

Kolumne Dario Cologna

«Wer vorwärts kommen will, muss sich an den Besten orientieren»

Dario Cologna hat im Langlauf alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt: Der 34-jährige Bündner ist mehrfacher Olympiasieger, Weltmeister und Sieger des Gesamtweltcups. Er wird als einer der besten Langläufer aller Zeiten in die Geschichte eingehen. Für den AGVS amtiert Cologna als «Botschafter für Effizienz und Spitzenleistungen». In einer fünfteiligen Serie teilt der «Schweizer Sportler des Jahres» 2013 seine Erfahrungen mit jungen und bereits gestandenen Berufsleuten. Heute: Wie komme ich mit Konkurrenz klar?

«Ich bin nun schon länger im Weltcup dabei und habe einige Athleten kommen und gehen sehen. Diese Konkurrenten helfen mir, besser zu werden. Ich beobachte sie genau und lasse mich von ihnen inspirieren. Das ist wichtig: Denn wer vorwärtskommen will, muss sich an den Besten orientieren. Wenn jemand etwas besonders gut macht – beispielsweise in der Technik –, dann ist es nicht falsch, sich das genauer anzuschauen. Vielleicht macht er etwas, das ich auch umsetzen kann? Wichtig ist, dass man sich dabei nicht verbiegt und etwas übernimmt, das nicht zu einem passt. Denn vieles ist auch typenabhängig.

Es sind zudem oft mehrere Faktoren, die bei den erfolgreichen Langläufern zusammenspielen. Wenn mir etwas auffällt, wie eine spezielle Trainingsform oder etwas in der Technik, dann überlege ich, ob das auch für mich passen und Sinn ergeben würde.

Ich kann aber auch nicht einfach alles kopieren – und ein Garant für Erfolg ist das sowieso nicht. Aber es hilft, um sich neues Wissen anzueignen und das eigene Verständnis zu schärfen.

Ich will mich selbst weiterbringen und habe eine grosse innere Motivation. Trotzdem benötige ich den Wettkampf, um an meine Leistungsgrenze zu stossen. Ich brauche den Kampf gegen die anderen Athleten, um mich zu pushen. Rennen gegen starke Konkurrenten sind nicht nur spannender, ein gutes Resultat bringt auch mehr Befriedigung. Für das trainiere ich.

Während eines Rennens kann es im Feld hektisch oder unruhig werden. Wichtig ist, dass ich mich davon nicht aus der Ruhe bringen oder mich ablenken lasse. Auch wenn mir jemand auf die Ski steht oder mein Stock bricht, versuche ich, weiter fo-

kussiert zu bleiben. Ich kann es mir nicht erlauben, mich zu ärgern – ich muss mit meinen Kräften haushälterisch umgehen und meine Energie zielgerichtet einsetzen. Vielmehr versuche ich, meinen Plan weiterzuverfolgen und clever zu agieren. Eine rasche, unüberlegte Aktion schadet oft mehr, als dass sie nützt – das gilt für den Sport als auch fürs Leben.» <

