

2016 haben Giulia Steingruber und Nicola Spirig Olympiamedaillen gewonnen, nun kehren sie zurück



«Ich bin sehr nervös»: Giulia Steingruber.



«Ich bin überrascht, wie gut es läuft»: Nicola Spirig.

BILDER CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

## Fertig Atempause

Giulia Steingruber gibt ihr Kunstturn-Comeback

PHILIPP BÄRTSCH, MAGGLINGEN

Ein Leben ist noch jung, mit 23 Jahren, aber eine Sportkarriere? Im Frauenkunstturnen ist man mit 23 Jahren nicht mehr jung, man ist auch noch nicht alt – wie müsste man sonst Oksana Tschusowitina nennen, die in Rio de Janeiro als 41-Jährige den Olympiafinal am Sprung erreichte? Sagen wir, 23 sei für eine Kunstturnerin ein reifes Alter.

Giulia Steingruber ist seit einigen Monaten 23. Ariella Kaeslin trat 2011 mit gut 23 Jahren zurück, sie war ausgebrannt, und sie spürte den Atem einer teaminternen Konkurrentin im Nacken, es war der Atem der Jugend, der Atem von: Steingruber. Kaeslin mochte sich den Spitzensport nicht länger antun, nicht einmal mehr ein Jahr länger, bis zu den Olympischen Spielen 2012.

Steingruber ist anders als Kaeslin, näher am Prototyp einer Athletin, die im Sport genug Erfüllung findet, um ihm auch im reifen Turnerinnen-Alter alles unterzuordnen und um so viel anderes im Leben aufzuschieben. Doch die Geschichte von Kaeslin hat die Karriere von Steingruber beeinflusst, sie hat sensibilisiert, den Verband und seine Trainer, die Turnerinnen und ihre Eltern. Was Kaeslin passiert war, sollte sich nicht wiederholen, schon gar nicht mit Steingruber, dem noch grösseren Talent.

Steingruber ging präventiv vor, sie machte einen Schnitt nach den Sommerspielen in Rio, wo sie als erste Schweizer Turnerin eine Olympiamedaille gewonnen hatte, Bronze am Sprung. Sie nahm ein Time-out, bereiste sieben Wochen lang das andere Ende der Welt, und als sie zurück war, liess sie den lädierten rechten Fuss operieren. Nun ist Steingruber bereit für das Comeback. An den Schweizer Meisterschaften am Wochenende in Morges nimmt sie erstmals seit dem Olympiafinal am Boden an einem Wettkampf teil. In jenem Bodenfinal war sie gestürzt, und im Fuss ging dabei noch mehr kaputt, als ohnehin schon kaputt gewesen war. Steingruber konnte die Saison vor ihrer Reise nicht wie geplant zu Ende turnen.

So hat sie nicht nur ein Time-out hinter sich, sondern eine Zäsur, und so steht

sie schon fast am Anfang einer zweiten Karriere. «Ich bin sehr nervös», sagt Steingruber vier Tage vor dem Comeback. Sehr nervös, vor Schweizer Meisterschaften. Sie, die das Schweizer Frauenkunstturnen seit 2011 dominiert. Doch Steingruber orientiert sich an der Weltspitze, und es ist ihr wichtig, die Erwartungen für die Weltmeisterschaften in der ersten Oktoberwoche in Montreal zu dämpfen, denn die Erwartungen machen ihr «ein bisschen Angst», wie sie sagt. «In der Reha bin ich quasi durchmarschiert, doch mein Leistungsvermögen liegt im Vergleich mit dem Olympiajahr vielleicht bei 75 Prozent.»

Es habe auch schwierige Tage gegeben auf dem Weg zurück, die Ungeduldige musste sich Geduld aufzwingen, sie musste zuschauen, wie die Teamkolleginnen ganze Übungen turnten, während sie noch nirgends war. Am Boden spürt Steingruber die Folgen der langen Pause am stärksten; an keinem Gerät ist die Belastung für die Füsse grösser, an keinem Gerät ist mehr Kondition gefragt. Als Steingruber vor den Sommerferien immer noch Schmerzen hatte beim Bodenturnen, als auch die erste Woche danach nicht gut verlaufen war, da machte sie sich Sorgen, dass es nicht reichen könnte für die WM. Diese Zweifel sind mittlerweile verflogen, seit sechs Wochen kann Steingruber wieder voll trainieren; doch eine Medaille erwartet sie deshalb noch nicht, sie spricht von der Qualifikation für den Mehrkampf final als WM-Ziel.

2017 bleibt ein Zwischenjahr. «Ich möchte wieder hineinfinden, die Fitness und das Selbstvertrauen zurückgewinnen», sagt Steingruber. «Wichtig ist, dass ich 2018 wieder voll angreifen kann.» Dann könnte auch die Premiere eines eigenen Sprungs wieder zum Thema werden, «oder spätestens 2020 in Tokio». Momentan beschäftigt sie sich nur für die Maturaarbeit mit diesem Sprung.

«Es gibt keine Garantie, dass ich wieder auf das gleiche Niveau komme», sagt Steingruber. Immerhin ist keine Teamkollegin in Sicht, die sie zu verdrängen droht. Doch das kann sich im Kunstturnen schnell ändern – Steingruber selber war einst der beste Beweis dafür.

## Fertig Babypause

Nicola Spirig misst sich mit der Triathlon-Weltelite

SEBASTIAN BRÄUER, ZÜRICH

Es kann passieren, dass die Triathletin Nicola Spirig am 16. September in Rotterdam nur in der dritten Gruppe aus dem Wasser kommt. Dass sie anschliessend auf dem Velo nicht wie gewohnt die Tempoarbeit übernimmt. Und dass ihr auch beim Laufen die Kraft fehlt, die Lücke nach vorne zu schliessen. Am Ende könnte ein unglamouröser 30. Platz herauspringen. Auf dieses Szenario stellt sich Spirig vor dem Finale der WM-Serie ein.

Aber es kann auch ganz anders kommen. Vielleicht gelingt der 35-Jährigen in Rotterdam, nicht einmal vier Monate nach der Geburt ihrer Tochter Malea, schon wieder der Anschluss an die absolute Weltspitze. Die Trainingsphase nach der Schwangerschaftspause wäre zwar rekordverdächtig kurz gewesen. Aber wenn eine Athletin zu einem derartigen Comeback in der Lage ist, dann wohl Spirig.

Wenige Monate nach ihrem grössten Erfolg, dem Olympiasieg in London 2012, war Sohn Yannis zur Welt gekommen. Auch damals stieg Spirig rasch wieder ins Training ein, auch damals erreichte sie das alte Niveau ohne die nach Schwangerschaften zu erwartende Anpassungsphase. Bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 wurde sie Zweite, geschlagen nur von der überragenden Amerikanerin Gwen Jorgensen. Laut ihrem Trainer Brett Sutton war Spirig in Rio in einer besseren Form als vier Jahre zuvor in London.

In drei Jahren will Spirig in Tokio zum fünften Mal an Olympischen Spielen teilnehmen. Das bekräftigte sie am Dienstag bei einem Mediengespräch in Zürich. Abgehakt ist die Idee, auf die Langdistanz zu wechseln. Der Trainingsaufwand wäre für die zweifache Mutter zu gross. Denkbar sind einige Starts über die halbe Ironman-Distanz. Aber der Fokus liegt weiterhin auf der Disziplin, in der die olympischen Medaillen vergeben werden: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen.

Auf dem Weg zum langfristigen Ziel, in Tokio mit dann immerhin 38 Jahren

erneut ganz vorne dabei zu sein, setzt Spirig weiterhin auf die Zusammenarbeit mit ihrem Coach Brett Sutton. Aus der anfänglichen Skepsis angesichts seiner mitunter unkonventionellen und häufig harten Trainings hat sich längst ein Vertrauensverhältnis entwickelt: Spirig realisierte, dass Sutton für jede Einheit, auch wenn sie noch so schräg und scheinbar schikanös daherkommt, eine präzise Erklärung auf Lager hat.

Sutton war es nun auch, der dafür plädierte, dass Spirig trotz dem unvermeidbaren Trainingsrückstand in Rotterdam antritt. Es ist der diesjährige Saisonhöhepunkt des Kurzdistanz-Triathlons; die besten Athletinnen werden nahezu geschlossen anwesend sein. Sich dieser Konkurrenz zu stellen, ist eine mutige Standortbestimmung, die durchaus ernüchtert enden kann. Andererseits: Sollte das von Spirig beschriebene Szenario eines 30. Platzes eintreffen, würde ihr das niemand übelnehmen. Nicht einmal Sutton. Die Athletin und der Trainer wüssten dann einfach, wie viel Arbeit ihnen in den kommenden Monaten bevorsteht.

Spirig ist jedoch optimistisch. Sie trainiert bereits wieder dreimal täglich. «Ich bin weiter als zum gleichen Zeitpunkt nach London», sagt sie. Mitte Juni, einen knappen Monat nach der Geburt, tauchte sie schon wieder in St. Moritz auf, wo Sutton eine hochkarätige Trainingsgruppe betreut. Dort profitiert Spirig von der starken Konkurrenz im Training. Sie kann sich mit der Chilenin Barbara Riveros messen, der Olympia-Fünften von Rio, und auch mit der Australierin Felicity Sheedy-Ryan, die vor kurzem Duathlon-Weltmeisterin wurde.

Die Hauptaufgabe bis 2020 wird lauten, trotz dem vergleichsweise hohen Alter nicht an Geschwindigkeit zu verlieren. Ansatzweise liess sich in den vergangenen Wochen bereits beobachten, wie Sutton dies erreichen will: Er liess seine Athletin bei einem 800-Meter-Lauf antreten. Der Ausflug auf die ungewöhnlich kurze Distanz endete mit einer Verbesserung der persönlichen Bestzeit auf 2:18 Minuten. Spirig sagt: «Ich bin überrascht, wie gut es läuft.»

HERAUSGEGRIFFEN

## Die Eisprinzessin ist müde

Claudia Rey · Julia Lipnizkaja will nicht mehr. Mit 19 Jahren tritt sie vom Eiskunstlauf zurück. Vom Sport, der sie zuerst berühmt und reich gemacht hat. Und dann krank.

Es begann wie in einem Märchen: Mit zehn Jahren hatte Lipnizkaja in ihrer Alterskategorie alles gewonnen, was es in ihrer Heimatstadt Jekaterinburg zu gewinnen gab. Sie zog mit der Mutter nach Moskau und wurde mit 15 Jahren in Sotschi Olympiasiegerin im Team, an der Seite von Superstar Jewgeni Pluschenko. Russlands Staatspräsident Wladimir Putin strich ihr vor Fernsehcameras über das Haar, schwärmte von ihrem Talent. Und die deutsche Eiskunstlauf-Legende Katarina Witt sagte: «Sie hat Sprünge im Programm, die mir zu meinen besten Zeiten nicht gelungen sind.» Lipnizkaja wurde als Wunderkind gefeiert, als Jahrhunderttalent. Sie zierte das Titelblatt eines russischen Modemagazins und etlicher Tageszeitungen.

Das «Forbes»-Magazin rechnete aus, dass Lipnizkaja fünf Millionen Euro pro Jahr verdienen und einer der reichsten Sport-Teenager sein werde.

Ihre Mutter sagte damals: «Julia mag die Aufmerksamkeit nicht.» Doch niemand hörte hin. Denn die junge Eiskunstläuferin wirkte in Interviews stets eloquent. Sie schien reifer und selbstsicherer als manch ältere Kollegin.

2014 wurde Lipnizkaja an den Weltmeisterschaften in Japan Zweite. Sie war masslos enttäuscht, sie wusste, dass von ihr der Sieg erwartet worden war. Sie sagte: «Das ist kein Leben, das ist konstanter Stress.»

Irgendwann litt Lipnizkaja nicht nur unter der Aufmerksamkeit und den überhöhten Erwartungen, sondern auch unter ihrem Körper. Die Pubertät veränderte ihn. Plötzlich fielen Lipnizkaja Sprünge schwer, die ihr nie schmerzlich waren. Sie fing an, weniger zu essen, um weniger Frau zu werden. Um ein Mädchen zu bleiben. Irgendwann ass sie fast gar nichts mehr.

Im April liess sich Lipnizkaja wegen Magersucht in eine Klinik einweisen. Nach drei Monaten Behandlung entschied sie sich, die Karriere zu beenden. Sie wird künftig an Shows laufen, aber nicht mehr an Wettkämpfen. Sie will das Eislaufen wieder geniessen, wie damals, als sie in Jekaterinburg übers Eis flitzte.

## Gewinn und Führungswechsel

Der Meister SC Bern kerngesund

gen. · Der SC Bern ist nicht nur sportlich, sondern auch finanziell weiterhin das Vorzeigeunternehmen im Schweizer Eishockey. Zum 17. Mal in Folge hat der Meister die Saison mit einem finanziellen Plus abgeschlossen. Vor Steuern, Zinsen und Abschreibungen betrug der Gewinn rund 800 000 Franken. Weil der Klub unter anderem die neuen Banden und die Soundanlage im Stadion auf null abschrieb, bleibt am Ende ein symbolischer Überschuss von 5017 Franken. Der Umsatz der Eishockey AG stieg auf 29 Millionen Franken. Zusammen mit der Gastro AG setzte der Eishockeyklub letzte Saison gegen 60 Millionen Franken um.

Im Verwaltungsrat löst der 48-jährige Berner Jurist Beat Brechbühl Walter Born als Präsident ab. Brechbühl ist Managing Partner bei der Anwaltskanzlei Kellerhals Carrard und unter anderem auch Verwaltungsratspräsident der Flughafen Bern AG sowie der AG für Abfallverwertung Avag. Sein Vorgänger Born führte den Klub in den letzten zehn Jahren. Auch wenn er in der öffentlichen Wahrnehmung stets im Schatten seines CEO Marc Lüthi stand, war er ein wichtiger Partner für den charismatischen Kopf des Unternehmens. Unter Born wurde der SCB viermal Meister und gewann einmal den Cup. Er bleibt im Verwaltungsrat.