

Nichts mit Ironman

Die Triathletin Nicola Spirig wird wieder Mutter – und kann sich nun doch eine fünfte Olympia-Teilnahme vorstellen

ELMAR WAGNER

Nicola Spirig ist eine Athletin mit präziser Planung und klaren Ansagen. Eigentlich. Aber nun, mit 34 Jahren, ist für sie plötzlich vieles nur noch im Ungefähren. Der Grund dafür ist einfach: Sie wird nächstes Jahr Ende Mai zum zweiten Mal Mutter. Dieses Ereignis verunmöglicht jede eindeutige sportliche Prognose.

Klar ist allerdings, dass Spirig nach dem Olympiasieg 2012 und der olympischen Silbermedaille 2016 noch nicht genug hat vom Spitzensport. «Ich bin immer noch extrem motiviert», sagt sie. Unmittelbar nach dem Medaillengewinn in Rio de Janeiro hatte sie darauf hingewiesen, dass es für sie keine fünfte Teilnahme an Olympischen Spielen gebe. Und die Kurzdistanz-Triathletin machte kein Hehl daraus, dass sie mit Ironman-Teilnahmen liebäugelt.

Unterdessen sind diese Absichten weitgehend Makulatur – und die Spiele in Tokio 2020 wieder ein Thema; eine Ironman-Karriere hingegen ist unwahrscheinlich. Es scheint klar, dass diesem Richtungswechsel viele Diskussionen mit dem Trainer Brett Sutton vorausgegangen sind. Sutton hatte schon früh darauf hingewiesen, dass Spirig angesichts ihrer vielfältigen Aufgaben als Sportlerin und Mutter gar keine Zeit für jenes umfangreiche Training habe, das für interessante Aussichten über die Ironman-Distanz nötig wäre.

Spirig hat sich mit dieser Sichtweise inzwischen angefreundet, was nicht völlig überrascht. Sie hat eine Stiftung, eine Triathlon-Kinderserie, Termine mit Sponsoren – und bald eine vierköpfige Familie. Zudem möchte sie ein Team mit Altersklasse-Athleten auf die Beine stellen. Unlängst sagte ihr Trainer in einem NZZ-Interview: «Ihr fehlt schlicht die Zeit für mehr als zwei Trainingseinheiten; sie schafft es heute schon kaum, mehr als fünf Stunden Schlaf zu kriegen.» Spirig lacht da nur, sagt, das mit den «fünf Stunden» stimme nicht, denn sie brauche viel Schlaf.



Nicola Spirig bleibt der olympischen Distanz treu – weil sie noch viel mehr ist als Sportlerin und Familienfrau.

WALTER BIERLI / NZZ

Fliegender Wechsel Sven Riederers

wag. · Im Gegensatz zu Nicola Spirig hat Sven Riederer nach den Olympischen Spielen die Disziplin gewechselt. Der Kurzdistanz-Triathlet aus Wallisellen wendet sich nach 14-jähriger Zugehörigkeit zum Elite-Nationalkader neu dem Ironman zu. Der Wechsel ist schon passiert, quasi fliegend: Ohne eine Trainingspause absolvierte er bereits im Oktober seine Premiere am Ironman 70.3 in Miami und startete eine Woche danach in Texas über dieselbe Distanz.

Das erste Rennen beendete er als Fünfter, das zweite gab er auf, nachdem er mit dem Velo falsch gefahren war. Riederer ist begeistert von seiner neuen Disziplin: «Es ist wie ein neuer Frühling.» Vor allem das Velofahren über 90 Kilometer bereitet ihm unerwartet viel Spass. Er sagt, er könne sich gut vorstellen, sich noch ein paar Jahre als Ironman-Profi zu betätigen.

Riederer hielt sich in seiner Karriere als Kurzdistanz-Triathlet über eine un-

gewöhnlich lange Zeit in der Weltspitze. 2004 gewann er eine olympische Bronzemedaille, wurde danach zweimal WM-Vierter und im Vorjahr noch EM-Zweiter. Entsprechend ambitioniert gibt er sich bezüglich seiner Ziele in der Ironman-Sparte: An der WM auf Hawaii will er nur starten, wenn er «die Fähigkeiten hat, auf Podest zu kommen». Sein Debüt über die Originaldistanz will der 35-Jährige im kommenden Sommer am Ironman Switzerland in Zürich geben.

Energie für Olympia

Als Weltmeisterin wollte Martina Kocher nicht zurücktreten – aber sie geht neue Wege

MARCO ACKERMANN

«Mein Leistungsstand ist erfreulich», konnte Martina Kocher am Donnerstag aus Winterberg melden, wo am Wochenende der Schlittel-Weltcup eröffnet wird. In den Trainings im Hochsauerland war sie bisher bei den Schnellsten. Auch wenn sie Weltmeisterin ist, galt dies nicht als selbstverständlich. Denn die Athletin blickt auf eine Saisonvorbereitung zurück, die nicht frei von Sorgen war.

Im Herbst war Kocher am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankt. Während zweier Monate war sie geschwächt. Und sie spürt heute noch, dass der Körper anfällig ist. Kocher sagt, dass sie nach dem Ausbruch der Krankheit mehr als zehn Kilogramm verloren habe. Das ist viel für eine, die ohnehin schon als Floh unter den Schlittlerinnen gilt.

Um ihr übliches Wettkampfgewicht von 62 Kilogramm zu erreichen, werden wohl noch ein paar Wochen vergehen müssen. Deshalb war unklar, ob sie nun schon wieder gute Zeiten erzielen können. Ein tiefes Gewicht ist in diesem Sport ein Nachteil.

Verzicht auf Nordamerika

Noch vor dem Ausbruch des Pfeifferschen Drüsenfiebers war nicht einmal klar gewesen, ob es die Schlittlerin Martina Kocher künftig noch geben würde. Die Bernerin war im Sommer unschlüssig, ob sie im Alter von 31 Jahren ihre Karriere fortsetzen solle. Für den Rücktritt sprach, dass sich die Einzelkämpferin ausgelaugt fühlte. Die Anstrengungen, die an den vergangenen Weltmeis-



Martina Kocher Schlittlerin

terschaften am bayrischen Königssee überraschend mit Gold und Silber gekrönt wurden, waren gross gewesen. Der Kopf spürte die Müdigkeit genauso wie der Körper. Und sie stand wie andere Sportler, die einen Höhepunkt ihrer Karriere erreicht haben, vor der Frage: «Kann es jemals besser kommen?»

Auf der anderen Seite waren da diese Verlockungen. Die WM-Erfolge eröffneten der Bernerin neue Möglichkeiten. Endlich, nach zwanzig Jahren des harten Durchbeissens, hatte sie die Chance, zu ernten. Einmal als Weltmeisterin in eine Saison starten – wer will sich das schon entgehen lassen? Und wieso aufhören, wenn sie ein Privatteam hat, das prima funktioniert? Die enge Betreuung durch den Vater Heinz und den früheren Weltcup-Fahrer Stefan Höhener brachte in den letzten drei Jahren markante Fortschritte. Durch diese Zelle ist sie in den entscheidenden Momenten nicht mehr so abhängig von der deutschen Nationalmannschaft. Die Deutschen unterstützen sie zwar weiterhin, aber es liegt auf der Hand, dass sie an Grossanlässen primär eigene Interessen verfolgen.

Und so kam Martina Kocher nach dem Abwägen aller Vor- und Nachteile zum Schluss: «Ja, ich mache bis zu den

Olympischen Spielen 2018 weiter, aber unter etwas anderen Bedingungen.» Das bedeutet, dass sie in diesem Winter das Rennpensum reduziert. In der ersten Saisonhälfte lässt sie drei von vier Weltcup-Stationen aus. Bis Weihnachten startet sie nur zum Auftakt in Winterberg. Auf die strapaziöse Nordamerika-Tournee verzichtet sie.

Schon im Sommertraining war Kocher einen anderen Weg gegangen. Erstmals in ihrer Laufbahn trainierte sie nicht strikt nach einem Plan. Sie gab sich mehr Freiräume und liess es eher spielerisch angehen. Kocher sagt: «Ich brauchte das, um Energie zu tanken. Wenn ich wieder auf das Niveau der letzten WM kommen will, muss ich eine Phase einbauen, in der ich durchatmen kann. Ich hoffe, dass sich das im Hinblick auf die Olympischen Spiele auszahlt. 2018 will ich frisch sein.»

Lehrer-Job als Ausgleich

Die neue Planung bedeutet auch, dass Kocher nun erstmals im Winter einen Job ausübt. An der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule Bern arbeitet sie jeweils am Montagmorgen als Sportlehrerin. Sie unterrichtet Schüler, die nach der 9. Klasse keine Lehrstelle gefunden haben. Hier ist jenes Durchsetzungsvermögen gefragt, das sie sich als Athletin aneignen musste. Denn die Teenager sind nicht pfelegeleicht. Die Freude am Sport hält sich zuweilen in Grenzen. Und Raufereien sind keine Seltenheit. «Doch ich kämpfe mich durch», sagt Kocher mit einem Lächeln. «Energie raubt es mir keine.»

Ufos der Ozeane

Treibgut zwingt Segler an der Vendée Globe zur Aufgabe

Walter Rügsegger · Gemeinhin wird die Abkürzung Ufo für unbekannte Flugobjekte mit Aliens verbunden. Doch Ufos gibt es auch im Meer, und dann steht Ufo für «Unidentified Floating Object». Solche Ufos stellen die grösste Gefahr für Offshore-Segler dar. Denn schwimmendes Treibgut wie Container, Baumstämme, Bojen oder zivilsatorischer Abfall können den Rumpf und die Anhänge – Ruder, Schwerter und Foils – schwer beschädigen.

Früherer Sieger wieder out

Schwimmende Objekte sind deshalb so gefährlich, weil sie praktisch unsichtbar sind und ein Zusammenstoss nicht verhindert werden kann. Die meisten Ausfälle an der Vendée Globe sind auf Kollisionen zurückzuführen. Das ist bei der achten Ausgabe der Weltumsegelung nicht anders. Bereits mehrere Teilnehmer meldeten Zusammenstösse mit Ufos, zwei Segler mussten aufgeben, weil die Schäden zu gross waren.

Prominentestes Opfer ist Vincent Riou, der Sieger der Vendée Globe 2004/05. Der 44-jährige Franzose befand sich mit seinem nicht foiled Segelboot in der Spitzengruppe, als der Kiel bei einem Zusammenstoss so sehr beschädigt wurde, dass er aufgeben musste. Riou steuert nun Kapstadt an.

Für ihn ist der erneute Ausfall besonders hart, denn fast auf den Tag genau vier Jahre zuvor musste er an der letzten Vendée Globe nach einer Kollision mit einer frei treibenden Metallboje aufgeben. Vor Riou gab bereits der Landsmann Bertrand de Broc das Rennen auf,

Doch in der Sache gibt es keine Diskrepanz mehr. Für eine Ironman-Karriere müsste Spirig noch mehr trainieren, vor allem auf dem Velo. «Da müsste ich zu viel anderes aufgeben», sagt sie. Darum ist doch wieder eine weitere Teilnahme an Olympischen Spielen in den Fokus gerückt. Und zumindest die sportliche Zielsetzung ist jetzt schon klar: «Ich werde dann nur starten, wenn ich eine Medailenchance habe.»

Das ist eine spannende Perspektive, denn noch nie hat eine Triathletin im hohen Sportleralter eine olympische Medaille gewonnen. Spirig wird in Tokio bereits 38-jährig sein, und es ist gut möglich, dass dannzumal der Wettkampf als Sprint ausgetragen wird. Doch Trainer Sutton verweist darauf, dass ihr Alter bezüglich Schnelligkeit kein limitierender Faktor sein muss – er habe Spirig schon auf 2016 hin als Läuferin schneller gemacht. Er verspricht ihr quasi, in den kommenden vier Jahren noch mehr Zeit rausholen zu können.

Für seine Athletin steht vorerst die Schwangerschaft im Mittelpunkt. Spirig trainiert immer noch, mit maximal 15 Wochenstunden allerdings nurmehr die Hälfte des vorolympischen Pensums. Sie stützt sich auf die Erfahrungen aus ihrer ersten Schwangerschaft, unmittelbar nach den Olympischen Spielen 2012. Damals bestritt sie knapp sechs Monate nach der Geburt wieder einen Wettkampf; vier Wochen später gewann sie bereits ein Weltcup-Rennen. Bei perfektem Verlauf von Schwangerschaft und Geburt wird sie im Herbst 2017 den nächsten Triathlon absolvieren.

Der Unwägbarkeiten sind trotzdem viele. Verändert sich ihr Körper weiter, wie nach der Geburt ihres Sohnes? Wieviel Reiserei erträgt das Familienunternehmen Spirig noch, wenn der Sohn in den Kindergarten muss? Lassen sich all die Tätigkeiten und Projekte weiterhin unter einen Hut bringen? Zumindest ihre Sponsoren sind da sehr zuversichtlich: Spirigs längster Vertrag läuft bis 2021 – also über die nächsten Olympischen Spiele hinaus.

nachdem der Rumpf seiner Rennjacht bei einer Kollision schwer beschädigt worden war.

In Führung liegt Alex Thomson, der bereits das Kap der Guten Hoffnung passiert hat. Am Wochenende meldete der Brite die Beschädigung eines seiner Foils – «nach einem lauten Knall». Trotz dieser Behinderung konnte Thomson mit seinem Open-60-Racer, der dank einem radikalen Design als schnellstes Boot im Feld gilt, den Vorsprung verteidigen. Der Zweitplacierte Armel Le Cléac'h lässt sich durch Thomsons Pace nicht beunruhigen. Der Leader segelt schnell, aber er selber befindet sich im Angriffsmodus, so der Bretone. «Ich segle meine eigene Route, es kann noch viel passieren.»

Roura mit defekter Antenne

Einen eigenen Weg musste Alan Roura einschlagen. Der Genfer steuerte nach Westen, um sich auf der Höhe der brasilianischen Stadt Recife mit seinem Handy ins lokale Netz einwählen zu können. So war er in der Lage, die notwendige Software herunterzuladen, um wieder Wetterdaten empfangen zu können. Roura, mit 23 Jahren der jüngste Teilnehmer, sah sich zu diesem Schritt gezwungen, weil seine Satellitenantenne defekt war. Er belegt momentan den 23. Zwischenrang – und wird demnächst von Bernard Stamm überholt werden, dessen altes Boot er steuert. Der Waadtländer befindet sich in der Crew des Franzosen Francis Joyon, der mit seinem Maxi-Trimaran den Weltrekord für die Weltumsegelung (45 Tage) brechen will.