PRESSEMELDUNG:

Interview mit Malte Bruns: „Mein Ziel ist ganz einfach ein geiles Rennen abzuliefern!“

„Regensburg, 19. Juni 2016 – Life begins at the end of your comfort zone,“ steht auf Malte Bruns Titelbild. „Das Leben beginnt dort, wo es unbequem wird,“ bedeutet der Text im übertragenen Sinne. Dabei sehen die Finisher-Bilder von Malte Bruns meist nicht so aus, als würde er sich außerhalb der Komfortzone bewegen. Beispielsweise das vom vergangenen Oktober, als er bei den Weltmeisterschaften bester Amateur und schnellster seiner Altersklasse war. Der 25-jährige frisch gebackene Weltmeister lacht mit erhobenen Händen in die Kamera. Mittlerweile ist der Rekord-Altersklassenathlet Triathlon-Profi. Wir haben uns mit ihm über Dopingkontrollen, seinen geplanten Start in Regensburg und die Komfortzone unterhalten.

Hallo Malte,
im letzten Jahr warst du noch Amateur. In diesem Jahr hast du eine Profilizenz. Was hat sich außer einer zusätzlichen Plastikkarte in deinem Geldbeutel verändert?

Der freut sich. Durch meine klasse Materialsponsoren fallen die Ausgaben in dem Bereich erstmal komplett weg - zusätzlich konnte ich auch Sponsoren finden, die mich finanziell auf meinem Weg unterstützen.

Mit der Unterzeichnung der Profilizenz musst du auch dem Anti-Doping-Kontrollsystem der NADA beitreten. Das beinhaltet das stete Übermitteln deiner Aufenthaltsorte, sowie unangekündigte Kontrollen. Wie war es, als das erste Mal der Kontrolleur an deiner Tür klingelte?

Eigentlich ziemlich entspannt. Die beiden Kontrolleure waren echt nett und das ganze Prozedere lief reibungslos. Bloß lästig: Um die geforderte "Proben-Menge" liefern zu können, habe ich viel Wasser getrunken - das hat die Rollen-Trainingseinheit, die noch anstand, regelmäßig unterbrochen (lacht).

Zurück zum Training. Im letzten Jahr konntest du dich durch eine Auszeit im Studium ganz auf den Sport konzentrieren, konntest im Ausland trainieren. Wo hast du deine Saisonvorbereitung 2016 absolviert und wie lief es bisher?

Den "Winter" über war ich, wie in der letzten Saison auch, in Deutschland. Mal bei meinen Eltern in Paderborn, mal in München. Im Februar und März stand dann im Studium die Klausurenphase an, sodass in der Zeit der Umfang etwas runtergefahren werden musste. Den April konnte ich dann, dank eines Sponsorings, auf Mallorca verbringen - Radkilometer sammeln und an den Bräunungsstreifen arbeiten.

Der Challenge Regensburg online
Im Web: www.challenge-regensburg.com
Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg
Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB

Wie sieht deine Rennplanung der laufenden Saison aus?

Am fünften Juni war ich schon beim Challenge Venice (Anm. d. Red.: Malte wurde in 8:20:18 Sunden Dritter). Am 26. Juni bin ich beim Chiemsee Triathlon am Start und am 14. August steht mit dem Challenge Regensburg eben nochmal eine Langdistanz an.

„Life begins at the end of your comfort zone," titelst du auf Facebook. Wann warst du das letzte Mal außerhalb deiner Komfort Zone? Ist die Fähigkeit diese verlassen zu können vielleicht sogar eines der Erfolgsgeheimnisse eines Sportlers?

Mitte Mai habe ich in Paderborn einen Zehn-Kilometer-Lauf mitgemacht. Am Tag davor standen 20 Mal 800 Meter-Intervalle an, der letzte war in 2:31 Minuten. Das war schon ziemlich hart. Am nächsten Morgen dann drei Stunden Radtraining und Abends der 10er in 35 Minuten - da war nicht mehr viel mit Komfort Zone (lacht).
Mit Sicherheit ist es wichtig zu wissen, wo die Zone ist, sie ständig weiter zu entwickeln - und im Wettkampf über die "Grenze" zu gehen und sich selbst alles abzuverlangen!

Nach Langdistanzen auf Lanzarote und Hawaii hast du dir das erste Mal ein Rennen ganz ohne Lavagestein am Streckenrand ausgesucht. Dafür gibt's UNESCO Welterbe Stätten zu bestaunen. Legst du bei der Wahl deiner Rennen Wert auf das Drumherum?

Auf jeden Fall! Wenn man während des Rennens eine coole Landschaft zu bestaunen hat, dann geht die Zeit auf dem Rad ganz einfach auch viel schneller rum. Natürlich spielen Streckenprofil und viele andere Dinge auch eine Rolle, aber ich freue mich immer, wenn ich in Verbindung mit einem Rennen auch neue Orte entdecken kann.

Wenn man ein Rennen nahe zu Hause macht, ist das meist besonders aufregend, will man sich von seiner besten Seite zeigen, bringt man seinen Fanclub mit an die Strecke. Worauf freust du dich, und was sind deine Ziele für das Rennen in Regensburg?

Zum einen kommen meine Eltern mit, um mich beim Rennen, und auch in den Tagen davor, zu unterstützen. Das macht die ganze Organisation auf jeden Fall ein gutes Stück einfacher für mich.
Ganz klar: Je mehr bekannte Gesichter man am Streckenrad sieht, um so genialer - denn das gibt mir immer nochmal einen extra Schub, wenn mich jemand anfeuert, den ich kenne. Mein Ziel für den Challenge Regensburg ist ganz einfach ein geiles Rennen abzuliefern (lacht).

Wenn dich ein internationaler Triathlon-Kollege nach einer Empfehlung für den Touristen-Tag nach dem Rennen fragen würde, wo würdest du ihn in Regensburg und der Region hinschicken?

Der Challenge Regensburg online
Im Web: www.challenge-regensburg.com
Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg
Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB

Ist "die Couch" oder "die nächste Eisdiele" eine legitime Antwort? (lacht) Ich werde am Tag nach dem Rennen, sofern meine Beine das zulassen, auf jeden Fall durch die Stadt bummeln und mir die Sehenswürdigkeiten anschauen - noch kenne ich mich in Regensburg nicht aus!

Vielen Dank für das Interview und viel Erfolg für die anstehenden Rennen!

Bildmaterial steht Ihnen im Rahmen der Berichterstattung hier zum Download zur Verfügung:
Weltmeister Malte Bruns will in Regensburg „einfach ein geiles Rennen abliefern." #
(Foto: privat)

Mehr Informationen unter www.challenge-regensburg.com

- ENDE -

Über den Challenge Regensburg
Der Challenge Regensburg wird erstmals am 14. August 2016 über die volle Distanz von 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen in Regensburg und der Region Regensburg ausgetragen. Neben dem Ausdauersportevent laden breit gefächerte Sport- und Informationsangebote die Region zum Mitmachen ein.

Der Challenge Regensburg online
Im Web: www.challenge-regensburg.com
Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg
Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB