

FILIPPO COLOMBO

Mountainbiker

MEIN ÄUSSERES

Ist mir nicht so wichtig, aber ich achte darauf, Sport und Ausgang zu trennen und mich für noblere Anlässe auch adäquat anzuziehen. Unästhetische Sachen stören mich.

MEIN SORGENKIND

Seit einem Unfall mein linker Trizeps, da habe ich seither nicht mehr den vollen Bewegungsumfang. Beim Fahren stört es nicht gross, aber ich spüre es noch und muss regelmässig gezielte Kraftübungen machen.

MEIN SPIEGELBILD

Da sehe ich einen älter werden, sportlichen, aufgestellten, emotionalen und seriösen Mann, der mit sich zufrieden ist.

MEIN TALENT

Meine Beständigkeit und Hartnäckigkeit, das war ich schon immer. Wenn ich den Sinn in etwas erkenne, kann ich es langfristig konsequent durchziehen und alles dafür investieren. Das muss man im Mountainbikesport auch, sonst geht die Form enorm schnell verloren.

MEIN FEENWUNSCH

Für den Lido-Auftritt wären breitere Schultern nicht schlecht, aber sonst bin ich sehr zufrieden und habe keine Änderungswünsche. Oder vielleicht doch: Ein paar Kilo könnte die Fee auch noch wegzaubern, denn das Gewicht spielt beim Mountainbiken eine wesentliche Rolle.

DIE AUSSENSICHT

Ich hoffe, ich werde als authentischer, zuverlässiger und guter Mensch angeschaut, der viel lachen kann, aber auch konzentriert und analytisch auf ein Ziel hinarbeitet.

MEINE DATEN

Wir steuern praktisch jedes Training über die Wattleistung und können dadurch die Form dauernd kontrollieren und vergleichen. Dazu machen wir regelmässig DEXA-Scans, um den Körperfettanteil zu messen. Zusammen mit dem Gefühl braucht es nicht mehr zur Trainingssteuerung, eine Pulsuhr trage ich daher nicht immer.

MEIN KRAFTPROTZ

Ganz klar meine Oberschenkel. Ich bin grundsätzlich muskulös gebaut und muss eher aufpassen, nicht zu viel an Muskelmasse zuzulegen. Deshalb mache ich nur dosiert Kraftübungen mit Eigengewicht und Langhantel, vorwiegend für die Schnellkraft.

MEIN BLINDER FLECK

Die gebückte Haltung im Alltag. Das kommt von der ewig gleichen Sitzposition auf dem Bike. Das ist aber vor allem eine optische Sache, Rückenprobleme habe ich keine.

MEIN POTENZIAL

Es gibt immer überall noch Stellschrauben für eine Verbesserung. Neu habe ich zum Beispiel Hitzetraining in meinen Trainingsalltag eingebaut. Das macht zwar nicht wirklich Spass und ist mental hart, aber die ersten Resultate und Erfahrungen damit sind vielversprechend.

MEIN LIEBLING

Manche sagen, meine Füsse seien wohlgeformt. Leider stecken sie immer in Veloschuhen. Vielleicht muss ich sie einmal auf Instagram posten, damit die Leute sie sehen (lacht).

MEIN SCHMUCK

Ich habe gar nichts, keinen Ring, keine Kette, auch keine Tattoos und oft nicht einmal eine Pusuhr. Eine Tätowierung könnte ich mir zwar vorstellen, ich weiss aber nicht was und wo. Wer weiss, vielleicht später einmal.

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Der Tessiner Filippo Colombo begann seine Radsportkarriere im Alter von elf Jahren auf dem Rennvelo, begeisterte sich aber schnell auch fürs Mountainbiken und nahm in beiden Sparten an Rennen teil. Im Alter von 15 Jahren fokussierte er sich auf den Mountainbikesport und gewann im Cross-Country als Junior 2014 den Schweizer Meistertitel sowie die WM-Goldmedaille in der Staffel. Seine Profikarriere startete er 2017 bei BMC, bei den U23 errang er ebenfalls Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften. Covid und Verletzungen warfen ihn in den Jahren 2020 und 2021 zurück, er schaffte es aber an die Olympischen Spiele in Tokio, wo er den 12. Rang belegte. 2022 erreichte Colombo den zweiten Rang in der UCI Short Track-Gesamtwertung und konnte zwei Weltcup Siege feiern. Bei einem Abstecher 2023 auf die Strasse brach er sich bei Paris-Roubaix gleich mehrfach den Ellenbogen und musste eine lange Zwangspause einlegen. Daraufhin fokussierte er sich ab 2024 wieder aufs Mountainbike. Nach einem geglückten Start in die aktuelle Weltcup-Saison brach sich der 28-Jährige bei einem Sturz Anfang Juli das Wadenbein. Er ist aber schon wieder im Training und hofft, auf die EM Anfang August im Tessin bereit zu sein. www.filippocolombo.ch