

Triathletin Nicola Spirig nach der Geburt ihrer Tochter

ZWISCHEN KIND UND KARRIERE

Nicola Spirig und OL-Ikone Simone Niggli haben aufgezeigt, dass sich Muttersein und Spitzensport erfolgreich vereinbaren lassen. Diese Herausforderung will Spirig nach der Schwangerschaftspause im Herbst ein zweites Mal meistern.



Strahlende Familie: Nicola Spirig mit Sohn Yanniss (4), Töchterchen Malea Lexi und ihrem Mann Reto Hug.

Nicola Spirig wirkt entspannt. Die Geburt ihres zweiten Kindes, Töchterchen Malea Lexi, ist problemlos verlaufen, sie fühle sich wohl und könne bereits wieder sanft trainieren, «ohne mich unter Druck setzen zu müssen», wie sie sagt. Muss sie auch nicht, schliesslich hat sie als Olympiasiegerin 2012 und Olympiasilber-Gewinnerin 2016 mehr erreicht, als sie sich dereinst erhoffen durfte. Sie könnte nun, als 35-jährige Mutter von zwei Kindern und ausgebildete Juristin, locker vom Spitzensport zurücktreten und sich um ihre nächste berufliche Laufbahn und um den Nachwuchs kümmern. Und das werde sie auch tun, falls es die Situation der Kinder erfordere. «Das Wohl der Familie hat Priorität», sagt sie unmissverständlich.

VELO-TRAINING KURZ VOR DER GEBURT

Noch immer aber liebt sie den Triathlon, das Training, das Wettkampffieber. «Ich bin ein Bewegungsmensch», sagt sie. Tage ohne Sport sind selten im Leben von Nicola Spirig. Während der Schwangerschaft betrieb sie alle drei Triathlon-Sportarten regelmässig – wenngleich mit einem andern Fokus, in einer ganz andern Intensität, und nur mit halbem Umfang, «nur 13 bis 14 Stunden pro Woche», wie sie sagt, «eben nicht als Athletin, sondern als werdende Mutter». Auf dem Velo stieg sie bloss zu Hause auf der Rolle («auf der Strasse hätte ich das Risiko eines Sturzes nicht verantworten können»), und beim Joggen achtete sie darauf, nicht abwärts laufen zu müssen, «um den Schlägen auf den Körper auszuweichen». Nicola Spirig weiss, dass andere Athletinnen in der Schwangerschaft mehr Mühe hatten, Sport zu treiben. Sie sagt: «Ich bin dankbar für dieses Privileg! Und ich bin dankbar für das Privileg, Spitzensport und Familie kombinieren zu können.» Sechs Stunden vor der Geburt hatte sie noch auf dem Velo trainiert – trainieren können.

Und nun geniesst sie das Muttersein, die gewachsene Familie, das Spazieren mit dem Kinderwagen, aber auch die wiedererlangte Bewegungsfreiheit. Auf dem Velo stört nun kein Bauch mehr. Und auf dem AlterG, einem Laufband,

das sie zu Hause installiert hat und auf dem das Gewicht des Körpers auf 20 Prozent reduziert werden kann, macht sie laufend Fortschritte. Nur Schwimmen konnte sie im ersten Monat noch nicht, wegen der Infektionsgefahr. Aber Spirig hatte auch für dieses Manko eine Alternative bereit: Ein Trainingsgerät für Langläufer, der Thoraxtrainer, mit dessen Hilfe sie die Kraft in Armen und Schultern wieder aufbauen kann. «Das ist dem Schwimmen förderlich», hat sie erfahren.

Und so werde sie ihre Form behutsam wieder aufbauen, in aller Ruhe. Schritt für Schritt. Im Herbst will sie wieder Wettkämpfe bestreiten. «Der Sport ist noch immer meine grosse Leidenschaft», sagt die 35-Jährige. Die nächsten Olympischen Spiele hat sie bereits im Hinterkopf. Die Vorstellung, in Tokio 2020 nochmals um eine Medaille zu kämpfen – mit der Aufnahme der Team-Relays vielleicht sogar um zwei – findet sie höchst reizvoll. Und schliesslich kann sie auf dem Weg dahin auf ein «perfektes Umfeld» zählen: Auf ihren Mann Reto, der die Organisation der Familie übernimmt, auf ihre Eltern und Schwiegereltern und viele langjährige Sponsoren, die sie schon beim Comeback mit Yanniss unterstützt haben. Ausserdem verfügt sie mit Brett Sutton über einen flexiblen und erfahrenen Coach.

Noch weiss Nicola Spirig allerdings nicht, ob ihr Körper mit 38 Jahren noch bereit sein wird für die steigenden Belastungen. Noch kann sie nicht genau abschätzen, ob sich der Alltag mit Töchterchen Malea Lexi so unkompliziert gestalten lässt wie zuvor mit Yanniss. Und deshalb mag Spirig auch noch nicht in die aufgehende

«Mit Kindern läuft nun mal nicht immer alles nach Plan.»



Vielbeschäftigt: Simone Niggli bei einer Ehrung im Jahr 2012 mit ihrem Mann Matthias und ihren drei Kindern.

Sonne blicken. «Wenn es klappt, ist es wunderbar. Wenn nicht, so will ich es wenigstens versucht haben», sagt sie mit der Gelassenheit einer zweifachen Olympiamedaillengewinnerin. Leistungssportlich muss sich Spirig nichts mehr beweisen. Sie gehört schon jetzt zu den grössten Schweizer Sportlerinnen der Geschichte.

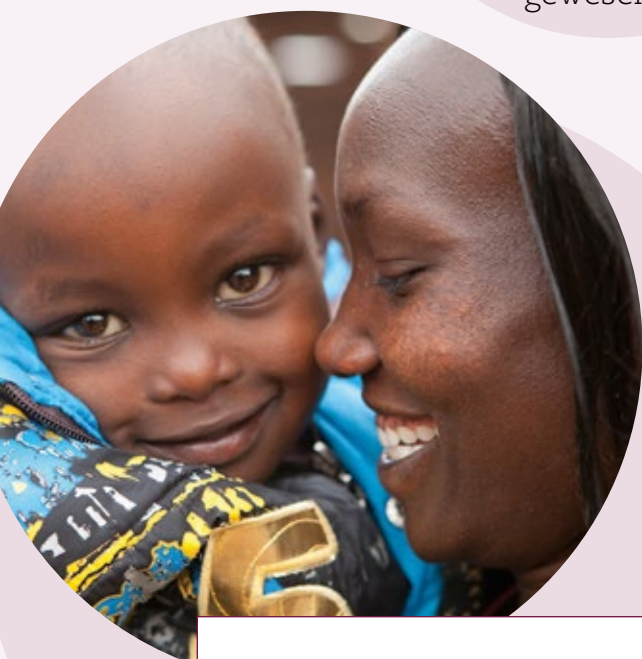
SIMONE NIGGLI HATS VORGELEBT

Was Nicola Spirig in Erwägung zieht, hat Simone Niggli bereits erlebt. Die erfolgreichste Orientierungsläuferin aller Zeiten gab gleich zwei erfolgreiche Comebacks nach Schwangerschaften: 2009 nach der Geburt von Tochter Malin – und 2012 nach der Geburt der Zwillinge Anja und Lars. Und Simone Niggli lässt Nicola Spirig hoffen. Denn ihre zweite Rückkehr in den Spitzensport wurde noch erfolgreicher als die erste. Bei der Heim-WM in Lausanne 2012 und ein Jahr später im finnischen Vuokatti gewann sie je drei von vier möglichen WM-Titeln. «Bei der zweiten Schwangerschaftspause wusste ich, worauf ich achten muss», sagt Niggli rückblickend. So habe sie sich länger Zeit genommen, um ihren Körper und ihre Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen. «Nach der ersten Schwangerschaft wollte ich zu schnell zu viel – und erlitt prompt einen Ermüdungsbruch.» Danach liess sie sich von einer Osteopathin helfen. Ausserdem habe sie – als «perfektionistisch Veranlagte» – lernen müssen, gewisse Dinge lockerer zu sehen, flexibel zu werden in der Trainingsgestaltung. «Mit Kindern läuft nun mal nicht immer alles nach Plan.» Wichtig sei, dass man klar trennen könne zwischen Trainingszeit und Kinderzeit, zwischen Spitzensport und Muttersein. «Am Anfang hatte ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich die Kinder zurückliess und trainieren ging», bekennt die dreifache «Schweizer Sportlerin des Jahres». «Ich musste lernen, loszulassen und den Leuten, die auf meine Kinder aufpassen, voll zu vertrauen.» Wenn man im Training die Kinder vermisst und einem bei den Kindern das Training fehle, sei niemandem gedient. Glück für Niggli: Bei ihrem Mann Matthias, bei ihren Eltern, Schwiegereltern und bei der Kita fand sie schnell wichtige Unterstützung. Ein Resultat davon: Acht Monate nach der Geburt ihrer Zwillinge erreichte sie beim Leistungstest auf dem Laufband die besten Werte in ihrer Karriere. Simone Niggli war damals 34 Jahre alt. **f**

Comeback der Mütter im Spitzensport

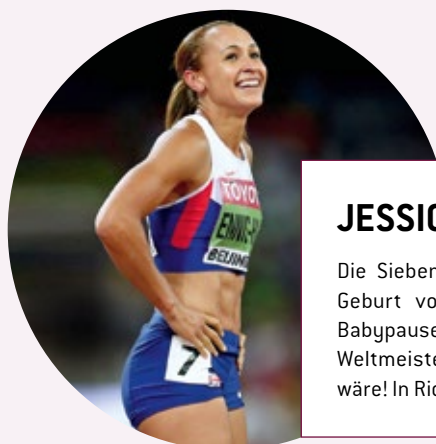
ERFOLGREICHE MAMIS

Diese Frauen sind nach Schwangerschaften in den Spitzensport zurückgekehrt, als ob sie nie weg gewesen wären. Einige waren nach der Geburt gar erfolgreicher als zuvor.



MARY KEITANY 35, KEN

Nach ihrer ersten Babypause 2008 wurde sie Halbmarathon-Weltmeisterin – und verbesserte in Berlin den 25-km-Weltrekord. Nach der Geburt ihres zweiten Kindes lief sie jüngst in London mit 2:17:01 Stunden die schnellste Zeit in einem reinen Frauen-Marathon.



JESSICA ENNIS-HILL 31, GB

Die Siebenkämpferin kehrte 2015 nach der Geburt von Sohn Reggie aus zweijähriger Babypause zurück und wurde sogleich wieder Weltmeisterin – als ob sie nie weg gewesen wäre! In Rio 2016 holte sie Olympia-Silber.



DARJA DOMRATSCHewa 35, WRUSS

Die dreimalige Biathlon-Olympiasiegerin und Ehefrau von Biathlon-Legende Ole Einar Bjørndalen kehrte im Januar 2017 in den Weltcup zurück. Nur vier Monate nach der Geburt von Tochter Xenia holte sie WM-Silber in der Verfolgung.



GUNN-RITA DAHLE 44, NOR

Mit der Geburt ihres Sohnes Bjørnar 2009 hätte sie, 36-jährig, ihre Karriere eigentlich beenden können. Als Olympiasiegerin und sechsfache Weltmeisterin im Mountainbike hatte sie mehr erreicht, als andere je zu träumen wagen. Aber die Norwegerin startete als Mutter nochmals richtig durch, holte zweimal WM-Silber und zwei weitere Marathon-WM-Titel. Auch heute, mit 44 Jahren, zählt Dahle noch zur Weltelite.

FOTOS: KEYSTONE (1), IMAGO (1), ZVG



PAULA RADCLIFFE 44, GB

Die Marathon-Weltrekordlerin (2:15:25) feierte neun Monate nach der Entbindung von Tochter Isla 2007 ihren 2. Sieg beim New York Marathon. Im Ziel liess sie sich als Mami feiern.



MARIT BJÖRGEN 37, NOR

2015 brachte die Langlauf-Rekordweltmeisterin (18 Titel) und erfolgreichste Winterolympionikin der Geschichte (10 Medaillen) Söhnchen Marius zur Welt und setzte eine ganze Saison aus. Bei ihrem Comeback in der Loipe lief sie der Konkurrenz gleich wieder davon. In Lahti 2017 holte sie gleich vier WM-Titel.



BRIGITTE MCMAHON 50, SUI

Die Zugerin wurde in Sydney 2000 die allererste Olympiasiegerin im Triathlon – und liess sich mit ihrem damals dreijährigen Sohn Dominic feiern.



MARIE DORIN HABERT 30, FRA

Nach der Geburt von Töchterchen Adele 2014 begann die Biathletin erst richtig zu glänzen: Erste Weltcup Siege in Einzeldisziplinen, zweimal WM-Gold 2015, dreimal WM-Gold 2016, dazu fünfmal WM-Silber und zweimal WM-Bronze.



KRISTIN ARMSTRONG 43, USA

Die Zeitfahr-Spezialistin wurde im September 2010 Mutter von Lucas. 2012 in London und 2016 in Rio de Janeiro holte sie ihre Olympiasiege zwei und drei im Kampf gegen die Uhr. Drei Olympiasiege in Folge – das hat im Radsport ausser ihr noch niemand geschafft.



MAGALI DI MARCO 45, SUI

Nach dem Bronze-Gewinn im Olympischen Triathlon 2000 trat die Romande vom Spitzensport zurück – und wurde 2002 Mutter von Elia. 2003 gab sie ein Comeback als Triathletin, wurde dreimal Schweizer Meisterin und stiess nochmals in die Top 10 der Welt vor. 2014 qualifizierte sie sich als Marathon-Läuferin für die EM in Zürich.