

„Eine olympische Medaille ist mein Lebenstraum“

Max Planer ist Ruderer und mehrfacher Goldmedaillengewinner. Aktuell trainiert er und sein Ruderteam für die WM 2019 und Olympia 2020 im Trainingscamp in Italien. Im Ernährungsplan der Ruderer fest integriert: Dr. Antonio Martins Cocossaft aus der jungen Cocosnuss. Wer ist Max und was ist seine Erfolgsformel? Und was überhaupt ist `Bootsgefühl`? Wir haben nachgefragt ...



Max, momentan seid Ihr im Trainingscamp in Italien – wie müssen wir uns einen Trainingstag unter Ruder-Jungs denn so vorstellen?

Um 6.30 Uhr gibt es ein kleines Frühstück, um 7 Uhr beginnt das erste Training, meistens Rudern oder Krafttraining. Danach wird ausgiebiger gefrühstückt und sich kurz ausgeruht. Um 11 Uhr beginnt dann die zweite Einheit, meistens Stabilisationstraining oder Gymnastik. Danach gibt es Mittagessen und eine etwas längere Ruhepause. Um 15.30 Uhr geht es dann ein zweites Mal aufs Wasser. Danach gibt es Abendessen und man lässt sich noch vom Physiotherapeuten behandeln.

Bleibt da irgendwo ein klitzekleines bisschen Zeit für Dolce Vita?

Jeden 3. Tag haben wir am Nachmittag frei. Einige haben die Chance schon genutzt und sind nach Mailand gefahren. Das gestaltet jeder so ein bisschen individuell, je nachdem wie er sich fühlt. Manche machen dann lieber einen längeren Mittagschlaf und ruhen sich aus, andere unternehmen kleinere Ausflüge. Da die Saison kurz bevorsteht, ist der Fokus aber sehr auf dem Training. Zum Glück macht die Kaffeemaschine in unserer Unterkunft auch sehr guten Espresso!

Im Rahmen Eures Ernährungsplanes habt Ihr auch Cocossaft fest integriert – worin siehst Du als Sportler die Vorteile gegenüber Wasser?

Das Kokoswasser ist ein idealer Baustein in unserer Ernährung. Es enthält von Natur aus viele Elektrolyte und hat eine hohe isotonische Wirkung. Das ist

optimal, denn so müssen wir keine chemischen Elektrolyt-Pulver in unser Wasser mischen. Die Elektrolyte sind für uns besonders wichtig, da wir viel schwitzen und dabei Mineralstoffe verlieren, die nur durch das Trinken von Wasser nicht wieder aufgenommen werden können. Außerdem sind wichtige Mikronährstoffe enthalten, die das Immunsystem stärken.

Wie bist Du eigentlich zum Rudern gekommen?

Meine Eltern haben beide früher gerudert und sich sogar durch das Rudern kennengelernt. Mein Vater war später noch Jugendtrainer in meiner Heimatstadt Bernburg (Sachsen-Anhalt). Mit fünf Jahren habe ich erst einmal begonnen, Fußball zu spielen. Der Verein war direkt neben dem Ruderbootshaus. So kam dann mit 10 Jahren eins zum anderen, als mein Vater mich fragte, ob ich auch mal in ein Boot steigen möchte. Ich habe ein paar Monate beides gemacht und mich dann schließlich fürs Rudern entschieden. Meine Eltern hat das natürlich gefreut, sie haben mich das aber komplett alleine entscheiden lassen und nie dazu gedrängt. Das Rudern hat mich schon damals sofort gepackt - auch wenn man als Kind andere Dinge im Kopf hat, als fleißig zu trainieren und seine Ziele zu verfolgen. Es war schon damals immer etwas Besonderes für mich, das Boot mit eigener Kraft übers Wasser gleiten zu lassen.

Welche Talente braucht man für Deine Sportart und worauf kommt es an?

Zum Rudern braucht man im Prinzip nicht zwingend Talent. Alles, was man braucht, kann man lernen. Wenn man es weit schaffen will, ist es allerdings zwingend erforderlich, dass man eine gewisse Körpergröße hat. Bei uns in der Männer-Gruppe der Nationalmannschaft ist kein Ruderer kleiner als 1,90m. Die meisten sind eher so an die zwei Meter groß. Das hat schlichtweg damit zu tun, dass die Körpergröße auch bessere Hebelverhältnisse mit sich bringt und man somit das Boot automatisch effizienter bewegen kann als kleinere Menschen. Es gibt sicherlich auch gewisse andere "Talente", die manche Sportler von anderen unterscheiden, wie zum Beispiel das Bootsgefühl. Doch viel wichtiger sind im Rudern der eiserne Wille, Ehrgeiz und Fleiß. Damit kann man fehlende Talente auf Dauer "wegarbeiten". Wenn man in die Nationalmannschaft will, dann sollte man allerdings im Alter von 10-14 Jahren mit dem Rudern beginnen. In diesem Alter lernt man wichtige motorische Fähigkeiten, wie das eben angesprochene Bootsgefühl. Das kriegt man vielleicht als Kind selbst noch nicht so mit, aber später profitiert man davon.

Was machst Du, wenn Du nicht ruderst?

Ende Januar habe ich meine Bachelor-Arbeit im Fach Journalistik abgegeben. Außerdem bin ich Sportsoldat bei der Bundeswehr. Ich betreibe zudem einen Instagram-Channel (@maxplaner), auf dem ich sehr aktiv bin. In der Freizeit suche ich oft nach Dingen, die mich aus dem anstrengenden Alltag rausbringen und mir helfen, abzuschalten und Energie zu tanken. Im Sommer bin ich oft mit meiner Freundin draußen und erkunde Seen und Flüsse, im Winter probieren wir gerne Thermen und Spas aus. Außerdem koche ich sehr gerne gesund (übrigens auch mit Kokosmilch!) und spiele Gitarre.



2018 war Dein Jahr und Du hast mit Deinen Jungs sowohl bei der EM als auch bei der WM Gold geholt. Was sind Deine/Eure Ziele für 2019 und die nahe Zukunft?

Der interne Konkurrenzkampf ist riesig. Unsere Trainingsgruppe besteht derzeit aus 26 Sportlern. Ich will deshalb zunächst meinen Platz im Deutschlandachter festigen. Bei der WM 2019 wollen wir dann im Achter den Titel und damit die Olympiaqualifikation für 2020 holen. Eine Olympische Medaille ist mein Lebenstraum.

Ihr müsst ja als Team funktionieren – wie klappt das? Was ist wichtig, wenn man als Gruppe Bestleistung abliefern will?

Durch den angesprochenen internen Konkurrenzkampf ist es jedes Jahr aufs Neue eine interessante Angelegenheit. Vom Trainingsbeginn im Oktober bis zum April, in dem die Entscheidung um die Bootsbesetzungen fällt, hat man eigentlich nur seinen Zweierpartner, mit dem man als Team agiert. Nach der Bootsbildung sitzt man dann gegebenenfalls im Achter oder im Vierer und hat mehr Kameraden im Boot. Wir kennen uns aber mittlerweile alle im Team und deshalb wird mit dieser schwierigen Konstellation sehr professionell umgegangen. Gerade im Achter mit Steuermann ist man ja eine sehr große Gruppe. Wenn man menschlich da nicht auf einer Wellenlänge ist, wird man auch keinen Erfolg haben. 2017 und 2018 sind wir zwei Jahre mit derselben Bootsbesetzung ungeschlagen geblieben, sind jeweils Europameister und Weltmeister geworden. Das haben wir nur geschafft, weil wir absolutes Vertrauen ineinander hatten, im Training und im Wettkampf immer 100% zu geben, sich selbst unterzuordnen und die Bedürfnisse des Teams in den Vordergrund zu stellen. Alle müssen an einem Strang ziehen, sich pushen, aber auch füreinander da sein, wenn es mal nicht so gut läuft oder Stresssituationen aufkommen. 2018 standen wir bei einem Weltcup mit dem Rücken zur Wand. Wir hatten den Vorlauf und den Hoffnungslauf verloren, gingen plötzlich nicht als Favorit ins Finale. Die Ruderwelt hat schon davon gesprochen, dass wir an diesem Wochenende nun endlich geschlagen werden. Wir waren an dem Wochenende nicht gut in Form. Am Abend vor dem Finale haben wir in einer aufregenden Teambesprechung aber unseren Glauben, dass wir es trotz aller Umstände schaffen können, heraufbeschworen. Am nächsten Tag sind wir mit der Goldmedaille vom Weltcup nach Hause gekommen und die "Experten" aus der Ruderwelt waren sprachlos.

Gibt es denn auch mal Tage, an denen es gar nicht läuft und Ihr Euch so richtig auf den `Zeiger` geht?

Die gibt es. Es gibt im Leistungssport genau wie bei jedem anderen Menschen, der zur Schule, in die Uni oder zur Arbeit geht, Tage, an denen es nicht läuft. Es gibt Tage, an denen man schlechter aus dem Bett kommt, Tage an denen im Training nichts funktioniert, Tage an denen man das Ruder am liebsten in die Ecke hängen würde oder einfach direkt zu Hause bleiben würde. Es ist umso wichtiger, gerade an solchen Tagen das Training durchzuziehen. Nach jedem Tal kommt wieder ein Berg. Man muss darauf vertrauen, dass eine Entwicklung immer ein Prozess ist. Es ist normal, dass es auf und abgeht.

Wie motivierst Du Dich immer wieder von Neuem? Hast Du da einen nachhaltigen Tipp für uns `Normalos`?

Es hilft mir, dass ich ein Fernziel habe, das ich erreichen will. Das ist immer im Hinterkopf und bringt mich vor allem durch die schlechten Tage durch. Darauf aufbauend setze ich mir kleinere Etappenziele, die mich näher an mein großes Ziel heranbringen. Das kann man vom Sport auch auf andere Lebensbereiche übertragen, jeder kann das machen! Was dabei hilft, ist die generelle Lebenseinstellung, täglich das Beste aus sich herauszuholen, um heute schon ein besserer Mensch zu sein als gestern. Geh deinen eigenen Weg, schau nicht so viel nach links und rechts. Vergleiche dich nicht so viel mit anderen. Tue Dinge, die dich glücklich machen. Dann wirst du früher oder später auch Erfolg haben.

Danke, lieber Max für das Gespräch! Wir drücken Dir und Euch fest die Daumen für die kommende WM und Deinen olympischen Traum in 2020!