

Eine olympische Lebensreise

39-jährig, zwei Olympiamedaillen, drei Kinder – kein Wunder, hat die Triathletin Nicola Spirig das Image einer Superfrau

PHILIPP BÄRTSCH, TOKIO

Als Nicola Spirig bei der Heimkehr von ihren ersten Olympischen Spielen in Bülach aus dem Zug stieg, weinte sie. Weil sie keine Schweizerfranken dabei hatte, war sie schwarzgefahren, der Konkurrent hatte sie zurechtgewiesen. Spirig war 22-jährig, sie hatte in Athen den 19. Platz belegt, am Bahnhof warteten die Eltern, Ursula und Josef.

17 Jahre sind seither vergangen. Zuggillette kann man längst auch ohne Geld im Sack lösen, SBB-App, Twint, zack, zack. 17 Jahre, aber Nicola Spirig ist immer noch Triathletin, eine Medaillen-anwärterin auch mit 39, an ihren fünften Olympischen Spielen. Wenn sie diesmal heimkommt, erwarten sie ihr Mann Reto Hug und die drei Kinder, der achtjährige Yannis, die vierjährige Malea, der zweijährige Alexis.

Seit drei Jahrzehnten nimmt Spirig an Wettkämpfen teil. Sport ist der rote Faden dieser Lebensreise. Sport war ihr Hobby und ist ihr Beruf. Sport war auch schon alles für sie – die totale Hingabe machte sie 2012 in London zur Olympiasiegerin. Ein paar Tage nach dem Triumph sagte Spirig in einem Interview mit der «NZZ am Sonntag»: «Ich hatte schon vor dem Olympiasieg ein schönes Leben, ich war schon vorher glücklich. Ich möchte nicht, dass sich vieles ändert – weder mein Leben noch ich selber.»

Und dann änderte sich ihr Leben, und sie selber änderte sich auch.

«Er war zu lieb zu mir»

Spirigs Karriere sind eigentlich zwei Karrieren. In der ersten ging sie immer weniger Kompromisse ein, bis zum Olympiasieg. Dann wurde sie Mutter. Seither läuft ihre zweite Karriere, seither ist ihr Leben ein Kompromiss. Zuerst kommt die Familie, aber der Sport ist immer noch Spirigs Beruf – und was für ein Beruf! «Ich habe den besten Job der Welt», sagte sie 2016, «ich merke das, wenn ich einen Ruhetag einlege. Dann bin ich missläunig, und mir fehlt etwas.»

Spirig ist die Tochter eines Sportlehrer-Paars, der Vater war ihr erster Trainer, bis zum Olympia-Debüt in Athen. Zusammen hatten sie es weit gebracht, doch für die nächsten Schritte brauchte Spirig neue Impulse. Im vor kurzem erschienenen Buch «Frauenpower» sagt sie über den Trainer-Vater: «Er war zu lieb zu mir. Weil er ein super Vater war, pushte er mich nicht, das musste ich selber machen.»

Seit 2006 wird Spirig von Brett Sutton gecoacht. Der Australier steht im Ruf, so hart trainieren zu lassen wie kaum ein anderer. Die ersten Jahre verwendete er darauf, Spirig beizubringen, was Schwerarbeit und letzte Konsequenz wirklich bedeuten. 2008 in Peking wurde Spirig Olympia-Sechste, während zweier Jahre hatte sie sich als Profisportlerin vorbereitet und das Jura-Studium ruhen lassen. Sutton wollte natürlich so weiterfahren, alles den nächsten Spielen unterordnen. Doch Spirig schreckte die Vorstellung ab, sie hat dieses schweizerische Sicherheitsdenken und ging zurück an die Universität. Bis zum Abschluss zwei Jahre später – magna cum laude – reduzierte sie den Aufwand für den Sport massiv. Zwei EM-Titel und zwei Rennen der WM-Serie gewann sie in diesen Saisons trotzdem.

«Brett verstand damals nicht, dass ich wieder studieren wollte, er fand, das könne ich noch mit 50 machen», erzählt Spirig bei einem Treffen Mitte Juni. Sie sitzt in der Mietwohnung in Champfèr beim Frühstück, die vielen Spielsachen braucht gerade niemand, der Mann und die Kinder sind daheim in Bachenbülach, Yannis hat noch Schule. St. Moritz ist Spirigs Trainingsbasis, während zweier Monate veredelt sie da ihre Form. Vor dem Frühstück absolvierte Spirig Hügelläufe, Sutton fuhr sie in seinem türkisfarbenen Suzuki Vitara nach jedem Durchgang vom Ziel zurück an den Start. Später stehen an diesem Tag noch ein Bahn- und ein Schwimmtraining an.

Es gibt Trainer, die ihre Athletinnen aus der Ferne betreuen, am Laptop Leistungsdaten auswerten und dann Mails mit Trainingsplänen verschicken. Sutton, 62, ist alte Schule und stets dabei, er verteilt seiner Gruppe Fresszettel mit individuellen Vorgaben und beobachtet die Umsetzung. Früher trainierte er Rennpferde und Windhunde, da war das Auge entscheidend. Auch bei der Arbeit mit Menschen orientiert er sich mehr an dem, was er sieht, als an dem, was er zu hören bekommt.

Während der Einheiten kommunizieren Spirig und Sutton kaum, sie will das nicht, das hat sie ihm früh klargemacht. Dazwischen schicken sie einander Kurznachrichten. Sutton lässt die Rückmeldungen einfließen, dann legt er fest, was als Nächstes kommt. Er ist ein kantiger, autoritärer Trainer, der sich gerne referieren hört, aber nicht allen in seiner Gruppe erklären mag, warum sie das und das zu tun haben. Bei Spirig kam Sutton so nicht durch, da konnte sein Erfolgsausweis noch so imposant sein. Ihr musste er immer erklären, was die Überlegungen dahinter waren.

Sutton hält wenig von Pulsmessern, Wattmessern, Datenbergen. «90 Prozent der Athleten lassen sich von all den Zahlen verrückt machen», sagt er, als Spirig in St. Moritz auf der Bahn rennt. Sutton vertraut lieber der Intuition, dem Auge, der Erfahrung. Schon vor neun Jahren hatte er gesagt: «Ich könnte es mir leichtmachen. Eine Excel-Tabelle erstellen, die Pläne eintippen, sie an die Sportler verteilen – und fertig. Aber aus Excel-Tabellen entstehen keine Sieger.» Sutton tarnt das Programm permanent neu aus, Spirig erfährt jeweils erst nach dem letzten Training, was er am nächsten Tag mit ihr vorhat. «Das macht die Planung mühsam», sagt sie, «aber nach 15 Jahren kann mich Brett nicht mehr gross überraschen. Es nervt ihn, dass ich all seine Spielchen schon kenne.»

In diesen 15 Jahren ist grösste gegenseitige Achtung gewachsen. So absolut, wie Sutton seine Athletin als die beste Triathletin der Geschichte über die olympische Distanz bezeichnet, hält Spirig ihren Coach für den weltbesten. Nach dem Olympiasieg sagte sie, er habe eine ganz andere Athletin aus ihr gemacht. Dabei hatte Spirig einst gezögert, sich auf Sutton einzulassen, sein Ruf war ihr nicht ganz geheuer. Sie liess ihn zunächst zweimal abblitzen, als er fragte, ob sie unter ihm trainieren wolle. Sie ist eigentlich viel zu selbstbestimmt für diesen Typ Trainer.

Eine Zweiflerin geblieben

Doch die Philosophie, besonders hart zu trainieren, entspricht Spirig. Sie muss sich das Selbstvertrauen immer wieder erarbeiten, es speist sich nicht aus der Vergangenheit. Trotz allen Erfolgen ist Spirig eine Zweiflerin geblieben, die sich ihrer Leistungsfähigkeit ständig von neuem vergewissern muss. 2012 in London trat Spirig nicht nur als Seriensielerin an, sondern auch im festen Glauben, niemand habe härter trainiert als sie.

In den Tagen vor dem Olympiasieg sagte ihre Mutter: «Manchmal macht uns ihr Leben etwas Angst, gerade in den Monaten vor den Spielen. Die Erwartungen, der Stress, die Ernsthaftigkeit – da wünschen wir uns, dass sie auch das andere Leben geniessen kann.» In den Tagen nach dem Olympiasieg sagte Nicola Spirig: «Ich hinterfrage alles. Ich muss sehen, dass ich die Beste bin.»

Am Morgen nach dem denkwürdigen Rennen, über dessen Ausgang der Zielfilm entschieden hatte, ging Spirig bereits wieder schwimmen, drei Kilometer. Sutton eröffnete ihr bei dieser Gelegenheit, dass sie für die nächsten Spiele in Rio de Janeiro, für das Schwimmen im Ozean, eine neue Technik brauchen: Armzug mit gestrecktem statt gebeugtem Ellbogen. Für Sutton begann an diesem Tag der neue olympische Zyklus. Für Spirig begann das andere Leben, die Zeit, in der sie eine Familie gründen wollte.

Spirig hatte als Studentin bewiesen, dass sie viel unter einen Hut bringt, wie



Die zweite Olympiamedaille ist geschafft: Nicola Spirig 2016 in Rio. ALEXANDRA WEY / KEYSTONE

Und dann änderte sich das Leben von Nicola Spirig. Und sie selber änderte sich auch.

Frühsport

phb. · Wegen des feuchtheissen Klimas beginnt der Triathlon mit Nicola Spirig in Tokio schon um 6.30 Uhr Ortszeit, also am Montagabend um 23.30 Uhr Schweizer Zeit. Spirig und ihr Trainer Brett Sutton rechnen damit, dass eine Gruppe starker Schwimmerinnen auf der Radstrecke gut zusammenarbeiten und vorankommen wird – und Spirig, allenfalls alleine, hinterherjagen muss. Spirig sagt, sie sei so fit, wie sie es sich gewünscht habe. «Und Brett sagt, ich habe eine Medaillenchance, das ist schon einmal ziemlich cool.»

olympische Distanz nach Brasilien – und gewann wieder eine Medaille, diesmal die silberne.

Solche Begebenheiten haben sich irgendwann zum Image einer Superfrau zusammengefügt. Spirig, deren Trainer später sagen sollte, sie sei am Tag des goldenen Olympiarennens eigentlich krank gewesen und habe heftige Magenkrämpfe gehabt. Spirig, die am Tag vor der Geburt ihres ersten Kindes noch sechs Kilometer schwimmt. (Es gab keine Anzeichen, dass es schon so weit sein könnte, Yannis kam zu früh zur Welt.) Spirig, die drei Monate nach der Niederkunft in einem Rennen der WM-Serie Achte wird. Spirig, die am Tag der Marathon-Teilnahme an den Leichtathletik-Europameisterschaften 2014 in Zürich noch eine Stunde auf der Rolle pedalt, als sie wieder zu Hause ist. (Sie gönnte sich auch zwei heisse Bäder und einen Saunagang.) Spirig, die am Tag danach morgens schwimmt und nachmittags anderthalb Stunden Velo fährt.

Erholung für den Kopf

Spirig betreibt nicht einfach drei Sportarten in einer, sondern drei aufwendige Ausdauersportarten. Das erhöht die Gefahr, dem Körper zu viel abzuverlangen. Es gab Zeiten, in denen Spirig die Grenzen überschritt und Zweifel aufkamen, ob sie die enormen Belastungen erträgt. In früheren Jahren war sie öfter verletzt, sie erlitt etwa mehrere Ermüdungsbrüche im Schienbein. Doch das Erstaunliche ist: Mit 39 Jahren und drei Kindern ist sie robuster, obwohl sie längst zwei grosse Aufgaben zu bewältigen hat, das Muttersein und den Sport.

Klar muss man Grenzen auch überschreiten, um sie wirklich auszuloten. Klar hilft Erfahrung. Doch zur Langlebigkeit dieser Athletin haben auch die Schwangerschaften beigetragen, also die vielen Monate, in denen Spirig zwei- statt dreimal am Tag und mit tiefer Intensität trainiert hat. Einige Wochen vor der Geburt des Jüngsten wurde Spirig gefragt, ob sie es sich ohne Schwangerschaft nicht zubilligen könnte, weniger zu machen. Sie antwortete: «Sicher nie so lange. Es gibt nur Schwangerschaft oder Verletzung, die mich dazu zwingen können. Schliesslich ist es mein Beruf, hart zu trainieren und Spitzenresultate anzupeilen. Dabei ist es auch für den Kopf erholsam – ich genieße es, dass ich ein Jahr lang nicht an die Grenzen gehen muss.»

Der Sport mag nur noch den zweitgrössten Stellenwert haben, aber auf eine Art hat er auch an Bedeutung gewonnen. Spirig macht diesen Job längst nicht mehr nur für sich. Nach der Silbermedaille in Rio sagte sie: «Vor London war der Sport mein Leben gewesen, jetzt bestand das Leben aus viel mehr. Jetzt war der Sport eine Teamarbeit, weil ich es anders nicht geschafft hätte, alles unter einen Hut zu kriegen. (...) Es war ein Zurückstecken und Verzicht von allen. Ich wollte, dass sich das lohnt.»

Für Spirig war damals klar, dass es kein weiteres Olympiarennen geben würde für sie. Im Raum stand ein Wechsel auf die Ironman-Distanz. Doch als die Familie grösser wurde, erledigte sich das Thema, denn als Ironwoman hätte Spirig noch mehr Trainingszeit aufwenden müssen. Nach den Spielen in Tokio wird sie sich aber einem Ironman-Projekt widmen. Spirig und eine andere Topathletin werden im kommenden Frühjahr versuchen, unter acht Stunden zu bleiben – die Weltrekordzeit steht bei 8:18:13 Stunden. Es ist ein Experiment ohne Aussicht auf Anerkennung als Rekord, da zahlreiche Pacemaker eingesetzt werden.

Das Ironman-Projekt dürfte Spirigs letztes sein als Spitzenathletin. Der Rücktritt naht. Mit Sutton ist schon lange abgemacht, dass sie aufhöre, wenn sie nicht mehr besser werde. «Ich glaube nicht, dass es einfach ist, zurückzutreten», sagt Nicola Spirig. «Aber mit der Familie habe ich neben dem Sport etwas, das mich sehr erfüllt. Ich hoffe, dass es für mich einfacher wird.»