

Chris Froome

Der Tour-Sieger bleibt ein Rätsel

Rad — 23

Meister und Exoten

Vom FCZ bis Le Mont: die neue Challenge League

Fussball — 24

Bertone und Kobe

2:0 in St. Gallen: YB glückte diesmal der Auftakt

Fussball — 26



Erneuter Sieg am Züri-Triathlon und auf bestem Weg an die Olympischen Spiele in Rio: Nicola Spirig, 34, klatscht beim Zieleinlauf mit den Zuschauern ab

Foto: Sabina Bobst

«Ich werde in Rio die Fitteste sein»

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig ist nach verheiltem Handbruch bereit für das Olympiarennen in vier Wochen. Sie sagt, dass sie eine andere Athletin geworden sei

Monica Schneider

Nicola Spirig, war der Züri-Triathlon Ihr letzter Wettkampf vor den Olympischen Spielen, wo Sie am 20. August starten?

Vielleicht laufe ich noch ein 3000-m-Rennen, und falls ich das Gefühl habe, ich müsste die Wechsel noch einmal üben, gäbe es in St. Moritz bei einem Triathlon über die Sprintdistanz Gelegenheit dazu.

Ist jetzt, vier Wochen vor dem Saisonziel, die Zeit gekommen, in der Sie Trainer Brett Sutton bremsen muss, damit Sie nicht mehr zu viel machen?

Nein. Wir werden in den nächsten zwei, drei Wochen noch viel trainieren, erst in Rio werde ich nicht

mehr viel machen. Ich bin nicht wie vor vier Jahren in London lange auf dem Formhöhepunkt, sondern habe jetzt eine ansteigende Form und will an den Spielen dann top-top sein.

Wann reisen Sie nach Brasilien?

Am 17. August.

So knapp?

Ja, das ist drei Tage vor dem Wettkampf.

Haben Sie damit gute Erfahrungen gemacht?

Ja, 2015 war es genau gleich bei den European Games in Baku (wo sie gewann und sich die Olympiateilnahme sicherte, Anm. der Red.). Für mich gab es zwei Möglichkeiten: lange vorher nach Brasilien reisen und noch ein Trainingslager absolvieren oder

eben so. Etwas zwischendrin bringt nichts, weil wir im olympischen Dorf nicht trainieren können. Zudem frisst der Aufenthalt im Dorf vor dem Wettkampf sehr viel Energie und ist mit vielen Emotionen verbunden. Das will ich nicht.

Nicola Spirig, 34

Die Triathletin wurde vor vier Jahren in London Olympiasiegerin, in vier Wochen will sie in Rio das zweite Gold gewinnen. Zwischen einem Hügeltraining in Zürich und einer Laufeinheit am Abend in St. Moritz gewann sie gestern überlegen den Züri-Triathlon, nur ein Mann war schneller als die 34-Jährige. (mos)

Lieber reise ich knapp an, es sind fünf Stunden Zeitunterschied, der Wettkampf beginnt um 11 Uhr morgens, das wäre in der Schweiz 16 Uhr nachmittags – also perfekt. Und akklimatisieren muss ich mich bei 21, 22 Grad auch nicht.

Vor der Saison haben Sie sich sicher vorgestellt, wo Sie mit Ihrer Form sein wollen Ende Juli. Haben Sie das erreicht?

Mit dem Handbruch Anfang März kam die Planung durcheinander. Die Hand ist nun zwar wieder gut, aber es war ein grosser Einschnitt. Ich habe in dieser Saison ganz andere Wettkämpfe bestritten, als ich sie vorgesehen hatte. Dass ich sehr knapp vor den Spielen erst die Höchstform erreiche, anders als vor London, das war immer so

geplant. Und es sieht gut aus. Ich bin immer fitter geworden in den letzten Wochen, und ich hoffe, dass ich dann in Rio auf dem absoluten Höhepunkt sein werde.

Wie fühlt es sich an, diese eigenen Anforderungen erfüllt zu haben?

Ich bin stolz auf das, was wir mit dieser Vorgeschichte in den vergangenen Wochen und Monaten geleistet haben. Es war keine einfache Situation, es wäre ohnehin keine einfache Vorbereitung gewesen mit Familie, mit allen Verpflichtungen als Olympiasiegerin. Mit dem Unfall wurde es aber noch schwieriger. Aber ich glaube, wir haben einen super Job gemacht.

Fortsetzung — 22