

# Schwimmen in Los Angeles

## Jan-Philip Glania probiert alles

FAZ  
3/5/14

### Das Training mit den Stars soll schneller machen

BERLIN. Es ist jetzt drei Monate her, dass sich Jan-Philip Glania einen Traum erfüllt hat. Er reiste nach Los Angeles. Das klingt erst mal nicht spektakulär, doch der Traum des Jan-Philip Glania wäre für die meisten anderen Menschen wohl eher eine zwiespältige Sache. Denn er flog nicht zum Sightseeing nach Kalifornien, sondern zum Schwimmtraining. Und das erwies sich oft als ziemliche Quälerei. Zweieinhalb Monate lang war Glania Teil der Trainingsgruppe des amerikanischen Starcoachs Dave Salo an der University of Southern California (USC) – auf Vermittlung seines Schwimmkollegen Dimitri Colupaev, der dort studiert. Salo trainiert einige der besten Schwimmer der Welt, und was die USC in Los Angeles angeht, muss man nur einen Blick in ihre Heritage Hall werfen, eine Art Ruhmeshalle. Dort kann man unter anderem den Medaillenspiegel von Olympia 2012 in London sehen, in dem die USC-Studenten eigens gewertet sind. Und die, sagt Glania, stehen sportartübergreifend „vor Deutschland“.

Der 25 Jahre alte Glania ist einer der besten deutschen Rückenschwimmer, er hält den Rekord über 200 Meter und verpasste den olympischen Endlauf in London nur knapp. Und doch war die Zeit in Los Angeles für ihn wie eine Reise in eine andere Welt. In der Trainingsgruppe dort schwammen Stars wie Freistilsprinter Vladimir Morozow, Olympiasieger Oussama Mellouli oder der Olympia-Zweite Nikita Lobinzew. Er lernte Top-Athleten aus aller Herren Länder kennen, allein schon das hohe Niveau dort „reißt einen mit“, sagt Glania. Dazu „sieht man, dass man auch an einem Olympiasieger oder Olympia-Zweiten dranbleiben, ihn auch mal schlagen kann im Training. Das baut einen auf.“ Glania traf dort auch Israeli Jakov Toumarkin wieder. Toumarkin war im olympischen Halbfinale in London eine Zehntelsekunde schneller gewesen als er. Nun trainierten sie gemeinsam, „er hat mir gezeigt, wie er sein Krafttraining macht“, sagt Glania.

Es blieb nicht die einzige Anregung. Bei Salo „wurde mit einer höheren Intensität trainiert, weniger Wert auf Grundlagenausdauer gelegt als hier in Deutschland“, sagt er. „Man schwimmt mehr das Tempo, das man auch im Wettkampf hat, kann besser an den Wenden arbeiten, den Tauchphasen und der Technik, die man im Rennen schwimmt.“ Für Glania war das „eine Riesenumstellung, ich war

nach dem Training total kaputt, musste danach erst mal zwei, drei Stunden schlafen“. Immerhin: Den anderen sei es auch so ergangen. „Die Ergebnisse geben Salo recht“, sagt Glanias Frankfurter Heimtrainer Michael Ulmer. „Die Frage ist, ob man im absoluten Top-Bereich wirklich so viel Grundlagenausdauer braucht, wie wir es in Deutschland haben.“ Die Sache habe aber einen Haken: „Das kannst du eigentlich nur machen, wenn du Profi bist“, sagt Ulmer – wenn die Zeit für Erholung und Regeneration da ist. Glania ist Student der Zahnmedizin, 2013 musste er morgens um acht an die Uni und kam abends um sechs total geschafft zurück. „Da hätte er nie so eine



Zum Training nach Los Angeles: **Jan-Philip Glania** scheut keine Kosten und Mühen, um besser zu werden.

Foto dpa

Einheit machen können“, sagt Ulmer. Das Profi-Leben, wie es in Los Angeles dank großzügiger Förderung geführt wird, ist etwas ganz anderes. „Wir vergleichen hier Äpfel mit Birnen“, sagt Ulmer.

Deshalb hält er nichts davon, Salos Training eins zu eins zu kopieren. „Wir müssen die Elemente raussuchen, die uns weiterbringen“, sagt Ulmer. Der Vorwurf, die Deutschen trainierten zu wenig, stimme nicht, sagt Glania, „sie trainieren eben nur anders.“ Mehr Auslandsaufenthalte oder Hospitanzen bei internationalen Spitzentrainern könnten da zu mehr Offenheit für neue Trainingsmethoden führen. Glania, am Freitag bei den deutschen Meisterschaften in Berlin Vierter über seine Nebenstrecke 50 Meter Rücken, will gern wieder zurück nach Los Angeles. Schließlich steht im August die EM in Berlin an. Im November aber ist die einjährige Pause vom Studium vorbei, dann muss er sich an der Uni wieder eingewöhnen. Der Spagat zwischen Spitzensport und Studium geht weiter. „Es ist ein Opfer, das ich jetzt bringe“, sagt er, „ich will mir später nicht vorwerfen, nicht alles probiert zu haben.“ Der Trip nach Los Angeles hat ihn da nur bestärkt: „Das hat mich noch mal riesig motiviert.“

BERND STEINLE