

Vorschau auf Junioren-Europameisterschaften

«Singt» sich Gian Germann zum Schweizer Rekord?

Gian Germann vertritt das Swim Team Lucerne und die Schweiz an den Schwimm-Junioren-Europameisterschaften in Belgrad. Am 4. Juli greift er den Schweizer Rekord an – so das erklärte Ziel.



Gian Germann will an den Junioren-Europameisterschaften den Schweizer Rekord seiner Altersklasse angreifen.

Bild: Roldy Cueto

Für den 16-Jährigen hat das Jahr nicht optimal begonnen. Das Pfeiffer-Drüsenfieber warf Gian Germann in der Vorbereitung auf die Schweizer Langbahn-Meisterschaften zurück. Aus der Ruhe brachte dies den Rückenspezialisten aber nicht. Am Tag X lieferte er über 50 Meter mit 26,59 Sekunden eine Topzeit, die einen neuen persönlichen Rekord bedeutete und vor allem die Qualifikation für die Junioren-Europameisterschaften. «Es liegt noch mehr drin», sagt Germann kurz vor seinem wichtigsten Wettkampf in seiner Karriere. «Der Startsprung ist mir damals nicht richtig geglückt», blickt er zurück. Also gilt der Fokus in Belgrad dem Startsprung? «Nein, ich muss einfach schwimmen und nicht denken. Wenn ich im Wettkampf denke, kommt es nicht gut.» Genau dieser Fehler ist ihm im Final an den Schweizer Meisterschaften unterlaufen. Nach dem verpatzten Start im Vorlauf wollte er es im Final zu gut machen, prompt unterlief ihm auch da ein Fehler. «Das Training ist dazu da, die Automatismen zu holen, im Rennen darf ich da nicht genau an eine Bewegung denken», erklärt der Schwimmer aus Root.

Trainer Sascha Silva betreut den 16-Jährigen nun im vierten Jahr. «Ein Chaos mit sehr viel Talent. So habe ich ihn kennen gelernt», sagt Silva über seinen Athleten. «Die letzten eineinhalb Jahre wurde er aber viel reifer. Da hat er einen grossen Schritt in Richtung Spitzensportler gemacht. Er hat auch heute noch viele Flausen im Kopf, kann sich aber jetzt viel besser aufs Training konzentrieren.»

Körperlich bringt er unglaublich viel mit. «Er hat so eine extreme Sprung- und Explosivkraft, da sind wir noch lange nicht am Ende der Fahnenstange. Er ist von Natur aus extrem schnellkräftig, was sich andere nicht antrainieren können, das ist bei Gian genetisch super», lobt der Trainer die körperlichen Voraussetzungen von Germann.

Bis zu 50 Kilometer pro Woche

Kurz vor dem wichtigen Wettkampf schwimmt Germann nur noch kurze Einheiten. Ansonsten kommt auch er als Sprinter je nach Trainingsphase auf 50 Kilometer in der Woche. Der Spass an der Sache verliert er trotzdem nie. «Du kannst ins Wasser reinspringen, du schwimmst, du bist für dich alleine, das ist für mich

Schwimmen, das macht mir Megaspas», beschreibt Germann seine Leidenschaft. «Ich singe auch viel während des Schwimmens. Früher waren mir die Zeiten im Training viel wichtiger, heute weiss ich, dass das Training da ist zum Üben und zum Lernen, an den Höhepunkten musst du performen, alles andere interessiert niemanden», erklärt er.

Bei den EM peilt Gian Germann eine Zeit von 25,68 Sekunden an. Dies wäre Schweizer Rekord bei den 17-Jährigen. In Belgrad tritt er allerdings gegen 18-Jährige an, ist also ein Jahr jünger. Deshalb sagt er auch: «Dieses Jahr will ich Erfahrungen sammeln, im nächsten Jahr peile ich eine Medaille an. Ich setze mir meine Ziele immer hoch, weil ich weiss, ich schaffe das.»

Der Luzerner ist von einem Schwimmerschüler zu einem Leistungssportler herangewachsen. Nicht nur was das Training betrifft, auch ernährungstechnisch hat er einiges umgestellt. «Mit so vielen Trainings kann ich eigentlich essen, was ich will. Früher ging ich nach dem Training oft zum Kiosk Süssigkeiten kaufen, das verkniffe ich mir jetzt. Früher hab ich auch vor und nach dem Training einen Energiedrink

zu mir genommen. Das bringt allerdings nichts, sondern schadet mir höchstens.»

Er wollte schon aufhören

In der zweiten Klasse wollte er eigentlich nach der Schwimmschule bereits mit dem Schwimmen aufhören, wurde dann aber zu einem Probeschwimmer beim Leistungssport eingeladen. Germann ist dem Schwimmsport treu geblieben, die Trainingseinheiten haben sich entsprechend vermehrt. In der vierten Klasse waren es bereits sechs Einheiten. Seit letztem Jahr macht er bei der Swisscom eine Sport-KV-Lehre, die Ausbildung dauert dementsprechend vier anstatt drei Jahre. Ruhige Tage haben trotzdem Seltenheitscharakter. «Für viele heisst es am Wochenende entspannen, für mich heisst es: Wenn ich nicht am Schwimmen bin, lerne ich für die Schule.» Nun rückt die Schule aber etwas in den Hintergrund. Am Sonntag reist Gian Germann mit dem Schweizer Team nach Belgrad. Am Dienstag, am ersten Wettkampftag, steht mit dem 50-Meter-Rücken-Wettkampf gleich sein wichtigstes Rennen an.

Marcel Habegger

Kurzmeldungen

Die frühere Co-Leiterin des Kleintheaters steht vor neuer Aufgabe (PD) Judith Rohrbach, ehemalige Co-Leiterin des Kleintheaters, übernimmt ab dem 1. Oktober die Leitung der Schweizer Künstlerbörse und die stellvertretende Geschäftsleitung von t.Theaterschaffen Schweiz. Als Produktionsleiterin betreute sie verschiedene Projekte im Bereich Tanz, Kunst und Nachwuchsförderung. Seit 2013 ist sie im Kleintheater Luzern tätig und beendet diesen Sommer die achte und letzte Spielzeit als Co-Leiterin des Hauses.

Waldbad Zimmeregg: Eröffnung der Spielwiese am kommenden Samstag (PD) Das Waldbad Zimmeregg wird zurzeit umfassend saniert. Während der Saison 2023 bleibt es deshalb geschlossen. Im Mai 2024 ist Wiedereröffnung. Bereits fertiggestellt ist die Spielwiese. Sie wird am Samstag, 1. Juli, von 11 bis 16 Uhr mit einem Spiel- und Grillanlass eröffnet.

Machbarkeitsstudie zum Alters- und Pflegeheim Zentrum Hönchweid liegt vor (PD) Das Zentrum Hönchweid ist in die Jahre gekommen und soll erneuert und erweitert werden. Das Alters- und Pflegeheim mit Baujahr 1994 ist weder auf dem aktuellen Stand der Technik, noch ist der Standard der Zimmer bedarfsgerecht. Deshalb wurde nun eine Machbarkeitsstudie anhand folgender Parameter erarbeitet: Es sollen unter anderem mehr Plätze geschaffen werden, zudem sollen davon mindestens 90 Prozent Einzelzimmer mit Dusche und Toilette sein. Die Studie zeigt, dass die Anforderungen am heutigen Standort baulich realisiert werden können, während der Betrieb weiterläuft. In einem nächsten Schritt kommt es zum öffentlichen Architekturwettbewerb. Im Anschluss folgen das Vor- und das Bauprojekt mit Kostenvoranschlag. Läuft alles nach Plan, ist der Baustart bereits im Herbst 2026.

Kerze verursacht Balkonbrand in der Stadt Luzern

(PD) Am Montag, 19. Juni, brannten auf einem Balkon an der Brünigstrasse Möbel und diverse Gegenstände. Anwohner konnten das Feuer mit einem Feuerlöscher bekämpfen. Im Einsatz stand auch die Feuerwehr Stadt Luzern. Vier Personen wurden vor Ort vom Rettungsdienst wegen Verdacht auf eine Rauchvergiftung untersucht. Die Höhe des Sachschadens ist noch unbekannt. Gemäss ersten Abklärungen war das Feuer durch eine Kerze ausgebrochen, welche auf einem Sofa abgestellt war.

Verkehrsverbund Luzern verzeichnete 2022 20 Prozent mehr Fahrgäste als im Vorjahr

(PD) Der ÖV im Kanton Luzern erholt sich. Im letzten Jahr waren rund 103,8 Millionen Fahrgäste mit dem ÖV unterwegs. Das entspricht einer Steigerung von rund 20 Prozent gegenüber dem Vorjahr, jedoch noch nicht dem Wert vor der Pandemie. Der starke Anstieg der Energiepreise sowie die Inflation hatten für den VVL im Jahr 2022 noch keine direkten Auswirkungen. Er rechnet ab 2024 jedoch mit einer Kostensteigerung. Nebst der Teuerung kalkuliert der VVL auch die vom Bund angekündigten Anpassungen an der Bundesfinanzierung des regionalen Personenverkehrs ein.

«tschutti heftli» sucht Unterstützung auf unkonventionelle Weise

(PD) In Sommer 2024 wird in Deutschland die Fussball-Europameisterschaft der Männer angepfiffen. Der Verein «tschutti heftli» möchte auch zu diesem Anlass ein künstlerisches Fussballsticker-Sammelalbum produzieren. Da der Verein durch die Coronapandemie und die nachhaltige und kostenintensivere Produktion des Albums zur EM der Frauen im Sommer 2023 seine Reserven aufgebraucht hat, benötigt er dazu eine Anschubfinanzierung. Um die nötigen Mittel zusammenzubekommen, haben die Macher sich etwas Spezielles ausgedacht: Unterstützerinnen und Fans können sich auf den Stickern verewigen und so ein weiteres «tschutti heftli» ermöglichen.

Nur noch erneuerbare Energiequellen nutzen

Die Stadt hat eine Website aufgeschaltet, die Heizungsanlagen-Besitzer:innen beim Wechsel unterstützen soll.

Die Stadt Luzern will die energiebedingten Treibhausgasemissionen bis 2040 auf null

senken. Die Stimmbevölkerung hat die entsprechende ambitionierte Klima- und Energiestrategie im Herbst 2022 klar gutgeheissen. Um das Ziel zu erreichen, müssen die bisherigen Anstrengungen massiv erhöht werden. Unter anderem im Bereich der Heizungen. Denn: Die aktuell knapp 6000 Feuerungsanlagen verursachen zusammen die Hälfte aller Treibhausgasemissionen auf Stadtboden. Deshalb müssen bis 2040 alle Öl- und Gasheizungen auf erneuerbare, fossilsfreie Energieträger umgestellt werden.

Website für die Bevölkerung

Der Umstieg auf eine fossilsfreie Wärmeversorgung der Stadt Luzern stellt Besitzer:innen und Besitzer von Liegenschaften vor Herausforderungen. Mit der Website www.klimafreundlichheizen.ch hat die Stadt die Inhalte der Energieplanung 2.0 benutzerfreundlich aufbereitet. Diese Website unterstützt bei der Suche nach dem passenden erneuerbaren Heizsystem. Liegenschaftsbesitzer:innen können bei der Suche nach Alternativen auch

selbst aktiv werden. So ist insbesondere in den Hanglagen Erdwärme eine gute und klimafreundliche Energiequelle. Ausserdem gibt es verbreitet die Möglichkeit, mittels Luft/Wasser-Wärmepumpen zu heizen.

Individuelle Lösungen sind vor allem an Standorten wichtig, wo es gemäss aktuellem Wissensstand in absehbarer Zukunft kein Wärmenetz geben wird.

PD