Mai 2019

12 Monate, 12 Top-Riders, 12 Interviews

by Mad4One

Interview mit

Alina & Leonie Czimek

ZWILLINGE IM LEBEN, GEGNER IM SPORT? HEUTE TREFFEN WIR ZWEI AUBERGEWÖHNLICHE ATHLETEN, DIE KÖNIGINNEN DES EINRADBAHNRENNENS, ALINA UND LEONIE CZIMEK...

ZWILLINGE IM LEBEN, GEGNER IM SPORT? INTERVIEW MIT ALINA & LEONIE CZIMEK

DIESES IST EIN BEISPIEL AUS DER LANGEN REIHE VON "BRÜDERLICHEN VERGLEICHEN" ZWISCHEN SCHWESTERN UND SPORTGESCHWISTERN.

IN ANDEREN DISZIPLINEN GIBT ES VIELE ATHLETEN, DIE AUS DERSELBEN FAMILIE STAMMEN, DIE (SEI ES AUFGRUND DER GUTEN GENE, DES FAMILIENUMFELDS, DES TALENTS UND/ODER DER ART DER AUSBILDUNG, DIE SIE BEIDE VON FRÜH AN INVOLVIERT HAT) SOGAR KONKURRIEREN, UM DIE BESTEN DER WELT ZU WERDEN.

ES GIBT WELTMEISTER-BRÜDER, DIE PRAKTISCH IMMER ZUSAMMEN IN TEAMS GESPIELT HABEN, WIE HIROMI UND TAKAMI OMINAMI IM MARATHON, DIE BRÜDER ABBAGNALE IM RUDERN UND BOB UND MIKE BRYAN IM TENNIS, ABER OFTMALS GAB ES EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG.

DIE ZWILLINGE UND WELTMEISTERINNEN ALINA UND LEONIE CZIMEK ERZÄHLEN UNS HEUTE VON IHRER SPORT- UND LEBENSERFAHRUNG.

IHRE GRÖßTEN ERFOLGE

Jahr	Wettkampf	Leonie	Alina
2008	Unicon XIV in Dänemark	erste Teilnahme an einer Unicon	erste Teilnahme an einer Unicon; 2.Platz: 50m Einbein
2010	NRW-Meisterschaft im Rennen		Erstes Mal Weltrekorde in 800m und 400m aufgestellt
2011	Deutsche Meisterschaft im Einrad Rennen	Weltrekord im Coasting aufgestellt	
2012	Unicon XVI in Italien	2.Platz: 10km, 4x100m Staffel 3.Plaz: 800m	1.Platz: Coasting 2.Platz: 10km, 800m, 400m, 4x100m Staffel
2013	Eurocycle	1.Platz: 50m Einbein 2.Platz: 800m, 400m, 200m, 4x100m Staffel	1.Platz: 800m, 400m 2.Platz: 4x100m Staffel
2014	Unicon XVII in Kanada	2.Platz: 10km, 400m, Coasting 3.Platz: 800m	1.Platz: 10km, 800m (WR) 3.Platz: 400m, 100m, Coasting
2016	Unicon XVIII in Spanien	2. Platz: 10km, 800m 3.Platz: 400m, Marathon	1.Platz: 10km, 800m (WR) 2.Platz: 400m, Marathon, overall race Vize-Champion 3.Platz: 100m, Coasting; Cyclocross
	Einradcup Münsterland		aktueller Weltrekord in 800m: 2:01,92 min
2017	EC Unicycling	1.Platz: 400m 2.Platz: 800m 3.Platz: 10km, Marathon, 50m Einbein, 30m Radlauf	1.Platz: 800m, 30m Radlauf 2.Platz: 400m, 100m, 50m Einbein, 10km, Marathon 3. Platz: Cyclocross
2018	Unicon XIX	1.Platz: Coasting, 4x100m Staffel 2.Platz: 10km, 800m, 100km-Staffel 3.Platz: 400m, Marathon	1.Platz: 10km, 800m (inoffizieller WR), 4x100m Staffel 2.Platz: 400m, IUF-Slalom Coasting, 100km-Staffel, overall race Vize-Champion

WOHER STAMM EURE LEIDENSCHAFT FÜR DAS BAHNRENNEN? EINE LEIDENSCHAFT, DIE IN DER FAMILIE LIEGT?

Zu Beginn haben wir Freestyle und das Bahnrennen parallel gemacht, aber ziemlich schnell hat uns das Rennen immer mehr Spaß gemacht, sodass wir uns ab 2009 auf diesen Bereich spezialisiert haben. Bei dem Bahnrennen gefällt uns vor allem die Vielseitigkeit. So kann man im Einradrennen sowohl in den Sprint- und Technik- als auch in den Ausdauerdisziplinen erfolgreich sein. Außerdem ist es ein sehr fairer Sport und beruht nicht auf subjektiven Bewertungen. Am Ende des Rennens gewinnt der, der die schnellste Zeit hat. Die Leidenschaft für das Bahnrennen teilt aus unserer Familie vor allem unser Vater mit uns. So kommt er gerne mit zu den Wettkämpfen, um uns zu unterstützen und hilft uns jederzeit bei Reparatur-/Wartungsarbeiten mit den Rädern.

MERKMALE VON JEDER VON EUCH AUF DER RENNBAHN, VON DER SCHWESTER ERZÄHLT….

Mmmhh … das ist eine schwierige Frage, da haben wir noch nie so richtig drüber nachgedacht.

Alina fährt nur mit einer Hand am Sattel, neigt ihren Kopf beim Rennen immer leicht nach links und hat im Verhältnis zu den meisten Fahrern einen relativ entspannten Gesichtsausdruck.

Leonie beugt sich beim Fahren mehr mit dem Oberkörper nach unten als ich, hat während des Wettkampfes einen angespannteren Gesichtsausdruck und ein drittes Merkmal fällt mir einfach nicht ein…

ALINA, WIE BEWÄLTIGT MAN DEN STRESS VOR DEM WETTKAMPF? UND WIE KANN MAN AUCH UNTER DRUCK DAS BESTE GEBEN?

Um den Stress vor dem Wettkampf zu bewältigen ist für mich vor allem die Vorbereitung wichtig. Dazu gehört, dass ich mich bereits im Training gut in Form fühle und somit bereit für den Wettkampf bin. Am Wettkampftag selbst ist ein ausreichendes Aufwärmen grundlegend, sodass die Muskeln warm sind und ich mich locker fühle. Wenn ich mich danach im Vorstart befinde, erfolgt die Konzentrationsphase, in der ich mich auf das Startsignal, den Start und das Rennen konzentriere.

Ich denke, dass ein gewisser Druck bzw. eine Anspannung zu jedem Wettkampf dazu gehört und sich eher positiv auf den Körper auswirkt und die Konzentration steigert.

LEONIE, NIEMAND KENNT EUCH BESSER ALS IHR EUCH UNTEREINANDER, SOWOHL ALS PERSONEN ALS AUCH ALS ATHLETEN. EIN „SCHLECHTER TAG“ FÜR DIE EINE IST AUCH EIN „SCHLECHTER TAG“ FÜR DIE ANDERE?

Die Frage kann ich weder mit „ja“ noch mit „nein“ beantworten. Wenn man das unter dem Aspekt des Wettkampfergebnisses sieht, wäre die Antwort „nein“, weil wir im Rennen nach wie vor Konkurrenten sind und ein schlechtes Ergebnis des anderen gleichzeitig eine bessere Platzierung für einen selbst bedeutet.

Aber meine eigentliche Antwort wäre „ja“. Wenn der eine einen schlechten Tag hat – sei es im Wettkampf oder im Alltag – belastet es auch den anderen und man freut sich nur halbherzig über den eigenen Erfolg.

WER SIND EURE BEISPIELE FÜRS LEBEN UND IM SPORT?

Sowohl im Sport als auch im Leben finden wir es beispielhaft, dass man sich Ziele setzt und hart und intensiv dafür arbeitet, um sie zu erreichen. Die Personen, die diese Einstellung leben, wie z.B. die meisten Spitzensportler, sind für uns gute Vorbilder. Außerdem haben wir oft erlebt, dass besonders weiblichen Sportlern gesagt wird, dass sie nur über einen kurzen Zeitraum in der Spitze mithalten können. Wenn sie genau das Gegenteil beweisen und über viele Jahre erfolgreich sind, finden wir es sehr bewundernswert.

IHR SEID TRAININGSPARTNER, ABER UNTERNEHMT IHR AUCH ABSEITS DER RENNBAHN VIEL ZUSAMMEN?

Ja, diese Frage können wir definitiv bestätigen. Da wir zum einen zusammenwohnen und zum anderen im gleichen Unternehmen arbeiten und uns die meiste Zeit des Tages dort aufhalten, sehen wir uns natürlich oft. Aber auch zwischen der Arbeit und dem Einradfahren verbringen wir den Großteil unserer Freizeit gemeinsam.

WAS MACHT IHR AUßERHALB DES STADIONS? HABT IHR NOCH ANDERE LEIDENSCHAFTEN?

Generell machen wir gerne in der Natur Sport, so gehen wir neben dem üblichen Training beispielsweise innerhalb der Arbeitswoche mit ein paar Kollegen laufen. Am Wochenende verbringen wir unsere Zeit am liebsten mit der Familie und mit Freunden, z.B. beim gemeinsamen Grillen 😀

LEONIE: WIE SCHWIERIG IST ES, DEN SPORT MIT BERUF, FREUNDEN UND FAMILIE UNTER EINEN HUT ZU BEKOMMEN?

Ich glaube, wenn man möchte, bekommt man den Sport immer mit dem Beruf, Freunden und der Familie unter einen Hut. Auch wenn wir ziemlich lange Arbeitstage haben, nehmen wir uns die Zeit davor oder danach zu trainieren. Ich habe auch nicht das Gefühl auf irgendetwas verzichten zu müssen, um den Sport im Alltag zu integrieren.

ALINA: IM JAHR 2016 HAST DU EINEN NEUEN WELTREKORD IN 800 METER AUFGESTELLT UND IHN ERNEUT IN ANSAN GEBROCHEN. KANNST DU UNS VON DIESEM ENORMEN ERFOLG ERZÄHLEN?

Im Jahr 2016 habe ich in Spanien den Weltrekord im Altersklassenrennen aufgestellt. Damals hatte ich mir vorgenommen, den Altersklassenlauf (A.d.R. die Besten aus allen Altersklassen starten anschließend in den Finalrennen) nur ‚locker' durchzufahren, da an dem Tag noch alle Finalrennen folgen sollten und dann erst am Abend im Finale alles zu geben. So ist Leo die erste Runde und ich bin die zweite Runde vorgefahren. Dabei fiel uns das Rennen leicht, sodass wir nach dem Ziel sehr überrascht waren, dass es ein neuer Weltrekord war. Da es am Abend während der Finalrennen angefangen hatte stark zu regnen und folglich das Wasser auf der Tartanbahn stand, war auch keine neue Bestzeit im Finale mehr möglich. Zwei Jahre später in Korea waren die 800m-Zeiten der Finalteilnehmer enger, sodass ich im Finale von Anfang an versucht habe mich abzusetzen und ich bin bis zum Ende durchgesprintet. Nach dem Rennen habe ich auf eine neue Bestzeit gehofft und mich sehr über den neuen inoffiziellen Weltrekord gefreut.

LEONIE: WIE WICHTIG IST DIE TAKTIK BEIM EINRADRENNEN?

Bei den kurzen Rennen hat die Taktik meiner Meinung nach nicht so eine große Bedeutung. Sobald der Startton ertönt, versucht man so schnell wie möglich zu beschleunigen und dann das Maximaltempo bis zum Ziel zu halten. Aber je länger eine Disziplin ist, desto bedeutsamer wird die Taktik. Zum einen muss man sich die Kräfte einteilen, denn wer sich bei den ersten Metern übernimmt, hat nicht mehr ausreichend Kraft für den Endsprint und bricht frühzeitig ein. Bei den 800m und den Langstrecken, in denen es keine festen Bahnen gibt, kann man auch den Vorteil ausnutzen, dass man durch das Fahren im Windschatten des Vorausfahrenden Kräfte sparen kann.

MAN TRAINIERT ZUSAMMEN, ABER AUF DER STRECKE IST MAN ALLEIN GEGENÜBER DER ZIELLINIE. WENN DIE EIGENE SCHWESTER BESSER IST UND EINEN BESIEGT, WIE ERLEBT IHR SOLCHE MOMENTE?

Im Rennen gibt natürlich jeder sein Bestes und der Schnellere gewinnt. Aber gerade, weil wir immer zusammen trainieren und sehen wie hart und viel der andere arbeitet, gönnen wir einander den Erfolg und freuen uns gemeinsam über den Sieg. Gerade bei den 800m oder den Langstrecken, wie dem 10km-Rennen oder dem Marathon, kann man oft als „Team“ fahren. Es hilft dann nicht nur das Kräftesparen durch den Windschatten, sondern man ist in dem Moment auch viel motivierter und die Distanz wirkt nicht mehr so lang.

IN UNSEREN INTERVIEWS GEHEN WIR GERNE AUF BEKANNTE ZITATE VON ATHLETEN EIN, DIE DIE GESCHICHTE ANDERER SPORTARTEN GEPRÄGT HABEN. LEONIE, ALINA, HABT IHR SELBST EIN EIGENES ZITAT ODER MOTTO?

Für uns ist es am wichtigsten, dass man für seine Ziele hart arbeitet und dann im Wettkampf sein bestes gibt. Dann sollte man mit seinem Ergebnis zufrieden sein, auch wenn es nicht für den Sieg reicht. Deswegen finden wir unsere Einstellung in den folgenden Sprüchen bestätigt:

„Disziplin ist nur die Wahl zwischen dem, was du jetzt willst und dem, was du am meisten willst.“

„Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.“

„Niemand, der sein Bestes gegeben hat, hat es später bereut.“

„Je schwieriger ein Sieg, desto größer ist die Freude am Gewinnen.“

HABT IHR ZU DEN THEMEN „LEBENSSTIL“ UND „ERNÄHRUNG“ NÜTZLICHE TIPPS FÜR JUNGE SPORTLER?

Wir sind der Meinung, dass sich Sportler herausfordernde, aber machbare Ziele setzten und sich nicht durch Niederlagen davon abbringen lassen sollten. Außerdem empfehlen wir, dass man sich im Training immer anstrengen und bemühen sollte, aber auch auf den Körper hören und ihm Zeit zum Regenerieren geben muss. Zur Ernährung raten wir, sich natürlich gesund und ausgewogen zu ernähren, sich aber auch ab und zu kleine Belohnungen wie z.B. Süßes zu gönnen.

WAS BEGEISTERT EUCH AM EINRADRENNEN? UND WAS WÜRDET IHR VERBESSERN, WENN IHR DIE MÖGLICHKEIT HÄTTET?

Uns gefällt vor allem die große Vielzahl der Rennen, so ist zum einen das Training abwechslungsreicher und zum anderen verkraftet man Misserfolge in Wettkämpfen besser, weil man die Möglichkeit hat es in den anderen Disziplinen wieder besser zu machen. Auch als Zuschauer verfolgen wir die Rennen – vor allem 400m und 800m – sehr gerne und finden sie spannend. Generell mögen wir am Einradfahren, dass man bei den Weltmeisterschaften alle zwei Jahre Einradfahrer aus aller Welt trifft und diejenigen, mit denen man an den letzten Unicons Freundschaften geknüpft hat, wiedersieht. Wir fänden es gut, wenn die Rennen auf Welt- und Europameisterschaften immer mit einer Frühstarterkennung am Start durchgeführt werden würden. Da diese Technik die Wettkampfprofessionalität deutlich steigert und somit gerade für eine Weltmeisterschaft von größter Bedeutung ist, weil sie für Fairness sorgt und auch das Fahren von Weltrekorden ermöglicht. Außerdem würden wir uns freuen, wenn bei der Erstellung des Zeitplans von Meisterschaften, darauf Rücksicht genommen wird, dass viele Sportler, die an Bahnrennen teilnehmen auch bei den Langstrecken an den Start gehen und somit beispielweise der Marathon nicht direkt am Abend vor einem Bahnrenntag angeordnet werden sollte.

ALINA: IM LEBEN EINES SPORTLERS GIBT ES MOMENTE VON ERFOLG UND RUHM, ABER AUCH MOMENTE VON GROßEN ENTTÄUSCHUNGEN. HILFT ES DA, EINE SCHWESTER ZU HABEN, MIT DER MAN ALLES ERLEBT?

Wenn einer von uns einen Fehler macht, ist er, wie vermutlich alle Sportler, von seinem eigenen Versagen enttäuscht. Dieser Misserfolg kann natürlich durch eine gute Leistung der Schwester nicht geändert werden, jedoch kann die Freude über das Ergebnis der Schwester, das einem eigentlich genauso wichtig ist wie das eigene, einen schneller wieder aufmuntern.

KÖNNT IHR UNS EINE ANEKDOTE ERZÄHLEN, DIE EINEN WETTKAMPF FÜR EUCH EINFACH UNVERGESSLICH GEMACHT HAT?

Der Wettkampf, der uns immer am meisten in Erinnerung geblieben ist, ist das 800m Finale bei der Unicon 17 in Montréal. Da wir bei der Unicon 16 in Brixen den Sieg mit einem zweiten und dritten Platz nur knapp verpasst haben, haben wir eine Taktik entwickelt, um das beste Ergebnis zu erreichen. So haben wir das Rennen in zwei Teile aufgeteilt: In der ersten Runde sollte Leonie vorfahren und Alina wollte die zweite übernehmen. Das Rennen in Kanada lief allerdings etwas anders ab. Denn Leonie hat sich nach der Kurvenfreigabe nach 100m an die Spitze gesetzt, jedoch ordnete sich Asahi Takada, die Vorjahressiegerin aus Japan, direkt dahinter ein, sodass Alina nur an dritter Stelle war. Erst nach 600m konnte Alina Asahi überholen und gab Leonie Bescheid, dass sie hinter ihr war. Dann ließ Leo Alina innen vorbei, die aufgrund des Windschattens ausreichend Kraft hatte, um ihren Schlusssprint bis zum Ziel durchzuhalten, sodass Asahi Leonie, aber nicht mehr Alina überholen konnte. Dies war der erste Weltmeistertitel über 800m für Alina, der auch gleichzeitig ein neuer Weltrekord bedeutet hatte.

WO WERDET IHR ALS NÄCHSTES AUF DER RENNBAHN ZU SEHEN SEIN?

Alina wird als nächstes am 16.06.2019 beim Glück-Auf-Wettkampf in Bottrop, den unser Verein ausrichtet, am Start sein. Leonie, die sich momentan noch von einer Verletzung erholt, wird bis dahin hoffentlich auch noch fit, um teilzunehmen. Danach folgt in diesem Jahr noch die Deutsche Meisterschaft in Illertissen und eigentlich hätten wir auch an der Europameisterschaft in Sittard-Geleen teilgenommen. 😢

DANN WERDEN WIR UNS BESTIMMT AM 16. JUNI IN BOTTROP WIEDERSEHEN!

DANKE ALINA, DANKE LEONIE FÜR DIE ZEIT DIE IHR UNS GEWIDMET HABT. WIR SIND UEBERZEUGT, DASS VIELE BRÜDER UND SCHWESTERN, DIE DIE GLEICHE „SPOERTLICHE“ LEIDENSCHAFT IN SICH TRAGEN, SICH IN DIESEN WORTEN ERKENNEN.ABER JETZT LASSEN WIR EUCH AN EUR TRAINING UND WUENSCHEN EUCH VIEL ERFOLG FUER DIE ZUKUNFT, UND VERABREDEN WIR UNS MIT EUREM ZITAT: "DER SIEG IST SCHWER, DIE FREUDE IM GEWINN BESSER".

TSCHUESS, AUF DAS NÄCHSTE :)

AUCH DAS NÄCHSTE INTERVIEW IST WEIBLICH. DER TERMIN IST DIESMAL MIT KATRINE JENSEN, ZWEIMAL WELTMEISTERIN IM INDIVIDUELLEN FREESTYLE UND X-STYLE.
WIR TREFFEN SIE IN IHREM LABOR, WEIL KATRINE NICHT NUR EINE NUMMER 1 IM EINRAD IST. SIE IST AUCH IN IHREM BERUF FANTASTISCH...