

Frederiks sejlads giver ham mulighed for at rejse og hjælper ham i skolen

Frederik Formsgaard Bruun har i en alder af 19 år allerede rejst rundt med sejlads og været Danmarks mester og repræsenteret sit land ved ungdoms VM i 29'ere. Nu drømmer han om OL og en ingeniøruddannelse i fremtiden.

Til faktaboks:

Fulde navn: Frederik Formsgaard Bruun

Alder: 19 år

Højde: 184 cm

Vægt: 73 kg

Skole: 4.g på Marselisborg Gymnasium,
Team DK-linje

Jeg startede med at sejle... dengang jeg boede i Aalborg. Min familie havde en regel om, at man skulle gå til en sportsgren i fritiden. Min lillebror gik allerede til sejlads, så det blev meget naturligt min obligatoriske sportsgren. Jeg startede, da jeg var omkring 11 år gammel.

De typer både, jeg har sejlet er... optimistjolle, gast til matchrace, 29'ere, nu sejler jeg 49'ere med min makker Mads Fuglbjerg, der sejler i Aarhus Sejlklub.

Det bedste ved sejlads... er, at man kan udvikle sig hele tiden, og at man hele tiden kan se sin egen udvikling og føle, at man bliver bedre til noget.

Mine største bedrifter i båden er... ungdoms EM i matchrace med besætning, 2. plads til ungdoms VM. Så har jeg været Danmarks mester to gange i 29'ere og været til ungdoms VM i 29'ere som Danmarks eneste repræsentant, da jeg kvalificerede mig til det.

Jeg har rejst meget... på grund af min fars arbejde, hvor vi flyttede til Schweiz i nogle år. Der begyndte jeg på international skole, hvor jeg for fik øjnene op for sejlads. Jeg sejlede mest på hygge-plan, men lærte en masse sejlere at kende og blev dygtigere. Jeg har også rejst meget med min sejlads gennem stævner, hvor jeg har besøgt alt fra Kina til USA. Det er fedt, jeg at kan få de kulturelle oplevelser med tilbage i bagagen på sejl båden.

Jeg drømmer om... OL på et tidspunkt, men jeg er klar over, at der skal lægges mange timer ude på vandet, hvis det skal kunne lade sig gøre. Så vil jeg gerne vinde

flere Kapsejlaser, America's cup ville være det største. Og så kunne jeg godt tænke mig at kunne leve af min sport som professionel på et tidspunkt.

Min sport giver mig en masse i min hverdag fordi... Jeg sejler så meget, at bliver nødt til at strukturere min hverdag, så jeg bliver bedre til at udnytte min tid og disponere min tid. Derudover har det lært mig, at hvis man yder sit bedste, kan man stort set opnå hvad man vil. Nogle gange kræver det noget ekstra øvelse, men det giver pote i sidste ende. Det har jeg også kunnet mærke i min skole, og når jeg får huen på til sommer, vil jeg gerne bruge den på at læse videre til ingeniør.

Hvis jeg ikke skulle sejle... ville jeg have en masse tid, jeg skulle fylde ud. Min lillebror har et chokolade-virksomhed, som jeg hjælper med engang i mellem. Det synes jeg er fedt at hjælpe med, jeg er generelt fan af, at man følger en god idé, hvis man får en. Ellers ville jeg bruge mere tid på studiet og familie og venner. Jeg ville begynde på en anden sportsgren, selvom jeg er et konkurrencemenneske, der godt kan lide at bruge tid på andre sportsgrene i fritiden.

Det bedste ved Marselisborg sejklub og MAST er... Fælleskabet! Nu er jeg tilflytter og har ikke været her i så lang tid, men det betyder meget for mig, at vi også kan lave alt muligt sjovt inde på land. Hvis der ikke er noget vind, finder vi altid på noget hyggeligt at lave sammen som paddle-tennis eller fysisk træning. Det påvirker mig også resultatmæssigt, at vi har det godt sammen hernede. Og så er det fedt at være træner hernede, for jeg lærer en masse ved at videreformidle til andre.

I 49'eren er jeg den slags makker... Som folk nok ofte bliver beskyldt for at prøve på at komme udenom det fysiske hårde ved at tænke sig ud af udfordringerne. Jeg er nok heller ikke den stærkeste og får ofte at vide, at jeg ikke er den bedste til at lave armbøjninger. Men jeg tænker meget og nok også mere, end jeg bruger fysikken. Derfor har jeg brug for en makker, der er god til at udføre fysisk hårde arbejde. Jeg er mere roligt anlagt, og derfor er det vigtigt for mig, at min makker er mere ophidset. På den måde kan vi finde det rigtige spændingsniveau og præstere optimalt, men vi skal også ramme et spændingsniveau, hvor vi ikke går hinanden på nerverne.