

Kölner Stadt-Anzeiger

Olympia 2012 - 10.07.2012

NOCH 231 TAGE

Hoff: „Es ist ja für einen guten Zweck“



Kanute Max Hoff
Foto: Bongarts/Getty Images

Heute bin ich ein bisschen depressiv. Das Training nervt mich, ich bin müde, es war alles ziemlich anstrengend in der letzten Zeit. Aber ich will nicht klagen. Eigentlich geht es mir gut. So einen Scheißtag hat man immer mal.

Heute bin ich ein bisschen depressiv. Das Training nervt mich, ich bin müde, es war alles ziemlich anstrengend in der letzten Zeit. Aber ich will nicht klagen. Eigentlich geht es mir gut. So einen Scheißtag hat man immer mal. Ich habe Muskelkater, weil ich mit dem Physiotherapeuten neue Übungen gemacht habe. Wir sind totale Fachidioten, wenn wir irgendwas anderes machen als sonst, dann tut uns auch alles weh.

Ich bin seit gut vier Wochen und noch bis zum 16. Dezember in Florida im Trainingslager. Erst habe ich mit dem Magdeburger Andreas Ihle und Kollegen aus Essen trainiert, und seit letztem Mittwoch ist auch der Rest der Nationalmannschaft da. Das ist ganz schön, da sieht man mal ein paar andere Gesichter. Aber insgesamt ist das hier relativ emotionslos alles, man macht halt so sein Ding den ganzen Tag. Toll ist natürlich, dass hier die klimatischen Bedingungen angenehm sind, wir können mit freiem Oberkörper nur in Badehose paddeln. Aber wir leben einen relativ stupiden Alltag. Wir fahren mal zum Strand oder kurz was einkaufen, aber interessante Sachen angucken oder so, das machen wir alles nicht. Klar ist es schön, in Florida zu sein, aber ehrlich gesagt könnte das im Moment für uns auch Buxtehude sein, wenn es da warm wäre.

Am Anfang war immer noch alles schön, aber nach vier Wochen von zu Hause weg und trainieren und trainieren und eigentlich nicht groß etwas anderes tun wird es schon hart, und man fragt sich, ob das alles so sein muss. Aber dann muss man nur daran denken, wie kalt und beschissen es jetzt zu Hause ist, und da müsste man ja genauso trainieren.

Natürlich denke ich manchmal daran, dass nächstes Jahr Olympische Spiele sind. Und wenn ich mal keinen Bock habe, dann denke ich mir: Jetzt mach mal, es ist ja für einen guten Zweck. Aber meistens macht man halt so seinen Job, man denkt nicht in jeder Trainingseinheit: Oh, du musst das jetzt besonders gut machen, weil im nächsten Jahr Olympia ist. Man hat es im Kopf, das ist das Ziel, auf das man hinarbeitet, man hat es vor Augen, das ist nicht mehr weit weg, und man weiß, was man jetzt dafür machen muss. Wenn es einem dann mal schlecht geht und man keine Lust mehr hat, kann man sich mit dem Gedanken daran ein bisschen einfacher wieder motivieren.

Im letzten Jahr hatte ich ja mit der Promotion angefangen, die aber im Geiste eigentlich auch schon abgehakt, weil mich das alles so genervt hat und ich mich lieber ganz aufs Training konzentrieren wollte. Zurzeit bin ich noch an der Fernuni für ein BWL-Aufbaustudium eingeschrieben, aber so richtig bekomme ich es im Moment nicht gebacken, weil das Training mich so fordert.

Zwischendurch denke ich schon: Du könntest jetzt noch mal ein bisschen mehr für deinen Kopf tun. Oder: Oh je, irgendwann ist es vorbei mit dem Sport, du musst gucken, wie es dann weitergeht. Das darf man nicht verdrängen, man sollte einen Plan haben. Aber das kommt eher zu Hause. Hier geht es, die Leute hier halten

einen bei Laune. Wir haben alle das gleich Ziel, hier ist niemand, der noch groß etwas nebenbei macht.

Im Training arbeiten wir gerade massiv an der Grundlagenausdauer und an der Kraft. Also Kilometer schrubben im Boot, stupide durch die Gegend fahren, so, dass es möglichst ein bisschen wehtut. Und eben Krafttraining, das werden wir dann zu Hause noch etwas intensivieren. Es geht darum, die Basis zu schaffen, auf der man nächstes Jahr aufbauen kann, damit man dann die ganzen Belastungen verträgt. Heute sind es drei Einheiten plus Gymnastik, morgen sind es drei Paddeleinheiten plus eine Stunde laufen, und so weiter. Da gibt es schon mal Tage, an denen ich denke: Ich muss da irgendwie durch. Aber es gibt auch Tage, da habe ich meinen Spaß. Ich gehe ja Paddelboot fahren, weil ich da Lust zu habe. Ich fahre auch gern mal mit Kollegen aus den anderen Nationen, und wir haben hier einige getroffen.

Ob ich dann beim dritten Mal am Tag noch unbedingt Bock habe, anderthalb Stunden über den See zu fahren - ich weiß nicht, da kommt dann immer auch mal eine Einheit, da könnte ich mir vorstellen, lieber im Bett liegen zu bleiben. Aber so ist das Leben. Das ist immer noch besser, als irgendwo arbeiten zu gehen. Ich würde nicht mit irgendwem tauschen wollen.

Aufgezeichnet von Susanne Rohlfing

Artikel URL: <http://www.ksta.de/olympia-2012/noch-231-tage-hoff---es-ist-ja-fuer-einen-guten-zweck-,16598502,16587122.html>

Copyright © 2012 Kölner Stadtanzeiger