

Olympische Sommerspiele

URL: http://www1.wdr.de/themen/sport/sp_olympia/maxhoff106.html

Max Hoff hat Olympia-Gold im Visier

Jetzt zählen nur noch Paddel und Boot

Von Jens Mickler

Kajak-Fahrer Max Hoff aus Köln gilt als eine der großen Medaillenhoffnungen der deutschen Kajakfahrer bei den Olympischen Spielen. In der Vorbereitung auf die Rennen in London lief jedoch nicht alles wunschgemäß.



Im Bootsschuppen am Fühlinger See

Es ist ruhig an diesem Vormittag Ende Mai am Fühlinger See, der im Norden von Köln liegt. Kaum ein Lüftchen weht, ein paar Hobby-Ruderer ziehen ihre Bahnen durchs Wasser. Nur der heftige Flügelschlag eines Schwans durchdringt die Stille. Für Max Hoff sind dies optimale Trainingsbedingungen. Der Kajak-Fahrer hat heute seinen "Alleine-Tag". Kein Trainer ist dabei, der ihm zur Seite steht und auch kein Teamkollege, der mit ihm das Boot zu Wasser lässt. "Ich hab es gern, wenn ich mich an Tagen wie diesen mal ganz auf mich konzentrieren kann", sagt der 29-jährige Kölner, der für die Kanusport-Gemeinschaft Essen startet.

Vier Einheiten pro Tag

Max Hoff, derzeit Deutschlands Nummer eins über die 1000-Meter-Distanz im Kajak, befindet sich in der Hochphase der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele. Zehn Wochen sind es noch bis zu den beiden Tagen, denen er seit Monaten alles andere in seinem Leben unterordnet. Am 8. und 9. August kämpft Hoff im Kajak-Einer und Kajak-Vierer um olympisches Edelmetall. "Es dreht sich alles derzeit um den Sport. Anders würde es nicht gehen", sagt Hoff und berichtet von den vier Trainingseinheiten à ein bis anderthalb



Stunden, die er täglich absolviert. Die meiste Zeit davon verbringt er im Boot. Aber auch Krafttraining gehört zum Programm, genau wie Laufen, Radfahren und Athletiktraining.

Der deutsche Kajak-Vierer beim letzten Weltcup in Duisburg

In den Wintermonaten hat Hoff die meiste Zeit im Ausland verbracht: 13 Wochen Trainingslager in Florida, zwei Wochen in St. Moritz und zwei Wochen in Spanien. Erst als die Tage in Deutschland länger wurden und das Wetter stabiler, kehrte er in heimische Gewässer zum Üben zurück. Oft genug trägt er sein Boot sogar von der Haustür aus ins Wasser. Das Becken des Köln-Deutzer Hafens dient dann als Übungsstätte. Hoff wohnt in einer Dreier-WG direkt auf dem Hafengelände.

Renntempo fehlt noch



Während des Trainings am Fühlinger See

Noch haben sich die Wochen der Schinderei in Ergebnissen nicht ausgezahlt. Der Weltmeister der Jahre 2009 und 2010 musste bei den Weltcups der laufenden Saison in Posen und Duisburg der Konkurrenz den Vortritt lassen. Er wurde nur Fünfter und Sechster in seiner Spezialdisziplin, die er vor zwei Jahren noch eindrucksvoll dominierte. Grund zur Unruhe ist das mit Blick Richtung Olympia für Bundestrainer Reiner Kießler aber nicht. "Max hat noch nicht das Renntempo, das er braucht, um in London ganz vorne mitzufahren, aber es

bleibt ja noch viel Zeit. Er wird noch ein ganzes Stück vorankommen", sagt Kießler über seinen Schützling, dessen großen Elan und seine Freude am Sport er besonders schätzt.

Viel Konkurrenz fürs Gold

Und dennoch: Er hat jede Menge Konkurrenz. "Die internationale Spitze ist sicherlich breiter geworden in den vergangenen beiden Jahren", sagt Hoff und zählt gleich fünf, sechs Mitkonkurrenten auf, die wie er auf olympisches Gold schielen. Die eher mäßigen Weltcup-Platzierungen kommen für den gebürtigen Troisdorfer gar nicht überraschend. "Unsere Trainingsplanung ist in diesem Jahr so ausgerichtet, dass ich erst in der zweiten Saisonhälfte meinen Leistungshöhepunkt erreiche", erklärt der Hoffnungsträger. "Auch wenn ich nicht mehr Top-Favorit bin, glaube ich an meine Chance."

Hoff hat übrigens als einer von zwei deutschen Kajak-Fahrern die Chance auf doppeltes Olympia-Edelmetall. Denn er startet nicht nur im Einer über die 1000-Meter-Distanz, sondern auch im Vierer. "Es gibt natürlich Leute, die sagen, warum tust du dir die Doppelbelastung an. Konzentrier' dich doch auf die Einzelstrecke. Aber ich möchte den Teamgeist auf keinen Fall missen." Schließlich rechnet sich auch der deutsche Kajak-Vierer in London einiges aus.

13 Wochen in Florida

Dass sich Hoff überhaupt so intensiv seinem Sport widmen kann, verdankt er in erster Linie der Elite-Plus-Förderung der Deutschen Sporthilfe, die ihn monatlich mit knapp 2.000 Euro unterstützt. Hinzu kommen finanzielle Mittel seines Vereins sowie zwei oder drei Sponsoren, für die er wirbt. Im nächsten Jahr soll aber die berufliche Laufbahn wieder mehr in den Vordergrund rücken. Hoff, der bereits ein Diplom als Molekular-Biologe in der Tasche hat, will dann sein Aufbaustudium in BWL zu Ende bringen und ins Berufsleben einsteigen.

Ihm schwebt eine Halbtagsstelle vor, um weiter trainieren zu können und die sportlichen Ziele auch über London 2012 hinaus nicht aus den Augen zu verlieren. Aber soweit denkt er eigentlich noch nicht. Jetzt zählen für Max Hoff erst einmal nur die beiden Rennen in London.



Stand: 04.06.2012, 08.03 Uhr

Ruhe vor dem Sturm: vor dem Training in Köln-Fühlingen

Mehr zum Thema

- Schwerpunkt: Olympische Sommerspiele 2012
URL: [/themen/sport/sp_olympia/olympia118.html](#)
- Homepage von Max Hoff
URL: <http://www.maxhoff.de/>
- Homepage des Deutschen Kanu-Verbands (DKV)
URL: <http://www.kanu.de/>
- Dossier: Olympische Sommerspiele 2012 [sportschau.de]
URL: <http://olympia.ard.de/london2012/index.html>