

«Will in Rio besser sein denn je»

TRIATHLON Die Bachenbülacherin Nicola Spirig tritt an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro (5. bis 21. August) als Titelverteidigerin an – nach einer wegen ihres Handbruchs im Frühjahr unplanmässigen Vorbereitung. Trotzdem fliegt die 34-Jährige mit hohen Ansprüchen nach Rio.

Nicola Spirig, vor vier Jahren und vor den Olympischen Spielen in London sprachen Sie vom Wunsch, eine Medaille zu gewinnen. Dieselbe Zielsetzung nennen Sie vor Rio erneut. Wiederholt sich die Geschichte und Sie werden zum zweiten Mal Olympiasiegerin?

Nicola Spirig: Das kann ich nicht sagen – insbesondere nicht nach dem Unfall Anfang März, als ich meine linke Hand gebrochen habe. Und das steht für mich auch nicht im Zentrum. Jetzt und bis zum Rennen geht es darum, die Zeit optimal zu nutzen. Bis zum 20. August will ich aus jedem Tag, jeder Trainingssequenz das Beste herausholen und Fortschritte machen. In Rio will ich weiter sein denn je. Ich möchte das bestmögliche Rennen abliefern, leistungsmässig, aber auch mental und taktisch. Was dabei herauskommt, hängt aber nicht allein von mir ab, sondern es kommt auch sehr auf den Rennverlauf an. Bei gewissen Rennkonstellationen kann ich meine Stärken viel besser ausspielen als bei anderen.

Sie haben bestimmt exakte Vorstellungen davon, wie Sie zu einer Medaille kommen.

Das stimmt, ich habe diverse Rennkonstellationen im Kopf und weiss, wie ich agieren will und wann ich wie reagieren möchte. Das Rennen kann dieses Mal in sehr verschiedene Richtungen gehen. Es kann eine kleine Gruppe mit starken Schwimmerinnen/Radfahrerinnen schon nach dem Schwimmen vorne wegfahren. Eine Athletin wie Flora Duffy kann auf der Radstrecke aus der Gruppe wegziehen oder starke Läuferinnen wie Gwen Jorgensen können das Rennen am Schluss gewinnen. Der Rennverlauf ist offener als in London, daher muss ich auch auf verschiedene Situationen eingestellt sein.

OLYMPIA-INTERVIEWSERIE

Bis zum Start der Olympischen Sommerspiele von Rio de Janeiro am 5. August fühlt der «Zürcher Unterländer» in loser Folge regionalen Olympiateilnehmern den Puls. Den Anfang macht die Olympionikin Nicola Spirig (Bachenbülach), die am 20. August im Triathlon als Titelverteidigerin antreten wird. red

Einen Vorteil haben Sie: Sie wissen, wie Sie die Olympia-Goldform erreichen. Kopieren Sie und Ihr Coach Brett Sutton den Erfolgsweg London 2012?

Das wäre eine schlechte Idee. Ich bin vier Jahre älter geworden. Ich habe mich weiterentwickelt, ebenso die Sportart. Und wegen des Handbruchs bin ich zu einem völlig neuen, unplanmässigen Aufbau gezwungen worden. Ein Aufbau, der bis Rio von Spontaneität geprägt sein wird. Und nicht zu vergessen: 2012 habe ich in der Vorbereitung Erfolgserlebnis an Erfolgserlebnis gereiht. Das fehlt mir nun.

Aber Flexibilität ist eine Stärke von Ihnen.

Ja, Flexibilität kenne ich, seit ich vor zehn Jahren angefangen habe, mit Brett zusammenzuarbeiten. Aber eine derart grosse Ungewissheit, so viel Flexibilität wie in diesem Frühling, das war eine neue Situation. Mit ihr wäre ich als junge Triathletin kaum klar gekommen und wohl auch nicht vor vier Jahren. Die Erfahrungen aus der Vergangenheit waren hilfreich. Auch das Familienle-

ben hat mich flexibler gemacht. Ich habe gelernt, dass unterschiedliche Wege ans Ziel führen. Und ich habe absolutes Vertrauen in die Vorgaben von Brett. Wir sind schon oft etwas unkonventionelle Wege gegangen. Die Fähigkeit, verschiedene Optionen zu haben, kommt uns nun sicher zugute.

Woraus ziehen Sie die mentale Stärke?

Aus all meinen Erfahrungen und den Hindernissen, welche ich schon überwinden musste. Ein Beispiel ist der Handbruch im März. Zudem werde ich versuchen, die Tatsache zu nutzen, dass ich die einzige Olympiasiegerin im Feld in Rio bin. Ich habe den Titel schon und werde ihn auch ein Leben lang behalten, deshalb kann ich mehr Risiko eingehen als die anderen Athletinnen und ihnen den Druck überlassen.

Flexibel sein müssen Sie auch in der Alltagsgestaltung mit der Dauerpräsenz in St. Moritz.

Ja, lange im Hotel zu leben als Familie mit einem kleinen Kind war schwierig, das hat sich vorletzten Sommer gezeigt. Jetzt haben wir aber in Champfèr eine eigene Wohnung gemietet. Da fühlen wir uns zu Hause. Und es macht unser Familienleben stressfreier. Ich habe das grosse Glück, dass sich

Reto voller Elan um Yannis kümmert und dass uns die Eltern und Schwiegereltern unterstützen. Kommen wir auf Ihre Vorbereitung zu sprechen. Die Energie, welche Sie ins Laufen stecken, ist enorm, deutlich grösser als vor vier Jahren. Warum?

Momentan ist sie nicht grösser als in der Vorbereitung vor London. Mit dem Zwischenziel Leichtathletik-EM 2014 Zürich haben wir aber in der längeren Vorbereitung einen bewussten Zwischenschritt gemacht, um schneller laufen zu können und mich weiter zu entwickeln. Der Marathon und dessen Vorbereitung haben mich entschieden weitergebracht. In den letzten Monaten haben wir an allen drei Disziplinen gearbeitet, der Rennverlauf in Rio ist wie gesagt sehr offen und ich möchte bei ganz verschiedenen Konstellationen die Chance haben, reagieren zu können.

Wie läuft die Vorbereitung?

In Rio will ich bezüglich Tempohärte, Endschnelligkeit und Ausdauerbasis top vorbereitet sein. Darauf waren die Renneinsätze ausgerichtet. Darum habe ich sehr kurze, schnelle Rennen, etwa 3000-m-Bahnläufe für die Schnelligkeit, sowie Überdistanzen wie Halbironman-Rennen für die Ausdauer in die Planung genommen. Die Leistungen in

diesen Rennen stimmen mich zuversichtlich. Eine Entwicklung in die erwünschte Richtung zeigt sich. Die Form steigt. Dies zu spüren, motiviert.

Wie sehen die letzten Wochen vor Rio aus?

(lacht) Wenn ich das sagen könnte. Klar ist, ich werde bis vier Tage vor dem Rennen in St. Moritz bleiben und mich dort vorbereiten. Diese Variante von Höhenlage zurück auf Meereshöhe ist ausgetestet. Darauf spreche ich gut an. Die Zeitumstellung von fünf Stunden stellt keine Schwierigkeit dar, und der Klimaunterschied vom Engadiner Sommer zum Rio-Winter wird kein entscheidender sein.

Von wem werden Sie begleitet?

Von Brett und von meinen drei Männern. Meinem Ehemann Reto, meinem Vater und von meinem Sohn Yannis. Dazu kommen einige sehr gute Freunde mit.

Eine «Familienreise» als?

Ich bin sehr froh um die familiäre Unterstützung. Yannis und Reto werden vor Ort sein, jedoch schon etwas vorher fliegen. Und wir werden zwei Hotelzimmer haben, sodass ich situativ entscheiden kann, wann ich ihre Nähe und wann mehr Ruhe brauche. Nach dem Rennen werden wir die Zeit zusammen dann mehr geniessen können.

Aufgezeichnet von Jörg Greb



Zu einem solchen Kuchen würde Nicola Spirig wohl auch in Rio nicht Nein sagen. Vor vier Jahren feierte sie im House of Switzerland in London ihren Gold-Triumph mit Schweizer Fans.

Keystone

Durchzogener Turnierauftritt

BEACHVOLLEYBALL Die Klottennerin Joana Heidrich und ihre Berner Mitspielerin Nadine Zumkehr sind mit einer 1:2-Niederlage gegen die Chinesinnen Fan Wang / Yuan Yue und einem 2:1-Sieg über die Griechinnen Vasiliki Arvaniti und Panagiota Karagkouni in das Heim-Grand-Slam-Turnier auf der World Tour in Gstaad gestartet. Heidrichs jüngerer Bruder Adrian verpasste gemeinsam mit seinem Berner Mitspieler Gabriel Kissling den Einzug ins Hauptfeld ebenso wie Fabio Berta und Luca Müller von ZuZu-Beach, der Beachvolleyball-Sektion des VBC Züri Unterland. Mit Dunja Gerson und Nicole Eiholzer überstanden indes zwei ehemalige ZuZu-Beacherinnen die Qualifikation. pew

Sport Agenda

BASEBALL

MÄNNER

NLB. Am Sonntag: Embrach Mustangs – Zürich Barracudas (11.00 und 14.00 / PZ Hard).

LEICHTATHLETIK

KANTONALE MEISTERSCHAFTEN

In Thalwil. Am Samstag und Sonntag: Zürcher Kantonale Einkampf-Meisterschaften aller Alterskategorien, mit zahlreichen Unterländer Aktiven (jeweils 10.00 bis 17.30, am Samstag: U12, U14, U16 und Elite; am Sonntag: U18, U20, Elite / Sportanlage Brand).

OL

JUNIOREN

In Scuol. Am Sonntag: WM, Sprint-Konkurrenz, u. a. mit dem Buchser Thomas Curiger (9.00–12.45/Dorfzentrum).

REITEN

SPRINGEN

In Dielsdorf. Morgen Freitag bis Sonntag: Pferdesporttage DRG, mit zahlreichen Unterländer Duos in zwölf Prüfungen (Freitag ab 12.30 und 18.30: Kombinierte Prüfung B1; Samstag ab 8.00: Springen über 100, 105, 110 und 115 cm Hindernishöhe, um 18.00 Equipenspringen zum OKV-Vereinscup; Sonntag ab 8.00: Springen über 95, 100, 65 und 70 cm / Anlage des Kavallerievereins Dielsdorf).

DRESSUR

In Hüntwangen. Am Samstag und Sonntag: Dressurtag des Reitvereins Rafzerfeld, mit zahlreichen Unterländer Duos in acht Prüfungen (Samstag 8.00–18.30: Programme GA 01, 03, L13 und L14; Sonntag 8.00–17.30: Programme GA 05, 07, M22 und M24/60).

TENNIS

NACHWUCHS

In Mönchaltorf, Uster und Wetzikon. Heute Donnerstag bis Sonntag: Schweizer Meisterschaften Juniorinnen und Junioren, u. a. mit dem Rafzer Marko Osmakovic und der Rorbaserin Daniela Vukovic (beide U18, in Uster), der Embracherin Fiona Ganz (U16, in Wetzikon), der Brüttisellerin Sara Paunovic (U14, in Uster) und dem Bassersdorfer Leandro Riedi (U14, in Mönchaltorf).

TONTAUBENSCHIESSEN

SKEET

In Embrach. Am Samstag: Schweizer Meisterschaft der Disziplin Olympic Skeet aller Alterskategorien, mit mehreren Schützen des Gastgeberklubs JSG Zürich (ab 8.00 / Jagdschiessanlage Au).

Beide Rümmlanger schiessen eidgenössisch und europäisch

ARMBRUSTSCHIESSEN Vom nächsten Dienstag bis Donnerstag werden in Zürich während des 23. Eidgenössischen gleich zwei Europameisterschaften ausgetragen: Die Match-Meisterschaften im Albigüetli und die Field-Meisterschaft in Zürich-Höngg.

Von den Schweizer Internationalen werden die acht Tage einiges abverlangt, da auf den Albigüetli-Anlagen parallel zum Eidgenössischen Armbrustschützenfest und der EM auch die Schweizer Meisterschaft zur Ausstrahlung kommen. Angesichts des Mammutprogramms setzen ein-

zelne Spitzenschützen Prioritäten. So wird Europameister Simon Beyeler aus Schwarzenburg, der 2011 einen Weltrekord schoss und Schützenkönig wurde, heuer trotz der verpassten Olympia-Teilnahme einzig den eidgenössischen Königstitel verteidigen. Er und seine Schwester Irene (Schützenkönigin von 2006) werden auf die EM verzichten.

10-Meter-Weltmeisterin Silvia Guignard-Schnyder (Zürich) wird dagegen das Eidgenössische auslassen und sich auf die EM konzentrieren. Andere Welt- und Europameister wie der Wahlrümmlanger Jürg Ebnöther, sein jüngerer Bruder Stefan (Gibswil),

Jonas Hansen (Ettiswil) oder Joël Brüscheweiler (Hefenhofen) starten dagegen an beiden Veranstaltungen und gehören bei jedem Start zum Favoritenkreis.

Zwei, die einander ergänzen

Neben Jürg Ebnöther gehört mit Renato Harlacher auch ein zweiter Rümmlanger zum Schweizer EM-Aufgebot. Beide zählen über die 30-Meter-Distanz zu den Medaillenkandidaten. Die Gefahr, dass die Zürcher Unterländer sich auf der Edelmetalljagd in die Quere kommen, scheint relativ klein, obwohl beide über 10 und 30 Meter gesetzt sind. «Ich konzentriere mich auf die

Kniend-Stellung. Stehend kann ich wegen der beruflichen Belastung zu wenig trainieren», kündigt Jürg Ebnöther an. «Meine Stärke ist nicht nur über 10 Meter die Stehend-Position», verrät indes Renato Harlacher. Lachend ergänzt er, dass sie einander den Erfolg gönnen würden, sollten sie am Ende der Kombination (Total der beiden Disziplinen) die Ränge 1 und 2 belegen.

Realistisch betrachtet dürfte auf der Kurzdistanz (10 Meter) eine Einzelmedaille ausser Reichweite liegen, falls die Russen wie erwartet mit ihren Olympia-Gewehrschützen antreten. An der WM 2015 feierten sie einen sechs-

fachen Sieg. «Für uns», schätzt das Rümmlanger Duo unisono, «stehen die 30-Meter-Bewerbe im Zentrum.» Dabei ist Jürg Ebnöther und Renato Harlacher eines klar: «Ehrenvolle Klassierungen können an der Heim-EM nicht das Ziel sein.» Primär sind Schweizer Podestplätze im Einzel gefragt.

Wegen ihrer EM-Teilnahme müssen die Rümmlanger bereits morgen Freitag die Qualifikation für den Schützenkönigs-Ausstich vom 17. Juli am Eidgenössischen bestreiten. «Sind die Bedingungen schlecht, haben wir keine Möglichkeit, auf ein anderes Datum auszuweichen. Das er-

schwert die Aufgabe», erklärt Jürg Ebnöther. «Aber», fügt Harlacher an, «sollten wir im Final um den Königstitel nicht dabei sein, wäre das enttäuschend.»

Russische Weltmeister

An der EM ist die Konkurrenz für das Rümmlanger Duo mit 163 Schützinnen und Schützen aus zwölf Ländern gross. Bei den meisten Nationen figurieren Gewehrschützen im Aufgebot. Zum russischen Team zählen unter anderem Nazar Louginets (Weltcupsieger und zweifacher Weltrekordhalter) sowie die Europameister Sergei Kruglow und Stanislav Kuznetsow. Urs Huwyler