



Phillis Michelle Range mit der Goldmedaille, die sie bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften in Berlin erschwommen hat.

FOTO: VETTER

Der Wettkampftyp

Schwimmen: Phillis Michelle Range vom TWG ist Deutsche Juniorenmeisterin – und will noch einen draufsetzen

VON EDUARD WARDA

GÖTTINGEN. Spätestens seit den Deutschen Juniorenmeisterschaften hat die Göttinger Schwimmjugend ein neues Idol: Phillis Michelle Range vom TWG Göttingen 1861 holte in Berlin über ihre Parade-strecke 200 Meter Brust Gold – und startet ab Donnerstag aussichtsreich gegen die deutsche Elite bei den offenen Titelkämpfen.

30 bis 40 Kilometer Training pro Woche, im Trainingslager teilweise 70 Kilometer: Ohne Fleiß und Disziplin kann auch eine extrem talentierte 17-Jährige nicht solche Erfolge feiern wie Range. Bis zu achtmal in der Woche wird trainiert, dazu kommt intensives Krafttrai-

ning. Sie sei froh, dass ihre Schule, das Theodor-Heuss-Gymnasium in Göttingen, und namentlich die Direktorin Ulrike Koller, ihren Sport derart unterstützen.

So beginne die erste Stunde eigentlich um 7.50 Uhr, Rang es erstes Training fängt allerdings bereits um 6.30 Uhr an und geht erst um 8 Uhr zu Ende. Unentbehrlich sei auch die Hilfe durch ihre Familie, lange Autofahrten zu Wettkämpfen bis nach Berlin seien keine Seltenheit.

In Berlin steigerte Range im Finale über 200 Meter Brust ihre Bestzeit auf 2:32,02 Minuten und ließ damit die gesamte Konkurrenz hinter sich. Außerdem wurde sie über 100 Meter Brust Vierte und über

200 Meter Lagen Sechste. Wie für die meisten Leistungsschwimmer ist es auch für die TWGerin nicht unnormal, ihre Bestzeit bei großen Wettkämpfen zu pulverisieren. „Die Trainingspläne sind darauf ausgerichtet, und dann kommt im Finale noch das Adrenalin dazu“, erläutert sie.

Um gut in Form zu sein, wird vor Meisterschaften getapert – die Trainingsintensität heruntergefahren. „Kurze, knackige Tests“ seien angesagt. Range weiß diese Trainingsphase durchaus zu schätzen.

Ansonsten gilt die Tochter einer Wettbewerbs-Leichtathletin und eines ambitionierten Freizeitschwimmers als Disziplinbolzen. „Ich weiß ja, wofür ich arbeite. Ich bin der Typ,

der keine Probleme damit hat, bis an die Schmerzgrenze zu gehen“, sagt sie. Auf sie aufmerksam wurden die Trainer in der sogenannten „Goldgruppe“ – als sie das goldene

” Im Finale kommt dann noch das Adrenalin dazu.

Phillis Michelle Range,
TWG-Schwimmerin, über die Bestzeiten bei Meisterschaften.

Schimmabzeichen ablegte. „Da war ich über 50 Meter Brust sehr schnell und wurde gefragt, ob ich nicht in die Wettkampfmanschaft will.“ Sie wollte.

Schnell fand Range heraus, dass ihr die 200-Meter-Distanz in puncto Frequenz und Tempo am meisten liegt. Trotzdem entschied sie sich ganz bewusst gegen das Internat, „weil ich ein Familienmensch bin“. Nach dem Abi im kommenden Jahr geht es allerdings zum Psychologie-Studium in die USA – wo aber auch beinhart trainiert werden soll.

Zu den Deutschen Meisterschaften nach Berlin fährt Range mit der fünftbesten Zeit dieses Jahres in Deutschland. Sie hofft, sich für den Endlauf zu qualifizieren. Zum Edelmetall fehlen ihr aktuell zwei Sekunden, andererseits waren Bestzeiten zuletzt kein Problem. „Klar schielt man auf einen Treppchenplatz“, sagt sie.