

Familien- plausch im Sportcamp

Fünf Monate nach der Geburt von Malea Lexi ist Triathlon-Olympiasiegerin **NICOLA SPIRIG** wieder voll da. Sie verbindet Spitzensport und Familie. Im Trainingscamp sagt sie: «Ich sehe wieder aus wie eine Athletin.»

Halb Arbeit,
halb Genuss
Am Strand des
Giverola Resort
in Spanien er-
leben Nicola
Spirig, Reto Hug
und die Kinder
Malea und
Yannis ein paar
Tage Sport
in der Wärme.

Du bist 35, hast zwei Kinder und erst vor vier Monaten geboren – was machst du hier?» Nicola Spirig steht am Pool in Giverola und erzählt schmunzelnd davon, wie sie vor ein paar Tagen die Triathlonwelt am WM-Final in Rotterdam überraschte. Wo sie in die Top 15 der Welt lief.

Jetzt spielt sie mit ihrem Mann Reto Hug, 42, Sohn Yannis, 4, und Töchterchen Malea, das mittlerweile fünf Monate alt ist. In Giverola verbringen sie eine Woche beim Sportplausch ihres Sponsors Ochsner Sport, führen die Gäste in die Welt des Triathlons ein, trainieren selber und geniessen die letzten Glaces des Jahres am Strand. Zahlreiche andere Schweizer Sportler sind ebenfalls da, und Yannis nutzt begeistert die Gelegenheit, bei Schwingerkönig Matthias Sempach die Schwing-Grundlagen zu lernen oder bei Ariella Kaeslin zu turnen.

Sind Spirig und Hug beschäftigt, schauen seine Eltern zu Malea. «Sie ist eine Zufriedene, lacht viel und alle an», schwärmt Spirig von ihrer Tochter, «vor allem Yannis, ihn findet sie extrem spannend.» Yannis, der sich schon lange vor Spirigs Schwangerschaft ein Schwesterchen gewünscht hat, ist ganz der grosse Bruder, will Malea ständig in den Arm nehmen und gibt ihr Küsschen.

Die Kleine schläft noch nicht durch, sonst aber sei sie so pflegeleicht, dass Spirig ihr Sportlerinnenleben rasch wieder aufnehmen konnte. Zwar ist sich ihr Körper extreme Belastungen gewöhnt. Doch Olympiagold und -silber sagen eben nichts darüber aus, wie ein Körper zwei Gebur-



Und Action Reto Hug, Yannis und Nicola Spirig beim Kanufahren. Er hat schon die ersten Schwimmkurse absolviert.

«Yannis ist ganz der grosse Bruder. Er nimmt Malea ständig in den Arm»

NICOLA SPIRIG



Jungschwinger Yannis (r.) darf mit Schwingerkönig Matthias Sempach und dessen Sohn Henry, bald 3, in die Zwilchhosen steigen.

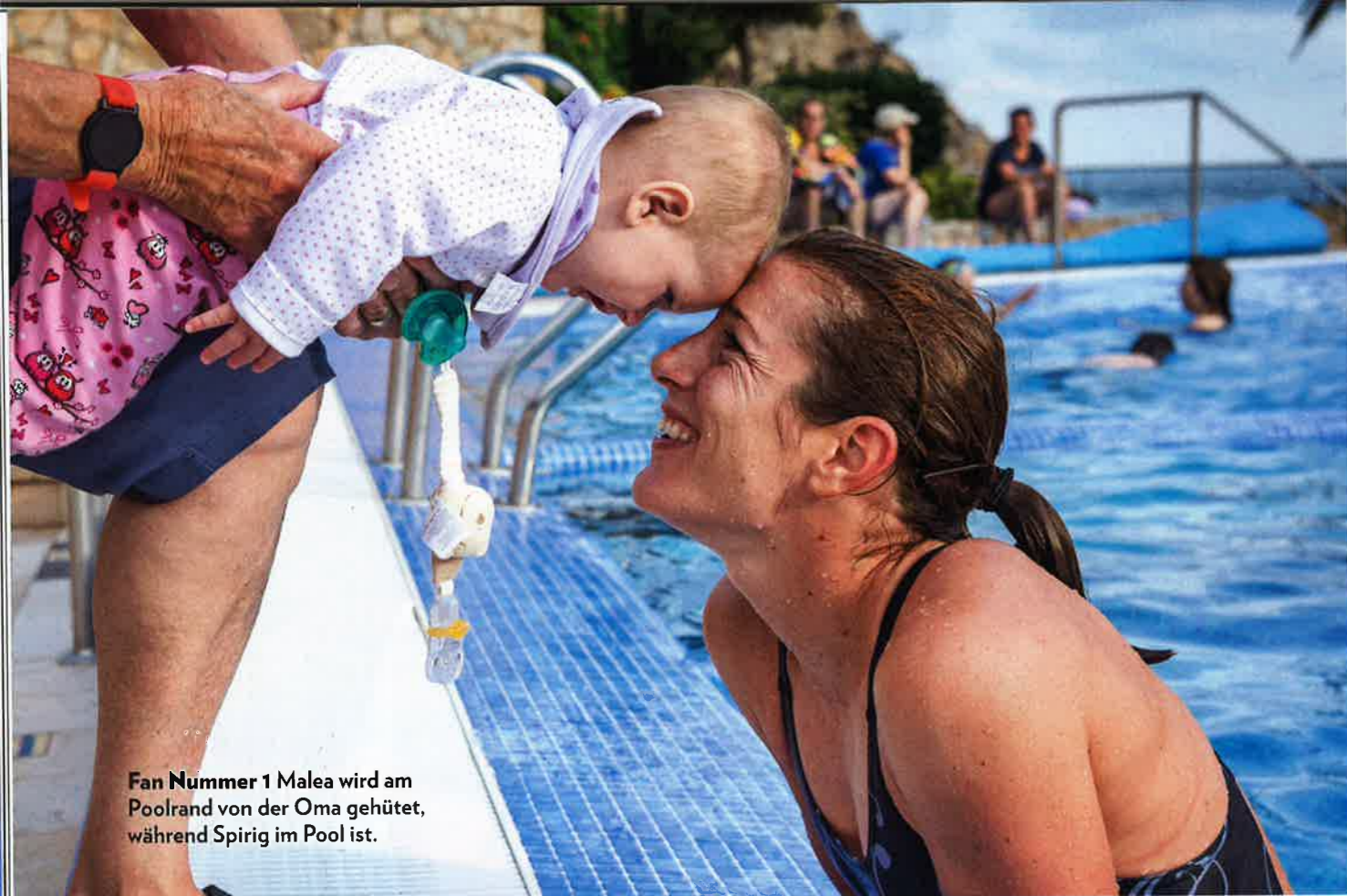
ten verkraftet. Yannis hatte sie sechs Monate lang gestillt, Malea hingegen trinkt seit zwei Monaten auch aus der Flasche, was Spirig im Trainingsalltag grössere Flexibilität lässt.

«Ich war nach dieser Geburt schneller wieder in Form als vor vier Jahren.» Damals plagte sie das eine oder andere körperliche Problem, nach sieben Wochen hatte sie eine Notoperation, da ein Plazentastückchen wieder zu wachsen anfing. Nicola Spirig trainierte sehr vorsichtig, bis sich alles wieder einpendelte. «Damit habe ich nun erneut gerechnet, doch bisher lief es einfach super.»

Bald spürte sie, dass sie wieder mit ihrer Trainingsgruppe mithalten konnte, wenn auch noch etwas die Substanz fehlt. Und: «Ich sehe wieder aus wie eine Athletin.» Zwar finde sie es schön, ein Kind in sich wachsen zu spüren. Aber als Spitzensportlerin kennt sie ihren Körper als Arbeitsgrundlage bis in jedes Detail, und so ist eine Schwangerschaft nicht ganz einfach – wenn sie sich plötzlich träge fühlt, weniger Energie hat, den Körper mit dem Ungeborenen teilt. ▶



Grosser Bruder Yannis wünschte sich schon länger ein Geschwisterchen und hat grosse Freude an Malea.



Fan Nummer 1 Malea wird am Poolrand von der Oma gehütet, während Spirig im Pool ist.

► «Es ist, als würde man sich nicht mehr kennen.» Dieses Gefühl verschwand aber schon bald nach der Geburt – der Körper macht bei der Fortsetzung der Karriere mit. Die Herausforderungen sind nun eher organisatorischer Natur. In den vergangenen Jahren ist die Familie oft gemeinsam verreist – ins Trainingslager oder an Rennen. Im Engadin hat die Familie eine Wohnung in Dauerrente, und im Winter gings oft auf die Kanarischen Inseln. Seit August besucht Yannis aber den Kindergarten, was eine grosse Umstellung ist. «Er liebt es. Schon am zweiten oder dritten Tag sagte er uns, dass er jetzt gross sei und wir ihn nicht mehr begleiten müssten.»

Doch wie sie zu viert die neue Situation meistern, wissen sie noch nicht: ob sie Yannis auch mal aus dem Kindergarten nehmen oder Spirig ab und zu alleine ins Trainingslager geht. Eigentlich ist Spirigs sportliches Ziel

«Malea ist ein zufriedenes Baby, das alle anlacht – vor allem aber Yannis»

NICOLA SPIRIG



Coaching Spirig und Hug führen die Feriengäste in den Triathlon ein und machen bei der Mini-Stafette gleich selbst mit.

klar: Im Sommer 2020 möchte sie an den Olympischen Spielen in Tokio nochmals um Triathlon-Gold kämpfen. Allerdings müsse es dabei für alle vier stimmen.

Die Ausgangslage kann sich mit zwei Kindern rasch verändern. Wenn Malea pro Nacht zehn- statt zweimal aufwache, könne sie morgens nicht gleich trainieren. Und ein eigenes Zimmer, wie es viele ihrer Sportler-Kollegen aus Gründen der Erholung haben, «ist für mich kein Thema. Ich habe Kinder und will für sie da sein. Auch wenn sie krank sind, würde ich ihnen nie aus dem Weg gehen. Dann erkälte ich mich halt.»

Bisher klappt das Familienleben zu viert aber wunderbar, Malea fliegt und fährt im Auto mit, als wäre sie selbst Spitzensportlerin. Stimmt ja eigentlich auch: Im Triathlon aus Lachen, Trinken und Schlafen ist sie Weltklasse. ●

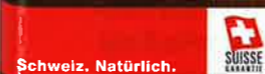
UNSERE ALLESFRESSER FRESSEN NICHT ALLES.

KEINE LEISTUNGSFÖRDERER

Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung sind in der Schweiz verboten.

KEINE GVO

Unsere Tiere erhalten keine gentechnisch veränderten Futtermittel.



Weitere gute Gründe für Schweizer Fleisch: der-feine-unterschied.ch



Der feine Unterschied.