

Xherdan Shaqiri darf nicht mit Liverpool nach Belgrad reisen – ein Kniefall vor der Politik **SEITE 42**

Die Leipziger Trainer-Rochade Ralf Rangnick – Julian Nagelsmann birgt kein allzu grosses Risiko **SEITE 43**

«Ich kann noch besser werden»

Die Triathletin Daniela Ryf dominiert die Ironman-Szene nach Belieben – eine olympische Medaille interessiert sie nicht besonders



Daniela Ryf im Freibad Allenmoos in Zürich: «Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt.»

CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

Daniela Ryf, Sie erhielten nach Ihrem Hawaii-Sieg offenbar 1500 Mitteilungen via Social Media. Gab es darunter solche, die Sie genervt haben?

Nein, es gab nur positive Nachrichten. Nur auf Twitter gab es jemanden, der schrieb, es sei ja klar, weshalb ich so stark gewesen sei. Aber das beschäftigt mich nicht weiter. Solche Personen wissen nicht, was für einen Sportler alles möglich ist.

Was sagen Sie denn jemandem, der behauptet, eine überragende Leistung wie Ihre auf Hawaii sei nur mit unlauteren Mitteln möglich?

Ich denke selber: Wie ist diese Leistung überhaupt möglich? Gleichzeitig weiss ich, was ich dafür gearbeitet habe, und zwar nicht nur die letzten vier Jahre, sondern seit ich 13-jährig bin. Aber nach einem Rennen wie zuletzt auf Hawaii frage ich mich durchaus, was ich so anders mache, dass ich über die Ironman-Distanz besser bin als alle anderen Frauen. Ich habe keine Antwort drauf.

Ernsthaft?

Ich weiss, dass ich hart und sehr fokussiert trainiere, seit vielen Jahren schon.

Das machen andere Ironman-Athleten auch.

Als ich noch über die Kurzdistancen unterwegs war, trainierte ich gleich viel wie heute. Ich war zwar nicht schlecht, aber das war trotzdem nicht mein Sandkasten. Als ich aber vor vier Jahren auf die Ironman-Distanzen wechselte, hatte ich sofort das Gefühl, der Erfolg werde mir auf dem Silbertablett präsentiert. Nachdem ich 2014 in Zürich gleich den ersten Ironman gewonnen hatte, dachte ich: Wow, das ist etwas, das wirklich zu mir passt.

Und jetzt wollen Sie wissen, wie weit es in Ihrer Sportart noch gehen kann. Ist das eine Art Selbsterfahrung?

Mir geht es nicht ums Siegen oder ums Geld. Ich will rausfinden, wozu mein Körper fähig ist – das ist meine grosse innere Motivation. Und so gerate ich nicht in Versuchung, zu unlauteren Mitteln zu greifen, denn sonst würde ich mich ja selber betrügen.

Was bedeutet Ihnen Ihr Körper?

Er ist mein Werkzeug. Aber ich kann ihn nicht zu Hause lassen, wenn ich mal eine Pause brauche – wie etwa Formel-1-Fahrer ihren Boliden. Meinen Körper habe ich einfach immer dabei, ich muss ständig zu ihm Sorge tragen.

Sind Sie zufrieden mit ihm?

Ja, denn er trägt mich zum Erfolg. Rein optisch war ich meinem Körper gegenüber früher viel kritischer eingestellt, ich

habe an vielem rumgemäkelt. Aber heute gefällt er mir, auch weil ich weiss, dass er meine Identität ausmacht.

Sie treiben also nicht Sport, um sich einen athletischen Körper zu erschaffen?

Als Teenager dachte ich, dass ich nach einem üppigen Essen trainieren muss, um nicht dick zu werden. Oder ich trainierte, damit ich mehr essen kann. Aber ich habe schon früh viel Sport getrieben, weil ich merkte, dass ich mich dann besser fühle.

Sie fügen dem Körper Schmerzen zu, züchtigen sich quasi selber.

Ich trainiere nicht immer hart. Aber wenn, kann ich mich selber austricksen, um den Schmerz als weniger stark zu empfinden. Etwa wenn ich mir in harten Einheiten sage: Ziehe das jetzt durch, dann leidest du im Rennen weniger.

Es gibt also Tricks gegen die Schmerzen.

Ja, aber diese muss jeder für sich selber rausfinden. Auf der Laufstrecke etwa denke ich zu Beginn nicht an die 42 km, die noch vor mir liegen, sondern fokussiere mich auf die nächsten drei Kilometer oder den nächsten Verpflegungsstand.

Schmerzt bei Ihnen noch etwas vom Effort auf Hawaii?

Ich habe nach dem Rennen nicht speziell zu mir geschaut, ging auch am Tag danach nicht schwimmen oder zur Massage wie sonst. Ich hatte keine Lust darauf. Und dann bekam ich eben Muskelkater, hatte geschwollene Füsse.

Und der Quallenstich?

Ich habe davon eine längere Narbe unter den Armen, jetzt juckt es noch ab und zu.

Ihre vierjährige Karriere als Ironman-Athletin verlief ohne Bruchstellen, stets erfolgreich. Das ist fast unheimlich.

Es gab immer Phasen der Unsicherheiten, wie letztes Jahr, als ich wegen Rückenproblemen lange pausieren musste. Da dachte ich: Vielleicht war's das jetzt.

Sie hatten solche Zweifel?

Ich bin mir nie sicher. Darum arbeite ich immer hart an mir. Es ist gefährlich: Sobald man denkt, man sei gut, wird man schlechter. Zum Glück kommen stets neue Athletinnen, die so gut sind, dass sie mich ans Limit pushen und mich so auf ein höheres Niveau bringen. Erst dieses Jahr dachte ich: Ich bin offensichtlich gut.

Jetzt beginnt also die gefährliche Phase.

Nein, denn ich weiss, dass Lucy Charles, meine schärfste Konkurrentin, nächstes Jahr noch stärker sein wird. Aber ich weiss auch, dass ich im Training mal einen Monat lang kürzertreten kann.

Das halten Sie schlecht aus.

Diesen Eindruck hat man offenbar von mir. Aber ich bin schon zufrieden, wenn ich am Tag 20 Minuten joggen kann. Ich kann auch mal zwei Tage lange nichts machen.

Wie halten Sie es mit der Ernährung?

Ich esse alles, einfach ausgeglichen. Dazu gehören auch Pommes Frites und Hamburger oder Süssigkeiten. Früher war es noch anders, da wollte ich abnehmen, um schneller zu sein. Aber jetzt bin ich schwerer als damals und zeige stärkere Leistungen.

Was ist Ihr nächstes Ziel?

Ich weiss es nicht, will mich noch nicht damit befassen, möchte einfach diese Zeit nach dem Erfolg noch geniessen.

Und Ihr Trainer Brett Sutton hat nichts dagegen?

Ich habe mit ihm noch nicht ausführlicher gesprochen. Früher schrieb ich ihm jeweils sofort nach Hawaii ein Feedback, und ich führte immer zehn Punkte an, die mir nicht gepasst haben, die man im kommenden Jahr ändern muss.

Sie sind trotz Siegen so unerbittlich mit sich selber?

Ja, und auch gegenüber dem Trainer. Das ist meine Schwäche: Ich bin Perfektionistin, selten mit mir zufrieden. Aber das treibt mich auch an, ich möchte immer etwas finden, was mich noch besser macht. Ich weiss noch gut, was ich nach meinem ersten Sieg in einem WM-Serienrennen zuallererst gedacht habe: Ich muss im Laufen noch besser werden.

Woher kommt dieser Ehrgeiz?

Vielleicht von den Eltern. Meine Mutter ist ziemlich streng mit sich, und mein Vater war als Bergführer auch ambitioniert. Unterdessen habe ich gelernt, mit mir etwas weniger hart zu sein, den Erfolg zu geniessen.

Können Sie richtig entspannt sein?

Ich habe eine grosse Clique mit Kolleginnen. In diesem Umfeld bin ich recht normal, entspannt und spontan. Der Sport dient dazu, dass ich meinen Perfektionismus ausleben kann; von Juni bis Oktober bin ich entsprechend fokussiert.

Vor der Ironman-WM sagten Sie, bei der Ankunft auf Hawaii hätten Sie realisiert, wie dieser Ort Ihr Leben verändert habe. Sie seien «sehr emotional» geworden.

Ich wurde sentimental, verspürte eine grosse Dankbarkeit.

Auch weil Sie nun eine bekannte Athletin sind?

Nein, denn ich stehe nicht gern im Mittelpunkt. Vor Siegerehrungen etwa bin ich nervös; ich finde es komisch, wenn ich

auf dem Podest stehe und die Leute applaudieren.

Ja?

Es sollte nicht um mich gehen. Mir ist es wichtiger, dass ich Triathlon als Sportart propagieren und die Schweiz vertreten kann. Ich bin stolze Schweizerin.

Trotzdem starten Sie für das Team Bahrain, das vom Scheich Nasser al-Khalifa finanziert wird.

Das Schweizerkreuz ist viel grösser auf meinem Renndress als der Hinweis auf Bahrain.

Aber das Team ist in der Szene umstritten, weil der Scheich und das Königshaus mit der Niederschlagung von Demonstranten im Jahr 2011 in Verbindung gebracht werden.

«Ich denke selber: Wie ist diese Leistung überhaupt möglich? Gleichzeitig weiss ich, was ich dafür gearbeitet habe.»

Ich kann nur das beurteilen, was ich vor Ort gesehen habe. Das Team hat das Ziel, die Leute im Land für einen gesunden Lebensstil zu motivieren, zum Beispiel mit Sport. Dahinter stehe ich, erst recht, nachdem ich gesehen habe, dass in Bahrain unterdessen viel mehr Leute Velofahren oder Triathlon betreiben. Es wurde eine 10 km lange Radrunde erstellt, die nachts beleuchtet ist, und in der Schule wird aktiv für das Sporttreiben geworben. Der Scheich selber ist begeisterter Ironman-Teilnehmer, er startete dieses Jahr sogar erstmals auf Hawaii.

Sie sind 31-jährig. Da könnte sich auch die Frage nach der Familienplanung stellen.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich überhaupt Kinder will – auch wenn ich diese sehr gern habe. Sicher steht die Frage die nächsten drei Jahre nicht an.

Wie sieht 2019 für Sie aus?

Ich werde denselben Aufbau machen wie heuer; vor April werde ich kaum Rennen bestreiten. Ich möchte aber wieder auf Hawaii starten und denke, dass ich dort noch besser sein kann. Schneller geht es aber kaum, dazu waren dieses Jahr die meteorologischen Bedingungen zu gut.

Ihr Trainer sagt, dass Sie auf Hawaii noch 7 Minuten schneller schwimmen und 7 Minuten schneller laufen können. Ja, ich kann noch besser werden – auch auf dem Velo. Ich möchte den Männern zeitlich noch näher kommen.

Eigentlich müsste mit Ihren Rad-Leistungen auch das Zeitfahren an den Olympischen Spielen 2020 ein Ziel sein. Vielleicht habe ich noch nicht mit dem Trainer geredet, weil ich mich ein wenig vor seinen verrückten Ideen fürchte – ich bin noch nicht bereit dazu. Aber wir werden die Strecke des olympischen Zeitfahrens anschauen. Die Frage ist: Möchte ich 2019 auf Hawaii noch besser sein, oder muss ich bald Anpassungen vornehmen wegen eines Olympia-Projektes?

Wäre es nicht reizvoll, eine olympische Medaille zu gewinnen?

Nicht wirklich. Ich bräuchte sicher noch eine andere Motivation.

Interview: Elmar Wagner, Christine Steffen

Über 200 000 Dollar

wag. · Die 31-jährige Solothurnerin hat seit ihrem Ironman-Debüt im Sommer 2014 alle beendeten Rennen über diese Distanz gewonnen – einzig an der WM-Premiere auf Hawaii vor vier Jahren wurde sie bezwungen. Unterdessen ist sie vierfache Ironman-Weltmeisterin (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen). Beim letzten Titelgewinn vor gut drei Wochen pulverisierte sie den Streckenrekord – mit ihrer Zeit hätte sie 17 der letzten 40 WM-Rennen bei den Männern gewonnen. Unter allen Profi-Triathletinnen und -Triathleten ist sie die Spitzenverdienerin: Über 200 000 Dollar an Preisgeldern hat sie 2018 gewonnen.