

Navn: Christina Pultz
Alder: 26
Adresse: Havneholmen 32, st.tv
Mail: cjpultz@gmail.com
Telefon: 28 29 89 67



Christina Pultz har i januar 2015 valgt at sige stop med landsholdsroning og den internationale elitekarriere, for at prøve at arbejde med sit fag som fysioterapeut, men hun er stadig medlem af Odder Roklub. Vi ønsker hende al mulig held og lykke.. og håber at hun får mod på at give os flere fantastiske ro-oplevelser.

Om din uddannelse, erhverv, arbejde,

Uddannet fysioterapeut i Oktober 2014 og er nu i job som fysioterapeut.

Hvor ser du dig selv om 10 år (personligt).

Jeg synes det er svært at spå om fremtiden, og ønsker det i virkeligheden heller ikke. Jeg har dog en forhåbning om at jeg om 10 år har en lille familie og er godt i gang med min karriere, mens jeg stadig holder mig sportsligt aktiv, da dette nok altid vil være en stor del af mig og min identitet. Jeg kunne også godt være typen der var i gang med at udleve min længsel efter at se mere af verden.

Gift/ samlevende /familie

Alene

De vigtigste fem nøgleord om dig som person

Betænksom, stædig, ambitiøs, uperfekt, lærevillig

Hvad er dine grundlæggende værdier i livet

Når noget skal gøres skal det gøres ordentligt, ellers kan man lige så godt lade være. Respekt for dig selv og dine medmennesker. Hjælp andre og hjælpen kommer oftest tilbage til dig. Vis hvad du kan ved at gøre det.

Hvornår begyndte du at ro og hvorfor

Jeg havde prøvet roning tidligere i 8. klasse, hvorefter Odder Roklubs daværende ungdomstræner, Per Amby, meget ihærdigt forsøgte at få mig til at starte med at ro. Han mente jeg havde et talent. Jeg var ikke klar til at starte roningen der, men i 2005, som 17-årig var jeg klar, og jeg startede med det klare formål, at jeg ville være god, så god jeg kunne blive.

Hvornår blev du for alvor grebet af det og hvorfor?

Jeg kan jeg huske at jeg relativt hurtigt kommer ned i klubben omkring 2005/2006 og siger, at jeg nu har sagt mit fritidsjob op, for nu vil jeg gøre alt hvad jeg kan for at blive god.

Hvad har Odder Roklub betydet for dig?

Odder roklub er årsagen til, jeg er der, hvor jeg er i dag. Jeg har fået utrolig meget støtte og anerkendelse for det jeg har lagt i sporten, og uden den ville jeg ikke være nået hertil. Per Amby har været den opbyggende træner, der hele tiden har presset tilpas meget på, motiveret i de svære

perioder og haft stor respekt for mig og mine handlinger. Trods meget få ressourcer, har bestyrelsen, herunder Anette Lahn og Torsten Traberg, stået på den anden ende for at hjælpe med økonomien, så jeg har kunnet træne optimalt. Derudover er Odder Roklub en lille klub med et stort hjerte og et stort sammenhold, der altid har gjort det hyggeligt at komme ”hjem” og træne og være sammen med de unge roere, trænere og motionister.

Hvorfor har du valgt fortsat at ro for Odder Roklub

Det var den klub Per Amby var i, og så har jeg valgt at blive i klubben efter jeg er flyttet til København, fordi jeg har et bånd til Odder, som jeg gerne vil holde fast i så længe det er muligt.

Hvad betyder det for dig, at Odder Kommune og lokale sponsorer, med Kvickly Odder i spidsen, støtter op om elitesatsningen

Det betyder, at min træning bliver lettere for mig, og jeg skal ikke fokusere på praktiske sager mht. materiel, konkurrencer og træningsleje. Det er fedt at have så mange mennesker omkring én der bakker op og hjælper, til at jeg kan præstere bedre både til træning, tests og konkurrencer. Derudover betyder det meget for mig personligt, at dem ”derhjemme”, der hvor jeg har mine rødder, støtter op om mig og min passion.

Hvor træner du til daglig og hvorfor

Når jeg træner på vandet, sker det på Bagsværd sø sammen med resten af det danske landshold. Når jeg træner ergometer kan det være i DSR, KR eller på Danmarks Rocenter afhængig af, hvad der er nemmest, og hvem jeg træner med. Jeg er medlem af Københavns Roklub, selvom jeg stiller op for Odder Roklub, og nyder godt af at træne der ind imellem, da jeg bor lige ved siden af.

Hvor meget træner du pr uge

I højsæsonen træner jeg omkring 12 gange om ugen svarende til omkring 18-20 timer om ugen. I vintersæsonen bliver det til 6-9 gange om ugen svarende til cirka 12-15 timer om ugen.

Hvad er dine sportslige ambitioner og mål og evt. delmål

Jeg er meget kortsigtet i min tankegang. Første mål var en udtagelse til centerets bruttotrup, dernæst er det at blive en del af den endelige gruppe frem mod sæson 2015. Hvis det lykkes, er målet at sidde på letvægts damedobbeltsculleren, og så kan alt ske. Lykkes mine mål ikke må jeg til plan B, og se, om jeg kan skabe gode resultater i letvægts damesinglesculleren. Jeg har selvfølgelig også løbende delmål gennem sæsonen, der ofte inkluderer at forbedre min 2km i ergometer samt skabe gode resultater til diverse World Cups og VM.

Hvad er dine sportslige styrker?

Jeg er stædig og disciplineret.

Jeg er rimelig god til at fjerne presset fra mine skuldre, hvilket jeg mener gør det nemmere for mig selv at præstere.

Jeg er meget kommunikativ i situationer hvor jeg mener det er vigtigt.

Jeg er for det meste glad og smilende at omgås. Jeg gør altid hvad jeg kan, også selvom det til tider ikke rækker.

Hvad er dine sportslige svagheder, hvis du har nogen?

Jeg har tendens til at tale mig selv ned, og ikke tro nok på mig selv.

Jeg kan have svært ved at rejse mig, hvis jeg først har ramt ”muren” i træningen såvel som i konkurrence.

Jeg bliver nemt stresset, hvilket hurtigt smitter af på humør og træning.

Hvornår kom du på landsholdet første gang. Kan du huske fornemmelsen

Mit første U23VM var i Tjekkiet i 2009 i letvægts dobbeltsculler med Sarah Christensen fra KVIK. Vi var lykkelige og kunne ikke tale om andet. Jeg husker det som en stor oplevelse men også lidt angstprovokerende at skulle op mod nogle af verdens bedste roere.

Min faste færd på rolandsholdet startede oktober 2012. Jeg vandt testregattaen i et stærkt felt, så her var jeg også utrolig glad og stolt og ikke mindst forventningsfuld i forhold til, hvordan det ville være at være en del af landsholdet.

Hvilke sponsorer kunne du evt. se som personlig sponsor for dig, og hvorfor

- Nogle der forhandler kosttilskud
- Nogle der forhandler sportstøj

Resultatliste (vigtigste er markeret med fed)

År	Placering	Regatta	Bådtype	Rohold	Land
2014	2	DM	W2x	Juliane Elander	DK
2014	1	Testregatta	LW1x		DK
2014	7	VM	LW1x		Holland
2014	10	WC	LW1x		Schweitz
2014	6	WC	LW1x		Frankrig
2014	10	EM	LW2x	Aja Runge Holmegaard	Beograd
2013	3	DM	W2x	Juliane Elander	DK
2013	1	Testregatta	LW1x		DK
2013	11	VM	LW2x	Helene Olsen	Sydkorea
2013	9	WC	LW2x	Helene Olsen	Schweitz
2013	6	WC	LW2x	Helene Olsen	England
2013	4	EM	LW2x	Helene Olsen	Spanien
2013	2	EM-indendørs			DK
2012	1	Testregatta	LW1x		DK
2012	1	DM	W2x	Juliane Elander	DK
2012	2	VM	LW4x	Sarah Christensen, Helene Olsen, Sarah Jürgensen	Bulgarien
2012	2	WC	LW4x	Sarah	Tyskland

				Christensen, Helene Olsen, Sarah Jürgensen	
2011	3	DM	W2x	Juliane Elander	DK
2011	7	VM		Sarah Christensen, Mia Espersen, Sarah Jürgensen	Slovenien
2011	3	WC		Sarah Christensen, Mia Espersen, Sarah Jürgensen	Schweitz
2010	3	DM	W2x	Juliane Elander	DK
2010	2	EM	LW4x	Sarah Christensen, Mia Espersen, Marie Gottlieb	Portugal
2010	10	U23VM	LW2x	Sarah Christensen	Hviderusland
2009	10	U23VM	LW2x	Sarah Christensen	Tjekkiet
2006	1	DM	LW2x	Juliane Elander	DK

Mange medaljer og placeringer ved danske regattaer, Holland Beker og Ratzeburg Regatta.

Bedste 2km i ergometer: 7:14,6 minutter.