

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: 40 (2013)
Heft: 2

Artikel: Eiserne Frauen und Männer
Autor: Wey, Alain
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-911081>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eiserne Frauen und Männer

Schwimmen, Rad fahren und laufen, ohne jemals anzuhalten. Der Sieg von Nicola Spirig 2012 in London war beim Triathlon bereits die zweite Olympiamedaille für die Schweiz. Die Elite ist bei allen Wettbewerben weltweit dabei und reiht Erfolg an Erfolg. Ein Überblick über diese trinitäre Sportart von den Anfängen bis zu ihrem Durchbruch in der Schweiz.

Von Alain Wey

Der Triathlon ist eine Welt für sich. Ein Sport für Verrückte, werden manche sagen: schwimmen, Rad fahren und laufen, ohne jemals anzuhalten! Er galt von Beginn an als Extremsportart, die dem Trend voraus war. «Ironman» wurde der bedeutendste Triathlon getauft, weil es fast übermenschlich anmutet, mehr als 200 Kilometer auf dem Land und im Meer zurückzulegen. Könnten sie auch fliegen, könnte man diese Sportler sogar «Superman» nennen. Obwohl erst seit dem Jahr 2000 auch olympische Disziplin, kann der Triathlon 2014 bereits seinen 40. Geburtstag feiern. Inzwischen hat er die ganze Welt erobert und wird über viele verschiedene Distanzen ausgetragen. Die Schweizer Triathletinnen und Triathleten gehören zur Weltspitze. Mit zwei Gold- und zwei Bronzemedaillen ist die Schweiz im Triathlon eine der erfolgreichsten Olympia-Nationen. Manche Siege erinnern in ihrer Dramatik an Hollywood-Filme, wie 2012 in London, als die Zürcherin Nicola Spirig ihre schwedische Gegnerin nur um wenige Zentimeter schlug. Zusammen mit Reto Hug, Sportchef von Swiss Triathlon und ehemaliger Europameister, stöbern wir in der schweizerischen und weltweiten Geschichte des Triathlons.

Junger Sport, geboren in jungem Land

Die Vorgeschichte dieses Sports fand zwar Anfang des 20. Jahrhunderts in Frankreich statt, der erste moderne Triathlon wurde aber erst 1974 im kalifornischen San Diego durchgeführt. Zu seiner sagenhaften Länge fand er 1978 in Hawaii, als 15 Sportler am ersten Ironman 3,9 km schwammen, 180 km Rad fuhren und einen Marathon rannten. Die Amerikaner Dave Scott und Mark Allen gewannen in Hawaii je sechsmal. «Sie haben diesen Sport geprägt und ihn auf eine neue Ebene gehoben. Genauso wie die simbabwische Triathletin Paula Newby-Fraser, die achtmal Siegerin war. Das sind echte Legenden!», meint Reto Hug. Dieses Symbol eines Menschen aus



Nicola Spirig

Eisen überquerte den Atlantik und fasizierte zunächst Nordeuropa, wo 1981 die ersten Wettbewerbe stattfanden, bevor es 1982 auch Frankreich eroberte. Seither werden immer mehr solche Anlässe organisiert, auch in Form von Halb-, Viertel- und Achtel-Ironman. Ab 1984 wurden in den meisten europäischen Ländern nationale Verbände gegründet, so auch 1985 in der Schweiz. Diese Begeisterung führte schon sehr bald zur Gründung der International Triathlon Union (ITU) in Avignon (F), wo 1989 auch die erste Weltmeisterschaft über die olympische Distanz (1,5 km, 40 km, 10 km) stattfand. Seither wurde diese schon zweimal (1998 und 2006) in Lausanne durchgeführt. Jeweils im Oktober findet die Weltmeisterschaft über die Volldistanz statt – selbstverständlich in Hawaii.

Guter Nährboden für Triathleten

Anfang der 1980er-Jahre findet der Triathlon seinen Weg in die Schweiz. Zürich, Murten, Solothurn und Genf organisieren die ersten Wettbewerbe. Der Zürcher Carl Kupferschmid brillierte: Dreimal gewann er den Swiss Triathlon in Zürich (1983–1985) und am Ironman von Hawaii legte er 1985 eine Glanzleistung hin: Er wurde Dritter und war damit der erste Europäer, der aufs Siegerpodest steigen durfte. Ende der 1980er-Jahre zählte der Schweizer Triathlonverband bereits 2000 Mitglieder, heute sind es 4200, verteilt auf 76 Klubs. Der

grösste Anlass in unserem Land ist zweifellos der Ironman Switzerland in Zürich, der zur Ironman-Triathlon-Weltserie gehört. Reto Hug nennt zudem noch die Triathlon-Wettbewerbe über die olympische Distanz in Zug, Lausanne und Genf. «Genf wird übrigens 2015 die Europameisterschaften durchführen.» Überall dort, wo es einen See gibt, finden zahlreiche weitere Wettbewerbe statt. Mit insgesamt 5500 Steigungsmetern sticht ein Triathlon aus der Menge heraus: der Inferno-Triathlon im Kanton Bern. Gestartet wird in Thun, und die Strecke führt über Grindelwald bis hinauf aufs Schilthorn (2970 m ü. M.).

Schweizer werden immer besser

Verschiedene Schweizer Triathletinnen und Triathleten haben die begehrtesten Titel bereits gewonnen. Langdistanz: Die Aargauerin Natascha Badmann gewann den Ironman von Hawaii sechsmal (1996–2005) und nimmt auch heute noch, mit 46 Jahren, daran teil. Mit zwei zweiten Plätzen (2010 und 2012) eifert ihr die 34-jährige Bernerin Caroline Steffen nach. Bei den Männern erreichte der Luzerner Christoph Mauch 1998 und 1999 den glanzvollen vierten Platz. Dies gelang 2008 auch dem Zürcher Ronnie Schildknecht; mit seinen sechs Siegen in Zürich (2007–2012) ist er gegenwärtig der beste Schweizer in dieser Disziplin. Olympische Distanz: Zu den grossen Namen zählen unter anderen die Olympiamedaillengewinnerinnen und -gewinner, also der Zürcher Sven Riederer (Bronze 2004 in Athen), die Zugerin Brigitte McMahon und die Neuenburgerin Magali Di Marco-Messmer, die im Jahr 2000 in Sydney Gold bzw. Bronze gewannen, und natürlich Nicola Spirig (siehe Interview). Die World Championship Series in dieser Kategorie sind noch selektiver als diejenigen im Ski alpin. Sie bestehen aus lediglich acht Wettbewerben, die über den ganzen Globus verteilt stattfinden. 2013 sind Auckland, San Diego, Yokohama, Kitzbühel, Hamburg,

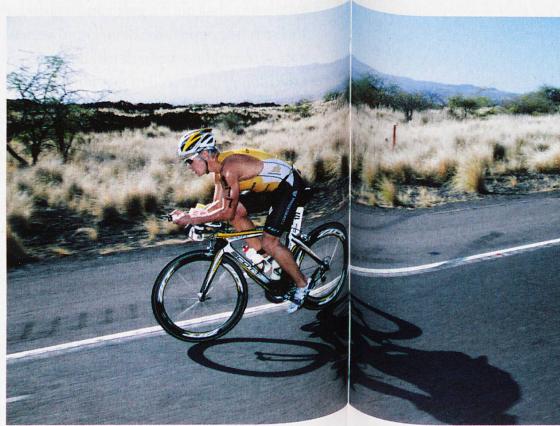
Stockholm, Madrid und London an der Reihe. «Das sind die wichtigsten Rennen über die olympische Distanz», erklärt Reto Hug. Die Teilnehmerzahl ist auf 75 beschränkt. Um genügend Punkte zu erreichen, muss man zuerst die Europacup- und dann die Weltmeisterschaftswettbewerbe bestreiten. Lediglich drei Schweizerinnen (Nicola Spirig, Daniela Ryf und Melanie Hauss) und drei bis vier Schweizer (Sven Riederer, Ruedi Wild, die Brüder Andrea

und Florin Salvisberg) können daran teilnehmen.

Der Sport wird immer professioneller

Die Anstrengungen und die Disziplin, denen sich diese Sportlerinnen und Sportler unterziehen, sind für Normalsterbliche nur schwer vorstellbar. «Ein Triathlet trainiert in der Regel dreimal am Tag», verrät Reto Hug. «Insgesamt rund 25 Stunden pro Woche, in den Intensivwochen können es aber

auch bis zu 40 sein.» Als noch junge Sportart hat der Triathlon noch nicht dieselbe Ebene der Professionalität erreicht wie andere Sportarten. «Früher trainierten die Triathletinnen und Triathleten oft mit den Sportklubs der einzelnen Disziplinen, also Schwimmen, Radfahren und Leichtathletik. Das zu koordinieren, war aber sehr schwierig. Heute wechseln die ehemaligen Aktiven in die Trainerbranche und die Elitesportlerinnen und -sportler profitieren



Triathleten
in Aktion:
schwimmen
Rad fahren
laufen



«Ein Traum ist wahr geworden!»

Für die Triathlon-Olympiasiegerin war das Jahr 2012 in jeder Hinsicht ein erfolgreiches. Nicola Spirig, Spezialistin über die olympische Distanz, erlebte einen Erfolg nach dem andern, im Sport ebenso wie im Privatleben. Die 31-jährige Zürcherin siegte bei den World Championship Series in Madrid und Kitzbühel, bei den Ironman über 70,3 km in Rapperswil und Antwerpen sowie in der Europameisterschaft in Eilat, Israel, heiratete ihren langjährigen Partner, den Triathleten Reto Hug, und erwartet im Mai ein Kind. Und als Krönung erhielt sie den Titel der Sportlerin des Jahres und überflügelte damit Roger Federer.

«SCHWEIZER REVUE»: Was braucht es, um beim Triathlon Siegerin zu werden?

NICOLA SPIRIG: Da müssen sich viele Puzzleteile zusammenfügen: ein gewisses Talent, viel Arbeit und Training, mentales genauso wie körperliches, ein ausgezeichnetes Umfeld und viel Unterstützung. Ein gutes Team, das ist in meinem Fall meine Familie, mein Mann, mein Trainer und seine internationale Trainingsgruppe sowie meine Sponsoren. Zudem braucht es auch etwas Glück, damit man an den Wettbewerben nicht krank oder verletzt ist. Es müssen viele Kleinigkeiten stimmen, damit man am Schluss die Beste ist.

Wo liegen Ihre Talente, Ihre Qualitäten als Elitesportlerin?

Triathlon verlangt Ausdauer, Vielseitigkeit und für jede Disziplin eine eigene Technik. Man muss einen guten Kompromiss finden. Beim Schwimmen sollte man gross und muskulös sein, während es beim Laufen von Vorteil ist, wenn man eher leicht ist. Was die mental Einstellung betrifft, so braucht es Ehrgeiz, das Verlangen, die Dinge zu Ende zu bringen, hart zu arbeiten, um sein Ziel zu erreichen und ungeachtet aller Hindernisse wie Verletzungen oder Zweifel weiterzumachen.

Waren Sie schon mal verletzt?

2011, ein Jahr vor der Olympiade, erlitt ich einen Ermüdungsbruch am Schienbein und konnte vier Monate lang nicht mehr laufen. 2012 trainierte ich dann etwas anders. Während meiner Genesung arbeitete ich an den anderen beiden Disziplinen und lernte, viel Geduld zu haben und trotz dieser Verletzung weiter an mein Ziel zu glauben.

Obne Ihre Eltern wären Sie nicht zu der Sportlerin geworden, die Sie heute sind. Ihre Eltern haben Sie immer unterstützt. Aus welchem sportlichen Umfeld kommen Sie?

Die Familie ist für alle jungen Sportlerinnen und Sportler zentral. Mein Grossvater und meine Eltern sind Sportlehrer. Sie haben mir die Freude am Sport vermittelt. Ich konnte mich in vielen verschiedenen Sportarten versuchen. Mein Vater war fünfzehn Jahre lang

von der besseren Betreuung.» Für den neuen Sportchef von Swiss Triathlon steht der Aufbau optimaler Trainingsbedingungen noch ganz am Anfang. «Bisher sind die Lösungen noch sehr individuell, das wollen wir ändern! Diesbezüglich läuft momentan sehr viel.»

Immer weiter?

Über acht Stunden sind die Besten bei einem Ironman unterwegs, doch gibt es noch

längere Triathlons? «Es gibt diesbezüglich keine Einschränkungen. Manche Wettkämpfe führen über die doppelte, dreifache und sogar fünffache Ironman-Strecke. Der Sankt Galler Arzt Beat Knechtle gewann mehrere davon. Meine persönliche Vorstellung von diesem Sport ist allerdings nicht die, während mehr als 20 Stunden unterwegs zu sein.» Aber wie auch immer, der Triathlon hat noch manche Überraschung für uns bereit. «Die Erfahrung, die

man daraus gewinnt, ist unvergleichlich», sagt Reto Hug. «Die Kombination dieser drei Sportarten fasziniert mich immer noch. Aus diesem Grund habe ich diesen Sport mehr als zwanzig Jahre lang aktiv betrieben.»

ALAIN WEY ist Redaktor der «Schweizer Revue»
www.swisstriathlon.ch
www.ironman.ch (Ironman Switzerland)



Kann man vom Triathlon wirklich leben?

In der Schweiz können das nur wenige. Ich werde nicht reich damit – ich verdiente meinen Lebensunterhalt mit meinen persönlichen Sponsoren – und wenn ich meine Sportlerkarriere beendet habe, werde ich mich mit meiner Ausbildung als Juristin einer anderen Arbeit widmen. Sponsoren finden ist also ein wichtiger Teil meiner Arbeit.

Ihre Philosophie?

Ich finde es spannend, mir ein Ziel zu setzen und zu schauen, wie weit ich komme, mein Potenzial auszuloten, zu sehen, wo meine Grenzen sind. Ich kann mir sehr hohe Ziele setzen, wie die Olympiade zum Beispiel, und diese begeistert verfolgen.

Mit der Gründung Ihrer eigenen Familie beginnt für Sie ein neues Lebens als Sportlerin und es ist eine neue Kreativität gefragt. Wann denken Sie, wieder an Wettbewerben teilzunehmen?

Ich muss flexibel bleiben und schauen, wie sich unser neues Familienleben einspielt. Unser Kind und die Familie gehen vor. Es gibt aber viele Sportlerinnen, die bewiesen haben, dass Familie und Elitesport miteinander vereinbar sind. Das Datum meiner Rückkehr lege ich aber nicht jetzt schon fest. Ich will zuerst wieder in Form sein und gut trainieren können, bevor ich wieder an Wettbewerben teilnehme. Ich werde es versuchen und falls es nicht klappen sollte, stehen immer mehrere Wege offen!

www.nicolaspirlig.ch