

Pressemitteilung (Trainingsalltag in Kiel):

Zur Person:

Sebastian Wiedemann

- 1990 wird Sebastian am 14. April in Stuttgart geboren.
- 1997 beginnt er beim Stuttgarter Segel-Club auf dem Max-Eyth-See mit dem Segeln.
- 2004 wechselt er von der Einsteiger-Bootsklasse Optimist in die vorolympische Bootsklasse Laser Radial und wird dort 2007 sowohl bei der Jugend als auch bei den Aktiven Internationaler Deutscher Vizemeister.
- Seit 2008 segelt er in der olympischen Klasse Laser Standard

Schule: allgemeine Hochschulreife 2009 (1,8)

Beruf: Sportzivildienstleistender

Vereine: Stuttgarter Segel-Club

Sport: Leistungssport Segeln, D4-Kadermitglied, OSP Stuttgart Team London 2012, Laser Team Germany, RotWeiss-Sailingteam

Weitere Infos unter www.hp-sailing.com!

TITEL: Traumziel Olympia! Der Stuttgarter Laser-Segler erzählt von seinem neuen Trainingsumfeld in Kiel.

Sebastian, du wohnst nun seit Anfang September fest in Kiel am Trainingsstandort für olympisches Segeln. Wer/Was hat dich maßgeblich zu diesem Schritt beeinflusst?

Maßgeblich beeinflusst hat mich die Tatsache, dass hier in Kiel optimale Bedingungen für Segelsportler vorhanden sind. Es hat jeden Tag Wind und ich kann mit den besten deutschen Seglern trainieren. Hinzu kommt eine hervorragende Infrastruktur wie Bootshalle, Kraftraum, Sporthalle, Physiotherapie, Sauna. Nicht zu vergessen der kompetente Trainerstab am Stützpunkt. Besser geht es also nicht!

Wenn wir gerade bei Infrastruktur sind. Wie lange brauchst du von deiner Wohnung bis du auf dem Wasser bist?

Wenn ich mich beeilen würde wäre ich wahrscheinlich innerhalb von 15min. umgezogen an der Slipanlage. Das Boot steht immer segelfertig in der Bootshalle und hinter der wohne ich quasi. Hinzukommt, dass ich von meiner Wohnung aus aufs Meer hinausschauen kann. Wenn es also mal windstill sein sollte, was allerdings sehr unwahrscheinlich ist, kann ich gleich Sportsachen anziehen und eine Konditionseinheit in der Sporthalle einschieben.

Du bist ja zur Zeit in zwei Vereinen Mitglied. Wie ist das geregelt, für welchen Verein startest du?

Momentan gibt es da keine Zweifel. Ich komme aus Stuttgart und starte auch für den Stuttgarter Segel-Club. Anfang diesen Jahres bin ich zusätzlich noch in Yacht-Club Langenargen eingetreten, das ist richtig. Eventuell besteht da die Möglichkeit einer zukünftigen Kooperation beider Vereine. Wir werden sehen.

Was genau hat sich nun hinsichtlich Deines Trainings verändert?

Der große Unterschied zu meinem früheren Trainingsalltag besteht in der Anzahl und Intensität der Wassereinheiten. Wie bereits erwähnt hat es quasi jeden Tag Wind und Welle und das nicht zu wenig. Somit steht einem täglichen Wassertraining eigentlich nichts im Weg. Momentan habe ich aber schwerpunktbedingt „nur“ vier Wassereinheiten in der Woche.

Was meinst du mit „schwerpunktbedingt“?

Damit meine ich, dass mein Trainingsschwerpunkt momentan auf einer Gewichtszunahme liegt. Ich absolviere dreimal in der Woche ein spezielles Krafttraining, was mit langen Regenerationszeiten verbunden ist, wodurch mehr Wassereinheiten sich kontraproduktiv auf das Muskelwachstum auswirken würden. Das angepeilte Ziel heißt 80kg bis zur nächsten Saison, dabei werden mich die Produkte von PowerBar unterstützen. Momentan zeigt die Waage 76,5kg an. 2kg sind schon geschafft!

Ich gehe einmal davon aus, dass zu einer Gewichtszunahme auch eine ordentliche Ernährung gehört. Musst du nun selbst für dich kochen?

Ja das muss ich leider. Es hat aber auch positive Seiten. Man lernt etwas fürs Leben und gleichzeitig muss man sich zwangsweise mit dem Thema Ernährung beschäftigen. Dies ist grundsätzlich für jeden Sportler ein wichtiges Thema. Zum Glück wohne ich aber mit einem Finnsegler zusammen, der auch noch ein hervorragender Koch ist. Das erleichtert das Ganze natürlich auch, sodass es an einer ausgewogenen Ernährung nicht mangelt.

Du hast uns bereits einen kleinen Einblick in deinen Trainingsalltag gegeben. Das ist aber bestimmt noch nicht alles. Wie genau sieht momentan eine komplette Trainingswoche bei dir aus?

Mein wöchentlicher Trainingsumfang beträgt 26 Stunden. Am Montagmorgen startet die Woche mit der ersten Krafteinheit von 10-12 Uhr. Anschließend geht es von 14-16.30 Uhr aufs Wasser. Der Dienstag beginnt etwas entspannter mit einer lockeren Radeinheit. Nachmittags geht es dann wieder für gut zwei Stunden aufs Wasser. Im Anschluss daran werden dann noch für zwei Stunden die koordinativen Fähigkeiten in der Halle trainiert. Wenn dieser lange Tag geschafft ist kann ich mich schon wieder auf die nächste Krafteinheit am Mittwochmorgen freuen. Am Nachmittag stehen dann nur noch Stabilisationsübungen für den Rumpf auf dem Programm. Der Donnerstag ist mein persönlicher Lieblingstag der Woche. Zwei Wassereinheiten und anschließend zwei Stunden Fußball in der Sporthalle zum Lockern. Dieser Tag macht am meisten Spaß! Nun ist die Woche auch schon fast vorbei. Am Freitagvormittag gibt es nochmals eine letzte Krafteinheit. Nach zwei Stunden Mittagspause stehen dann nochmal Stabilisationsübungen für den Rumpf an. Das Wochenende dient dann größtenteils der Entspannung mit ein paar Theorieeinheiten. Die Regeneration der Muskeln steht aber im Vordergrund, d.h. Saune, Physiotherapie, gutes Essen und Beine hochlegen!

Wenn wir nun über deinen Trainingsalltag gesprochen haben, wofür bereitest du dich vor?

Mein Saisonhöhepunkt 2010 ist die Junioren-Weltmeisterschaft in England Anfang September. Darauf wird alles ausgerichtet sein. Die Saison werde ich Anfang März mit einem Trainingslager und

anschließendem Worldcup in Palma beginnen. Ansonsten wird die Saison stärker aus Trainings als aus Wettkämpfen bestehen, da die optimalen Bedingungen nun vor meiner Haustür sind.

Und was ist dein sportliches Ziel?

Mein sportliches Traumziel ist ganz klar die erfolgreiche Teilnahme an den olympischen Spielen 2012 und/oder 2016. Bis dahin ist es aber noch ein langer Weg. Momentan bin ich noch auf der Suche nach weiteren Partnern und Sponsoren, die mein Projekt begleiten und unterstützen.