

Navn: Steffen Bonde
Alder: 24, født 5. december 1989
Adresse: Havneholmen 38, 2. tv
Mail: sbj@citius-remex.com
Telefon: +45 31 12 30 33
Facebookside: CitiusRemex og Steffen Bonde
Evt webside: www.citius-remex.com



Om din uddannelse, erhverv, arbejde

Jeg er uddannet jurist og nyansat som skattekonsulent hos Deloitte

Derudover har jeg i foråret 2014 startet et selskab, Citius Remex, der har til formål at udvikle og sælge rosæder til atleter med besvær ved at sidde på eksisterende rosæder.

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

Om 10 år er jeg enten kommet langt inden for rådgivningsverdenen eller med selskabet Citius Remex. Romæssigt håber jeg på at have været til OL og taget metal med hjem til Danmark.

Gift/ samlevende /familie

Single

De vigtigste fem nøgleord om dig som person

Disciplineret, vedholdende, nytænkende, perfektionist og målrettet

Hvad er dine grundlæggende værdier i livet

Jeg synes, det er vigtigt, at man tager hånd om sin egen skæbne og går helhjertet ind for det, man vælger at satse på. Det kræver målrettethed og evnen/viljen til at træffe nogle ret centrale valg, når man er eliteatlet. Man skal have gjort det klart med sig selv, at sporten står over alt andet, så når ens energi eller mængde af tid i dagligdagen spidser til, så tror jeg, at man er nødt til at prioritere roning frem for de andre ting i livet, hvis man vil nå til tops.



Hvornår begyndte du at ro og hvorfor

Min rokarriere startede lidt atypisk i en idrætstime i marts 2003. Per Amby Jensen, der på daværende tidspunkt var træner i Odder Roklub, havde besluttet sig for at få en ungdomsafdeling op at køre i Odder Roklub. Han rejste derfor rundt på omegnens skoler med romaskiner, som alle kunne prøve. Jeg havde aldrig set sådan en maskine før, men efter at have fået tekniske instrukser fra Per, fik jeg mod på mere. Per inviterede efterfølgende interesserede skolerøere ned i Odder Roklub, hvor jeg dukkede op sammen med 7 andre nogle dage senere. Roklubben ligger ved Saksild i et sommerhusområde. Vi blev alle hurtigt grebet af den hyggelige stemning, der hvilede over roklubben og ikke mindst den varme velkomst vi fik. Man kunne virkelig mærke, hvordan foreningslivet kunne blomstre her. Det var noget andet end at spille håndbold og fodbold, som jeg ellers dyrkede på daværende tidspunkt.

Efter at have trænet for første gang i roklubben tilbød Per os 8 skolerøere komme til 24timers roning i Kvickly Odder, et årligt arrangement, jeg stadigvæk deltager i, selvom jeg bor i København. Efter at have deltaget i Kvickly Odder foreslog Per os at stille op til DM i skoleroning. Alle havde mod på det, så vi trænede flittigt i romaskinerne og vandt!

Efter sejren til DM i skoleroning faldt mange af mine kammerater fra, fordi de syntes det var sjovere at spille fodbold, håndbold, badminton eller noget helt tredje. Jeg var dog blevet bidt af at dyrke en sport, hvor man kunne kombinere samarbejde og alligevel være individuel, både under og efter træning. Det

var som et frirum for mig at være i roklubben, og jeg tilbragte mange aftener her med træning både på vand og på land.

Jeg fandt hurtigt sammen med én af mine klassekammerater, René Astrup, og vi valgte ro dobbeltsculler sammen. Vi så meget op til Mads Rasmussen og Rasmus Quist, der dengang var førstemand på netop dobbeltsculleren.

Hvornår blev du for alvor grebet af det og hvorfor

De næste år trænede vi benhårdt i dobbeltsculleren. Kulminationen på den hårde træning kom i 2006, hvor vi blev inviteret til et landsholdsprojekt med det formål at sætte en junior otter. Otteren havde base i Odense, og vi 8 drenge mødtes fra nær og fjern hver weekend for at træne sammen. Det var lærerig sæson, både at være på så stort et hold, selv at skulle rejse til Odense og ikke mindst at deltage ved udendørs VM i Amsterdam, hvor vi blev nr. 11, og hvor jeg oplevede Henrik Stephansen vinde VM guld med sin makker.

Hvad har Odder Roklub betydet for dig

Per og Odder Roklub har sørget for, at jeg kom i gang, og at jeg blev ved med at ro fra 2003-2006. Siden da har jeg været en del af Kraftcenter Odense (et talentudviklingscenter) og siden 2009 har jeg været tilknyttet senior A landsholdet. I den periode har Odder roklub støttet mig økonomisk og mentalt idet jeg ved, at der altid er en masse mennesker i roklubben, der ser op til én.

Hvorfor har du valgt fortsat at ro for Odder Roklub

Jeg synes, det er vigtigt, at man holder fast i sine rødder. Mange skifter roklub, fordi de man få bedre materiel, bedre økonomisk støtte mv. end i de små klubber. Det kunne jeg også godt gøre, men jeg synes der er noget specielt ved de atleter, der værner om deres oprindelige klub. Jeg tror det er fantastisk vigtigt for en lille roklub som Odder, at vi (landsholdsroerne) giver de unge nogen at se op til – jeg tror det giver en god klubånd på lang sigt.

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

Hvis ikke der er nogen, der støtter Odder roklub, er der ikke nogen, der er i stand til at støtte os, for så har roklubben ikke midler til at støtte os, så støtten fra Odder Kommune og lokale sponsorer, såsom Kvickly, er altafgørende for, at Odder roklub er i stand til at fastholde så mange af eliteroerne i Odder.

Hvor træner du til daglig og hvorfor

Med landsholdet i Danmarks Rocenter på Bagsværd Sø

Hvor meget træner du pr uge

Træning omfatter mere end blot den fysiske træning. Jeg bruger ca. hvad der svarer til en almindelig arbejdsuge (37 timer) på roning.

Hvad er dine sportslige ambitioner og mål og evt. delmål

Første step er at komme til OL. Når man først sidder der, så går jeg for the win.

Hvad er dine sportslige styrker

Min fysik og vedholdenhed har bragt mig langt inden for sporten. Måltrettethed og disciplin har gjort, at jeg er iblandt de allerstærkeste letvægtsroere i verden.

Hvad er dine sportslige svagheder, hvis du har nogen

Min svaghed er min teknik. Det næste år handler om målrettet fokus på at flytte min tekniske kunnen, så jeg får omsat flere af mine kræfter til fart i båden.

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

I 2006 var første gang, jeg trak i landsholdstrikoten, det var i forbindelse med junior VM i Amsterdam. Jeg roede otter med styrmand og husker tydeligt, at jeg var pisse nervøs de første løb, men det var en fed og ubeskrivelig oplevelse. I dag har jeg vænnet mig til fornemmelsen og er blevet bedre til at fokusere på at opnå resultater i stedet for at blive overvældet.

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

Jeg vil gerne have en sponsor, der går op i at have en god virksomhedskultur, en virksomhed, der sætter måltrettethed, vedholdenhed, disciplin og godt humør højt på dagsordenen og belønner de medarbejdere, der værner om disse værdier. Jeg kunne godt tænke mig at holde nogle foredrag for en sådan virksomhed for at være med til at motivere og præge en kultur i den retning.

Resultatliste

Internationale			
	VM . Amsterdam	Let singlesculler	8. plads
2014	Ergohead, Amsterdam	Ergometer	1. plads
2013	VM Chung Ju	Let dobbeltsculler	11. plads
2013	EM Sevilla	Let dobbeltsculler	12. plads
2013	Ergohead, Amsterdam	Ergometer	1. plads Verdensrekord
2012	VM Plovdiv	Let dobbeltfirer	12. plads
2012	Ergohead, Amsterdam	Ergometer	1. plads Verdensrekord
2011	VM Bled	Let dobbeltfirer	3. plads
2011	World Cup Luzern	Let dobbeltfirer	3. plads
2011	VM, Boston	Ergometer	2. plads
2011	U23 VM, Boston	Ergometer	1. plads
2010	EM Portugal	Let dobbeltfirer	2. plads
2010	EM Portugal	Let dobbeltfirer	2. plads
2010	VM, Boston	Ergometer	3. plads
2009	VM, Poznan	Let dobbeltsculler	8. plads
2009	World Cup, Luzern	Let dobbeltsculler	12. plads
2009	World Cup, München	Let dobbeltsculler	3. plads
2008	EM, Athen	Tung dobbeltfirer	8. plads
2008	U23 VM, Brandenburg	Let dobbeltfirer	1. plads

2008	VM, Boston	Ergometer	3. plads
2007	Junior VM, München	Singlesculler	13. plads
2006	Junior VM, Amsterdam	Otter med styrmand	11. plads

Nationale

2014	DM, Gladsaxe	Ergometer	2. plads
2014	DM klubhold, Gladsaxe	Ergometer	1. plads
2013	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2013	DM, Gladsaxe	Ergometer	2. plads
2014	DM klubhold, Gladsaxe	Ergometer	2. plads
2013	DM, Bagsværd	Let dobbeltsculler	2. plads
2012	DM, Gladsaxe	Ergometer	2. plads
2012	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2012	DM, Bagsværd	Let singlesculler	3. plads
2012	DM, Bagsværd	Tung singlesculler	3. plads
2011	DM, Gladsaxe	Ergometer	2. plads
2011	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2010	U23 DM, Gladsaxe	Ergometer	1. plads
2010	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2009	U23 DM, Gladsaxe	Ergometer	1. plads
2009	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2008	U23 DM, Kerteminde	Ergometer	1. plads
2008	JM, Århus	Ergometer	1. plads
2007	DM, Gladsaxe	Ergometer	3. plads