**Jan Hercog**

Geb. 10.2.1998, in Graz

Jan Hercog hat uns im vergangenen Jahr immer wieder packende Zwei- und Dreikämpfe geliefert, die meist erst im Sprintfinish entschieden wurden. Nach seiner Matura im Juni galt es, neue Wege einzuschlagen. Ein kleines Porträt findet ihr im Interview mit Andreas Sachs.

**Wie kamst du zu Schwimmen?**

Ich wollte ursprünglich Fußballer beim GAK werden. Leider hat sich herausgestellt, dass ich dazu untalentiert bin. Nachdem mein Papa Schwimmer war und 2004 das Olympiasilber von Markus Rogan kam, hat mich das dann motiviert, doch den Schwimmsport zu wählen. Mit Kinderwettkämpfen hat es begonnen (Markus-Rogan-Cup). Dabei bin ich früher gerne Rücken geschwommen, aber die längeren Distanzen waren immer schon interessant.

**Wie war dein weiterer Werdegang?**

2004 habe ich beim ATG begonnen und 2008 intensiviert. Schon früh hatte ich erste Erfolge, u.a. zweiter bei den Landesmeisterschaften. Es folgten einige Durststrecken wegen Krankheiten. Mit vierzehn Jahren entdeckte ich den Willen zum Leistungsport. Damals trainierte ich 1x je Tag und 5- 6 Trainings die Woche.

Mit dreizehn Jahren habe ich zum ATUS Graz, zu Sabine Linzatti, der Trainerin von Matthias Schweinzer, gewechselt. Im SportBorg Monsbergergasse hatte ich dann 9 Trainings die Woche. Seit der Matura habe ich mich weiter gesteigert auf einen 2-2-1 Rhythmus, 10x die Woche mit Umfängen von 5-8 km je Training, ca. 70 km die Woche. Seit einiger Zeit schwimme ich nun schon für den Union Schwimmclub Graz bei Stefan Ehgartner und Uschi Halbreiner.

**Wie kamst du dann zum Open Water?**

Meine damalige Trainerin Sabine und Matthias Schweinzer haben mich zum Open Water herangeführt. Erstmalig habe ich das Freiwasserschwimmen 2013 am Stubenbergsee ausprobiert und habe über die 1500 m gewonnen. Das hat mir entsprechenden Ansporn gegeben und ich habe im gleichen Jahr bei den ÖM der Junioren über 5 km gewonnen. Matthias war immer mein Vorbild und ich profitiere selbst jetzt, nachdem er seine Karriere beendet hat, von seinen Leistungen

**.. und deine größten Erfolge bisher?**

Am meisten freut mich fast der zweite Platz über 1500 m, als 13-Jähriger (in meiner AK). Ich war besonders stolz auf diese Medaille, auch wenn ich zweiter von zwei wurde, weil damals ein enormer Leistungssprung folgte.

Bei den Junioren war ich Österreichischer Meister über 1500 m. 2017 wurde ich in der Allgemeinen Klasse Dritter über 1500 m und Zweiter über 800m.

Beim Austrian Open Water Cup gewann ich im Vorjahr meine Klasse und heuer zusätzlich zur Altersklassenwertung die erstmals ausgetragene Overall Wertung bei starker internationaler Konkurrenz.

Aktuell wurde ich auch in den neuen OSV Freiwasser Kader aufgenommen, mit dem wir schon den ersten 4 tägigen Trainingslehrgang in Mittersil hatten.

**Gratuliere nochmals zur bestandenen Matura im Juni. Wie ändert diese neue „Epoche“ deine Rahmenbedingungen?**

Jetzt mache ich gerade ein Praktikum bei der Firma Lederer, einer Baufirma in Graz, und am 8. Januar rücke ich für 6 Monate beim Heer ein. Der weitere Plan sieht vor, Architektur oder Tiefbau-Ingenieur zu studieren. Das ermöglicht mir auch mehr Flexibilität bezüglich Standortwahl um ev. meine Rahmenbedingungen durch einen Wechsel ins Ausland zu verbessern.

**Was wäre das vor allem?**

Der Unterschied zu Deutschland ist evident. Dort werden im Schnitt 8 - 10 km pro Training absolviert als Freiwasserschwimmer. Es gibt mehr Support durch das Land und die Sportler werden als solche mehr respektiert. Die Rahmenbedingungen von Bahnen etc. sind ganz anders als bei uns - wir haben nur wenige optimale Leistungszentren, außerdem ist das Open-Water-Schwimmen in Deutschland etablierter.

**Was sind deine kurzfristigen und längerfristigen Ziele?**

Aktuell muss ich das letzte Trainingslager verkraften und nahm etwas zurück für die ÖSTM.

Die Limits für EM/WM sind aktuell noch sehr hart (Anmerkung Top 15 beim Weltcup, Top 25 beim Europacup). Aber: ***„Ich habe den Willen zum Sieg!“*** Die Teilnahme an Europacup bzw. Weltcuprennen steht im Moment im Vordergrund und langfristig dann Olympa, aber noch nicht 2020.

**Was wird für dich im Fokus stehen ?**

***„Ich bin eine Großbaustelle“****.* Meine Stärken liegen bei längeren Strecken über 5- 10 km. Ich schaffe auch längere Trainings „ohne zu sterben“. Aber der Umfang muss weiter steigen. Meine Schwächen liegen eher beim Sprint bzw. kurzen Strecken. Auch die ersten 50 m und die Frequenz sind zu verbessern. Ich muss mental noch stärker werden und darf mich von Kleinigkeiten nicht ablenken lassen.

**Was macht für dich die Faszination Open Water aus?**

Hier geht es echt zur Sache. Renntaktik, der Wille, Einteilen der Kräfte, es sind die vielen Parameter, die OW Schwimmen spannend machen. Die Wettkämpfe gehen qualitativ in eine gute Richtung und wir hatten echt gute Leute schon am Start in Österreich. Uns fehlt noch die Masse wie in Deutschland. Dort ist Open Water fast ein Volkssport mit 1500 Startern bei den deutschen Meisterschaften.

Auch die neue Wertungsklasse „S-Klasse“ ohne Neopren (ab 2018 im Austrian Open Water Cup) ist für mich ein wichtiger Schritt, um noch mehr Klasseathleten anzuziehen und damit auch die Wettkämpfe noch hochwertiger zu machen. (Anmerkung: Danke Jan, du warst auch einer der Impulsgeber für diese Entscheidung).

**Es ist ja bald Weihnachten, was würdest du dir für den Schwimmsport wünschen?**

Einfach besere Rahmenbedingungen, schon beginnend in der Schule. Ich musste u.a. zwei Stunden in der Straßenbahn verbringen. Das geht zu Lasten von Regeneration und Effizienz. Wir sind zwar beim USC Graz sportlich gut aufgestellt, aber es schwimmen immer wieder Breitensportlier auf unseren Bahnen. Man müsste öffentliches Schwimmen vom Leistungsschwimmen trennen können und die Begrenzung der Zeiten verbessern. Wir brauchen mehr Leistungszentren und einen früheren Beginn der Planung schon ab 10 Jahren.

Danke Jan und alles Gute für deine nächsten Schritte.