



Kanusportlerin Finja Hermanussen  
mit ihrer Hündin Lycka

## „Ich lasse die Dinge gern auf mich zukommen“

Mit ihren achtzehn Jahren gehört Finja Hermanussen zu den hoffnungsvollsten deutschen Nachwuchstalenten im Kanurensport. Im Mixzweier mit Julius Geisen gewann sie im Juli 2023 bei der Junioren-WM Gold und wurde im Januar 2024 von der Sportjugend Niedersachsen zur Nachwuchssportlerin des Jahres gekürt. Der Schützling vom KC Limmer aus der Trainingsgruppe von Jan Francik besucht die zwölfte Klasse der KGS Hemmingen und legt im nächsten Jahr das Abitur ab. Im LSB-Magazin berichtet sie von ihren Vorbildern, Unterstützern, den Zielen in 2024 und darüber hinaus.

**Herzlichen Glückwunsch zu deinen tollen Erfolgen in 2023. Kam der Gewinn der Wahl zu Niedersachsens Nachwuchssportlerin 2023 überraschend für dich?**

Ich wusste, dass ich nominiert war, aber ich habe nicht verfolgt, welche Erfolge andere Athletinnen und Athleten in dem Jahr erzielt haben. Darüber habe ich nicht nachgedacht und mich umso mehr über das Ergebnis gefreut. Das war meine Eintrittskarte zum Ball des Sports, bei dem Paulina Paszek als „Sportlerin des Jahres“ geehrt wurde. Das war toll.

**Ist Paulina auch eine Art Vorbild für dich?**

Zu ihr schaue ich wirklich auf, weil sie ein so ausgeglichener Mensch ist und einen mitreißen kann. Es ist toll, sich an jemandem orientieren zu können, der so erfolgreich ist. Und ich bin froh und dankbar, Persönlichkeiten wie Paulina und auch Jakob Thordsen im Training um mich zu haben. Bei den Olympischen Spielen im Sommer in Paris hoffe ich die Einsätze und Finals

von Paulina und Jakob über den Livestream verfolgen und sie anfeuern zu können. Vorher müssen wir aber noch bei beiden World Cups im Mai die Daumen drücken, damit sie sich auch qualifizieren.

**Du bist bei den olympischen Spielen noch nicht dabei. Was sind deine Ziele für 2024?**

2024 ist mein letztes Juniorenjahr. Im nächsten Jahr bin ich dann in der Leistungsklasse, U23 oder sogar in der A-Mannschaft, wenn ich schnell genug bin. In 2024 sind die Junioren- und U23-Kanusprint-Europameisterschaften vom 27. bis 30. Juni in Bratislava (Slowakei) sowie die Junioren- und U23-Kanusprint-WM vom 17.-21. Juli in Plovdiv (Bulgarien). Bei beiden Meisterschaften möchte ich ganz vorne mit dabei sein und gern auch eine olympische Strecke fahren, vielleicht sogar im Einer.

**Was bedeutet es dir, im Einer zu starten?**

Prinzipiell macht mir das Mannschaftsbootfahren Spaß. Der Vorteil im Einerfah-

**„Wenn es mir weiterhin so viel Freude macht, ist Los Angeles 2028 auf jeden Fall ein Ziel.“**

Finja Hermanussen

ren ist, dass ich mich individuell vorbereiten kann und auf internationaler Bühne den unmittelbaren Leistungsvergleich habe.

#### **Wie ist das im Mannschaftsbootfahren mit dem Teamspirit?**

Vier gute Sportler ergeben noch kein schnelles Boot. Ich fahre z.B. im Zweier mit Karlotta Budimir, die ich schon lange kenne. Wir sind aneinander gewöhnt und aufeinander abgestimmt. Es braucht auch genügend Zeit, ein Boot einzufahren. Das sollte man nicht unterschätzen.

#### **Sind Olympische Spiele für dich eine Zielstellung?**

Olympische Spiele wären eine tolle Erfahrung und Ziel eines jeden Leistungssportlers. Trotzdem lasse ich die Dinge gern auf mich zukommen und schaue, wie ich mich fühle. Wenn es mir weiterhin so viel Freude macht, ist Los Angeles 2028 auf jeden Fall ein Ziel.

#### **Hast du ein Ritual oder etwas, das nicht fehlen darf am Wettkampftag?**

Ich habe eine ganz individuelle Aufwärmroutine mit sich wiederholenden Abläufen. Das gibt Sicherheit und hilft mir im Umgang mit der Nervosität. Ich bin ein Mensch, der sich viele Gedanken macht und so kann ich mich vom Kopf gut auf das Rennen einstellen.

#### **Was würdest du sagen, wem oder was verdankst du deinen sportlichen Erfolg?**

Auf jeden Fall meinem Trainer Jan Francik und meiner gesamten Trainingsgruppe. Paulina, mit der ich trainiere und Karlotta, über die ich mit neun Jahren zum Kanu gekommen bin. Mein früherer Trainer Jan Steuer hat mir auch mental geholfen und großen Anteil am Erfolg. Zum unterstützenden Umfeld zählen auch meine Freunde und die Familie. Mein Bruder ist eineinhalb Jahre jünger und paddelt mir mittlerweile davon. Es ist die Mischung aus allem.

#### **Zum Umfeld gehört auch der Olympiastützpunkt. Gibt es hier Berührungspunkte?**

Ja, wir arbeiten mit dem Team Trainingswissenschaft zusammen, z.B. für Laktattests und Leistungsdiagnostik. OSP-Trainingswissenschaftler Stephan Bischoff macht mit uns spezifisches Krafttraining für den oberen Rücken und den Rumpf, die aufgrund der Drehbewegungen besonders gefordert sind. Ich merke schon, dass ich eine bessere Stabilität im Boot habe.

#### **Wirst du auch finanziell unterstützt?**

Bislang war ich in der Nachwuchs-Eliteförderung der Stiftung Deutsche Sporthilfe und erhalte Unterstützung von der Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung im Team Niedersachsen. Mein Heimatverein, der KC Limmer, beteiligt sich außerdem an Kosten für Trainingslager. Wir sind gerade mit neuen Trainingsimpulsen aus Portugal zurückgekommen. Für all die Unterstützung bin ich sehr dankbar.

#### **Wie läuft es schulisch bei dir?**

Ich bin jetzt in der zwölften Klasse und mache 2025 mein Abitur.

Danach würde ich gern studieren, aber was genau, weiß ich noch nicht. Mein Vater ist Umweltingenieur und Naturwissenschaften finde ich auch spannend. Mathematik, Physik und Englisch sind meine Leistungskurse. Um mir über die Studienrichtung klarer zu werden, werde ich mir einen Termin in der Laufbahnberatung am Olympiastützpunkt holen.

#### **Wie meisterst du die sogenannte Duale Karriere - Abitur und Leistungssport?**

An die Doppelbelastung bin ich schon früh gewöhnt und kenne das nicht anders. Seit dem Schuljahr 2022 befinde ich mich in der Schulzeitstreckung an der Carl-Friedrich-Gauß-Schule in Hemmingen. Ich mache die 12. und 13. Klasse in drei Jahren und profitiere von der geringeren Stundenbelastung. Dadurch kann ich beides sehr gut miteinander vereinbaren.

#### **Was machst du am liebsten in deiner (wenigen) freien Zeit?**

Ich lese gerne True Crime Bücher, wie z.B. „A Good Girl's Guide to Murder“ von Holly Jackson. Ansonsten bin ich gern draußen und



Finja Hermanussen (vorne) im Zweier.

gehe mit meiner Hündin Lycka spazieren - einem Siberian Husky.

#### **Wenn du einen Wunsch frei hättest in Bezug auf deine Sportart, was wäre das?**

Obwohl unsere Athletinnen und Athleten zahlreiche Medaillen bei internationalen Meisterschaften gewinnen, gibt es trotzdem viele Menschen, die den Kanusport mit Rudern verwechseln. Da fehlt es an Präsenz. Ich wünschte mir auch mehr Regattastrecken in Deutschland und weltweit. Dann wären wir breiter unterwegs und hätten mehr Abwechslung. Das würde vielleicht auch mehr Aufmerksamkeit auf unsere schöne Sportart lenken und zu mehr Bekanntheit beitragen.

Interview: Katja Abel