



# UMSTEIGERIN AUF ZEIT

Ihre Sparte ist der Triathlon. Da ist Nicola Spirig Olympiasiegerin – und will es 2016 erneut werden. Doch nun lotet die Zürcherin ihre Grenzen als reine Läuferin aus. Um Medaillen geht es ihr am EM-Marathon allerdings nicht.

Text: Iso Niedermann - Fotos: Thomas Buchwalder

**K**lar, die unangenehme Frage muss gestellt sein. Bringen wir sie gleich hinter uns: Nicola Spirig, finden Sie es okay, wenn Sie an der Leichtathletik-EM einen der sechs Schweizer Startplätze beim Marathon belegen, obwohl gleich vier Läuferinnen bessere Qualifikationszeiten vorzuweisen haben? Die 32-Jährige aus Win-

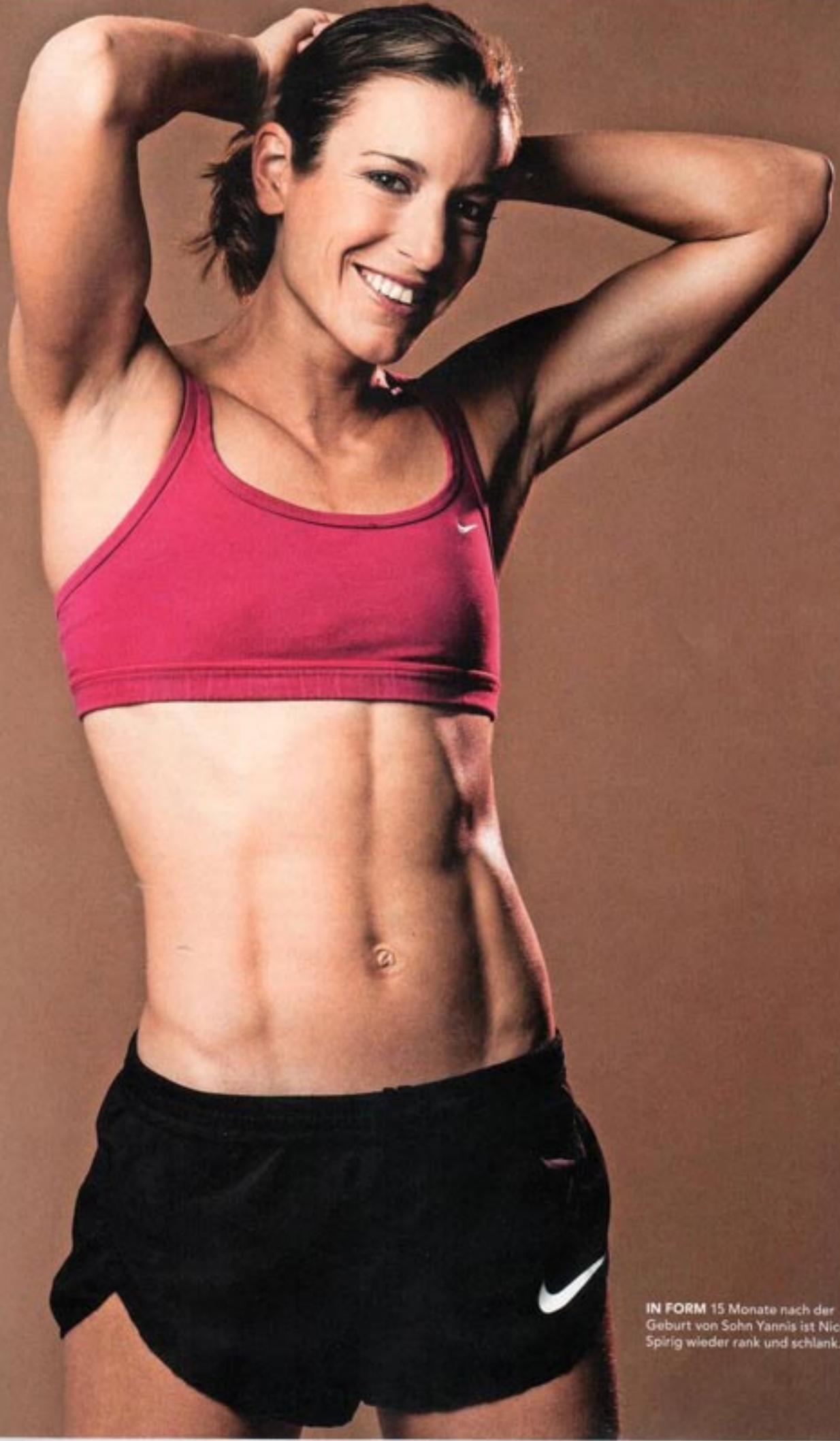
kel ZH fühlt sich durch die Frage nicht provoziert. «Ich muss mich nicht rechtfertigen. Die Selektion macht Swiss Athletics. Wenn schon, müsste man sich dort die Frage stellen.»

Hat man wohl auch. Als Nicola Spirig Anfang Mai das Startrecht für den EM-Marathon zugesprochen erhält, ist für die Selektionäre absehbar, dass es Diskussionen geben wird. Die 2:42:53, die sie Anfang April in

Zürich über die 42,195-km-Strecke gelaufen ist, sind langsamer als die Zeiten von vier nicht zur EM aufgebotenen Konkurrentinnen. Doch es gibt gute Argumente, Spirig trotzdem den Vorzug zu geben. Da ist einmal die grosse Erfahrung der Ausdauersportlerin an Topanlässen. An denen kann sie noch jedes Mal ihre beste Performance abrufen. Wie im Sommer 2012, als sie in

s  
in

ufen  
vier  
stin-  
pirig  
ein-  
uer-  
ann  
ince  
e in



**IN FORM** 15 Monate nach der Geburt von Sohn Yannis ist Nicola Spirig wieder rank und schlank.

London Triathlon-Olympiasiegerin wird. Und das nicht aus der günstigen Position einer Aussenseiterin, sondern unter dem Druck des Siegenmüssens einer Favoritin.

Ein weiteres Argument für die EM-Nomination Spirigs ist deren körperliche Verfassung. Beim Zürich Marathon läuft sie geschwächt durch eine eben überstandene Viruserkrankung und mit den Nachwehen einer Verletzung im Winter «auf dem letzten Zacken» ins Ziel. «Nach der Geburt unseres Sohnes Yannis im März 2013 war ich mit dem Aufbau noch nicht soweit. Deshalb hat mich die Zeit in Zürich auch nicht sehr gestresst. Ich bin sicher, dass ich schneller laufen kann.» Wie viel schneller, lässt Nicola Spirig offen. Dass sie zeitlich ganz aufschliessen kann zur schnellsten Schweizerin Maja Neuenschwander, deren Qualifikationszeit rund 13 Minuten besser ist als jene Spirigs, schliesst sie aus. «Ich bin Triathletin und bleibe es. Ich kann gar nicht Laufumfänge trainieren wie Maja. Da wäre die Gefahr eines Ermüdungsbruchs zu gross. Eigentlich habe ich ja zu viele Muskeln für eine Marathonläuferin.» Ihre ausdauerlässigen Grundlagen erarbeitet sich Spirig denn auch bis zur EM zu einem gewissen Teil beim Schwimmen. «Das Training unterscheidet sich gar nicht so sehr vom Triathlon-Training. Die Akzente verschieben sich einfach etwas. Auch Anita Weyermann trainierte oft im Wasser.»

Aus all ihren Vorgaben resultiert für Nicola Spirig die Erkenntnis, dass sie «an der EM ganz sicher nicht im Bereich der Medaillen» laufen kann. Sie will einfach bestmöglich vorbereitet an den Start gehen und ihr Potenzial ausschöpfen. Säge sie, dass es mit einer optimalen Marathon-Vorbereitung nicht klappt, dann käme ein Start auf der 10000-m-Strecke als Alternative in Betracht, «nur schon aus Fairness den nicht selektierten Konkurrentinnen gegenüber».

Bleibt die Frage: Weshalb dann überhaupt der Abstecker auf eine reine Laufdisziplin? «Das Laufen hat mich schon immer extrem fasziniert. Und ich bin nach dem Triathlon-Olympiasieg und der Geburt von Yannis auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Ich brauche neue Limiten, an die ich mich heranarbeiten kann.» Zudem soll ihr das intensivierte Lauftraining helfen, auch beim Triathlon weiter Fortschritte zu machen. Nicht zuletzt ist es natürlich das sportliche Heimspiel, das Spirig reizt: «Ich weiss von London, wie berauschend eine Zuschauerkulisse ist, die voll hinter dir steht. Ein Mega-Erlebnis! Und wenn für die Veranstalter mein Start vor eigenem Publikum ebenfalls wünschenswert ist – umso besser.»

So packt Nicola Spirig nun also diesen nach wie vor relativ fremden Challenge – Zürich war ihr allererster Marathon, zuvor lief sie die 42-km-Strecke erst einmal intervallmässig auf einer 400-m-Rundbahn – mit freudigem Kribbeln an. Auch wenn es einige Misstöne als Begleitung gab. Als Mutter hat sie ohnehin zu ganz neuer, entspannter und gleichzeitig ehrgeiziger Einstellung gefunden. «Mutter zu sein, ist für eine Profisportlerin extrem bereichernd. Die Erholung ist zwar nicht mehr ganz optimal, aber es fällt mir heute trotzdem alles eher etwas leichter, weil schlechtere Trainings oder Wettkämpfe relativiert werden, sobald mich Yannis zu Hause lachend empfängt.» Wohl ist der Sport noch immer der Beruf von Nicola Spirig. Und da gibt es auch schwierige Situationen, müssen Mutterschaft und Sport aneinander vorbei gebracht werden. «Aber ich sehe Yannis sicher öfter als wenn ich einem (normalen) Beruf nachgehen würde.»

Ein Umstieg in den studierten Beruf einer Juristin ist für Nicola Spirig zumindest vorerst kein Thema. «Ich wäre derzeit gern drei Personen statt einer: Die Sportlerin, das Mami und die Olympiasiegerin. Alles bringt eigene und zahlreiche Verpflichtungen mit sich. Eine weitere Rolle liegt nicht mehr drin.» Vielmehr geht Spirigs Blick über die Leichtathletik-EM hinaus – wieder Richtung Triathlon: «Olympia 2016 in Rio ist mein Fernziel. Ich möchte versuchen, mein Gold zu verteidigen, aber weil ich schon Olympiasiegerin bin, mache ich mir selbst nicht mehr den gleichen Druck wie vor London.»

Da hilft die Gewissheit, finanziell so oder so bis auf Weiteres abgesichert zu sein – auch dank eines Vertrags mit Ochsner Sport über das Karriereende hinaus. Nach Rio wird dann das Thema Geschwisterchen für Yannis bei Nicola und Ehemann Reto Hug aktuell. Doch wer weiss? Vielleicht hat Nicola Spirig plötzlich Lust, zuerst nochmals einen temporären Spartenwechsel zu versuchen. 

**Geburtsdatum:** 7. Februar 1982 (Wassermann) **Wohnort:** Bachenbülach **ZH Ausbildung:** Juristin. **Zivilstand:** Verheiratet mit Reto Hug, Sohn Yannis (18 Monate) **Erfolge:** Triathlon: Olympiasieg 2012; EM-Titel Kurzstanz 2009 / 2010 / 2012; WM-Titel Junioren 2001. Duathlon: WM-Titel U23 2003. Laufen: Schweizer Meisterin 5000 m 2009; Schweizer Meisterin Cross 2001 / 2009. **Sponsoren:** Erdgas, Raiffeisen, Land Rover, On Running, Ochsner Sport, Cervélo

**IN EXTREMIS AM ZIEL** Nicola Spirig (r.) setzt sich am 4. August 2012 in London im Sprint um Tausendstel einer Sekunde gegen die Schwedin Lisa Nordén durch und ist Triathlon-Olympiasiegerin.

sen  
e -  
vor  
ter-  
mit  
ige  
hat  
und  
un-  
ort-  
st  
es  
was  
der  
ich  
ohl  
Ni-  
ge  
ort  
er  
ei-  
e  
er  
st  
ei  
as  
gt  
it  
a  
e-  
i-  
u  
e-  
r  
h  
e  
L  
a  
a  
a



«Ich bleibe Triathletin.  
Eigentlich habe ich ja  
zu viele Muskeln für  
den Marathonlauf»