

# Nicola Spirig taktiert sich zum Erfolg

Die Zürcher Triathletin Nicola lief am Greifenseelauf auf den starken zweiten Rang.



Mit klug eingeteiltem Rennen zu Rang 2: Nicola Spirig. Foto: Moritz Hager (Keystone)

Mit dem EM-Marathon vor gut fünf Wochen hatte sich Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig vom zwischenzeitlichen Schwerpunkt Laufen verabschiedet und sich wieder ihrem Kerngeschäft Triathlon zugewandt. Die Option, ab und an bei Laufwettbewerben mitzutun, möchte sie sich aber offenlassen. So lief sie am Greifenseelauf über die Halbmarathon-Distanz. Es war der direkte Vergleich zum ersten Wettkampf ihrer Laufphase, die im

Hinblick auf die Heim-EM und gleich nach der Babypause vor einem Jahr begann. Und dieser Vergleich verdient genaueres Hinschauen.

Spirig lief nun 1:15:51 Stunden und damit 23 Sekunden langsamer. Dennoch schätzte die 32-jährige Bachenbülacherin ihre jüngste Leistung als «klar besser» ein. Sie begründete das mit dem Gefühl regelmässigerer Renneinteilung sowie Zahlenvergleichen: Rang 2 statt 4, der von 2:06 Minuten auf 23 Sekunden reduzierte Rückstand auf Cynthia Kosgei (Ken), die Siegerin von 2013 und 2014. Und dazu kam ein «viel besseres Körpergefühl auf den gesamten 21,1 km».

### **Schnellere zweite Hälfte**

Das bessere Abschneiden führte sie primär auf die Renneinteilung zurück, die eine schnellere zweite Hälfte voraussah. Das gelang. Sie liess Kosgei und Tetjana Wernjhor (Ukr) bis Kilometer 10 gewähren, lief erst dann zu ihnen auf und bestimmte dann das Tempo mit. Sie musste die Aussicht auf den Sieg erst 2 km vor dem Ziel abschreiben, nach der x-ten Tempoverschärfung von Kosgei.

«Das war ein sehr gutes Rennen», sagte sie. Auch darum, weil sie die Strategie ihres Trainers Brett Sutton umzusetzen wusste und «fünf schnelle letzte Kilometer» hinlegen konnte. Dazu kam im Vergleich zum Vorjahr ein weiterer gefühlsmässiger Unterschied: «Ich hatte deutlich weniger zu leiden.»

Höchste Priorität schenkte Spirig dem Greifenseelauf nicht. Vielmehr sah sie (wie Trainer Sutton) darin ein Element, das sie im Triathlon nutzen will. Längerfristig im Hinblick auf die Europameisterschaft in Genf im nächsten Sommer sowie auf die Olympischen Spiele 2016 in Rio. Kurzfristig für ihre beiden Weltcup-Einsätze in den nächsten Wochen in Mexiko und in Kolumbien. Heute Montag tritt sie mit ihrer Familie die Reise nach Südamerika mit der Gewissheit an, «fit» zu sein.