

# DIE PERFECTEN 1.500 METER

# METER

Schnelligkeitsausdauer und Renngestaltung sind über 1.500 Meter von hoher Bedeutung. Der deutsche Rekordhalter **Jörg Hoffmann** erklärt, wie Sie das Rennen am besten gestalten, damit im Ziel die Bestzeit fällt.

— PETER JACOB

## „1991 war perfekt“



Herr Hoffmann, 1991 schwammen Sie mit Weltrekord zu WM-Gold und schlugen dabei einen jungen Kieren Perkins, der später neue Maßstäbe über 1.500 Meter setzen sollte. War das Ihr perfektes Rennen? Ja, dabei hatte ich es schon nach 700 Metern abgehakt. Ich konnte nicht mehr und bin nur noch von Wand zu Wand geschwommen. Trotzdem konnte ich den Sprint vorbereiten und mit zwei Zehnteln gewinnen. Es war nicht mein wertvollstes, aber mein schnellstes Rennen. Ich bin damals über meinen Möglichkeiten geblieben.

Was hat sich seit 1991 auf Ihrer Parade-strecke getan? Die Jungs sind immer schneller angegangen. Grant Hackett und Perkins sind die ersten 100 Meter irgendwann in 54 Sekunden geschwommen. Die sind vom Start weg eine Sauerstoffschuld eingegangen. Heute schwimmt Sun Yang zu Beginn eher verhalten. Dafür legt er die letzten 100 Meter in 53 Sekunden zurück.

Ihre 14:50,36 Minuten von damals sind bis heute deutscher Rekord. Denken Sie, dass die Zeit demnächst unterboten werden könnte? Die Zeit ist internationaler Standard. Wenn wir den Anschluss bekommen wollen, sollte sie bald fallen. Ich habe da jemanden im Kopf. Aber ich will ihn und mich nicht unnötig unter Druck setzen.

Die Weltsitze schwimmt heute 14:30 Minuten. Fehlte zuletzt das Talent oder warum tun sich die Deutschen mit der Langstrecke so schwer? Talent haben ist das eine, Talent fördern und formen das andere. Die Talente werden weniger, da der Nachwuchs weniger wird. Sie sind aber bestimmt noch da. Sportler und Trainer sollten eine Einstellung für das Mögliche entwickeln. Ein Langstreckler braucht keine Mittel- und Kurzstreckenprogramme, da er sich dort nicht durchsetzen wird.

Zeigen die Erfolge im Freiwasserschwimmen nicht, dass die Deutschen sehr wohl in der Lage sind, lang und schnell zu schwimmen? Mit Freiwasser sind die 1.500 Meter nicht zu vergleichen. Die Geschwindigkeit im Pool ist viel höher, weswegen das Training nicht über den Umfang definiert werden darf. Im Freiwasser entscheiden andere Dinge. Thomas Lurz gewinnt ja nicht wegen einer überlegenen Physis, sondern wegen der besseren Taktik.

**Aufwärmen** Lockern Sie durch Armkreisen Ihre Schulter- und Nackenpartie. Leichte Dehnungen und ein moderates Krafttraining zur Körperstabilisation bringen Sie in Schwung.

**Einschwimmen** Bleiben Sie so lange wie nötig im Wasser und legen Sie je nach Tagesform zwischen 400 und 1.000 Meter zurück. Schwimmen Sie überwiegend Kraul, aber auch andere Schwimmlagen und Technik-Übungen. Ein 25-Meter-Sprint und 100 Meter im Renn-tempo runden das Einschwimmen ab.

**Taktik** Gehen Sie Ihre Renntaktik noch einmal im Kopf durch. Sind Sie stark im Endspurt oder müssen Sie die Entscheidung vorher suchen?

**Stand-by bis zum Start** Die 1.500 Meter sind kein Marathon, deshalb sollten Sie nicht übermäßig trinken. Füllen Sie Ihre Kohlenhydratspeicher etwa eine bis zwei Stunden vor dem Start.

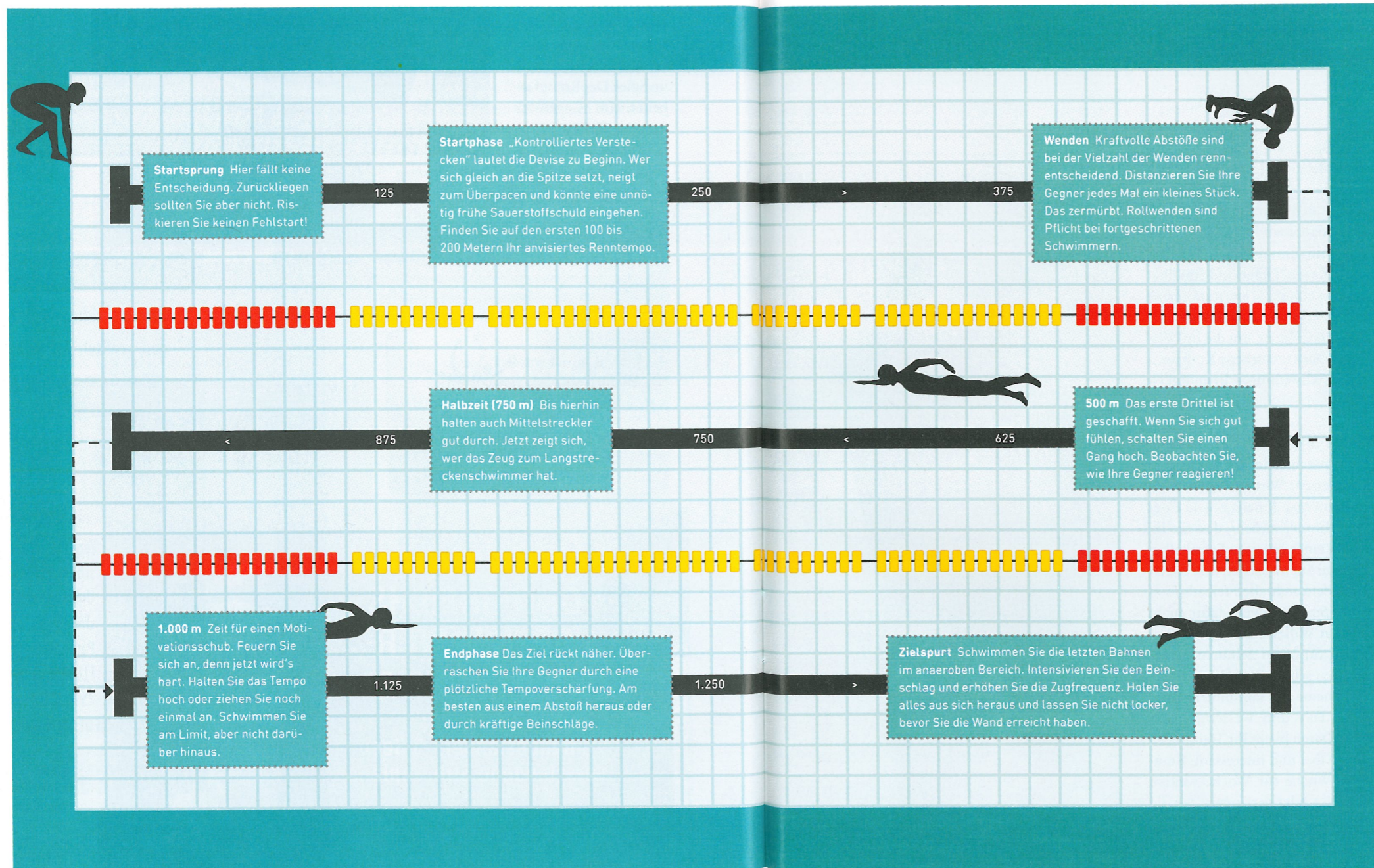


Foto: Frank Wehse