



Bündner Tagblatt
7007 Chur
081/ 255 50 50
www.buendnertagblatt.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 8'140
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 041.013
Abo-Nr.: 1094441
Seite: 11
Fläche: 33'533 mm²

INTERVIEW

«Das Gefühl, über mehr Luft zu verfügen»

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig bereitet im Engadin den EM-Marathon der Leichtathleten in Zürich vor.

Gestern begrüßte sie die Presse, berichtete von ihrem Glück und machte unerwartete Aussagen.

► JÖRG GREB

«BÜNDNER TAGBLATT» Nicola Spirig, Ihr Trainer Brett Sutton rätselt, warum Swiss Athletics Sie neben dem Marathon nicht auch für die 10 000 m vorsieht. Er sieht in Ihnen eine Medailenkandidatin. Was sagen Sie zu diesem Thema?

NICOLA SPIRIG: Das mit der Medaille ist Nonsense. Tatsache aber ist, dass

ich die 10 000 m ne

ben dem Marathon sehr gerne bestreiten würde. Fakt aber ist auch, dass ich die Limite nicht erfüllte



habe.

Ihre Tempohärte auf der Bahn haben Sie letzten Dienstag bei Spitzenleichtathletik Luzern über 5000 m eindrücklich unter Beweis gestellt – mit der zwölftbesten je von einer Schweizerin gelaufenen Zeit.

Luzern war ein sehr gelungenes Rennen, ja. Es war sehr erfreulich und überraschend. Denn es handelte sich um ein Trainingsrennen, das nicht spezifisch vorbereitet worden war. Ich reiste am Tag selber direkt aus dem Höhenttraining in St. Moritz an und war alles andere als erholt. Und dann diese 15:54 Minuten. Mit dieser

Zeit hatte ich nicht gerechnet. Ich unterbot meine Bestleistung aus dem

Olympia-Sommer 2012 um 18 Sekunden.

Keine 48 Stunden später empfangen Sie die Medien in St. Moritz und zeigen, wie Sie trainieren.

Dabei ging es auch um Sujets für die Fotografen und die Fernsehteams. Nachdem ich am Morgen geschwommen war, verordnete mir Trainer Brett Sutton neun Intervalleinheiten à 150 m mit Trabpausen dazwischen. Fordernde Einheiten, die zeigen, dass wir der Schnelligkeit auch als Marathon-Läuferin grosse Bedeutung schenken.

Sie liefern mit dem iPod.

Das tue ich oft im Training, vor allem, wenn ich allein unterwegs bin. Ich kann mich so zusätzlich pushen, indem ich schnelle, harte Rhythmen wähle. Oft kann ich diese mit tollen Erinnerungen und Emotionen verbinden. Das hebt die Stimmung. Mit Musik hole ich mehr aus dem Training heraus.

Das Tageswerk war damit quasi erledigt, und es folgte der Medienmarathon.

Obs das schon war, ist noch nicht festgelegt. Womöglich kommt noch ein leichtes Lauftraining hinzu.

Sie haben keinen vorgegebenen Trainingsplan?

Nein, ich muss flexibel sein. Brett wiegt ab und beurteilt mein Befinden. Ich habe keinen Grund, ihm

nicht zu vertrauen, und ich habe mich inzwischen an dieses Spontane gewöhnt.

Entwickelt sich Ihre Formkurve wunschgemäß?

Ich bin in Form, ja. Aber bis zur EM Mitte August werde ich mich weiter steigern. Vorausgesetzt natürlich, dass ich mich nicht verletze.

Stichwort Ermüdungsbruch – Sie machten bereits dreimal Bekanntheit damit, zuletzt im vergangenen Spätherbst. Ist derzeit alles im grünen Bereich?

Glücklicherweise ja. Es geht darum, die Balance zu finden. Auch wenn ich jetzt auf den Marathon setze, bin ich Triathletin. Wochenumfänge von über 200 km liegen nicht drin. Mein Training ist ein Mix, zu dem auch viel Schwimmen und Velofahren gehören.

Wie viel laufen Sie?

Abwechselnd einen Tag viel und einen sehr wenig. An den intensiven Lauftagen summieren sich schnell 40 km. Auch lange Laufeinheiten bis zu 2:45 Stunden gehören zum Programm. Wie weit ich dabei kam, kann ich nicht sagen, ich stoppe jeweils nur die Zeit und achte auf die Intensität. Die Kilometerzahl spielt keine Rolle.

Sie bestreiten nun ihren zweiten Höhentrainingsblock in St. Moritz, obwohl Sie seit zehn Jahren nicht mehr auf diese Reizform gesetzt hatten. Ist das kein Risiko mit zu vielen Unbekannten?

Da sehe ich keinen Grund zur Beunruhigung. Damals testeten wir, wie mein Körper auf die Höhe reagiert,



Bündner Tagblatt
 7007 Chur
 081/ 255 50 50
www.buendnertagblatt.ch/

Medienart: Print
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse
 Auflage: 8'140
 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 041.013
 Abo-Nr.: 1094441
 Seite: 11
 Fläche: 33'533 mm²

und ich weilte in den vergangenen Jahren wochen-, ja monatelang in Leysin auf 1300 m. Brett ist ein absoluter Fachmann, was Höhentrainings anbelangt. Ebenso spüre ich, wie gut mein Körper auf diesen Trainingsreiz reagiert. Ich hatte in Luzern das Gefühl, über bedeutend mehr Luft zu verfügen als sonst. Meine Absicht ist es, bis kurz vor der EM hier zu bleiben.

Sie leben mit Ihrer Familie, Ehemann Reto Hug, dem ehemaligen Weltklasse-Triathleten, und dem gut einjährigen Sohn Yannis in Champfer im Hotel. Wie bringen Sie all die verschiedenen Ansprüche im Fünfsternhaus «Giardino Mountain» unter einen Hut?

Das klappt sehr gut, zum Beispiel können wir mit dem Personal essen. Das machts vor allem für Yannis angenehmer. Und für mich gilt auch in der Schlussphase auf den Saisonhöhepunkt hin: Die Familie kommt zuerst. Grillieren am Abend mit Reto und Yannis hat klar Priorität vor einem weiteren Lauftraining.