

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.

Einmal mehr hat sich für Phil der Umstieg auf die Sprintstrecken ausgezahlt. Denn ursprünglich war der großgewachsene Athlet ein äußerst talentierter Diskuswerfer, der international Chancen auf vordere Platzierungen hatte. Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Motivation waren reichlich vorhanden, um große Ziele zu erreichen. Doch Phil wäre nicht da, wo er aktuell steht, wenn er nicht auch ein Denker und Strategie wäre. Nachdem das Diskuswerfen mit Blick auf die Spiele 2020 bzw. 2021 in Tokio in seiner Startklasse aus dem paralympischen Programm genommen worden war, setzte er ganz auf den Sprint – zurecht, wie seine Entwicklung zeigt! Das Ziel Paralympics rückt immer näher, Phil peilt die Spiele 2024 in Paris an. „Als ich für Tokio nicht nominiert wurde, obwohl meine Zeiten eigentlich schon gut waren, hat mich das sehr beschäftigt. Daran hatte ich echt zu knabbern. Inzwischen ist meine Ausgangsposition mit der neuen Bestleistung deutlich besser. Ich gehe positiv an das Ziel Paris heran und werde alles dafür tun, dass man an mir einfach nicht vorbeikommt“, sagt er selbstbewusst.

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. „Als ich die Ausbildung begonnen habe, habe ich von Anfang an mit offenen Karten gespielt und gesagt, welche Bedeutung der Sport für mich hat und auf welches Ziel ich hinarbeite. Von meinem Arbeitgeber bekomme ich eine super Unterstützung, so dass ich zum Beispiel für Trainingslager freigestellt werde“, erzählt er. Flexible Arbeitszeiten tragen einen weiteren Teil dazu bei, dass die Rädchen perfekt ineinandergreifen.

Meilenstein Weltmeisterschaften

So sollte einer Teilnahme an den Paralympics in Paris eigentlich kaum etwas im Wege stehen, sofern Phil verletzungsfrei und gesund bleibt. Doch bis zu den Spielen 2024 müssen noch einige Herausforderungen gemeistert und Zwischenziele erreicht werden. Abgesehen von weiteren Bestzeiten, benötigt er auch ausreichend Weltranglisten-Wettkämpfe, wie den Grand Prix in Nottwil (Schweiz). Denn wenn er seine Platzierung in diesem für die Nominierung ebenfalls ausschlaggebenden Ranking von aktuell Platz sechs mindestens auf Rang vier verbessert, steigen seine Chancen. Auch die Weltmeisterschaften 2023 dürften ein Meilenstein auf dem Weg zum ganz großen Ziel sein. Zumal die Titelkämpfe im Juli in Paris stattfinden werden und so die Gelegenheit bieten, erste Frankreich-Luft zu schnuppern.

Schade findet Phil es allerdings, dass die zuletzt so erfolgreiche 4x100 Meter-Staffel vorerst wahrscheinlich keine Chance auf ein Revival haben wird. „Sie ist seit 2019 nicht mehr paralympisch, stattdessen gibt es eine Mixed-Staffel mit Rollstuhlfahrern. Ich finde aber, dass das Reglement und die Zusammensetzung an sich für Zuschauerinnen und Zuschauer schwer

nachvollziehbar ist“, bedauert der Sprinter. Und so hofft er, dass es für das Erfolgs-Quartett zumindest außerhalb der ganz großen Wettkämpfe die eine oder andere Gelegenheit geben könnte, ihren eigenen Weltrekord womöglich zu toppen. „Wir hoffen dabei auch auf weitere Staffeln, denn je mehr in der Weltrangliste auftauchen, umso stärker steigen die Chancen, dass dieser spektakuläre Wettbewerb wieder paralympisch wird“, sagt Phil.

Bis es soweit ist, wird sich der 22-Jährige weiter auf sich selbst konzentrieren und 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