



Mit dem Kajak 4 mal um die Welt

Matthias Englert, Torsten Warnke, Christian Käding, Gerd Lehmann, Juliane Wulff, Katrin Altmann & Alexandra Eberhardt



Max Hoff



- geboren 1982 in Troisdorf
- aufgewachsen in einer sportlichen Familie mit einer vielseitigen sportlichen Grundlagenausbildung
- bis 11 Jahre: Judo, Tennis, Leichtathletik & Reiten
- mit 12 Jahre Einstieg in den Wildwasserrennsport (Weltmeister 2006)
- erst mit 25 Jahren (2007) Wechsel zum Kanurennsport (Olympiatraum)



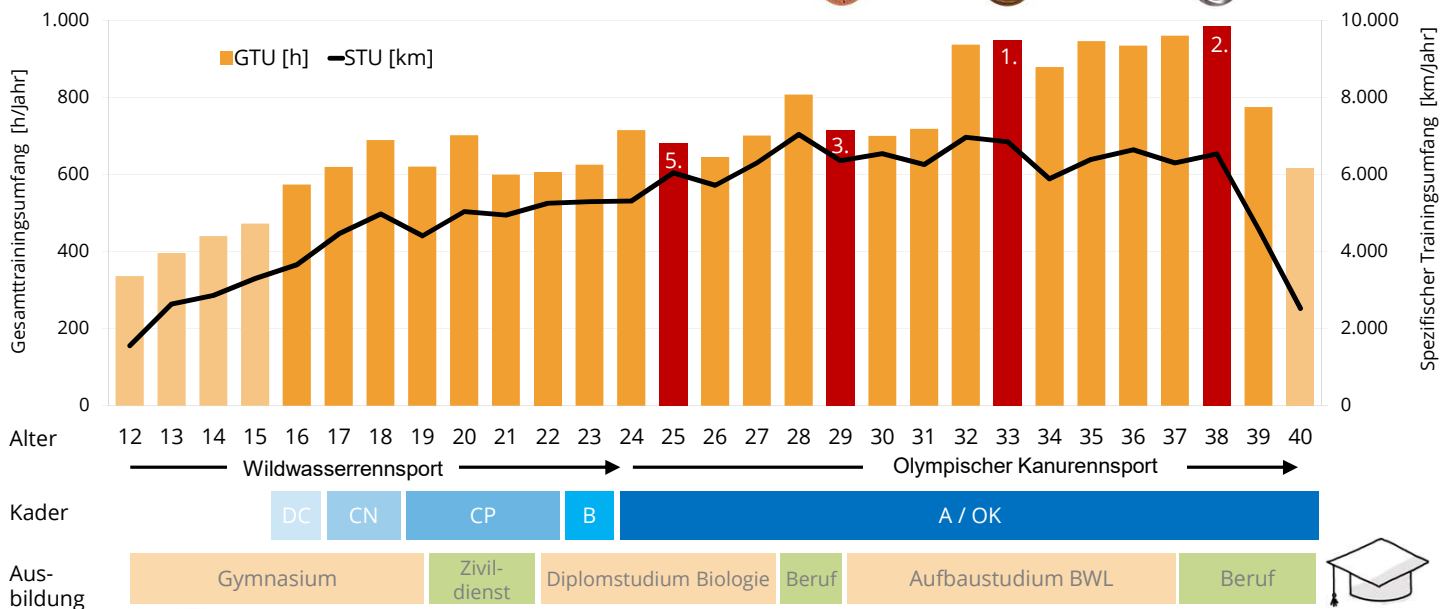
Als 11-jähriger habe ich meine **Lebensziele** aufgeschrieben: ... ich habe einen Kater, 25 Teichfische ... bin 10-facher Olympiasieger, 43x Weltmeister und 183x Deutscher Meister..

„Ich bin am Anfang so viel reingefallen ... ich war echt kein Talent ... ich fand es cool ... ich war **gefesselt** vom Paddeln ... ich wollte **besser** sein, irgendwie.“



Der Athletenweg

- Gesamttrainingsumfang : **19.170 Stunden** = 799 Tage und **150.680 Kilometer** im Kajak
- 51x Deutscher Meister, 13x Europameister,
- 3x Sieger European Games, 8x Weltmeister,
- **Olympiasieger**



Ich wollte das halt. Das war mein **Wille**. Das war alles mein Ding warum ich das tue.

Jeder, der sich ernsthaft ein **Ziel** setzt, wird es auch erreichen.

Die sehr genaue Erfassung seines Trainings (handschriftlich, später in der IAT-Datenbank) ermöglichten eine lückenlose Analyse seines Karriereverlaufs. Max zeigt eine kontinuierliche Steigerung von Trainingsumfängen bis zu den Olympischen Spielen 2016 und einem Alter von 33 Jahren. Auch der letzte Olympiazklus (2017-2021) wurde mit konstant hohen Trainingsumfängen und einer weiteren Steigerung im Olympiajahr 2021 realisiert. Der GTU der Jahre 2015-2021 lag über dem jeweiligen Rahmentrainingsplan. 2022 und 2023 erfolgt das Abtrainieren mit immer noch hohen Umfängen aber verstärkt unspezifischen Trainingsanteilen.

