

Mit Strategie und Konstanz nach Paris

Endlich ist der Knoten geplatzt! Die Saison 2022 war für Phil Grolla außerordentlich erfolgreich. Über 100 Meter lief der Para Leichtathlet nicht nur eine persönlich Bestzeit und blieb erstmals in seiner Karriere unter der magischen elf Sekunden-Marke. Er stellte mit seiner Zeit von 10,88 Sekunden auch einen neuen Deutschen Rekord in seiner Startklasse auf. Doch damit nicht genug: Mit der 4x100 Meter-Staffel lief er zusammen mit Johannes Floors und Markus Rehm aus Leverkusen sowie dem Wetzlarer Felix Streng sensationell zu einem neuen Weltrekord. Sie unterboten die bisherige Bestmarke der USA um 21 Hundertstelsekunden auf 40,52 Sekunden. Es läuft! Und gibt dem 22-jährigen Sprinter vom VfL Wolfsburg/Team BEB, dem von Geburt an der linke Unterarm fehlt, mehr als genug Motivation für die nächsten großen Ziele.

Neben den sechs Trainingseinheiten pro Woche, den Trainingslagern und Lehrgängen absolviert Phil eine Ausbildung zum Immobilienkaufmann. Sein Arbeitgeber zeigt sich kulant, wenn es darum geht, den Hochleistungssport so professionell wie möglich ausüben zu können. So sollte einer Teilnahme an den Paralympics in Paris eigentlich nichts im Wege stehen, sofern Phil verletzungsfrei und gesund bleibt. Doch bis zu den Spielen 2024 müssen noch einige Herausforderungen gemeistert und Zwischenziele erreicht werden. Unter anderem sind die Weltmeisterschaften 2023 ein Meilenstein auf dem Weg zum ganz großen Ziel. Zumal die Titelkämpfe im Juli in Paris stattfinden werden und so die Gelegenheit bieten, erste Frankreich-Luft zu schnuppern. So wird der 22-Jährige seine Etappenziele strategisch und mit Bedacht angehen. „Nach und nach möchte ich die Zeit möglichst in Zehntelschritten immer weiter runterschrauben. Erst einmal ist es aber wichtig, dass ich in der kommenden Saison konstant unter elf Sekunden und vor allem immer technisch sauber laufe.“ Und wenn dann auch noch das notwendige Quäntchen Glück dazukommt, sollte der heiß ersehnten Teilnahme an den Paralympics in Paris nichts mehr im Wege stehen.

Heike Werner