



La suiza Daniela Ryf, cinco veces campeona del mundo de las pruebas de triatlón. E.M.

OTRA HISTORIA

«No tenía mucho fuera del deporte»

TRIATLÓN. Daniela Ryf, cinco veces campeona mundial descubrió que su vida era nadar, correr o ir en bici / «Ahora encontré el equilibrio»

JAVIER SÁNCHEZ

Acabar un Ironman exige horas, horas y más horas de entrenamiento, pero ganar un Ironman, uf, ganar un Ironman requiere toda una vida. Por eso, en 2020, con la pandemia, Daniela Ryf, la dominadora de la larga distancia del triatlón, cinco veces campeona del mundo, sufrió un golpe. De repente, no podía correr, no podía salir en bici, no podía nadar. Las tres sesiones diarias que le ocupaban toda la agenda desaparecieron entre confinamientos y descubrió que no había otra cosa. «Mi vida siempre había sido muy monótona, muy centrada en el deporte, y me costó darme cuenta de que no tenía mucho fuera», explica Ryf, nacida y afincada en Suiza, que ya ha superado ese momento.

Con la vuelta a la normalidad, volvió la exigencia a su preparación y así está ahora: a sus 36 años, este otoño en Kona buscará su sexto título de la especialidad que exige 3,8 kilómetros a nado, 180 en bici y un maratón a pie. Se acercaría así el récord de ocho Mundiales de Ironman de la estadounidense Paula Newby-Fraser y multiplicaría así sus argumentos para ser considerada la mejor de la historia.

Pregunta. ¿Cómo se siente en estos momentos?
Respuesta. He encontrado el equilibrio. En mi vida hay muchas cosas que giran alrededor del triatlón. Pero afortunadamente tengo buenos amigos que no me hablan de deporte y me ayudan a equilibrar mi vida.

P. ¿Crees que el Ironman le ha quitado vida?

R. El Ironman, el triatlón, el deporte me ha dado mucho. Me ha dado objetivos, enfoque, planificación. He conocido a muchas personas en todo el mundo y me siento privilegiada de poder hacer lo que me gusta

ta todos los días. El deporte me ha enseñado que el éxito no es ganar, si no aprender en cada situación. Por supuesto, me he perdido cosas, y por supuesto ha habido momentos difíciles. Pero al final todo se trata de establecer prioridades y encontrar ese equilibrio del que hablábamos.

Nacida en una familia deportista, pues su padre practicaba escalada y su madre era maratoniana, a los siete años ya hacía atletismo y natación y, así, por lógica, a los 12 acabó en el triatlón. Como la campeona de Suiza en los Juegos de Pekín 2008 y Londres 2012 intentó subirse al podio en la distancia olímpica, pero no tardó en darse cuenta que lo suyo era la resistencia. Mítica es la anécdota aparecida en el Mundial de Ironman de 2018 cuando le picó una medusa, se le durmió un brazo y, pese a eso, a su lentitud en el sector de natación, le-

vantó su cuarto título en Kona.

El pasado junio, en el challenge Roth, una de las pruebas más importantes del calendario, Ryf batió el récord de la distancia Ironman (8:08) y situó a la mujer ante la barrera de las ocho horas. «Todavía me estoy recuperando del récord, pero estoy muy orgullosa. Me salió todo bien, de principio a fin. Me ha dado mucha motivación para encarar el Mundial, quizá mi último Mundial», proclama Ryf en conversación con EL MUNDO.

La clave de su plusmarca estuvo, según explica, en ajustar los entrenamientos – «antes me pasaba con el volumen», admite – y, entre otras cosas, en la mejora aerodinámica en el sector de bicicleta. «Desde que yo empecé ha habido un desarrollo tecnológico enorme. Ahora se puede medir todo, se puede probar todo, la mejora es grande. Diría que me ha costado 10 años encontrar la postura perfecta, pero ya lo he hecho. Y luego están las zapatillas con placas de carbono que, sin duda, me han ayudado», comenta la triatleta suiza, licenciada en Nutrición, que trabaja con numerosas marcas, como Hoka, Felt, DT Swiss o Q36.5, empresa de ropa y calzado ciclista.

«Me llamó la atención su colaboración con Breitling [una marca de relojes]. Empecé a utilizar sus zapatillas, me encantaron y contacté yo diría con ello. Así empecé a colaborar con Q36.5. Del traje me encanta el ajuste y el tejido, la aerodinámica y la regulación del calor», finaliza Ryf que después del shock por la pandemia ha recuperado su rutina. Ganar un Ironman requiere toda una vida y casi nadie ha ganado más que ella.

AGENDA

14 - 20 AGOSTO

LUNES 14

FÚTBOL. Liga Primera División. Primera jornada. Cádiz-Alavés (19.30 horas, Dazn). Atlético-Granada (21.30 horas, Movistar).

TENIS. Torneo de Cincinnati. Hasta el día 20. En Movistar.

MARTES 15

FÚTBOL. Semifinal del Mundial femenino de fútbol. España-Suecia (10.00 horas). En TVE.

MIÉRCOLES 16

FÚTBOL. Supercopa de Europa. Manchester City-Sevilla (21.00 h.). En Movistar. Semifinal del Mundial femenino de fútbol (12.00 horas). Australia-Inglatera. En TVE.

JUEVES 17

BALONCESTO. Partido amistoso de la selección de baloncesto, preparatorio para el Mundial. España-Canadá (18.00 horas). TVE.

VIERNES 18

FÚTBOL. Liga. Segunda jornada. Mallorca-Villarreal (19.30 horas, Movistar). Valencia-Las Palmas (21.30 horas, Dazn).

SÁBADO 19

FÚTBOL. Liga Primera División. Segunda jornada. Real Sociedad-Celta (17.00 horas). Almería-Real Madrid (19.30 h.). Osasuna-Athletic (21.30). En Dazn y Movistar.

Partido por el tercer puesto del Mundial femenino de fútbol. (10.00 h.). En TVE.

BALONCESTO. Partido amistoso de la selección de baloncesto, preparatorio para el Mundial. España-República Dominicana (18.00 horas). TVE.

ATLETISMO. Mundial de Budapest. Hasta el día 27. En Teledeporte.

MOTOCICLISMO. Entrenamientos Gran Premio de Budapest. En Movistar.

DOMINGO 20

FÚTBOL. Liga Primera División. Girona-Getafe (17.30 horas). Barcelona-Cádiz (19.30 horas). Betis-Atlético (21.30 horas). En Dazn y Movistar. Lunes: Alavés-Sevilla (19.00) y Granada-Rayó (21.30). En Movistar. Final del Mundial femenino de fútbol. (12.00 horas). En TVE.

MOTOCICLISMO. Gran Premio de Budapest (14.00 horas). En Movistar.