

DAS AUSNAHMETALENT FLORI LANG

WEIT MEHR ALS EIN SIXPACK

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

20

Flori Lang, gratuliere, Sie haben soeben den Bachelor in Banking & Finance geschafft. Sind Sie erleichtert?

Ich bin noch nicht ganz fertig, eine Prüfung muss ich noch bestehen. Das sollte aber kein Problem mehr sein. Und klar, ich bin froh, dass der Abschluss geschafft ist.

Wieso haben Sie dieses Studienfach gewählt?

Zuerst wollte ich Arzt werden, doch offene Wunden und Verletzungen behagen mir nicht so. Geld bzw. das Sparen begleitete mich schon in meiner Kindheit. Ich erinnere mich noch gut daran, als mir mein Grossvater mein erstes Sparheft in die Hand drückte und mir zeigte, wie ich alles genau aufschreiben muss. Das hat mich fasziniert, vor allem der Zins. Nach einer bestimmten Zeit mehr Geld zu haben als vorher, ohne etwas gemacht zu haben, das hat mich beeindruckt. Ich musste immer aufs Geld schauen und es ist mir wichtig, die Finanzen im Griff zu haben. Und ich habe ein Flair für Zahlen. So bin ich zu meinem Studium gekommen, obwohl ich in der Mittelschulzeit mit Wirtschaft überhaupt nichts anfangen konnte.

War die Finanzkrise im Studium ein konkretes Thema?

Ja, und wie! Sie wurde in verschiedenen Vorlesungen von Grund auf diskutiert. So, wie aktuell das Bankgeheimnis.

Haben Sie als Sportler die Krise auch gespürt?

2007, 2008 habe ich das erste Mal ernsthaft Sponsoren gesucht und das hat ganz gut geklappt. Aber jetzt ist es wirklich hart und sehr schwierig. Daher werde ich im Sommer zusammen mit meinem Freund Dominik Meichtry ein Event organisieren. Wir werden gemeinsam versuchen, neue Sponsoren und Gönner zu gewinnen. Alle Einnahmen kommen in einen Topf und dann teilen wir.

Was bieten Sie beide den Sponsoren?

Wir verstehen uns als Schwimm-Botschafter bis zu den Olympischen Spielen in London. Wir können «Swim-Clinics» anbieten, also Schwimmkurse für ganze Firmen oder für ausgewählte Kunden. Oder auch für Breitensportler. Ein Sponsor kann auch konkret sagen, was er von uns will. Wenn wir können, versuchen wir seinen Wunsch zu erfüllen.

Wie sieht Ihre unmittelbare Zukunft aus?

Ich bin jetzt flexibel, wo ich trainieren will. Aus sportlicher Sicht muss ich weg aus dem Raum Zürich, um weiterzukommen. Es

stehen vier Möglichkeiten im Raum: Ich gehe nach Vevey zu Chris Morgan, mit dem ich bereits früher zusammengearbeitet habe. Oder nach Berlin zu Dirk Lange, mit dem ich ein Jahr lang in Südafrika trainiert habe. Zu beiden habe ich grosses Vertrauen und beide Standorte wären sehr gute Lösungen. Eine dritte Möglichkeit ist Amerika in Los Angeles bei Dominik Meichtry oder viertens Michigan mit Coach Mike Bottom.

Und wie sind die Prioritäten verteilt?

Aktuell Vevey oder Berlin. Aber es ist nicht ganz so einfach. Es geht darum, sportliche, berufliche und private Ziele vereinen zu können. Meine in Budapest lebende ungarische Freundin und ich werden zusammenziehen. Entscheidend ist die Möglichkeit, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, ob in Berlin, Vevey oder irgendwo sonst ist nicht so wichtig.

Und Sie wären dann Profischwimmer oder würden Sie dazu noch arbeiten?

Ich möchte auf jeden Fall arbeiten. Der Bachelor hat eine Halbwertszeit von anderthalb Jahren. Wenn ich während dieser Zeit beruflich nichts damit mache, hätte ich gar nicht studieren müssen. Ich habe jetzt etwas gelernt und will mich entweder weiterbilden oder arbeiten. Eine Stelle steht gegenüber dem weiteren Studium im Vordergrund.

Diese Doppelbelastung ist in der Schweiz das Los der meisten Spitzensportler. Würden Sie auf den Beruf verzichten, wenn Sie vom Sport alleine leben könnten?

Wenn ich meine langfristige Existenz mit dem Sport sichern könnte, würde ich wohl jetzt zu 100 Prozent auf den Sport setzen, aber die Realität ist anders. Wenn ich aufhöre mit Schwimmen, werde ich gleichviel Ersparnis haben wie zu Beginn meiner Karriere – nämlich nichts.

Ausser Sie werden Olympiasieger!

Selbst dann würde das als Schwimmer wohl nicht die Zukunft sichern. Für einen Olympiasieg gibt es von Swiss Olympic aktuell rund 20 000 Franken. Und Schwimmen ist nicht die Sportart, die in der Schweiz gross vermarktet werden kann. Es gibt auch Olympiasieger, die nicht reich werden damit.

Was braucht es, damit ein Schweizer Schwimmer Olympiasieger wird?

Zuerst einmal mehr Schwimmer, damit eine grössere Dichte besteht. Aktuell ist es zufällig, ob und wann ein Talent auftaucht. Meistens fehlt es auch an der Infrastruktur, an genügend Wasserplatz. Ich trainierte praktisch meine ganze Karriere auf einer überfüllten Bahn, wo man einfach nicht professionell arbeiten kann. Im Ausland

Talentierte, schnell, gut aussehend – Flori Lang hat das Zeug zum grossen Schwimmstar. Hinter den perfekten Muskeln verbirgt sich ein nachdenklicher Mensch, der nicht immer den schnurgeraden Weg geht. Im Interview erzählt der 27-Jährige, was ihn geprägt hat, wieso er sich nicht dauernd im Spiegel betrachtet und warum ihm manchmal seine Moral vor dem Glück steht.





« Die ersten 50 Meter kann ich schnell schwimmen, dann gehe ich in die Wende, mache den Beinschlag, die Säure kommt und es «verbläst» mich. Das ist der wunde Punkt. »

22

sind maximal vier Athleten auf einer Bahn, in der Schweiz etwa zehn. Im Weiteren braucht es super Trainer. Gute Trainer sind enorm wichtig, denn an der Spitze haben alle Talent, das ist also alleine noch nichts Besonderes. Entscheidend sind dann die Finessen, die Details, die Professionalität. Gute Trainer wissen am besten, was es braucht, damit einzelne Athleten weiterkommen. Ein Problem in der Schweiz ist durch die Doppelbelastung der Athleten zudem die fehlende Erholung, darunter leide auch ich am meisten. Ich kann zwar gut trainieren, mich aber zu wenig erholen.

Ehemalige Trainer von Ihnen würden Ihnen wohl antworten, dass es auch den unbedingten Siegeswillen und die Disziplin braucht, um ganz nach vorne zu kommen. Und dass Sie als herausragendes Schwimmtalent in den letzten Jahren Ihre Möglichkeiten nicht ausschöpfen konnten, weil diese Faktoren nicht immer gegeben waren.

Das traf früher zu, das stimmt. Konstanz ist ein enorm wichtiger Faktor, und diese Konstanz hatte ich oft nicht. Aber das war mein Weg und ich

bereue ihn nicht, er gehört zu mir. Bei mir lag das Problem darin, dass ich lange die Fehler immer bei mir suchte. Nehmen wir meinen Trainer Flemming Poulsen, ein grandioser Trainer mit unglaublich vielen Erfolgen. Er als Person hat mir aber nur bedingt gut getan. Er lehrte mich hart zu sein, durchzubeissen, aber ich war dadurch immer überfordert. Ich bin von Natur aus ein Sprinter und ertrage nicht die gleichen Trainingsumfänge wie andere. Ich kann punktuell sehr hart trainieren, so hart, wie wenige andere es schaffen. Aber zu hohe Umfänge laugen mich aus. Ich fühlte mich nicht immer verstanden.

Bezüglich Trainingsgestaltung oder aus menschlicher Sicht?

Ich bin schon ein spezieller Athlet, ich bin wohl sensibler als andere, auch wenn das auf den ersten Blick nicht immer sichtbar ist. Aber ich habe als Kind viel erlebt. Dadurch bin ich nachdenklicher, zurückgezogener geworden.

Darf man fragen was?

Ich hatte eine schwierige Kindheit, bis acht war mein Leben die Hölle. Ab da wuchs ich bei meinen

Grosseltern auf, die sich unglaublich für mich einsetzten. Aber mit diesen Erklärungen möchte ich bereits einen Punkt setzen und es dabei belassen, das ist nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Fakt ist: Die Vergangenheit hat mich und meine Persönlichkeit geprägt. Ich bin der Flori Lang mit all seinen Eigenheiten.

Ein Athlet, der viel Wert auf zwischenmenschliche Aspekte legt, um sich entfalten zu können?

Ich brauche das Vertrauen in meinen Coach, das stimmt. Aber er muss mit mir nicht über private Probleme sprechen, dafür habe ich meine Schwester oder meine Freunde. Das Vertrauen bezieht sich aufs Training.

Auf Ihrer Website schreiben Sie: «Sowohl im Sport und privat vertrete ich moralische Werte.» Was genau bedeutet das?

Moralische Werte sind meine Lebenspfeiler, an die ich mich halten will. Im Sport bedeutet das zum Beispiel dopingfreier Sport. Doping wäre für mich undenkbar. Jetzt werden sich vermutlich viele

denken, das könne jeder sagen. Stimmt, aber für mich persönlich ist das eine moralische Einstellung, die unverrückbar ist.

Lässt der Spitzensport Raum für moralische Werte?

Auch wenn man alleine für sich schwimmt, ist ein funktionierendes Team sehr wichtig. Ich bin ein sozialer Mensch und ein Teamplayer.

Träumen Sie manchmal davon, in London 2012 Olympiasieger zu werden?

Es ist ein Traum. Wenn man mit im Spiel ist, ist das ein Traum.

Sind Sie mit im Spiel?

Jein. Meine absolute Stärke sind die 50 m Rücken und die sind leider nicht olympisch. Und bis jetzt bringe ich den Speed der ersten 50 m nicht über die ganzen 100 m, da «sterbe» ich regelmässig.

Müssten Sie sich daher im Hinblick auf die Olympischen Spiele nicht konsequent auf die 100 m konzentrieren?

Ich trainiere ja für die 100 m. Mich dazu auf die

50 m vorzubereiten, geht in einem Zug. Wegen der Olympischen Spiele nur noch die 100 m zu schwimmen, kommt nicht in Frage. Meine grosse Stärke ist nun mal der Sprint und es gibt noch viele Ziele über die 50 m, die ich erreichen möchte auf dem Weg nach London. Die Fokussierung der Medien und der Öffentlichkeit auf eine Goldmedaille bei Olympischen Spielen finde ich sowieso übertrieben. Es zählt nur noch Gold, sonst nichts. Dabei leisten viele Schweizer Athleten wirklich viel, wenn man die Rahmenbedingungen berücksichtigt. Die Öffentlichkeit sollte vermehrt sensibilisiert sein, was hinter den einzelnen Leistungen steckt, auch wenn keine Medaille rausspringt.

Wie wollen Sie diese Leistungsspirale zurückdrehen?

Nicht zurückdrehen, aber vielleicht etwas dämpfen oder zumindest bewusster machen.

Sie sagen, sie würden auf den 100 m «sterben». Können Sie beschreiben, was genau passiert?

Beim Kraul kann ich die ersten 50 m schnell schwimmen, und zwar so, dass ich nicht kaputt

bin und die zweiten 50 m sogar noch durchsteigern kann. Beim Rücken kann ich die ersten 50 m ebenfalls schnell schwimmen, dann gehe ich in die Wende, mache den Beinschlag, die Säure kommt und es «verbläst» mich. Das ist der wunde Punkt.

Der Schlüssel zum Erfolg über die 100 m liegt also in der Wende und der nachfolgenden Unterwasserphase?

Vor allem der Delfinbeinschlag nach der Wende ist entscheidend. Während der Unterwasserphase ist der Kick schnell, hart und lang, 12–15 m sind ein Muss, sonst bist du nicht mehr dabei. Immer wieder aus der Vorbelastung heraus das Kicken trainieren – daran arbeite ich aktuell stark. Ich muss versuchen, eine grössere Laktattoleranz zu entwickeln.

Seit Januar 2010 sind die Ganzkörperanzüge verboten. Ist das ein Vorteil für Sie?

Ja, denn ich profitierte von den Ganzkörperanzügen nicht so stark wie andere Schwimmer. Aber es ist dennoch schwierig, wieder zurückzugehen zu den normalen Schwimmanzügen.

«*Modeln ist eine Möglichkeit, um zu Geld zu kommen, welches ich dann wieder ins Schwimmen investieren kann. Sobald ich nicht mehr schwimme, verschwinden die se Bilder.*»

24

Inwiefern?

Hauptsächlich wegen der Einstellung. Wir sind uns jetzt an andere, schnellere Zeiten gewöhnt. Durch das Verbot gehen die Zeiten wieder zurück. Und das macht es nicht ganz einfach, die aktuellen Zeiten einzuordnen. Wie viel langsamer ist man jetzt wegen der Anzüge, wie viel, weil man nicht in Form ist? Es gab ein Einordnungsproblem, als die Anzüge kamen und jetzt gibt es ein Einordnungsproblem, weil man mit den Ansprüchen wieder zurück muss. Ist mein grosses Ziel, der Weltrekord über 50 m Rücken, ohne Anzug überhaupt noch realistisch? 24,0? Vermutlich ist das unmöglich – und das tut weh.

Müsste man die Rekordlisten neu definieren?

Auf der einen Seite wäre das gut, aber wie soll man das umsetzen? Die Entwicklung der Anzüge war eine kontinuierliche Geschichte, die etwa im Jahr 2000 begann und sich immer weiterentwickelte. Ab wann müsste man also die Grenze setzen und die Rekorde annullieren? Das ist kaum realisierbar.

Während Ihrer Zeit in Südafrika nannte man Sie wegen Ihrer schmächtigen Figur «The Pencil», was sinngemäss «Sprengel» bedeutet. Jetzt haben Sie an Muskeln zugelegt. Durch Krafttraining?

(Lacht) Zuerst muss ich betonen: Man hat mich nur zu Beginn «The Pencil» genannt. Am Schluss meines Südafrika-Jahres avancierte ich immerhin zum «Pen». Und ja, Muskeln zugelegt habe ich vor allem durch regelmässiges Krafttraining. Aber auch durch das Schwimmtraining direkt, in dem ich viel häufiger sehr intensiv geschwommen bin und weniger einfach Längen abspulte. Qualität vor Umfang.

Schwimmen ist eine sehr körperbetonte Sportart, bei der man seinen Körper**präsentiert. Wie wichtig ist das Körperbewusstsein für Sie?**

Entscheidend beim Schwimmen ist das Körpergefühl, nicht das Körperbewusstsein. Und das Körpergefühl ist an meinen sportlichen Zielen ausgerichtet und nicht an einer bestimmten Ästhetik.

Aber die Ästhetik eines Schwimmkörpers entspricht Ihrer persönlichen Ästhetik?

Das ist das Gute daran, dass quasi als «Nebenprodukt» des Schwimmtrainings eine Figur gebildet wird, die meiner persönlichen Ästhetik absolut entspricht. Ein Schwimmer schwimmt nicht, weil er einen schönen Körper haben will, aber natürlich ist es schön, wenn das zusammenhängt.

Auf Ihrer Website präsentieren Sie sich in der privaten Bildergalerie mit gestylten und erotisch angehauchten Bildern. Könnten Sie sich vorstellen, als Model zu arbeiten?

Heikle Frage. Sobald ich nicht mehr schwimme, verschwinden diese Bilder. Es ist ein Stück Privatsphäre, das ich preisgebe fürs Schwimmen. Konkret: Es gehört irgendwie dazu, dass man sich präsentieren muss, um sich für Sponsoren interessant zu machen. Modeln ist eine Möglichkeit, um zu Geld zu kommen, welches ich dann wieder ins Schwimmen investieren kann. Nach der Karriere ist das kein Thema mehr. Ich bin nicht der extrovertierte Typ und brauche es nicht, wenn die Leute meinen Körper und mein Sixpack bestaunen. Ich betrachte mich ja auch nicht den ganzen Tag im Spiegel.

Ihr Sixpack ist aber in der Tat beeindruckend. Was machen Sie dafür?

Ich mache überhaupt nichts Spezielles dafür ausser schwimmen, ich bin einfach so veranlagt. Ich habe einen extrem tiefen Körperfettanteil, etwa um 3%.

Wie weit würden Sie beim Modeln gehen?

Ich habe schon klare Grenzen. Der heikle Bereich beginnt bei der Unterwäsche.

Einzelne der erwähnten Bilder wurden vom Profifotografen Sandro Bross gemacht, der auch die Mister Schweiz ablichtet. Haben Sie noch nie daran gedacht, an der Wahl zum schönsten Schweizer teilzunehmen?

Oh nein, das käme mir nie und nimmer in den Sinn. Das ist überhaupt nicht meine Welt.

Aber durch den Sport in der Öffentlichkeit stehen stört Sie nicht?

Solange ich dadurch einen Mehrwert generieren oder als Botschafter auftreten kann nicht. Sonst muss ich nicht in der Öffentlichkeit stehen.

Welche Art Botschafter wären Sie gerne?

Im Kampf gegen Doping. Oder gegen Gewalt oder Kriminalität. Oder etwas für Kinder. Ich liebe Kinder, sie sind unsere Zukunft.



FOTO: SANDRO BROSS



Flori Langs «Spezialität» sind die 50 Meter Rücken, sein langfristiges Ziel die 100 Meter Rücken an den Olympischen Spielen in London 2012.

FOTO: KEYSTONE

26

Eine eigene Familie?

Sicher irgendwann. Ich denke neben dem Wunsch, mit meiner Frau glücklich zu werden, ist eine Familie das Grösste im Leben. Ich kann mir gut vorstellen, mit meiner Freundin irgendwann eine Familie zu gründen. Im Moment ist die Zeit aber noch nicht reif dazu.

Wie haben Sie Ihre Freundin kennengelernt?

2006 an der EM in Budapest. Sie arbeitete als Volunteer und betreute unser Team.

Liebe auf den ersten Blick?

Ja, obwohl – das ist eine komplizierte Geschichte. Wirklich zusammen sind wir erst seit einem Jahr. Ich habe meine Gefühle zu Beginn unterdrückt, denn ich war zu diesem Zeitpunkt liiert und meine Moral kam mir in die Quere. Treue ist für mich sehr wichtig und mein Kopf sagte mir, dass die damalige Beziehung das Richtige sei. Rückblickend gesehen war es zwar Liebe auf den ersten Blick, aber es brauchte seine

Zeit, bis mir das richtig bewusst wurde. Ich betrachtete es verstandesmässig als Irrsinn, meine Traumfrau ausgerechnet irgendwo im Ausland zu treffen und eine Fernbeziehung zu führen.

Und wie funktioniert die Fernbeziehung?

Wir sehen uns recht häufig, so etwa alle zwei oder drei Wochen. Aber es ist schon schwierig. Nicht schwierig bezüglich Ernsthaftigkeit und Vertrauen, die sind beide 100 Prozent da, aber schwierig bezüglich Vermissen.

Sie wirken sehr ruhig, überlegt und nachdenklich. Aus den Medien erhält man das Bild des gutaussehenden, unbeschwer-ten Surfboys. Wie erklären Sie sich diese Diskrepanz?

Mich stört das Image nicht. Es ist ja kein negatives Image und die Journalisten behandeln mich gut. Und der Surfboy ist ein Teil von mir, ich liebe surfen. Ich bin einfach vom Charakter her nicht der Surfboy. Für mich persönlich ist entscheidend, in meinem engsten Umfeld so wahrgenommen zu werden, wie ich bin. Aber es stimmt schon, es gibt Fragen, die kommen praktisch in jedem Gespräch mit Journalisten.

Welche?

Ich werde fast immer auf das Aussehen oder mein Sixpack angesprochen.

Wie sind Sie zum Schwimmen gekommen?

Durch meine Grossmutter. Sie wollte aus Sicherheitsgründen, dass ich schwimmen lerne, weil wir ab und zu ans Meer in die Ferien gingen. Darum besuchten wir zusammen das Muki-Schwimmen. Danach ging ich in den Schwimmklub und 1989 habe ich dann meinen ersten Wettkampf bestritten.

Und Sie waren immer begeistert vom Schwimmen?

Ich spielte noch eine Zeit lang Tennis, aber das hat mich nie so gepackt. Ich war sehr früh im Schwimmsport und merkte schnell, dass ich dafür ein Talent besitze. Da war der Anreiz schon enorm, beim Schwimmen zu bleiben.

Betreiben Sie als Ausgleich noch andere Sportarten?

Wenig. Laufen zum Beispiel sind wir Schwimmer uns überhaupt nicht gewöhnt. Aber eigentlich wäre ich auch da schnell, zumindest im Sprint, da laufe ich in den Trainingslagern allen davon.

Welchen Bezug haben Sie zur Natur?

Ich bin in der Stadt Zürich aufgewachsen, da hatte ich wenig Bezug zur Natur. Als ich später in Witiwon wohnte, war ich gerne und häufig im Wald. Und jetzt in Uster ist es ein Traum. Wann immer es das Wetter und die Zeit zulassen, gehe ich an den Greifensee und geniesse das extrem. Manchmal koche ich sogar dort.

Sind Sie gerne allein?

Wohl mehr als andere Menschen. Das heisst aber nicht, dass ich ein Einzelgänger bin. Ich bin ein sehr sozialer Typ und auch sehr schnell integriert, bzw. ich integriere mich schnell und empfinde mich als teamfähig. Und ich lerne sehr gerne Menschen kennen, auch wenn sie ganz anders sind als ich oder als schwierig gelten.

Ihr Lieblingsbuch ist Goethes Faust. Warum?

Wir haben es in der Schule gelesen und es hat mich fasziniert. Es ist einfach ein geniales Buch, es kommt immer wieder etwas Neues dazu. Es ist eine Herausforderung, alles zu verstehen. **F**

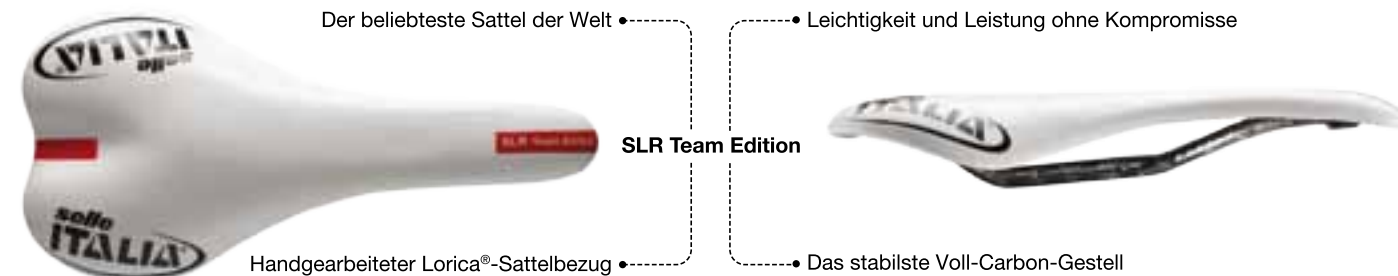
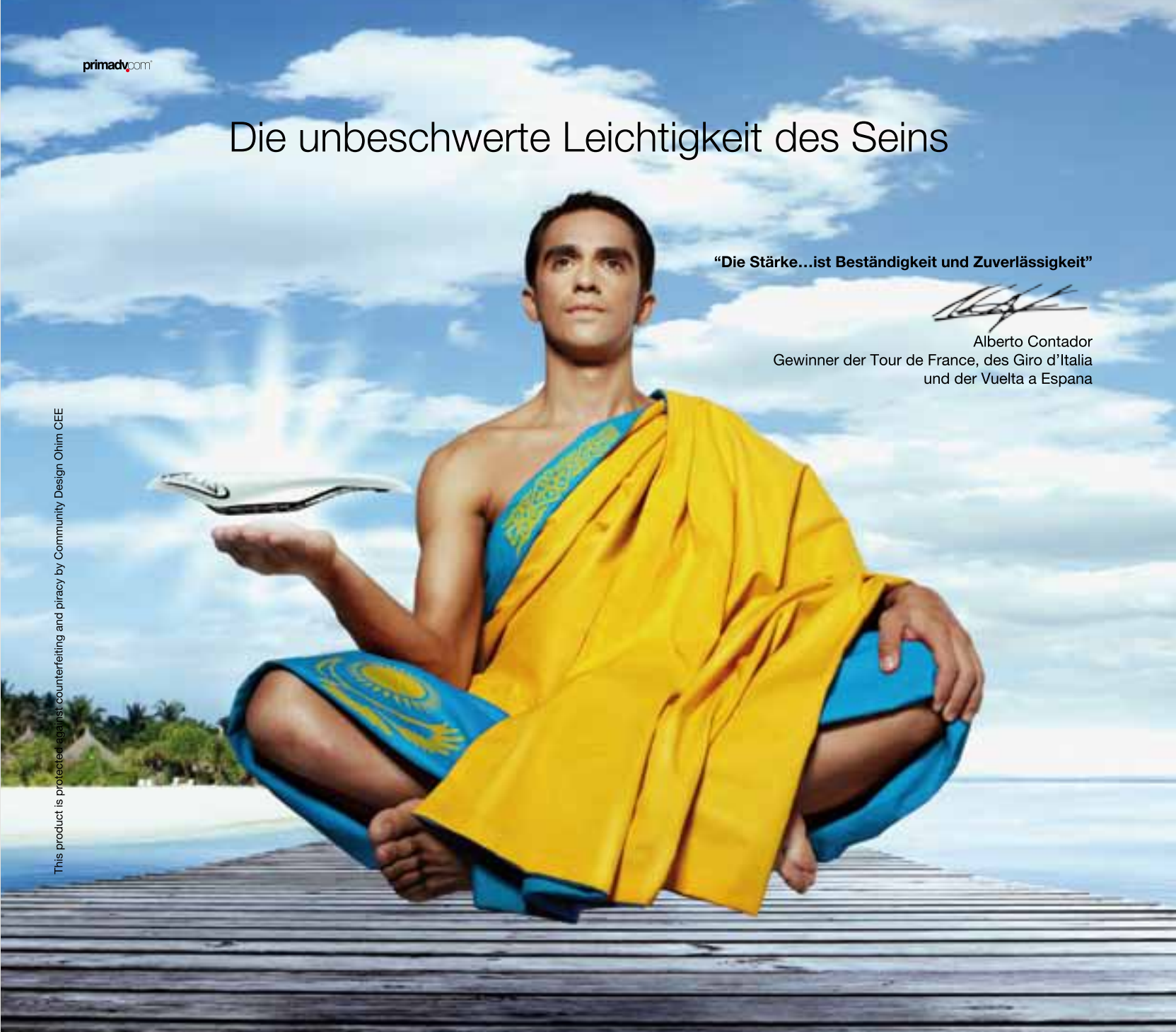
primacy.com

Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins

“Die Stärke...ist Beständigkeit und Zuverlässigkeit”

Alberto Contador
Gewinner der Tour de France, des Giro d'Italia
und der Vuelta a Espana

This product is protected against counterfeiting and piracy by Community Design Ohim CEE



Der beliebteste Sattel der Welt • Leichtigkeit und Leistung ohne Kompromisse

SLR Team Edition

Handgearbeiteter Loric®-Sattelbezug • Das stabilste Voll-Carbon-Gestell

Die Team-Edition-Sättel sind in folgenden Modellvarianten verfügbar:
SLR, Turbomatic, Flite, Max Flite

Gefahren von:

Astana, BMC, Caisse d'Epargne, Euskaltel - Euskadi, Omega Pharma - Lotto, Rabobank

Customer Service: FUCHS MOVESA AG - +41 56 4644646 - info@fuchs-movesa.ch



Saddles for winners since 1897

FLORI LANG

Geburtsdatum: 30. 01. 1983
Beruf: Schwimmer, Bachelor Banking & Finance
Wohnort: Uster
Zivilstand: Ledig
Klub: Seit 2005 im Schwimmclub Uster Wallisellen, von 1996 bis 2005 im Schwimmverein Limmat.
Erfolge: 2008: Vize-Europameister Eindhoven, 50m Rücken; 2008: 4. Rang Kurzbahn-Europameisterschaften Rijeka, 50m Rücken; 2004: 4. Rang Europameisterschaften Wien, 50m Rücken; Mehrfacher Schweizer Meister und Rekordhalter über 50m Rücken und 50m Freistil.
Lebensmotto: «Ich kann, was ich will!»
Website: www.florilang.ch