

# Limmattaler Zeitung

LIZ-FORUM 2023

## Olympiasiegerin Nicola Spirig: «Diese Momente entscheiden, ob man ein Ziel erreicht»

Die Triathletin war Stargast beim LiZ-Forum in Schlieren. Die 41-Jährige erzählte, woher sie die Energie für ihre Leistungen holt, wie viel Sport sie heute noch treibt und weshalb sie keinen Schweizer Trainer wollte.

Sven Hoti

07.06.2023, 12.04 Uhr



«Es ist eher ein Lifestyle als ein Job», sagte Nicola Spirig über ihre Sportlerinnenkarriere am LiZ-Forum im JED in Schlieren.

Bild: Andrea Zahler

Wie wird man eine Weltklasse-Sportlerin? «Es braucht sehr viel körperliche und mentale Energie», sagte Nicola Spirig. Die Triathletin war Stargast am [23. LiZ-Forum am Dienstag im JED in Schlieren](#). Und Energie war genau das passende Stichwort, denn es war das Motto des Forums. Freilich entfernte sich die Olympiasiegerin vom physikalischen Begriff der Energie. Stattdessen erzählte sie aus ihrem erfolgsgeprägten Sportlerinnenleben – das eben auch viel Energie brauchte.

Drei Trainingseinheiten absolvierte sie jeweils pro Tag. Auf's Jahr gerechnet sei sie etwa ein halbes Mal um die Erde geschwommen, so ihr Vergleich. Das sind rund 20'000 Kilometer. So habe sie täglich etwa 4000 Kalorien verbrannt. Energie, die sie durch viel Erholung und gesunde Ernährung

wieder ausgleichen musste. «Es ist eher ein Lifestyle als ein Job», sagte die in Bachenbülach wohnhafte Spirig deshalb über ihre Sportlerinnenkarriere.

### **Trotz gebrochener Hand weitertrainiert**

«Für einen Triathlon auf hohem Level braucht es viel Trainingsstunden, Aufwand und Energie», hielt Spirig fest, nachdem sie ein Video von sich an den Olympischen Spielen 2012 in London abgespielt hatte. Es war ein Gänsehautmoment: Spirig gewann Gold – ein persönlicher Höhepunkt. Darüber hinaus ist sie siebenfache Europameisterin und Vizeweltmeisterin.

Ein Triathlon auf olympischer Distanz, das sind 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Velofahren und 10 Kilometer Laufen. Wer hier auftrumpfen will, muss bis zum Schluss durchziehen. Wichtig für das Erreichen dieser Topform sei es, ein klares Ziel vor Augen zu haben. «Ein Ziel soll hoch gesetzt sein – aber nicht zu hoch. Denn sonst ist es schwierig, überhaupt mit der Arbeit anzufangen.»

Fotofinish: Nicola Spirig gewinnt ganz knapp vor der Schwedin Lisa Norden den Triathlon an den Olympischen Sommerspielen 2012 in London.

Bild: Freshfocus (4. 8. 2012)

Wichtig sei auch der Wille, dieses durchzusetzen – trotz Rückschlägen. Ihre Willensstärke veranschaulichte Spirig an einem konkreten Beispiel: 2016 brach sie sich bei einem Wettkampf die Hand - wenige Monate vor den Olympischen Spielen in Rio. Ihr Arzt wollte ihr drei Wochen Ruhe verschreiben. Doch Abwarten war für Spirig keine Option. Sie habe so lange auf ihren Arzt eingeredet, bis dieser eingelenkt hat und doch noch eine Möglichkeit für Spirig sah, weiterzutrainieren.

Ihr wurden Platten und Schrauben in die Hand operiert. Das Provisorium wirkte, wenn auch nicht sehr gut. Viele Dinge wie etwa Schuhebinden habe sie trotzdem nicht ausführen können. «In dieser Situation lernte ich, auf kleine Schritte zum Ziel zu setzen und nicht auf die anderen zu schauen», sagte Spirig. «Diese Momente entscheiden, ob man ein Ziel erreicht oder nicht.»

### **Der knallharte Coach aus Australien**

Spirigs Erfolg fusst auf einer weiteren Eigenschaft: der Offenheit für Veränderungen. In ihren Anfängen wurde sie von ihrem Vater trainiert. Er habe sie zwar sehr motiviert, sagte Spirig. Doch für einen Olympiasieg sei er mit seiner netten Art nicht der richtige gewesen. «Ich brauchte jemanden, der mich bis ans Limit pushen kann.» Und um mit den Weltbesten mitzuhalten, musste jemand her, der von ausserhalb kommt.

Spirig entschied sich für den in der Schweiz lebenden Australier Brett Sutton, der sich international einen Namen als «harter Hund» gemacht hatte. «Er hatte in verschiedenen Bereichen ein ganz anderes Denken als ich, aber wir hatten immer gegenseitigen Respekt und das gleiche Ziel vor Augen.» Das war, sie zur bestmöglichen Athletin zu machen. Noch heute sei nicht ganz geklärt, wer von ihnen beiden nun der Chef gewesen sei.

«Von denen, die vorne mitlaufen, ist es die mental Stärkste, welche die Ziellinie als Erste durchquert», sagte Nicola Spirig.

Bild: Andrea Zahler

Ebenfalls wichtig sei mentale Stärke. «Von denen, die vorne mitlaufen, ist es die mental Stärkste, welche die Ziellinie als Erste durchquert.» Das könne man trainieren. Wichtig sei es, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, weshalb man etwas mache. Denn: «Der Körper findet immer noch mehr Energie, auch wenn man das Gefühl hat, mehr geht nicht.» Eine grosse Hilfe dabei sei die Unterstützung durch Familie und

Teamkameraden gewesen.

### **Noch heute treibt sie jeden Tag Frühsport**

Verschiedene Wege führten zum Ziel. «Man muss nur den Weg finden, der zu den jeweiligen Lebensumständen passt.» Priorisieren ist das Schlüsselwort. Auch sie habe das immer wieder machen müssen, sagte die Triathletin, die nebenbei auch noch Jus studiert hat. Priorisieren musste sie auch, als sie ihre Hand brach und als sie Mutter wurde.

Im letzten Jahr beendete Spirig ihre Profikarriere. Die gewonnene Zeit verbringt sie nun vermehrt mit ihren drei kleinen Kindern und ihrem Mann. Nebenbei betreibt die 41-Jährige eine eigene Stiftung und arbeitet an weiteren Projekten. Aber auch der Sport kommt nicht zu kurz – wenn auch kürzer als zuvor. Täglich stehe sie um sechs Uhr morgens auf, um eine Stunde Sport zu treiben.

«Für einen Triathlon auf hohem Level braucht es viel Trainingsstunden, Aufwand und Energie», sagte Nicola Spirig. Während ihres Vortrags zeigte sie auch Videoaufnahmen von sich an den Olympischen Spielen.

Bild: Andrea Zahler

### **Die Redaktion empfiehlt**

LIZ-FORUM 2023

#### **«Die Mangellage hat geholfen»: Energieexperten skizzierten die Stromversorgung der Zukunft**

Sven Hoti (Text), Andrea Zahler (Bilder) · 07.06.2023

SCHLIEREN

#### **Wirtschaft, Politik, Energie und Olympiagold – am LiZ-Forum gab es viel Gesprächsstoff**

07.06.2023