

Noch einmal die Zähne zusammenbeißen

Jan-Philip Glania geht nach seiner Qualifikation für Rio an seine Grenzen

FAZ
8/6/16

FRANKFURT. Das Gefühl, von der Last der Unsicherheit befreit zu sein, kann auch verführen. Doch Jan-Philip Glania war darauf vorbereitet. Nachdem der Rückenspezialist der SG Frankfurt am vergangenen Wochenende bei der ersten Station der Mare Nostrum Tour in Monaco sowohl über 100 als auch über 200 Meter den zweiten Teil der Olympianorm erfüllt hat und sich damit seines Starts bei den Spielen im August in Rio sicher sein kann, ist er nicht gleich wieder zurück nach Deutschland gereist. Stattdessen nutzt er die verbleibenden Rennen in Canet und Barcelona, um gegen starke Konkurrenz Wettkampfhärte zu gewinnen.

Er habe schon gemerkt, wie er da in ein kleines Tal abgeglitten sei, als der Druck weg war, sagt der 27-Jährige. Als er nicht mehr fürchten musste, dass ihn ein Infekt lahmlegen und er so an seinen zweiten Spielen nach denen 2012 in London vorbeischwimmen könnte. Entsprechend nimmt sich der EM-Dritte über 100 Meter Rücken von 2014 noch ein paar Tage Zeit, bis er sich Mitte nächster Woche in den abschließenden harten Trainingsblock stürzt. „Wir machen noch mal einen kompletten Aufbau“, erklärt Glania, was heißt, dass intensives Einheiten und ein spezielles Krafttraining seinen Körper an seine Grenzen führen werden und er „noch einmal die Zähne zusammenbeißen“ muss. Genau das war der Plan, den der Schwimmer mit Heimtrainer Michael Ulmer geschmiedet hatte: vor Beginn der Spiele noch einmal Zeit zu haben für eine derartige Trainingsphase, bevor rechtzeitig vor dem Start „getapert“, also die Belastung heruntergefahren wird.

Statt an der Mittelmeerküste können die deutschen Olympiaplaner auch bei den German Open Anfang Juli den zweiten Teil der Pflicht erfüllen, die der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) ihnen für die Reise nach Brasilien auferlegt hat. „Das Becken in Berlin ist sehr schnell“, erklärt Glania. Die Wahrscheinlichkeit sei hoch, erfolgreich zu sein. „Aber ich wollte das weghaben“, zumal nach den Rennen in der Hauptstadt durch Termine wie die Einkleidung am 13. Juli und den Ab-

flug am 18. Juli ins finale Trainingslager in der brasilianischen Stadt Florianopolis nicht mehr viel Zeit bleibe.

Der Start in Monaco hatte sich angeboten, weil die Wettkämpfe dort in einem Hallenbad ausgetragen werden. „Das ist wetterunabhängig und für uns Rückenschwimmer sowieso wegen der Orientierung besser“, erklärt der deutsche Meister. Trotzdem kam er noch ein wenig ins Zittern, denn nachdem er die Aufgabe über 100 Meter erledigt hatte, fühlte er sich im Vorkampf auf der längeren Strecke etwas schlapp. Doch schließlich gelang es ihm, auch hier noch „genügend Dampf zu machen“.

So gehört der Hesse wie Weltmeister Marco Koch aus Darmstadt nun zum Quintett der deutschen Schwimmer, das bereits seine Koffer packen könnte für die Reise nach Brasilien. Die offizielle Nominierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund erfolgt erst nach den German Open. Dann wird Glania auch in das Nachtraining einsteigen, mit dem sich die Schwimmer auf den Rhythmus von Rio vorbereiten sollen. Schließlich will der Olympiazehnte von London am Ende das Gefühl haben, alles dafür getan zu haben, um seine nächsten Ziele zu erreichen: die olympischen Finals.

KATJA STURM



Siegertyp: Jan-Philip Glania hat seinen Startplatz in Rio sicher.

Foto picture alliance