

# Mutterfreuden und Olympia als Ziel

**TRIATHLON** Die Bachenbülacherin Nicola Spirig erwartet ihr zweites Kind und nimmt Olympia 2020 ins Visier.

Nicola Spirig erwartet Ende Mai 2017 von Ehemann Reto Hug ihr zweites Kind. Die Triathlon-Olympiasiegerin von 2012 und Olympiazweite von 2016 will danach ihre Karriere auf der Kurzdistanz fortsetzen.

Spirig ist bereits Mutter des dreieinhalbjährigen Yannis. Nach der erneuten Schwangerschaft will die 34-jährige Zürcher Unterländerin frühestens im Herbst 2017 wieder Wettkämpfe bestreiten. «Es braucht sicher auch Zeit nach der Geburt, sich an die neue Familiensituation zu gewöhnen. Auch wird Yannis bald einmal in den Kindergarten kommen und auch dies wird zu organisieren sein. Doch ich möchte weitermachen. Dabei werde ich mir für den Formaufbau ausreichend Zeit und Geduld lassen.»

Auch während der aktuellen Schwangerschaft werde sie keine Wettkämpfe bestreiten. «Dennoch trainiere ich noch rund 12 bis 15 Stunden pro Woche, aber

nur im Ausdauer-, nicht im intensiven Bereich. Und das Radtraining betreibe ich in dieser Zeit nur indoor, um kein Sturzrisiko einzugehen», so Spirig.

Der Wiedereinstieg wird über kürzere Distanzen wie beispielsweise einem 3000-m-Bahnrennen als Leichtathletin erfolgen. Auf jeden Fall würde Spirig den Fokus nach ihrer Rückkehr mit Blick auf eine allfällige Qualifikation für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio auf den Triathlon ausrichten.

## Eingeschränkte Vorbereitung

In Tokio wäre Spirig die erste Triathletin mit fünf Olympiateilnahmen. Triathlon figuriert seit 2000 im olympischen Programm. Für Tokio zieht der Triathlon-Weltverband ITU eine Halbierung des Wettkampfformats und damit eine Sprintdistanz (0,75 km Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen) in Betracht. «Vom Training her wäre dies ein Vorteil, denn das Radfahren würde da komplett wegfallen, da in der zweiten Disziplin niemand mehr wekommt. Als Athletin hoffe ich aber auf die



Eine strahlende Nicola Spirig präsentierte sich gestern Donnerstag den Medien. Die 34-jährige Bachenbülacherin erwartet ihr zweites Kind und möchte bei Olympia 2020 in Tokio erneut eine sensationelle Leistung zeigen. *Keystone*

Beibehaltung der olympischen Distanz», sagte Spirig.

Auch wenn Spirig zum jetzigen Zeitpunkt Olympia 2020 noch als vages Fernziel betrachtet, betonte sie: «Ich möchte auch in Tokio um die Medaillen mitkämpfen können. Nur um teilzunehmen, werde ich nicht antreten.»

Bereits wenige Wochen nach den Sommerspielen von Rio de Janeiro hatte sich Spirig also umentschieden. Für sie kam nun doch eine weitere Olympiateilnahme als Triathletin infrage. Die Last der hinter sich gebrachten Vorbereitung mit dem überaus gelungenen Abschneiden erwies sich als Befreiungsschlag.

Zumal die Vorbereitung mit der Umstellung nach dem Bruch der linken Hand ein enormer Kraftakt gewesen sei. «Da gab es kaum Pausen und drei Trainings pro Tag an der Leistungsgrenze, um den Trainingsrückstand aufzuholen. Nach Rio war ich daher extrem froh, dass ich vom Training her runterfahren konnte. Das war für mich mental enorm wichtig», sagte Spirig. Schliesslich sei die Vorbereitung auf Rio auch ohne Handbruch deutlich belastender gewesen als jene auf London 2012. «Es gab Erwartungen und Druck. Man wollte das ganze Umfeld nicht enttäuschen.»

Olympiasilber sei nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung ihres Ehemanns Reto Hug. «Er kennt als ehemaliger Athlet alle Seiten und machte schon zahlreiche Verletzungen selbst durch und war und ist mir auch als ausgebildeter Physiotherapeut eine grosse Stütze. Schliesslich kann er auch stets schnell einschätzen, inwiefern gewisse Schmerzstellen genauerer Abklärungen bedürfen.»

Apropos «Abklärungen»: Spirig tendiert dazu, die eingesetzten Platten und Schrauben an der linken Hand demnächst entfernen zu lassen. «Für mich sind sie ein Fremdkörper», sagt sie. *sda*

## IRONMAN-WM VORDERHAND KEIN THEMA FÜR SPIRIG

Nach ihrer zweiten Schwangerschaft wird für Nicola Spirig ein Wechsel auf die Triathlon-Langdistanz kein Thema sein. Die Ironman-WM auf Hawaii ist für sie damit kein Ziel.

Aufgrund ihrer Verpflichtungen und Engagements (u. a. Kids-Cup, eigene Stiftung, Sponsoren etc.) kann und will Spirig nicht noch mehr Zeit ins Training investieren. Dies wäre auf der Ironman-Distanz insbesondere im Radfahren erforderlich. «Das würde auch die gemeinsame

Zeit mit der Familie einschränken», betont Spirig.

Mit geringerem Aufwand würde die einzige zweifache Olympiamedaillengewinnerin der Geschichte im Frauen-Triathlon ihren persönlichen Ambitionen auf der Langdistanz kaum gerecht. Denn alles andere als ein Topabschneiden an der Ironman-WM auf Hawaii wäre für Spirig keine Zielsetzung. «Ich verfüge über Langdistanz-Erfahrung und gewann auch schon den Ironman Cozumel 2014. *sda*

## EISBAROMETER

# EHC Kloten verabschiedet morgen Samstag Michael Liniger

**Der EHC Kloten spielt heute Freitag bei seinem Angstgegner HC Lausanne und empfängt am Samstag Langnau. Bei dieser Partie wird der langjährige Stürmer Michael Liniger in der Swiss-Arena verabschiedet.**

• **Kader:** Weiterhin fehlen die Langzeitverletzten Patrick von Gunten, Tim Ramholt sowie Daniele Grassi. Der weiterhin angeschlagene Matthias Bieber kann vielleicht als 13. Stürmer zum

Einsatz kommen. Luca Boltshauer war beim Cupspiel in Langenthal als Ersatztorhüter dabei und steht wieder zur Verfügung.

• **Form:** Kloten konnte sich im Cup dank einem 3:2 nach Penaltyschiessen gegen den NLB-Vertreter SC Langenthal für den Halbfinal qualifizieren. Zur Meisterschaft: Vom 0:7-Heimdebakel gegen den EV Zug zum 8:1-Triumph bei Schweizer Meister SC Bern. Der EHC Kloten blickt auf ein bewegtes letztes Wochenende zurück. Topskorer

Denis Hollenstein hat mittlerweile schon 30 Punkte (17 Tore, 13 Assists) auf dem Konto. Sein Sturmpartner Tommi Santala kommt auf 27 Punkte (11 Tore, 16 Assists). Der 19-jährige Serge



Walter J. Scheibli  
ZU-Eishockey-  
experte.

Weber schoss in Bern seinen allerersten NLA-Treffer.

• **Wissenswertes:** Zehn Saisons lang stürmte Michael Liniger für Kloten. Morgen Samstag beim Heimspiel gegen seinen Stammklub Langnau wird der sechsfache Internationale in der Swiss-Arena verabschiedet. Der 36-Jährige stürmt nun für den NLB-Verein GCK Lions. Gegen die SCL Tigers konnte Kloten zwar 19 der letzten 21 Heimspiele gewinnen. Aber in der laufenden Saison hat es eine 3:5-Nie-

derlage gegen die Emmentaler abgesetzt. Lausanne, der Gegner von heute Freitag, gilt als Klotener Angstgegner. Zumindes in der Patinoire de Malley. Dort haben die Zürcher Unterländer seit dem Wiederaufstieg von Lausanne 2013 sechs von sieben Duellen verloren. Die Ausnahme war ein 3:0-Sieg am 14. Februar 2015. *Walter J. Scheibli*

**Statistik. Laufende Qualifikation:** Lausanne – Kloten 5:1, Kloten – Lausanne 4:5 n.V., Kloten – Langnau 3:5, Langnau – Kloten 2:4.

## Brisante Doppelrunde

**UNIHOCKEY** Schwierige Aufgaben warten für die Frauen des UHC Dietlikon in der NLA am Wochenende. Morgen Samstag beim Derby auswärts gegen Rychenberg und am Sonntag um 16.30 Uhr in Dietlikon gegen Leader Wizards Bern Burgdorf.

Die letzten fünf Partien gegen die Red Ants gewann immer der UHCD. Dreimal allerdings mit nur einem Tor Unterschied. Das erste Aufeinandertreffen in dieser Saison entschied Dietlikon zu Hause mit 7:3 für sich.

Zwischenzeitlich rutschten die roten Ameisen in dieser Saison gar auf den letzten Tabellenplatz ab. Am letzten Wochenende gelang den Winterthurerinnen mit je einem Sieg in der Meisterschaft und der Qualifikation für den Cup-Halbfinal der Befreiungsschlag. Auch dank dem überraschenden Comeback von Ex-Nationalspielerin Andrea Kern. Anpfiff für das Kantonalderby ist morgen Samstag um 18 Uhr in der Oberseen-Halle in Winterthur.

## NLA-Leader in Dietlikon

Am Sonntag kommt es in der Hüenerweid zum dritten Wiedersehen mit den Wizards Bern Burgdorf. Das erste Aufeinandertreffen im Oktober gewannen die Wizards 4:3. Vor Wochenfrist trafen die beiden Teams im Cup zum zweiten Mal aufeinander, wobei die Unterländerinnen mit den Bernerinnen kurzen Prozess machten und mit einem 9:2-Sieg zurückkehrten. Übermorgen Sonntag um 16.30 tritt der UHCD in der Hüenerweid in Dietlikon gegen die Leaderinnen aus Bern an. Die Dietlikerinnen wollen ihre Leistung von der Vorwoche bestätigen. *Claudio Schwarz*

## Lausanne-Spiel in Kloten...

**EISHOCKEY** Die «Wöschchuchi», der neue Treffpunkt für Klotener-Fans in der Swiss-Arena, öffnet erstmals auch im Rahmen eines Auswärtsspiels ihre Türen. Das NLA-Spiel Lausanne gegen Kloten (Beginn 19.45 Uhr) kann heute Freitag live in der Wöschchuchi mitverfolgt werden. Türöffnung ist um 18.30 Uhr. *red*

## Kickbox-Gala in Rafz

**KICKBOXEN** In acht Tagen verwandelt sich die neue Rafzer Saalsporthalle erstmals in eine veritable Kampfsportarena. Am Samstag, 3. Dezember, trägt der Anfang des Jahres neugegründete Fight-Club Rafzerfeld die Schweizer Meisterschaften im Vollkontakt-Kickboxen aus. Am Galaabend mit insgesamt 14 Kämpfen geht es in 7 Duellen verschiedener Gewichtsklassen um die Schweizer-Meister-Titel in der Königsdisziplin des Kickboxens. Dabei stehen auch vier Kämpfer des Gastgeberklubs im Boxing: der Junior Leonard Hejna sowie Slavko Krzavic, Fight-Club-Trainer Denis Sabotic sowie Klubpräsident Jens Lips bei den Aktiven.

Der erste Kampf der ersten Landesmeisterschaften im Vollkontakt-Kickboxen des grössten Kickboxverbandes der Schweiz startet um 19 Uhr. Billets sind auch an der Abendkasse noch reichlich vorhanden, die Halle öffnet um 18 Uhr. *pev*



**Michael Liniger heute:** Der 36-Jährige (vorne) stürmt für die GCK Lions in der NLB, hier im Duell mit dem Winterthurer Luka Hoffmann. *Nathalie Guinand*



**Michael Liniger vor acht Jahren:** Zehn Jahre lang, von 2007 bis 2016, ging der sechsfache Nationalspieler für Kloten auf Torjagd. Hier bezwingt er am 16. Februar 2008 Torhüter Marco Streit von den Rapperswil-Jona Lakers. *Archivbild*