

SCHWIMMER JAN HERCOG

MZ+ Wie es ein Österreicher dank Halle zu Olympia geschafft hat

Vor einem Jahr gab es einen Tag an dem Jan Hercog nicht mehr wollte. Jetzt ist der Österreicher bei Olympia dabei. Wie er in Halle einen Neustart schaffte.

Von David Fuhrmann 17.02.2024, 10:00



Jan Hercog kam bei der WM in Doha im Freiwasser-Rennen über zehn Kilometer auf Platz 16. (Foto: Imago/GEPA pictures)

-Anzeige-



Mitteldeutsche Zeitung

9°/6°

Halle (Saale), Deutschland

[Lokal](#) [Mitteldeutschland](#) [Deutschland & Welt](#) [Sport](#) [Panorama](#) [Familie](#) [Kultur](#) [Leben](#) [Video](#)

Halle/MZ - Einfach stehen bleiben, dachte sich Jan Hercog an einem Februarmorgen im Vorjahr. Einfach stehen bleiben, nicht zum Training gehen, nur, damit alles endlich aufhört. Der Streit mit dem Coach, die Unruhe im Würzburger Schwimmverein, der ständige Stress. Warum sich das noch antun? Jener Gedanke, so erinnert sich der österreichische Freiwasserschwimmer heute, sei damals so laut

gewesen, dass er nachhallte. Hercog blieb an diesem Morgen aber nicht stehen, er ging zum Training und sagte: „Es reicht.“

Es ist wieder Februar, ein Donnerstagmittag, frisch geduscht betritt der 26-Jährige das Trainerbüro der Robert-Koch-Schwimmhalle in der Hallenser Südstadt, geschafft lässt er sich in einen Stuhl fallen, im Gesicht hat er noch den Abdruck der Schwimmbrille. Sechs Kilometer ist Hercog am Vormittag geschwommen, eine vergleichsweise milde Strecke für den Zehn-Kilometer-Freiwasser-Spezialisten. „Ich war noch etwas angeschlagen von einer Erkältung“, sagt er beinahe entschuldigend.



Jan Hercog nach seinem erfolgreichen WM-Rennen.
(Foto: Imago/GEPA pictures)

Für ihn war es die erste Einheit nach der Schwimm-Weltmeisterschaft in Katar. Er war das erste Mal im Wasser, seit er in Doha die Olympiaqualifikation für Paris im Freiwasserschwimmen über zehn Kilometer geschafft hat. Hercog wird Österreich, irgendwie aber auch Halle in Paris vertreten.

Jan Hercog musste in Würzburg die Reißleine ziehen

Die Bürotür geht auf, Heike Gabriel, Leiterin des Olympiastützpunktes, huscht hinein und umarmt Hercog: „Glückwunsch, Jan“, sagt sie. Er lächelt. „Es ist alles etwas surreal, mein Leben nach dem 4. Februar ist nicht sonderlich ruhig“, sagt der Wahlhallenser. Sein Handy stehe seit der erfolgreichen Qualifikation für die Sommerspiele, Hercog wurde 16., kaum still: „Sponsoren rufen an, Freunde, auch alte Weggefährten.“

Am Schreibtisch im Büro sitzt Lars Levsen, 35, Hercogs Trainer vom SV Halle. Levsen, dichter Bart, Cappy auf dem Kopf, verströmt eine Ruhe, als hätte er am Morgen zwei Stunden meditiert. Vor einem

Jahr ist er es gewesen, der Hercog auffing, als der junge Österreicher in Würzburg die Reißleine gezogen hatte. Er war es, der Hercog ins ruhigere Schwimmwasser des halleschen Olympiastützpunktes gebracht hat. „In Würzburg hat es nicht mehr funktioniert, ich war mental am Boden“, sagt der Österreicher. Von dort wieder hochzukommen, dabei half ihm ihm Halle auch die Mentaltrainerin Tina Eschle.

„Die Skandale vor Ort haben mich mental fertig gemacht“

Hercog, geboren und aufgewachsen in Graz, hatte sich 2019 dem Schwimmverein Würzburg 05 angeschlossen. Die Rahmenbedingungen in seiner österreichischen Heimat hatten für den Langstreckenexperten nicht mehr gereicht, um auf internationalem Niveau mithalten zu können.

Anders war es in Würzburg: Ein Verein, der als Medaillenschmiede gilt. Ein Training mit Top-Athleten, unter anderem geleitet von Thomas Lurz, dem ehemaligen deutschen Freiwasserschwimmer, zwölffachen Weltmeister und zweifachen Olympiamedaillengewinner. Ein optimales Umfeld also, könnte man meinen. Für Hercog war es das aber nicht. Gerade wegen Stefan Lurz, der ältere Bruder von Thomas Lurz, der aufgrund mehrerer mutmaßlicher sexueller Übergriffe zu einer Bewährungsstrafe verurteilt wurde. „Die Skandale vor Ort und der raue Ton im Training haben mich mental fertig gemacht“, sagt Hercog, „Lars hat dann alles für meinen Wechsel nach Halle in die Wege geleitet. In Halle fühle ich mich jetzt wohl.“

Speziell im Training kann Schwimmen ein einsamer Sport sein. Repetitiv werden die 50-Meter-Bahnen abgeschwommen, im Freiwasserschwimmen sind es zwei Stunden pro Einheit, 40 Stunden die Woche. Mentale Stärke ist daher eine Bedingung für den Erfolg. Auch, weil sich die Wettkämpfe auf beinahe paradoxe Weise vom Training unterscheiden. „Gerade am Anfang, wenn das Feld nahe beieinander liegt, wird im Pulk viel gekämpft“, sagt Hercog. „Auch mit Ellbogenschlägen.“

Jan Hercog träumt von einer Medaille bei Olympia

Anders als in der Schwimmhalle wisse man im aufgeschlagenen Wettkampf-Wasser nie genau, auf welcher Position man sich befindet. Trainer Levsen sagt: „Um in dieser Disziplin zu bestehen, muss man es wirklich wollen.“ Und Herzog möchte. „Im Training schwimmt er die berühmte Extrameile, das zeichnet ihn aus.“

Wer zu Olympia fährt, der träumt natürlich von einer Medaille. „Das

ist mein innerer Wunsch“, sagt Hercog. Im Schwimmen liegt die Kraft auch in den Gedanken. Und die hat Hercog in Halle wieder gefunden.



ERMITTLUNGEN WEGEN
ANDROHUNG VON
STRAFTATEN

**Amokdrohung an
Schule in
Quedlinburg?
Polizei gibt
Entwarnung -
keine
Gefahrenlage**

SLK LIVE: DER
NEWSBLOG

**Das ist der
Montag im
Salzlandkreis**

TECHNIKDENKMAL IM
BURGENLANKREIS

MZ+ **Großeinsatz
für Drahtseilbahn
in Zeitz: Bäume
machen Platz an
der Bergstation**

AUS DEM
GERICHTSSAAL

MZ+ **Prozess nach
Diebestour durch
Supermarkt in
Bernburg**

Mitteldeutsche Zeitung

LOKAL

Halle (Saale) Aschersleben Bernburg
Bitterfeld-Wolfen Dessau-Roßlau Eisleben
Hettstedt Jessen Köthen Magdeburg
Merseburg Naumburg Quedlinburg
Sangerhausen Weißenfels Wittenberg
Zeit/ Sonderthemen

DEUTSCHLAND & WELT

Politik Deutschland

PANORAMA

Stars

KULTUR

Buch Musik TV & Streaming

VIDEO

Studios Talk

MITTELDEUTSCHLAND

Sachsen-Anhalt Landespolitik Kultur
Wirtschaft Blaulicht Leipzig

SPORT

Hallescher FC MBC DRHV 06 Fußball
Sportmix

FAMILIE

LEBEN

Auto Familie Finanzen Gesundheit
Haus & Garten Haustiere Job & Bildung
Reisen Rezepte Technik



[Über uns](#) [Impressum](#) [Abo@MZ](#) [Werben@MZ](#) [Karriere@MZ](#)

[Wir helfen e.V.](#) [Klasse 2.0/Medienklasse](#) [Kleinanzeige aufgeben](#)

[Datenschutz](#) [Cookie-Einstellungen](#) [Kontakt](#)