

Das goldene Leben der Querdenkerin

Was Nicola Spirig will, endet meist im Erfolg. Heute strebt die 33-jährige Zürcherin in Genf ihren fünften EM-Titel im Triathlon an.

Christian Brünger
St. Moritz

Nur Gold ist Nicola Spirig gut genug. Denn sie tritt heute in Genf als grosse Favoritin zur Triathlon-EM an. Entsprechend rechnet sie mit dem fünften Kontinental-Titel nach 2009, 10, 12 und 14. Die Zürcherin hat sich in den letzten Wochen in der Höhe von St. Moritz auf den Saisonhöhepunkt vorbereitet, der trotzdem nicht mehr als ein wichtiger Abschnitt hin zur Titelverteidigung an den Spielen von 2016 in Rio de Janeiro darstellen soll. Seit ihrem Olympiagold von 2012 hat sich viel verändert. Spirig wurde 2013 Mutter, entdeckte das Marathonlaufen und hat ihren Lebensmittelpunkt ins Engadin verlegt. Acht Einblicke ins bewegte Leben der 33-Jährigen.

Schmerzen

Vier Stressfrakturen offenbaren das Limit

Wer Weltklasse werden will, muss sich quälen können. Nicola Spirig sagt darum trocken: «Schmerzen sind Teil meines Berufs, bringen mich weiter.» Nur wer die Grenzen sucht - und damit weiss, wie viel sein Körper erträgt -, fordert sich maximal. Spirig hat dieses Herantasten ans Limit vier Stressfrakturen in den Schienbeinen eingebracht (2004/06/11/14). Beim Rennen muss sie darum vorsichtig sein, sollte eine bestimmte Kilometerzahl pro Woche nicht regelmässig überschreiten. Sie läuft als Vorsichtsmassnahme auch nicht täglich. Sie muss ehrlich mit sich sein und mögliche Schmerzen richtig interpretieren können. Sind sie Vorboten einer Verletzung und verlangen einen Trainingsab- oder gar -unterbruch? Sind sie kurzfristig und ungefährlich, also vernachlässigbar?

Da Spirig mit dem Schwimmen und Radfahren auch zwei relativ schonende Sportarten ausübt, weist sie keine Abnutzungen des Bewegungsapparats auf. Sie sagt: «Stehe ich morgens auf, habe ich keine Schmerzen.» Trotzdem muss sie wachsam sein. Gerade in Wettkämpfen, in denen sie sich super fühlt, vermag sie Schmerzen für eine bestimmte Zeit auszublenden, dieses wichtige Körpersignal also zu unterdrücken. Der Grad zwischen Erfolg und Absturz ist dann sehr schmal. Auch aus diesem Grund mag sie den Sport so.

Zukunft

Die Lust an weiteren Marathons

Nach dem Rennen ist für Spirig vor dem Rennen. Darum absolvierte sie bereits am Tag nach ihrem Olympiagold die nächste (Schwimm-)Einheit. Für Rio denkt sie noch kühner. Einen Tag nach dem Triathlon findet der Marathon statt. Der reizt sie. Denn die 42,2 km sind in den letzten zwei Jahren zur anderen sportlichen Liebe für sie geworden. Spirig hat sich bei ihrer Vorbereitung für Rio darum entschieden, ein bis zwei weitere Marathons zu laufen - um im Idealfall die Olympialimite von 2:33 Stunden unterbieten zu können. Ihre Bestzeit beträgt 2:37,12.

Muttersein

Papa Reto Hug als Organisator

Für den zweijährigen Sohn Yannis ist klar: Wer zur Arbeit geht, trägt wie die Mama fast immer Sportkleider. Darum ist für ihn auch das regelmässige Reisen normal: Eineinhalb Tage verbringt er im Zürcher Unterland in der Krippe, die restliche Zeit in St. Moritz - oder an einem anderen Trainings- oder Wettkampfort. Ohne die Hilfe der Familie ist dieses bewegliche Athletenleben der Nicola Spirig unmöglich zu führen. Deshalb hüten sowohl ihre Eltern wie Schwiegereltern den Kleinen regelmässig, sind sie bei Auslandsaufenthalten manchmal dabei und ist Vater Reto Hug der Organisator von Yannis' Leben.

Als der frühere Toptriathlet noch als Festangestellter arbeitete, war der Familienalltag oft herausfordernd. Seit Hug selbstständig wirkt, erhält seine Frau mehr Freiraum. «Die Vorteile überwiegen klar», sagt Spirig zur Herausforderung, ihre Rollen als Mutter, Partnerin und Sportlerin vereinen zu können.

Dass sowohl sie wie Reto Hug den Buben täglich um sich haben, empfinden sie als Privileg. Klar ist für sie: Es soll dereinst nicht bei Yannis bleiben.

St. Moritz

Botschafterin der Höhenluft

Nicola Spirig hat rund 20 Athletenjahre hinter sich und vieles ausprobiert. Konsequenter in der Höhe aber trainierte sie lange nicht. Auf diese Spiele hin versucht sie die Leerstelle konsequent zu füllen, verbringt seit 2013 viele Wochen in St. Moritz auf 1822 m. Seit 2014 steht dort ein Hallenbad, womit sie auch

schwimmen gehen kann. Ihr Coach Brett Sutton zügelte darum mit der Familie von Leysin nach St. Moritz. Ihm folgten seine Athleten, also auch Spirig. Seit diesem Sommer ist sie Botschafterin des Tourismusorts und will mit einem neu gegründeten Verein mehr (Top-)Triathleten in die Hochebene lotsen.

Erfahrung

Der Vorteil dreier Olympiateilnahmen

Es gibt kaum eine Wettkampfsituation, die Spirig unbekannt ist. Die Routine wird ihr für die Titelverteidigung helfen, zumal Rio bereits die vierten Spiele für

sie sein werden. Sie hat am grössten Sportanlass der Welt sämtliche Stufen durchlaufen: vom Neuling über die Mitläuferin bis zur Routiniere und Siegerin. Spirig urteilt: «Gold befreit und verschafft mir Respekt. Diesen taktischen Vorteil gegenüber meinen Gegnerinnen will ich nutzen.» Das Älterwerden hat Spirig auch geholfen, sich weiterzuentwickeln. Auf Olympia in London hin plante sie fast jeden Tag durch. Seit Sohn Yannis vor rund zwei Jahren auf die Welt kam, hat es für einen so kontrollierten Alltag keinen Raum mehr. Der Kleine will um 6.30 Uhr auch einmal spontan spielen.

Spirig ist als Folge lockerer geworden - aber eine exzellente Planerin geblieben.

Zugleich helfen ihr die vielen, vielen Trainingsstunden der letzten zwei Jahrzehnte, das Programm anders zu strukturieren. Sie braucht nicht mehr derart intensiv in die Basis zu investieren, hat im Vergleich zu ihren Aufstiegsjahren den wöchentlichen Umfang um 10 Stunden reduziert, kommt noch auf 20 bis 25 Stunden.

Wettkämpfe

Spannbreite von 9 Minuten bis 9 Stunden

Nicola Spirig hat sich für die unkonventionellste Wettkampfstrategie entschieden, die je eine Triathletin für ihre Olympia-Titelverteidigung wählte. Wenn sie im nächsten August am Start stehen wird, hat sie Kurzeinsätze über 9 Minuten (3000 m) bis zu einem Ultrawettkampf über rund 9 Stunden (Ironman) in den Beinen. Dieser Ansatz ist beispiellos und wird in der kleinen Triathlonszene sehr argwöhnisch beäugt. Normalerweise pendelt sich das Training auf die spezifischen Anforderungen der olympischen Distanz mit seinen 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen ein. Doch Spirig und ihr Coach Brad Sutton foutieren sich um Standardprogramme.

Erstens arbeiten sie schon so lange zusammen, dass sie wissen, wozu Spirig fähig ist. Zweitens bringt ihr dieser erweiterte Ansatz neue Reize und Abwechslung, also eine Horizonterweiterung. Zudem sprechen die Resultate für die Querdenker. Spirig hat über fast alle Distanzen hinweg ihre Bestleistung verbessern können, sagt: «Der Erfolg ermutigt mich, unkonventionell zu denken.» Zugleich stellte sie für Rio 2016 ihren Schwimmstil um. Sie hat die Zahl der Beinschläge reduziert, was ihr Kraft spart und sich auf die anderen beiden Disziplinen positiv auswirken soll.

Gewicht

5000 Kalorien pro Tag - und viel Schokolade

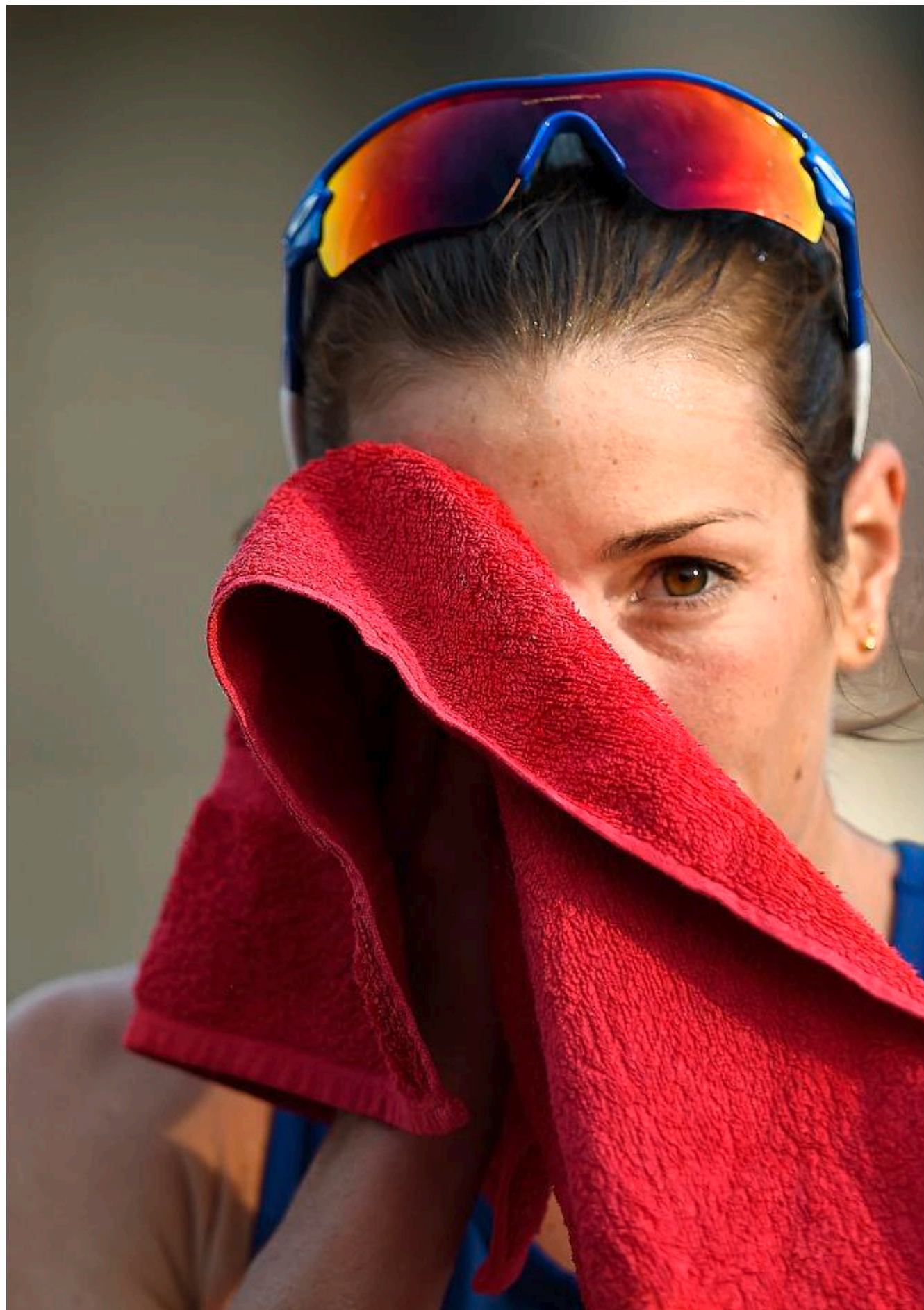
Für so manchen Ausdauerathleten gilt: Je leichter, desto besser. Im Triathlon kann sich diese Devise sehr negativ auswirken. Wer sich aufs Minimum runterhungert, liegt schlechter im Wasser (Fett erhöht den Auftrieb) und verliert Kraft fürs Radfahren. Spirig sagt darum, auch aus diesen Gründen keine Gewichtsprobleme zu kennen. Zumal sie rund 4500 bis 5000 Kalorien pro Tag verbraucht, also das Zweieinhalbfache einer Durchschnittsfrau. Den hohen Kalorienumsatz deckt sie gerne auch mit Schokolade. Wie viel es täglich sein kann, will sie nicht sagen, fügt lachend an: «Die Leute würden sonst komisch über mich denken.» Einen Essplan besitzt sie nicht, auf Nahrungsergänzungen, wie sie viele Topathleten einnehmen, verzichtet sie abgesehen von Eisen- und Kalziumtabletten meist. Seit Sohn Yannis auf der Welt ist, wiegt Spirig 1 bis 2 Kilogramm mehr als früher und stellt fest, dass sie seit der Geburt nach harten Trainings weniger Muskelkater hat.

Wettkampfdress

Die heikle Farbe Rot oder das Ausgestelltsein

Ein Triathlondress sieht komisch aus. Schliesslich muss er fürs Schwimmen, Radfahren und Laufen konzipiert sein, also drei sehr unterschiedliche Sportarten zusammenbringen. Hinzu kommt, dass er eng geschnitten und je nach Farbe transparent sein kann. So manche Triathletin (oder mancher Triathlet) fühlt sich in einem solchen Anzug dann ziemlich ausgestellt, auch weil ein Innenstoff meist keine Option darstellt: Er erhöht den Luftwiderstand, bremst die Athleten. Das Rot des Schweizer Nationaldresses ist besonders heikel. Spirig und ihre Kollegen haben darum Mitspracherecht in der Platzierung der Farbe. Spirig hat auch schon ein Modell abgelehnt.

Im Grundsatz bevorzugen es die Athleten, wenn sensitive Körperstellen gerade nicht in Schweizer Rot gehalten sind. Das Schwarz des Dresses ist darum keineswegs zufällig um die «Problemzonen» arrangiert. Vertritt Spirig nicht die Schweiz, kann sie Anzug und Farben bestimmen. Rot meidet sie dann.



«Schmerzen sind Teil meines Berufs, bringen mich weiter», sagt Spirig, die sich quälen kann wie kaum jemand. Foto: Freshfocus

Triathlon-EM Die Starbrüder Brownlee fehlen, Sven Riederer will profitieren

Fleissig twittert Olympiasieger Alistair Brownlee von seinen Eindrücken aus dem Trainingslager in St. Moritz. Doch obschon der weltbeste Triathlet offensichtlich fit ist und sich nicht allzu weit weg von Genf aufhält, wo an diesem Wochenende die Triathlon-EM stattfindet, mag sich der Brite nicht ins Welschland bewegen. Kontinentale Titelkämpfe sind ihm zu unwichtig geworden. Der 27-Jährige bereitet sich lieber schon auf das nächste Rennen der obersten Wettkampfsriehe von übernächster Woche vor. Weil auch sein fast so schneller Bruder Jonny - verletzungsbedingt - fehlt, ist das Männer-

feld an der Spitze ausgedünnt. Das führt zu zweierlei: Der Spanier Javier Gomez, der dreifache Europa- und vierfache Weltmeister, ist klarer Favorit. Und zweitens ist dahinter die Ausgangslage offen, was dem Walliseller Sven Riederer eine glänzende Medaillenperspektive eröffnet.

Zumal der 34-jährige Routinier die Strecke nach mehreren Teilnahmen in Genf kennt. Vor allem der Rundparcours auf dem Rad, der 6-mal bewältigt werden muss und mit einem Aufstieg von 7 Prozentpunkten gespickt ist, gilt als wegweisend. Riederer, ein mässiger Schwimmer, darf für einmal nicht

vorentscheidend Zeit einbüßen, will er mit den Besten auf die finalen zehn Laufkilometer wechseln. Er hofft darum auch auf die Hilfe seiner Teamkollegen.

Insgesamt tritt die Schweizer Equipe in der Elite mit je fünf Frauen und Männern an. Neben den Profis, die heute im Einzel und morgen Sonntag im Team antreten, kämpfen auch die besten Dreikämpfer aller Amateur-Kategorien um EM-Titel. Insgesamt werden 2500 Triathleten erwartet. Das Zentrum bzw. das Ziel der Veranstaltung befindet sich bei den Pâquis-Bädern, unweit der Mont-Blanc-Brücke am See. (cb)