

Interview mit Tim Rose

Dezember 2016

Bernadette Ostkamp, MODUS Consult & Tim Rose

Eingangstext:

Tim Rose (Jahrgang 1997) ist bereits heute ein extrem erfolgreicher Triathlet. Zu seinen größten Erfolgen zählen der 7. Platz in seiner Altersklasse 18-24 beim Ironman Kopenhagen, der 9. Platz AK bei der Ironman 70.3 Europameisterschaft 2016 und die Qualifikation für die Weltmeisterschaft der Challenge Family über die Mitteldistanz (1,9km Schwimmen, 90km Radfahren, 21,1km Laufen). Seine langfristigen Ziele sind die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii und ein Start als Triathlonprofi. Auf dem Weg dahin war er auch schon zweimal mit einem MODUS Consult Team beim Dalkeman aktiv.

Anlässlich der Fortführung unseres Sponsoring-Vertrages mit Tim Rose auch in 2017 haben wir die Gelegenheit genutzt, mit dem Sportler ein Interview zu führen.

Tim, wie kommst Du als Sportler durch den Winter? Hält der Ehrgeiz Winterpause?

Im Winter ist es gar nicht so einfach mit der Motivation, aber der Ehrgeiz ist natürlich weiterhin vorhanden. Dabei dient der Winter zum einen als Regenerationszeit nach einer langen Saison, zum anderen ist es aber auch die richtige Zeit, um eine gute Grundlage für die kommende Saison zu legen und weiter an meinen Schwächen zu arbeiten. Ich trainiere also kontinuierlich weiter aber absolviere noch längst nicht die großen Umfänge, wie es dann ab dem Frühjahr wieder der Fall ist. Darüber hinaus plane ich auch schon, an welchen Rennen ich dieses Jahr teilnehmen werde. Die beiden wichtigsten Rennen in 2017 werden die Challenge-Weltmeisterschaft in Samorin (Slowakei) und der Ironman Hamburg sein.

Woher wusstest Du, wofür Du brennst, was Deine Leidenschaft ist? Oder hast Du diese in allen Bereichen, in denen Du Dich engagierst?

Zunächst mal habe ich 10 Jahre Fußball gespielt, davon auch ein Jahr in der Jugend des SC Paderborn. Der Gedanke des Leistungssports war bei mir also quasi von Beginn an immer dabei. Auf Dauer war mir aber die ganze Busfahrerei zum Training und zu den Spielen zu stressig. Da habe ich mir überlegt, welchen Sport ich alternativ machen könnte, bei dem ich weniger an feste Zeiten gebunden bin. Da ich immer schon gerne Fahrrad gefahren bin, bin ich so nach drei Jahren als Radsportler zum Triathlon gekommen. Triathlon ist für mich optimal. Mit dem Training im Schwimmen, Radfahren und Laufen ist es super abwechslungsreich und ich kann mir die Trainingseinheiten so in den Tag legen, wie es mir am besten passt.

Durch mein Studium zum B.A. Sportmanagement an der Fernuni in Wismar bin ich zeitlich super flexibel und das ist für mich die perfekte Möglichkeit, um Sport und Ausbildung miteinander zu kombinieren. Neben dem Studium habe ich im letzten Jahr auch schon für ein professionelles Triathlon-Team im Marketingbereich gearbeitet, um auch schon erste berufliche Erfahrungen zu sammeln.

Wie motivierst Du Dich, wenn es mal schwere Zeiten gibt?

Die erste Saisonhälfte 2016 lief nicht so, wie ich mir das vorgestellt hatte. Die Leistungen bei den Rennen waren einfach nicht so, wie sie hätten sein sollen. Ich habe mir in Folge dessen viele Gedanken gemacht, woran es liegt und wie ich die Situation verbessern kann. Also habe ich mir professionelle Hilfe von außen geholt und mich für einen Trainerwechsel entschieden, der mir neue Impulse gegeben hat. Seitdem geht es mit meiner Leistung wieder steil bergauf und die Ergebnisse in der zweiten Saisonhälfte waren deutlich besser.

Wie setzt Du Dir Deine Ziele?

Wie oben bereits gesagt, suche ich mir gezielt Rennen aus, bei denen ich starten möchte. In Beratung mit meinem Trainer schauen wir auf meine individuellen Leistungswerte und so wissen wir genau, was ich leisten muss und wozu ich in der Lage bin. Wir können somit realistische Ziele stecken, die aufeinander aufbauen und die auch erreichbar sind. Langfristige Planung ist hierbei sehr wichtig und der Schlüssel zum Erfolg.

Wie gehst Du mit Niederlagen und Schmerz um?

Nach jedem Rennen reflektiere ich meine Leistung zusammen mit meinem Trainer. Wenn ich mit meiner persönlichen Leistung zufrieden bin, bin ich happy.

Für mich ist es relevant, auf mich und meine persönlichen Ziele zu schauen, nicht auf die der anderen, da ich nur meine eigene Leistung beeinflussen kann. Wenn ich im Wettkampf nur zehnter werde aber ich mein Potential optimal ausgeschöpft habe, dann ist das absolut okay. Realistische Ziele sind wichtig, um sie auch erreichen zu können.

Schmerzen gehören irgendwie zum Sport dazu. Im Training werden Schmerzen einkalkuliert und man wird darin geschult, sie auszuhalten. Vor den Rennen weiß ich, dass die Schmerzen irgendwann kommen werden und kann mich durch gezieltes Training gut darauf vorbereiten. Der Körper ist in der Lage, viel mehr zu ertragen als wir glauben.

Wer supportet Dich? Oder bist Du ein Alleinkämpfer?

In den Rennen selbst bin ich Einzelkämpfer. Ich habe einige gute Freunde, die ebenfalls sehr sportlich sind. Gemeinsam mit ihnen trainiere ich und sie kommen mit zu den Wettkämpfen, um mich zu unterstützen. Meine Eltern begleiten mich ebenfalls jedes Mal, das bedeutet mir sehr viel und

motiviert mich. Es gibt nämlich nichts positiveres für den Kopf als ein bekanntes Gesicht an der Strecke, das einen in harten Momenten motiviert.

Weißt Du eigentlich, dass Du den Sport zu MODUS Consult gebracht hast?

Ja und das freut mich sehr. Die gemeinsame Teilnahme beim Dalkeman in Gütersloh ist immer eine coole Sache und es gibt doch nichts besseres als einen Sponsor im Rücken zu haben, der die gleiche Leidenschaft für den Sport habe, wie ich.

Was bedeutet MODUS Consult für Dich?

MODUS Consult ist für mich ein wichtiger finanzieller Unterstützer. Aber auch unsere Zusammenarbeit auf dieser vertrauensvollen Basis ist für mich wichtig. Ich denke, von einem Sponsoring können beide Seiten profitieren.