

## Faulheit siegt

**Schwimm-Europameister Hans Faßnacht trimmte sich jahrelang in den USA — sechs Stunden täglich. Ein Wuppertaler Schüler übte nur eine Stunde am Tag und wurde mehrmals Europameister.**

Fröstelnd hockte Peter Nocke vor dem Schwimmbecken. Über den Trainingsanzug hatte er noch einen Kapuzenmantel gezogen. Die Hände steckten in pelzgefütterten Handschuhen — bei Außentemperaturen von fast 30 Grad über Null.

„Ist Ihnen nicht gut“, erkundigte sich am letzten Montag besorgt ein Helfer im Wiener Stadionbad. Nocke („Ich friere immer“) schüttelte den Kopf und bibberte weiter. Fünf Minuten später war er Europameister; in neuer Europarekordzeit von 1:53,10 Minuten über 200 Meter Freistil. Nur zwei Schwimmer, Olympiasieger Mark Spitz und Weltmeister James Montgomery, waren zuvor schneller geschwommen.

„Nächstes Jahr entthront Peter auch den Weltrekordler Spitz“, orakelte der frühere Deutsche Meister im Rückenschwimmen, Ernst-Joachim Küppers. „Und 1976 in Montreal bei den Olympischen Spielen gewinnt die Goldmedaille nur, wer Peter Nocke schlägt.“

Vor zwei Jahren beim Olympia in München hatte der damals 16jährige Nocke die Teilnahme knapp verpaßt. Anders als die meisten Schwimmer der Wasserfreunde Wuppertal trainierte er nur mäßig und unlustig, kaum länger als eine Stunde pro Tag, nie mehr als fünf bis sechs Kilometer zurücklegend. „Ich nutze jede Gelegenheit, um hartem Training auszuweichen“, bekennt Nocke.

Dagegen hatte der dreifache bundesdeutsche Europameister, Hans Faßnacht, der 1970 ebenfalls über 200 Meter Kraul den Titel gewann, täglich bis zu sechs Stunden trainiert und dabei 18 Kilometer und mehr zurückgelegt.

Für das Olympia 1972 in München war Faßnacht drei Jahre nach Kalifornien gegangen, wo er bei dem US-Trainer Don Gambril übte. Den daheimgebliebenen Landsleuten warf er vor, sie seien verwöhnt und „können sich nicht quälen“. Vor der Abreise nach München gab er die Losung aus: „Lieber sterben als verlieren.“ Er verlor und gab die Sportlaufbahn auf.

Derweil ließ in Wuppertal der Mathematik- und Sportlehrer Heinz Hoffmann seinen Schüler Peter Nocke gewähren: „Bei ihm sind 30 Prozent Trainingsfleiß und 70 Prozent Talent ausschlaggebend für große Leistungen.“ In Mathematik gab Hoffmann Nockes Leistungen als „halbwegs befriedi-

gend“, in Schwimmen aber mit „Weltklasse“ an. Nocke, einziges und verwöhntes Kind eines Wuppertaler Kaufmanns, der es mit dem Handel von Baubeschlägen zu Vermögen gebracht hat, verließ das Gymnasium, um das Abitur auf einer Höheren Handelsschule abzulegen. Auch das versäumte er.

Nocke, 1,89 Meter groß und 76 Kilo schwer, besuchte lieber Fußballspiele des Wuppertaler SV, schwärmte für dessen Mittelstürmer Pröpfer, spielte gelegentlich Billard und Basketball und ging schwimmen. „Seine Figur und sein günstiges spezifisches Gewicht, vor allem aber sein Bewegungsablauf prädestinieren ihn auch ohne Zwang zum



Europameister Nocke: „Ohne Zwang“

Spitzenschwimmer“, urteilte Trainer Hoffmann. Das „Kicker-Sportmagazin“ lobte: „Stilistisch schwimmt er schöner als alle Konkurrenten.“

Doch sein erster Abstecher ins Ausland mißriet. Bei einer Tournee durch Südafrika ergriff ihn Fieber, und er konnte nicht starten. Neider argwöhnlichen, er sei nicht abgehärtet genug und anfällig für Krankheiten.

Vor den Deutschen Meisterschaften 1974 in Regensburg bedauerten Experten das Jungtalent, über 100 und 200 ausgerechnet auf den noch besseren Titelverteidiger Klaus Steinbach, 20, aus Saarbrücken, zu treffen. Dennoch siegte Nocke und schwamm über 200 Meter sogar Jahresweltbestzeit. Steinbach

schützte vor, er habe seine Vorbereitungen ganz auf die Europameisterschaft in Wien abgestellt und sei deshalb bei den nationalen Titelkämpfen noch nicht in bester Form gewesen. In der DDR sicherte sich zur gleichen Zeit der Leipziger Roger Pyttel sogar fünf Landestitel.

In Wien nahm deshalb Steinbach den Leipziger viel ernster als den Bundesmeister Nocke. In der 4×100-Meter-Kraulstaffel erreichte Steinbach als Startschwimmer im Endlauf 52,56 Sekunden und sicherte die Führung gegen den sowjetischen Europarekordschwimmer über 100 Meter Wladimir Bure. Nocke als Schlußmann der Bundesstaffel schwamm 51,57 Sekunden — noch schneller als Bure beim Europarekord. Die Bundesdeutschen waren Europameister.

„Damit sind für mich die Titelkämpfe schon vorbei, ich bin Europameister, was will ich noch“, gab sich Nocke zufrieden. Aber Faulheit siegt. Über 200 Meter profitierte Nocke vom Duell zwischen dem Leipziger Pyttel und Steinbach. „Ich habe immer nur nach dem Pyttel geguckt“, erklärte Steinbach. Doch als Erster schlug Nocke vor Steinbach an. In der 4×200-Meter-Staffel, mit der Nocke den dritten Europatitel gewann, versuchte Steinbach Nockes Europarekord zu überbieten — vergebens.

Auch Steinbach gilt ebenso wie Nocke keineswegs als Fleißschwimmer. „Klaus Steinbach sucht immer den bequemeren Weg“, urteilt sein Betreuer, Bundestrainer Horst Planert, „aber das ist mit dem besten DDR-Schwimmer Roland Matthes auch nie anders gewesen.“

Stilistisch perfekte Schwimmer wie Spitz und Matthes, Nocke und Steinbach vergeuden weniger Kraft als Fleißschwimmer wie einst Faßnacht. Auch Mark Spitz hatte vor dem Olympia 1968 härter trainiert als vier Jahre später vor München. In Mexiko gewann er kein Einzelrennen, in München dagegen vier.

„Die drei Zehntelsekunden bis zum Weltrekord von Spitz hat Nocke drin“, urteilt Wuppertals Wasserfreundetrainer Küppers. „Aber ich habe auch noch keinen Schwimmer der Weltklasse erlebt, der so trainingsfaul ist.“ Doch Cheftrainer Hoffmann schränkt ein: „Ich werde nichts dulden, was auf den Peter Zwang ausüben könnte, denn dann verkrampt er nur.“