

Sport

«Die Schnelligkeit fasziniert mich sehr»

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig (33) startet morgen am Zürich Marathon in ihre Saison - mit anderen Zielen als der Bestzeit.

Mit Nicola Spirig sprachen Emil Bischofberger und Monica Schneider
Bachenbülach

Innerhalb eines Jahres laufen Sie Ihren dritten Marathon in Zürich. Ist das Ihre neue Passion?

So habe ich das noch nie angeschaut. Für mich war der EM-Marathon vergangenes Jahr etwas ganz anderes als der Zürich Marathon. Nun starte ich, weil Zürich für mich viele Vorteile hat. Ich kann am Sonntagmorgen in den Zug steigen, bin in 20 Minuten da, laufe und fahre wieder heim. Heuer ist der Marathon kein Saisonhöhepunkt, nach Paris oder Rom wäre ich dafür nicht gereist.

Mit welchem Gefühl starten Sie?

Ich gehe das Rennen ganz anders an. Eine Bestzeit ist nicht mein Ziel, denn eine Woche später starte ich in Kapstadt bei der Triathlon-WM-Serie. Ich kann mir keine drei- bis vierwöchige Regenerationszeit leisten, wie man sie nach einem schnellen Marathon nötig hat. Ich werde deshalb nicht schneller als 2:45 Stunden laufen - auch wenn ich könnte.

Das stellen wir uns schwierig vor: Eine Startnummer anziehen und die klare Absicht haben, nicht so schnell zu laufen, wie es möglich wäre?

Ja, ich werde mich sehr zurücknehmen müssen, auch weil mich die Leute anfeuern werden. Mein Trainer Brett Sutton sagte mir, ich könne den Marathon auch einfach im Training laufen. Aber ich wollte einen Wettkampf.

Welche Aufschlüsse erhoffen Sie sich?

Wenn ich mich gut fühle, werde ich die letzten zehn Kilometer wirklich schnell laufen. Das wird eine neue Erfahrung sein. Und ich habe einen weiteren Mara-

«Ein 5000er, das mögen ein paar wenige Runden sein, aber die können genauso hart sein wie ein Ironman.»

thon in den Beinen. Brett ist überzeugt, dass ich einige Male die Distanz absolviert haben muss, wenn ich mal einen wirklich schnellen Marathon laufen will.

Der Marathon wird für Sie also auch künftig eine Rolle spielen. Primär für den Ironman oder auch als alleinstehender Wettkampf?

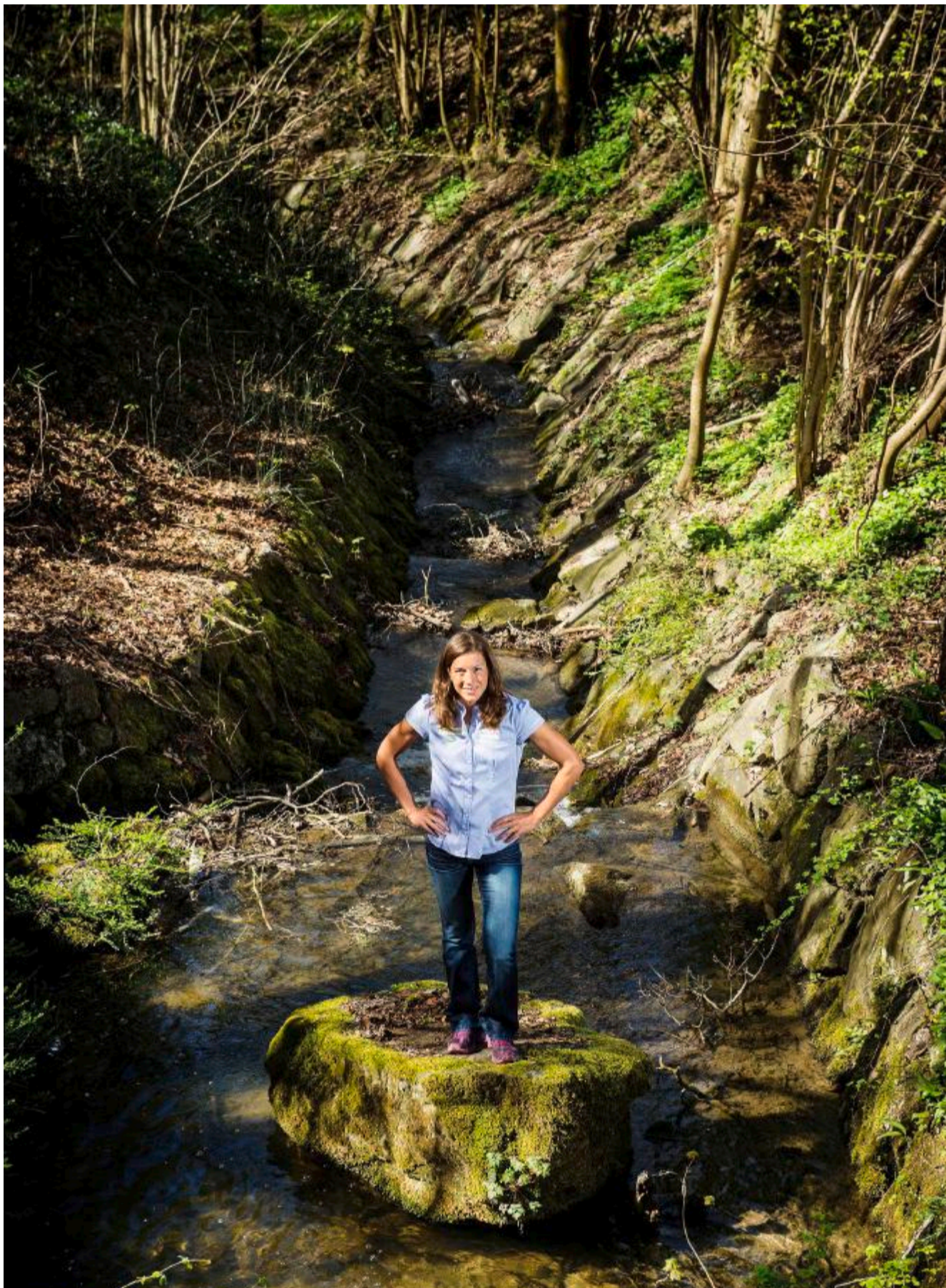
Das ist noch relativ offen. Meine Saisonhöhepunkte 2015 sind die European Games in Baku und die EM in Genf, also zwei Triathlons über die olympische Distanz (Anm.: 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen). Da will ich mich für die Olympischen Spiele in Rio 2016 qualifizieren. Sollte ich in Baku siegen, wäre das die direkte Qualifikation. Ich sagte schon letztes Jahr: Mich fasziniert, neue Erfahrungen zu sammeln. Das kann heissen: Falls ich in Baku siege, könnte ich im Herbst einen schnellen Marathon laufen. Im absolut positivsten Fall könnte es heissen, dass ich mich für die Ironman-WM auf Hawaii qualifizieren würde. Dann würde ich dort starten, primär für die Erfahrung.

2014 stand durchwegs unter dem Stichwort «ausprobieren». Sie bestritten Wettkämpfe über alle möglichen Distanzen.

Ja, meine Wettkämpfe dauerten von 15 Minuten bis zu 9:15 Stunden. Und in allen stellte ich persönliche Bestzeit auf.

Was reizte Sie an den einzelnen Distanzen?

Bahnwettkämpfe, etwa ein 5000er, erinnern mich an früher. Es ist für mich spannend, ab und zu in die Leichtathletikwelt hineinzuschauen. Und diese Geschwindigkeit. Es mögen nur ein paar wenige Runden sein. Aber die können genauso hart sein wie ein Ironman, oder noch härter - und für mein Training extrem gut. Die Momente, in denen man über sein Limit hinausgeht: Das kann man im Training nicht simulieren, dafür muss man Wettkämpfe bestreiten. So schnell läuft man nicht von selbst. Dann der Olympische Triathlon: Meine Para-



Rendez-vous mit der wildschönen Natur: Nicola Spirig zu Hause im Zürcher Unterland. Foto: Reto Oeschger

dedisziplin, die ich immer noch gerne bestreite. Ende 2014 konnte ich zwei Weltcups gewinnen. Es war mega, am Schluss einer Saison, in der ich so viele verschiedene Sachen gemacht habe, in meiner Kernsportart zu siegen.

«Bestreite ich immer noch gerne» tönt, als ob Sie sich ein Stück davon entfernt hätten.

Anderes ist einfach neu. Ich habe gerne Herausforderungen - wie den Marathon. Es war schon lange mein Ziel, einen zu laufen. Alle fragten nach dem Ironman. Aber der Marathon reizte mich mehr. Weil der immer noch die Schnelligkeit beinhaltet - man läuft mit gegen 16 km/h. Die EM in Zürich war der perfekte Ansporn. Dann bestritt ich Ende letzter Saison noch den ersten Ironman. Das war eine sehr gute Erfahrung. Spannend, weil es eine Distanz war, die ich mir nicht vorstellen konnte. Neun Stunden.

Gibt es eine Wettkampfform, die sich für Sie am besten anfühlt?

Hmmm. Die Schnelligkeit fasziniert mich immer noch sehr. Ich sagte nach dem Ironman nicht: «Hey, das ist es. Warum habe ich das nicht schon vor acht Jahren gemacht?» Für mich wäre beim Ironman nur spannend, wo ich im Vergleich mit den Besten stünde. Aber die Distanz war für mich keine einzigartige Erfahrung.

Vor 2014 erklärten Sie Ihren Marathon-Abstecker damit, ein besseres läuferisches Niveau zu erreichen.

Mir brachte 2014 eine Horizonterweiterung und neue Trainingsimpulse. Im Hintergrund brachte uns das Jahr mit dem Lauffokus zudem die Möglichkeit, meinen Schwimmstil völlig neu aufzubauen. Da habe ich einen grossen Schritt gemacht - in einer Laufsaison! Ich bin momentan zwar nicht schneller als vor Olympia 2012. Aber ich habe mir die Möglichkeit geschaffen, vor Rio 2016 eine bessere Athletin zu sein.

Was änderten Sie?

Heute sieht mein Stil grauenhaft aus, weil ich den Ellbogen über dem Wasser

Zürich Marathon Sonntag

Zehn Tage nach der Rückkehr aus dem Trainingslager in Gran Canaria tritt Nicola Spirig morgen zum zweiten Mal am Zürich Marathon an, den sie 2014 in 2:42 Stunden absolvierte. Sie fühlt sich viel besser in Form als damals. Favoritin auf den Sieg ist aber die Japanerin Yoshiko Sakamoto.

Wenn die 3200 Marathonläufer um 8.30 Uhr am Mythenquai starten, werden sie von Edwin Kiprop Korir (Ken), Oleg Kulkow (Rus) und Yuki Kawauchi (Jap) angeführt. Von den Schweizer Eliteläufern sind der Kilchberger Michael Ott sowie der Berner Adrian Lehmann am Start. Ebenfalls unterwegs sein werden 950 Vierergruppen und 2600 Läufer, die eine 10-km-Strecke laufen. Die Strassen ums Seebecken und bis Meilen sind bis zum frühen Sonntagnachmittag gesperrt. (TA) *Porträt Yuki Kawauchi, Seite 11*

nicht anwinkle. Aber er ist viel effizienter, besser angepasst ans Schwimmen im freien Gewässer und ans Schwimmen im Sog von jemandem. Zudem komme ich viel weniger müde aus dem Wasser, weil ich vom Sechser- auf Zweier-Beinschlag gewechselt habe - was viel weniger Sauerstoff in den Beinen braucht.

Bereuen Sie, dass Sie das nicht früher angegangen sind?

Ja, aber Brett sagte, dass es früher andere Baustellen gab. Und als Weltspitzenathletin verändert man nicht einfach so etwas Grundsätzliches.

Wie hat sich Ihr Trainingsvolumen verändert seit der Geburt Ihres Sohnes Yannis 2013?

Vor den Olympischen Spielen trainierte ich 25 bis 30 Stunden pro Woche. Jetzt sind es eher 20 bis 25. Wenn ich zu Hause bin, mache ich oft nur zwei Trainings. Und tendenziell längere, dafür weniger, weil das logistisch einfacher ist.

Wie viele Fixpunkte hat Ihre Wochenagenda, wenn Sie am Montag aufstehen?

Das variiert extrem. Meine Sponsoren-, Medien- und privaten Termine konzentrieren sich auf die Zeit, in der ich hier bin. Die eineinhalb Wochen, seit wir aus Gran Canaria zurück sind, waren sehr anstrengend, mit einem Termin täglich. Zusammen mit den Trainings - und dazwischen mit Yannis - ist der Tag sehr ausgefüllt. Heute Morgen hiess das: Um

halb sieben aufstehen, mit Yannis spielen bis 8 Uhr ...

... was schon fast als Trainingseinheit durchgehen könnte ...

... genau! (lacht) Dann musste ich eine Blutprobe abgeben, dann zur Post, dann ging ich 1:20 Stunden laufen, dann musste ich am Computer ein Interview gegenseitig, dann kamen Sie (Anm.: um 11 Uhr). Anschliessend muss ich zum Velomechaniker, dann folgt die kombinierte zweite und dritte Trainingseinheit. Und dann ist schon wieder Abend.

Anderer finden zu Hause Ruhe,

bei Ihnen geht es hier richtig rund. Das ist so. Trainingslager sind für mich momentan entspannender, weil ich dann nur trainieren muss.

In Ihrem Leben geht es derzeit meist darum, dass Dinge praktisch sind, wie nun der nahe Zürich Marathon. Wie viel Platz hat es in Ihrem Leben für die Lust und Spontaneität?

Ich sehe es immer noch als extremes Privileg, diesen Job ausüben zu können. Ich habe an einem sonnigen Tag 300-mal mehr Lust, laufen oder Velo fahren zu gehen, als im Büro zu sitzen. Und: Ich jammere zwar ein wenig, ich hätte nicht mehr so viel Zeit mit Yannis. Aber ich habe immer noch viel mehr von ihm, als

«Das Training ist durchgeplant. Lust gibt es nicht. Das ist der Plan einer Profisportlerin.»

wenn ich 100 Prozent arbeiten würde. Das Training ist durchgeplant. Lust gibt es nicht. Das ist der Plan einer Profisportlerin. Da geht es nicht nach dem Wetter, sondern darum, was für mich am besten ist. Ich habe jedoch die Freiheit, das Training etwas zu schieben, etwa für einen Zoobesuch, dann kann Brett das einteilen. Oder: Ich laufe am Sonntag den Marathon, demnach kann ich die nächsten Tage nicht so viel trainieren. Also fliegen wir am Montag nach Kapstadt und können einige Tage Familienferien machen.

Wie wichtig ist Ihr Ehemann, Reto Hug, in Ihrer Planung?

Sehr wichtig. Als Yannis zur Welt kam, war es extrem schwierig. Reto arbeitete da noch zu 100 Prozent, und als Spitzenathletin konnte ich nicht nur 50 Prozent trainieren. Darum ist es für mich eine grosse Erleichterung, dass Reto derzeit nicht mehr fest arbeitet, er die Verantwortung für Yannis hat.

Wenn es läuft, wie wir Sie kennen, holen Sie in Baku die Olympia-Qualifikation.

So kann man das schon nicht sagen.

In Europa gibt es derzeit nicht sehr viele starke Triathletinnen.

Ja. Aber ich muss da gewinnen. Das anzusagen und zu machen, ist immer noch eine Herausforderung.

Die Sie aber auch schon oft gemeistert haben. Sie tönten selber an, dass dann Hawaii eine Option wäre.

Ich weiss momentan nicht einmal, wie viele Punkte ich noch bräuchte. Vor Baku werde ich den Halb-Ironman in St. Pölten bestreiten. Aber ich habe mich noch für keine anderen Ironman-Wettkämpfe angemeldet.

Eine Ahnung über Ihre Leistungsfähigkeit auf der Langdistanz haben Sie ja. Bei Sutton trainieren Sie mit Daniela Ryf, der Hawaii-Zweiten.

Derzeit hätte ich gegen sie keine Chance, sie fährt viel stärker Rad, trainiert da auch viel mehr. Um mich richtig auf Hawaii vorzubereiten, müsste ich einiges ins Velofahren investieren. Das geht nicht, wenn ich zugleich auf der olympischen Distanz konkurrenzfähig bleiben will.

Also erst nach 2016.

Falls ich dann noch weitermache. Das liess ich schon nach London 2012 offen. Wenn ich nach 2016 weitermache, dann mit anderen Zielen.