

# Songs von Rocky beim Kacheln zählen

Große Taten stehen an. Chris-Pascal Hoffmann will am Wochenende in Meiningen die deutsche Bestleistung von 75 Kilometern im Rahmen eines 24-Stunden-Schwimmens verbessern. Der alte Rekord datiert aus dem Jahre 2001 und wurde von Jan Gräfe in Waren an der Müritz aufgestellt. Jan Tirschmann und Rüdiger Paura sprachen mit dem Abiturienten aus Bermbach.

*Welche Gründe gibt es dafür, dass Du Dich gerade jetzt an diesen sehr alten Rekord wagst?*

Zum einen ist es der fast selbstverständliche Leistungs- und Perfektionsgedanke, der bei Leistungssportlern einfach nicht zu hinterfragen ist. Zum anderen weiß ich nicht, wie ich meine Leidenschaft schwimmen nach diesem Jahr weiter ausleben kann und ein deutscher Rekord wäre ein nennenswerter Abschluss eines Jahrzehnts Wettkampfsport.

*Wie viele Armzüge benötigst Du etwa für eine 25-m-Bahn?*

Meine „Garmin fenix2“, die mich seit einem Jahr begleitet, sagt, dass ich sieben Züge pro Arm auf 25 Metern mache. Jedoch zähle ich selten meine Züge, und wenn, eher auf der 50-m-Bahn in Erfurt. Die Werte sind auch nicht so relevant für mich, weil sie stark von der Geschwindigkeit, der Tauchphasenlänge sowie der Bekleidung abhängig sind.

*Bekommst Du den Trubel – also das Rahmenprogramm mit Musik, Bands und diversen Auftritten – rundherum überhaupt mit?*

Leider bekomme ich von dem schönen Rahmenprogramm nicht viel mit. Das ärgert mich jedes Jahr auf ein Neues. Das war mal anders. Als ich noch draußen geschwommen bin, habe ich recht vieles auf der Bühne beobachten können, das hat dem stumpfen Kacheln zählen etwas Farbe verliehen.

*Zum Guinness-Weltrekord-Versuch im Jahre 2007 gab es viele Schaulustige, die dem Spektakel an den Glasscheiben folgten. Motiviert Dich das? Nimmst Du Zuschauer überhaupt war?*

Der Rekordversuch war eine tolle Aktion! Auch wenn er nicht erfolgreich war, hat er doch sehr viele Menschen positiv bewegt. Ich bin es zwar gewohnt mich selbst zu motivieren und diszipliniert zu trainieren, jedoch freu ich mich trotzdem über jedes Gesicht das durch die Fenster blickt, und über jeden Freund und Bekannten, der mich fragt, wie es mir geht und mir viel Erfolg wünscht.

*Hast Du Dich seit einem bestimmten Zeitpunkt speziell auf diesen Rekord-Versuch vorbereitet oder erfolgt Dein Angriff aus dem Trainingsprozess heraus?*

Einen Deutschen Rekord sollte man nicht „aus der Kalten“ angehen. Ich

## Interview



Rekordversuch von „CPH“ – der Modellathlet Chris-Pascal Hoffmann vom SV Wasserfreunde Meiningen will es am Wochenende wissen.

trainiere seit mehreren Monaten speziell darauf. Dazu gehört zum Beispiel eine Umfangswoche mit 91 km.

*Warum absolvierst Du nicht einen Teil im Außenbereich?*

Dieser Rekord gilt nur auf der 25-m-Bahn. Auf der Langbahn liegt er bei 80,5 Kilometern und wird von Christof Wandratsch gehalten.

*Sind bei Dir Massagen in den Pausen notwendig und sinnvoll?*

Massagen gehören zu den wenigen passiven Maßnahmen, die ich gerne nutzte, jedoch selten im Trainingsalltag, dafür fehlt einfach die Zeit. Beim Wettkampf darf mich dann mein Vater schon mal durchkneten, jedoch höchstens drei- bis viermal, ich bin ja zum schwimmen da.

*Hast Du einen Plan mit dem Du die Schwimm- und Pausenzeiten exakt abarbeitest?*

Dwight D. Eisenhower sahte „ein Plan ist nichts, Planung ist alles!“ Wenn es gerade läuft, mache ich auch keine Pause, wie schon gesagt: Auf den Körper hören!

*Gib uns bitte Einblicke in Deine Erholungsphasen. Kannst Du „auf Befehl“ einschlafen?*

Ich war nie ein Talent im Einschlafen, habe mich aber seit neun Monaten darauf vorbereitet, während des Rennens mit Powernaps – 20-Minuten-Nickerchen – zu arbeiten.

*Wie sieht es mit der Nahrungsaufnahme innerhalb der 24 Stunden aus? Gibt es spezielle Produkte und Getränke, die Dir genügend Energie für liefern?*

Für den extremen Ausdauersport gibt es viele Gels, Riegel und Iso-

Drinks. Diese dürfen bei mir natürlich auch nicht fehlen. Jedoch setzte ich auch auf richtige feste Nahrung. Zum wach bleiben nehme ich Kaffee und handelsübliche Energy-Drinks. Andere Nahrungsergänzungsmittel wie Brausetabletten mit Mineralien und anderen Stoffen sollen nur ergänzen und bilden die Ausnahme. Ich kann jedem nur empfehlen auf den eigenen Körper zu hören.

*Das Element Wasser scheint ganz offenbar in Eurer Familie eine nicht unbedeutende Rolle einzunehmen. Wer schwimmt außer Dir noch? Wird Deine Mutter ihre tolle Leistung aus dem Vorjahr (32,45 km) wiederholen können?*

Mein kleiner Bruder Candy ist wie ich auf dem Sportgymnasium in Erfurt. Er ist mittlerweile auch schon auf einem Niveau, dass ihn mehr als 30 km absolvieren lässt. Meine Mutter hat sich in den letzten Jahren sehr viel dem Schwimmen gewidmet, und hat sogar einen recht soliden Kraul-Stil. Ihre Leistung von letztem Jahr war für uns alle überraschend. Der dritte Schwimmer von uns ist unser acht Jahre alter Jerry. Er freut sich mit uns auf seinen Start.

*Wie genau beobachtest Du die Konkurrenz?*

Ich nehme die Konkurrenz nicht als solche wahr. Man fühlt sich fast wie in einer großen Familie von verrückten Schwimmern. Zumindest unter den goldenen Badekappen ist es eher ein Miteinander. Jeder gibt jedem Tipps. Niemand wünscht jemanden etwas schlechtes. Man hilft sich, auch wenn man niemand freiwillig vorbeiziehen lässt! Ich persönlich orientiere mich aus schwimmerischer Sicht nicht an den anderen Startern. So etwas kann schnell in die Hose gehen, weil jeder Mensch anders auf die Belastung reagiert.

*Im Vorjahr erreichte die Siegerin Franziska Schwarzkopf mit 50,55 km einige Meter mehr als Du. Hat Dich das gewurmt oder habt ihr es mit einem Schmunzeln abgetan?*

Das war eine enorme Leistung von ihr und bestimmt eines der besten Rennen ihres Lebens! Die längste Strecke, die je am Stück geschwommen wurde ist von der damals 64-jährigen Diana Nayd absolviert worden. Ich höre es ungern, wenn jemand behauptet, dass die Männer besser sein müssen als die Frauen. Besonders im Extrem-Langstrecken-Schwimmen gibt es keine nennenswerten Unterschiede.

*Gibt es spezielle Tipps für die Besucher, damit das Schwimmen zum Erlebnis und nicht zum Krampf wird?*

Wenn Sie keine Erfahrung mit dieser Art Veranstaltung haben und wenig schwimmen, dann warten Sie vielleicht die erste Zeit ab, bis Sie einschätzen können, auf welche Bahn

Sie gehören. Wählen Sie eine Schwimmarart, die Sie sicher beherrschen, damit Sie weder sich noch andere gefährden. Auf der Bahn ist es wie im Straßenverkehr: Nur wer überholt schwimmt nicht ganz rechts und gegenseitige Rücksichtnahme ist das A und O. Achten Sie auf geschnittene Finger- und Fußnägel. Besonders für Brustschwimmer ist das sehr zu empfehlen.

*Stimmt es, dass Musik im Außenbereich die Schwimmer antreibt?*

Das kann ich mir sehr gut Vorstellen, denn ich höre auch sehr gerne Musik während einer Belastung.

*Sind Hilfsmittel erlaubt wie Flossen, Peddels, Anzüge oder Tapes?*

Wir schwimmen ohne Hilfsmittel. Jedoch darf ich meine alten Schwimmanzüge, die seit 2009 in regulären Wettkämpfen verboten sind, hier noch tragen.

*Wer betreut Dich während des Wettkampfes?*

Mein Vater und mein Bruder Rocky sind rund um die Uhr für uns da. Dazu kommt noch die Unterstützung von Freunden der Familie sowie von den Meininger Wasserfreunden. Ohne meinen Verein im Rücken wäre es mir unmöglich, solche Leistungen zu zeigen. Zusätzlich sehe ich jeden Bahnenzähler als einen essenziellen Unterstützer!

*Wo findest Du die notwendige Ruhe innerhalb der Sportanlage?*

Wenn ich wirklich schlafen will, dann suche ich zunächst den Ruheraum auf, der für die Vielschwimmer freigehalten wird. Wenn das nicht reicht, gehe ich ins Auto. Das parke ich auf den am weitesten vom Geschehen entfernten Platz.

*Du machst nun schon das x-te 24-Stunden-Schwimmen mit. Gab es etwas, woran Du Dich besonders gern oder ungern erinnerst?*

Ich versuche selbst unangenehme Situationen positiv zu sehen, auch wenn das nicht immer einfach ist. Ich hab schon erlebt, dass es nachts keine warmen Duschen gab, dass ich Sonnenbrand hatte, Krämpfe und

Schulderschmerzen genauso wie Kopfschmerzen, einen Hungerast, Kälte und offene Wunden von scheuernden Anzügen. Jedes Jahr frage ich mich, warum ich das eigentlich mache – aber jedes Jahr bin ich wieder mit dabei!

*Kann es sein, dass Du nach Deinen vielen Kilometern innerhalb der 24 Stunden erst mal für Tage die Nase so richtig voll hast vom Wasser?*

Danach geht es mir zwar erst einmal dreckig, aber ich bin glücklich. Und nach einer Woche kompletter Pause fällt es mir im Sommer sehr schwer irgend einen Bogen um mein Element zu machen.

*Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn Du stundenlang Deine Bahnen ziehst? Wie verträgst Du Dir die Langeweile?*

Man denkt dabei an: „Alles und Nichts“. Monotonie kann ein echtes Problem werden. Den größten Teil der Zeit singe ich, so wie viele andere Schwimmer das auch vom Training her kennen. Dabei gehen mir Lieder von Heaven Shall Burn bis Dame durch den Kopf. Manchmal sogar ein Schlager oder ein selbst geschriebener Song von Bruder Rocky.

*Warum gelingt es nicht, die Erfassung der zahlreichen Bahnen mittels Transponder zu realisieren?*

Eine komplett funktionstüchtige und vollautomatische Bahnenzählung ist ein gemeinsamer Traum von Schwimmern und Veranstaltern. Es gibt schon Systeme aus dem Freiwasserbereich, jedoch sind die nicht eins zu eins übertragbar. Die meisten Ideen scheitern daran, dass die Schwimmer auch Trinkpausen machen und nicht mit dem Transponder Anschläge. Die sichersten Zählungen machen die Schwimmuhren von Garmin oder Poolmate, jedoch sind auch die nicht perfekt und die Ausrüstung aller Teilnehmer würde in die Hunderttausende gehen. Auch wenn wir große Sponsoren haben, so sind solche Zahlen doch weit außerhalb des möglichen Rahmens.

*Deine Enttäuschung wird sich doch hoffentlich in Grenzen hal-*

*ten, solltest Du diesen Rekord nicht schaffen. Schließlich bist Du alle Jahre mit Steigerungen im Meininger Wasser unterwegs gewesen?*

Von meinem Ehemaligen Trainer Schwarz habe ich gelernt, dass jede Verbesserung gut ist! Hinzu kommt, dass ich mir lieber hohe Ziele stecke und sie dann nicht erreiche, als kleine Ziele zu stecken und nie zu wissen, was ich hätte erreichen können. Ich bin davon überzeugt, dass ich sowohl mit einem neuen nationalen Rekord, als auch mit einem Versuch souverän umgehen kann.

*Wie sehen Deine beruflichen Pläne aus?*

Nachdem ich jetzt mein Abitur in der Tasche habe, werde ich bis Herbst ein Rettungsschwimmer der Meininger Stadtwerke sein, um mir etwas Geld für meinen Aufenthalt in Kanada zu verdienen. Für die Zeit danach halte ich mir verschiedene Wege offen.

*Warum sind zum Beispiel sogar vier Bahnen eines Einzelnen hilfreich für diese Veranstaltung?*

Das 24-Stunden-Schwimmen lebt vom Breitensport, vom Otto-normal-Schwimmer. Denn neben den Einzelwertungen geht es auch noch um etwas größeres. Es gibt einen nationalen Wettstreit zwischen den Veranstaltungen in den Disziplinen „Teilnehmerzahl“ und „geschwommene Gesamtkilometer“. In beiden Disziplinen hat Meiningen einen Ruf zu verlieren. Wir gehören jedes Jahr zu den Favoriten und das liegt an den vielen Schwimmern, die am 27. und 28. Juni hoffentlich wieder mit ins Becken hüpfen.

*Kannst Du helfen, eine recht komische Denkweise mancher Leute aus dem Weg zu räumen? Einige Personen glauben, sie müssten während der 24-Stunden rund um die Uhr im Wasser sein und schwimmen, bis sie Schwimmhäute bekommen. Davor haben sie etwas Angst.*

Das ein leider sehr verbreitetes Irrtum. Besser formuliert heißt es: Die Veranstaltung dauert 24 Stunden. Wie lange und wie viel der einzelne schwimmt, entscheidet er selbst.

*Was macht das Meininger 24-Stunden-Schwimmen so besonders?*

Für solche wie mich, die sehr viel schwimmen wollen, ist es sozusagen die Meisterschaft unter den 24-Stunden-Schwimmern. Alles ist professionell, besonders mit der Einführung der goldenen Badekappen und dem brillanten Zählsystem. Da können nur wenige Veranstalter mitziehen. Für alle anderen ist es ein riesiges Event, mit einem Top-Rahmenprogramm für die ganze Familie. Ständig ist Action angesagt. Wem hier langweilig wird ist selbst dran schuld. Diese Kombination aus Wettkampf, Party und der Tatsache, dass absolut jeder willkommen ist, macht es zum Höhepunkt im Jahreskalender.



Das Freiwasserschwimmen zählt für „CPH“ zu den großen Herausforderungen seines Metiers. „Das ist eine ganz andere Disziplin, die muss man üben!“