

Mit Alban Lakata - dem Dreifach-Weltmeister - im Gespräch

Sympathisch. Ehrgeizig. Durchgeplant. Er ist dreifacher Weltmeister, liebt es, seine Grenzen zu überschreiten und könnte sich ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Alban Lakata aus Lienz lässt mich ein wenig hinter die Kulissen seiner Erfolgskarriere blicken. Wie Albans Werdegang zum Profi-Mountainbiker aussieht und warum du ihn bei der nächsten Begegnung auf jeden Fall ansprechen solltest, erfährst du in den folgenden Zeilen.

„Ich habe weltweit als einziger alle Marathon-Weltmeisterschaften gefinished.“

Alban Lakata ist ein leistungsorientierter, junggebliebener Mann. Schon immer war er vom Sport begeistert und wollte es erreichen, sein Hobby irgendwann zum Beruf zu machen. Nachdem er als Jugendlicher alle möglichen Ausdauer-Sportarten ausprobiert hatte, reizte ihn als Lienzer eine Teilnahme beim Dolomitenmann natürlich sehr. Am meisten fasziniert von den Mountainbikern, nahm er schließlich vor über zwanzig Jahren das erste Mal selbst daran teil. Damit begann seine Begeisterung für diese Sportart immer mehr zu wachsen und mit jedem Training oder Rennen versuchte er seine Grenzen mehr und mehr nach oben zu verschieben. Seither gelang es ihm nicht nur beim Dolomitenmann immer wieder – sei es mit dem Team oder bei der Einzelwertung – und bei anderen Wettkämpfen am Stockerl zu stehen. Auch bestritt er als Einziger weltweit alle Mountainbike-Marathon-Weltmeisterschaften und holte sich davon dreimal den Titel.

„Es muss nicht immer der erste Platz sein, um sein aktuelles Optimum erreicht zu haben.“

Die Sache mit der Zufriedenheit sei eine schwierige. Denn meistens würde irgendetwas noch ein bisschen besser gehen. Es könne durchaus sein, dass man sich die Siegetrophäe holt und sich dennoch im Hinterkopf die

persönlichen „Fehler“ speichern muss, die man das nächste Mal optimieren sollte. An manchen Tagen hingegen schaffe man es nicht zum Sieg, obwohl es gelang, das aktuelle Optimum herauszuholen. „Manchmal loben mich Freunde und Familie, aber das bringt nichts, wenn man es selbst nicht so empfindet. Man muss von Rennen zu Rennen ein bisschen relativieren. Aber Zufriedenheit ist auf jeden Fall wichtig!“, bestätigt mir Alban.

„Perfekt ist für mich, wenn du dir etwas vornimmst und es in dem Moment umsetzen kannst.“

Doch wie geht es, so ein Optimum zu erreichen? Gibt es nicht immer noch etwas mehr herauszuholen? Gibt es ein „Perfekt“? Alban strebt danach. Auch wenn es nicht oft gelinge, alles umzusetzen, was er sich vornimmt, gebe es die „perfekten“ Momente. Die Rennen, wo man weiß, es wäre in dem Moment und mit all den Bedingungen nicht besser gegangen. Dennoch wünsche er sich mehr davon, weshalb er auch noch nicht daran denken will, seine sportliche Karriere hinter sich zu lassen.

„Auch schwere Verletzungen halten dich nicht ab, deine Ziele zu erreichen. Im Gegenteil - du wirst noch viel stärker.“

Auf die Frage, ob er schon durch Krisen ging und wie er diese meisterte, erzählt mir Alban von seiner Verletzung der Achillessehne, die er sich beim Abfahren nach einer Skitour zugezogen hat. Doch als Krise sah er das nicht. Es bestätigte ihm wieder, dass der Körper genau so funktioniert, dass er Verletzungen übersteht und dadurch stärker wird. Das mache auch den Kopf stärker.

Dass er je einmal daran zweifelte, dass Sport nicht das Richtige für ihn sei oder er nicht mehr motiviert gewesen wäre – diese Art von Krise gab es in seiner Laufbahn noch nie.

„Das Geld sollte nie die Triebfeder sein!“

Doch er mache es auch nicht des Geldes wegen – da hätte er sich wohl, so sagt er lachend, eine andere Sportart aussuchen müssen. „Aber ganz egal was du machst, das Geld sollte nie der Grund dafür sein.“ Die Begeisterung, die

der Ehrgeiz mit sich bringt, die dürfe nicht fehlen. „Es soll ja auch alles ein bisschen Spaß machen!“, meint er und ich stimme ihm nickend zu.

„Der Lockdown war gut, um uns mal wachzurütteln, in welchem Wohlstand wir leben.“

Auch die Corona-Krise sieht Alban, der zweifacher Familienvater ist, nicht als Krise. „Es ist schon fast beängstigend, welchen Wohlstand wir haben. Und Zeit mit der Familie zu verbringen ist definitiv nicht verkehrt.“ Alban erzählt mir, wie viel er auf der Welt unterwegs ist – vor wenigen Jahren bis zu 250 Tage im Jahr – und in welchen Verhältnissen wir hier in Österreich leben. Auch jetzt ist es in anderen Ländern nicht einmal möglich, an ein Rennen zu denken, wo es Österreich und der Schweiz durchaus gelingt, Wettkämpfe zu veranstalten. Aber natürlich habe er sich auch Gedanken gemacht, was wäre, wenn es keine Wettkämpfe mehr gäbe. Doch er habe sowohl für sich, als auch für seine „Community“ Lösungen gefunden.

„Auf Social Media ist die Barriere vollkommen gebrochen - jeder sagt jedem seine Meinung. Und im echten Leben grüßen wir uns kaum.“

Apropos Community. Da habe ich eine gute Nachricht! Alban ist offen für jedes Gespräch, für jeden Fan oder Sportler, der Tipps von ihm haben möchte. „Ich würde mir wünschen, dass die jungen Sportler die Gelegenheit nützen zu fragen, ob wir mal zusammen trainieren können. Natürlich gebe ich einem Lienzer total gerne etwas weiter!“ Auch wenn es Alban als „Alte Schule“ bezeichnet, nicht nur auf Social Media präsent, sondern auch im Alltag ansprechbar zu sein, kann ich ihm nur zustimmen, dass man von den Profis auf persönlichem Wege (ich spreche jetzt aus meinen persönlichen beruflichen Erfahrungen) am meisten für sich lernen kann.

Doch auch ich konnte von Alban so einiges für mich mitnehmen! Unter anderem seine Schlussworte:

„Ich wünschte mir, dass, wenn ich in zehn Jahren zurückblicke, alles so geblieben ist, wie es gerade ist.“

Auf die Frage, was Alban sich wünschen würde, wenn er nur einen Wunsch frei hätte, meint er, dass es nicht recht viel besser sein könnte, als es gerade

ist. „Es geht ja jedem bei uns relativ gut, da darf man echt nicht klagen.“

Also ist sie ja doch da – die Zufriedenheit in dem Moment. Und ich bin mir sicher – auch in zehn Jahren wird der Moment der Beste sein! ☐

Fotos: von Alban Lakata zur Verfügung gestellt