

Kölner Stadt-Anzeiger

Olympia 2012 - 12.07.2012

NOCH 16 TAGE

Hoff: „Der Titel gibt gute Laune“



Max Hoff ist gut drauf.
Foto: dpa

Mir geht es gut. Wir waren gerade drei Wochen in Kienbaum im Trainingslager. Zwischendurch bei der Europameisterschaft in Zagreb ist es für mich im Einer mal aufwärtsgegangen in diesem Jahr. Der Titel gibt gute Laune und Motivation für das restliche Training bis zu den Olympischen Spielen.

Mir geht es gut. Wir waren gerade drei Wochen in Kienbaum im Trainingslager. Zwischendurch bei der Europameisterschaft in Zagreb ist es für mich im Einer mal aufwärtsgegangen in diesem Jahr. Der Titel gibt gute Laune und Motivation für das restliche Training bis zu den Olympischen Spielen.

Das zeigt auch, dass mein Training vernünftig und richtig aufgebaut war. Nach meinen nicht ganz so guten Ergebnissen bei den Weltcups habe ich mich noch mal mit meinem Kölner Heimtrainer Stephan Stiefenhöfer, mit dem Essener Robert Berger und mit den Bundestrainern zusammengesetzt, wir haben in Ruhe überlegt, was ich bis dahin getan hatte. Ich habe danach konsequent weiter mein Ding gemacht, und das scheint sich jetzt auszuzahlen.

Bei der EM war ich nicht so nervös wie bei den Weltcups. Ich habe schon beim Stufentest gemerkt, dass ich viel fitter war, da war ich ganz guter Dinge. Der Vorlauf war dann auch ganz gut, da kann man immer schon abschätzen, ob das im Finale der totale Reinfall wird oder du da einigermaßen mitmischen kannst. Du weißt natürlich nie, was die anderen Jungs so auspacken oder nicht auspacken, aber ich war für mich zufrieden.

Bis auf den kanadischen Weltmeister Adam van Koeverden und den Australier Ken Wallace waren eigentlich alle großen Konkurrenten bei der EM vor Ort. Man merkte aber, dass einige schon wieder voll im Grundlagentraining waren, daher darf man so eine EM nicht zu hoch bewerten. Ich war auch in einem Vorbereitungsblock im Hinblick auf London, aber es hat halt ganz gut gepasst. Im Vierer hatten wir noch ein bisschen Probleme, da sind wir Vierter geworden, aber es ist noch nicht aller Tage Abend. Wir fahren einen guten Start und ein gutes Finish, nur auf den mittleren 500 Metern fehlt uns noch das Tempo. Das ist aber alles noch machbar. Die internationale Spitze im Vierer liegt sehr dicht zusammen, es gibt genug Boote, die in diesem Jahr schon richtig schlecht gefahren sind und dann wieder gut. Die Dänen sind bei der EM kaum ins Finale gekommen und dann Europameister geworden. Das ist manchmal merkwürdig im Vierer. Ich denke, wenn wir es alle schaffen, unsere Einer ins Laufen zu bekommen, dann fluppt auch der Vierer. Das war im letzten Jahr, als wir Weltmeister geworden sind, auch so.

Dass ich in London den Einer und den Vierer fahren will, war für mich keine Frage. Es sind zwei Chancen. Im Einer läuft es bei mir jetzt einigermaßen, ich bin auf einem guten Weg, aber wie es dann enden wird, das weiß man ja jetzt nicht. Und wenn es da nicht so gut läuft, hat man im Vierer noch eine zweite Chance. Ich glaube nicht, dass der Vierer mich in meiner Einer-Leistung einschränkt. Das war bei der EM nicht so und bei Olympia ist der Zeitplan noch weiter gestreckt, da muss ich nicht wie bei der WM im letzten Jahr kurz vor meinem Einer-Finale noch Vor- und Zwischenlauf im Vierer fahren. Da habe ich mehr Ruhe, das ist alles gut

machbar.

Die Stimmung bei uns im deutschen Team ist gut, fast jedes Boot hat ja Chancen auf eine Medaille. Die Mannschaft steht, jeder weiß, wo er startet. Wenn dieser Punkt erreicht und der interne Konkurrenzkampf vorbei ist, dann wird es immer alles viel harmonischer. Ich trainiere jetzt noch ein paar Tage zu Hause, in den letzten drei Wochen vor unseren Starts sind wir dann in Duisburg. Von dort fliegen wir erst sehr knapp vorher nach London, da vor uns die Ruderer auf der Regattabahn sind und es da dann total chaotisch zugeht. Wir müssten auf der Themse trainieren, das wäre suboptimal.

Jetzt kommt der Tag näher, an dem ich weiß, ob man den Lohn für die ganze Arbeit, die man da reingesteckt hat, bekommt. Ich werde mich jetzt komplett abkapseln. Sicherlich habe ich nicht so viel Stress wie manch anderer Sportler, der noch bekannter ist, aber mir war das zuletzt vor der WM zu viel. Ich will meine Ruhe haben und mich konzentrieren.

Aufgezeichnet von Susanne Rohlfing

Artikel URL: <http://www.ksta.de/olympia-2012/noch-16-tage-hoff---der-titel-gibt-gute-laune-,16598502,16607282.html>

Copyright © 2012 Kölner Stadtanzeiger