

## LEISTUNGSSPORT

### **Gibt es ein Rezept zum WM-Titel?**

*(Linus Copes)* Ich finde es schwer zu definieren, was dieses Rezept sein soll. Klar gibt es gewisse Eigenschaften die hilfreich sind. Eigenschaften wie Leidenschaft, Zielstrebigkeit, Disziplin und viel Opferbereitschaft.

Zudem sollte man sich bewusst sein, was es heisst, sich ein solches Ziel zu setzen. Es geht nicht darum, dass man bei Wind und Sturm aufs Wasser geht. Vielmehr geht es darum zu trainieren, wenn die anderen Ferien machen. Bereit sein, Weihnachten, Silvester und Geburtstag im Trainingslager zu verbringen, am Muttertag nicht zuhause sein, alles dem Sport unterzuordnen. Ich muss ehrlich sein, ich habe nie aktiv diese Entscheidung getroffen, dem Sport den Vorrang zu geben. Ich habe oft gesagt, ich würde nicht alles am Sport unterordnen. Jedoch, wenn ich so zurückblicke aufs letzte Jahr, habe ich genau dies gemacht.

Meiner Meinung nach ist trainingsmässig das Wintertraining die wichtigste Zutat. Es ist hart und oft eintönig, jedoch holt man sich dort einen Trainingsvorsprung. Der Ergo wird, ob man will oder nicht, der beste Freund. Dieses Grundlagentraining ist sehr wichtig. Zudem macht es einem mental stark, dies hilft einem das Ziel nicht aus dem Blickfeld zu verlieren und lässt einem noch härter dafür arbeiten.

Jedoch ist die grösste Zutat das Schicksal. Es gibt viel, was man schlecht oder gar nicht beeinflussen kann. Deshalb steckt trotz all dem Training, viel Schicksal und Glück hinter diesem Erfolg. Ich habe mir schon oft Gedanken gemacht und diese typischen „Was wäre, wenn“-Fragen gestellt; „wenn ich krank gewesen wäre im Winter“, „wenn ich Riemen rudern gelernt hätte“, „wenn ich einen Krebs gezogen hätte“ oder wenn ich nicht so viel trainiert hätte“.

**Es steckt also viel Zufall und Glück hinter diesem Titel.**

*(Anmerkung der Redaktion: Linus Copes ist der Schlagmann des Junioren-Vierers, welcher 2017 sowohl Europameister wie auch Weltmeister wurde.)*