

Nicola Spirig hat alte Denkmuster gesprengt

Die Triathlon-Olympiasiegerin von 2012 und dreifache Mutter gibt ihren Rücktritt bekannt – mit 40 Jahren

PHILIPP BÄRTSCH

Am 7. Februar wurde Nicola Spirig 40 Jahre alt. Es war kein schönes Erwachen, Spirig lag im Spital, tags zuvor war sie im Velotraining gestürzt, Schlässelbein gebrochen, zwei Rippen gebrochen, ein Loch in der Lunge. Spirig hatte mit der Familie einen Skitag am Pizol verbracht, im Tal unten stieg sie aufs Rennvelo, um die 120 Kilometer heim nach Bachenbülach trainierend hinter sich zu bringen.

Skitag, Familientag, Trainingstag, Unfalltag, alles auf einmal – und irgendwie typisch Nicola Spirig. Seit neun Jahren und der Geburt des ersten Kindes ist die Zürcher Unterländerin Spitzensportlerin und Mutter, und verletzt hat sie sich immer wieder.

Längst bei Zugabe angelangt

Nun neigt sich diese Lebensform dem Ende entgegen. Am Mittwoch hat Spirig verkündet, dass die Saison 2022 ihre letzte wird. Der Rücktrittsentscheid überrascht nicht, Spirig ist längst bei der Zugabe angelangt. Bei einem Treffen im vergangenen Juni hatte sie erzählt, wie ihr vor den Olympischen Spielen 2012 in London durch den Kopf gegangen sei, dass sie vielleicht zum letzten Mal eine Schwimmbrille bestelle oder mit dem Velokoffer verreise.

Spirig erlebte in London den Karrierehöhepunkt, sie wurde Olympiasiegerin, der Zielsprint ist legendär: Sie und Lisa Norden, die das Zielband gleichzeitig durchtrennen; der Zielfilm, der die Schweizerin zur Goldmedaillengewinnerin macht und die Schwedin zur Olympiazweiten.

2013 kam das erste Kind zur Welt, vier Jahre später das zweite, 2019 das dritte. Aber Spirig blieb immer Spitzensportlerin, sie wurde 2016 Olympiazweite und 2021, mit bereits 39, Olympiasiechste. Als im März 2020 klar war, dass die Spiele in Tokio wegen der Pandemie um ein Jahr verschoben werden, hielt Spirig wieder einmal Familienrat. Soll, will, kann ich noch länger weitermachen? Sie hatten über Haustiere geredet, doch infrage kam das erst für die Zeit danach. Wann ist danach? Jetzt? Oder später?

Spirig machte weiter, und als sie schliesslich nach Tokio reiste, war bereits



Olympiasiechste 2021 in Tokio, mit bereits 39 Jahren: Nicola Spirig, Ausnahmeathletin.

LAURENT GILLIERON / KEYSTONE

klar, dass sie noch ein weiteres Projekt als professionelle Athletin in Angriff nimmt. Es ist ein Ironman-Projekt und heisst Sub8, weil es darum geht, die Ironman-Distanz als erste Frau in weniger als acht Stunden zu bewältigen, mithilfe von Tempomacherinnen. Spirig wird 3,8 statt wie im olympischen Triathlon 1,5 Kilometer schwimmen, 180 statt 40 Kilometer Velo fahren, 42,195 statt 10 Kilometer laufen.

Das Experiment findet über Pfingsten auf dem Lausitzring statt, einer Motorsportstrecke in Brandenburg. Spirig sagt, der Velounfall habe sie gewaltig zurückgeworfen, der Zeitplan sei schon vorher ambitioniert gewesen, «denn es braucht normalerweise mehr als zehn Monate, um von der olympischen Distanz kommend einen Rekordversuch auf der Langdistanz vorzubereiten. Aber genau das ist der besondere Reiz an diesem Projekt. Es ist fast

unmöglich und darum eine riesige Herausforderung.»

Spirig darf insgesamt zehn Tempomacherinnen einsetzen. Fürs Schwimmen hat sie die 46-jährige Deutsche Angela Maurer engagiert, eine zweifache Weltmeisterin über 25 Kilometer, und für den abschliessenden Marathon Maja Neuenschwander, 42, die 2020 zurücktrat und bis vor einem Jahr den Schweizer Rekord hielt. Schwierig gestaltet sich die Suche nach Vorausfahrerinnen für die Velostrecke, zuerst hatte Spirig Marlen Reusser angefragt, die Olympiazweite im Zeitfahren, doch deren Rennkalender verunmöglicht ein Mitwirken.

Sub8 soll der Höhepunkt der Abschiedssaison werden, die am Sonntag mit dem Zürich-Marathon beginnt, den Spirig zu Trainingszwecken läuft. Irgendwo und irgendwann im Herbst wird Spirig abtreten, die Saisonplanung

ist noch nicht abgeschlossen, aber dass dann endgültig fertig sein wird, habe sich in letzter Zeit immer deutlicher herauskristallisiert. Spirig erzählte am Mittwoch, wie sie dem Trainer Brett Sutton, mit dem sie seit 2006 zusammenarbeitet, eine E-Mail geschrieben habe, eine lange Rücktrittserklärung, «und mit dem Begründen wurde mir nochmals klarer, dass es richtig ist». Sutton hatte Spirig auch noch eine sechste Olympiateilnahme 2024 in Paris und vieles mehr zugehört, doch als er ihre E-Mail gelesen habe, sei er einverstanden gewesen, dass der Zeitpunkt stimme.

Spirig fiel es nicht leicht, sich nach den Spielen in Tokio in die Vorbereitung für Sub8 zu stürzen, «in den ersten paar Trainingswochen fehlte mir der Fokus». Sie trainiert jetzt zweimal statt dreimal am Tag, aber der Stundenaufwand ist grösser, wegen der langen Velotrainingen, die es für die Ironman-Distanz braucht.

In ein paar Monaten beginnt ein anderes Leben. Trainieren wird Spirig weiterhin, aber der Sport wird nurmehr das grosse Hobby sein, nicht mehr der Beruf. Spirig, die 2010 parallel zur Sportkarriere ein Jurastudium abschloss, wird mit dem einen oder anderen Sponsor weiterarbeiten, sich ihrer Stiftung und den Kindertriathlons widmen, die ihr Mann Reto Hug organisiert. Vielleicht wird sie nicht mehr gleich viel in einen Tag packen. «Ich freue mich auf ganze Tage mit den Kindern, ohne Training, ohne da noch rasch und dort noch rasch», hatte Spirig im vergangenen Juni gesagt.

«Vielleicht eine Inspiration»

Nicola Spirig wird als eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten in die Annalen des Triathlons und des Schweizer Sports eingehen. Das hat natürlich mit ihrer Erfolgsbilanz zu tun, Olympiagold, Olympiasilber, sieben EM-Titel, so viele Jahre an der Weltspitze. Doch vor allem hat Spirig alte Denkmuster gesprengt, sich nicht an den üblichen Lebenslauf einer Spitzensportlerin gehalten, der nicht vorsieht, dass sich Karriere und Mutterschaft überschneiden, sondern: zuerst das eine, dann das andere.

Spirig ist hauptverantwortlich für das Einkommen der Familie, ihr Mann, einst selber ein Weltklasse-Triathlet, für die Kinderbetreuung. Das Paar hat dieses Rollenmodell gelebt, ohne es anderen vorleben zu wollen. «Vielleicht sind wir eine Inspiration für die, die das auch möchten», sagte Spirig am Mittwoch, «aber jede Familie ist anders, für jede ist ein anderes Modell das richtige.»

Künftig werden die Rollen wohl weniger eindeutig verteilt sein, «es wird sicher Zeit brauchen, bis sich das wieder einspielt», sagt Spirig. Aber seit dem Olympiasieg vor bald zehn Jahren hat sich schon mehrfach alles neu einspielen müssen.

Letztes Jahr hatte Spirig gesagt, sie glaube nicht, dass es einfach sei, zurückzutreten. «Aber mit der Familie habe ich neben dem Sport etwas, das mich sehr erfüllt. Ich hoffe, dass es für mich einfacher wird.» Jetzt sagt sie: «Ich weiss, dass ich es vermissen werde, es ist meine Leidenschaft. Aber ich freue mich auch auf alles, was kommt.»

Spielt er? Spielt er nicht?

Der Rummel um die Rückkehr von Tiger Woods stellt am Golf-Masters in Augusta alles in den Schatten – am meisten Mühe bereitet ihm das Gehen

JÜRGEN KALWA, NEW YORK

Der Gulfstream-Jet, der am Dienstagmorgen vor einer Woche auf einem Flugplatz in Florida abhob, versetzte die interessierte Öffentlichkeit umgehend in Aufregung. Denn zu den Radar-Freaks, die an ihren Computern die Bewegung von Flugzeugen im Luftraum über Amerika verfolgen, gehören auch Sportfans. Und die wissen nicht nur, wem die Maschine mit dem Kennzeichen N517TW gehört. Sie ahnen auch, wohin die Reise ging. Nach Augusta, dem Austragungsort des US Masters.

Wenig später erhärteten sich die Gerüchte. Tiger Woods war eingeflogen, um zu testen, ob er fit genug ist für eine Teilnahme am prestigeträchtigsten Golfturnier der Welt. Doch zu einer klaren Aussage war er vorerst nicht bereit.

Rendez-vous mit Vergangenheit

Allerdings genügte bereits seine blosse Präsenz, damit der Funken der nie erloschenen Tiger-Mania sprang und die Ambitionen der 90 anderen Teilnehmer des Traditionswettbewerbs in den Hintergrund rückten. Die wichtigen Fragen drehten sich nur noch um den 46-Jährigen, der vor 14 Monaten bei einem Autounfall in Kalifornien

schwer verletzt worden war. Spielt er? Spielt er nicht?

Eine offizielle Antwort gaben die Turnierverantwortlichen am Dienstag dieser Woche, als sie die Abschlagzeiten für die erste Runde bekanntgaben. Demnach wird sich Tiger Woods am Donnerstag zusammen mit dem Südafrikaner Louis Oosthuizen und dem Chilenen Joaquín Niemann um 10 Uhr 34 auf den Weg machen und die 18 Löcher in dem hügeligen Kiefernain an der Washington Road in Angriff nehmen.

Ganz sicher ist das allerdings nicht. Woods will nur dann antreten, wenn er sich stark genug fühlt. Denn der Anspruch des Mannes, dessen Stern hier vor genau 25 Jahren mit dem ersten von fünf Masters-Siegen aufging, ist so hoch wie immer. Und deutlich höher als bei den Gegnern. Die sind schon froh, überhaupt dabei zu sein. Woods machte dies an der Medienkonferenz am Dienstag noch einmal deutlich: «Wenn ich das Gefühl habe, dass ich noch gewinnen kann, werde ich spielen. Aber wenn ich das Gefühl habe, dass ich es nicht kann, werdet ihr mich hier nicht sehen.»

Der Grund für den Vorbehalt: Er habe keine Probleme mit dem Spiel an sich, mit der Kraft, die er für seine wuchtigen Schläge brauche, mit der Präzision des Ballflugs und

der Treffsicherheit seiner Putts auf den Grüns. Nein: «Das Gehen ist der schwierige Teil.»

Geblieden ist ein leichtes Hinken

Nach dem Unfall lag Woods wochenlang im Krankenhaus, er war monatelang nicht in der Lage, auch nur zu laufen. Später liess er durchblicken, dass er Glück gehabt habe, den von ihm selber verschuldeten Crash überlebt zu haben. Die Zeit der Reha war hart, eine Prognose über die Rückkehr zum Golf lange Zeit gar nicht möglich.

Geblieden ist ein leichtes Hinken. Fred Couples, Masters-Sieger von 1992 und aufgrund dieses Erfolgs in Augusta noch immer startberechtigt, beobachtete dieses auf einer gemeinsamen Trainingsrunde am Montag aus nächster Nähe, aber er fand das Handicap nicht weiter bemerkenswert. «Das sieht gut aus, wie er läuft», sagte er und fügte hinzu, dass sich Woods «nie anmerken lässt, dass er Schmerzen hat» und dass seine Schläge sitzen. «Dieser Typ ist einfach unglaublich.»

Der Chor der jüngeren Profis tönte ähnlich beeindruckt. Nicht nur der Amerikaner Billy Horschel, die Weltmeister Nummer 13, staunte: «Bei allem, was er durchgemacht hat, bei all den Verletzungen und bei all den persönlichen Dingen, hat er immer noch den Antrieb und

das Feuer in sich, Golf zu spielen.» Sein Landsmann, der vierfache Major-Gewinner Brooks Koepka, wies darauf hin, wie wichtig Woods' Einstellung für die Strahlkraft der Sportart ist: «Wir brauchen ihn, das Spiel braucht ihn, jeder braucht ihn, die Fans brauchen ihn.» Und der Amerikaner Patrick Cantlay präzisierte: «Die Turniere, an denen er antritt, fühlen sich definitiv anders an.»

Das weiss man schon lange, weil Woods den grössten Teil seiner Karriere mit Knie- und Rückenverletzungen zu kämpfen hatte, mehrfach unters Messer musste und immer wieder ausfiel. Doch selbst eine Versteifung der Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich konnte ihn nicht bremsen. 2019 gewann er nach elfjähriger Durststrecke mit dem US Masters sein 15. Major-Turnier.

Nicht aus der Bahn geworfen

Die Rotationskräfte seines energiegeladenen Golfschwungs hatten für massiven Verschleiss gesorgt und zum Griff zu starken Schmerzmitteln mit Nebenwirkungen. So kam es 2017 zu jener Begegnung mit der Polizei unweit seines Hauses in Florida, als er nachts in seinem Auto gefunden und erkennungsdienstlich behandelt wurde. Das Foto, das dabei entstand, zeigte einen Mann mit weggetretenem Blick, der die Kontrolle über sein Leben verloren hatte.

Doch das war nicht das Ende seiner Karriere, genauso wenig der Sexskandal, der ihn 2010 zu einer öffentlichen Beichte nötigte. Der Auftritt wirkte gestelzt und schlecht eingeübt und hätte aus einem Lehrbuch für erzwungene Selbstbeschuldigungen stammen können, wie man sie aus Schauprozessen in kommunistischen Ländern kennt. Aber das Geständnis und die monatelange Behandlung in einer Reha-Klinik wegen seiner Sexsucht halfen. Was andere Spitzensportler komplett aus der Bahn geworfen hätte, führte in seinem Fall nur zu einer längeren Pause.

Er nutzte die Zeit zum Luftholen und zur Vorbereitung auf den nächsten Angriff auf die Weltspitze. Auch damals war er zwischendurch in der Weltrangliste tief abgestürzt, heute findet man seinen Namen erst auf Platz 973 – sogar noch hinter dem besten Schweizer, Jeremy Freiburghaus (695). Doch selbst in seinem fortgeschrittenen Alter sollte man Woods nicht unterschätzen. Ein paar Spitzenplatzierungen genügen, und er stösst wieder unter die besten hundert vor.

Ob es in Augusta zum Sieg reicht? Das ist sehr unwahrscheinlich. Dazu muss ein Weltklasse-Profi vier Tage in Folge konstant ausserordentlich gut spielen. Wer ihm das allerdings zutraut, sollte vielleicht darauf wetten. Die Quoten bei den amerikanischen Buchmachern für einen Tiger-Sieg stehen bei 50:1.