

Anzahl Dokumente: 1

Inhalt

2022-11-02 Walliser Bote	«Eine Stunde Sport genügt mir»	2
--------------------------	--------------------------------------	---

Seite 14
Sport

«Eine Stunde Sport genügt mir»

Dario Cologna präsentiert das Buch über seine grosse Karriere – und spricht über das Leben ohne Spitzensport.

Interview: Ralf Streule, Davos

Exakt vor einem Jahr kündigte Dario Cologna in Davos seinen Rücktritt auf Frühling 2022 an. Doch auch nach seiner Aktivkarriere ist der 36-jährige Teil der Vorsaison-Medienkonferenz der Langläufer: Der vierfache Olympiasieger präsentierte gestern das Buch «Dario Cologna – die Erfolgsformel», in dem Sportjournalisten, Sportmediziner, seine Familie, der langjährige Konkurrent Petter Northug oder seine einstige Trainerin Guri Knotten zu Wort kommen.

Hier liegt das Buch, das die Formel Ihres Erfolgs erklären soll. Wie gross war Ihr Beitrag zum Werk?

Dario Cologna: Ich habe dem Mitautor Peter Röthlisberger 26 Stunden lang Auskunft gegeben, mit Petter Northug ein Gespräch geführt, Fotos aus dem Familienarchiv beigeleitet, Ideen mit eingebracht und vieles mehr. Das war ein schöner Prozess.

Und ein emotionaler?

Klar. Da waren so viele schöne Momente in der Karriere, die 15 Jahre gingen so rasant vorbei. All die Emotionen noch einmal durchzugehen, tat sehr gut. Und ich finde: Das Buch ist sehr schön geworden.

Seit einem halben Jahr sind Sie nicht mehr Spitzensportler. Merken Sie es beim Treppensteigen?

Ich habe mich gut gehalten, finde ich (lacht). Ich treibe fast täglich Sport, manchmal auch noch mit den Aktiven. Gerade heute war ich mit den Kollegen auf den Rollski. Aber natürlich: Dort merke ich schon, dass es nicht mehr ganz so gut läuft. Eine Stunde Sport genügt mir meist. Das Körpergefühl im Alltag ist aber ähnlich wie vor einem Jahr.

Treiben Sie Sport, um fit zu bleiben? Oder weil Sie das Training mental schlicht brauchen?

Wenn ich eine Woche keinen Sport treiben kann, fehlt mir etwas. Es ist nicht der Fitnessgedanke an sich. In Sachen Gewicht habe ich übrigens nicht zugelegt, aber die Kilos setzen sich wohl inzwischen etwas anders zusammen, seit ich kaum mehr Kraft trainiere (lacht).

Eigentlich wollten Sie den London-Marathon laufen, Zielzeit um die 2:30 Stunden.

Da musste ich leider passen, ich hatte Adduktorenprobleme. Aber das Projekt ist nicht gestorben, sondern nur auf Eis gelegt.

Die vielen Trainingsstunden fallen also weg. Was fangen Sie mit der frei gewordenen Zeit an?

Ich frage mich oft selbst, wo die Zeit hingeht. Viel Zeit nehme ich mir für die Familie, da ist mit unserem einjährigen Bub immer viel los. Dann war da das Buchprojekt und viel Sponsoren-Arbeit, da kamen auch neue Engagements dazu. Gut möglich, dass ich

mich künftig in solchen Bereichen einbringen werde. Nur die Theorie fehlt noch etwas: Im Frühjahr werde ich einen CAS in Sportmanagement absolvieren.

Ein Start-up haben Sie auch gegründet.

Das ist richtig, mit Roman Furger, Roman Schaad und Jason Rüesch (aktive Profilängläufer, die Red.). Es geht um den Online-Sportmarktplatz «Trainpub», vergleichbar mit Airbnb, einfach für Sportangebote.

Läuft die Plattform?

Hm ... es ist wie gesagt ein Start-up, der Prozess ist spannend, wir lernen viel. Es braucht noch etwas Zeit, um es in Schwung zu bringen. Aber wir sind zufrieden, die Plattform wächst.

Eine Trainerkarriere ist kein Thema? Jetzt, da Guri Knotten, Ihre ehemalige Trainerin, die Ski-Nordisch-Direktion von Swiss-Ski übernommen hat, würde sich das doch anbieten?

Es ist nicht ausgeschlossen, dass es da in irgendeiner Form eine Zusammenarbeit gibt. Wenn es spannende Projekte gibt, den Schweizer Langlauf weiterzubringen und mein Wissen weiterzugeben, bin ich sicher offen, die Frage ist, in welchem Umfang. Es war aber sicher nicht meine Motivation, gleich nach dem Karriereende als Trainer einzusteigen, zumindest nicht im Weltcup, wo ich so viel unterwegs wäre. Das wäre zu viel Verpflichtung derzeit, da im Sponsoring-Bereich einiges läuft.

Es gab Umwälzungen im Ski-Nordisch-Team. Direktor Hippolyt Kempf wurde durch Knotten ersetzt, Langlaufchef Hitsch Flury durch Lars Brönnimann. Trainer Kein Einaste ist nicht mehr nur für die Langläufer, sondern meist für das Biathlon-Team unterwegs. Hatte das mit Ihrem Rücktritt zu tun?

Das denke ich nicht. Es gab da schon überraschende Umwälzungen, die für Athleten nicht immer einfach sind, weil sich alles wieder einspielen muss. Aber vom Zeitpunkt her war es sicher nicht so schlecht, etwas zu ändern. Es ist jetzt die neue Generation am Werk.

Sie werden neu auch beim SRF Ihre Einsätze haben als Co-Kommentator, hört man.

Darauf freue ich mich, ja. Da kann ich eine andere Perspektive übernehmen, die des Beobachters. Und vielleicht kann ich das eine oder andere mitgeben – ohne Trainer zu sein. Ich werde zum Beispiel bei den Rennen in Davos und im Münstertal dabei sein. Adriano Iseppi übernimmt als Co-Kommentator aber noch immer den grösseren Teil.

Wenn das Team in gut zwei Wochen nach Skandinavien zum ersten Weltcuprennen reist und Sie zu Hause bleiben: Wird das wehtun?

Ich hatte seit vergangenem Frühling nie eine Phase, in der ich dachte: Da wäre ich jetzt gerne dabei. Ich habe meine Karriere ausgereizt und somit ist's auch gut.

Dario Cologna – die Erfolgsformel. 207 Seiten. Herausgegeben von Peter Röthlisberger.

Dario Cologna: «Ich frage mich oft selbst, wo die Zeit hingeht.»
Bild: Sven Thomann/Freshfocus