

«Im Wettkampf rede ich mit mir»

Dario Cologna spricht von seinen weniger bekannten Seiten. Und gibt zu, dass er mit WM-Gold rechnet.

**Mit Dario Cologna sprach
Christian Brügger**
St. Moritz

Wann merken Sie an einem Wettkampftag: Heute stimmt die Form?

Oft erst während des Rennens. Manchmal fühle ich mich beim Aufwärmen noch ein bisschen müde - und stelle dann während des Einsatzes fest: Meine Beine fühlen sich gut an.

Warum können Sie nicht schon während des Aufwärmens sagen, wie frisch Sie sind?

Weil erst das Adrenalin fließen muss. Dafür braucht es die Rennsituation. Zudem bin ich ein Wettkampftyp: Ich kann erst im Ernstkampf ans Limit.

Erleben Sie manchmal auch die umgekehrte Situation: Sie wärmen sich auf, sind sicher, heute toll in Form zu sein - und dann geht im Wettkampf nur wenig?

Das kommt nur vor, wenn die Ski nicht laufen (lacht). Ansonsten vermag ich mich gut einzuschätzen.

Wann wissen Sie, wie Ihr Ski läuft?

Das ist eine knifflige Frage. Ein Ski kann zu Beginn eines Rennens wunderbar funktionieren, und dann zum Ende hin

«Ich bin ein Wettkampftyp: Ich kann erst im Ernstkampf ans Limit.»

abbauen. Eine gewisse Unsicherheit bleibt darum immer. Bei einem Einzelstartrennen halte ich es so: Wenn ich ein normales Tempo wähle und schon bei der ersten Zwischenzeit relativ viel Rückstand aufweise, kann ich davon ausgehen, dass der Ski nicht läuft.

Was denken Sie dann?

Ich wundere mich - und fluche manchmal. Etwa: «Gopferdammi, das kann doch nicht sein!» Grundsätzlich ist eine erste Zeit wichtig für uns Athleten, damit wir einschätzen können, ob alles stimmt. Manchmal glaubt man, nicht vom Fleck zu kommen. Hört man dann anhand der Zwischenzeit, dass die Gegner keineswegs schneller sind, ist man beruhigt und weiss: Es geht allen gleich.

Zwischenzeiten bieten also wichtige Informationen?

Ja, sehr. Wenn ich beispielsweise noch ein wenig Reserven aufweise und höre, dass ich führe, spüre ich eine kleine Energiewelle in mir, dann läuft es einfacher. Ein anderes Beispiel: Ich finde, es läuft zäh und höre, dass ich doch mit den Besten mithalten kann. Eine solche Information tut ebenfalls gut.

Reden Sie mit sich während des Rennens?

Ja, im Wettkampf rede ich mit mir, versuche, mich zu pushen. Bei einem Einzelstart sage ich mir vor dem letzten langen Aufstieg beispielsweise: «Komm jetzt, noch einmal, geh ans Limit, danach kommt nur noch die Abfahrt.»

Führen Sie auch während eines Massenstarts mit sich Dialoge - oder müssen Sie sich auf die Positionskämpfe konzentrieren?

Auf eine andere Art. Man fragt sich etwa: «Wann soll ich attackieren? Ist jetzt wirklich der richtige Zeitpunkt dafür?» Zugleich beobachtet man die Gegner, um zu erfahren, wie gut sie wohl noch sind. Man schaut, wie sie laufen, wie entspannt ihre Gesichtszüge sind.

Können Sie Ihre Gegner stets richtig einschätzen?

Die Verfassung zeigt sich am Laufstil. Ist einer müde, erkenne ich das rasch.



«Ich denke meist an kleine Alltagsdinge, banale Sachen», erzählt Cologna aus seinem Wettkampfleben. Foto: AFP

Greifst du allerdings an, musst du primär von dir überzeugt sein - und davon, dass du dein Tempo durchstehen kannst. Ob die Gegner noch frisch sind, ist dann sekundär. Kann dir einer folgen, merkst du es früh genug.

Wissen Sie in einem Massenstartrennen immer schon im Voraus, wo Sie angreifen werden?

Einen Plan habe ich immer. Aber den muss ich je nach Rennsituation natürlich anpassen oder gar aufgeben. Vielleicht sind die härtesten Gegner eingeklemmt, dann musst du allenfalls früher angreifen, als du ursprünglich wolltest - oder

du wirst überrascht und musst kontern. Es braucht darum Improvisationsvermögen und einen guten Renninstinkt.

Was passiert, wenn Sie merken: Ich komme nicht mehr mit? Schimpfen Sie mit sich?

(lacht) Wenn der Ski nicht läuft, ist gerade in einem Einzelstart das Rennen vorbei. Dann vermag ich mich nicht gleich stark zu quälen, wie wenn ich an der Spitze mitlaufe.

Sie halten sich oft an der Spitze auf, wo sie das Feld kontrollieren können. Kann man sagen: Wenn

Cologna in einem Massenstartrennen nicht vorne dabei ist, hat er ein Problem?

Wenn die Gruppe gross ist, laufe ich nicht gerne am Schluss. Dann ist rasch ein Sturz passiert, du musst aufholen und brauchst viel Energie. Sind es weniger Athleten, spielt die Position eine weniger wesentliche Rolle, dann kannst du rascher an die Spitze vorstossen.

Schiessen Ihnen während der Rennen manchmal auch absurde Gedankenblitze durch den Kopf, im Sinn von: Habe ich das Licht im Schlafzimmer jetzt wirklich abgeschaltet?

Das kommt vor. Gerade bei Massenstartrennen, in denen nicht viel passiert, schweife ich gedanklich manchmal ab und muss mich dann ermahnen, mich wieder auf den Wettkampf zu konzentrieren. Ich denke meist an kleine Alltagsdinge, banale Sachen. Sobald das Tempo zunimmt, bin ich konzentriert.

Haben Sie Rituale?

Nicht in dem Sinn, dass ich darin fast schon gefangen bin. Ich habe keine Ticks. Aber mein Ablauf vor den Rennen ist stets ähnlich. Moment, ich habe doch eine Art Ritual: Ich hüpfte immer vor dem Start und schwingte die Beine. Wirklich viel bringt es nicht, gehört für mich aber dazu.

In der Saison 2008/09 schafften Sie Ihren Durchbruch. Könnte der Cologna von damals noch mit dem aktuellen mithalten?

Der damalige Cologna war nicht so schlecht, wäre in manchen Rennen vielleicht gar stärker. Dennoch behaupte ich: Mein Grundniveau ist höher als damals, was sich zuletzt an den Grossanlässen mit den WM- und Olympiatiteln zeigte. Gleichzeitig weiss ich, dass ich mich bloss noch in Schrittschritten verbessern kann. Ich bin nahezu austrainiert. Dies wiederum bedeutet keineswegs, nicht stets nach neuen Reizen im Training zu suchen, was

«Einen wirklichen Austausch strebt keiner von uns Toplangläufern an.»

manchmal schwierig und anstrengend ist. Stillstehen im übertragenen Sinn ist für einen Topathleten aber fatal.

Reden Sie mit ausländischen Gegnern übers Training?

Nein. Darüber will man sich nicht zu viel austauschen - obschon man oft am gleichen Ort trainiert und teilweise mitbekommt, was die anderen tun.

Aber Sie können doch nur von den Besten lernen?

Einen wirklichen Austausch strebt keiner von uns Toplangläufern an. Jeder will seine Geheimnisse wahren. Zumindest erlebe ich unsere Szene so. Inputs holt man sich primär über die Trainer. Diese waren oft in verschiedenen Nationalteams tätig. Ich bin also schon im Bild, was die Gegner in den grossen Bögen tun. In meinem Fall kommt hinzu, dass ich mittlerweile weiss, was ich brauche, um in Form zu kommen. Ich bin in dieser Hinsicht kein Suchender mehr. Warum also sollte ich meine Denkweise, die mir entsprechende Erfolge brachte, substanziell umstellen?

Klar ist auch, was Sie an der WM wollen: Gold. Mit wie vielen Titeln werden Sie zufrieden sein?

Mit einem. Es braucht schon Gold, damit die WM in meiner eigenen Bewertung als erfolgreich gilt. Wo ich diesen Titel hole, ist mir hingegen egal.