

«Es gab keinen Weg zurück»

Die Vorbereitung war voller Unbill, aber Nicola Spirig hat sich widersetzt – nach Gold in London gewinnt die Triathletin Silber in Rio

Nicola Spirig, kurz nach dem Rennen sagten Sie, Sie freuten sich auf die Zeit, in der es nicht mehr um Sport gehe. Wir staunten, weil es für Sie doch immer um Sport geht. Meinten Sie das ernst?

Ich wäre nicht ich, wenn ich jetzt keinen Sport mehr machen würde, nur weil das meine letzten Spiele waren. Das kann ich nicht. Aber ich habe in den letzten Monaten viel zurückgestellt. Ich habe Yannis, unseren Sohn, zwar jeden Tag gesehen, aber der Fokus lag auf den drei Trainings pro Tag und der Erholung. Ich freue mich auf eine Zeit, in der ich erst um zehn Uhr morgens joggen gehe, damit ich den Morgen mit Yannis habe. Das habe ich mir zuletzt nicht erlaubt. Es wäre unprofessionell gewesen.

Wegen des schweren Sturzes im März?

Eher weil ich mir in den zwei, drei Jahren nach dem Olympiasieg in London ziemlich viel rausgenommen hatte. An manchen Tagen trainierte ich nur zweimal, dafür verbrachte ich Zeit mit der Familie oder nahm Termine abseits des Sports wahr. Ich ging Kompromisse ein, weil mir die Familie wichtiger war. Dass vor Rio de Janeiro eine Zeit kommen würde, in der ich dem Sport unbedingte Priorität einräume, war immer klar. Du kannst nicht mit den Weltbesten mithalten, wenn du halbhartig trainierst.

Sie sagten nach dem Rennen auch, dass Ihnen die Silbermedaille von Rio nähergehe als die Goldmedaille von London.

Vor London waren die Gewissheiten grösser. Ich kannte die Gegnerinnen besser und war zuvor in zehn Rennen ungeschlagen geblieben. Zudem gab es weniger Szenarien, mit denen man rechnen musste, weil der Parcours gewöhnlicher war. Ich wusste, dass ich an einem guten Tag alle schlagen kann. Diesmal wusste ich nicht einmal, wo ich stehe. Die Verpflichtungen als Olympiasiegerin und Mami, der Sturz und die Verletzung: Ich war extrem stolz auf meinen Weg, aber es war mir eben auch extrem wichtig, dem Publikum zu zeigen, wie fit ich bin und wie hart ich gearbeitet habe.

Sie wollten etwas beweisen?

Dafür trainiere ich: um an Wettkämpfen wie diesem erfolgreich zu sein. Es ist ja nicht so, dass es mir Spass machen würde, im Training dreimal pro Tag an meine Grenzen zu gehen. Ich mache das nicht, weil ich es lässig finde, sondern weil ich auf ein Ziel hinarbeite. Der Weg interessiert mich, aber ich gehe ihn wegen des Ziels. Vor London war der Sport mein Leben gewesen, jetzt bestand das Leben aus viel mehr. Jetzt war der Sport eine Teamarbeit, weil ich es anders nicht geschafft hätte, alles unter

«Ich freue mich auf eine Zeit, in der ich erst um zehn Uhr morgens joggen gehe.»

einen Hut zu kriegen. Ich bin nicht nur für mich gestartet, sondern für alle. Es war ein Zurückstecken und Verzicht von allen. Ich wollte, dass sich das lohnt.

Ihr Trainer Brett Sutton hat letzte Woche in einem Gespräch mit der NZZ gesagt, Ihr Selbstvertrauen...

... ja, ja, ich weiss. Dass mein Selbstvertrauen kein bisschen besser sei als vor London. Ich habe das Interview gelesen.

Hat er recht?

An einem Tag die Beste zu sein, heisst nicht, es ab da immer zu sein. Schon am Tag danach ist der Sieg ein Teil der Vergangenheit. London hat mir viel gegeben, aber ich wusste nicht, wie mir die Leistung von damals etwas hätte helfen können in der Vorbereitung auf Rio. Es gibt sicher Athletinnen, denen ein solcher Sieg Selbstvertrauen verleiht. Mir nicht. Ich muss mir jeden Tag neu beweisen, dass ich es draufhabe.



Nicola Spirig, mit Silber behängt: «Ich muss mir jeden Tag neu beweisen, dass ich es draufhabe.»

CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

Zumal Sie wegen der Verletzung kein einziges grosses Rennen bestreiten konnten vor Rio, nicht einmal die EM.

Darum war es umso wichtiger, dass mir Brett harte Aufgaben stellte. Damit ich mir wie vor London sagen konnte: Okay, keine schwimmt Acht-Kilometer-Trainings – nur ich. Keine absolviert so harte Radtrainings wie ich. Und keine startet nebenbei noch an Halb-Ironman-Rennen – nur ich. Dadurch und durch all die anderen verrückten Sachen, die ich mir angetan habe, habe ich mein Selbstvertrauen gestärkt, nur dadurch.

Sie hatten seit einem Jahr einen exakten Plan, wie Sie das Rennen in Rio angehen wollten. Höherentraining bis zuletzt, Anreise erst drei Tage vorher. Dann kam der Sturz, der beinahe alles zerstörte.

Ich brach mir die Hand und konnte mir nicht einmal mehr einen Rossschwanz oder die Schuhe binden. Gleichzeitig wollte ich zu den Spielen. Das war ein extremer Gegensatz. Du bist nicht fähig zu Alltagsdingen, willst aber die besten Athletinnen der Welt schlagen? Na, viel Glück! Das war zusätzlich ein Problem für mein Selbstvertrauen. Ich wurde operiert, es bestand Infektionsgefahr –

Spirig – die grosse Unbekannte

cag. · Sie war «die grosse Unbekannte» am Start, jedenfalls hatte Emma Moffat sie als das bezeichnet, die Australierin. Moffat sagte über Nicola Spirig: «Gegen die anderen Triathletinnen bin ich seit den Spielen in London etliche Male angetreten, gegen sie nie.»

Spirig, 34-jährig, hatte nach dem Olympiasieg 2012 einen anderen Weg eingeschlagen als die Gegnerinnen. Sie hatte sich diversifiziert, und das war, wie

wie hätte ich da dreimal pro Tag richtig trainieren sollen? Der Körper brauchte die Energie für die Erholung. Und als ich dann wieder trainieren durfte, musste ich Ausdauersachen machen, weil ich in der Zwischenzeit Fitness eingebüsst hatte. Dabei wären hohe Intensitäten nötig gewesen. Und erst als ich Wochen später in diese Intensitäten einstieg, realisierte ich, wie viel ich verloren hatte.

Aber Sie liessen nicht los.

Es gab keinen Weg zurück. Nur den Weg vorwärts. Es gab Tage, an denen ich unglaublich frustriert war. Kurz nach dem Unfall wäre ein fast vierwöchiges Trainingslager auf Gran Canaria geplant gewesen. Brett sagte, ich solle nicht mitkommen, es sei sinnlos. Er ging natürlich trotzdem, ich bin ja nicht seine einzige Athletin. Ich war also in St. Moritz, allein in der Kälte. Ich dachte: Gerade jetzt wäre es wichtig, ihn hier zu haben – weil er so gut darin ist, zu beurteilen, was drinliegt. Es war schwierig, selber zu entscheiden, was ich mir zumuten darf.

Nahmen Sie ihm die Abwesenheit übel?

Er konnte das Trainingslager ja nicht absagen. Aber ich habe sehr gehadert. Ich

vermochte nicht einzuschätzen, ob es schon ein Erfolg ist, wenn ich überhaupt zum Trainieren instande bin – oder ob es das Ende aller Medaillenträume ist. Hätte ich die Gruppe und Brett um mich gehabt, wäre ich abgelenkt gewesen. Ich hätte irgendwann hinterherschwimmen und mich auf dem Velo im Windschatten verstecken können. Allein zu trainieren, ist immer härter, du bist allein auf der Bahn, allein am Berg, allein mit den Gedanken. Aber wenn du verletzt und endlos frustriert bist, ist es noch härter.

Sie sind seit London einen Weg gegangen, der kaum weiter vom Weg Ihrer Gegnerinnen entfernt sein könnte. Sie starteten an Halb-Ironman- und Ironman-Rennen und nahmen an Läufen und Marathons teil. Hat es sich gelohnt? Mir war klar: Wenn ich weitermache, muss ich besser werden wollen. Und das wirst du nach sechzehn Jahren Spitzensport nur, wenn du den Körper neuen Reizen aussetzt. Die anderen blieben Triathletinnen. Sie machten, was sie immer gemacht hatten. Sie wurden nicht besser. Die eine war in Rio etwas dünner, die andere etwas besser trainiert – aber besser war keine, ausser Jorgensen.

Sie war zu gut.

Ich wusste, dass es schwierig wird, wenn sie gleichzeitig mit mir auf die Laufstrecke kommt. In den letzten Jahren hat sie in solchen Situationen nie verloren. Ich versuchte, sie aus der Fassung zu bringen, indem ich bei den ersten Beschleunigungen hartnäckig an ihr dran blieb. Brett sagt, wir seien gleich stark, aber ich hatte auf dem Velo viel gearbeitet.

Zu viel?

Nein. Dass Jorgensen und ich im Laufen sofort alleine an der Spitze waren, lag daran, dass ich das Rennen auf dem Velo

so hart gestaltet hatte. Es hatte hinter uns Triathletinnen, die die zehn Kilometer auch schon in 32 Minuten gelaufen sind. Aber jetzt waren sie müde.

Sie hatten auf dem Velo sogar zweimal wegzukommen versucht.

Ich hatte mich vor dem Rennen mit Flora Duffy unterhalten, weil ich wusste, dass sie auf einem derart anspruchsvollen Kurs gut Velo fährt. Ich sagte ihr: «Wenn du es alleine versuchst, hole ich dich ein, weil ich über die ganzen vierzig Kilometer gesehen die Beste bin. Wenn ich es alleine versuche, komme ich nicht weg, weil mir die Antrittsstärke fehlt.» Doch dann misslang ein erster Versuch, und ab da machte sie nichts mehr. Im Gegenteil: Sie fuhr sogar eine Lücke zu, als ich etwas später erneut hinausfuhr.

Das Schwimmen ist Ihre schwächste Disziplin, trotzdem kamen Sie mit der ersten Gruppe aus dem Wasser. Überrascht?

Ich hatte eigentlich erwartet, dass sich vier, fünf Frauen absetzen würden. Aber ich hatte auch gewusst, dass mir der Start am Strand entgegenkommen würde. Wenn wir vom Floss aus starten, bist du in Schlägereien verwickelt, es geht Vollgas los. Das liegt mir nicht. Wenn wir vom Strand aus starten, sind gute Läuferinnen im Vorteil. Das Feld ist

«Oder ich gehe auf die Ironman-Distanz, was für alternde Triathletinnen logisch ist.»

dann schon etwas auseinandergerissen, ehe das Schwimmen beginnt. Wir hatten viel ins Schwimmen investiert, die Technikänderung zum gebeugten zum gestreckten Ellenbogen, die Vorbereitung aufs Schwimmen im Meer. Nur kann ich das normalerweise nicht gut zeigen, weil ich von den Schnellstarterinnen auf den ersten 200 Metern abgehängt werde.

Zudem erwischten Sie die bessere Seite. Man hatte erwartet, dass der Wind, die Wellen, die Strömung von links kommen würden. Darum wählten die Besten einen Startplatz auf der linken Seite. Aber es war andersherum. Entgegen kam mir auch, dass die Kurven um die Bojen herum sanft waren, nicht beinahe rechtwinklig wie meistens. Je enger die Kurven geschwommen werden, desto größer sind die Fights bei den Bojen.

Als wir Brett Sutton in dem Gespräch letzte Woche fragten, bei welchem Ziel er Sie nach Rio unterstützen wollte, sagte er: «Beim Langlaufen.» Ein Witz, oder?

Halb Witz, halb nicht. Er hat mir tatsächlich einmal gesagt, dass das doch was wäre: eine Sommersportlerin an den Winterspielen. Das Problem ist, dass ich vor zwanzig nie auf Langlaufski gestanden bin. Wenn ich es jetzt tue, sagen die Leute: «Doch, doch, den Motor hat sie – aber die Technik... Ui, ui.»

Also doch eher ein Witz.

Es kann sein, dass ich einen Ausflug in die Leichtathletik mache. Oder ich versuche mich im Zeitfahren. Oder ich gehe auf die Ironman-Distanz, was für alternde olympische Triathletinnen der logische Weg ist. Das Problem damit ist, dass das noch mehr Trainingsstunden erfordert und ich jetzt schon am Anschlag war. Sicher ist, dass wir das in der Familie besprechen. Bis jetzt hatte mein Beruf Priorität. Mein Mann Reto hat zu Yannis geschaut und im Hintergrund gewirkt. Seine Wünsche zählen ebenso.

Sicher kein Langlauf?

Einmal trainierte ich zufällig mit dem Trainer der Gasparin-Schwester, der Biathletinnen. Danach twitterte er, ich sei ein Naturtalent. Bis heute weiss ich nicht, ob er sich nur lustig gemacht hat über mich. Ich wüsste es gern.

Interview: Christof Gertsch