



**«Talent haben alle –
der Unterschied ist
die Effizienz»**

Dario Cologna ist vierfacher Olympiasieger, Weltmeister, viermaliger Sieger des Gesamtweltcups und einer der besten Langläufer aller Zeiten. Für den AGVS amtiert der 33-jährige Bündner als «Botschafter für Effizienz und Spitzenleistungen». In einer vierteiligen Serie erklärt Cologna, was es braucht, um ganz an die Spitze zu kommen, und wie er es schafft, sein Niveau während eines Sportlerlebens zu wahren. **Heute: Zeitmanagement und Organisation.**

«Ich stehe im Ruf, meine Zeit sehr gut einzuteilen. Diesen Ruf habe ich nicht ohne Grund. Ich mag es nicht, wenn ich Auftritte an Anlässen habe, pünktlich vor Ort bin und dann eine halbe Stunde mit Warten vertrödle. Ich bin mit Zusagen für Einladungen an Veranstaltungen sehr wählerisch. Es mag für Aussenstehende seltsam klingen: Aber schon ein verpasster Trainingstag im Juni kann Auswirkungen auf meine Leistung im Dezember haben. Planung und Disziplin sind enorm wichtig in meinem Sport.

Im Sport kann man immer wieder beobachten, wie junge Athleten nach einer starken Saison wieder verschwunden sind: Nach der Wettkampfsaison nahmen sie viele Einladungen an, waren hier an einem Event, dort an einer Gala... Ich muss viele schöne Einladungen ausschlagen, weil sie schlicht nicht in meinen Trainingsablauf passen. Ein Beispiel sind auch die Ferien: Ich mache im April Ferien, nicht im Juli. Das braucht auch viel Verständnis meines Umfelds inklusive Freundin. Solche Prinzipien durchzuziehen, erfordert einiges an Durchhaltewillen.

Am Ende des Tages geht es um Eigenverantwortung. Man muss seine Ziele kennen und konsequent darauf hinarbeiten. Wenn ich mich an einem Weltcup-Rennen kurz umschaue, dann sehe ich ausschliesslich hochtalentierete Langläufer. Auf diesem Niveau machen Details den Unterschied – zum Beispiel eine Trainingseinheit in der Loipe anstelle eines Cüpli-Anlasses auf dem roten Teppich. Und die Organisation gehört zu diesen entscheidenden Details, die für einen Profisportler so wichtig sind wie für Berufsleute im Autogewerbe. Erst recht während der Aus- und Weiterbildung.

Ich erstelle jeweils einen Plan für das Jahr, den Monat und jede Woche und fixiere Eckdaten wie Trainingslager. Diese Pläne halte ich ein, ohne aber total unflexibel zu sein. Wenn es am Donnerstag «Katzen hagelt» und eine Einheit auf den Rollski ansteht und am Freitag bei schönem Wetter der Krafraum geplant ist, dann erlaube ich mir schon, hier die Einheiten zu tauschen.

Gut organisiert war ich eigentlich schon immer. Heutzutage nutze ich Outlook für meine Termine. Die wichtigen Dinge habe ich im Kopf, aber der Kalender im Handy gibt mir Sicherheit. Das Leben als Profisportler ist stark von Plänen geprägt – dazu gehört auch die Freizeit. Es ist wichtig, dass ich mich nach den harten Einheiten auch erholen kann. Ich nehme an, dass auch hier Parallelen zwischen meinem Leben als Sportler und dem Leben eines Berufsmanns im Autogewerbe bestehen. Jedenfalls braucht es neben der Schule und der Arbeit Ruhephasen – damit sich Körper und Geist regenerieren können.»

