

# Albin auf dem Sprung

Vor der zweiten Station im Mountainbike-Weltcup am Wochenende in Albstadt formuliert Vital Albin ein klares Ziel. Der 23-Jährige aus Chur will erstmals in die Top 20 vorstossen.

von Johannes Kaufmann

**A**ls es bei der neu lancierten «Bike-Revolution» am vorvergangenen Sonntag in den Gassen der Churer Altstadt in der letzten Runde um den Tagessieg ging, war Lokalmatador Vital Albin inmitten eines gut besetzten Teilnehmerfeldes präsent. Dass es am Ende weder zum Sieg noch zu einem Podestplatz, sondern bloss zu Rang 5 reichte, passt zur Lage des 23-jährigen Mountainbikers. Er ist den Besten seines Fachs auf der Spur. Besiegen kann

«Ich will mich in Zukunft im Wettstreit mit den Besten vermehrt durchsetzen.»

**Vital Albin**

Mountainbiker aus Chur

er sie aber noch nicht. «Ich werte das Resultat als Erfolg. Es gibt mir die Gewissheit, dass ich im Winter einen Schritt nach vorne gemacht habe», sagt Albin.

Rückblende: In seiner ersten vollständigen Saison nach dem Aufstieg von der U23- in die Elite-Kategorie war der wie Nino Schurter in Tersnaus grossgewordene, und heute in Chur wohnhafte Albin im Weltcup 2021 mehrere Male in die Top-30-Positionen vorgestossen. Ein solider Umstieg. «Es ist nun natürlich das Ziel, erstmals in die Top 20 zu fahren. Und ich denke mal, dies ist ein realistisches Unterfangen», sagt Albin. Begonnen hat der Weltcup 2022 für ihn freilich mit einem wenig erbaulichen Ergebnis in Brasilien. Just aufs Rennen sei er krank geworden. Mit den traditionsreichen Stationen in Albstadt (Deutschland) sowie eine Woche darauf in Nové Město (Tschechien) nimmt der

Weltcup Fahrt auf. Vor allem auf die Reise nach Tschechien freut sich Albin besonders. Die abwechslungsreiche Strecke ohne besonders lange und selektive Aufstiege passt ihm. Der jeweils von zahlreichem Publikum frequentierte Anlass auf demselben Gelände, wo im Winter auch der Biathlon-Weltcup gastiert, ist mittlerweile der herausgehobene Klassiker schlechthin im Jahreskalender.

## Hilfe im mentalen Bereich

Albin peilt den nächsten Schritt im bewährten Umfeld unter den vertrauten Trainingsmethoden an. Seit 2019 gehört er dem vom früheren Aktiven Ralph Naf geführten Schweizer Team Thömus an. Und ebenso lange zählt Albin auf die Dienste seines Trainers Fabian Neunstöcklin. Der nahm beim zweifachen WM-Medaillengewinner im Nachwuchsbereich Korrekturen bei der Trainingsgestaltung vor. Mehr Grundlagenarbeit bei etwas weniger Intensität heisst grob umschrieben die Devise. Auf dieser gesunden Basis wurde das Pensum auf diese Saison hin ein wenig gesteigert, wie Albin verrät. «Mit 23 Jahren bin ich immer noch ein relativ junger Athlet. In unserem Sport geht nichts ohne langjährigen Aufbau», sagt er. Ohne neue Reizpunkte im Alltag geht es indes bei aller Kontinuität nicht. Albin kam in der Zwischensaison zur Erkenntnis, dass er im mentalen Bereich Unterstützung benötigt. «Ich will in Zukunft nicht bloss mitfahren, sondern mich im Wettstreit mit den Besten vermehrt auch durchsetzen», sagt er. Ob er durch die Hilfe des neu in Anspruch genommenen Mentaltrainers dieses Ziel erreichen wird, wird sich alsbald weisen.

Das gezielte Erkennen und Bearbeiten von Schwachstellen im Erfolgspuzzle passt zum reflektiert und besonnen wirkenden Athleten. Gezielt sucht und findet Albin neue Reizpunkte. Deshalb bestritt er im vergangenen Winter auch Radquerrennen. Hier gilt es bei oft garstigen Bedingungen im oft tiefen Morast bei einer hohen Intensität zu bestehen. Albin sagt: «Ich habe bewusst Wettkämpfe bei Re-



Zuversicht: Vital Albin peilt im Mountainbike-Weltcup hohe Ziele an. Bild: Livia Mauerhofer

gen und Kälte bestritten. Von dieser Erfahrung hoffe ich zu profitieren, wenn ausnahmsweise auch in einem Cross-Country-Rennen derartige Bedingungen herrschen.»

## Anfrage für Tour de Romandie

Zur Strategie passen auch ab und an Starts im Strassenrennsport. Unlängst wurde Albin vom Strassen-Nationalcoach Michael Albasini kontaktiert, ob er ihn als Ersatzmann fürs Swiss-Cycling-Team für die Tour de Romandie nominieren darf. Nach längerem Überlegen stimmte Albin zu. Zum Einsatz kam er nicht. Während fünf Tagen täglich vier, fünf Stunden bei hoher Intensität im Rennsattel zu verbringen, wäre jedoch einer jener neuen, gesuchten Reizpunkte gewesen. Albin wählt bewusst diesen Ausbruch

aus seiner Komfortzone, um sich in seiner Kernkompetenz weiterzuentwickeln. Einen späteren Umstieg ins Strassenmetier nennt er nicht als Ziel. «Es ist bloss das Mittel zum Zweck. Ich will mich auf ungewohntem Terrain sportlich entwickeln und dies dann im Mountainbike anwenden», sagt er.

Um sich nicht bloss rund um die Uhr mit Trainingsplänen zu beschäftigen, nahm Albin ein Jura-Fernstudium auf. Der Spagat zwischen Ausbildung und Spitzensport scheint zu gelingen. Etwaige Terminkollisionen sind jedoch unvermeidbar. Im Juni wird er just während des Weltcup-Wochenendes im österreichischen Leogang zwischen Short-Race am Freitag und dem Hauptrennen am Sonntag am Samstag online eine Prüfung ablegen müssen.