

«Sie sollen Spass haben und ihr Bestes geben»

Auf spielerische Art und Weise die Freude am Sport erleben – das ist das Ziel des «Kids Cup by Nicola Spirig»

Die Kombination Schwimmen, Radfahren und Laufen ist ihre grosse Passion. Die Begeisterung für diese Sportarten gibt die Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig seit einigen Jahren mit dem «Kids Cup by Nicola Spirig» auch an Kinder weiter – im Engadin heute Samstag.

MIRJAM BRÜDER

Engadiner Post/Posta Ladina: Nicola Spirig, Sie engagieren sich mit Ihrem Namen und Ihrer Person für den «Kids Cup by Nicola Spirig». Weshalb ist es Ihnen so wichtig, sich für diese Anlässe in der ganzen Schweiz einzusetzen?

Nicola Spirig*: Ich hatte immer viel Glück und Unterstützung in meinem Leben. Und ich habe sehr viel vom Sport profitieren können, auch für das Leben im Alltag. So habe ich durch den Sport gelernt, auf ein Ziel hinzuarbeiten, Probleme zu lösen und Hürden zu meistern. Durch den «Kids Cup by Nicola Spirig» kann ich meinerseits etwas an die nächste Generation weitergeben. Ich kann den Kindern den Sport näherbringen und sie als Olympiasiegerin hoffentlich motivieren wie auch inspirieren.

Ihrer Ansicht nach, wie beliebt ist Triathlon bei den Kindern?

Das kann ich nicht beurteilen. Die Kinder, die an den Kids Cup kommen, scheinen Freude daran zu haben. Schwimmen, Laufen und Radfahren sind Sportarten, die fast alle Schweizer Kinder von zu Hause aus und in der Schule lernen und deshalb können. Sie zusammenzusetzen, ist eine Herausforderung, die viele fasziniert und stolz



Für die kleinen Sportler ist die Triathletin und Olympiasiegerin Nicola Spirig ein grosses Vorbild.

Foto: z. Vfg

macht, wenn sie die Ziellinie überqueren.

Haben die Kinder im Engadin ein besonderes Verhältnis zum Triathlon, das heisst zum Schwimmen, Radfahren und Laufen?

Viele Erwachsene können gar nicht schwimmen oder haben nur einen schwachen Bezug dazu. Dies hat sich bei den heutigen Kindern zum Glück etwas geändert. Im Laufen und Radfahren sind die Engadiner Kinder sicher sehr gut, da sie hier viel draussen und grundsätzlich sehr sportaffin sind.

Welche Tipps geben Sie den Kindern mit auf den Weg, wenn es um die Vorbereitungen und dann das Rennen geht?

Aufgrund der kurzen Distanzen kann jedes Kind auch ohne Vorbereitung mitmachen. Für jene, die ganz gut vorbereitet sein möchten, gibt es in den Wochen vor dem Triathlon wöchentlich ein Trainingsangebot mit einem Schwimmtraining und einem Training Velo/Laufen. Beim Kids Cup soll jedoch das Vergnügen im Vordergrund stehen. Deshalb dürfen die Kids nach dem Schwimmen mit der Rutschbahn den Weg in die Wechselzone zum Rad-

fahren bewältigen. Mein Tipp: Sie sollen Spass haben und ihr Bestes geben.

Wie wichtig finden Sie das Thema Bewegung bei Kindern allgemein?

Sehr wichtig. Sport ist nicht nur gesund und vermittelt ein gutes Körpergefühl, sondern die Kinder lernen beim Sport auf spielerische Art und Weise noch sehr viel mehr. Zum Beispiel den Umgang mit Sieg und Niederlagen, Probleme zu lösen, für ein Ziel zu arbeiten, Selbstvertrauen zu gewinnen, mit Erwartungen umzugehen, sich selbst einzuschätzen, im Team zu funktionieren.

*Nicola Spirig

Nicola Spirig ist eine Schweizer Triathletin. Ihre grössten Erfolge waren der Olympiasieg 2012 in London, der zweite Rang an den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro, fünf Europameistertitel sowie je ein Welt- und Europameistertitel bei den Juniorinnen. Die 36-jährige «Sportlerin des Jahres 2012» hat einen Sohn und eine Tochter und wohnt mit ihrer Familie in Bachenbülach. Das Engadin ist für sie zur zweiten Heimat geworden, da sie viel und regelmässig hier trainiert. (mb)

Alles Dinge, die sie danach in der Schule und im Alltag ebenfalls sehr gut nutzen und davon profitieren können.

Was raten Sie Kindern, die ein enttäuschendes Rennen verarbeiten müssen, wenn sie beispielsweise mit ihrer Leistung nicht zufrieden sind?

Jeder Sportler hat Rennen, nach denen er nicht zufrieden ist. Kein Athlet gewinnt immer. Verlieren oder enttäuscht sein, ist nicht schlimm, das gehört dazu. Wichtig ist, daraus seine Lehren zu ziehen. Die Enttäuschung ist eine Chance, herauszufinden, was man beim nächsten Mal besser machen könnte. Um dann beim kommenden Wettkampf besser vorbereitet zu sein.

Wie verarbeiten Sie Ihre Enttäuschung nach einem Rennen, das nicht so verlief, wie Sie es sich vorgestellt haben?

Genau gleich. Ich bin wie die Kinder enttäuscht, manchmal traurig oder wütend. Aber wichtig ist, dass ich etwas aus der Niederlage mitnehme. Dass ich herausfinde, warum ich nicht zufrieden bin und was ich tun kann, um beim kommenden Rennen besser zu sein.

«Je länger, desto lieber»

Marathonläufer Geronimo von Wartburg vor seinem EM-Start

Seit zwei Jahren wohnt Geronimo von Wartburg im Engadin. Nun bereitet sich der deutsch-schweizerische Doppelbürger auf die Leichtathletik-EM in Berlin vor.

ROGER METZGER

Geronimo von Wartburg wurde im April 1988 im deutschen Göttingen als Sohn einer Schweizerin und eines Deutschen geboren. Schon im frühen Alter kam er mit dem Engadin in Kontakt. Sein Grossvater, ein begeisterter Berggänger, besass in Zuoz eine Ferienwohnung. So begann Geronimo schon im Alter von vier, fünf Jahren mit dem Wandern.

Der Bezug zum Engadin liess ihn nicht mehr los. Später, als er längst Langstreckenläufer war, absolvierte er jeweils ein Höhentraining in der Region. 2014 zog er mit seiner Partnerin von Deutschland nach Winterthur. Nachdem die Wohnung seines Grossvaters nach dessen Tod verkauft wurde, zogen sie vor zwei Jahren ins Engadin.

Bei der Frage, ob er sich eher als Schweizer oder Deutscher fühlt, gibt er sich diplomatisch: «Ich habe zu beiden Ländern einen Bezug. Bei der Geburt war ich Schweizer, die deutsche Staatsbürgerschaft bekam ich erst später.» Insgesamt fühle er sich wohler in der Schweiz und ist beeindruckt, wie viele Sprachen und



Will keine Werbefläche für Grosskonzerne sein: Geronimo von Wartburg – hier im Dress von Swiss Athletics – verzichtet auf Sponsoring. Foto: swiss-athletics

Kulturen unter einen Hut gebracht werden. Speziell gut gefällt es ihm im «beschaulichen» Engadin, während ihm seinerseits Zürich «zu stressig» gewesen sei. Seit zwei Jahren arbeitet von Wartburg zu 50 Prozent im Gut Training in St. Mo-

ritz als Trainer, Diagnostiker und Berater. Im Engadin fühlt sich der deutsch-schweizerische Doppelbürger wohl. Hier kann er seine Leidenschaft, den Laufsport, in vollen Zügen ausleben. «Es ist ein Privileg, beides machen zu können

und das Gefühl der Freude beim Sport geniessen zu können.»

Verzicht auf Sponsoring

Profisport sei für ihn kein Thema mehr. «Als Profi steht man viel mehr unter Druck und man muss sich verkaufen: Sponsorensuche, Verpflichtungen, soziale Medien. Ich habe bewusst keine Sponsoren, weil ich keine Werbefläche für Grosskonzerne sein will.» Der Hauptgrund für den Sport sei die Freude an der Bewegung und der Antrieb, besser zu werden. «Der kommerzielle Bereich macht vieles kaputt, da verzichte ich lieber drauf.» Dafür lebt der 30-Jährige bescheiden, um den Spagat zwischen 50-%-Job und Sport bewältigen zu können.

Vorliebe für lange Distanzen

Schon früh landete Geronimo von Wartburg bei der Leichtathletik, sein Vater nahm ihn frühzeitig zu Laufveranstaltungen mit. Erst noch auf Mittelstrecken zuhause, gab er schon als 20-Jähriger sein Debüt auf der Halbmarathonstrecke und wurde sogleich deutscher Meister.

Später ging es immer mehr Richtung längere Distanzen, am liebsten Marathon. Läufe über 5000 Meter und 10000 Meter absolviert er heute mehr aus Trainingszwecken, seit rund fünf Jahren nicht mehr wettkampfmässig. «Auch das Training und die Wettkampfanreise für kurze Rennen sind mit einem grossen Aufwand verbunden». Deshalb lautet sein Motto «Je

länger, desto lieber». Der Marathon und das Training hierfür sei logistisch einfacher und für ihn nicht strenger, «zudem fallen mir lange Belastungen leicht.» Mehr Mühe habe er mit der Intensität bei kürzeren Rennen.

Vor dem ersten Grossanlass

Nun bereitet sich von Wartburg auf seinen ersten Grossanlass vor. An der Leichtathletik-Europameisterschaft, die vom 6. bis 12. August in Berlin stattfindet, wird er am Schlußtag den Marathon bestreiten. Er rutschte ins Schweizer EM-Team nach, weil sich Adrian Lehmann verletzte. Die Limite hatte von Wartburg als Siebenter ebenfalls geschafft, aber nur sechs dürfen nach Berlin. «Ich konnte mich nicht über die Verletzung von Lehmann freuen und hätte mir andere Umstände erwünscht, doch ich freue mich dennoch auf den Start in Berlin.»

Seine Bestzeit über die Marathonstrecke liegt bei 2:19,25 Stunden. Für die EM hat er sich kein Rang- oder Zeitziel vorgenommen. «Ich will einfach die optimale Leistung abrufen und die EM geniessen.» Prognosen seien schwierig, er hofft auf schwere Bedingungen, also hohe Temperaturen.

Er wolle klug laufen und «nicht blind drauflos.» Den Berlin-Marathon hat er schon zweimal bestritten, insofern hat er womöglich einen gewissen Vorteil anderen Läufern gegenüber. Am meisten wird im Schweizer Team Julien Wanders und Tadesse Abraham zugetraut.