

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

**Artikel:** "Ein Traum ist wahr geworden!"  
**Autor:** Spirig, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-911082>

### **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:** 15.04.2026

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

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 mentale 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.

Ohne 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 Wettbewerbe 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)

auch mein Trainer. Die Sportlerkarriere einzuschlagen, war aber mein eigener Entscheid.

Ihre Vorbilder?

Ich hatte niemals nur ein Idol, sondern viele Athletinnen und Athleten hatten eine oder mehrere Eigenschaften, die mich beeindruckten und an denen ich mich orientierte, um meine eigene Sportlerpersönlichkeit aufzubauen.

Welche Bedeutung hat das Olympiagold für Sie?

Und dieser Fotofinish mit nur wenigen Zentimetern Vorsprung vor Ihrer schwedischen Gegnerin?

Es ist ein Traum, der wahr geworden ist, ein sehr grosses Ziel, das ich erreicht habe. Diese Medaille hat mein Leben enorm beeinflusst, denn in der Schweiz kennen mich viele Leute dank diesem Sieg. Es ist auch etwas ganz Besonderes, denn bisher gelang es nur drei Schweizerinnen in Olympischen Sommerspielen – alle Disziplinen zusammengekommen – Gold zu gewinnen.

Ihre nächste Herausforderung?

Die Leichtathletik-Europameisterschaft 2014 in Zürich. Also nur Laufen, aber ich kann Ihnen noch nicht sagen, über welche Distanz. Es könnte der 5000- oder 10 000-Meter-Lauf oder sogar ein Marathon sein. Parallel dazu werde ich selbstverständlich weiter Triathlon laufen.

Kann man vom Triathlon wirklich leben?

In der Schweiz können das nur wenige. Ich werde nicht reich damit – ich verdiene 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.nicolaspirig.ch