

Sport



Zurück im Trainings- und Wettkampfbetrieb: Nicola Spirig (37) zwischen Schwimm- und Veloeinsatz im Engadin. Foto: Daniel Martinek

Ein Deal und drei schnelle Trinker

Triathlon Zwölf Wochen erst sind vergangen, seit Nicola Spirig zum dritten Mal Mutter geworden ist. Weil sie findet, nun gehöre der Körper wieder ihr, bestreitet sie den ersten Wettkampf. Obwohl vieles nicht planbar ist.

Monica Schneider, St. Moritz

Nicola Spirig hat eine Abmachung mit ihrem Trainer. Der Deal ist, dass Brett Sutton der Olympiasiegerin von 2012 und Silbergewinnerin von 2016 sagt, wenn sie nicht mehr schneller werden kann. Ehrlich und schonungslos, so, wie er eben auch sonst ist. Dass er ihr sagt, wenn sie das beste Rennen hinter sich hat. Die Konsequenz wäre einfach: Sie würde wohl zurücktreten. Weil Sutton bisher aber nichts in diese Richtung gesagt hat, steht die 37-jährige einmal mehr vor einem Comeback: Am Wochenende versucht Spirig, in Hamburg mit dem Schweizer Team zu weiteren Punkten zu kommen, die auf dem Weg an die Olympischen Spiele in Tokio im nächsten Jahr entscheidend sein könnten. Es wären ihre fünften Spiele. Und weil sie gerade in der Stadt ist, bestreitet sie am Samstag auch das Einzelrennen.

Eine Nanny betreut das Kind

Drei Monate ist es erst her, seit Spirig zum dritten Mal Mutter geworden ist, und noch ein bisschen weniger, seit sie zusammen mit ihrem Ehemann Reto Hug entschieden hat, dass sich auch diese neue Situation mit ihrer Sportkarriere und dem wohl letzten grossen Ziel vereinbaren lässt. Am Wochenende ist sie aus dem Engadin zurückgekehrt, erstmals absolvierte sie in St. Moritz ein Höhentrainingslager ohne ihre ganze Familie. Mit dabei war in den knapp vier Wochen einzig das Neugeborene, das sie stillt und das deshalb auch den Tagesrhythmus vorge-

geben hat. Die anderen beiden Kinder und der Vater sind im Zürcher Unterland geblieben, da der Ältere dort in den Kindergarten geht.

«Für mich war klar, dass ich beim Neuanfang unbedingt mit der Gruppe in der Höhe trainieren muss», sagt sie, deshalb hätten sie sich für diese Lösung entschieden. Eine Nanny hat sich während ihrer Trainings um das

Im Trainingslager dabei war einzig das Neugeborene, das sie stillt und das den Rhythmus des Tages vorgibt.

Kleinkind gekümmert, an den Wochenenden hat sich die ganze Familie entweder da oder dort getroffen. Nach dieser ersten Phase, in der sie sich bereits wieder auf drei Einheiten pro Tag steigerte, sagt sie: «Ich habe schnell festgestellt, dass der Körper gut auf das Training reagiert, und bin froh, dass er wieder mir gehört.» Das sei während der Schwangerschaft nicht so gewesen. «Da war ich für jemanden verantwortlich, dessen Bedürfnisse immer Vorrang hatten. Da blieb ich im Training immer zwei, drei Stufen unterhalb dessen, was ein Risiko bedeutet hätte.» Wenn sie jetzt zu intensiv trainiere, trage sie nur Verantwortung für sich selbst.

Und mehr denn je staunt sie. Über ihren Körper, über dessen

Wandlungsfähigkeit, über dessen Funktionstüchtigkeit, sie sagt: «Ich habe höchsten Respekt davor, denn er erfüllt derzeit ja zwei Aufgaben, die beide sehr energieintensiv sind.» Sie spricht vom Morgentraining und dass sie Alexis zehn Minuten danach stillt. Sie spricht vom Hunger des Babys im Drei-Stunden-Rhythmus und den Trainings dazwischen. «Dass dies alles funktioniert, erstaunt mich schon.» Das habe aber wohl auch mit Glück zu tun, sagt sie und lacht. «Unsere Kinder waren alle schnelle Trinker, sodass noch Zeit fürs Training bleibt. Nicht alle Frauen könnten das.» Noch ist Spirig nicht beim Wettkampfgewicht angelangt, das strebt sie vorerst auch nicht an. Die Erfahrung hat ihr gezeigt, dass ein wenig Reserve in einer solch Zeit guttut.

Spirig trainiert stundenmässig längst nicht mehr so viel wie beispielsweise noch vor den Olympischen Spielen in London. Sie profitiere von der Basis, die sie in vielen Jahren aufgebaut habe. «Dafür bin ich älter und muss nun mehr tun für die Schnelligkeit und die Kraft», sagt sie. Das Zeitmanagement sei schwieriger geworden, «ich muss Prioritäten setzen und sehr flexibel sein, aber manchmal ist auch dann nicht alles planbar». Im Laufe der Jahre und mit der Geburt des ersten Kindes hat sich ihre Einstellung gegenüber dem Training jedoch markant verändert. «Seither studiere ich nicht mehr an schlechten Einheiten herum, da bin ich viel lockerer geworden.»

Am Wochenende bestreitet Spirig zwei Wettkämpfe auf WM-

Serie-Stufe, vor kurzem erst hat sie ihr Comeback lanciert: mit Spaziergängen. Sie hat gegen die Müdigkeit gekämpft, aber dank ausgeprägtem Körpergefühl, wie es sich wohl nur Spitzenathleten aneignen können, hat sie sich behutsam von Tag zu Tag gesteigert. Das Schwimmen war nach der Pause nie ein Problem, mit dem Velo war sie bald wieder unterwegs, nur der «extreme

Es kann sein, dass sie im Training Männern zugeteilt wird, die sie bis zur Höchstleistung fordern.

Muskelkater» nach den ersten Läufen verlangte Rücksicht. «Aber der Körper passt sich sehr schnell wieder an», sagt Spirig.

Sie hat ihre Vorbereitung nicht nur wegen der Höhe, sondern vor allem wegen der internationalen Trainingsgruppe ins Engadin verlegt. Mit der Chilenin Barbara Riveros, der Weltmeisterin von 2011 und Vierten von Rio, sowie der Australierin Kelly Ann Perkins hat sie zwei alte Weggefährtinnen um sich. Versammelten sich die Triathleten jeweils morgens um sieben zum Schwimmtraining, war das ein bisschen wie bei den kenianischen Läufern. «Insgesamt sind es jeweils etwa 35 Leute, davon 25 Profi-Athleten», sagt Spirig und gerät ins Schwärmen. Ein solches Umfeld finde man sonst

nur im Ausland. Zudem: Mit der 23-jährigen Zürcherin Julie Derron gehört auch die U-23-Europameisterin zur Gruppe. Mit ihr bestreitet Spirig am Sonntag den Team-Event.

Die Philosophie des Trainers

Trainiert wird nach individualisierten Plänen von Trainer Sutton, die Gruppen wechseln ständig. So kann es auch sein, dass Spirig einigen Männern zugeteilt wird, die sie bis zur Höchstleistung fordern. Die Philosophie Suttons ist einfach: Seine Athletinnen und Athleten sollen sich in den Trainings pushen und unterstützen, und für die Wettkämpfe – da erteile er Ratschläge, sagt Spirig und lacht. «Er erklärt dann jedem, wie er die anderen schlagen kann.»

Zehn Monate nach ihrem letzten Wettkampf zieht Spirig wieder eine Startnummer an. Kein regionaler Lauf vorher, kein lokales Radrennen, nichts. «Das ist tatsächlich suboptimal», findet sie, zumal sie sich möglichst schnell im Einzel für Olympia qualifizieren möchte – am besten schon im August in Lausanne. «Ich habe immer noch Erwartungen an mich, obwohl ja alles Zugabe ist», sagt sie und tönt ein wenig, als ob sie sich selber wundert. Sie müsse nichts mehr, sie dürfe einfach noch. Alle ihre Wünsche seien in Erfüllung gegangen, «wir haben drei Kinder, was das Wichtigste ist, ich habe zwei Olympiamedaillen und sechs EM-Titel, es ist eine Wahnsinnskarriere».

Aber da ist ja noch der Deal mit dem Trainer. Noch hat er nicht abgewinkt.

Ein Club für eine Verschwörungstheorie

Fussball Ein 32-jähriger Präsident tauft seinen Verein um. Weil er glaubt, die Erde sei eine Scheibe.

Fast acht Minuten dauert das Video, das Javi Poves unlängst auf Youtube publiziert hat. Javi Poves ist 32 Jahre alt, das Haar gepflegt zerzaust, die Augen strahlend blau, bis 2011 war er Berufsfussballer. Der Titel des Videos lautet «Presentación Flat Earth FC». Doch während sechseinhalb Minuten ist nur Javi Poves zu sehen, als Baby mit seinem Vater, als Kind im Superman-Kostüm, als Jugendlicher im Fussballdress. Es geht in diesem Video also vor allem um: Javi Poves. Und der hat in Mostoles gerade eine Bestmarke in Sachen Absurdität gesetzt, wohl weltweit.

Mostoles ist eine Schlafstadt, 18 Kilometer südwestlich von Madrid. Ein klein wenig bekannt wurde die Stadt mit 200 000 Einwohnern, weil ihr berühmtester Sohn Weltmeister war, Europameister, mehrfacher Champions-League-Sieger: Iker Casillas, spanischer Übergoalie vergangener Jahre. Sonst interessieren sich Aussenstehende kaum für Mostoles. Oder für den lokalen Fussballverein, der im Schatten von Real, Atlético, Getafe oder Rayo Vallecano steht.

«Nur Geld und Korruption»

Also sind Ideen gefragt. Und da ist Poves der richtige Mann; einer, der sich nie angepasst hat. 2011 spielte er mit Sporting Gijon elf Minuten in der Primera Division. Im gleichen Jahr beendete er mit 25 seine Karriere. Nicht nur, weil ihm der Durchbruch versagt blieb, sondern weil er sich nie mit dem System identifizierte.

«Der Profifussball ist nur Geld und Korruption. Er ist Kapitalismus. Und Kapitalismus bedeutet Tod», sagte Poves im Jahr seines Rücktritts. Er glaubt nicht an das Bankensystem, deshalb holte er bei Gijon seinen Lohn im Clubbüro ab. Bar auf die Hand. Und das Auto, das ihm der Verein zur Verfügung stellte, gab er zurück. Poves verliess das System, das ihm feind ist, und kehrte später in den Amateurfussball zurück. Dort ist er Präsident und Spieler des Viertligisten CD Mostoles Balompie – respektive des Flat Earth FC. So heisst der Verein nämlich neuerdings. Weil Poves glaubt, dass die Erde eine Scheibe ist.

Ein Teil des Vereins hat sich deswegen abgespalten und baut eine eigene, neue Struktur auf. Derweil will Poves den ersten Club führen, der nicht einen Ort als gemeinsame Grundlage für die Fans hat, sondern eine Idee. So soll ein Teil der Millionen von Anhängern dieser Verschwörungstheorie mit seinem Flat Earth FC mitfiebert. Die Vermutung liegt nahe, dass es Poves bei diesem Namenswechsel vor allem um Aufmerksamkeit geht. Und vielleicht auch ein klein wenig um sich selbst.

Samuel Waldis



In einem Video präsentierte Javi Poves seine Idee.