



Juli 2019

12 Monate, 12 Top-Riders, 12 Interviews

by Mad4One

Interview mit

Katrine Jensen

ZWEI JAHRE IN FOLGE WURDE KATRINE WELTMEISTERIN MIT IHRER EINZELKÜR UND IM X-STYLE. EIN KREATIVER UND ZUGLEICH SPEKTAKULÄRER STIL, DIE BEWEGLICHKEIT UND KÖRPERLICHE KRAFT EINES ECHTEN SPORTLERS UND EIN GEIST, DER IMMER NACH DEM NEUEN STREBT, KATRINE IST SICHER EIN BEISPIEL FÜR ALLE FREESTYLER DER WELT. ".... EINRADFAHREN HAT MEIN LEBEN EINFACH VERÄNDERT...", IN DIESEM INTERVIEW ERZÄHLT UNS KATRINE WIE.

INTERVIEW MIT KATRINE JENSEN DIE ZWEIMALIGEN FREESTYLE WELTMEISTERIN



KATRINES GRÖßTE ERFOLGE

**2016 - UNICON XVIII
(SAN SEBASTIAN, SPANIEN)**

WELTMEISTERIN IN EINZELKÜR
EXPERT

WELTMEISTERIN IN X-STYLE
EXPERT

**2014 - UNICON XVII
(MONTREAL, KANADA)**

WELTMEISTERIN IN EINZELKÜR
EXPERT

WELTMEISTERIN IN X-STYLE
EXPERT

**2012 – UNICON XVI
(BRIXEN, ITALIEN)**

WELTMEISTERIN IN MARATHON

WELTMEISTERIN IN CROSS
COUNTRY

WELTMEISTERIN IN UPHILL

VOR EINIGER WOCHEN HABEN WIR DIE GELEGENHEIT GEHABT, DIE UNICON-GOLDMEDAILLENGEWINNERIN KATRINE JENSEN ZU INTERVIEWEN UND MIT KATRINE ÜBER IHRE EREIGNISSE UND DIE BEDEUTUNG VON ENGAGEMENT UND AUSDAUER IN IHREM LEBEN ZU REDEN.

KATRINE JENSEN IST 1997 IN KØGE, DÄNEMARK GEBOREN. SIE HATTE DAS TALENT, EINE ERFOLGREICHE FREESTYLERIN ZU WERDEN UND SIE KOMBINIERTE DIESES TALENT MIT TRAINING, KÖRPERLICHER STÄRKE UND AUSDAUER, UM AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU KONKURRIEREN.



WANN HAST DU MIT DEM FREESTYLE ANGEFANGEN? WAS ODER WER HAT DICH AUF DIESEM WEG GEFÜHRT?

Ich habe mit Gymnastik angefangen und jedes Jahr bereiten wir eine Vorführung für unsere Freunde und Familien. Es war das Jahr 2007 als der örtliche Einrad-Verein für das erste Mal eine öffentliche Vorführung gemacht hat. Mein Bruder und ich haben beide gedacht, sie sind einfach unglaublich! Wir haben beide beschlossen, zu lernen, wie man Einrad fährt. Ich war ein wenig scheu, und wollte eigentlich allein zu Hause lernen und trainieren, aber zum Glück, hat mein Bruder dafür gesorgt, dass ich mit ihm in den Club gehe. Es hat mein Leben einfach verändert. Ich konnte endlich Einrad fahren und fühlte mich Teil von dieser wunderbaren Gemeinde von Einrad-Fahrern. Dank dieser Tatsache bin ich selbstbewusster und stärker geworden. Ich war nie mehr schüchtern, solange mein Einrad neben mir war. Der Club, wo ich angefangen habe, war hauptsächlich auf Freestyle fokussiert. Wir konzentrierten uns viel auf die IUF Skill Levels und bald habe ich angefangen, Wettbewerbe zu machen. Es handelte sich anfangs nur um regionale Wettkämpfe, aber nach einem Jahr habe ich an meinen ersten wichtigen Wettkampf teilgenommen. Ich war erst 11 Jahre alt als ich an der Weltmeisterschaft in Kopenhagen, Dänemark teilgenommen habe. Dort habe ich an allen Wettkämpfen teilgenommen, aber beim Freestyle gab es etwas Magisches. Ich liebte es einfach. Du siehst alle diese verschiedenen Kulturen, die zusammentreffen und miteinander neue Skills vorführen und entwickeln. Es gibt nichts Besseres als das.

LASSE, NICHT NUR DEIN BRUDER, SONDERN AUCH EINER DEINER BESTEN FREUNDE IM SPORT UND ABENDTEUER?

Als Kinder sind Lasse und ich immer sehr gute Freunde gewesen, seit anfangs an ist das Einradfahren unsere gemeinsame Leidenschaft gewesen, und ich fühle, das ist mein großes Glück gewesen. Zusammen fahren wir am meisten Muni, wir sind jedoch auch im Freestyle sehr involviert. Lasse als Chief Judge und ich als Einradfahrerin. Als Wettkampffahrer ist es großartig, einen Freund und einen Bruder zu haben, mit dem du über alle Aspekte hinsichtlich deines Sports reden und diskutieren kannst.

WIR MÖCHTEN MEHR ÜBER DEIN LEBEN ERFAHREN. KANNST DU UNS ETWAS ÜBER DICH ERZÄHLEN? WER IST KATRINE JENSEN?

Ich liebe das Einradfahren und das ist eigentlich, was die meisten von mir wissen. Ich bin sehr leidenschaftlich bei allem, was ich tue. Ich liebe es, neue Sachen zu lernen, aber es genügt mir nicht, etwas einfach zu lernen. Alles was ich tue, möchte ich auch gut machen. Es ist egal worum es geht, es kann Klettern, oder Slacklining oder Mountainbiking, Nähen oder Backen sein. Ich verbringe viel Zeit mit meinem örtlichen Club, hier lehre ich Freestyle. Mit den Teilnehmern fahren wir oft lange Strecken und ich organisiere auch Muni-Ausflüge. Es ist für mich eine Freude zu sehen, wie sie Schritt für Schritt lernen und sich weiterentwickeln, sowohl als Personen als auch als Einradfahrer. Außerdem bin ich auch sehr glücklich, Teil dieser wunderbaren Trainingsgruppe zu sein, mit der ich sehr gerne zusammenarbeite.

DU HAST EINE HERVORRAGENDE LEISTUNG ALS WELTMEISTERIN IN MONTRÉAL BEIM UNICON XVII GEZEIGT. WIR ERINNERN UNS, DASS ES MITTEN IN DEINER ROUTINE EINE PAUSE GAB. DER DJ HATTE GEDACHT, DEINE KÜR WÄRE ZU ENDE UND DIE MUSIK STOPPTE IN DER MITTE DEINER KÜR... :(WIR SAHEN DICH MITTEN IN DER HALLE, WÄHREND ALLE DISKUTIERTEN WIE MAN DAS PROBLEM LÖSEN KONNTE. AM ENDE WURDEST DU GEBETEN, DEINE KÜR GERADE DORT FORTZUSETZEN, WO SIE UNTERBROCHEN WURDE. KANNST DU UNS ÜBER DIESE ERFAHRUNG ERZÄHLEN? WAS HAST DU IN DIESEM MOMENT GEFÜHLT? WIE KANN MAN TROTZDEM DIE KÜR PERFEKT DURCHFÜHREN UND WELTMEISTERIN WERDEN?



Es war für mich das erste Mal, dass ich bei einer Weltmeisterschaft (UNICON) im Freestyle Expert teilgenommen habe. Ich hätte nie gedacht, dass ich gewinnen könnte. Mein Ziel war es, der Einrad-Gemeinde zu zeigen, was ich gelernt hatte, eigentlich war ich überzeugt (und es wurde mir auch von meinen Trainern so beschrieben), dass es einfach anders war. Es beruhigte mich, so zu denken, und bevor ich die Fläche betrat, war ich nur ein wenig aufgeregt, den Leuten meine Kür zu zeigen. Als die Musik ausfiel, hatte ich Angst, dass ich die gesamte Kür wiederholen müsste. Als das Publikum das Geschehen verstand, begann es für mich zu applaudieren. Das gab mir einen großen Energieschub. Ich fühlte, dass ich in der Lage war, alles zu machen, was sie von mir verlangt hätten. Ich war wirklich erleichtert, als sie mir endlich sagten, ich soll genau von dort anfangen, wo es aufgehört hatte. Es gab Hauptgründe für dieses Gefühl, erstens war ich überzeugt, dass die erste Hälfte meiner Routine gut gegangen war, zweitens, weil ich gewohnt war, meine Kür in kleinen Schritten zu trainieren. Ich fühlte mich, als wäre ich einfach beim Training und sobald die Musik wieder eingeschaltet wurde konnte ich meine Routine problemlos beenden.

KEHREN WIR ZU DEINEM LEBEN ALS ATHLET ZURÜCK, KANNST DU UNS ETWAS ÜBER DEIN TRAINING ERZÄHLEN? WIE OFT TRAINIERST DU IN DER WOCHE? WIE HAST DU EINE HALLE FÜR DEIN TRAINING GEFUNDEN?

Ich trainiere mit meinem Verein zweimal pro Woche für jeweils 3 Stunden. Dazu habe ich auch mindestens ein Wochenende im Monat mit der dänischen Freestyle-Nationalmannschaft DFT trainiert. Vor 2 Jahren habe ich damit aufgehört. Es ist eine große Verpflichtung, mit einem solchen Team zu trainieren, du musst einfach 100% dabei sein. Mit meinem Job und meinen neuen Prioritäten (in anderen Länder Freestyle zu lehren, Muni zu fahren) ist es langsam zu stressig und fast unmöglich geworden. Stattdessen fing ich an, einmal in der Woche am Abend mit den talentiertesten Freestylern von meinem Club zu trainieren. Das hat mir viel gegeben, aber auch das Niveau der Teilnehmer von meinem Verein hat sich wesentlich erhöht. Wenn ich mich für eine Weltmeisterschaft (UNICON) vorbereiten muss, fange ich normalerweise ein Jahr im Voraus an, dafür zu trainieren. 3 Monate vor dem UNICON hatte ich auch die Möglichkeit, eine Sporthalle zu mieten, wo ich praktisch jeden Abend trainieren konnte und in den Schulsummerferien konnte ich die Halle den ganzen Tag benutzen. Ich bin gewohnt auch andere Disziplinen zu üben, wie z.B. lange Strecken und Muni. Beide helfen mir, meinen Widerstand und Gleichgewicht zu trainieren. Ich komme mit dem Einrad jeden Tag zu meinem Arbeitsplatz, ich fahre 10 km hin und her mit meinem 36-Zoll.



ABER, SPRECHEN WIR JETZT ÜBER DEINEN BERUF. WIR WISSEN, DASS DEINE AUSBILDUNG LANG UND ANSPRUCHSVOLL GEWESEN IST. KANNST DU UNS ÜBER DEINE BERUFLICHE WAHL SPRECHEN?

Ich bin Chef Konditorin. Ich habe es immer geliebt, kreativ zu sein und besonders zu backen. Es kann jedoch sehr schwierig sein, wenn man Einrad auf hohem Niveau fährt, damit zu halten. Ein Großteil von meinem Training fand an den Wochenenden statt, aber als Konditorin arbeite ich jedes zweite Wochenende. Das ist einer der Gründe, warum ich nicht mehr mit der Nationalmannschaft DFT trainiere, es war sehr schwer für mich, diese Entscheidung zu treffen. Aber das bedeutet nicht, dass ich nicht mehr so viel Einrad fahre, es ist einfach anders organisiert als früher.

IM ALLTAG STEHST DU MORGENS IMMER SEHR FRÜH AUF....

Ich stehe gerne früh morgens auf und auch wenn es dunkel ist, macht es mir nichts aus, mit meinem Einrad raus zu fahren. Tatsächlich habe ich gelernt, es zu lieben.

JEMAND SAGTE, EIN MEISTER IM SPORT IST AUCH EIN MEISTER IM LEBEN. DAS BEDEUTET, DASS SICH DER ANSATZ NICHT ÄNDERT. BEHARRLICHKEIT UND ENGAGEMENT GEHÖREN EINFACH ZU DER DNA EINES INDIVIDUUMS. IST ES RICHTIG?

In gewisser Weise denke ich, dass es richtig ist. Ich glaube, dass wir alle etwas haben, in dem wir gut sind (Naturtalent), und etwas, das wir herausfordernder und schwieriger finden. Wettkampf-Einrad-Fahrer zu sein, hat mir viele Dinge gelehrt, die ich in vielen anderen Bereichen meines Lebens gut eingesetzt habe.

WIR WISSEN, DASS DU AUCH MUNI UND TRIAL SEHR GERNE FÄHRST. BEIDE SPEZIALITÄTEN SIND JEDOCH SEHR WEIT WEG VOM FREESTYLE ... GEHÖRT DAS ZU DEINEM TRAININGSMETHODEN ODER LIEGT ES EINFACH DARAN, DASS DU DAS EINRAD-FAHREN IN ALLEN SEINEN FORMEN LIEBST?

Es ist ein bisschen von Beidem. Ich habe gedacht, dass ich ein viel besserer Freestyle-Fahrer werden würde, wenn ich andere Einrad-Disziplinen beherrschen würde, aber für mich geht es auch darum, Spaß zu haben. Ich mag Muni und Langstrecken genauso wie Freestyle. Trial ist einfach ein wunderbarer Wettkampf. Ich finde es "super" lustig, daran teilzunehmen.

WIR HABEN DICH KÜRZLICH WÄHREND EINER DEINER TRAININGSEINHEITEN ALS TRAINER EINER GRUPPE VON JUNGEN FREESTYLERN IN MILAN BEOBACHTET. KANNST DU UNS MEHR ÜBER DIESE NEUE ERFAHRUNG ERZÄHLEN? WAS LEHRST DU IMMER ZUERST?

Nachdem ich Weltmeister geworden bin, wurde ich oft gebeten, andere Freestyle-Fahrer auf der ganzen Welt zu unterrichten. Ich bin sehr froh, wenn ich solche Gelegenheiten habe, es macht mir viel Spaß und trägt auch viel zu meinem Training bei. Ich habe das Gefühl, dass je mehr ich sie unterrichte, desto mehr unterrichten und inspirieren sie mich.

Die Tricks, die Freestyler am meisten erlernen möchten, ist „Crossed leg riding“ und „Crossed leg Drag Seat“, aber auch „Hand riding“ und „Hand/Foot riding“ sind sehr nachgefragt.

2014 BIST DU WELTMEISTERIN IM INDIVIDUAL FREESTYLE UND X-STYLE GEWORDEN, DAS WIEDERHOLTE SICH IN 2016 IN DONOSTIA BEI UNICON XVIII. ABER DU WARST IN ANSAN NICHT DABEI, WAS DIESE ABWESENHEIT GEPLANT?

Seit vielen Jahren nehme ich an Wettkämpfen teil und nach 2 UNICONS mit intensivem individuellem Freestyle-Training hatte ich nicht die Inspiration, noch eines zu machen. Gleichzeitig hatte ich meine Abschlussprüfung gerade vor der UNICON, so habe ich gedacht, ich wäre viel glücklicher gewesen, zu RI.UNI.TI in der Schweiz dabei zu sein und Muni zu fahren.

WAS IST MIT DEINER NÄCHSTEN WELTMEISTERSCHAFT?

Jetzt kann ich nicht sagen, wann mein nächster Wettkampf sein wird, aber ich trainiere immer so, als würde ich im selben Moment eine Kür vorbereiten müssen. Ich übe neue Tricks und Kombinationen und denke immer an neue Freestyle-Themen. Im kommenden Jahr werde ich eine Abenteuer-Schule in Norwegen besuchen. Auf meinem Programm stehen hauptsächlich Mountainbike und Skifahren. Ich weiß noch nicht genau, wann ich wieder auf die Bühne zurückkehren werde und wann meine nächste Freestyle-Kür fertig sein wird, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass ich in Grenoble dabei sein werde.



Ja, ich vermisse UNICON und freue mich schon darauf, alle Freunde in Grenoble wieder zu treffen.



DU HAST VIELE SEHR SCHWERE UND SPEKTAKULÄRE TRICKS ERFUNDEN. WIE KOMMST DU IMMER WIEDER DIE TOLLEN IDEEN?

Ich spiele gern mit neuen Ideen. Manchmal sind meine Freunde die mir neue Tipps geben, und manchmal kommen neue Ideen einfach von mir, als ich auf meinem Einrad rumhänge.... Ich schaue gerne Videos von anderen Athleten oder Darstellern. Sie inspirieren mich, meinen Körper und Gleichgewichtspunkt auf unterschiedliche Weise zu nutzen.

TRAINIERST DU LIEBER MIT EINER GRUPPE ZUSAMMEN ODER ALLEIN? UND WARUM?

Eigentlich trainiere ich lieber mit anderen. Ich finde es viel motivierender, aber ich höre nicht auf, allein zu trainieren. Ich finde auch eine Art von Freude daran.

DU BIST EINE DER BESTEN FREESTYLE-FAHRERINNEN ALLER ZEITEN. DOCH HAST SELBST DU EINEN EINRAD-FAHRER ZU DEM DU AUFSCHAUST UND DER DICH INSPIRIERT?

Ich lasse mich von allen Einrad-Fahrern inspirieren, die ich auf der ganzen Welt treffe. Es gefällt mir, verschiedene Stile anzuschauen. Manchmal handelt es sich um sehr talentierte Fahrer, und manchmal sind es junge und kreative neue Fahrer. Ich lasse mich auch sehr von MTB und Trail-Rider Danny MacAskill inspirieren, er fährt zwar 2 Räder, aber die Art, wie er fährt, ist einfach bewundernswert.

VIELEN DANK KATRINE FÜR DIESES SEHR NETTE INTERVIEW. DEINE NATÜRLICHE LEIDENSCHAFT FÜR ALLES, WAS DU IM LEBEN MACHST, DEINE LIEBE NEUE SACHEN ZU LERNEN UND ANDEREN ZU UNTERRICHTEN WIRD SICHERLICH DAZU BEITRAGEN, UNSEREN SPORT NOCH SCHÖNER UND EINZIGARTIGER ZU MACHEN. WIR WÜNSCHEN DIR ALLES GUTE FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER IN DÄNEMARK UND ERWARTEN DICH IN GRENOBLE!



WIR VERABSCHIEDEN UNS VON KATRINE UND BIETEN EUCH WIEDER DAS VIDEO AN, DAS SIE UND RYAN OLFERS ANFANG 2019 GEMACHT HABEN. WIR FINDEN ES NICHT NUR BESONDERS SCHÖN, SONDERN ES GIBT UNS DIE MÖGLICHKEIT, EUCH ZU SAGEN, WEN WIR IM NÄCHSTEN MONAT TREFFEN WERDEN. ES WIRD RYAN OLFERS SEIN, EIN WEITERER GROßARTIGER ATHLET, ZWEIMALIGER WELTMEISTER IM FREESTYLE.

<https://www.youtube.com/watch?v=oMsPZkrmGVg&feature=youtu.be>