

Matthias Sandten - „Nicht nur Trainingspartner, sondern richtig gute Freunde“

26.02.2018 15:23 von Jens Oellien



Foto (© DVMF\Henning Angerer): Matthias Sandten (mitte) mit seinen französischen Trainingspartnern Gabriel Cianelli (links) und Christopher Patte (rechts)

Bereits seit September trainiert Perspektivkader-Athlet Matthias Sandten in Paris zusammen mit der französischen Nationalmannschaft. Dort bereitet sich der 25-Jährige auf den Weltcup-Auftakt in Kairo (ab 28. Februar) vor. Über seine Erfahrungen erzählt der Bonner im DVMF-Interview.

DVMF: Seit letztem Herbst lebst du in Paris und trainierst zusammen mit der französischen Nationalmannschaft. Welche Erfahrungen hast du bis jetzt dort gesammelt?

Matthias Sandten: Ich fühle mich hier in Paris richtig wohl und bin froh, dass ich diese Chance bekomme. Wir sind eine Gruppe von neun Jungs, die alle auf einem ähnlichen Niveau sind. Es macht richtig Spaß, sich jeden Tag im Training gegenseitig zu pushen.

Das heißt, du fühlst dich gut integriert als einziger Ausländer in der Gruppe?

Matthias: Ja, total! Ich kannte die Trainingsgruppe schon vorher und spreche mittlerweile auch ganz gut Französisch. Dass ich Deutscher bin, spielt hier gar keine Rolle. Wir sind alle Fünfkämpfer und haben alle das Ziel, bei den Wettkämpfen gut abzuschneiden. Ich habe hier nicht nur gleichwertige Trainingspartner, sondern richtig gute Freunde gefunden.

Was ist das besondere an den Trainingsbedingungen in Frankreich?

Matthias: Das Trainingszentrum (INSEP) bietet sensationelle Bedingungen. Bis auf das Reiten können wir hier alles trainieren, dazu gibt es Physiotherapeuten und Ärzte. Fast alle französischen Nationalmannschaften der olympischen Sportarten trainieren hier. So eine Atmosphäre steigert natürlich auch die eigene Motivation.

Wie kamen der Kontakt und die Idee zustande?

Matthias: Seit 2014 habe ich immer wieder einzelne Trainingsblöcke mit den Franzosen absolviert. Nach der verpassten Qualifikation für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro brauchte ich einen Neubeginn. Aufgrund der guten Erfahrungen mit den französischen Jungs und der relativen Nähe zu Bonn war Paris

für mich die erste Wahl. Wichtig war für mich natürlich, dass der Französische Verband und der DVMF mein Projekt einvernehmlich unterstützen.

Vor drei Jahren hast du in Sarasota/USA bei deinem Weltcup-Debüt für eine Überraschung gesorgt. Der 10. Platz ist bis heute dein bestes Karriereresultat. Ist ein ähnliches Ergebnis beim Weltcup-Auftakt in Kairo nächste Woche realistisch?

Matthias: Ergebnisse lassen sich im Modernen Fünfkampf nur schwer vorhersagen. Ich war damals in Sarasota physisch nicht in meiner besten Form und trotzdem kam am Ende eine gute Platzierung raus. In Kairo werde ich gut vorbereitet an den Start gehen und hoffentlich zeigen, wozu ich in der Lage bin. Top 20 im Finale ist immer drin. Wenn mir das regelmäßig gelingt, sind auch Ausreißer nach ganz oben möglich. In jedem Fall gebe ich Vollgas!

Was sind deine Ziele für diese Saison und darüber hinaus?

Matthias: Ganz oben stehen natürlich die Olympischen Spiele in Tokio 2020, für die ich mich bei den Europameisterschaften 2019 qualifizieren will. In dieser Saison will ich konstante Leistungen zeigen, das Minimalziel ist bei allen Starts die Finalteilnahme. Das war in den letzten beiden Saisons noch zu unbeständig. Für jede einzelne Disziplin habe ich einen genauen Plan, was ich erreichen möchte. Wenn ich da am Ende nah dran bin, dann habe ich mein persönliches Ziel erreicht.

Was treibt dich im Training an?

Matthias: Harte Arbeit ist im Leistungssport der einzige Weg, um an seine persönliche Grenze und Bestleistung zu kommen. Das tolle Gefühl nach einem guten Wettkampf entschädigt für die vielen harten schweren Trainingstage.

Und wie motivierst du dich nach enttäuschenden Tagen für den nächsten Wettkampf?

Matthias: Man darf sein Selbstwertgefühl nicht von Erfolg oder Misserfolg abhängig machen. Mir hilft es, wenn ich meine eigenen Leistungen vergleiche und meinen Plan für jede einzelne Disziplin anpasse. Es gibt immer einen Grund, wenn mal etwas nicht so läuft, wie man sich das vorgestellt hat. Das muss man analysieren und in positive Energie umwandeln. Denn im Modernen Fünfkampf ist derjenige vorne mit dabei, der nicht nur körperlich, sondern auch mental topfit ist. Das macht an vielen Tagen den Unterschied.

Vielen Dank, Matthias und alles Gute für die Saison!