

# In Rekordzeit zum Titel? „Das wäre der Hammer“

## Zwischen Studium und Sport: Schwimmer Glania hat nur drei Wochen Vorlauf für die nationalen Meisterschaften

FRANKFURT. Quälen? Einen Moment lang zögert Jan-Philip Glania, denkt darüber nach, ob das Verb trifft, was Trainer Michael Ulmer seinem Schwimmer derzeit im Becken abverlangt. Dann huscht ein Lächeln über das Gesicht des 26-Jährigen. Doch, ja, so könne man das wohl bezeichnen. Allerdings gehe das auch nicht anders. In nur zwei Wochen, vom 9. bis 12. April, werden in Berlin die nationalen Titelkämpfe ausgetragen. Dort per Normerfüllung den ersten Schritt in Richtung Weltmeisterschaften Ende Juli in der russischen Stadt Kasan zu gehen, hat Glania sich fest vorgenommen. Doch die Hürde ist hoch, nicht nur, weil es noch früh im Jahr ist und sich die in Vorlauf und Finale verlangten Zeiten an der Weltspitze orientieren. Bei dem Rückenspezialisten der SG Frankfurt kommt erschwerend hinzu, dass er erst Ende Februar wieder ins reguläre Training eingestiegen ist. Zuvor hatte der Zahnmedizinstudent wegen der praktischen Prüfungen für sein Physikum die Wasserzeit wochenlang erheblich reduziert. Das Grundlagentraining, die Basis jeder erfolgreichen Saison, fehlt ihm. „Ich hoffe, von dem profitieren zu können, was ich mir im vergangenen Jahr angeeignet habe“, sagt Glania.

Damals hatte der gebürtige Fuldaer ein Urlaubssemester eingelegt und zweieinhalb Monate lang unter dem amerikanischen Starcoach Dave Salo an der Seite von Topschwimmern wie Olympiasieger Oussama Mellouli trainiert. Auf die

Heim-EM in Berlin bereitete sich der dann zweifache deutsche Meister gemeinsam mit den Deibler-Brüdern in Hamburg vor. Als Lohn für die harte Arbeit durfte sich Glania nach dem Rennen über 100 Meter Rücken eine Bronzemedaille abholen. Danach kam er ins Grübeln, war sich nicht sicher, ob er seine Wassersportkarriere fortsetzen oder lieber eine Pilotenausbildung beginnen sollte. Schließlich entschied er sich, dem Sport treu zu bleiben. Um im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro den Rücken freizuhaben, trat allerdings erst einmal wieder das Studium in den Vordergrund.

Die ersten Prüfungen sind nun vorbei und „gut gelaufen“. Am kommenden Montag steht eine weitere an, und so pendelt Glania tagsüber zwischen Schwimmbad und Schreibtisch hin und her, zieht schon morgens um 6.45 Uhr beim Landessportbund in der Otto-Fleck-Schneise seine Bahnen. „Total intensiv“ und sehr auf Schnelligkeit ausgerichtet sei das Training, erklärt Coach Ulmer. Die Zeit drängt, denn kaum zurück in der Routine, steht bald schon das sogenannte Tapern an, bei dem die Belastung zugunsten der Wettkampfleistung wieder reduziert wird. „Eigentlich hatten wir gerade mal drei Wochen“, sagt Ulmer. Wenn Glania damit erfolgreich sein sollte, „dann wäre das ein echter Hammer“. An der nötigen Motivation mangelt es nicht. Die Wochen mit wenig Wasserbewegung haben dem

Schwimmer wieder Lust gemacht aufs Kachelnzählen. „Es kribbelt richtig“, betont der Sportler. Den Zeitplan der deutschen Meisterschaften hätte sich der nationale Rekordhalter über 200 Meter Rücken allerdings anders gewünscht. So steht die längere Strecke mit ihren Vorläufen und Finals am Samstag an, die 100 Meter folgen einen Tag später. Letztere dürften wegen der möglichen Teilnahme an der La-

genstaffel hart umkämpft sein, die 200 Meter, eigentlich Glanias bevorzugte Disziplin, könnten ihn in der aktuellen Form schnell an seine Grenzen bringen. „Aber ich muss jetzt damit klarkommen“, sagt er.

Sollte es mit der Teilnahme an der WM, für die nach der nationalen Meisterschaft die Normen noch einmal bestätigt werden müssen, nicht klappen, wäre da noch die Universiade im Juli in Korea. „Einen großen Wettkampf im Sommer will ich auf jeden Fall mitmachen“, hat Glania sich vorgenommen. Danach, wenn die letzten Prüfungen vorbei sind und das Physikum hoffentlich bestanden ist, dreht sich alles nur noch um die Spiele in Rio. Ein erstes Trainingslager mit dem Team des Deutschen Schwimm-Verbandes im August in Brasilien steht als Einstieg in die Olympiasaison schon fest. Zudem will Glania auch noch an anderen Schrauben drehen, etwa mit einem Fachmann darüber sprechen, wie er durch Ernährung die Regeneration seines Körpers positiv beeinflussen kann. „Jetzt ist noch Zeit, etwas auszureinigen“, sagt er. Immerhin muss sich der Schwimmer als „Reinigungsassistent“ und „Reinigungsassistent“, wie der Schwimmer weile auch selbst nennt, über die übliche keine Gedanken machen. In der kreierten Mappe warb er in den letzten Monaten persönlich für sich. Mit Erfolg, denn in Rio bin ich abgesiegt und so ganz unbelastet



Jan-Philip Glania

Foto dpa