

# Hannes Ocik: „Es ist alles tutti“

Rudern: Der Schlagmann des Deutschland-Achters arbeitet im Camp in Portugal daran, seinen Trainingsrückstand aufzuholen

**ROSTOCK** Das Gros der Riemen-Kandidaten für die Nationalmannschaft 2018 (Deutschland-Achter, Vierer, Zweier) bereitet sich bis zum 20. März in der mittelportugiesischen Kleinstadt Ferreira do Zezere auf den Ergometer-Test plus Langstrecke in Leipzig (7./8. April) und die Deutschen Kleinboot-Meisterschaften in Essen (20. bis 22. April) vor. Mit dabei der Schlagmann des Weltmeisters, der für die Schweriner Rudergesellschaft von 1874/75 startende Rostocker Hannes Ocik.

Der 26-Jährige hatte sich im Dezember und Januar im Dienst als Polizeimeister bei der Bereitschaftspolizei in Waldeck verstärkt seinem beruflichen Fortkommen gewidmet, war dann wieder an den Bundesstützpunkt in Dortmund zurückgekehrt. „Die Gruppe dort konnte während meiner Abwesenheit doppelt soviel machen wie ich. Ich habe einen physischen Trainingsrückstand, und den kannst du nicht innerhalb von vier bis sechs Wochen abfangen“, nennt der Olympia-Zweite 2016 den Nachteil seines Heimat-aufenthalts, bei dem er u. a. auf dem Rostocker Weihnachtsmarkt und zu Neujahr beim Turmleuchten in War-



Hannes Ocik (rechts) im Trainingslager in Portugal mit seinem Zweier-Partner Jakob Schneider auf dem regennassen Balkon ihres Appartements am Lago Azul. FOTO: PRIVAT

nemünde im Einsatz war.

Jetzt richtet Hannes Ocik den Fokus voll auf Leipzig und Essen, denn das sind die vorentscheidenden Termine. Schon vom Auftakt am Ergometer kann man sich einiges versauen. Und der Mecklenburger hat im Kampf um einen Platz im Flaggsschiff gegenüber 2017 mit Felix Drahotta (früher Rostocker Ruder-Club, nunmehr RTHC

Bayer Leverkusen) und dem Olympiasieger 2012 Eric Johannessen (RC Bergedorf) starke Konkurrenz auf seiner Seite (er rudert rechts = Backbord) dazubekommen. Doch bislang „läuft es nach Plan, auch gesundheitlich ist alles tutti“, versichert Ocik.

Die deutschen Elite-Ruderer sind froh, dass sie wieder regelmäßig aufs Wasser können, nachdem ihr gewohntes

Revier, der Weser-Ems-Kanal, zuletzt teilweise zugefroren war. Dieses Problem gibt es in Portugal auf dem Lago Azul, einem von Bergen „eingefassten“ Stausee, nicht. „Die Temperaturen sind annehmbar, so zwischen zehn und 15 Grad. Wir haben wechselnde Bedingungen mit Regen und Sonnenschein, sind auch schon im starken Niesel gefahren“, be-

schreibt Hannes das Wetter vor Ort. Die täglich zwei oder drei Einheiten bestünden aus etwa zwei Dritteln Wassertraining sowie einem Drittel Kraft und Gymnastik. Es werde viel Zweier gefahren – was der Rostocker weiterhin mit seinem Weltmeister-Kollegen Jakob Schneider (Ruderklub am Baldeneysee Essen) tut. Die beiden bewohnen auch im Aparthotel Varandas do Lago gemeinsam eines der Zweier-Appartements der Unterkunft. „Wir teilen uns Bad, Dusche und Küche, jeder hat aber auch seinen eigenen Bereich“, berichtet Hannes Ocik. Es sei angenehm, ja, komfortabel – auch wenn ringsumher nicht viel passiere: „Hier ist kein Supermarkt, keine Kneipe, kein Restaurant, nichts.“ Das sei aber kein Problem, so der 1,91-Meter-Recke, denn die Zeit zwischen und nach den Einheiten werde eh vor allem zur Erholung genutzt bzw. er „sehe zu, dass ich auch was für mein Sportmanagement-Fernstudium tue“.

Malte Daberkow (Olympischer Ruder-Club Rostock) ist nicht mit in Portugal. Er trainiert in Dortmund mit seinem Zweier-Partner Nico Merget von der Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1869.

Peter Richter