

© Magierin oder Megatalent: Steph Bridge schwört auf ihr Können, neigt aber gelegentlich auch dazu, ihre Finnen flüsternd zu beschwören



# DIE FINNEN-BÄNDIGERIN



Fotos: Reemedia, Ludovic Franco Text: Gabi Steindl

**Diese Frau ist eine hochdekorierte Schwertkämpferin. Doch statt Kettenhemd bevorzugt Steph Bridge eher Sitztrapez. Und das tauscht sie allenfalls gegen Schürze und Gartenschere. Die dreimalige Race-Weltmeisterin über Kiten, Kinder und Karriere der besonderen Art**

Ein Telefon im Daueralarm, drei Kinder im Schulalter und zwei Dutzend Kiteschüler am Strand - Beschäftigungsmangel ist das letzte, worüber sich die Engländerin Steph Bridge in ihrem Leben beschweren könnte - wenn sie mal frei hat. Entspannung findet die 38-Jährige deshalb eher im Job. Und das ist in ihrem Fall das Racekiten. Mit unerschütterlichem Ehrgeiz hat sie darin bereits bahnbrechende Erfolge eingefahren. In den Jahren 2007, 2008 und 2009 raste sie zum Weltmeistertitel, und das Karriereende ist noch längst nicht in Sicht.

Kaum eine andere Frau versteht es, vier säbelartige Rennfinnen dermaßen geschickt einzusetzen. Und wer schon einmal auf einem Raceboard gestanden hat, weiß, dass es sich dabei um alles andere als bloßes Hin- und Herfahren handelt. Die kraftvolle Belastung der Zehenkante mit gleichzeitigem Zurücklehnen des Oberkörpers bei Höchstgeschwindigkeit gleicht für Ungeübte einem Ritt auf der Schwelle zum Wahnsinn. Für Bridge ist es das höchste der Gefühle.

Seit nunmehr fünf Jahren trainiert die in Exmouth an der englischen Kanalküste geborene Athletin intensiv und ausschließlich diese Disziplin. Sie wünscht sich nichts sehnlicher als in diesem Jahr ihren vierten WM-Titel und demnächst eine olympische Medaille um den Hals. Dabei setzt sie vor allem auf ihr gefürchtetes Finnenpitzengespor.

Fingerspitzengespor dagegen muss sie im privaten Leben täglich unter Beweis stellen. Denn zusammen mit ihrem Mann Eric besitzt sie nicht nur eine der größten Wassersportschulen Englands sondern hat mit Olly (13), Guy (11) und Tom (9) auch drei aufgeweckte Söhne. Wie die unermüdliche Powerfrau ein solches Leben auf

der Überholspur meistert, erzählt sie uns im folgenden Interview.

#### WOHER STAMMT DEINE FASZINATION FÜR GESCHWINDIGKEIT UND REGATTEN?

Der Ursprung dieser Leidenschaft liegt viel weiter zurück als die Geburt des Kitesurfens. Mein Vater ist Schiffsbauer, er stellt Renn-Dingis und Rennyachten her. Seit ich denken kann, arbeitete ich bei meinem Vater mit. Deshalb bin ich praktisch jeden Tag gesegelt und habe schon sehr früh an lokalen Dingi-Rennen teilgenommen. Mich mit anderen Seglern zu messen und sie durch Geschicklichkeit auszustechen hat mich immer fasziniert. Als Teenie arbeitete ich im Altenheim, als Rettungsschwimmerin und trug Zeitungen aus, nur um meine Startgelder aufbringen zu können. Erfolg war mir schon damals extrem wichtig.

#### WELCHE ERFOLGE HATTEST DU AUF DEM SEGELBOOT?

In meiner Bootsklasse bin ich ziemlich weit gekommen, besonders für ein Mädchen. Ich habe England international für vier Jahre in der U16-Dingi-Klasse vertreten und war später noch in einem Fünfer-Kader, mit dem ich diverse Weltmeisterschaften segelte, wir waren in Indien, Holland, Polen und Argentinien. In meinen Jahren an der Uni bin ich sogenannte Match-Races gefahren, die ähnlich ablaufen wie der America's Cup. Also einer gegen einen. Dabei musste ich mich meist gegen männliche Konkurrenten durchsetzen, da es zu dieser Zeit kaum Frauen im Segeln gab. Die Jungs waren aber immer sehr nett und haben mir wirklich viel gezeigt. ☺

**DURCH EINEN MANN BIST DU DANN AUCH ZUM SURFEN GEKOMMEN.**

Absolut richtig. Aber nicht durch irgendeinen Mann (lacht). Meine ganze Jugend bin ich immer nur gesegelt, bis ich Eric 1989 kennen lernte. Er ist mein heutiger Ehemann und der Vater meiner Kinder. Er hat mir das Windsurfen gezeigt, und innerhalb kürzester Zeit war ich völlig besessen davon. Bis ich auf Maui in den späten Neunzigern die ersten Kites sah. Sofort montierte ich neue Plugs weiter vorne in mein Windsurfboard und verwendete es zum Kitesurfen. Mein erster Kite war damals der „C-Quad“ von Peter Lynn, der mich ziemlich heftig über den Strand gezerrt hat, bevor es mit Wipikas „Free Air“ und einem Umbau-Kit auf vier Leinen etwas einfacher wurde.

**DIE ERSTEN JAHRE DES KITENS WAREN WIRKLICH SEHR GEFÄHRLICH. HAST DU AUCH NEGATIVE ERFahrungen GEMACHT?**

Wie viele andere Kiter dieser Zeit muss ich rückblickend sagen, dass es fast an ein Wunder grenzt, dass uns bei unseren ersten Kite-Experimenten nichts wirklich Schlimmes passiert ist. Meist bin ich ausgehakt mit meinem riesigen Windsurfbrett durch die Gegend geflitzt. Die ersten drei Monate war ich echt gut im Rausins-tiefe-Wasser-fahren aber leider nicht im Wieder-zurückkommen. Und einen meiner ersten Sprungversuche landete ich in extrem seichtem Wasser. Eine Landung, die mich für eine ganze Weile an den Strand fesselte und zeitweilig zu einer Mutter werden ließ, die sich mit Krücken um ihre drei kleinen Kinder kümmerte. Mann, ich war in der Zeit eine echte Rabenmutter (lacht).

**WANN BIST DU IN DEN WETTKAMPFZIRKUS EINGESTIEGEN?**

Nach der Geburt unseres dritten Sohnes Tom habe ich angefangen, richtig zu trainieren. Das war 2001. In den folgenden Jahren habe ich mich aber zunächst im Freestyle probiert und bin sogar Britische Meisterin geworden. 2006 nach einer von vielen Verletzungen, die ich mir beim Kiten zugezogen hatte, riet mir mein Orthopäde dazu, einen Gang runterzuschalten, wenn ich noch weitere Jahre Sport machen wolle. Das war für mich das Ende von fetten Kiteloops und radikalen Unhooked-Tricks.

**WAR DAS DER EINSTIEG IN DIE RACE-SZENE?**

Im Prinzip ja. Zu dieser Zeit wurde Racekiten allerdings gerade erst bekannt und ich dachte mir: Warum nicht einfach mal ausprobieren? Anfang 2007 habe ich dann auch gleich meine ersten drei PKRA-Stops gewonnen. Diese Erfolge motivierten mich ungemein und ich konzentrierte mich voll aufs Racen.

**WAS IST DER GROSSE NERVENKITZEL AM RACEKITEN?**

Zunächst unterscheidet sich Racen sehr stark von allen anderen Disziplinen im Kitesurfen. Es erinnert mich sehr an meine Zeit im Segeln. Denn auch beim Race geht es sehr um taktisches Verständnis. Kopf-an-Kopf-Duelle finde



Ein festes Ziel vor Augen: Für ihren vierten Weltmeistertitel trainiert die Engländerin hart und so oft wie möglich ☺



**Steckbrief**

**Name:** Stephanie Bridge  
**Geburtstag:** 14.07.1972  
**Sternzeichen:** Krebs  
**Race-Weltmeistertitel (PKRA):** 2007, 2008, 2009  
**Sponsoren:** North Kiteboarding, ION, EdgewaterSports

**DIE FINNEN-BÄNDIGERIN**

ich extrem spannend und reizvoll. Außerdem ist es ein perfektes Ganzkörper-Workout. Ich kann den ganzen Tag in der Welle kiten, aber schon nach wenigen Stunden auf dem Raceboard bin ich völlig platt - ein total gutes Gefühl, das wahrscheinlich jeder Sportler nachvollziehen kann.

**BASIERT ERFOLGREICHES RACEKITEN EHER AUF TAKTIK ODER GESCHWINDIGKEIT?**

Wenn man viel Zeit auf dem Wasser verbringt und sein Equipment wirklich sehr gut kennt, dann ist es ziemlich einfach, schnell zu fahren. Geschwindigkeit allein reicht aber nicht aus, um zu gewinnen. Man kann das beste Material und eine gute Boardbeherrschung haben, wenn aber das taktische Geschick auf dem Kurs fehlt, wird man nie ganz vorn mitfahren. Kursrennen sind ein Zusammenspiel aus taktischer Strategie sowie bestem Material in Verbindung mit einem guten kinästhetischen Empfinden.

**WAS ZUM TEUFEL IST KINÄSTHETISCHES EMPFINDEN?**

Kinesthätik ist sozusagen die Bewegungswahrnehmung, die durch Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken stattfindet. Wenn eine

gute Bewegungsempfindung vorhanden ist, perfektioniert das den nahezu automatischen Ablauf von körperlichen Bewegungen bei sportlicher Aktivität. Aber bitte, ich bin keine Wissenschaftlerin. Auf Racekiten bezogen bedeutet dies jedenfalls, das ich das Brett quasi „blind“ möglichst perfekt belaste und steuere, sodass mein Kopf völlig frei bleibt für die Taktik und den Blick auf die Konkurrenz. Man kann das sehr gut trainieren.

**KLINGT NACH GEHEIMTIPP. VERRÄTST DU UNS NOCH ANDERE?**

An der Startlinie zählt vor allem das Timing. Also am richtigen Ende der Startlinie zu stehen, nicht mit einem anderen Kite zu kollidieren und schnell zu sein, wenn die Flagge kommt. In den ersten Minuten des Rennens zählt dann das Gespür für die richtige Mischung aus Geschwindigkeit und Höhelaufen. Dabei darf man die direkten Konkurrenten nicht aus dem Auge lassen. Die erste Boje gilt es so eng wie möglich zu nehmen, den Kite dann souverän zu loopen und wieder Geschwindigkeit aufzubauen. Der Endspurt ist schließlich ein richtiger Kraftakt. Es gilt so schnell zu werden, dass die Boardkontrolle ☺

Der schönste Moment: Die Arme in die Luft gestreckt, von jubelnden Zuschauern umringt und das gute Gefühl, alles richtig gemacht zu haben. Den obersten Platz auf dem Podium kennt Bridge bestens - hier 2010 in St. Peter-Ording ☺

Privatleben am Lift: Am liebsten verbringt Bridge ihre Urlaube mit der Familie. Ein Kite ist aber schon immer dabei. Hier beim Familienurlaub zum Snowkiten in der Schweiz ☺

Ersatzmutter in Teilzeit: Die Nachwuchs-Betreuung bleibt an Papa Eric Bridge hängen, wenn Mama Steph wieder länger auf Reisen ist. Bei drei kitenenden Söhnen gibt es aber zum Glück keine großen Diskussionen über die Freizeitaktivitäten ☺



gerade noch erhalten bleibt. Hier ist pure Kraft gefragt, dabei schreien die Oberschenkel richtig.

**UND VOR DEM START. WIE BEREITEST DU DICH VOR?**

Ich versuche, zu allen Events mindestens einen Tag früher anzureisen. Dann gehe ich sofort aufs Wasser, um mich mit dem Spot, seinen Tiden-Effekten, dem Wind und anderen lokalen Gegebenheiten vertraut zu machen. Gerade die Vorbereitung des Equipments ist ziemlich aufwendig, wegen der großen Boards, den ebenfalls großen Finnen und etlichen Kites. Mit meinem Material verbringe ich viel Zeit, um wirklich sicher zu gehen, dass im entscheidenden Moment alles passt.

**WIRST DU NOCH NERVÖS?**

Auf jeden Fall. Am meisten ganz kurz vor dem Start, wenn das Adrenalin so richtig in den Adern pumpt.

**FÜHRST DU AUCH SONST EIN LEBEN AUF DER ÜBERHOLSPUR?**

Absolut (lacht). Ich habe enorme Energiereserven und nehme mir gerne viel mehr vor, als sich in der zur Verfügung stehenden Zeit realisieren lässt. Aber mit dem Alter wird man ruhiger und weiser. Oder vielleicht auch nur eher realistischer.

**DU GEHÖRST ZU DEN ERFAHRENSTEN TEILNEHMERINNEN, ZU DEN „ALTEN HASEN“ AUF DER TOUR. IST ERFAHRUNG IM RACEKITEN WICHTIGER ALS IN ANDEREN DISZIPLINEN?**

Keine Frage, ich bin ohne Zweifel um ein ganzes Stückchen älter als der Durchschnitt. Im Race sind aber generell mehr Fahrer in ihren Dreißigern als zum Beispiel im Freestyle. Es kommen in letzter Zeit allerdings zunehmend neue, noch ganz junge und starke Racer in die Szene, denn die Nachwuchsförderung wird besser. Den einzigen echten Nachteil meines Alters sehe ich lediglich darin, dass ich nicht so viel Zeit fürs Training

habe wie die jungen Starter. Da die mentale Stärke beim Racekiten aber genauso wichtig ist wie die physische, kann ich mit meinem Alter immer wieder punkten.

**WER IST MOMENTAN DEINE SCHÄRFSTE KONKURRENTIN AUF DEM WEG ZUM VIERTEN WELTMEISTERTITEL?**

Die Norwegerin Kari Schibevaag arbeitet extrem fokussiert daran, ihre Race-Kompetenz zu verbessern und sie scheint wirklich alle Grundvoraussetzungen zu haben, um den Titel ebenfalls zu holen. Und auch Kristin Boese ist eine sehr starke Wettkämpferin. Das Rennen um die Weltmeisterschaft wird dieses Jahr so spannend wie nie zuvor.

**SEID IHR DEN MÄNNERN EBENBÜRTIG?**

Das Preisgeld der Männer ist weit attraktiver als für uns Frauen. Völlig verrückt! Warum bekommen wir nur ein Drittel, wenn wir doch genau



Wenn ich 50 bin...

...werde ich mit unserem Katamaran durch den Indischen Ozean segeln, angeln und die Kultur und die Wellen Mikronesiens genießen. Ich bin mir sicher, dass die drei Jungs dann bereits längst aus dem Haus sind und hoffentlich gute Jobs haben.

☉ Häufig allein: Race-Training ist einsam. Die Powerfrau genießt diese Ruhe allerdings sehr, denn Hektik gibt es in ihrem Leben schon genug

DIE FINNEN-BÄNDIGERIN



# REWRITE HISTORY

TEN YEARS OF TRUE KITEBOARDING



THE BOOK OUT NOW!

AVAILABLE AT YOUR LOCAL NKB DEALER. WWW.NORTHITES.COM



© Starker Zusammenhalt: Kite-Ausflug mit der ganzen Familie. Solche Unternehmungen sind den Bridges wichtig, weil sie Zusammenhalt und Rücksichtnahme fördern und fördern

Stark im Team: Das internationale Race-Team von North ist auf der PKRA-Tour für seine starken Leistungen gefürchtet. Von links: Steph Bridge, Blazej Ozog und Dirk Hanel ©



**Kurz und knapp**

**Was liebst du am meisten am Kitesurfen?**

Absolute Entspannung, kein Ärger und die enorme Vielseitigkeit

**Deine schlechteste Eigenschaft?**

Bis spät in die Nacht am Computer arbeiten.

**Was macht dich richtig sauer?**

Wenn die Veranstaltungsleitung sofort auf Freestyle wechselt, wenn gerade mal akzeptable Bedingungen fürs Race sind.

**Drei Dinge, die du unbedingt auf Reisen brauchst...**

Doppelhub-Pumpe, Kokosnüsse und ein Sitztrapez

**Welche Fahrer inspirieren dich?**

Aaron Hadlow im Freestyle, Bruno Sroka im Race und Sky Solbach und Ben Wilson in der Welle.

Hauptsache Directional: Steht Bridge nicht auf dem Raceboard, tobt sie sich in der Welle aus. Am liebsten an der heimischen Küste Englands ©



Racen hält fit: eine sexy Figur gibt es beim Racen quasi kostenlos dazu ©



dieselbe Arbeit, das gleiche Training und die gleichen Reisekosten haben? Ohne Zweifel wächst die Zahl der Frauen im Race stark. Um den Sport bei uns auf die gleiche Stufe wie bei den Männern zu heben, müssen aber wohl noch viel mehr weibliche Kiter den Schritt in den Wettkampf wagen. Meiner Meinung nach sollte es zudem bis zum achten Platz vernünftiges Preisgeld geben. So wie das Ganze derzeit gehandhabt wird, nämlich mit relativ geringem Preisgeld für die ersten drei und praktisch nichts mehr für die Mädels unterhalb des Podiums, ist es einfach für die meisten unmöglich, die Reisekosten aufzubringen. Ich wünsche mir deshalb nichts mehr als die Aufnahme des Kiterace ins olympische Programm. Dann wäre Budget da, um uns Athleten, egal ob Frauen oder Männer, mit Team-Trainern, Ernährungswissenschaftlern und Physiotherapeuten richtig zu unterstützen. Das würde das Niveau drastisch anheben und den Sport und seine Sportler viel professioneller machen.

**ABSEITS DER WETTKÄMPFE BIST DU ALS BOTSCHAFTERIN DES KITESPORTS IM AUFTRAG DER IKA UNTERWEGS. AUSSERDEM BIST DU VERHEIRATET UND MUTTER DREIER KINDER. WIE BEKOMMST DU DAS ALLES UNTER EINEN HUT?**

Das frage ich mich auch manchmal (lacht). Ich habe einfach enormes Glück, da Eric der beste Ehemann, Vater, Freund, und das Hirn hinter unserer Wassersportschule ist. Wir haben einen unglaublich starken Familienbund und es wird eigentlich immer einfacher, je älter die Jungs werden. Richtig stressig ist es daher für mich eher, wenn ich nicht unterwegs bin, zuhause das Telefon die ganze Zeit Sturm klingelt, ich eigentlich nie Zeit habe mich mit meinen Freunden zu treffen und die Belange der Schule jedes persönliche Bedürfnis überlagern. Während des Sommers fokussiere ich mich deshalb eher auf das Training und die Events meiner Söhne. Das ist die Zeit, in der ich am wenigsten Wett-

kämpfe fahre oder eben nur die, die mir genügend Punkte einbringen. Entspannung bedeutet dann, einfach mal aufs Wasser zu gehen, nur für mich. Da es an jedem windigen Tag aber in unserer Schule und am Strand richtig rund geht, ist es eine echte Mission, selber aufs Wasser zu kommen. Wann immer ich kann, liebe ich es deshalb, Zeit in unserem Gemüsegarten zu verbringen, den Boden mit Seegras zu düngen und zu kompostieren. Gärtnern hat eine extrem therapeutische und entspannende Wirkung auf mich.

**DU HAST DREI OFFENBAR SEHR TALENTIERTE SÖHNE. MÜSSEN ODER DÜRFEN DIE KITESURFEN?**

Eric und mir ist es egal, für welchen Sport sie sich interessieren. Aber wenn es das Kitesurfen ist, dann freut es uns natürlich. Wir versuchen soviel Zeit wie nur möglich zusammen auf dem Wasser zu verbringen, auch auf gefrorenem

Wasser. Diesen Winter waren wir zum Beispiel in der Schweiz zum Snowkiten. Wir versuchen die drei so gut wie möglich in ihren Ambitionen zu unterstützen. Videos zu drehen und Unterstützung während des Trainings oder der Wettkämpfe zu leisten, ist nur ein kleiner Teil davon. Ich finde, dass Wettkampfsport in jungen Jahren viel zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Es hilft beim Fokussieren des Geistes und dabei, die Schule nicht ganz so eng zu sehen. Außerdem bekommen sie schon früh ein Bewusstsein für Gesundheit und Fitness.

**ABER INSGEHEIM WÜNSCHT DU DIR SCHON, DASS SIE SPÄTER AUF DEM RACEBOARD STEHEN, ODER?**

Oliver ist 13 und jetzt schon ein wirklich guter Racer. An den Tagen, an denen ich ihn überreden kann, mit dem Raceboard gegen mich anzu-