

Interview mit Valerio di Bari – olivierbernhard top performance coaching Athlet



Valerio, stell dich doch unseren Lesern kurz vor.

Ich heisse Valerio, bin 45 Jahren alt und arbeite für eine Südafrikanische Privatbank. Ich bin verheiratet mit Christine und habe drei Kinder Nico 12, Noé 5 und Elia 1. Sport ist für mich enorm wichtig. Er ist mein Ausgleich zwischen Beruf und Familie. Die Reihenfolge ist aber dennoch immer Familie-Beruf-Sport.

Du gehörst zu den Athleten, welche am längsten unter Olivier Bernhard trainieren. Wie und wann ist die Zusammenarbeit zustande gekommen?

Durch einen guten Freund von mir bin ich ungefähr 1997 zum Laufen und Radfahren animiert worden. Sogleich haben mich diese zwei Sportarten in Kombination so sehr fasziniert, dass ich bereits ein Jahre später, 1998, meinen ersten Duathlon-Wettkampf in Zofingen absolviert habe. Bis ca. 2003 folgten weitere Wettkämpfe wie Marathon, Duathlon und auch Ironman (Zürich und Lanzarote). Bei allen diesen Wettkämpfen habe ich zwar gefinished, aber die Zeiten waren nicht wirklich berauschend und ich konnte mich über die Jahre auch nicht weiterentwickeln. Meine Frau hatte dann irgendwann im 2003 Mitleid mit mir und schenkte mir für 3 Monate ein Coaching bei Olivier. In dieser Zeit merkte ich, was es heisst strukturiert, abwechslungsreich und optimiert zu trainieren. Es zeigte mir aber auch auf, was ich in den vergangenen Jahren trainingstechnisch falsch gemacht hatte.

Und wie hat sich das Coaching in den letzten Jahren verändert?

Über die Jahre hat mich Olivier durch die enge Zusammenarbeit natürlich genau kennengelernt. Er weiss wo meine Stärken und Schwächen sind (natürlich auch meine Ziele) und kann so den Trainingsplan immer noch genauer für mich zusammenstellen. Im Plan von Olivier hat es auch

nach Jahren immer wieder neue Reize, die das Training interessant und abwechslungsreich gestalten. Auch die interaktive Trainingsplattform „Web4trainer“ hat sich stark entwickelt.

Als Investmentbanker bist du momentan besonders viel beschäftigt – wie kriegst Deinen Beruf, Familie und den Sport unter einen Hut?

Ich plane den Tag von früh bis spät. D.h. z.B. mit dem Rad am Morgen zur Arbeit, in der Mittagspause laufen oder schwimmen und am Abend mit dem Rad und einigen Umwegen wieder nach Hause. So „spürt“ die Familie eigentlich nicht gross, dass ich an diesem Tag viel trainiert habe. An den Wochenende folgen dann die längeren Einheiten, welche ich mit der Familie koordinieren muss.

Aber das alles geht eigentlich nur, weil meine Frau mich voll und ganz unterstützt und motiviert.

Du hast drei kleine Kinder, sehen die ihren Daddy noch genügend?

Tja, das ist eine schwierige Frage. Was heisst genügend? Ich versuche natürlich so viel Zeit wie nur möglich für die Kinder und meine Frau zu finden. Ich gehe auf die Rolle wenn die Kids im Bett sind, wir machen einen Ausflug und anstatt das ich mit dem Auto zurückfahre, jogge oder fahre ich mit dem Rad nach Hause. Ich versuche die Familie wo möglich in meinem Hobby zu integrieren.

Dieses Jahr musstest du trotz guter Vorbereitung im Frühling deinen Start am Ironman 70.3 in Rapperswil und den Ironman Switzerland jeweils kurzfristig absagen – was ist genau passiert?

Ich hatte im Sommer 2008 eine neue Stelle angenommen mit dem Wissen, dass das kommende Jahr sehr intensiv sein würde. Ich war Teil eines grösseren Projektes (neues Banksystem), welches eigentlich per 1. April 2009 hätte abgeschlossen sein sollen bzw. das neue Banksystem fertig implementiert. Wie es aber häufig vorkommt, wurde es 1. August 2009. In dieser Zeit arbeitete ich häufig bis in die tiefe Nacht hinein und die 6-Tage-Woche war auch keine Seltenheit. Somit kam die Familie wie auch das Training zu kurz, und ich konnte nicht regelmässig Sport treiben. Als Folge daraus stimmte dann auch der „Kopf“ vor den Wettkämpfen nicht mehr.

Du hast bereits eine sehr grosse Erfahrung mit Ironmanwettkämpfen. Was sind für dich die häufigsten Fehler im Training und Wettkampf bei „Ironmanrookies“?

Im Training sollte ein grosser Anteil des Trainings im Grundlagenbereich sein. Aus diversen Gründen lässt man sich aber immer wieder dazu verleiten, dass Training in einer zu hohen Frequenz zu absolvieren (schönes Wetter, Super-Form, andere Athleten etc.). Verpasst man einige Trainingseinheiten aufgrund Krankheit, Arbeit, etc. so können diese nicht kompensiert werden. Beim Wettkampf sollte man sich grundsätzlich an seinen persönlichen „Schlachtplan“ halten und trotzdem noch flexibel bleiben und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen - auch wenn man mal 10 Minuten hinter dem persönlichen Fahrplan ist.

Was ist Dein Tipp für die richtige Ernährung in Training und Wettkampf?

Die Ernährung ist sehr individuell. Wichtig für mich ist, dass ich die Nahrung, welche ich an einem Wettkampf zu mir nehme, vorher im Training ausprobiert habe. Welche Power-Getränke, Riegel, Brötli etc. ist wie gesagt sehr individuell und persönlich. Ich bevorzuge Gels, Riegel und isotonische Getränke mit ein wenig Salz.

Auch sollte man während Trainings und Wettkämpfen regelmässig essen und trinken, damit man nicht in ein Hungerloch fällt. Dann ist es nämlich meistens zu spät und die Probleme fangen an.

Wie deutest Du den Trend, dass die Qualifikationszeiten für Hawaii jedes Jahr viel tiefer liegen und einige Age-Grouper schneller unterwegs sind als Profiathleten?

Ich denke, dass besseres Material wie auch verbesserte Trainingstechniken zu schnelleren Zeiten führen. Leider dürfte aber auch Doping ein immer aktuelleres Thema werden.

Warum einige Age-Grouper schneller sind als Profis? Könnte sein, dass gewisse Profiathleten in den Age-Gruppen starten, weil sie dort eher die Qualis für Hawaii holen können. Aber evtl. sind die Age-Grouper einfach motivierter und stehen nicht unter einem so hohen Druck wie Profiathleten.

Wie sehen Deine Ziele für die nächsten Jahre aus?

Grundsätzlich möchte ich noch einige Ironmans und auch andere Wettkämpfe absolvieren. Nächstes Jahr ist z.B. Frankfurt in Planung. Das alles geht aber natürlich nur, wenn die Gesundheit weiterhin mitspielt. Ich weiss seit ich ca. 35 Jahre alt bin, dass ich erste Anzeichen von Hüftarthrose habe. Wenn ich Sport treibe, habe ich keine Schmerzen. Vernachlässige ich das Training über längere Zeit, so treten die Beschwerden langsam wieder auf. Aber so oder so wird Sport immer ein Bestandteil in meinem Leben sein. Wenn auch irgendwann nicht mehr so exzessiv.

Vielen Dank für die Antworten Valerio, wir wünschen Dir weiterhin alles Gute und viele, tolle Erlebnisse im 2010!