

«Alle sind glücklich und entspannt»

TRIATHLON Nicola Spirig aus Bachenbülach lanciert heute Samstag am Grand Final der WM-Serie in Rotterdam nach der zweiten Babypause ihr Comeback auf der höchsten Stufe ihres Sports.

Nach der zweiten Babypause ist es der erste Vergleich mit der Kurzdistanz-Weltelite für die Olympiasiegerin von London 2012 und Olympiazweite von Rio de Janeiro 2016. In einem Interview äussert sich die 35-jährige Bachenbülacherin über ihre vergangene Schwangerschaft, die raschen Fortschritte im Formaufbau und ihre (Resultat-)Erwartungen.

Nicola Spirig, wie gut ist Ihre Form knapp vier Monate nach der Geburt Ihres zweiten Kindes?

Nicola Spirig: Die Form ist überraschend gut. Es war bald nach der Geburt wieder ein gewisser Formstand da. In St. Moritz in meiner Trainingsgruppe konnte ich relativ schnell wieder mitkommen oder mittrainieren. Ich bin aber natürlich noch weit entfernt von einer Olympiaform. Doch angesichts der Tatsache, dass erst knapp 17 Wochen seit der Geburt von Malea vergangen sind, ist die Form sehr gut.

Wie beurteilen Sie den aktuellen Saisonverlauf in der WM-Serie?

WM-Leaderin Flora Duffy aus Bermuda ist sicher ganz stark im Moment. Sie ist zumeist allen davongefahren und ist auch sehr laufstark. Sie hat jeweils sehr souverän gewonnen. In Rotterdam gibt es viele Ecken auf der Radstrecke. Man kann gut zu zweit oder zu dritt vorne wegfahren und Zeit vor dem Laufen herausholen. Neben Duffy hat mir noch die Australierin Ashleigh Gentle als aktuelle WM-Zweite imponiert. Sie kann einen Rückstand nach dem Radfahren im Laufen noch aufholen. Allgemein hat es viele Athletinnen, die gut in Form sind. Es ist für mich wirklich ein Vergleich mit der Weltspitze und eine gute Standortbestimmung. Es kann sein, dass es rangmässig für mich etwas weniger gut ausfällt. Ich kann vielleicht im Schwimmen erst in der zweiten oder dritten Gruppe aus dem Wasser kommen. Und dann habe ich noch nicht die Substanz, um den Rückstand im Radfahren alleine wettzumachen. Das kann am Ende in einem 30. Rang resultieren. Doch das hoffe ich natürlich nicht.

Wäre es für Sie nicht schon ein grosser Erfolg, wenn Sie vor Landsfrau Jolanda Annen blieben, die aktuell starke WM-Gesamt-Zehnte ist? Ich gehe nach Rotterdam, um mich mit allen aus der Welt zu vergleichen, nicht nur mit Jolanda Annen. Ich habe sie und ihre



Nicola Spirig (hier im Bild während der Olympischen Spiele von Rio de Janeiro) blickt ihrer Rückkehr auf die grosse Triathlonsühne gelassen entgegen. Keystone

Leistungen aber natürlich verfolgt. Vor allem in der Sprintdistanz hat sie sich in der Weltspitze etabliert. Ich würde mich auch für sie freuen, wenn sie ein gutes Rennen hat und sich vor mir klassiert. Aber ich werde mein Rennen nicht nach Jolanda ausrichten. Ich werde vielmehr versuchen, die bestmögliche Rangierung gegen die gesamte Konkurrenz zu holen.

Das Mixed-Team-Format mit je zwei Männern und Frauen pro

Land ist 2020 in Tokio erstmals olympisch. Da ist ein starkes Schweizer Team gefragt, und mit einer sich weiter steigernden Annen würde auch Ihnen eine zweite Medaillenchance in Tokio ermöglicht.

Das ist natürlich eine tolle Sache mit den zwei Startmöglichkeiten. Ich unterstütze natürlich alles, was ermöglicht, dass wir ein gutes Team und eine Medaillenchance haben. Die Qualifikationskriterien für einen Teamstart sind allerdings meines Wissens noch nicht ganz klar. **Eine Medaillenchance – ob mit oder ohne Teamstart – ist für Sie Voraussetzung für eine fünfte Olympiateilnahme. Nehmen Sie die Qualifikation nur in diesem Fall an?**

Vor Olympia haben zehn bis 15 Athletinnen eine Medaillenchance. Da möchte ich dazugehören. Das ist schon mein Anspruch. Ich will fit sein und eine Medaillenchance haben und nicht einfach nur meine fünften Olympischen Spiele absolvieren.

Wie schätzen Sie deshalb aktuell Ihre Chancen ein, sich 2020 auf diesem Niveau zu befinden?

Familiär gesehen läuft momentan alles bestens. Mein Ehemann Reto Hug hält mir den Rücken frei. Alle sind glücklich und ent-

spannt. Auch Yannis ist glücklich im Kindergarten und hat Freude an seiner Schwester. Daher kann ich momentan sehr gut trainieren. Ich kann aber heute noch nicht sagen, wie das in drei Jahren aussehen wird.

«Ich finde einfach, dass man als schwangere Frau nicht krank ist.»

Nicola Spirig

Wird es wieder Abstecher innerhalb dieses Olympiazklus in andere Disziplinen oder Sportarten geben?

Es gehört zum Training, dass mein Trainer Brett Sutton mich herausfordert. Das mit dem 800-Meter-Rennen vor wenigen Wochen, das ich in meinem ersten entsprechenden Wettkampf seit 15 Jahren lief, ist ein letztes Beispiel dafür.

Während der Schwangerschaft haben Sie sich in der Öffentlichkeit über Ihr Sportverhalten

geäussert und davon berichtet, dass Sport mit niedrigerer Intensität auch in fortgeschrittener Schwangerschaft nicht schlecht ist für das Kindeswohl und das persönliche Wohlbefinden.

Schon bei der ersten Schwangerschaft hatte ich das Gefühl, dass es sehr wenige Fachstudien und Expertenansichten für betroffene Athletinnen gibt. Ein Frauenarzt versteht nicht so viel vom Sport und der Sportarzt nicht so viel von schwangeren Frauen. Deshalb sind alle in diesem Bereich etwas vage mit ihrem Wissen. Ich habe auch deshalb beispielsweise mit der Ärztin Sibylle Matter gesprochen, die selbst Spitzentriathletin war und Mutter wurde. Ihre und meine Erfahrungen wollte ich mit anderen Frauen teilen. Ich finde einfach, dass man als schwangere Frau nicht krank ist und deshalb auch nicht im Bett bleiben muss. Manchmal hat man Probleme, dann ist Sport nicht möglich. Ich hatte das Glück, dass dies bei mir möglich war. Und dann ist die Bewegung auf jeden Fall von Vorteil. Nicht nur wegen der Fitness. Sondern auch, weil der Körper die Geburt und die anschliessende Rückbildung des Körpers nach der Geburt besser verkraftet.

Interview: sda

Breiteres Kader lässt hoffen

EISHOCKEY Bassersdorfs Frauen, die Basi-Ladies, starten morgen mit einem Heimspiel in der Klotener Swiss-Arena gegen Kreuzlingen-Konstanz in die Saison. In der SWHL B wollen sie in die Playoff-Halbfinals einziehen. Mindestens.

Kein einziger Abgang, sechs Neuzuzüge – der Blick auf die Kaderliste der Basi-Ladies stimmt Teamleiterin Vanessa Ceccarini vor der Startrunde der SWHL B, der zweithöchsten Spielklasse der Frauen, sehr zufrieden. «Letzte Saison waren wir doch arg knapp besetzt. Gut, dass wir jetzt wieder ein breiteres Kader haben», sagt Ceccarini, selbst als Verteidigerin auf dem Eis aktiv. «Jetzt werden wir sicher immer noch genügend Spielerinnen haben, wenn einmal eine ausfällt.» Ausserdem sollte es so heuer öfter möglich sein, mit drei Blöcken anzutreten, hofft sie.

Doch nicht nur in der Breite, sondern auch punkto Qualität habe das Team zugelegt, schätzt Ceccarini. «Die beiden jungen Rebecca Bisig und Rebekka Bleesz, die von Rapperswil-Jona zu uns gewechselt haben, sind schon sehr gut, die finnische Verteidigerin Henriikka Jaatinen ist eine echte Verstärkung», zählt Ceccarini auf, «und Seraina Frautschi, die nach ihrer Babypause zurückgekommen ist, natürlich auch.» Aktiv um Spielerinnen geworben habe sie jedoch nicht, betont sie. «Vielleicht sind es ja unser guter Ruf und unser super Teamgeist, die sie angelockt haben», sagt Ceccarini lachend, «sie sind auf jeden Fall alle von sich aus auf uns zugekommen, und dass wir keinen Abgang hatten, spricht ja auch für uns.»

Wie das Team, so ist auch die Trainerbank heuer breiter besetzt: Emanuel Kutil, der die Basi-Ladies im Vorjahr übernommen hatte, ist ihnen treu geblieben und hat gar noch einen Mitspieler aus Bassersdorfs zweitem Männerteam als Compagnon gewinnen können. Denis Gasser unterstützt ihn nun als Assistent.

Rivalinnen im Umbruch

Am Ende der Qualifikation soll für Vanessa Ceccarini der Einzug in den Playoff-Halbfinal stehen – «danach ist alles möglich, eigentlich wollen wir ja schon lange endlich mal SWHL-B-Meisterinnen werden.» Die Brandis Juniors, an denen die Basi-Ladies in den vergangenen Jahren stets im Playoff-Final oder – zuletzt – im Halbfinal gescheitert waren, schätzt die Teamleiterin erneut als starke Konkurrentinnen ein, «auch wenn sie diesmal viele Wechsel im Team hatten». Vorjahres-SWHL-B-Meister GCK Lions sowie Langenthal dürften ebenfalls vorne mitmischen, vermutet sie. Und warnt: «Unterschätzen dürfen wir auch alle anderen Gegner nicht.» Peter Weiss

Resultate

EISHOCKEY

FRAUEN. SWHL B. KADER BASSERSDORF
Tor: Jasmin Imhof (Jahrgang 1992), Josephine Perrig (98). – **Verteidigung:** Nicole Riedi (92), Denise Meyer (88), Vanessa Ceccarini (88), Flavia Tschumi (97), Henriikka Jaatinen (95/neu von Weinfelden), Rebecca Bisig (2000/Rapperswil-Jona Lakers), Samira Borer (01). – **Sturm:** Nadja Hochuli (90), Rahel Walder (93), Seraina Frautschi (93/zurück nach Babypause), Simone Eberhard (87), Michelle Kneubühl (90), Rebekka Bleesz (00/SC Rapperswil-Jona Lakers), Daniela Derendinger (97/Wil), Stephanie Derendinger (95/Wil), Julia Kamp (00), Aline Heuberger (95), Selina Beer (00), Zoe Merz (02). – **Trainer:** Emanuel Kutil (Cheftrainer/94/seit 2016), Denis Gasser (Assistententrainer/94/neu).

FINALE DER WM-SERIE

Andrea Salvisberg solo im Männerrennen

Auch wenn die Bachenbülacherin Nicola Spirig am Finale der WM-Serie im Mittelpunkt des Interesses stehen wird – heute Samstag treten neben ihr auch weitere Schweizer Athletinnen und Athleten in Rotterdam an.

Bei den Frauen geht Jolanda Annen mit guten Erfolgsaussichten an den Start. Die 25-jährige Urnerin hat sich vor allem auf der Sprintdistanz mit dem Gewinn von EM-Silber sowie wiederholten Top-5-Klassierungen in der WM-Serie in die Weltelite vorgearbeitet. Nach einer gezielten Vorbereitung auf den

Saisonabschluss will die aktuelle WM-Gesamtzehnte am «Grand Final» beweisen, dass sie auch auf der etwas längeren olympischen Distanz mit den Weltbesten mithalten vermag. Favoritin in Rotterdam und für den WM-Titelgewinn ist Titelverteidigerin Flora Duffy aus Bermuda.

Bei den Männern, deren WM-Rangliste der spanische Titelverteidiger Mario Mola anführt, ist als einziger Schweizer der Vorjahres-EM-Dritte, Olympiateilnehmer von Rio de Janeiro 2016 und Wahl-Walliseller Andrea Salvisberg gemeldet. sda