



ACTIVE ALPINE LIFESTYLE

Sport, Natur und Genuss im Engadin
Sports, Nature and Enjoyment in the Engadine

2021

Winterausgabe
Winter Issue



NICOLA SPIRIG

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig bereitet sich auf ihre fünften Olympischen Spiele vor. In Tokio könnte sie ihre dritte Olympiamedaille gewinnen. Die Pandemie habe zwar die Spiele von Tokio verschoben, an den wichtigen Dingen in ihrem Leben habe sich aber nichts verändert, sagt die dreifache Mutter, die am liebsten im Engadin trainiert.

Athen, Peking, London, Rio: Schon vier Mal hat Nicola Spirig (38) einen olympischen Triathlon bestritten. In London gewann sie Gold, in Rio Silber. Nach der Geburt ihres dritten Kindes begann sie 2019 die Vorbereitung auf «Tokio 2020». Spirig setzte noch einmal alles auf die Karte «Olympia». Dann kam die Pandemie und mit ihr die grosse Unsicherheit.

«Die Verschiebung der Spiele auf 2021 war eine Erleichterung», erinnert sie sich. Solange nicht ganz sicher war, ob die Spiele nicht doch noch 2020 stattfinden, musste sie ihr Training in der vollen Intensität fortführen. «Nicht alle haben das damals verstanden. Die Pandemie hat alles in Frage gestellt, viele bangten um ihre Arbeit und ihre Gesundheit – und ich ging trainieren. Aber ich bin ein Profi. Das ist mein Job.» Für den Entscheid, auch 2021 in Tokio anzutreten, liess sich Spirig dann Zeit: «Ich betreibe meinen Sport nicht allein. Nur wenn meine Familie, mein Coach, meine Sponsoren und mein ganzes Umfeld mitziehen, kann ich ein Unternehmen wie Olympische Spiele angehen.» Erst als klar war, dass alle wieder mit dabei sind, konnte das Abenteuer Tokio für Spirig zum zweiten Mal beginnen.

Spirigs Ehemann Reto Hug war einst selber Europameister und Vizeweltmeister im Triathlon. 2012 trat er vom Wettkampfsport zurück und gründete mit Spirig eine Familie. Er betreut heute die mittlerweile drei Kinder und veranstaltet zusammen mit seiner Frau seit 2014 den «Kids Cup by Nicola Spirig», eine Nachwuchsserie für Kinder zwischen fünf und vierzehn. «Ohne Reto müsste ich gar nicht erst versuchen, weiter an der Weltspitze zu bleiben», sagt Nicola Spirig zur Bedeutung ihres Mannes in ihrer Karriere und ihrer Familie. «Wenn ich weiss, dass er zuhause bei den Kindern ist, gehe mit einem guten Gefühl ins Training.»

Der Beruf der Triathletin mag unkonventionell sein, Nicola Spirig sieht sich aber nicht anders als andere berufstätige Mütter. «Die Pandemie hat vieles verändert, aber die wichtigen Dinge in meinem Leben sind gleichgeblieben. Früher war alles in meinem Leben dem Sport untergeordnet, heute stehen die Kinder ganz oben.» Sohn Yannis (7) geht mittlerweile zur Schule und so werden die Trainingspläne auch mal um die Stundenpläne herum organisiert. «Und wenn die Kinder krank sind, schlafe ich wie jede andere Mutter halt weniger und gehe dann trotzdem trainieren.»

Der «Corona-Sommer» 2020 brachte auch für die Familie Spirig viele Umstellungen. Die Schulen waren geschlossen, so dass Yannis seinen Schulunterricht zuhause machte. «Wir hatten aber den Vorteil, dass ich vor allem von zuhause aus trainierte, weil die Trainingslager im Süden und die meisten Wettkämpfe sowieso ins Wasser fielen.» Da auch viele Sponsoren- und Medienverpflichtungen ausfielen, blieb Nicola Spirig mehr Zeit für ihre Familie. Eine sehr wertvolle Erfahrung: «Wir konnten viel zusammen unternehmen. Viele kleine Dinge waren dabei. Spaziergänge im Wald oder kleine Ausflüge in die nähere Umgebung. Und erstmals seit Jahren konnten Reto und ich wieder einmal zusammen auf dem Rad trainieren.»

Aber die Gemütlichkeit war nur von kurzer Dauer. Wer olympische Medaillen vor Augen hat, darf im Training nicht nachlassen. So waren die Herbstferien im Engadin für die Kinder ein Familienurlaub und für Nicola ein Trainingslager mit Familienanschluss. In gewohnter Manier stellte Coach Brett Sutton Tag für Tag ein neues Programm für Nicola zusammen.

«Brett schaut sich jedes meiner Trainings an oder will von mir genaues Feedback. Erst dann entscheidet er, was wir am nächsten Tag machen», sagt Spirig dazu. «Bei drei Trainingseinheiten pro Tag wird es schwierig, eine Ferienwoche im Voraus zu planen.» Dennoch konnte die Familie viel zusammen unternehmen und die gemeinsame Zeit im Engadin geniessen. Im Winter sei die grosse Herausforderung, die Intensität des Trainings hoch zu halten, sagt Spirig. «Die Trainingslager und die Wettkämpfe fehlen mir.»

Bis im Frühsommer wird Nicola Spirig wohl vor allem im Raum Zürich und im Engadin trainieren: Schwimmen im St. Moritzer Sportzentrum Ovaverva, Radfahren auf den Strassen zwischen Champfèr, Silvaplana und Maloja und Laufen auf der 400-Meterbahn und in den Wäldern rund um St. Moritz. «Es gibt keinen schöneren Ort, um zu laufen», schwärmt Nicola Spirig. «Und das Höhenklima tut mir einfach gut.»

Tokio wird aber zur Hitzeschlacht werden. Erwartet werden bis zu 40 Grad und hohe Luftfeuchtigkeit. Das genaue Gegenteil des Engadiner Höhenklimas. Vor den Spielen steht deshalb ein Hitzecamp in Südkorea auf dem Programm. Für Tokio habe sie sich vorgenommen, noch einmal alles zu geben, sagt sie, auf ihre Ambitionen angesprochen.

Für Nicola Spirig sind 2021 aller guten Dinge drei: Drei Kinder, drei Disziplinen und hoffentlich die dritte Olympiamedaillen. Was danach in ihrem Leben passiert, weiss sie noch nicht: Tokio würden ihre letzten Olympischen Spiele sein, sagt sie und lacht: «Aber das habe ich in Rio auch schon gesagt.»

www.nicolaspirig.ch



«Es gibt keinen schöneren Ort, um zu laufen.»



NICOLA SPIRIG

GOOD THINGS GO BY THREES.

Olympic triathlon champion Nicola Spirig is preparing for her fifth Olympic Games. There is a fair chance she might carry off her third medal at the Games in Tokyo. The pandemic may have postponed the event, but it hasn't changed any of the important things in her life, says the mum of three, whose favourite place to train is the Engadine Valley.

Athens, Peking, London, Rio: Nicola Spirig (38) has already clocked up four Olympic triathlons, winning gold in London, and silver in Rio. After giving birth to baby number three in 2019, she began preparing for 'Tokyo 2020'. One last time, she staked everything on the 'Olympics'. Then came the pandemic, and in its wake, the big uncertainty.

«I was relieved when the news came that the Games had been postponed to 2021,» she recalls. For as long as the decision was still pending whether or not the games would be held in 2020, she had to keep at her training with full intensity. «My attitude puzzled some people. The pandemic challenged the status quo, many were worried they would lose their jobs or fall ill—and I went running, cycling, and swimming. But, I am a professional athlete—this is what I do for a living.»

After the announcement of the postponement, Nicola Spirig took her time to decide whether or not she would start at the Games in 2021: «Being an athlete isn't a one-woman-show in my case. Competing at Olympic Games is a big endeavour that can only ever happen if my family, my coach, my sponsors, and my whole entourage goes along.» Only once everyone was on board, could the adventure 'Tokyo 2021' begin a second time.

Nicola's husband Reto Hug is a title-holding triathlete himself—one-time European champion and silver medallist at world championships. In 2012, he retired from competitive sports. He and Nicola started a family, and today, he is dad-at-home to their three children and organiser of the 'Kids Cup by Nicola Spirig', a triathlon series for children aged five to fourteen, that he and his wife started in 2014. «Without Reto, I couldn't even dream of staying at the top,» Nicola Spirig puts into words her husband's importance for both her career and their family. «Because I know he's at home with the kids, I feel good about heading off for the workout.»

Being a professional triathlete is no doubt unconventional,

but Nicola Spirig sees herself as a regular working mum. «The pandemic may have changed many things, but what's important in my life is unchanged. Before I had kids, sport outranked everything else; today, it is my kids that take priority over anything else.» Her eldest son Yannis (7) is now a first-grader, and so her training schedule increasingly works around his school schedule. «Just like any other mum, the kids will keep me awake at night when they're sick. But I still have to go and train the next day, that's just the way it is.»

The 'Corona summer' turned her family's plans upside down too. The schools closed, so Yannis had to do home-schooling. «We were lucky, though, because I too trained from home as the training camps in the South and most of the competitions fell through.»

Many dos with media and sponsors were cancelled too, so Nicola Spirig was able to spend more time with her family—precious time, she recalls. «We did so many things together. Just small things, more often than not: taking a stroll in the woods or going on a small outing in the area. Also, Reto and I trained on the racing bikes together, which we hadn't done in so many years.» But the blissful times did not last. If you have an Olympic medal in mind, you can't let up on your preparation. And so it came that the autumn holidays in the Engadine were a family holiday for the kids and, for her, a training camp with the family in tow. As he would always do, coach Brett Sutton set up a new training programme for Nicola every day.

«Brett will watch every one of my training sessions or else wants detailed feedback from me. Only then, does he decide on the next day's training routine,» explains Nicola. «With three training sessions a day, it is close to impossible to plan a family vacation.» Still, the family was able to do a lot of things together and enjoyed those moments. «Come winter, and it will be a real challenge to keep the training intensity at a high level. I miss the training camps and the competitions,» says Nicola.

Nicola Spirig will continue to train for the Olympic Games mostly around Zurich and in the Engadine until early next summer: swimming at the Ovaverva Sports Centre in St. Moritz, cycling on the roads between Champfèr, Silvaplana and Maloja, and running on the 400m running track and in the woods around St. Moritz. «There is no place else I enjoy running as much as I do up here,» notes Nicola Spirig, «and training at high altitude is good for me.» In Tokyo, though, the heat will be sweltering—up to 40 degrees centigrade and high humidity to boot. The total opposite of the high-altitude climate of the Engadine. That is why preparations for Tokyo include a boot camp in the South Korean heat. Queried on how high she set her aims for Tokyo, she states, «I am giving my all.»

Good things go by threes for Nicola Spirig: three children, three disciplines, and hopefully, in 2021, her third Olympic medal. What comes after that she doesn't know yet. «Tokyo will be my last Olympic Games,» she says, laughing, «but then, I said the same thing after Rio too.»

www.nicolaspirig.ch/en/

«There is no place I enjoy running more than here.»

