

Sport

Perfektes Schlussbouquet

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig gewann in Cozumel (Mex) ihre Ironman-Premiere. Und staunt nun.

Jörg Greb

Andere hätten Nein gesagt. Hätten betont, einmal sei genug. Nicht so Nicola Spirig nach einem Jahr mit Schritten auf Neuland, ungewohnten sportlichen Herausforderungen, neuen Wegen und einer Vielzahl an Wettkämpfen. Sie sagte Ja: Ja zu einem weiteren, höchst ambitionösen Projekt, genannt Ironman: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Mitte Oktober war es. Es verblieben weniger als zwei Monate zur Vorbereitung.

Dass es die 32-jährige Olympiasiegerin über 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen nicht mit halben Sachen bewenden liesse, war klar. Dass sie, die «Unbekannte», aber gleich souverän gewinnen würde, ahnte auch sie nicht. «Ich war mir meiner Defizite bewusst gewesen», sagte sie und verwies darauf, dass sie nicht genügend Gelegenheiten für lange Radeinheiten gehabt hatte. Mit diesem Wissen aber ging sie geschickt um. Die 5:15:03 Stunden auf dem Velo fuhr sie, die exzellente Fahrerin, mit Respekt und entsprechender Zurückhaltung. Die ungewohnte Dauer stand sie deshalb «überraschend gut» durch - und wechselte an zweiter Stelle in die Laufschuhe.

Optimum und Perspektiven

Nicht irritieren liess sich Spirig von den Muskelkrämpfen und dem Seitenstechen zu Beginn des Marathons. Nach etwas mehr als einem Drittel der Distanz überholte sie die bis dahin führende Dänin Michelle Vesterby - immerhin die Siegerin des Ironman auf Lanzarote und Langdistanz-EM-Zweite.

Ans Limit geriet die Zürcher Unterländerin aus Bachenbülach auf den letzten 3 km: nahe dem Dehydrieren und erneut von Krämpfen geplagt. Gefährdet war der Triumph jedoch kaum mehr. Nach 9:14:07 Stunden erreichte sie das Ziel mit einem Vorsprung von 3:23 Minuten auf Vesterby. «Meinen ersten Ironman gleich zu gewinnen ist wunderschön, ich holte das Optimum heraus», sagte Spirig. Gleichzeitig verdeutlichte sie aber, dass sich die «zu kurze Vorbereitung» auf ihre Leistung ausgewirkt habe: «Ich verbrauchte auf dem Velo zu viel Kraft und Energie, und dies hinderte mich an einer besseren Leistung im Marathon.» Die abschliessenden 42,195 km lief sie in 3:06:19 Stunden.

Trotzdem fiel ihre Bilanz äusserst positiv aus: «Dieser Ironman-Sieg war der perfekte Abschluss einer unglaublichen Saison.» Anstelle des Wortes unglaublich hätte sie auch das Wort verrückt verwenden können: ein verrücktes Jahr bezüglich Planung, Vielfalt und hauptsächlich punkto Erfolg. Alles, was die Multisportlerin angegangen war, ging schliesslich auf - und das, obwohl die Vorzeichen vor allem anfangs nicht günstig geschienen hatten.



Triathletin, Läuferin, Mutter und nun auch eiserne Lady: Nicola Spirig (32). Foto: Walter Bieri (Keystone)

Nach dem Gesamtsieg im Post-Cup, der inoffiziellen Schweizer Strassenlauf-Meisterschaft Mitte Dezember 2013, verhinderte ein Ermüdungsbruch das Laufen von Anfang Jahr bis Mitte Februar. Mit alternativen Trainingsmethoden bereitete sie ihr Marathondebüt vor. Eine Grippe, der sie nur mit Antibiotika beikam, bremste sie eine Woche vor dem Zielwettkampf zusätzlich. Dass sie am Zürich Marathon in 2:42:52 Stunden dennoch unter dem Richtwert für die Europameisterschaften in Zürich (2:44) blieb, war ein erster Erfolg.

Siege, Titel, Bestmarken

Sie liess weitere folgen, nationale und internationale, und zwar als Läuferin wie als Triathletin: die Schweizer-Meister-Titel mit persönlichen Bestzeiten über 5000 und 10 000 m, Europameisterin im Triathlon, den EM-Marathon, den sie als zweitbeste Schweizerin in 2:37:12 Stunden auf Platz 24 beendete, den 2. Rang am Greifenseelauf mit einer

starken persönlichen Bestmarke, den Sieg am Halbironman in Locarno, die beiden Weltcup Siege im olympischen Triathlon im Oktober in Cozumel (Mex) und Cartagena (Kol). «Ich kann selber kaum glauben, was in diesem Jahr alles zusammenkam», staunte sie.

Zur kompletten Athletin gereift

Spirig schliesst in diese Wertung «das Reüssieren auf verschiedensten Ebenen» mit ein und meint damit Wettkampfdauern zwischen 15 Minuten und über 9 Stunden oder das Verfolgen von Wegen, die alles andere als den gängigen Regeln entsprechen. «Mit Laufumfängen, wie sie von einer Elite-Marathonläuferin bewältigt werden, wäre ich nie ans Ziel gekommen», sagte sie. Mit auf sie zugeschnittenen und von Trainer Brett Sutton gezielt an sie angepassten Programmen hatte sie Erfolg: im Marathon, beim Ironman-Debüt, in ihrer herkömmlichen Sparte, dem olympischen Triathlon. Und, so sind Spirig und Sutton überzeugt: Dieses

Jahr hat sie weiter gebracht, hat sie zur kompletteren Athletin reifen lassen und hat vor allem wertvolle Inputs im Hinblick auf das grosse Fernziel Olympia 2016 geliefert. «Um ein zweites Mal Olympiasiegerin zu werden, muss ich in Rio deutlich schneller laufen als in London», ist sie überzeugt. Das Gelernte will sie umsetzen - kombiniert mit dem ebenfalls hinzugewonnenen Selbstvertrauen: «Ich glaube, all die Reize haben mich stärker gemacht, und davon kann ich in Zukunft profitieren.»

Und geht diese Zukunft durch das erfolgreiche Ironman-Debüt nun in eine andere Richtung? Spirigs Antwort ist nur eine Andeutung zu entnehmen: «Ob Ironman, insbesondere jener auf Hawaii, für mich zum Thema wird, will ich nicht unmittelbar nach dem Rennen mit den schmerzenden Beinen entscheiden.» Ein Nein würde anders tönen. Fraglich scheint höchstens der Zeitpunkt: Hawaii bereits im Oktober 2015 oder erst nach Olympia.

Die Tennisstars beglücken Asien - und vergolden ihre Saison

Die neue Städteliga lockt die Elite um Roger Federer an. 24 Millionen Dollar lassen die Bedenken wegen des zu langen Jahres vergessen.

Simon Graf

Eine gute Woche ist es her, da mobilisierten die Franzosen und Schweizer am Davis-Cup-Final, dem finalen offiziellen Tennisevent des Jahres, ihre letzten Reserven. Es war der krönende Abschluss einer langen Tennissaison. Doch nur fünf Tage später präsentierten sich vertraute Cracks in neuer Frische zurück auf dem Court. Marin Cilic rang Andy Murray in einem harten Duell nieder, Maria Scharapowa zeigte sich von ihrer humorvollen Seite, der am Ellbogen verletzte Jo-Wilfried Tsonga feierte ein Comeback im Doppel - und die Zuschauer in Manila waren so begeisterungsfähig, dass sie sich zu Ovationen erhoben, wenn der Ball mehr als zehnmal übers Netz flog.

International Premier Tennis League, kurz IPTL, heisst die neue Städteliga, die

Stars dazu motivieren konnte, ihre wohlverdienten Ferien zu verschieben oder zu unterbrechen. Natürlich treten sie an, weil es ihnen Spass macht, weil sie den Tennisfans auf den Philippinen, in Singapur, Indien und den Vereinigten Arabischen Emiraten eine Freude bereiten wollen, weil die zahlreichen Neuerungen zukunftsweisend sind. Und, was wohl auch nicht ganz unerheblich ist: weil sie noch einen Batzen dazuverdienen.

Initiator Mahesh Bhupathi, einst ein erfolgreicher Doppelspieler und heute



Die Besten hautnah: Maria Scharapowa in Manila. Foto: Romeo Ranoco (Reuters)

Geschäftsmann, konnte dank Grosssponsoren wie Coca-Cola und Qatar Airways für die vier Runden in Manila (28. bis 30. November) Singapur (2. bis 4. Dezember), Delhi (6. bis 8. Dezember) und Dubai (11. bis 13. Dezember) ein Budget von 24 Millionen Dollar aufreiben. Man darf annehmen, dass die zugkräftigsten Stars die Marke von einer Million Dollar Antrittsgage überschreiten. Roger Federer sagte zunächst ab, konnte im September dann umgestimmt werden und tritt am kommenden Sonntag und Montag in Delhi in Diensten der Indian Aces auf.

Die Vorbehalte der Puristen

Trotz des Staraufgebots sind die Vorbehalte gegenüber dem neuen Produkt bei Tennispuristen gross. Der Reporter des englischen «Guardian» schrieb aus Manila: «Als Discomusik durch die keineswegs voll besetzte Arena dröhnte, ich mir den letzten Satz eines Duells anschaute, das wegen der Zählweise bereits entschieden war, dachte ich: Wenn das die Zukunft ist, kann ich mich bitte in die Gegenwart zurückziehen?» Das lärmige Drumherum, die verdächtig gute Laune der Beteiligten und all die

Neuerungen sind für Habitues des Tenniszirkus wohl zu viel.

Die Begegnungen der vier Städte-teams spielen sich in fünf Sätzen ab: Männer- und Frauen-Einzel, Mixed-Doppel, Herren-Doppel und Legenden-Einzel. Steht es 5:5, entscheidet ein «Shoot-out»: Wer in fünf Minuten mehr Punkte sammelt, gewinnt. Und einmal pro Satz kann der Returnspieler einen Punkt bestimmen, der doppelt zählt (natürlich vorher). Am Schluss gewinnt jene Stadt, die in den fünf Sätzen mehr Games gesammelt hat. Und ein Duell soll, um die TV-Zuschauer nicht zu ermüden, nicht viel länger als drei Stunden dauern.

Um das zu erreichen, dürfen sich die Spieler zwischen den Punkten nicht mehr als 20 Sekunden Zeit nehmen. Und das wird mittels einer Uhr, die herunterzählt, hier auch durchgesetzt. Wer die Zeit ablaufen lässt, kriegt einen Strafpunkt. Dass Rafael Nadal deswegen abgesagt hat, ist indes nur ein Gerücht.



Bilder Tennis-Teamsport einmal anders

tennisliga.tagesanzeiger.ch

Espresso

Von Fredy Wettstein

Müller im Dirndl

«Ich war wieder einmal im Kino, nach langer Zeit», sagt Bruno, und Luca überlegt sich, welchen Film sein Freund wohl gesehen hat. Woody Allen, den er so mag, kann es nicht sein, der kommt erst in die Kinos - vielleicht die französische Komödie «Monsieur Claude und seine Töchter», ein ernstes Thema, aber man kann viel lachen, das könnte ihm gefallen haben.

Bruno: «Ich war in Waldshut.» Luca, schmunzelnd: «Waldshut, musstest du dich verstecken?»

Man könne diesen Film nur in Deutschland sehen, erklärt ihm Bruno, er handle auch von einer Familie, aber im Gegensatz zur Komödie, in der man bald ahne, dass zuletzt alles gut komme, sei dieser Film nur zu sehen, weil alles wunderbar endete. Sonst wäre er nie gezeigt worden.

Luca: «Hm...»

Bruno beginnt zu erzählen. «Die Mannschaft» heisst der Film, er zeigt den Weg der deutschen Fussballer zum WM-Titel, mit schönen Bildern, es wird viel gelacht und viel gejubelt, mit starken Emotionen und auch einigen stillen Momenten, Luca hört zu, wie Bruno einzelne Szenen beschreibt. Wie die Deutschen im Training den «Stolperer»-Freistoss gegen Algerien üben, wie Müller im Dirndl seine Kollegen im Restaurant bedienen muss, weil er beim Golfen verloren hat, wie Kramer auf der Fähre bei Dunkelheit und unter Sternenhimmel sein Debütanten-Ständchen singt, «When You Say Nothing at All» von Ronan Keating, wie Löw am Pool sitzt, Lahm vor ihm im Wasser steht und die beiden wohl bereden, ob Lahm nun weiter im Mittelfeld oder doch besser als Verteidiger spielt, wie Schweinsteiger am Pool seine Arme ausbreitet und davon redet, wie gerne er die Wärme hat und Sepp Blatter aus vollem Herzen dafür dankt, dass «er die Weltmeisterschaft nach Brasilien holte», er sagt «brigado», weil die deutschen Fussballer vor der WM auch etwas Portugiesisch geübt haben, auch das sieht man im Film.

«Peinlich, oder?» fährt Luca dazwischen, der sich erinnert, dass er in deutschen Zeitungen darüber gelesen hat.

«Es ist ein schöner Film», antwortet Bruno.

Luca: «Es ist ein PR-Film, eine Eigenproduktion des deutschen Verbands, ich habe gelesen, es sei eine Selbstbeweihräucherung, alle fänden sich toll und super und geil, alles ohne viel Tiefgang und ohne kritische Ansätze, er zeige einiges, viele Nahaufnahmen, enthülle aber nichts.»

Bruno: «Die Deutschen sind Weltmeister, weshalb soll denn ein solcher Film kritisch sein?»

Luca: «Besonders peinlich, dass im Trailer zum Film mit dem Zitat «Brasilien hat Neymar. Argentinien hat Messi. Portugal hat Ronaldo. Deutschland hat eine Mannschaft» geworben wird. Steven Gerrard soll es gesagt haben, ein Foto zeigt ihn auch, und es ist als Leitidee des Films gedacht und gab ihm den Titel. Aber das Zitat stammt gar nicht vom englischen Captain, sondern es ist der Twitter-Beitrag eines Fans, der sich als Gerrard ausgibt. So etwas hätten die Verantwortlichen des DFB doch überprüfen müssen.»

Bruno: «Ja, ja, ich weiss, aber diesen Twitter haben damals auch alle seriösen Zeitungen gedruckt, die hätten das auch abklären können. Überhaupt: Ich will mir die Freude durch deine kritischen Einwände nicht verderben lassen.» Und Bruno berichtet, wie die Leute im Albrecht-Kino in Waldshut am Ende geklatscht und vor allem die vielen Kinder grossen Spass gehabt hätten.

Luca, amüsiert: «Offenbar auch ein 58-jähriger Werber, der manchmal noch ein Kind ist.»

Der Film «Die Mannschaft» läuft nur in deutschen Kinos. Er ist am 2. Januar um 20.15 Uhr auf ARD zu sehen.

