

<http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/essen/max-hoff-und-sein-gutes-mass-an-beklopptheit-id8363475.html>

KANU WM

Max Hoff und sein „gutes Maß an Beklopptheit“

26.08.2013 | 17:30 Uhr



Max Hoff

Foto: Ute Freise

Max Hoff ist schon ein Typ. Einer, der auffällt. Und dies nicht nur durch seine rund 96 Kilogramm Wettkampfgewicht verteilt auf 198 athletische Zentimeter Körpergröße. Es ist die Art und Weise, mit der er „seinen“ Sport betreibt.

Max Hoff ist schon ein Typ. Einer, der auffällt. Und dies nicht nur durch seine rund 96 Kilogramm Wettkampfgewicht verteilt auf 198 athletische Zentimeter Körpergröße. Es ist die Art und Weise, mit der er „seinen“ Sport betreibt, „die positive Grundstimmung mit einem guten Maß an Beklopptheit“, wie er es selber formuliert. „Diese Leidenschaft und Leidenschaftlichkeit muss man schon haben in unserer Sportart“, zieht auch Trainer Robert Berger den Hut vor Max und untermauert mit Zahlen, was dahinter steckt: Gut 5000 gepaddelte Trainingskilometer auf dem Wasser, gut 250 Trainingsstunden im Krafraum und rund 190 Stunden unspezifisches Training wie Laufen oder Athletik drücken das Trainingspensum vom Max Hoff in der bisherigen Saison aus – in einer nacholympischen wohl gemerkt. Das entspricht rund 900 effektiven Trainingsstunden bei 41 – 45 Trainingswochen – und somit einem Halbtagsjob. Nicht eingerechnet Wettkampfzeiten, Regenerationsmaßnahmen wie Physiotherapie, Fahrtzeiten zum Training und sonstige in Zusammenhang mit dem Sport stehende Termine.

„Ich habe Riesenspaß an diesem Sport. Ich mache das für mich. Und wenn ich keinen Spaß mehr hätte, würde ich morgen sofort aufhören“, umreißt der 31-jährige seine Motivation. Dass da nicht jeder Trainingskilometer Spaß machen kann, versteht sich von selbst. „Ich bin kein Minimalist, der mit möglichst wenig Aufwand durchkommen möchte. Ich will mit ruhigem Gewissen in den Wettkampf gehen und mich gut vorbereiten. Was manchmal dazu führt, dass ich zu viel mache. Dann muss mich Robert Berger mal bremsen. Aber meine Leistung beruht nicht vorrangig auf Talent, sondern auf viel Ehrgeiz und Fleiß“.

Skilaufen in Kanada

Das war im Olympiajahr natürlich deutlich intensiver, ließ keinen Spielraum für berufliche Ambitionen des Molekularbiologen oder gar Urlaub. Jetzt, im nacholympischen Jahr ist Max Hoff wieder etwas mehr zu Hause gewesen, hat die Trainingslagerzeiten reduziert und sogar einen Kurzurlaub eingebaut. Hoff war Skilaufen in Kanada, eine Wunsch- und Traumreise, die er als „Champion des Jahres 2011“ gewann und nun nach Olympia antreten konnte. Und er versucht, wieder etwas zu studieren: Ein BWL-Aufbaustudium an der Fernuni – um die berufliche Perspektive nicht aus den Augen zu verlieren. Kein einfaches Unterfangen für den Sportbegeisterten, was Robert Berger wie folgt beschreibt: „Wenn Max am Schreibtisch sitzen muss, leidet er wie ein Hund.“

Weltmeister von 2009, 2010 und 2011

Das hat er nun im Laufe der Saison deutlich intensiviert. Als Weltmeister der Jahre 2009, 2010, 2011 und Bronzemedallengewinner von London kann er zwar eine stattliche Erfolgsbilanz aufweisen, hat für die WM in Duisburg aber auch noch einiges vor. Zwar wäre er einerseits lieber bei einer WM in Rio an den Start gegangen, denn in Brasilien war er noch nicht. Andererseits aber hält er Duisburg von der sportlichen Seite her für besser, zumal wie schon in London viele Freunde und Familie nun in der Heimat dabei sein können. Ein weiteres Highlight für alle.

Eine erste WM-Einstimmung hatte Max Hoff schon vor wenigen Wochen, da konnte er sein neues WM-Boot auspacken. Schnell arrangierte er sich auch damit, dass das Design nicht so ganz seinen vorgegebenen Vorstellungen entsprach, denn „wichtig ist, schnell fahren zu können“.

Das will Max Hoff in Duisburg. „Bei einer WM Zweiter werden, ist schon gut und spornt an. Aber Platz eins wäre besser“, so der Champion. Hoff deutet damit an, dass von einem Duell mit dem Dänen Rene Holten Poulsen ausgeht. 2:2 steht es nach den vier Aufeinandertreffen der Saison.

Der Titel führt über Rene Poulsen

Je zweimal hieß der Sieger Hoff oder Poulsen. Nicht zu unterschätzen seien auch der Weißrusse Yuhrenia, der Australier Wallace und der Serbe Tomicevic, der Weg zum WM-Titel aber führe auf jeden Fall über Poulsen. „Ich strebe danach, vorne zu sein. Mal schauen, was der Tag dann so bringt“, ist sich Max Hoff sicher, „ein Wörtchen mitreden zu können“, zumal es bei den Weltcups ja auch ganz gut lief. Zudem habe ihm bei der EM nach Platz zwei über 1000 Meter der EM-Titel über 5000 Meter viel Motivation gegeben, es bei der WM zu regeln.

Und so gibt er auch ganz klar seine Marschroute vor, wie es ein Typ seines Kalibers eben macht: „Ich bin zuversichtlich, dass es gut läuft. Ein WM-Titel muss schon sein. Ich fahre neben den 1000 Metern ja noch die 5000 Meter. Die 1000 sind zwar wichtiger, die 5000 aber machen mehr Spaß“.

Ute Freise