

«Meine Knochenheilung verläuft sehr gut»

Triathlon Fast vier Wochen sind seit Nicola Spirigs Unfall am WM-Serie-Rennen in Abu Dhabi und der Operation an der linken Hand vergangen. Die Triathlon-Olympiasiegerin berichtet über den Heilungsprozess.

Für Nicola Spirig verläuft die Rehabilitation nach dem folgen-schweren Sturz von Anfang März wie erhofft. Die Zürcherin kann von einem guten Heilungsprozess an der operierten Hand berichten. Mittlerweile hat sie auch schon ihre erste Trainingsfahrt auf dem Rad hinter sich.

Nicola Spirig, was ist der aktuelle Stand des Heilungsprozesses an der gebrochenen linken Hand und der lädierten rechten Schulter?

Nicola Spirig: Generell denke ich, dass die Heilung sehr gut verläuft. Alle sind zufrieden, vorab auch die Ärzte. Das Wichtigste am Anfang war, dass es keine Infektion gab. Ich hatte dann auch einmal ein Röntgenbild gemacht, um nachzuprüfen, ob die Platten in der Hand noch an der richtigen Stelle geblieben sind. Mittlerweile sind die Fäden draussen, die Narben sind gut am Verheilen. Jetzt bin ich in der Ergotherapie, damit ich die Hand gut bewegen kann. Von der Wunde her ist alles gut. Vom Training her bin ich am Dienstag erstmals seit dem Unfall draussen Rad gefahren. Ich konnte gut schalten und bremsen. Dabei war dies meine grosse Sorge. Was ich hingegen ein bisschen unterschätzt hatte, waren die vielen Schläge durch Unebenheiten, sei es durch Schachtdeckel oder so. Beim Schwimmen bereitete mir die Schulter mehr Schmerzen als die Hand. Auch beim Laufen kann ich dank einem speziellen Laufband viel machen. Die Umfänge sind allerdings noch bewusst nicht so hoch wie vor dem Unfall.

Trainieren Sie immer noch mit Schmerzen?
Die Hand ist schmerzfrei. Die Schulter beim Schwimmen spürte ich bis jetzt. Es tut weh, weil der Schleimbeutel gereizt ist. Doch ich kann nichts kaputt machen. **Hätten Sie nicht vier Wochen Trainingsverbot von den Ärzten gehabt?**

Nein, das wäre nur der Fall gewesen, wenn ich auf eine Operation verzichtet hätte. Dann hätte ich die Hand vier Wochen nicht bewegen dürfen. Das wäre bei mir sowieso nicht gegangen. Deshalb war dies für mich keine Option. **Ihr Trainer Brett Sutton gilt**



Nicola Spirig ist ihren Gips los. Für die Triathletin ist die Mission Olympische Spiele gerettet. Keystone

als Tüftler. Sie sind deshalb zuletzt auch mit Küchenbretern geschwommen.

Dadurch wird der Druck von der Handfläche und dem Handrücken auf den Unterarm verlagert. Dies war der Sinn dahinter. **Sie befanden sich vor dem Unfall in Top-Form, wie Trainingseinheiten auf Gran Canaria im Februar eindrucksvoll belegten. Wie gross schätzen Sie nun die Leistungseinbusse durch den gesundheitsbedingten Rückschlag ein?**

Gewisse Sachen verliert man nur vorübergehend, weil man sie sich nicht mehr gewohnt ist. So ist das beispielsweise bei der Umstellung vom Rollen- aufs Strassentraining im Radfahren. Generell werde ich dies erst in ein paar Wochen sagen können. Dazu brauche ich die Vergleiche mit den vorherigen Trainings. Dann wird man sehen, wie gross der Verlust von Fitness, Kraft und Geschwindigkeit wirklich ist. **Eine wichtige Übergangshilfe für Sie ist das Anti-Schwerkraft-Laufband, auf dem Sie in**

St. Moritz rennen und das Sie schon nach Ihrem Ermüdungsbruch 2011 verwendet haben.

So ist es. Da hat man wie einen Ballon um sich herum. Man kann wählen, mit welchem Anteil an eigenem Körpergewicht man laufen will. Das Gute daran ist, dass es weniger Erschütterungen gibt und der Puls unten bleibt. Selbst bei 19 Stundenkilometern steigt dieser bei mir nicht auf über 120 an. Gleichzeitig werden aber die motorischen Fähigkeiten der Beine beibehalten. Dennoch heisst dies natürlich nicht, dass man auch draussen dann wiederum so schnell laufen kann. **Wann wird die Heilung abgeschlossen sein? Und wann sind Sie wieder voll belastbar in Training und Wettkampf?**

Meine Knochenheilung ist sehr gut. Ich gehe aber dennoch von sechs bis acht Wochen aus. Ich werde sicher auch testen, ob die Knochen gut zusammengewachsen sind. Momentan läuft es aber gut, und ich kann immer mehr belasten. Am Mittwoch habe ich beispielsweise erstmals seit dem

Unfall draussen Hügelläufe absolviert, um einen Kraftreiz zu setzen.

2011, im Jahr vor Olympia, hatten Sie einen Ermüdungsbruch – und kamen danach läuferisch noch stärker zurück. Ich habe diese Erfahrung tatsächlich gemacht. Während der Verletzung den Vorteil zu sehen ist natürlich schwierig. Dies ist jeweils erst im Nachgang zu beurteilen. Doch es kann durchaus sein, dass man durch eine Verletzung stärker als vorher ist. **Die Trainings- und Wettkampf-Planung bis zum Saisonhöhepunkt am 20. August haben Sie nach dem Unfall umgestellt.**

Ich bin sehr froh, dass ich schon seit dem letzten Jahr für Olympia in Rio selektioniert bin. Das ist sicher ein riesiger Vorteil. Ich kann mir die Zeit zur Heilung nehmen. Ich muss nirgendwo hin stressen. Ich habe deshalb beispielsweise ein Trainingslager in Gran Canaria abgesagt, das vor zwei Wochen vorgesehen war, und am 23. April auch den Start in der WM-Serie

in Kapstadt gestrichen. Die nächsten Tage trainiere ich noch in St. Moritz. Danach geht es am 6. April ins Trainingslager nach Mallorca. Alles Weitere ist ziemlich offen. Mein Trainer Brett Sutton und ich werden flexibel bleiben und schauen, was Sinn macht.

Sie planen, die Anzahl Ihrer Triathlon-Teilnahmen zunächst zu reduzieren?

Es kann vor allem sein, dass ich nicht so schnell Wettkämpfe über die olympische Distanz mit Pulk im Schwimmen bestreiten werde. Dort besteht die Gefahr, dass ich Schläge auf die Hand bekomme. Wettkämpfe über die halbe Ironman-Distanz sind eher möglich, ebenso Laufwettkämpfe. Doch der Fokus liegt aktuell immer noch auf der Heilung der Hand und dass ich nicht zuviel Fitness verliere. Allein schon durch reduziertes Training auf der Höhe verliere ich nicht zuviel an Fitness.

Wegen des Höheneffekts werden Sie auch erst drei Tage vor Ihrem Olympia-Start aus St. Moritz in Rio anreisen.

So ist es. In Rio selbst werde ich auch etwas riskieren können. Denn ich bin die einzige Olympiasiegerin im Feld. Ob ich nun 39 werde oder ein zweites Mal Olympiasiegerin: Fakt bleibt, dass ich ein Leben lang Olympiasiegerin bleibe.

Bietet die Radstrecke in Rio mit einem happigen Anstieg eine Möglichkeit zum Angriff wie beispielsweise die coupierte Strecke in Athen 2004, als Sven Riederer in einer Fluchtgruppe die Basis zu seinem Bronze-Gewinn legte? In Rio ist insgesamt acht Mal eine Steigung von 22 Prozent zu bewältigen.

Beim Testevent in Rio im letzten Jahr gab es sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen keine Ausreisser bis in die Wechselzone. Es ist eine Strecke, bei der es vielleicht nicht gleich zur Aufsplitterung von Gruppen kommt, auf der aber sicher alle müde werden – vergleichbar vielleicht auch mit dem Radkurs der letztjährigen EM in Genf (Nicola Spirig holte dort ihren fünften Einzel-EM-Titel, Red.). *sda*

Standpunkt

Professionelle Lockerheit

Daniel Müller



Vor ziemlich genau zwei Jahren habe ich an gleicher Stelle eine fiktive Geschichte der Hornusser von Hämlismatt-Mistebüel erzählt, die im Rahmen einer Jubiläumsreise an der WM in Papete/Neuguinea ohne Druck und Erwartungen auf Anhieb den WM-Titel gewonnen haben. Damals zog ich einen Vergleich zum Damen Curlingteam aus Flims mit Binia Feltscher als Skip, welches ganz überraschend und ebenfalls auf Anhieb den WM-Pokal gewinnen konnte. Die Geschichte

wiederholt sich bekanntlich oft und so feiern wir diese Tage bereits wieder einen WM-Titel desselben Damenteams. Nachdem letztes Jahr ein komplett anderes Team um Alina Pätz ebenfalls die Krone für die Schweiz geholt hat. Und nur vier Jahre nachdem die bekannte Miriam Ott mit ihrem WM Titelgewinn eine fast 30-jährige Durststrecke des Schweizer Damen-Curlings beenden konnte. Alles Zufall? Ich meine, solche Zufälle gibt es nicht. Schon gar nicht auf diesem Niveau und erst recht nicht in einer olympischen Sportart. Die Erfolgsserie mit dem Aufstieg auf Position 1 im Welt-Ranking hat also bestimmt andere Gründe.

Spielfreude und Lockerheit gepaart mit ausgeprägtem Fokus sind in einem stark mental geprägten strategischen Spiel bestimmt wichtige Erfolgsfaktoren. Die Schweizer beherrschen diesen Balanceakt perfekt. Das mag unter anderem daran liegen, dass die persönliche Welt der Schweizer Curler und Curlerinnen als professionelle Amateure

nicht ausschliesslich auf den Sport beschränkt ist. Familie, Beruf und andere Herausforderungen relativieren die Wichtigkeit des geliebten Hobbies, auch wenn dieses als Spitzensport betrieben wird.

Damit erklärt sich auch der stark gelebte Teamgeist, den man bei der verschworenen Truppe hautnah mitverfolgen konnte. Gepaart mit dem ausgeprägten Selbstbewusstsein eines bereits einmal geholten Titels ergibt sich eine unschlagbare Mixtur. Im Final mit dem goldenen Ring aus dem Vor-Vor-Jahr spielend, den ein Weltmeister als spielend, den ein Weltmeister als riert eindrucksvoll dieses Vertrauen.

Begonnen hat die Erfolgsgeschichte mit dem Engagement eines Kanadiers als Nationalcoach. Ich mag mich noch gut daran erinnern. Al Moore wurde vor mehreren Jahren nur mit einem Lächeln empfangen. Die damalige Generation Curler war überzeugt von Eigenverantwortung und Selbstorganisation im Team. Höchstens hat man noch

einen Teamcoach zugelassen, der eher Kollege und Besenhalter im Eistraining denn substanzvoller Trainer war. Und Nationaltrainer hatten überhaupt keinen Bonus.

Die Eitelkeit der 60er- und 70er-Jahre-Generation ist aktuell nicht mehr ausgeprägt. Die heutigen Spitzensportler sind nicht nur deutlich jünger, sie sind auch einsichtiger, dass Erfolg das Resultat eines Gesamtwerks ist. Sie holen sich damit die ihnen wegen dem jungen Alter noch fehlende Erfahrung bei alten Hasen ein. Clever!

Kontinuität, stilles Schaffen, Beharrlichkeit und Vertrauen haben Al Moore über Jahre zu einem Erfolgscoach gemacht. Die Teams anerkennen seine Erfahrung und lassen sich von seinem spielerischen und technischen Know-how inspirieren.

Und dann ist da noch «unsere» Carole Howald, die als Ersatzspielerin seit einigen Jahren immer wieder von der Tribüne aus sympathisch in die Kameras lächelt. Eine Ulknudel sondergleichen, die für Stimmung im Team

sorgt und die Mädels auf Trab hält. Tristesse und Lagerkoller kommen so gar nie auf. Jedem seine wichtige Rolle als Mosaikstein eines erfolgreichen Gesamtwerks.

Nun ist die Reihe aber an den Herren. Diese standen in den letzten Jahren klar im Schatten der Girls. Aber auch hier drängt eine neue und hungrige Generation Spieler an die Spitze, welche früher oder später Erfolge einheimen wird. Heute steht diese Ehre dem Adelbodner Team zu, welches an der WM in Basel für ein volles Haus und Edelmetall sorgen will. Da neuerdings auch das Schweizer Fernsehen auf den Geschmack kommt, werden wir hoffentlich einige Spiele sogar am TV mitverfolgen können. Ansonsten ist die Reise zur St. Jakobshalle nicht allzu fern.

Info: Daniel Müller, Curling-Olympiasieger 1998 in Nagano, ist passionierter Curler, Segler, Biker, Snowboarder, Koch- und Weinliebhaber, als Programm- und Projektleiter für Kunden in Informatik, Logistik und Industrie tätig.

Anlässe

American Football

NLB
Fribourg Cardinals - Bienna Jets Sa 18.00

Curling

Schlussturnier CC Biel
Fr/Sa/So in der Curlinghalle Biel

Fussball

Challenge League
Biel - Xamax So 15.00

2. Liga interregional, Gruppe 2
Grünstern - La Tour/Le Pâquier Sa 17.00
Lyss - Portalban/Gletterens Sa 17.30
Gruppe 5
YF Juventus II - Grenchen So 14.00

2. Liga regional, Gruppe 2
Courgenay - Nidau Sa 17.00
Azzurri Biel - Besa Biel So 10.00
FK Sloga - Aarberg So 11.30

3. Liga, Gruppe 5
Bümpliz - Lengnau Sa 17.00
Burgdorf - Rüti Sa 17.30
Pieterlen - Breitenrain So 10.00
Schüpfen - C.F. España So 10.15
Lyss II - Diessbach/Dotzigen So 13.00
Büren - Bolligen So 14.30

Gruppe 6
Neuenstadt - Ins Sa 16.00
Etoile Biel - Iberico Biel Sa 16.30
Täuffelen - Madretsch Sa 17.30
Aurore Biel - Orpund So 10.00
Zagreb - Radelfingen So 15.00

4. Liga, Gruppe 6
Büren II - Nidau Sa 15.00
Schüpfen - Aegerten Brügg b Sa 17.00
Mett - Azzurri Biel II Sa 17.00
Port - Hermrigen Sa 18.00
Ins II - Walperswil Sa 18.00
Gruppe 7
Aarberg II - Bözingen Sa 17.00
Neuenstadt II - Drina Sa 18.00
Aegerten Brügg a - Besa Biel II So 10.00
Laupen - Bosnjak So 13.00
Pieterlen II - Goldstern So 13.30
Gruppe 8
Court - Evillard Sa 19.00
Aurore Biel II - Courtelary So 14.00

Frauen, 1. Liga
Walperswil - Ostermündigen Sa 19.30

Junioren, U18
Bejune - Team Liechtenstein Sa 15.00
U16
Bejune a - Sion Sa 13.30
Carouge - Bejune b Sa 13.00
U15
Biel Seeland - Team Fribourg Sa 15.00
U14
Biel Seeland - Team Valais Sa 14.30
U13
Biel - Team Seeland Lyss Sa 10.00
U12
Biel - YB Sa 13.00

Handball

1. Liga
Nyon - Biel Sa 15.00
Visp - Lyss Sa 18.00

Inlinehockey

NLA
Aventicum - Biel Seelanders Fr 20.00
Biel Skater - Buix Sa 17.00
Biel Seelanders - Rossemaison So 16.00

Reiten

Frühlingsconcours
Di/Mi/Do im Center Etter, Müntschemier

Rollhockey

NLA Männer
Diessbach - Basel Sa 17.00

NLA Frauen
Diessbach - Montreux Sa 19.30

Schwinger

Frühlingssschwinget
Schwingermatte Ried, So ab 9.00

Squash

Super Ligue
Biel - Gland Di 19.30

Strassenhockey

NLA
Bettlach - Sierre Sa 14.00
Oberwil - Grenchen-Limpachtal Sa 14.00
Grenchen-Limpachtal - Bettlach Sa 14.00

Tennis

Suzuki Tennis-Grand-Prix
Sa/So im Tenniscenter Scheuren