



Nicola Spirig beim gestrigen Rennstest an der Super-Sprint-EM in Kitzbühel: Die Schweizerin lief als Vierte ins Ziel  
Fotos: Freshfocus/mos

# So gewöhnt sich Nicola Spirig an die Hitze von Tokio

St. Moritz statt Südkorea – wegen Corona trainiert die Triathlon-Olympiasiegerin in der Vorbereitung auf die Sommerspiele bis zuletzt im Engadin. Auch in einem Saunazelt

Monica Schneider

Es ist ungefähr Plan C, den Nicola Spirig auf dem Weg zu ihren fünften Spielen verfolgt. Die Olympiasiegerin von 2012 und Silbergewinnerin vier Jahre später in Rio sitzt beim Frühstück, ein Hügeltraining am frühen Morgen hat sie bereits hinter sich, später folgt ein Lauftraining auf der Bahn in St. Moritz. Am Nachmittag wird die Gruppe um Trainer Brett Sutton auch schwimmen, und so wird das weitergehen bis zum Abflug nach Tokio am 22. Juli. Es ist eine sehr kurzfristige Anreise zum wichtigsten Rennen seit Rio, bereits fünf Tage später findet der Einzelwettkampf unter speziellen klimatischen Bedingungen statt.

Das war anders vorgesehen gewesen. «Eigentlich wollten wir uns zwei Wochen in Südkorea akklimatisieren», sagt die 39-Jährige. Den Körper auf die Bedingungen in Tokio vorbereiten, wo die Hitze gross und die Luftfeuchtigkeit hoch sein werden. Doch Plan A implodierte schnell, fast überall in Asien sind Corona-bedingt zwei Wochen Quarantäne Vorschrift. «Ich hätte das Hotel gar nicht verlassen dürfen, auch nicht fürs Training», sagt sie. Doch Spirig hat in ihrer langen Karriere gelernt, flexibel zu sein, sie prüfte Plan B, «da wären wir in anderer Richtung über Hawaii nach Tokio gereist, aber auch das kam nicht zustande».

## Eine Art Gewächshaus für die Triathleten

Also ist es nun Plan C, der auch der familienfreundlichste ist, weil sie ihre drei Kinder regelmässig sehen kann: Bis zuletzt in St. Moritz in vertrauter Umgebung trainieren – nicht anders als 2016 vor Rio. Ausser dass die damaligen Spiele im südamerikanischen Winter stattfanden, das Klima kein spezieller Faktor war und im Training deshalb auch nicht explizit berücksichtigt werden musste.

Ganz anders jetzt: Das Klima könnte der entscheidende Faktor werden. «Ich muss auf den letzten fünf Kilometern, wenn alle müde sind, noch stark laufen können», sagt Spirig. Die Triathleten um ihre Leaderin haben deshalb mit Patrik Noack, dem Chief Medical Officer von Swiss Olympic, dem eigenen Verband und dem Bundesamt für Sport nach Erfolg versprechenden Trainingslösungen gesucht. Und Erstaunliches angeschafft: Was ein bisschen wie ein Gewächshaus aussieht, ist ein Saunazelt, zweieinhalb auf dreieinhalb Meter gross. Ausgestattet ist es mit Wärmeluftpumpen, einem Luftbefeuchter und einem Ventilator, aufgestellt wurde es im Pavillon am Rand der Rundbahn in St. Moritz Bad.

Auf 1800 Metern über Meer wird also Tokio simuliert. «Wir stellen im Zelt unsere Rolle auf und fahren mehrmals wöchentlich Velo bei 32 Grad und 75 Prozent Luftfeuchtigkeit», sagt Spirig. Entweder ist es ein abgeschlossenes Radtraining oder eine Ergänzung zu

einer anderen Einheit. Olympia-Arzt Noack kennt nicht nur die Vorteile, er weist auch auf die Gefahr des Auslaugens hin. Er sagt: «Das Training macht schneller müde, die Intensität muss dementsprechend angepasst werden.»

Radfahren im Saunazelt ist jedoch nicht die einzige Massnahme, sich an die Hitze zu gewöhnen. Man sollte sich nicht wundern, wenn man die Triathleten derzeit im St. Moritzer Hallenbad im Neoprenanzug schwimmen sieht. Da, wo Luft und Wasser ohnehin schon wärmer sind, bringt der Anzug den Körper zusätzlich ins Schwitzen. Und handelt es sich dabei um «Hillschwimmen», Bergaufschwimmen, wie Trainer Sutton das Schwimmen am Gurt mit Widerstand nennt, ist das doppelt schweisstreibend.

## Fabienne Schlumpf fährt im Hallenbad Rad

Anzutreffen im Bad war in den vergangenen Wochen auch Marathonläuferin Fabienne Schlumpf. In der feuchtwar-

men Umgebung des Whirlpools absolvierte die Schweizer Rekordhalterin jeweils ein Radtraining, um sich zu akklimatisieren. Ihr Trainer Michi Rüegg sagt: «Es geht um den Memory Effect für den Körper. Was wir gemacht haben, hat er zwar nach zwei, drei Wochen wieder vergessen. Wenn die Athletin jedoch wieder in die Hitze kommt, erinnert sich der Körper daran und reagiert schneller.» Schlumpf reist im Gegensatz zu Spirig schon neun Tage vor dem Rennen am 7. August an und hat deshalb eine längere Angewöhnungszeit.

Tadesse Abraham hingegen glaubt nicht, dass das Klima für ihn zum Problem werden könnte. Der Olympia-Siebte von Rio im Marathon erinnert sich an die WM vor zwei Jahren in Doha: «Natürlich war die Hitze ein Thema, aber sie macht mir nicht viel aus.» Er führt das auf seine eritreischen Wurzeln zurück. Ganz ausser Acht will aber auch er den Faktor nicht lassen. «Ich fahre für einige Longjogs hinunter nach Tirano, wo es heisser ist als in St. Moritz.»



Luftbefeuchter, Ventilator, Luftpumpe – nur die Radrolle fehlt noch im Saunazelt

## Studer mit Gold, Spirig Vierte

Aus dem Training in St. Moritz an die Super-Sprint-EM in Kitzbühel: Was für die Schweizer als harter Rennstest gedacht war, endete für den 25-jährigen Max Studer mit dem ersten EM-Titel bei der Elite. Der Solothurner, der in St. Moritz lebt und in der Gruppe von Nicola Spirig trainiert, siegte überlegen über 0,5 km Schwimmen, 12 km Radfahren und 3,1 km Laufen in 32:06 Minuten. Studer, der 2018 Europameister in der U-23-Kategorie war, erkämpfte sich Gold als herausragender Läufer. Spirig, die die Distanz als «sehr, sehr kurz» bezeichnete, verpasste das Podest als Vierte mit 16 Sekunden Rückstand auf Siegerin Laura Lindemann (GER, 35:21). Am nächsten Sonntag bestreitet Spirig in Helsingör (DEN) die Halb-Ironman-EM, eine Distanz, die ihr mehr liegt. (mos)

## Uralt-Weltrekord gelöscht

Ryan Crouser stösst die Kugel auf 23,37 Meter

Die Olympia-Ausscheidungen der US-Leichtathleten haben in Eugene (Oregon) mit einem Paukenschlag begonnen: Mit 23,37 Metern löschte Kugelstosser Ryan Crouser einen der ältesten Weltrekorde. Der Olympiasieger von 2016 in Rio übertraf die zuvor 31 Jahre bestehende Bestmarke seines Landsmanns Randy Barnes um gleich 25 Zentimeter. Im vergangenen Winter hatte der 28-jährige Crouser mit 22,82 Metern bereits den Hallenrekord von Barnes überboten. Bei den US-Trials verwies Crouser nun Weltmeister Joe Kovacs und Peter Otterdahl auf die Plätze und machte sich so zum Topfavoriten für die Olympischen Spiele in Tokio.

Crouser's Exploits kommen nicht aus heiterem Himmel – in den letzten zwei Jahren stiess er regelmässig über 22 Meter und übertraf dann im Mai erstmals die 23 Meter. Die Konkurrenten erstarrten nach dem Rekordstoss jedoch keineswegs in Ehrfurcht. Kovacs kündigte nach dem Wettbewerb gleich «ein Feuerwerk in Tokio» an. Wenn es nach ihm geht, gibt es «drei, vier Jungs die dazu in der Lage sind, an Olympia den Weltrekord weiter zu steigern.» (tzi)

## Verstappen wieder voraus

Formel 1: Hamilton tut sich weiterhin schwer

WM-Leader Max Verstappen hat die Mercedes-Vorherrschaft in Frankreich beendet und Titelverteidiger Lewis Hamilton den nächsten Dämpfer verpasst. Der Niederländer holte sich in Le Castellet im Red Bull souverän die Poleposition für das siebte Saisonrennen. «Eine gute Leistung auf einer Strecke, die nicht unsere beste ist», sagte er. Hamilton musste sich im Mercedes mit Rang 2 begnügen, vor Teamkollege Valtteri Bottas. Seit der Rückkehr der Formel 1 nach Südf frankreich hatte Hamilton 2018 und 2019 jeweils von Startplatz 1 aus gewonnen. Nun verhinderte erst ein Komplettumbau seines Autos einen grösseren Rückschlag. Die Alfa-Romeo-Piloten gehen von Platz 13 (Giovinazzi) bzw. 17 (Räikkönen) ins Rennen.

Begleitet wird der GP von einer Debatte um die Reifen von Einheitshersteller Pirelli nach den schweren Unfällen wegen Platzen bei Stroll und Verstappen zuletzt in Baku. Deshalb mussten alle Teams für dieses Wochenende den Reifendruck erhöhen.

## Startaufstellung zum GP Frankreich in Le Castellet

1	Verstappen, Red Bull	1:29,990
2	Hamilton, Mercedes	+0,258
3	Bottas, Mercedes	+0,386
4	Perez, Red Bull	+0,455
5	Sainz, Ferrari	+0,850
6	Gasly, AlphaTauri	+0,878
7	Leclerc, Ferrari	+0,997
8	Norris, McLaren	+1,262
9	Alonso, Alpine	+1,350
10	Ricciardo, McLaren	+1,392
13	Giovinazzi, Alfa Romeo	Q2
17	Räikkönen, Alfa Romeo	Q1

Start 15.00 Uhr, TV ab 14.50 Uhr