

# «DER WETTKAMPF IST FÜR MICH DAS DESSERT»

Daniela Ryf ist vierfache Weltmeisterin im Ironman. Ihr Erfolgsrezept bewährt sich Jahr für Jahr und selbst wenn sie von Quallen attackiert wird:

Im Training an die Schmerzgrenze gehen, das Rennen geniessen – und auch mal ein gutes Glas Wein trinken.

— Interview Martina Kammermann Fotos René Ruis

570  
FEUERSTELLEN!  
DAS NEUE  
BUCH  
IST DA  
SEITE 22

Daniela Ryf an einer Feuerstelle am Lej Marsch nahe St. Moritz mit ihrem Präsent: Einer Fünf-Liter-Flasche Bier.

## AUSNAHMESPORTLERIN

Daniela Ryf, 32, ist vierfache Weltmeisterin in der Ironman- sowie in der Ironman-Halbdistanz. In Hawaii hält sie den Streckenweltrekord (8:26:16). 2015 und 2018 wurde sie zur Schweizer Sportlerin des Jahres gekürt. Die studierte Lebensmitteltechnologin lebt in Solothurn.

Der Ironman ist eine Langdistanz-Triathlon-Disziplin. Die Athletinnen und Athleten schwimmen 3,86 km, fahren 180,2 km auf dem Velo und laufen eine Marathon-Distanz von 42,195 km. Die Weltmeisterschaft im Ironman wird jährlich an dessen Entstehungsort Hawaii ausgetragen. Dieses Jahr findet der Ironman Hawaii am 12. Oktober statt.



«An einem Ironman bin ich allein mit meinem Körper. Ich muss mir vertrauen können.»

**Daniela Ryf, Sie haben eine Fünf-Liter-Flasche Bier an die Feuerstelle mitgebracht. Was gibt es zu feiern?**

Im Juli habe ich den Ironman in Klagenfurt gewonnen und diese Flasche bekommen. Genauer gesagt habe ich sie mir genommen. Denn nur die Männer auf dem Siegerpodest bekamen Bier geschenkt, wir Frauen blass Salzcracker. Da sagte ich: Hey, ich will auch Bier!

**Verdient haben Sie es allemal: In Klagenfurt haben Sie nicht nur alle Frauen, sondern wie immer auch viele Männer hinter sich gelassen. Das ist physisch nahezu unmöglich.**

Im Triathlon sind die Frauen allgemein etwas näher an den Männern als in anderen Sportarten. Dank dem Hormon Testosteron sind Männer zwar muskulöser; zu viel davon, so nimmt man an, führt über lange Distanzen aber zu Muskelkrämpfen. Man kann also sagen: Je länger, desto besser für die Frauen. Mein Ziel ist jedoch nicht, Männer zu schlagen. Vielmehr spornen sie mich an, noch mehr aus mir rauszuholen.

**Wie reagieren die Männer auf Ihre Dominanz?**

Es kommen viele Witze, aber im positiven Sinn, wie «Überhol mich nicht!». Triathleten gehen respektvoll miteinander um, wir gönnen uns gegenseitig den Erfolg. Manchmal feuern mich Männer, die ich überhole, sogar an. Das zeugt von Stärke.

**Ärgert es Sie, dass Ihre Disziplin Ironman heisst und nicht Ironwoman?**

Das ist ein Markenname und stört mich überhaupt nicht – solange es Bier für alle gibt.



**Sie lachen. Aber ernsthaft: Sie sind mitten in der Hochsaison. Dürfen Sie überhaupt Alkohol trinken?**

Ja. Ich sehe das entspannt, habe mir sogar angewöhnt, jeweils zwei Tage vor dem Rennen ein gutes Glas Wein und ein feines Stück Fleisch zu geniessen. Viele können das kaum

glauben, aber es tut meinem Kopf gut – und der macht die Hälfte des Rennens aus.

**Mit einer Rekordzeit von 8 Stunden 26 Minuten sind Sie 2018 zum vierten Mal Ironman-Weltmeisterin geworden. Dies, obwohl Sie wegen Quallenbissen kaum schwimmen konnten. Wie haben Sie das geschafft?**

**«Als junge Frau fand ich, ich hätte zu viele Muskeln»: Daniela Ryf.**

wenn es 17 Stunden dauern würde. Ich gab alle Hoffnungen auf einen guten Rang auf und stellte mich auf einen langen Tag ein. Mein erstes Ziel war, irgendwie aus dem Wasser und aufs Velo zu kommen.

**Als Sie nach 180 Kilometern wieder vom Rad abstiegen, führten Sie das Rennen an.**

Nach kurzer Zeit im Sattel war das ganze Blut in den Beinen, und meine Arme taten nicht mehr so weh. Ich konnte eine Konkurrentin nach der andern überholen. Das gab mir Aufwind. Ich war zehn Minuten hinter der Leaderin. Das ist extrem viel. Andererseits dauert so ein Ironman insgesamt sehr lange – also drückte ich alles in die Pedale, was ich hatte.

**Was nehmen Sie während eines Wettkampfs von der Aussenwelt wahr?**

Bin ich im Flow, spiele ich im Kopf ein Lied ab, etwa aus der «Happy Dance»-Playlist, vergesse so die Zeit und den Schmerz. Die Zuschauer nehme ich aber durchaus wahr. Ich höre, wie sie mir zurufen, manchmal schaue ich jemandem direkt in die Augen. Die Energie des Publikums trägt mich. Darum bin ich im Rennen immer besser als im Training. Der Wettkampf ist für mich das Dessert – das Anstrengende ist die Vorbereitung.

**Wie meinen Sie das?**

Im Rennen zeige ich, was ich bereits kann. Im Training hingegen gehe ich an meine Grenzen oder sogar darüber hinaus. Ich riskiere eher, dass ich abbrechen muss, weil es körperlich nicht mehr geht.

**Was passiert mit Ihnen, wenn Sie an Ihre physischen Grenzen gehen?**

Ich sterbe fast vor Schmerz, und doch beflügelt es. Die letzten zehn Minuten eines harten Trainings, wenn es so richtig wehtut, weiss ich: Jetzt verschiebst du dein Limit, kommst auf ein nächstes Level. Dieses Gefühl macht süchtig.

**Ihr Ehrgeiz hat auch etwas Masochistisches.**

Für mich nicht. Es sind Momente, die ich aushalte, um ans Ziel zu kommen.

**Die meisten Triathleten nutzen moderne Technologien, zeichnen im**

**Training und im Rennen über Messgeräte ihre Körperleistung auf, um ihre Energiereserven optimal auszuschöpfen. Sie aber schwimmen, fahren, laufen nach Gefühl. Warum?**

Um mich selbst zu schützen. Und um mich nicht zu limitieren. Ein Beispiel: Ein Wissenschaftler rechnet aus, wie viele Watt du optimalerweise in die Pedale treten sollst. Wenn du diese Zahl in einem Training nicht erreichst, bist du unzufrieden, obwohl du das Beste gegeben hast. Wenn du dagegen über dem Ziel liegst, denkst du: «Wow, ich bin super» – und treibst dich nicht weiter an. Wie soll ich Grenzen sprengen, wenn ich sie ständig vor mir auf dem Bildschirm habe?

**Mit dieser Strategie besteht das Risiko, dass Sie sich überanstrengen.** Aber auch die Chance, dass ich über mich hinauswachse. Grundsätzlich möchte ich mich nicht auf Messungen verlassen. Denn an einem Ironman bin ich allein mit meinem Körper. Ich muss mir vertrauen können.

**Ihr Trainer Brett Sutton hat einst Rennpferde und -hunde trainiert. Er sagt, der Unterschied zu Menschen sei gar nicht so gross. Finden Sie das beleidigend?**

Es gibt Schlimmeres, als mit topfitten Rennpferden verglichen zu werden. Im Ernst: Was Menschen über sich erzählen, stimmt nicht zwingend, deshalb arbeitet mein Trainer stark über Beobachtung. Brett fragt nicht, wie ich mich fühle, sondern schaut, wie ich die Treppe rauflaufe, und entscheidet dann, was wir im Training machen. Dieses Feingefühl ist sein grosses Talent.

**Seit Jahren bremst er Sie aber auch in Ihrem Trainingseifer.**

Er sagt: «Du kannst noch fünf gute Jahre haben, also verheiz dich nicht.» Ich bin eher der Alles-oder-nichts-Typ und will lieber noch zwei Top-Jahre haben, als auf der Stelle zu treten.

**Wie reagieren Sie, wenn er Sie zu Pausen zwingt?**

Manchmal wütend. Aber ich kann es inzwischen besser akzeptieren, weil ich weiss, im Grunde hat er recht. Im Triathlon ist die Gefahr gross, dass man sich überfordert. →



«Bei Triathleten kommt es nicht auf jede Kalorie an»: Daniela Ryf am Grill.

Kürzlich ist eine Kollegin im Rennen kollabiert, zwei andere haben Ermüdungsbrüche. Ein Trainer, der den Schwamm restlos ausdrückt, wäre mein Ende.

**Irgendwann werden Sie nicht mehr besser werden. Fürchten Sie sich vor diesem Moment?**

Nein. Wenn es physisch einmal nicht weitergeht, kann ich noch eine Weile mit Erfahrung gegen die Konkurrenz punkten. Ausserdem besteht mein Leben nicht nur aus Sport: Als Lebensmitteltechnologin entwickle ich bereits jetzt Produkte mit einem Sportnahrungshersteller. Diesen Weg möchte ich weitergehen.

**Mit Essen kennen Sie sich bestens aus. Verfolgen Sie eine Diät?**

Früher beschäftigte ich mich intensiv mit meiner Ernährung und hielt mich an einen strengen Menüplan. Inzwischen bin ich aber relaxter geworden. Triathleten haben einen solch hohen Verbrauch, dass es nicht mehr auf jede Kalorie ankommt. Wenn du zu 80 Prozent gesund isst, liegt doch ein Stück Kuchen pro Tag drin.

**Sie sind single. Hätten Sie mit Ihrem Beruf überhaupt Zeit für eine Beziehung?**

Zeitlich durchaus. Denn Triathleten reisen nicht halb so viel wie etwa Tennisspieler, und die intensive Phase dauert nur drei Monate. Es gibt Top-Triathletinnen mit Kindern, etwa meine Kollegin Nicola Spirig. Aber verstehen Sie mich nicht falsch – ich bin

«Ich gehe meine Freizeit allgemein ruhig an, Action habe ich beruflich genug.»

zufrieden mit meinem Leben, wie es ist, und schätze meine tollen Freunde und auch meinen Gottenbuben.

**Was für ein Gott ist Sie?**

Im Sommer ein schlechtes. Neben der Hauptaison sehen wir uns hingegen regelmässig. Ich vermisste Lennox bereits. Wir sind beide gern sportlich unterwegs, zuletzt waren wir im Mai im Kletterpark in Bamberg.

**Als Hobby geben Sie auf Ihrer Website Backen an. Mit Verlaub – das kann ich mir nicht recht vorstellen.**

Oh, das muss ich während der Weihnachtszeit ausgefüllt haben, denn sonst backe ich nie. Ich kochte lieber mit Freunden oder schaue zum Ausspannen einen Film. Ich gehe meine Freizeit allgemein ruhig an, Action habe ich beruflich genug.

**Das sieht man auch auf Facebook und Instagram, wo Sie fast täglich Bilder von sich posten. Sie fühlen sich sichtlich wohl in Ihrem Körper.**

Stimmt. Doch war das nicht immer so. Wie viele Frauen liess ich mich in jüngeren Jahren vom gängigen Schönheitsideal unter Druck setzen. Ich fand, ich hätte zu viele Muskeln und sei zu wenig weiblich. Aber ich lernte, dass Muskeln der Schlüssel zu meinem Lebenstraum sind. Darum lautet meine Message heute: Dein Körper gehört dir. Mach damit, was du willst und was sich gut anfühlt.

**Ein gutes Stichwort, um anzustossen.**

Absolut, schauen wir, was die Klagenfurter Bierbrauer können. Prost! ■

**FEUERSTELLEN-BUCH**

Bestellen Sie «570 Feuerstellen der «Schweizer Familie» zum Vorzugspreis von 29 statt 39 Franken.

[www.schweizerfamilie.ch/angebote](http://www.schweizerfamilie.ch/angebote)

