

«Nicola Spirig könnte dieses Land regieren»

Die Triathlon-Olympiasiegerin ist dreifache Mutter, startet am WM-Final – und denkt viel weiter

ELMAR WAGNER, LAUSANNE

Es gab einmal eine Nicola Spirig, die dachte 24 Stunden am Tag an nichts anderes als an Triathlon. Das behauptet jedenfalls ihr Trainer Brett Sutton. Jene Nicola Spirig wurde 2012 Olympiasiegerin; die totale Fokussierung hatte sich gelohnt. Danach wurde sie zum ersten Mal Mutter; sie musste den Trainingsumfang um zehn Prozent reduzieren und gewann 2016 in Rio de Janeiro immer noch olympisches Silber. Dann kam das zweite Kind zur Welt, und seit diesem Frühjahr ist sie dreifache Mutter. Das Training ist nochmals zehn Prozent weniger geworden.

In einem spannenden Projekt

Nicola Spirig ist unterdessen 37-jährig und in einem spannenden Projekt unterwegs: Wie schafft man es, als Kleinunternehmerin in einer fünfköpfigen Familie nochmals eine Olympiamedaille zu gewinnen? «Sie kann nächstes Jahr in Tokio aufs Podest kommen, denn sie ist die beste Triathletin, die es über die olympische Distanz je gab», ist ihr Coach Sutton überzeugt. Sutton ist alles andere als ein Schönredner; er hat mehr als eine Handvoll Weltmeisterinnen und Weltmeister hervorgebracht, unter ihnen auch die Ironman-Dominatorin Daniela Ryf.

Doch wie soll dieses Projekt ausgehen? Spirig trainiert immer noch mehrmals am Tag, passt die Sessions aber komplett den Bedürfnissen der Familie an. «Nur wenn es ihr gutgeht, kann ich ans Trainieren denken», sagt Spirig. Dazu gehört auch, dass Schulbesuche oder ein Ausflug in den Zoo stets Priorität haben; und es war ihr immer klar, dass sie ihre Kinder stillt, einfach zwischen den Schwimm-, Rad- und Laufeinheiten. Es geht jedenfalls auf. Spirig sagt, als Mutter sei sie körperlich von allein stärker geworden und ihre Trainings seien heute qualitativ besser. Ihr Trainer geht noch einen Schritt weiter: «Weil Nicola ihr Muttersein auslebt, ist sie nicht mehr allein auf den Sport fokussiert. Das trägt dazu bei, dass sie nach all den Jahren immer noch Weltspitze ist.»

Was in der Verkürzung so problemlos daherkommt, ist in der Realität eine Gratwanderung. Spirig gibt zu, dass die Müdigkeit eine ständige Begleiterin ist. Ihr Tag, sagt Sutton, sei von 6 bis 23 Uhr völlig ausgefüllt. «Sie hat zu wenig Erholung. Das ist ein Problem», sagt er.

Spirig hat bestmöglich vorgesorgt. Ihr Gatte, der ehemalige Triathlon-Europameister Reto Hug, ist schon lange Haus-

Die Beziehung zwischen Sutton und Spirig ist komplex, beide sprechen von einer «Hassliebe».

mann. Zudem haben die Spirigs seit kurzem ein Kindermädchen, das die Familie im komplexen Zeitmanagement unterstützt. Um das Management der Athletin kümmern sich nun mehr Personen. Das Sponsoring läuft über eine eigene Firma, zu der eine Aktiengesellschaft und drei GmbH gehören, alle haben im weiteren Sinn mit Triathlon zu tun. Beteiligt ist auch der Coach Brett Sutton mit seiner Organisation, die weltweit rund 50 Trainer unter Vertrag hat. Spirig arbeitet in diesem Konstrukt nicht mit, noch nicht – das sieht die studierte Juristin erst für die Zeit nach der Sportkarriere vor.

Die Beziehung zwischen Sutton und Spirig ist komplex, beide sprechen von einer «Hassliebe». Als sich die Zusam-



Als Mutter körperlich stärker geworden: Nicola Spirig total entspannt im Schwimmtraining.

JOËL HUNN / NZZ

menarbeit vor gut dreizehn Jahren anbahnte, dominierte die Skepsis. Spirig erteilte Sutton zweimal eine Abfuhr, als er bat, sie trainieren zu dürfen. Sutton schnödete damals, Spirig sei die am meisten überbezahlte Athletin: Sie habe schon als Juniorenweltmeisterin doppelt so viel verdient wie gewisse Elite-Weltmeister. Aber sie fanden sich. Und heute sagt Spirig, dass der Respekt voreinander gross sei, «er ist stetig gewachsen». Manchmal mag sie den Trainer trotzdem überhaupt nicht, etwa dann, wenn er sie über die Grenzen hinauspeitscht.

Kluge Entscheidungen

Sutton wundert sich noch immer, wie sehr Spirig an ihrer Stärke zweifelt, all den Erfolgen zum Trotz. In diesem Punkt sei sie verwundbar. Sonst findet er nur lobende Worte: Sie könne zuhören, treffe kluge Entscheidungen, sei sehr intelligent. «Sie könnte dieses Land regieren», sagt er, ganz nüchtern. Nach all den Jahren diskutiere man mehr miteinander. Er findet, es sei heute viel einfacher als früher, sie zu trainieren.

Anfang Juli, nur zwölf Wochen nach der Geburt ihres jüngsten Sohnes, startete Spirig bereits wieder in Hamburg, an einem Rennen der WM-Serie. Es lag ein Jahr ohne Wettkampf hinter ihr, vor dem Start musste sie noch ihr Söhnchen stillen. Es regnete in Strömen, das Rennen war schwierig, doch Spirig war stark.

Sie führte das Feld auf dem Velo durch die engen Kurven, sie wurde Achte. Die Olympiaqualifikation war sozusagen geschafft. Eigentlich hätte sie sich jetzt auf den Countdown in Richtung Tokio konzentrieren können, wie es der Trainer vorgeschlagen hatte.

Doch Spirig startete am Samstag am WM-Final in Lausanne und belegte im Rennen gegen alle starken Konkurrentinnen den zehnten Rang. Erst auf der letzten Laufrunde schaffte sie noch den Vorstoss in die Top Ten. Zuvor war sie von Seitenstechen gebremst worden. Das war eine unmittelbare Folge ihrer unermüdlichen Nachführarbeit auf dem Rad. Weil sie dort den Effort allein leisten musste, verliessen sie auf der Laufstrecke die Kräfte. Die Olympiasiegerin von 2012 war mit ihrem Resultat trotzdem zufrieden: «Ich bin auf einem sehr guten Weg in Richtung Tokio 2020.»

Das Olympiaszenario

Der WM-Final wird ohnehin nur eine Randnotiz auf Spirigs Weg nach Tokio bleiben. Der Masterplan ist längst gestrickt. Er basiert auf einem Szenario, das Sutton im Olympiarennen als sehr wahrscheinlich erachtet, und das sich in Lausanne angedeutet hat: Ein halbes Dutzend starker Schwimmerinnen fährt auf dem Rad voraus; Spirig muss die zweite Gruppe auf dem Velo nach vorn führen, eventuell ganz allein. Auf

der abschliessenden Laufstrecke ist es drückend heiss, da wird die mentale Härte eine grosse Rolle spielen. «Die zwei, drei starken Läuferinnen, die aus der Velo-Spitzengruppe verblieben sind, werden sich in diesem Moment fragen: «Wie schafft es Spirig, auf der Velostrecke nach vorn zu fahren und hier trotzdem mitzuhalten?»», skizziert Sutton. Er lässt das Ende offen. Es ist jedoch klar, dass dort ein Medaillengewinn für Spirig steht.

Das Training ist genau auf dieses Szenario zugeschnitten, es differiert von den beiden vorangehenden Olympischen Spielen. Die Intensität im Schwimmen wurde leicht erhöht, der Fokus liegt aber klar auf einer starken Radleistung. Spirig zählte schon immer zu den stärksten Velofahrerinnen im Feld, nun sagt Sutton, dass sie noch stärker sei als bei ihrem Olympiasieg vor sieben Jahren. An der Laufform soll erst in den paar Monaten vor Tokio geschliffen werden.

Und dann? Es gab einmal die verrückte Idee, dass Spirig Tokio auslässt und erst vier Jahre später in Paris startet, als 42-Jährige. «Sie wird dann immer noch konkurrenzfähig sein, und es hätte mir gefallen, die Triathlon-Welt zu schockieren», sagt Sutton. Vielleicht ist Spirigs Karriere 2020 also noch nicht zu Ende. Sie sagt dazu: «Nach Tokio werde ich zuerst mit meinem Ehemann zusammensitzen. Wir werden nur etwas machen, was für die ganze Familie stimmt.»

Formel-2-Pilot Hubert tödlich verunglückt

Formel-1-Rennen in Belgien findet trotzdem statt

(dpa/afp) · Der tödliche Unfall des französischen Nachwuchs-Rennfahrers Anthoine Hubert beim Formel-2-Rennen in Francorchamps hat die Motorsportwelt in einen Schockzustand versetzt. Der Weltverband FIA bestätigte am Samstagabend schon kurz nach dem dramatischen Crash den Tod des 22-Jährigen.

Der Formel-2-Neuling Hubert, der Teil des Nachwuchsprogramms bei Renault war, schlug mit seinem Wagen vom britischen Team BWT Arden nach der berüchtigten Kurve Eau Rouge in Folge eines anderen Vorfalles in die Begrenzungsmauer ein und wurde zurück auf die Strecke geschleudert. Der Amerikaner Juan Manuel Correa konnte im Hauptrennen der wichtigsten Nachwuchsserie nicht mehr rechtzeitig ausweichen und fuhr mit voller Geschwindigkeit in Huberts Wagen. Während sich der 20 Jahre alte Correa überschlug und sein Fahrzeug kopfüber auf der Strecke liegenblieb, zerbrach Huberts Bolide in mehrere Teile. Correa verletzte sich bei dem Unfall schwer. Er brach sich beide Beine, erlitt leichtere Verletzungen an der Wirbelsäule und wurde noch am Samstag in Belgien operiert.

Während das für Sonntag geplante zweite Formel-2-Rennen abgesagt wurde, fand der Formel-1-Grand-Prix wie geplant statt (nach Redaktionsschluss). Die Verantwortlichen der Formel 1 haben sich dafür gerechtfertigt. «Heute fahren wir ein Rennen. Wir machen das mit schweren Herzen und tragen die Erinnerung an Anthoine in uns», hiess es am Sonntag wenige Stunden vor dem Start in Spa-Francorchamps auf dem offiziellen Twitter-Account. Eine Absage oder Verschiebung des Rennens kam trotz den tragischen Ereignissen am Vortag nicht infrage.

Weiter hiess es in dem Tweet: «Genau wie für Anthoine ist Racing unsere Passion und unser Traum. Es definiert uns. Also fahren wir heute für Anthoine. Heute und für immer werden wir ihn ehren.» Schon kurz zuvor hatte die Formel 1 angekündigt, des tödlich verunglückten Piloten vor dem Grand Prix mit einer Schweigeminute zu gedenken.

Schweizer Ruderer bleiben ohne Medaillen

Weltmeisterschaften in Linz

(sda) · Zwei Schweizer Boote hatten sich bei den Ruder-Weltmeisterschaften in Österreich für die A-Finals qualifiziert, doch beide Paradeboote verpassten die Medaillen am Sonntag.

Roman Rösli und Barnabé Delarze, die letztjährigen Silbermedaillengewinner, mussten sich im Doppelzweier mit Rang 5 begnügen. Bei Streckerhälfte nach 1000 Metern sah es noch einigermaßen gut aus. Zwar lagen Rösli/Delarze 2,26 Sekunden hinter den Chinesen Zhang Liang / Liu Zhiyu, allerdings hatten sie schon mehrmals bewiesen, über welch starken Endspurt sie verfügen. Ein solcher blieb aber diesmal aus, vielmehr verloren die beiden gar noch zwei Plätze. Zhang/Liu brachten die Führung knapp ins Ziel, Silber ging an die Iren Ronan Byrne / Philip Doyle, Bronze an die Polen Mateusz Biskup / Miroslaw Ziata. Mit der Qualifikation für den A-Final haben Rösli und Delarze immerhin den Quotenplatz für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio gesichert.

Eine Enttäuschung gab es in Österreich auch für Skiflerin Jeannine Gmelin. Auch sie kam in Linz-Ottensheim nicht über den 5. Platz hinaus. Es zeichnete sich schon früh ab, dass es der 29-jährigen Zürcher Oberländerin nicht aufs Podest reichen würde. Damit verpasste Gmelin die dritte WM-Medaille in Serie nach dem Titelgewinn 2017 und Silber 2018.