

emotion N° 07

TRIATHLON



2012 Eilat

triathlon

European Championships

SWISS 
TRIATHLON



swiss  olympic MEMBER

erdgas 

PARMIGIANI 

asics 

ASICS ist abgeleitet aus dem lateinischen Lehrsatz "Anima Sana in Corpore Sano" und bedeutet ein "gesunder Geist in einem gesunden Körper".

**ICH LEBE FÜR DIE TAGE, AN DENEN MICH NIEMAND SIEHT.
NICHT NUR FÜR DIE MIT PUBLIKUM.**

JAN FRODENO, TRIATHLON OLYMPIASIEGER

asics

LEBST DU SPORT?
ASICS.CH

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In wenigen Tagen beginnen die XXX. Olympischen Spiele in London. Täglich füllt dieser Mega-Event nun die Medien. Da ziehen wir gerne mit und widmen diese Ausgabe ganz dem Thema London 2012. Es ist sehr erfreulich, dass die kleine Schweiz mit rund 100 Athleten in London vertreten sein wird. Alle unsere Olympiahelden haben ausichtsreiche Chancen auf gute Platzierungen oder ein olympisches Diplom, aber nur ganz Wenigen traut man eine Medaille zu. Dass unter den Medaillenwärter zwei Triathleten sind, erfüllt Swiss Triathlon natürlich mit Stolz! Entsprechend ist die Vorfreude auf die Olympischen Spiele gross, ebenso die Hoffnung auf unsere Triathleten! Die Spannung auf die beiden Rennen steigt nun täglich. Höchste Zeit, sich Gedanken zu machen, wo man den Vormittag des 4. und 7. Augusts verbringt. Am besten natürlich im Hyde Park im Swiss Triathlon Fan-Corner, dieser ist ohne Tickets zugänglich! Unsere Athleten werden sich auf eine lautstarke und farbenfrohe Unterstützung sehr freuen. In diesem Sinne schon jetzt ein lautstarkes: HOPP SCHWIIIZ!

Oliver Imfeld
Geschäftsführer



4 Interview Schuwey



6 London Team



8 Nicola Spirig



15 Sven Riederer



22 Elitesport Instagram



24 Interview Schifferle



26 London Highlights



28 Erdgas



30 Asics



32 Fan Corner

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les XXXèmes Jeux olympiques débutent dans quelques jours à Londres. Ce méga-événement remplit déjà quotidiennement les médias. Nous suivons volontiers cette tendance et consacrons l'entier de ce numéro au thème de Londres 2012. Il est particulièrement réjouissant de voir que la petite Suisse est représentée à Londres avec une centaine d'athlètes. Tous nos héros olympiques ont l'espoir et des chances d'atteindre une bonne place ou un diplôme olympique mais il n'y en a que très peu que l'on croit capable d'une médaille. Cela rend bien sûr Swiss Triathlon fier d'avoir deux médaillables parmi les triathlètes! La joie anticipée pour les Jeux olympiques est forcément très forte, tout comme l'espoir que nous mettons en nos triathlètes! Le suspense pour les deux courses monte chaque jour d'un cran. Il est grand temps de se demander où passer la matinée du 4 et du 7 août. Le mieux est évidemment à Hyde Park, au Swiss Triathlon Fan-Corner qui est accessible sans ticket! Nos athlètes se réjouiront d'un soutient bruyant et coloré. Dans ce sens, poussons déjà maintenant un puissant HOP SUISSE!

Oliver Imfeld
Directeur

IMPRESSUM

Herausgeber/Edition: Swiss Triathlon
Redaktion/Rédaction: Swiss Triathlon, Oliver Imfeld
Texte/Textes: Jörg Greb, Oliver Imfeld, Dominik Pürro, Reinhard Vogel
Übersetzung/Traduction: let's translate
Fotos/Photos: Peter Hambrusch, Marco Schifferle, Iwan Schuwey, Reinhard Standke, Kirsten Stenzel, Janos Schmidt (triathlon.org)
Gestaltung/Realisation: clixx:design atelier für visuelle gestaltung, www.clixx.ch
Druck/Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen
Auflage/Tirage: 26 000 Ex.

DAS ZIEL IST EINE MEDAILLE! NOTRE OBJECTIF EST UNE MEDAILLE!

Iwan Schuwey ist seit 1992 bei Swiss Triathlon. Zuerst zehn Jahre als Athlet und seit 2003 als Coach. Nach zwei Jahren als Assistenzcoach übernahm der 43-jährige Fribourger im Jahr 2005 das Amt des National Coach.

Nach Sydney, Athen und Beijing steht Triathlon zum vierten Mal im Programm der Olympischen Spiele. Wie hat sich die Sportart seit Sydney entwickelt?

Triathlon hat sich in den letzten Jahren auf der Kurz-, Mittel- und Langdistanz in allen Bereichen extrem entwickelt. Analysiert man spezifischer die Olympische Distanz sind die Unterschiede in den letzten zehn Jahren frappant und die Entwicklungstendenzen eindrucklich. So betrug beispielsweise der Rückstand bei den Damen im Top20 Bereich auf die Siegerzeit im 2001 über 6,5%. Zehn Jahre später sind es noch etwas mehr als 2%. Bei den Herren ist die Entwicklung ähnlich. Nimmt man einen andern Parameter, beispielsweise die Entwicklungsrate im Laufen hat man ebenfalls eindruckliche Zahlen. Im Schnitt laufen die Herren pro Jahr auf 10km 11 Sekunden und die Damen 6 Sekunden schneller. Die Weltstandsanalyse, die wir jedes Jahr in Zusammenarbeit mit dem BASPO erstellen, liefert uns all diese Zahlen. Als wir nach Beijing 2008 unsern „Way to London 2012“ aufgezeichnet haben, sahen die vorausgesagten 33'30 bei den Damen und die 29'30" bei den Herren nach der 80-minütigen harten Vorbelastung nur schon auf dem Papier eindrucklich aus. Bereits im 2011 wurden diese Zeiten jedoch gelaufen. Der Athlet, der in London 2012 um eine Medaille kämpft, hat in allen drei Sportarten aussergewöhnliche Fähigkeiten und am Tag x passt alles zu 100% zusammen.

Die Schweiz hat erstmals nur vier Athleten am Start, das Medaillenpotential ist aber grösser als in Beijing. Sehen Sie das auch so?

Das ist richtig. In Beijing hatten alle Athleten das Potential, ein Diplom zu erreichen. Mit viel Glück hätten wir um eine Medaille kämpfen können. Schliesslich kehrten wir mit zwei Diploms von Nicola und Daniela nach Hause. Unsere zwei Teamleader Nicola Spirig und Sven Riederer konnten sich seit Beijing nochmals klar steigern und sich definitiv an der Weltspitze etablieren. Etliche Podien an international bedeutenden Rennen in den letzten Jahren unterstreichen dies. Nicola wird für London 2012 im gleichen Atemzug mit andern Medaillen-Kandidaten wie Nino Schurter, Fabian Cancellara oder Roger Federer genannt und dies sicherlich zu recht. Kann Sven bis Beginn der letzten Laufrunde das horrende Tempo mitgehen, ist auch ihm alles zuzutrauen. Am letzten Teamchef-Meeting mit Swiss Olympic mussten wir bekanntgeben, ob wir an unserer vor einem Jahr fixierten Zielsetzung festhalten können. Dies konnte ich bejahen. Unser Ziel ist und bleibt: Eine Medaille und ein Diplom.

Daniela Ryf und Ruedi Wild erfüllten die Selektionsrichtlinien nicht, werden aber trotzdem in London dabei sein. Was sind ihre Rollen?

Ich war sehr erleichtert, dass Swiss Olympic den einstimmigen Vorschlag der Swiss Triathlon Selektionskommission gutgeheissen hat und alle vier Athleten am 15. Juni definitiv selektioniert hat. Dies hätte auch anders sein können (Zurückstellen des Entscheides auf anfangs Juli oder sogar Quotenplatzrückgabe). Wie Swiss Olympic in der offiziellen Medienmitteilung kommuniziert hat, werden Nicola und Sven als Teamleader selektioniert und Daniela und Ruedi aus teamtaktischen Gründen als Helfer nominiert. Dies ist eine klare Rollenverteilung im Team. Man mag in den letzten Wochen einiges über diese neue Ausrichtung gelesen haben – die Selektion der Engländer hat beispielsweise sehr grosse Wellen geschlagen – wir sind jedoch überzeugt, dass wir mit dieser Rollenverteilung die richtigen Entscheide getroffen haben, um Nicola und Sven optimal vor und während dem Rennen zu unterstützen. Daniela und Ruedi sind sich ihrer Aufgabe voll und ganz bewusst und bereiten sich akribisch vor, um den Teamleadern auf dem Rad unterstützend zur Seite zu stehen falls es die Rennkonstellation erfordert bzw. zulässt. Dass der Selektionsentscheid für Melanie und Reto, die zu Hause bleiben müssen, hart ist, ist natürlich nachvollziehbar.

Welche Herausforderungen stellt die Strecke rund um den Hyde Park an die Athleten?

Wie an Olympischen Spielen üblich wird das Schwimmen auf nur einer Runde ausgetragen. Die Wassertemperatur wird um die 20°C betragen. Die Athleten werden also erst im letzten Moment wissen (1h vor Start) ob mit oder ohne Neopren-Anzug gestartet wird. Die Radstrecke ist technisch nicht sehr anspruchsvoll, mit den Passagen beim Hyde Park Corner, Wellington Arch und Buckingham Palace hat man auf den sieben Runden jedoch viele Antritte und Beschleunigungen, die etliche Körner verbrauchen werden. Diese Antritte und auch die Fähigkeit, über eine längere Zeit sehr schnell zu fahren, müssen ganz spezifisch trainiert werden. Die Laufrunde ist nahezu flach und wird sehr schnell sein. Auf dieses harte Laufen gilt es sich natürlich perfekt vorzubereiten. Eine ganz besondere Herausforderung wird sein, dass man im

und rund um den Hyde Park 500 000 Zuschauer pro Wettkampf erwartet! In diesem Hexenkessel cool zu bleiben wird nicht einfach sein.

Sie werden in London zum dritten und letzten Mal als Schweizer Coach an Olympischen Spielen dabei sein. Mit welchen Gefühlen sehen Sie den beiden Olympiarennen entgegen?

Ich sehe den beiden Rennen sehr zuversichtlich entgegen. Wir haben phantastische Athleten dabei und sind ein gut eingespieltes Team. Alle Details sind geplant und letztes Jahr konnten wir das Ganze bereits 1:1 durchspielen. Ich sehe dem Ganzen jedoch auch mit grossem Respekt entgegen. Der Druck wird hoch sein und da muss alles bestens funktionieren. Wir können uns auf hochkarätige Wettkämpfe freuen und wollen ganz vorne mit dabei sein.





Iwan Schuwey est depuis 1992 chez Swiss Triathlon. D'abord dix athlètes comme athlète et depuis 2003 comme coach. Après deux ans comme coach assistant, le fribourgeois de 43 ans a repris en 2005 le poste de coach national.

Après Sydney, Athènes et Pékin, le triathlon fait partie pour la quatrième fois des Jeux olympiques. Comment le sport s'est-il développé depuis Sydney?

Le triathlon s'est très fortement développé durant les dernières années dans tous ses domaines, que ce soit pour les courtes, moyennes ou longues distances. En analysant plus précisément la distance olympique, on constate des différences frappantes ces dix dernières et les tendances de l'évolution sont impressionnantes. Le temps de retard des femmes par exemple dans le top20 en 2001 se monte à 6.5%. Dix ans plus tard, ce n'est plus que 2%. Chez les hommes, on assiste à un développement similaire. Si l'on prend un autre paramètre, par exemple, le taux de développement lors de la course à pied, on trouve également des chiffres impressionnants. Chaque année, les hommes sont en moyenne 11 secondes plus rapides pour les dix kilomètres et les femmes 6 secondes plus rapides. Les analyses approfondies

du triathlon mondial que nous réalisons chaque année en collaboration avec l'OFSPPO nous livrent ces chiffres. Lorsque nous avons dessiné «Way to London 2012» à la fin 2008, les temps prévus pour les dames de 33'30" et de 29'30" pour les hommes après 80 minutes de pré-fatigue étaient déjà très imposants sur le papier. En 2011 déjà, ces temps correspondaient à la réalité. L'athlète qui lutte en 2012 à Londres pour une médaille a des capacités extraordinaires dans les trois sports et lors du jour J, tout doit correspondre à 100%.

Pour la première fois, la Suisse n'aligne que quatre athlètes au départ. Cependant, les chances de médailles sont plus grandes qu'à Pékin. Etes-vous d'accord? C'est vrai. A Pékin, tous les athlètes avaient le potentiel d'obtenir un diplôme. Avec beaucoup de chance, nous aurions pu nous battre pour une médaille. Finalement, nous sommes rentrés avec les deux diplômes de Nicola et de Daniela. Nos deux teamle-

aders, Nicola Spirig et Sven Riederer, ont su clairement augmenter leur niveau depuis Pékin et s'établir définitivement au top mondial. Plusieurs podiums lors de courses internationales importantes ces dernières années soulignent cela. Nicola est citée pour Londres 2012 en même temps que d'autres candidats pour une médaille olympique comme Nino Schurter, Fabian Cancellara ou Roger Federer, et à raison. Si Sven tient le rythme énorme à pied jusqu'au dernier tour, tout est possible. Lors du dernier meeting des chefs d'équipes avec Swiss Olympic, nous avons dû dire si nos buts restaient inchangés depuis l'année passée. J'ai pu répondre affirmativement. Notre objectif reste une médaille et un diplôme.

Daniela Ryf et Ruedi Wild n'ont pas pas remplis les critères de sélection mais ils seront quand même de la partie à Londres. Quel sera leur rôle?

J'ai été très soulagé de savoir que Swiss Olympic a accepté la pro-

position unanime de la commission de sélection de Swiss Triathlon en sélectionnant le 14 juin définitivement les quatre athlètes. Cela aurait aussi pu se passer différemment (Report de la décision pour début juillet ou même redonner de la place de quota). Comme l'a annoncé Swiss Olympic dans les médias, Nicola et Sven sont sélectionnés comme teamleaders alors que Daniela et Ruedi sont nommés en tant qu'aides, cela pour des raisons tactique. C'est une définition des rôles claire dans l'équipe. On a pu lire pas mal de choses durant les dernières semaines – la sélection anglaise a par exemple soulevé des vagues – mais nous sommes persuadés que nous avons pris la bonne décision avec une telle répartition des tâches pour soutenir au mieux Nicola et Sven, que ce soit avant ou pendant la course. Daniela et Ruedi sont entièrement conscients de leur tâche et se préparent méticuleusement à soutenir leurs teamleaders sur le vélo et d'être là au cas où la situation

de la course l'exige ou le permet. C'est évidemment compréhensible que la décision de ne pas sélectionner Melanie et Reto qui doivent rester à la maison est un coup dur pour eux.

Quels sont les défis que présente le parcours autour de Hyde Park pour les athlètes?

Comme c'est l'usage pour les Jeux olympiques, la natation ne portera que sur un seul tour. La température de l'eau tournera autour de 20°C. Les athlètes ne sauront donc qu'au dernier moment (une heure avant le départ) s'ils partent avec ou sans combinaison néoprène. Le parcours à vélo n'est techniquement pas très exigeant. Les sept tours avec des passages au Hyde Park Corner, Wellington Arch et Buckingham Palace nécessitent beaucoup de démarrages et accélérations et consomment passablement d'énergie. Ces démarrages et aussi la capacité de pouvoir rouler très vite très longtemps doivent être entraînés spécifiquement. Le parcours de la course à pied est pratiquement plat et ça ira très vite. Il s'agit d'être parfaitement préparé à cette course rude. Il faut savoir qu'on attend pour chaque compétition 500 000 spectateurs à et autour de Hyde Park! Cela représente un défi tout à fait particulier car rester cool dans cette ambiance d'enfer ne sera pas une chose facile.

Ce sera la troisième fois que vous serez présent à des Jeux olympiques en tant que coach suisse. Quels sentiments avez-vous face aux deux courses olympiques?

Je suis très confiant quant aux deux courses. Nous avons des athlètes fantastiques et une équipe très bien préparée. Tous les détails sont fixés et nous avons pu répéter le tout l'année passée à l'échelle 1:1. J'ai aussi un grand respect pour le tout. La pression sera forte et tout doit fonctionner au mieux. Nous pouvons nous réjouir de ces courses d'envergures et nous voulons être devant.

DIE SCHWEIZER TRIATHLETEN IN LONDON LES TRIATHLETES SUISSES A LONDRES

Werden unsere vier Athleten auch in London vom Podium grüssen?

Est-ce que nos quatre athlètes nous salueront-ils aussi depuis le podium à Londres?

Bild rechts: Weltmeistertitel Team-WM 2010 in Lausanne

Image à droit: titre de champion du monde Team-CM 2010 à Lausanne

Ruedi Wild



Samstagern ZH

03.04.1982

Olympische Spiele:

–

Nicola Spirig



Winkel ZH

07.02.1982

Olympische Spiele:

2004 (19.), 2008 (6.)

Sven Riederer



Wallisellen ZH

27.03.1981

Olympische Spiele:

2004 (3.), 2008 (23.)

Daniela Ryf



Feldbrunnen SO

29.05.1987

Olympische Spiele:

2008 (7.)





Nicola Spirig gilt als eine der Schweizer Medaillenhoffnungen an den Olympischen Spielen in London. Auch die 30-jährige Zürcher Unterländerin spricht offen von diesem Ziel.

Von Jörg Greb

Es ist erstaunlich gewesen in diesem Frühling. Nicola Spirig gewann nicht nur den Europameistertitel und brillierte in den WM-Serie-Rennen (Sieg in Madrid und Kitzbühel, Platz fünf in Sydney sowie dem zweiten Platz im Weltcup in Mooloolaba) sie mass sich auch erfolgreich in Fremd-Disziplinen und in Einzelsparten. So lief sie am Luzerner Stadtlauf (8. Rang, beste Schweizerin), gewann den Schweizer Meistertitel im Duathlon, setzte sich am Ironman 70.3 in Rapperswil im Prestigeduell sicher gegen die Hawaii-Zweite und aktuelle Ironman-Europameisterin Caroline Steffen durch und lief am Final der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften der Leichtathleten über 3000 m in starken 9:26:26 Minuten vor allen Spezialistinnen ein, sicherte somit für den LC Zürich das Punktemaximum und leistete so ihren Beitrag bei der Rückeroberung des SVM-Meistertitels.

Von «Trainingswettkämpfen» sprach sie und verdeutlichte, was das für sie und ihren Trainer Brett Sutton bedeutete. So schwamm sie etwa am Vortag des Ironman 70.3 in Rapperswil 100 Mal die 50 m und fuhr anderthalb Stunden auf dem Velo. Oder am Tag des SVM-3000-ers schwamm sie am Morgen ebenfalls 5 km und trainierte am Vortag alle drei Triathlon-Disziplinen. «Ob ich jetzt gewin-

ne, spielt keine Rolle», sagt Nicola Spirig, «es geht darum, den Körper hart zu fordern, ihn weiterzubringen und in den Wettkämpfen in die Grenzregionen vorzustossen.»

Ausgerichtet, so betont die 30-Jährige immer wieder, ist alles auf den Olympia-Triathlon vom 4. August in London. Sie sagt dazu: «Olympia, das gibt es nur alle vier Jahre, und Olympia hat einen überragenden Stellenwert.» Und auch wenn ihr bereits Topresultate geglückt sind, lehnt sie sich nicht zurück. «Ich bin noch nicht dort, wo ich hin will. Brett und ich wissen genau, dass noch viel zu tun ist.» Sie weiss, dass alle Konkurrentinnen ihre Topform auf Anfang August anzusteuern versuchen. Die vorangegangenen Resultate haben zwar eine Bedeutung und vermitteln die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Aber vom Stellenwert her stehen sie ganz klar im Schatten des Olympia-Rennens.

Leysin als Basis

Vor bald sieben Jahren hat sich Nicola Spirig der hochkarätigen internationalen Gruppe um den sehr fordernden und erfolgreichen australischen Coach Brett Sutton angeschlossen. Und diesem Schritt hat es die einstige Junioren-Weltmeisterin

zu verdanken, dass sie ganz nach vorne gestossen ist. Die Wintermonate verbringt sie seither vorwiegend in südlichen Gefilden, entweder in Australien oder in Thailand. Während des Sommers aber bildet Leysin im Kanton Waadt den Stützpunkt für die Gruppe, der auch die Schweizer Athleten Caroline Steffen, Mathias Hecht, Andrea Salvisberg, Céline Schärer und ihr Freund Reto Hug angehören. Mit wenig Aufwand lassen sich von diesem Stützpunkt aus die Rennen ideal ansteuern.

Als Profitriathletin unterwegs ist Nicola Spirig seit gut zwei Jahren. Vorher verband sie den Leistungssport mit dem Jus-Studium. Grandios war ihr Comeback unmittelbar auf die Abschlussprüfungen, die sie in gewohnt konzentrierter Manier vorbereitet und mit Höchstnoten beendet hatte: Nicola Spirig setzte sich sogleich in der absoluten Weltspitze fest. 2010 war ihre bis anhin beste Saison. «Diese vorletzte Saison hat mir gezeigt, dass Topresultate auch ohne Wunschvorbereitung möglich sind, was bei mir zu einer gewissen Lockerheit führte», sagt sie rückblickend.

Vergangene Saison wurde Nicola Spirig durch einen Ermüdungsbruch im April gebremst. Es war ihre insgesamt dritte Stressreaktion, nachdem sie bereits 2004 und 2006 mit dieser Verletzung am Schienbein zu kämpfen hatte. Es war für sie eine forder-

4. AUGUST



de Zeit. Nun aber hat sie sich wieder dort eingereiht, wo sie in der Saison 2010 als Europameisterin sowie WM-Serie-Zweite gewesen war: an der Weltspitze. Mittlerweile ist dieser Rückschlag überwunden. Ihr gelang es gar, ihn zu nutzen: Schwimmerisch machte sie Fortschritte und kann nun neue Erkenntnisse bezüglich des Trainings nutzen.

Beste Erinnerungen

Im Hinblick auf das Olympia-Rennen sieht sich Nicola Spirig von perfekten Emotionen und Erinnerungen geleitet. «Mit London verbinde ich nur das Beste», sagt sie. Die erste Kontaktnahme als Triathletin vor drei Jahren endete mit einem prägenden Triumph: Nicola Spirig gewann hier ihr erstes WM-Serie-Rennen. Die Bestätigung glückte ihr im Folgejahr mit Rang 2. Und unter Berücksichtigung der Vorgeschichte mehr als beachtlich war auch der achte Rang im Vorjahr. Daher kann sie sagen: «London ist mit besten Emotionen verknüpft, London ist eine spannende Stadt und der Triathlon-Parcours sagt mir zu.» Als exzellente Velo-Fahrerin könnte sie zwar die fehlenden Steigungen vermissen, stattdessen stellt der Stadtparcours aber technisch hohe Anforderungen. Auch diesbezüglich kann sich Nicola Spirig profilieren. Sie sagt: «Eine Zufalls-Olympiasiegerin wird es hier nicht geben.» Als Medaillen-Kandidatinnen sieht sie nicht weniger als 15 Spezialistinnen.

Mit der Favoritenposition geht sie souverän um. Sie weiss, dass sie das Rennen in London gewinnen kann. Fügt aber hinzu, dass das Ziel einer Medaille ein sehr hohes Ziel ist. Gekonnt verweist sie

aber auf «die vielen Faktoren, die zusammenpassen müssen, und die du zum Teil nicht direkt steuern kannst.» Je nach Rennkonstellation sind die einen Widersacherinnen mehr und die andern weniger begünstigt. «Wie sich das Rennen entwickelt, kann ich nur bedingt beeinflussen», weiss sie und folgert: «Meine Aufgabe muss es sein, Antworten auf alle möglichen Konstellationen zu finden.» Dazu ist Kopfarbeit in der Vorbereitung nötig, Kopfarbeit, die sie bereits geleistet hat und weiter leisten wird.

London werden Nicola Spirigs dritte Olympischen Spiele sein nach Athen 2004 und Peking 2008. «Die Erfahrungen der beiden Teilnahmen werden für mich wertvoll sein», ist sie überzeugt. Vor acht Jahren war sie «superglücklich» mit ihrer Platzierung in den besten 20 und vor vier Jahren freute sie sich über ihren Diplomrang (6.). Klar ist für sie, dass «eine erneute Steigerung das einzig Logische» darstellen kann. Profisportlerin nennt sie sich nun. Entsprechend fokussierter arbeitet sie. Von «einer sehr spannenden Entwicklung» spricht sie, davon, wie sie es genoss und viel über sich und ihren Körper lernen konnte. Und sie wertet: «Ich weiss, was mich erwartet, wie mit dem Druck umgehen.»

Die Erfahrung genutzt

Neben der psychischen Komponente ist sie auch physisch weitergekommen. «Ich bin körperlich und mental stärker geworden», sagt sie. Die Rückschläge wusste sie zu nutzen. «Inzwischen wissen Brett und ich genau, wo's kritisch wird.» Aber natürlich müssen diese diffizilen Bereiche weiterhin gestreift werden. «Ich muss ans Limit gehen, der Leistungs-

sport ist nun mal eine Gratwanderung», sagt sie. Als Beispiel nennt sie die Gestaltung der Laufeinheiten. «Ich bin mir nun viel bewusster, wie der Körper auf die unterschiedlichsten Einheiten reagiert und zu welchem Zeitpunkt eine bestimmte Einheit den gewünschten Effekt am besten nach sich zieht», sagt sie. So realisierte sie, dass «ich beim Laufen nicht jeden Tag intervallmässig unterwegs sein darf».

Den Feinschliff anbringen will Nicola Spirig nun, in den letzten Wochen vor Olympia. Vieles spricht dafür, dass sie an besagtem Tag eine Topleistung abrufen kann. Ob dann auch die Rechnung mit dem Topergebnis aufgehen wird, wird sich zeigen. Auch ihre härtesten Widersacherinnen werden ihre Formkurven auf Anfang August hin zu toppen versuchen. Und so macht sie bei sich Gelassenheit und auch etwas Fatalismus aus: «Klar, Olympia könnte auch schlecht herauskommen, aber ich werde festhalten können: Ich habe alles gegeben und anders vorbereitet hätte ich mich auch bei einer nochmaligen Chance nicht.» Allein diese anderthalb jährige Vorbereitung erlebte sie als «sehr positiv».

Und die Frage nach der Zeit nach Olympia? Klar gibt es Überlegungen – etwa ein Umstieg auf die Ironman-Distanz. Gedanken darüber macht sich Nicola Spirig aber bis zum Olympiarennen keine. «Alles ist auf den 4. August ausgerichtet», betont sie. Volle Konzentration also. Kein Rennen ihrer bisherigen, sehr erfolgreichen Karriere hat eine derart überragende Stellung eingenommen.



NICOLA SPIRIG, CHAMPIONNE EUROPÉENNE DE TRIATHLON

Partenaire officiel de la Fédération suisse de triathlon, Parmigiani Fleurier soutient Nicola Spirig (championne européenne 2009, 2010, 2012, vice-championne du monde 2010), l'une des athlètes à suivre lors des jeux Olympiques de Londres. Nicola porte une Pershing Astéria munie d'un boîtier en or blanc et d'un cadran en nacre bleue.

NICOLA SPIRIG, TRIATHLON-EUROPAMEISTERIN

Parmigiani Fleurier, offizieller Partner des Schweizer Triathlonverbandes, unterstützt Nicola Spirig (Triathlon-Europameisterin 2009, 2010, 2012 und Vize-Weltmeisterin 2010), die auch bei den Olympischen Spielen in London im Rampenlicht stehen wird. Nicola Spirig trägt eine Pershing Asteria mit Weißgoldgehäuse und Ziffernblatt in Perlmutter blau.

www.parmigiani.ch





Nicola Spirig est considérée comme ayant des chances de médailles aux Jeux olympiques de Londres.

A 30 ans, la Zurichoise parle ouvertement de cet objectif.

Par Jörg Greb

Ce fut un printemps étonnant. Nicola Spirig n'a pas seulement obtenu le titre de championne d'Europe et brillé lors de la série CM (victoire à Madrid et Kitzbühel, cinquième place à Sydney ainsi que la deuxième place à la Coupe du Monde de Mooloolaba). Elle s'est aussi distinguée dans d'autres disciplines qui lui sont étrangères et dans des domaines isolés. Elle a ainsi pris part à la course de Lucerne (8ème place, meilleure Suisse), elle a gagné le titre de championne de Suisse en duathlon et lors de l'Ironman 70.3 de Rapperswil, elle a su s'imposer lors d'un prestigieux duel face à Caroline Steffen, la numéro deux d'Hawaii et actuelle championne d'Europe d'Ironman. Lors des championnats suisse interclub d'athlétisme, elle a couru le 3000m en seulement 9:26:26 minutes devant toutes les spécialistes, assurant ainsi pour le LC Zurich le maximum des points et contribuant ainsi à la reconquête du titre CSI.

Nicola Spirig a parlé de «compétitions d'entraînement» et a expliqué ce que cela signifie pour elle et pour son entraîneur Brett Sutton. Elle a ainsi fait du vélo et nagé 100 fois 50m la veille de l'Ironman 70.3 de Rapperswil. Elle a par ailleurs aussi nagé 5 km la veille des 3000m CSI et a entraîné la veille

les trois disciplines du triathlon. «La victoire n'a à présent aucune importance, dit-elle, l'important, c'est de pousser le corps à fond, le développer et de s'attaquer lors des compétitions à ses limites.»

L'athlète de 30 ans souligne à plusieurs reprises que tout est focalisé sur le 4 août à Londres. Elle ajoute: «Les JO, ce n'est que tous les quatre ans et ils sont d'une importance primordiale.» Et même si elle a déjà obtenu des top-résultats, elle ne s'arrête pas. «Je ne suis pas encore là où je veux. Brett et moi, nous savons exactement qu'il y a encore beaucoup à faire.» Elle sait que toutes les concurrentes vont tenter d'approcher leur forme idéale début août. Les résultats obtenus ont certes une signification et procurent la sécurité d'être sur le bon chemin. Mais du point de vue de l'importance, ils se situent clairement dans l'ombre de la course olympique.

Leysin comme base

Cela fait bientôt sept ans que Nicola Spirig s'est jointe au groupe international d'envergure autour du l'Australien Brett Sutton, un coach très exigeant et efficace. Il a été possible à l'ex-championne du monde junior de faire ce pas car elle a su se hisser tout en haut. Depuis, elle passe les mois

d'hiver principalement dans l'hémisphère sud, en Australie ou en Thaïlande. Durant l'été, c'est par contre à Leysin, dans le canton de Vaud, qui sert de base pour le groupe, auquel appartiennent aussi les athlètes suisses Caroline Steffen, Mathias Hecht, Andrea Salvisberg, Céline Schärer et son compagnon, Reto Hug. Il est possible de se diriger vers les courses sans grandes difficultés à partir de cet endroit.

Nicola Spirig est active comme athlète professionnelle depuis deux ans. Elle a auparavant lié le sport de compétition aux études de droit. Elle a réussi un comeback grandiose immédiatement après ses examens finaux qu'elle avait préparé de manière concentrée et terminée avec les meilleurs résultats. Nicola Spirig s'est ensuite enracinée dans le top-mondial. Jusqu'à présent, 2010 a été sa meilleure saison. «L'avant-dernière saison m'a montré qu'il est possible d'atteindre des top-résultats aussi sans la préparation idéale, cela m'a d'une certaine manière décontractée», dit-elle rétrospectivement. Lors de la saison précédente, Nicola Spirig a été freinée par une fracture. C'était au total la troisième réaction liée au stress, elle a déjà dû lutter en 2004 et en 2006 avec cette fracture au tibia. C'était pour elle une période exigeante. Elle a à présent repris la place où elle était lors de la saison



2010 alors qu'elle était déjà championne d'Europe et vice-championne du monde: au top mondial. Le revers est à présent surmonté. Elle a même réussi à en profiter: elle a fait des progrès en natation et peut à présent utiliser les nouvelles connaissances pour l'entraînement.

Les meilleurs souvenirs

Nicola Spirig n'est conduite que par des émotions parfaites dans la perspective de la course olympique. «Je n'associe que le meilleur à Londres», dit-elle. Les premiers contacts en tant que triathlète il y a trois ans se sont soldés par un triomphe qui a laissé une forte empreinte: Nicola Spirig y a gagné sa première course de la série CM. Elle a réussi à rester dans le coup l'année suivante avec la deuxième place. Et en prenant en compte ce qui a été dit plus haut concernant l'année précédente, elle est parvenue à se hisser à la huitième place. Elle peut donc affirmer: «Londres est liée aux meilleures émotions, Londres est une ville passionnante et le parcours de triathlon me plaît.»

Elle ne voit cependant pas moins de quinze spécialistes comme candidates potentielles à des médailles.

Elle gère souverainement sa position de favorite et elle sait qu'elle peut gagner la course à Londres. Elle ajoute que l'objectif d'avoir une médaille est un but très élevé. Mais elle mentionne aussi «les nombreux facteurs qui doivent correspondre et qui ne sont pas toujours possibles de maîtriser.» Selon la constellation de la course, certains adversaires sont avantagés, d'autres pénalisés. Elle sait qu'elle

ne peut «influencer le déroulement de la course que jusqu'à un certain point» et en conclut: «Ma tâche est de trouver des réponses à toutes les constellations possibles.» Pour cela, le travail mental est capital dans la préparation, un travail mental qui a déjà été accompli et qui se poursuivra.

Londres sont les troisièmes Jeux olympiques après Athènes en 2004 et Pékin en 2008. «L'expérience des deux derniers jeux me sera très précieuse.» Elle en est convaincue. Il y a huit ans, elle était «super-heureuse» d'être arrivée parmi les vingt meilleurs et quatre ans plus tard, elle se réjouissait avec sa sixième place de son diplôme (places 4-8). Il est clair pour elle qu'une nouvelle amélioration ne serait «que logique». Elle se considère à présent comme une sportive professionnelle. Elle travaille en conséquence. Elle parle d'un «développement passionnant» et décrit comment elle en profite et qu'elle a pu beaucoup apprendre sur son corps. Et elle note: «je sais ce qui m'attend, je sais comment gérer ma pression.»

Profité de l'expérience

A côté de l'aspect psychique, elle a aussi progressé physiquement. «Je suis devenue plus forte physiquement et mentalement», dit-elle. Elle a su tirer profit de ses échecs. «A présent, Brett et moi, nous savons exactement quels sont les points critiques.» Mais bien sûr que ces secteurs difficiles devront être traités. «Je dois atteindre ma limite, le sport d'athlétisme est aussi un exercice d'équilibre», dit-elle. Elle donne comme exemple la conception des unités de course à pied. «Je suis à présent beaucoup

plus consciente de la manière dont le corps réagit aux différentes unités et à quel instant une certaine unité atteint l'effet désiré au mieux», dit-elle. Elle a ainsi réalisé que «je n'ai pas le droit de courir à intervalles pareilles tous les jours».

Nicola Spirig veut à présent, lors des dernières semaines avant la course, donner le dernier coup de pinceau. De nombreux éléments concordent afin qu'elle puisse fournir une top-performance le jour J. Le temps nous apprendra si les calculs correspondront au top-résultat. Ses adversaires les plus durs vont aussi chercher à développer leurs courbes de performance en fonction de la course début août. Elle laisse ainsi de la place au calme et aussi à un peu de fatalisme: «C'est clair, les Jeux pourraient aussi mal se terminer, mais je vais tenir le coup: j'ai tout donné et je ne me serais pas préparée différemment pour une nouvelle chance.» Elle dit avoir vécu les derniers dix-huit mois de préparation de manière «très positive».

Et la question: «Après les JO?» Il y a évidemment des réflexions – par exemple un passage à la distance Ironman. Nicola Spirig ne se pose pas de question là dessus jusqu'à la course olympique. «Tout est focalisé sur le 4 août», affirme-t-elle. Donc concentration totale. De toute sa carrière et avec tous ses succès, aucune course n'a jusqu'à présent occupé une position si primordiale.



Wer umweltbewusst lebt, dem dankt die Natur.

Erdgas ist stolz darauf, offizieller Hauptsponsor von Swiss Triathlon zu sein. Denn maximale Kraft und Effizienz in verschiedenen Disziplinen zu erreichen – bei möglichst geringer Umweltbelastung – liegt auch in der Natur von Erdgas. Mehr Informationen zu diesem Engagement: www.erdgas.ch

erdgas 
Die freundliche Energie.

DIE LEIDENSCHAFT VERINNERLICHT



Sven Riederer hat wieder dorthin zurückgefunden, wo er sich mit seinem dritten Olympia-Rang 2004 in Athen eingereiht hatte: an der Weltspitze.

Von Jörg Greb

Was Nicola Spirig und vielen andern Weltklasse-Triathleten zusagt, mag Sven Riederer nicht: während Monaten an der Wärme im Süden überwintern und aufbauen für den kommenden Sommer. Das hat seinen Grund. Dem Zürcher aus Wallisellen ist am wohlsten Zuhause, bei Ehefrau Andrea und den beiden Söhnen Noel und Lucian. Daher verbrachte er auch die ersten Monate des Olympia-Jahres vorwiegend in der Kälte bei Schnee, Nebel und Regen.

Die Leidenschaft Triathlon hat sich deshalb nicht verflüchtigt. Sven Riederer hat sich auch bei schwierigen Witterungsbedingungen in Form gebracht und folgt dem, was er früh in sich gespürt hatte: «Profisportler werden, war immer ein Kindheitstraum.» Sport sei das, was er könne, was er möge, was er in jeder freien Minute tue. Das stellte er in seiner Jugend fest. Und als Triathlet glückten ihm früh erstaunliche Erfolge. Junioren-Europameister war er 2001 und WM-Zweiter

der Kategorie U23 ein Jahr darauf. 2004 glückte ihm mit 22 Jahren jenes Ergebnis, an dem er noch heute gemessen wird, der Gewinn der Olympia-Bronze-Medaille.

Die spezielle Aura

Spuren hinterlassen hat vor allem das Wie. Bezugspersonen erinnern sich, wie einzigartig fokussiert sie Riederer in den Monaten, Wochen und Tagen vor dem entscheidenden Rennen 2004 erlebt hatten. Der Nationalcoach Iwan Schuwey sagt: «Sven war unglaublich, redete nur immer von dieser Medaille.» Und Trainingskollege Ruedi Wild – er ist am Rennen vom 7. August in London als Riederer-Helfer nominiert – weiss noch, wie er in den Bann von «Svens Aura» eingetaucht war: «Auch ich war felsenfest davon überzeugt, dass nichts mehr schief gehen kann.»

Jetzt, acht Jahre älter und gereifter, hat Sven Riederer nichts eingebüsst von seinem Willen, Topleistungen am Zielwettkampf abzuliefern. Bestes Beispiel hierfür ist die souveräne Erfüllung der Selektionsbedingungen von Swiss Olympic. Platz 2 beim WM-Serie-Rennen in



San Diego war eine Demonstration seiner wieder gefundenen Klasse. Einige Rennen «zum Angewöhnen» benötigte er zuvor. Jetzt kann er dort fortfahren, wo er sich in den letzten drei Jahren wieder eingereicht hatte, nämlich bei den Besten. Zuvor musste er sich nach drei Jahren mit mässigen Resultaten ernsthaft hinterfragen. Von «einer Stagnation zwischen 2007 und 2009» spricht er ohne Umschweife. Triathlet sein hatte damals für ihn nicht mehr die alles überragende Bedeutung.

Die Rückbesinnung

Er erkannte damals: «Nur hart und effizient arbeiten allein genügt nicht.» Zur Kompromisslosigkeit musste er zurückfinden, neue Reize setzen, vom Bewährten abweichen. Mitunter war damit verbunden, dass er die Hauptverantwortung für sein Tun selber übernahm und sich bei Fachtrainern und erfolgreichen Athleten (u.a. ex Langstreckenläufer Christian Belz) die nötigen Inputs geholt hat. So kehrte er wieder auf die Erfolgsstrasse zurück.

Riederer kennt seinen Körper und weiss, was wann verlangt ist. So schaltete er nach dem WM-Serie-Rennen in Madrid (Rang 13) bewusst «den Motor» nochmals runter. Vier Tage Ferien gönnte er sich mit der Familie in Österreich. «Seelenruhig kann ich da vier Tage gar nichts tun», sagt er, «ich verspürte keinerlei Motivation.» Danach fiel es ihm aber ebenso leicht, in einen hohen Belastungsrhythmus umzuschwenken. «Jetzt geht es darum, nochmals sehr hart zu trainieren», hält er fest. Die Feinabstimmung will er finden. Einen Schwerpunkt legt er aufs Schwimmen, denn gerade im letzten WM-Serie-Rennen in Madrid verlor er in der Auftaktdisziplin zu viel Zeit. Und weil die Spitzengruppe harmonierte, blieb sämtlichen Verfolgern nur noch der Kampf um die wenig interessanten Ränge.

«Will Unmögliches hinkriegen»

«Ein solcher Rennverlauf ist auch in London möglich, wenn nicht gar wahrscheinlich», sagt er. Darum gibt er als zentrale Renn-Strategie vor, «mit der ersten Gruppe aus dem Wasser kommen.» Wie er dies bewerkstelligen will, ist ihm klar: «Ich werde schneller schwimmen müssen als je zuvor und das werde ich hinkriegen.» Ein Vorteil dabei: Sven Riederer ist einer, der sich nicht vor Zwei- und Positionskämpfen im Wasser scheut, der seinen Raum dezidiert einnimmt. «Ich will schneller los schwimmen als je zuvor», sagt er, «will von Beginn an der Spitzengruppe angehören.» Von einer «Herkules-Aufgabe» spricht er: «Ich muss schier Unmögliches hinkriegen.» Dass ihn diese Intensität überfordern könnte, ihn das Laktat im Blut anschliessend hindern würde, ist für ihn kein Thema. «Die Analyse hat gezeigt, dass ich die zweite Hälfte der 1500 Schwimmmeter in der Regel stabil zurücklege. Das wird auch diesmal so sein.» Dieser Herausforderung stellt er sich mit Respekt, aber auch mit grosser Vorfreude. Schafft er das Vorhaben, sieht er sich in den Kampf um die Medaillen involviert. Verpasst er aber den Anschluss beim Schwimmen, so denkt er, «ist das Rennen mit grosser Wahrscheinlichkeit gelaufen.»

Motivationsschub von Meichtry und Co.

An Inputs auf dem anspruchsvollen Weg dürfte es nicht mangeln. Vor allem vertraut er auf Schwimm-Trainer Flemming Poulsen vom SC Uster. Gute Erinnerungen verbindet er mit dem Routinier: «Schon vor Athen arbeiteten wir erfolgreich zusammen.» Als Vorteil sieht er, dass «wir einander vertraut sind und uns kennen. So wissen wir genau, wo wir ansetzen müssen.» Und das tun der Trainer und der Athlet zeitweise in «einem sehr anregenden Umfeld». Im Juli trainieren die Tri-



athleten in Tenero. Dort werden auch die Olympia-Schwimmer einen letzten Vorbereitungsblock absolvieren. «Es ist für mich äusserst motivierend, gemeinsam mit Topschwimmern wie Dominik Meichtry und Co. im selben Bad, praktisch nebeneinander zu schwimmen.» Daneben will er primär an der Laufform feilen. «Eine tiefe 29-Minuten-Zeit für die 10 km wird nötig, um die Medaillen zu kämpfen», ist er überzeugt und weiss: «Das ist unglaublich schnell.» Aber auch im Laufen hat er nun Schwerpunkt und markante Akzente gesetzt im Training, etwa in Form knallharter Intervall-Läufe.

Olympia übt für den 31-Jährigen eine «gewaltige Faszination» aus. Nicht nur die mediale Aufmerksamkeit, das Interesse der Öffentlichkeit und die generelle Bedeutung im Leben eines Spitzensportlers nennt er, ihn reizt ebenso die Ausrichtung auf einen einzigen Tag, auf weniger als zwei Stunden. «Du musst in dieser Zeit bereit sein, musst alles in die Waagschale werfen», sagt er. Einst war diese Fokussierung eine der grossen Stärken Riederers, was sich an den diversen Medailengewinnen auf internationaler Ebene zeigt. Mittlerweile aber hat er sich umgestellt. «Die WM-Serie verlangt Konstanz, das Ansteuern von Topleistungen während einer ganzen Saison», sagt er. In diesem Jahr will er aber das «Sowohl als Auch» anpeilen und bei Olympia brillieren sowie die WM-Serie mit einem Toprang abschliessen. «Das eine soll dem andern dienen», sagt er. Mit seinen Spitzenresultaten in diesem Frühling hat der für die WM-Serie bereits eine solide Basis gelegt.

Anspornender Spurt-Effort

Mit dem Olympia-Parcours von London verbindet Sven Riederer «etwas, woran ich mich gerne erinnere». Platz 9 belegte er vor einem Jahr bei der Hauptprobe. Und verblüfft hat er die Konkurrenz nicht zuletzt mit einem fulminanten Endspurt. Keiner spurtete die letzten 500 m schneller als Riederer. Nicht weniger als fünf Positionen machte er dabei noch gut. Wenn er nun aus einer viel versprechenden Ausgangsposition ähnlich imposant loslaufen kann, dann ist alles möglich.

Und falls es einen Erfolg zu feiern gibt, wird dies der Familienmensch Riederer nicht allein tun müssen. Ehefrau Andrea und der grössere Sohn Noel werden mitreisen. «Gerade mit einem Kind kann das problematisch werden, wegen all dem Unvorhersehbaren, das sich mit kleinen Kindern ergeben kann», ist sich Riederer bewusst. Aber alle sind sich der Herausforderung bewusst. Die Erfahrung von früheren WM-Serie-Rennen ziehen sie heran. «An erster Stelle habe ich die volle Konzentration aufrechtzuerhalten», sagt er. Gelingt das, kann er Zusatzenergie von der Nähe seiner Liebsten empfangen, wie er dies auch von weiteren Verwandten und Fans tun will.

MESURE ET DÉMESURE*



TONDA 1950

Or rose
Mouvement automatique
extra-plat
Bracelet alligator Hermès



TONDA 1950

Roségold
Extraflaches Automatikwerk
Hermès Alligatorlederband

Made in Switzerland

www.parmigiani.ch

PARMIGIANI
FLEURIER

ASCONA HERSCHMANN DORIS | BASEL GÜBELIN | BERN GÜBELIN | CRANS-MONTANA L'ATELIER DU TEMPS
GENÈVE AIR WATCH CENTER, BENOIT DE GORSKI, GÜBELIN | GSTAAD BENOIT DE GORSKI
INTERLAKEN KIRCHHOFER | KLOSTERS MAISSEN | LAUSANNE GUILLARD | LUGANO GÜBELIN
LUZERN GÜBELIN | MONTREUX ZBINDEN | ST. MORITZ GÜBELIN | VILLARS-SUR-OLLON BRÄNDLI CREATION & CO
ZERMATT HAUTE HORLOGERIE SCHINDLER | ZÜRICH GÜBELIN, ZEIT ZONE ZÜRICH

LA PASSION INCARNEE

Sven Riederer a retrouvé le chemin de sa troisième place olympique en 2004 à Athènes, le chemin du top mondial.

Par Jörg Greb

Ce qui convient à Nicola Spirig et à beaucoup d'autres athlètes de niveau mondial ne plaît pas à Sven Riederer: passer les mois de l'hiver dans la chaleur de l'hémisphère sud et préparer l'été qui vient. Et il a ses raisons. Le Zurichois de Wallisellen se sent mieux chez lui, à la maison, auprès de son épouse Andrea et de ses deux fils Noel et Lucian. C'est pour cette raison qu'il a aussi passé les premiers mois de l'année olympique au froid, sous la neige, la pluie et le brouillard.

La passion pour le triathlon ne s'est pas dissipée pour autant. Sven Riederer s'est aussi mis en forme dans les conditions difficiles de l'hiver et il écoute un sentiment qu'il a ressenti en lui déjà très tôt: «Etre un sportif d'élite a toujours été pour moi un rêve d'enfant.» Le sport, c'est ce qu'il sait faire, c'est ce qu'il aime faire et c'est ce qu'il fait à chaque instant de libre. Il a constaté cela durant sa jeunesse et il est parvenu très tôt à des exploits étonnants. Il a été champion d'Europe junior en 2001 et deuxième au Championnat du Monde U23 l'année suivante. En 2004, il a réalisé l'exploit auquel il est toujours associé aujourd'hui, sa médaille olympique de bronze.

Une aura particulière

C'est surtout le comment qui a laissé des traces. Ses proches se souviennent du caractère particulièrement focalisé qu'il avait les mois, les semaines et les jours avant la course de 2004. Iwan Schuwey, le coach national commente: «Sven était incroyable, il ne parlait que de cette médaille.» Son collègue d'entraînement Ruedi Wild – nommé pour la course du sept août comme l'aide de Riederer – se souvient avoir été envoûté par «l'aura de Sven». Il affirme: «Moi aussi, je croyais dur comme fer que plus rien ne pouvait se mettre en travers.»

A présent, huit ans plus tard, l'expérience en plus, Sven Riederer n'a rien perdu de sa volonté de faire preuve d'une top-performance lors de la course visée. Le meilleur exemple en est la manière souveraine dont il a rempli les conditions de sélection de Swiss Olympic. Sa deuxième place lors de la série CM à San Diego était une démonstration de sa classe retrouvée. Il a eu auparavant besoin de quelques courses «pour s'habituer». Il peut à présent continuer là où il s'était aligné il y a trois ans, parmi les meilleurs. Avant cela, il a dû se remettre sérieusement en question avec des résultats médiocres. Il parle sans détours d'une «stagnation entre 2007 et 2009». Etre triathlète n'avait à l'époque plus cette signification prépondérante.





Le retour

Il l'a reconnu à l'époque: «Il ne suffit pas de travailler dur et efficacement.» Il a dû retrouver un chemin sans compromis, fixer de nouveaux intérêts, se séparer des acquis. En lien avec cela se trouve aussi le fait qu'il a lui-même pris la responsabilité principale concernant ses activités. Il a pris les inputs nécessaires auprès d'entraîneurs professionnels et d'athlètes à succès (p. e. l'ex-coureur longue-distance Christian Belz). C'est ainsi qu'il a retrouvé la route du succès.

Riederer connaît son corps et il sait ce qui est exigé et quand. C'est ainsi qu'il a consciemment réduit la vitesse du «moteur» après la course de Madrid (rang 13). Il s'est accordé quatre jours de vacances avec sa famille en Autriche. «Là, il m'est possible de ne rien faire, de rester impassible pendant quatre jours, dit-il. Je ne sentais aucune motivation.» Il était ensuite tout aussi facile de changer de cap et de reprendre un rythme très éprouvant. «Il s'agit maintenant de m'entraîner encore une fois très fort», affirme-t-il. Il s'agit de régler minutieusement son corps. Il se concentre sur la natation, car c'est justement lors de cette première discipline qu'il avait perdu trop de temps. Et du fait que le peloton de tête se trouvait si loin devant, il ne restait aux autres concurrents plus que les places moins intéressantes à se disputer.

«Je veux réussir l'impossible»

«Un tel déroulement est aussi possible lors de la course de Londres, même si c'est peu probable», dit-il. Il annonce sa stratégie globale pour la course ainsi: «Sortir de l'eau avec le premier groupe.» Il est clair pour lui comment il veut accomplir cela: «Je vais devoir nager plus vite que jamais et je vais y arriver.» Un avantage est que Sven est quelqu'un qui ne recule pas devant les duels et les luttes de position, il occupe son espace de manière décidée. «Je veux être plus rapide que jamais, dit-il, faire partie dès le début du groupe de tête.» Il parle d'une «tâche herculéenne»: «Je dois quasiment réussir l'impossible.» Il ne veut pas entendre parler du fait qu'il pourrait ne pas être à la hauteur de l'effort, ni que le lactate dans son sang pourrait ensuite le déranger. «L'analyse a montré que je parcours la seconde moitié des 1500m en général avec régularité. Ce serait aussi ainsi cette fois-ci.» Il considère se défi avec respect, mais aussi avec une grande joie anticipée. S'il réussit son projet, il se voit donc impliqué dans la lutte pour les médailles. S'il rate cependant la natation, il pense que «c'est perdu pour la course».

Poussée de motivation par Meichtry & co.

Il ne devrait pas manquer d'inputs pour le chemin exigeant. Il fait surtout confiance à l'entraîneur de natation du SC Uster, Flemming Poulsen. Il associe de bons souvenirs à cet homme expérimenté: «Déjà avant Athènes, nous avons travaillé ensemble efficacement.» Il voit



comme avantage que «nous nous connaissons et avons confiance l'un en l'autre. Nous savons ainsi exactement sur quoi il faut miser.» Et cela, l'entraîneur et l'athlète l'ont fait «dans un cadre très agréable». En juillet, les athlètes s'entraînent à Tenero où les nageurs olympiques accompliront aussi leur dernière série. «C'est pour moi très motivant de nager dans le même bassin et pratiquement côte à côte avec des top-nageurs comme par exemple Dominik Meichtry. Parallèlement, il veut soigner sa forme pour la course à pied. «Un temps aux alentours de 29,30 minutes sera nécessaire pour les 10 km si l'on veut obtenir une médaille.», il en est convaincu et sait que «c'est incroyablement rapide.» Mais il s'est aussi fixé des objectifs et a mis l'accent sur des aspects particuliers pendant l'entraînement comme par exemple des courses par intervalle extrêmement dures.

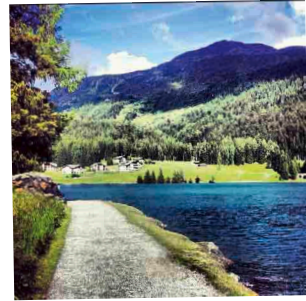
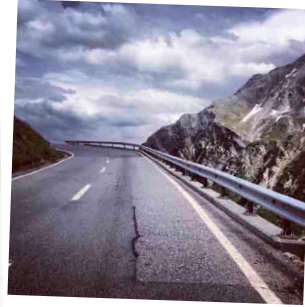
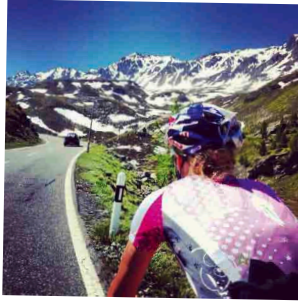
L'athlète de 31 ans dit éprouver une «violente fascination» pour les Jeux. Ce ne sont pas seulement l'attention des médias, l'intérêt du public et la signification générale de l'événement dans la vie d'un sportif d'élite, c'est aussi le fait que tout se concentre sur un seul jour, tout est orienté sur moins de deux heures. «Alors tu dois être prêt, tu dois tout mettre dans la balance», dit-il. Avant, cette capacité de focalisation était une des grandes forces de Riederer, les différentes médailles qu'il a gagnées lors de compétitions internationales le montrent. Entre-temps, il a évolué. «La série CM exige de la constance, d'être dirigé vers une performance au top durant toute une saison», dit-il. Cette année, il mise cependant sur l'un et l'autre, briller aux JO et terminer la série CM avec un rang au top. «L'un doit servir l'autre», dit-il. Avec ses excellents résultats de ce printemps, il a déjà une base solide pour la série CM.

L'effort stimulant du sprint

Sven Riederer associe le parcours olympique de Londres à «quelque chose dont je me souviens volontiers». Il a occupé la 9ème place il y a un an lors de la répétition générale. Il a stupéfait la concurrence notamment avec son sprint final fulminant. Personne n'a sprinté sur les derniers 500m aussi vite que Riederer. Il a grignoté pas moins de cinq positions. S'il peut maintenant débiter la course à pied avec une position aussi imposante, alors tout est possible.

Et s'il y a une victoire, l'homme en famille qu'est Riederer n'aura pas à fêter tout seul. Son épouse Andrea et leur fils aîné Noel feront aussi le voyage. Il est conscient que «Cela peut devenir problématique avec un enfant car on ne sait jamais ce qui peut se passer avec un enfant en bas âge.» Mais tous ont compris le défi. L'expérience des courses en Coupe du Monde les a rapprochés. «En premier lieu, je dois maintenir la concentration au maximum», dit-il. Si cela réussit, il peut alors emmagasiner l'énergie de sa bien-aimée comme il compte le faire aussi pour celle de ses autres proches et des fans.

INSTAGRAM* YOUR TRAINING



TUESDAY, 12 JUNE

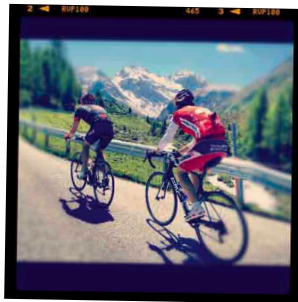
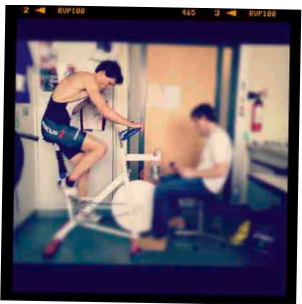
//Small breakfast
 //08h00-09h30: swim – 5km
 //Big breakfast
 //Siesta
 //A little pasta
 //13h00-15h30: bike – 1h warm up, main set behind motorcycle (max. speed 72 km/h!), 30 min cool down
 //16h30-17h00: run – easy around the lake
 //17h00-17h20: core work
 //Dinner
 //22h00 bed time

WEDNESDAY, 13 JUNE

//Small breakfast
 //09h00-13h30: bike – 115km, long and solid ride over two beautiful passes Albula-Flüela
 //14h00: yummy risotto
 //Siesta
 //16h00-17h30: swim – with mainset 10 x 300m
 //Dinner
 //19h45-20h45: well deserved massage
 //22h00 bed time

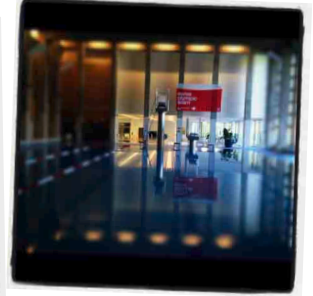
THURSDAY, 14 JUNE

//07h30-08h15: run on empty stomach
 //Breakfast
 //11h00-12h30: swim – 4km endurance
 //Lunch
 //Siesta
 //15h00-16h00: bike – turbo session with accelerations
 //16h00-16h20: right after 20 min run on treadmill
 //16h30-17h00: core training
 //Dinner
 //22h00 bed time

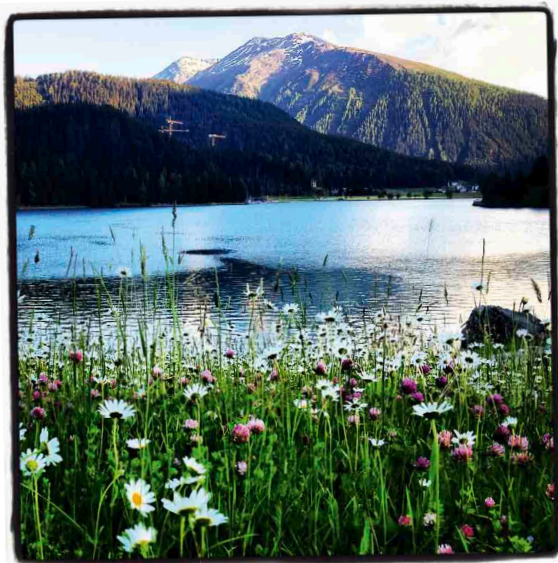


Auch wenn Ruedi Wild – zumindest während des Trainings – kein passionierter Fotograf ist, so gerät er doch immer wieder vor die Linse vom National Coach.

Même si Ruedi Wild n'est pas un photographe passionné (au moins pas pendant l'entraînement – il se retrouve régulièrement devant la camera du coach national.



Neben hartem Training, Essen und Schlafen hat es in Daniela Ryfs Tagesablauf nur noch wenig Platz. Für Schnappschüsse findet sich jedoch immer Zeit.



Daniela Ryf bereitet sich in der Swiss Triathlon Training Base in Davos auf Olympia vor. Ob beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen, das iPhone ist meistens in Griffnähe und ein Schnappschuss schnell gemacht. Mit dem Instagram-App bearbeitet und verfremdet sie dann abends die gemachten Bilder. Eine Auswahl von Danielas Trainingstagen zusammen mit einigen ihrer kleinen fotografischen Kunstwerken (ergänzt mit Bildern von Nationalcoach Iwan Schuwey) sind hier abgebildet. Mehr davon auf www.facebook.com/DanielaRyf.

A côté de l'entraînement et du fait de manger et dormir, il ne reste que très peu de place dans la journée de Daniela Ryf. Il reste néanmoins toujours du temps pour faire quelques photos.

Daniela Ryf se prépare pour les JO à la Swiss Triathlon Training Base à Davos. Que ce soit lors de la natation, sur le vélo ou lors de la course à pied, l'iPhone est toujours à portée de main pour quelques prises de photo. À l'aide de l'application Instagram, elle traite et transfère en soirée les images prises. Une sélection de photos prises lors des journées d'entraînement de Daniela est publiée ici (complétée par quelques images du coach national Iwan Schuwey). Plus d'informations sur www.facebook.com/DanielaRyf.

*Instagram ist eine kostenlose Foto-Sharing-App mit der Nutzer Fotos erstellen und verfremden können, um sie anschliessend über das Internet mit anderen zu teilen. In Erinnerung an die Polaroid-Kameras haben mit Instagram gemachte Fotos eine quadratische Form.

*Instagram est une application et un service de partage de photos. Cette application permet de partager ses photographies avec son réseau d'amis, de noter et de laisser des commentaires sur les clichés déposés par les autres utilisateurs.

JEDE SEKUNDE KOMMT EIN ATHLET AUS DEM WASSER

Für die Schweizer Olympia-Medaillenanwärter Nicola Spirig und Sven Riederer wird einiges von der Schwimmleistung abhängen. Wir haben uns mit dem Schwimmcoach von Swiss Triathlon, Marco Schifferle (37, Ennenda), über seine Hoffnungen und Erwartungen unterhalten.

Interview Jörg Greb

Was traust Du den Schweizern an den Olympischen Spielen zu?

Gegeben ist das Ziel von Swiss Triathlon: Eine Medaille und ein Diplom. Wir sind überzeugt, dass dies möglich ist, obwohl wir unser angestrebtes Kontingent von drei Frauen und drei Männern leider verpassten. Mit Nicola Spirig und Sven Riederer haben wir zwei klare Teamleader. Für beide ist an einem hervorragenden Tag ein Medaillengewinn möglich. Zudem können sie – falls es die Rennkonstellation erfordert und zulässt – auf die Unterstützung der Helfer Daniela Ryf, beziehungsweise Ruedi Wild zählen.

«Alle drei Disziplinen sind enorm wichtig»

Worauf haben Spirig und Riederer aus deiner Sicht besonders zu achten?

Für beide von grösster Wichtigkeit ist, dass der Rückstand nach dem Schwimmen möglichst klein ist. Schwimmen und Velo sind die so genannten Zubringerdisziplinen. Gehen Nicola und Sven mit der Spitze ins Laufen, ist alles möglich. Je grösser aber der Rückstand nach dem Schwimmen, desto mehr Kraft haben sie bereits verpufft, um mit dem Velo nach vorne zu fahren. Kraft, die ihnen beim Laufen fehlen wird.

Die Resultate der letzten Rennen zeigen aber, dass es kein Problem sein muss, wenn Nicola Spirig nicht die absolute Topschwimmerin ist...

Das ist richtig, aber Olympia hat eigene Gesetze. Gerade die Britinnen haben ihrer Medaillenkandidatin Helen Jenkins die zwei Helferinnen Lucy Hall und Vicky Holland zur Seite gestellt. Beide sind Topschwimmerinnen und starke Velofahrerinnen. Die Absicht ist offensichtlich. Auch die Amerikanerinnen oder die Australierinnen werden ein Rieseninteresse haben und auf dem Velo Vollgas geben, um Nicola möglichst lange zurückzubinden.

Was heisst das fürs Schwimmen?

Speziell an diesem Olympia-Rennen ist die Tatsache, dass nur eine Runde zurückgelegt wird. Die erste Boje kommt nach 325 m. Das heisst: Bis zu diesem ersten Richtungswechsel gilt es, die Position einzunehmen. Verlangt werden Blitzstarts, denn danach folgt eine 600 lange Gerade, welche die guten Schwimmerinnen und Schwimmer nutzen wollen. Es wird allerdings Fehler geben, weshalb es wichtig ist, dass Sven und Nicola gut positioniert sind.

Wie hat sich der Triathlon seit deinem Einstieg vor neun Jahren verändert?

Die Schwimmzeiten sind mehr oder weniger stabil geblieben – dies ganz im Gegensatz zu den Laufzeiten, die sich markant entwickelt haben. Entscheidender Unterschied beim Schwimmen ist aber die Dichte, welche massiv zugenommen hat. Damals kamen die ersten 10 Ath-

letinnen und Athleten innert 20 Sekunden aus dem Wasser, heute sind es die ersten 20, welche das Wasser innert 10 Sekunden verlassen. Dies führt zu unterschiedlichen Rennkonstellationen. Und was im Laufen mittlerweile verlangt ist, war vor neun Jahren unvorstellbar: Nötig für eine Medaille wird bei den Männern eine tiefe 29-er-Zeit. Auch bei den Frauen kann diese Tendenz festgestellt werden.

«Beim Schwimmen werden Blitzstarts verlangt»

Wird das Schwimmen im modernen Triathlon stärker gewichtet?

Alle drei Disziplinen sind enorm wichtig. Klar fällt die Entscheidung oft im abschliessenden Laufen aber wer im Schwimmen nicht dabei ist und bei einer Aufholjagd auf dem Rad über Gebühr Kraft verbrauchen muss, der hat beim Laufen oft einen entscheidenden Nachteil. Weder beim Schwimmen, noch auf dem Rad lässt sich ein Rennen gewinnen. Aber es lässt sich verlieren. Deshalb sind alle Spitzenathleten gezwungen, sehr viel Wert auf alle drei Disziplinen zu legen.

Wer sind für dich die Favoriten auf den Titel?

Die beiden einheimischen Brownlees, David Hauss (Fr, der Lebenspartner von Melanie Annaheim), Richard Murray (SA), die drei Russen Alexander Bryukhankow, Dimitry Polyanski und Ivan Wasiliew sowie die Deutschen mit Olympia-Sieger Jan Frodeno, der schon oft gezeigt hat, dass er aus dem Nichts zuschlagen kann – und,



und, und, vielleicht sogar Simon Whitfield (Ca), der Olympiasieger von 2000. Aber – und das gilt auch für die Frauen – noch nie hat bei Olympia der Favorit oder die Favoritin gewonnen. Es ist also an der Zeit die Tradition zu brechen – oder, im Fall von Sven, diese Tradition fortzuführen. Bei den Frauen zähle ich neben den schon erwähnten Jenkins, die Australierinnen Erin Densham und Emma Moffat, die Amerikanerinnen, die Schwedin Lisa Norden und natürlich Nicola Spirig zu den Topanwärterinnen auf Olympia-Gold.

CHAQUE SECONDE UN ATHLETE SORT DE L'EAU

Pour les détenteurs suisses de médailles olympiques Nicola Spirig et Sven Riederer, beaucoup dépendra de la performance en natation. Nous avons rencontré Marco Schifferle (Ennenda, 37 ans), le coach natation de Swiss Triathlon et avons discuté au sujet de ses espoirs et de ses attentes.

Interview Jörg Greb

De quoi crois-tu capable les Suisses lors des Jeux olympiques?

L'objectif est donné par Swiss Triathlon: une médaille et un diplôme. Nous sommes persuadés que c'est possible même si nous n'avons malheureusement pas atteint notre contingent de trois hommes et de trois femmes. Nous avons avec Nicola Spirig et Sven Riederer clairement deux team-leaders. Une médaille est possible pour tous les deux lors d'un jour exceptionnel. D'autre part, si la constellation de la course l'exige et le rend possible, ils peuvent compter sur le soutien des aides que sont Daniela Ryf et Ruedi Wild.

«Toutes les trois disciplines sont d'une importance cruciale.»

D'après toi, quels sont les points sur lesquels Spirig et Riederer doivent être particulièrement attentifs?

Pour les deux, il est de la plus grande importance que l'écart perdu lors de la natation soit le plus petit possible. La natation et le vélo sont des disciplines pour ainsi dire introductives. Si Nicola et Sven débutent la course à pied premiers, tout est possible. Plus ils auront pris du retard à la natation, plus ils auront perdu de l'énergie pour rattraper le retard en vélo, énergie qui leur manquera pour la course à pied.

Les derniers résultats ont montré que cela ne doit pas être un problème si Nicola Spirig n'est pas la top-nageuse absolue...

C'est vrai, mais l'Olympique a ses propres règles. En effet, les Anglaises ont mis à disposition de Helen Jenkins, leur candidate à une médaille, les deux aides Lucy Hall et Vicky Holland. Toutes deux sont des nageuses et cyclistes excellentes. Leur but est évident. Les Américaines et les Australiennes ont aussi un grand intérêt à mettre les gaz lors du vélo pour laisser Nicola derrière.

«Pour la natation, il faut des départs éclairs»

Qu'est-ce que cela signifie pour la natation?

C'est spécial lors de cette course olympique. Le fait est qu'il n'y a qu'un passage, la première bouée vient après 325 m. Cela signifie, jusqu'à ce premier changement de direction, il s'agit de maintenir sa position. On exige un départ-éclair car une ligne de 600 m vient ensuite et les bonnes nageuses et les bon nageurs veulent l'utiliser. Il va cependant y avoir des erreurs, raison pour laquelle il est important que Sven et Nicola soient bien positionnés.

Comment le triathlon a-t-il évolué depuis ton entrée dans le sport il y a neuf ans?

Les temps de parcours sont restés plus ou moins stables – par opposition aux chronos de la course à pied qui se sont développés de manière marquante. La grande différence pour la natation c'est la densité qui a massivement augmenté. A l'époque,

dix athlètes sortaient toutes les vingt secondes de l'eau, aujourd'hui c'est les vingt premiers qui sortent durant les dix premières secondes. Ceci conduit à différentes compositions pour la course. Et ce qui est entre temps exigé pour la course à pied était encore inimaginable il y a neuf ans: l'âge idéal pour les hommes est 29 ans. Aussi chez les femmes on constate une telle tendance.

La natation a-t-elle un poids plus important dans le triathlon moderne?

Toutes les trois disciplines sont d'une importance cruciale. Certes, la décision est souvent prise après la course à pied mais celui qui est à la traîne à la nage et qui nécessite beaucoup d'énergie pour rattraper son retard en vélo, a souvent un désavantage décisif lors de la course à pied. Une course ne peut être gagnée ni à la nage ni en vélo. On peut néanmoins la perdre. C'est pour cette raison que tous les athlètes de haut niveau sont contraints de donner de leur meilleur pour toutes les trois disciplines.

Qui sont pour toi les favoris du titre?

Les deux Brownlees qui sont à Londres chez eux, David Hauss (Fr, le compagnon de Melanie Annaheim), Richard Murray (Afrique du Sud), les trois Russes Alexander Bryukhankow, Dimitry Polyanski et Ivan Wasiliew tout comme les Allemands avec le champion olympique Jan Frodeno qui a déjà souvent montré qu'il peut sortir de nulle part – et, et, et, peut-être même Simon Whitfield (Ca), champion olympique en 2000. Mais, ceci est aussi valable pour les femmes, jamais un favori n'a gagné. Il est

donc temps de rompre cette tradition – ou dans le cas de Sven – de la poursuivre.

Chez les dames, en plus de Jenkins que j'ai déjà mentionnée, je considère comme étant les plus médaillables pour l'or olympique les Australiennes Erin Densham et Emma Moffat, les Américaines, la Suédoise Lisa Norden et bien sûr Nicola Spirig.

HIGHLIGHTS



Swiss Highlights

DATE	SPORTS	POTENTIAL SWISS ATHLETES
28.7.	Cycling, Road Race Men	Fabian Cancellara
31.7.	Canoe, Slalom Final Men	Mike Kurt
1.8.	Cycling, Time Trial Men	Fabian Cancellara
1.8.	Fencing, Final Men & Women	M. Hürzeler, F. Kauter, T. Gérardet
4.8.	Triathlon, Women	Daniela Ryf, Nicola Spirig
4.8.	Tennis, Final Men Double	Federer/Wawrinka
5.8.	Tennis, Final Men Single	Roger Federer
5.8.	Athletics, 100m Final Men	-
5.8.	Gymnastik, Vault Women	Giuliana Steingruber
5.8.	Sailing, Starboat	Marazzi/De Maria
6.8.	Sailing, Lazer	Nathalie Brugger
7.8.	Triathlon Men	Sven Riederer, Ruedi Wild
9.8.	Swimming, Marathon Women	Swann Oberson
11.8.	Football, Final Men	National Team U21
11.8.	Mountain-Bike, Woman	Esther Süess
12.8.	Mountain-Bike, Men	Nino Schurter
12.8.	Marathon, Men	Viktor Röthlin

Facts and Figures

19 Days
26 Sports
34 Venues
100 Swiss Athletes
205 Nations and NOC
302 Medal Events
630 Sessions
2900 Technical Officials
5800 Team Officials
10 500 Athletes
25 000 Media & Broadcasters
80 000 Places in Olympic Stadium
9 000 000 Tickets
4 000 000 000 People watching opening ceremony
10 000 000 000 £ Income

Melanie Annaheim
Utilise PowerBar® depuis 2009

DES PRODUITS POUR S'ENTRAÎNER, LA COMPÉTITION ET POUR LA RÉCUPÉRATION !

Les premières boissons isotoniques avec 5 électrolytes permettant de couvrir les pertes en sels minéraux dues à la transpiration. Sans arômes artificiels, sans colorants ni conservateurs.

Plus d'infos sous www.powerbar.com



PowerBar

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK

Sponsor von Verband und Athleten Sponsor de la fédération et d'athlètes



Bereits im Frühling hat Erdgas den Vertrag mit Swiss Triathlon um ein Jahr bis Ende 2013 verlängert. Mitte Juni erfolgte nun auch die Vertragsverlängerung mit Nicola Spirig.

Dieser Anlass wurde genutzt, um einen interessanten, internen Anlass im Zeichen von London 2012 zu organisieren. Die langfristige Versorgungssicherheit sei nicht nur in der Gaswirtschaft von grosser Bedeutung, meinte Urs Zeller, Direktor ad interim vom Verband der Schweizerischen Gaswirtschaft (VSG). «Ich freue mich daher, dass wir den Sponsoringvertrag mit Nicola bereits vor den Olympischen Spielen verlängern können».

Das Programm beinhaltete ein Referat der dreifachen Europameisterin Nicola Spirig zum Thema «Der Tag X». Anschliessend folgte eine Gesprächsrunde, bei der drei weitere hochkarätige Spitzensportler dazu kamen: Michael Albasini (Radprofi und Olympia-Teilnehmer in London), Arnold Forrer (Schwingerkönig 2001) und Daniel Hubmann (OL-Weltmeister). Beim abschliessenden Apéro konnten sich die zahlreichen Gäste vertieft mit den Sportgrössen unterhalten.

C'est au printemps déjà que Gaz naturel a prolongé son contrat avec Swiss Triathlon pour un an, jusqu'à fin 2013. A la mi-juin, la prolongation du contrat a aussi eu lieu avec Nicola Spirig.

Cette occasion a été utilisée pour organiser une discussion intéressante à l'interne sous le signe de Londres 2012. La sécurité d'être approvisionné à long terme n'est pas qu'important pour le secteur gazier, pense Urs Zeller, Directeur ad interim de l'Association Suisse de l'Industrie Gazière (ASIG). «Je me réjouis beaucoup d'avoir pu prolonger le contrat avec Nicola Spirig avant les Jeux olympiques.»

Le programme comprenait un exposé de la triple championne d'Europe sur le thème «Le jour X». Un débat a ensuite eu lieu pendant lequel trois autres prestigieux sportifs d'élite ont participé: Michael Albasini (Cycliste pro et participant aux JO de Londres), Arnold Forrer (roi de la lutte suisse 2001) et Daniel Hubmann (champion du monde de course d'orientation). Lors de l'apéro de clôture, les nombreux invités ont pu s'entretenir plus intensément avec ces célébrités du sport.



OPTIMALE TRIATHLONLEISTUNG PERFORMANCE OPTIMALE EN TRIATHLON

Die ASICS GEL-NOOSA TRI-Serie, benannt nach dem australischen Triathlon, ist sowohl wegen seiner Leistung bei Triathlons als auch wegen seines farbenfrohen, auffälligen Designs beliebt.

Der GEL-NOOSA TRI 7 ist mit einem zusätzlichen elastischen Schnürsystem ausgestattet, um Zeit zwischen den Disziplinen zu sparen. Dank des weicheren, Antirutsch-Innenmaterials kann der Schuh auch ohne Socken getragen werden. Die Schuhspitze und der Fersenbereich leuchten im Dunkeln und gewährleisten so bessere Sichtbarkeit in der Dämmerung und bei Dunkelheit.

Wettkampftauglich und gleichzeitig unterstützend ist der GEL-NOOSA TRI 7 auf die Anforderungen von Triathleten am Wettkampftag abgestimmt.

www.asics.ch

Chaussure favorite des spécialistes du triathlon, connue pour ses performances et son aspect très esthétique. La gamme ASICS GEL-NOOSA TRI, qui tient son nom d'un triathlon australien, est connue pour ses performances et son aspect très esthétique.

Le modèle GEL-NOOSA TRI 7 est doté de lacets élastiques supplémentaires pour raccourcir les transitions entre les différentes courses, tandis que le tissu intérieur, plus doux et antidérapant, permet de porter cette chaussure sans chaussette. Ce modèle comporte également des parties phosphorescentes à la pointe et au talon pour une meilleure visibilité la nuit.

La chaussure GEL-NOOSA TRI 7 favorise la vitesse tout en apportant un bon soutien, afin de répondre aux besoins des spécialistes du triathlon.



GEL-NOOSA TRI 7 Herren/hommes

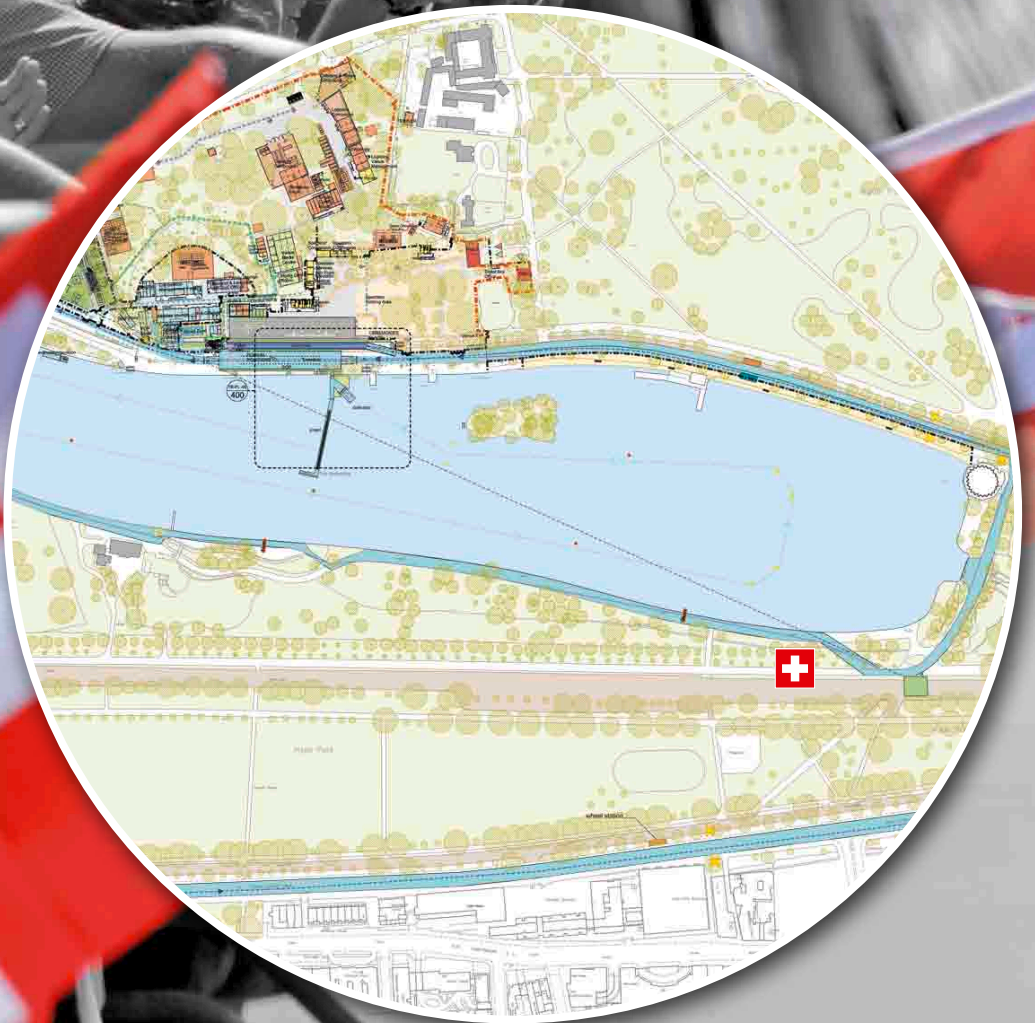


GEL-NOOSA TRI 7 Damen/femmes





SWISS TRIATHLON HYDE PARK FAN CORNER



+ Meeting-Point for all Swiss Fans:

4th of August, 07.45 am (Racestart 9.00 am)
7th of August, 10.00 am (Racestart 11.30 am)