

SPORTLERPROFIL NIKLAS FRACH



PROFIL

Ich bin 23 Jahre alt und (professioneller) Freiwasserschwimmer beim SV Gelnhausen. Zudem studiere ich an der Justus-Liebig-Universität in Gießen Gymnasiallehramt im 9. Semester.

Zu meinen bisherigen sportlichen Erfolgen zählen:

| | |
|-----------|--|
| 2021 | 3. Platz Gesamtwertung Weltcup-Serie <ul style="list-style-type: none">• 2. Platz 10km-Weltcup Ohrid (Nordmazedonien)• 3. Platz 10km-Weltcup Eilat (Israel)• 8. Platz 10km-Weltcup Abu Dhabi (VAE) 13. Platz EM Budapest 25km Deutscher Vizemeister 10km Deutscher Perspektivkader |
| 2020 | 13. Platz 10km-Weltcup Doha (Qualifikation EM) CORONA-Zwangspause Deutscher Perspektivkader |
| 2019 | 18. Platz WM Gwangju 5km ANOC World Beach Games (5km) 6. Platz Swim Open Stockholm über 1500m Kraul (Becken) Deutscher Perspektivkader |
| 2012-2021 | 3. Platz Deutsche Meisterschaften (1500m Kraul) 8 Medaillen im Jahrgangs- und Juniorenbereich bei deutschen Meisterschaften Becken Mehr als 100 Hessische und Süddeutsche Meistertitel im Becken und Freiwasser Perspektivkader des Hessischen Schwimmverbands (ab 2015) |

nfrach.verein@web.de

 [niklas_fr98](#)



Im Sommer 2019 bin ich mit meinem Trainer vom TV Wetzlar zum SV Gelnhausen gewechselt und nach Gründau gezogen. Ich war dieser Region sofort sehr verbunden, da ich im Verein ein sehr familiäres und unterstützendes Umfeld gefunden habe, dass mir für meinen anspruchsvollen und intensiven Sport jederzeit den nötigen Rückhalt gibt.

Mein sportliches Ziel ist es, mich für die Olympischen Spiele 2024 in Paris zu qualifizieren. Dafür trainiere ich zirka 30 Stunden wöchentlich, davon 20 bis 22 Stunden im Wasser. Dabei werden im Schnitt 80-100 Trainingskilometer im Wasser zurückgelegt, hinzu kommen Athletik- und Kräfteinheiten. Zusätzlich befinde ich mich in Summe zirka 3 Monate im Jahr in Trainingslagern; hinzu kommen Wettkampfreisen um die ganze Welt. Pausen oder Urlaub gibt es maximal 2 Wochen im Jahr.

SPORTLICHER WERDEGANG

SV Poseidon Limburg, 2008 - 2014

Im Schwimmsport groß geworden bin ich bei einem kleinen Schwimmverein in Limburg. Trotz weniger Trainingsmöglichkeiten (10-12 Std./Woche) gelang es mir, mich 2011 das erste Mal für Deutsche Jahrgangsmesterschaften zu qualifizieren und in den Folgejahren dort dann auch in Jahrgangsfinalen unter die Top 8 zu schwimmen.

TV Wetzlar 1847, 2014 - 2019

Beim TV Wetzlar erfuhr ich in meinem Sport eine erste Professionalisierung und begann ab 2018 unter meinem heutigen Trainer Robin Rausche zu trainieren. Über einige Medaillen im Jahrgangsbereich im Becken (unter anderem vier mal 3. bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften 2017, 3. bei den Deutschen Meisterschaften 2018 über 1500m Kraul), als auch im Freiwasser, erreichte ich 2019 meinen bis dato größten Erfolg: Die **Qualifikation für die WM in Gwangju** (Südkorea) über 5km Freiwasser.

Dort konnte ich mit dem **18. Platz** in einem intensiven Rennen eine sehr gute Leistung abliefern und mich endgültig in die erweiterte Weltspitze schwimmen.

SV Gelnhausen 1924, 2019 - jetzt

Nach der erfolgreichen Teilnahme an der Weltmeisterschaft im Sommer 2019 wechselten mein Trainer und ich an seine alten Wirkungsstätte, um uns in der Trainings- und Wettkampfgestaltung freier entfalten zu können.

Anfang 2020 qualifizierte ich mich mit einem guten 13. Platz bei einem 10km-Freiwasser-Weltcup in Doha für die EM 2020 in Budapest. Diese wurde allerdings im letzten Moment pandemiebedingt abgesagt.

Anfang 2021 konnte ich aufgrund einer unfallbedingten Knieverletzung einige Wochen nicht richtig trainieren, schaffte es aber mit der Unterstützung des DSV und meines Umfeldes, mich für die verschobene **EM in Budapest** zu qualifizieren, dieses Mal jedoch über 25km. Dort belegte ich den **13. Platz**.

Im weiteren Verlauf des Jahres wurde ich deutscher Vizemeister über 10km und durfte in Folge dessen an der Freiwasser-Weltcup-Serie teilnehmen. Dort konnte ich einen zweiten, dritten und achten Platz verbuchen und somit in der **Weltcup-Gesamtwertung den dritten Platz** belegen - der bisher größte Erfolg meiner bisherigen sportlichen Karriere. Zudem konnte ich mich im nationalen Konkurrenzkampf als zweiter Deutscher hinter Florian Wellbrock etablieren - und somit auch in eine aussichtsreiche Position für die Olympiaqualifikation 2023.

ARTIKEL UND VIDEOS

Hier finden Sie einige Links zu Artikeln, die anlässlich einiger sportlicher Erfolge in der regionalen und überregionalen Presse erschienen sind. Zudem können Sie sich aufgezeichnete Livestreams von zwei Weltcupaus dieser Saison ansehen, die von Schwimmbegeisterten auf der ganzen Welt gesehen werden.

[SV Gelnhäuser Website - Niklas Frach](#)

[Gelnhäuser Neue Zeitung - Niklas Frach](#)

[Swimsportnews - Weltcup-Silber für Niklas Frach](#)

[10km-Weltcup Eilat \(ISR\) - 3. Platz Niklas Frach](#)

[10km-Weltcup Ohrid \(MZD\) - 2. Platz Niklas Frach](#)