

FERIEN Post



Über 50 Top-Ferienangebote
von renommierten Veranstaltern



Super-Jubiläumrabatte bis zum 2.9.19!



Thomas Schmidheiny
Dem Top-Unternehmer
verdankt Bad Ragaz sein
berühmtes Traumresort Seite 69



Tamara Sedmak
15 Fragen zum Reisen an die
gefragte Fernseh- und
Event-Moderatorin Seite 66

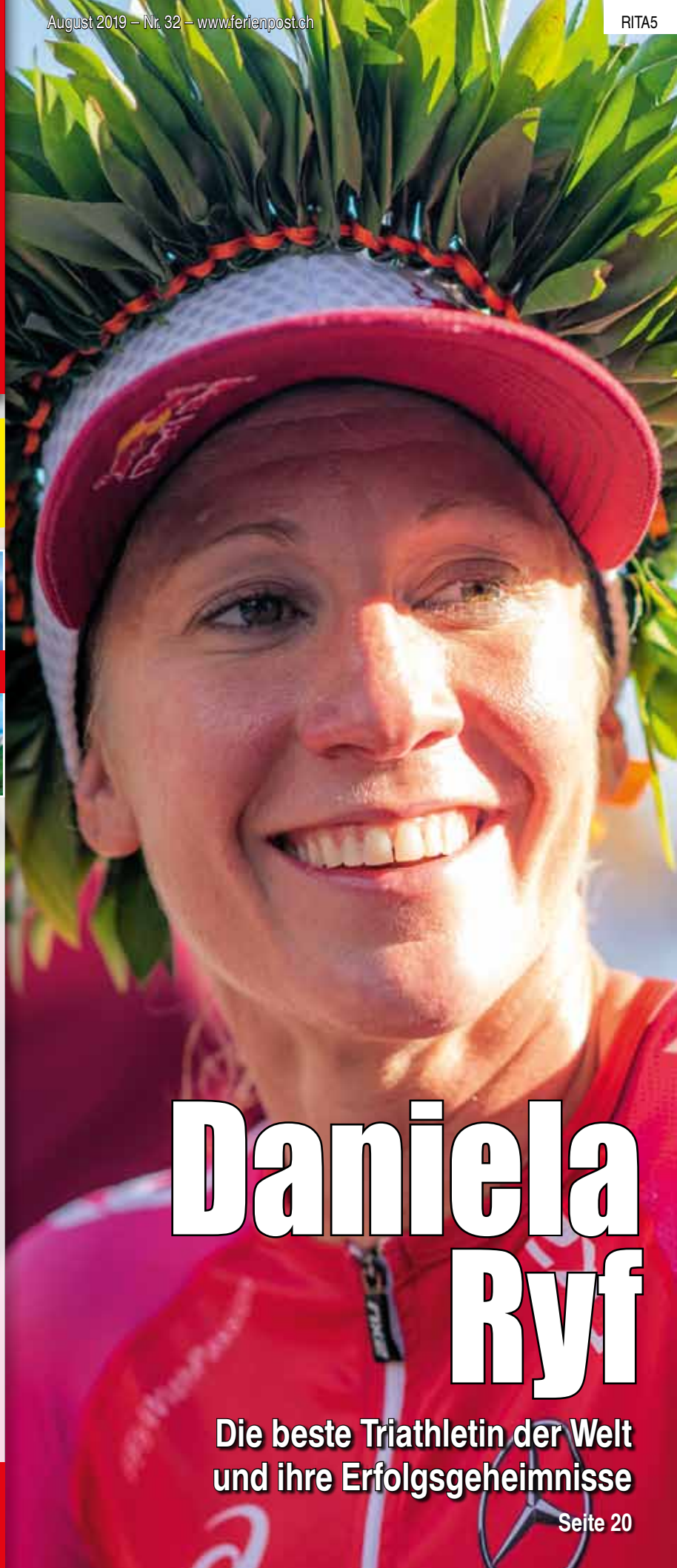


Remo Käser
Das Interview mit dem
grossen Nachwuchsstar
der Schwinger-Szene Seite 72

Tipps, Trends, Service
Wissenswertes zum Thema Reisen

Schöne Preise zu gewinnen
Kreuzworträtsel, Wettbewerbe

Zusätzlich bis zu 20%
sparen mit Reka-Checks!



Daniela Ryf

**Die beste Triathletin der Welt
und ihre Erfolgsgeheimnisse**

Seite 20

In einer eigenen Welt

In den vergangenen sechs Jahren hat Daniela Ryf nur drei Rennen über die ganze oder halbe Ironman-Distanz nicht gewonnen. Mittlerweile gewinnt die beste Triathletin der Welt sogar Rennen, die alles andere als optimal für sie verlaufen. Und rückt den schnellsten Männern immer näher.

VON KARL WILD

Der Ironman Hawaii ist der wichtigste, prestigeträchtigste und älteste Triathlon über die Langdistanz. Im vergangenen Oktober gewann Daniela Ryf diesen härtesten Tagesevent im Sport zum vierten Mal. Seither ist sie die beste Triathletin der Geschichte – und schrieb auf Hawaii gleichzeitig eine tolle Wettkampfstory. Beim Einschwimmen wurde sie nämlich von einer Qualle gebissen und schien bereits vor dem Start geschlagen. Trotz starken Schmerzen kämpfte sie sich aber irgendwie durch und stieg mit zehn Minuten Rückstand auf die Bestzeit aus dem Wasser. Anschliessend kam es ganz dick: Die 180 km lange Radstrecke absolvierte sie so schnell wie noch nie eine Frau vor ihr. Auf der Laufstrecke baute sie ihren Vorsprung noch aus und gewann schliesslich nach knapp achteinhalb

Stunden Wettkampfdauer in neuer Rekordzeit für die Ironman-Distanz. Es war ihr vierter Hawaii-Sieg in Folge – eine Serie, die zu den herausragendsten im Weltsport zählt.

Auch Anfang Juni dieses Jahres lief für die vierfache Ironman-Weltmeisterin und zweifache Schweizer Sportlerin des Jahres (2015 und 2018) nicht alles rund. Zwar gewann sie den Ironman 70.3 in Rapperswil zum sechsten Mal in Folge, hatte aber nach eigener Einschätzung nur etwa 60 Prozent ihrer Bestform abrufen können. Grund war eine Stirnhöhlenentzündung, mit der sie sich in den Tagen vor dem Wettkampf herumgeplagt hatte. Dennoch kam sie mit einem Vorsprung von sieben Minuten ins Ziel. Anschliessend fuhr die Solothurnerin für drei Monate ins Engadin, wo sie mit ihrem Trainer Brett Sutton und andern Weltstars trainiert. Ihre Saisonziele sind klar: die Iron-

Im Training auf Maui vor der Ironman-Weltmeisterschaft.



man-70.3-Weltmeisterschaft in Nizza (7./8. September) und die Ironman-WM auf Hawaii (12. Oktober).

«Ich lebe heute ein Traumleben, wie ich es nie erwartet hätte.»

Seit einem halben Dutzend Jahren schwimmt, fährt und läuft Daniela Ryf in einer eigenen Welt, die Konkurrentinnen werden zu Statistinnen. Gründe für diesen unaufhaltsamen Aufstieg, für diese Überlegenheit werden schon lange gesucht und wurden vielleicht auch gefunden. Da ist einmal ihre Geduld. «Es ist unwichtig, wievielte du bei der Zwischenzeit bist – du muss im Ziel die Erste sein», pflegt sie zu sagen. Zudem lernt sie aus Fehlern wie nach der Ironman-EM 2016 in Frankfurt, als sie in der extremen Kälte zu leicht angezogen war und, zutiefst enttäuscht, zum ersten und bisher einzigen Mal in ihrem Leben aufgeben musste. Und sie weiss, dass unglückliche Umstände ihre Energiereserven erst recht mobilisieren. Wie nach den Quallenbissen auf Hawaii. Ihr Coach Brett Sutton, ein sonderba-



Im vergangenen Jahr gewann Daniela Ryf zum vierten Mal die Ironman-WM auf Hawaii.

rer, aber höchst erfolgreicher Kauz von einem Menschen mit genialen Zügen, ergänzt: «Sie ist mit sich selbst nie zufrieden.» Im «Das Magazin» sagte er nach ihrem viertem Hawaii-Sieg gar: «Daniela ist eine Pionierin, der Roger Federer der Triathletinnen, nur dominanter.»

Sie lebe heute «ein Traumleben, wie ich es nie erwartet hätte», sagt die 32-Jährige, und sei «sehr dankbar dafür». 2018 gewann sie über 200 000 Dollar an Preisgeld, mehr als alle Triathleten. Dank ihren namhaften Partnern, darunter Konzerne wie Red Bull oder Breitling, könnte sie sich auch einmal eine suboptimale Saison leisten. Was für sie freilich einem Alptraum gleichkäme.

Daniela Ryf ist in einfachen Verhältnissen aufgewachsen. Eine weltbekannte Sportlerin zu werden, war nie ihr Traum. Als Kind wollte sie einfach immer besser werden, trainierte viel mit älteren Kolleginnen und wollte so schnell sein wie diese. Das wollte sie dann natürlich auch an Wettkämpfen, «aber Spitzensportlerin zu werden, war nie mein Ziel». Umso schöner sei es dann, zu sehen, welche Überraschungen das Leben mit sich bringt. Freilich habe sie auch das Glück gehabt, zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Leute ken-

nen zu lernen. Mit 14 Jahren bei den Wildcats in Basel zum Beispiel. Oder mit 21 beim Training in Australien. Da habe sie, glaubt sie rückblickend, ihr Potenzial entdeckt. «Ich merkte, dass das etwas für mich sein könnte – und dass ich das ausleben möchte.»

«Es ist unwichtig, wieviele du bei der Zwischenzeit bist.»

Der Wille, etwas durchzuziehen, sei ihr angeboren, weiss sie. Wahrscheinlich sei sie schon als Kind auch ehrgeizig gewesen, doch eigentlich gefällt ihr der Begriff Ehrgeiz nicht sonderlich. Das Wort Drive ist ihr lieber. Darunter versteht sie den unbändigen Willen, hart an sich zu arbeiten, um noch besser zu werden und immer weiter zu kommen. Bis man da ist, wo man hin will. Auch Konsequenz sei eine Voraussetzung. Und die Bereitschaft, auf gewisse soziale Annehmlichkeiten zu verzichten. Erholung und Ernährung nennt sie als weitere Komponenten, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Mit einem Studienabschluss in Lebensmitteltechnologie in der



DIE TRIATHLON-DISTANZEN

Sprinttriathlon: Die Distanzen variieren stark und sind ungefähr halb so lang wie bei der olympischen Distanz. 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen sind etwa ein übliches Format für einen Volkstriathlon.

Olympische Distanz: Diese gibt es seit dem Jahr 2000, als der Triathlon zu einer olympischen Disziplin bei den Olympischen Spielen von Sydney wurde. Die olympische Distanz wird auch als Kurzdistanz bezeichnet. Sie weist eine Länge von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen auf.

Mitteldistanz: Die Mitteldistanz entspricht der Hälfte der klassischen Langdistanz. Hier müssen die Triathleten 2 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen.

Langdistanz oder Ironman: Hier heisst es 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Neben der klassischen Ironman-Distanz gibt es auch das neue Format Ironman 70.3. Hier betragen die Einzeldistanzen jeweils die Hälfte der des Ironman, also 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen.

Tasche achtet sie natürlich sorgsam darauf, was ihr Körper braucht. Die letzten zwei, drei Tage vor dem Rennen isst sie energie- und kohlenhydratreich. Am Tag vor dem Rennen verzichtet sie auf Nahrungsfasern wie Gemüse oder Früchte. Nach dem Rennen hat sie meistens Lust auf etwas Frisches wie einen Salat. Und auf Deftiges, Salziges und Fettiges, zum Beispiel einen Burger oder ein Steak mit Pommes. «Das gönne ich mir dann auch.»

Bisweilen fragen sich Ausdauersportler während eines Wettkampfes, an dem alles gegen sie läuft, ob die ganz Quälerei überhaupt noch



Sie schwimmt, fährt und läuft der Konkurrenz davon.

Sinn macht. Für Daniela Ryf wäre das der Anfang vom Ende. «Solche Gedanken darf man gar nie aufkommen lassen. Der Ironman ist ein ständiger Optimierungsprozess, bei dem es darum geht, den Level von Herz, Muskel und Energie konstant auf dem Höchststand zu halten.» Dafür trainiert sie 25 bis 35 Stunden pro Woche. Tage, an denen sie weniger Lust aufs Training hat, kennt sie auch. «Aber nach einer etwas schwierigen Anfangsphase geht es fast immer, und am Abend fühlt sich das Sofa definitiv besser an.» Auch wenn zwischen ihr und der weiblichen Konkurrenz Welten liegen, ist sie überzeugt: «Ich muss immer meine absoluten Topleistungen abrufen, um zu gewinnen. Deshalb will ich mich ja auch ständig weiter entwickeln.»

Ein gelungener Wettkampf sei wie eine rauschhafte Nacht auf der Tanzfläche, hat Daniela Ryf einmal gesagt. Für sie ist ein Ironman im Unterschied zu Normalsterblichen keine Tortur, sondern eine Art Entschädigung für die harte

Arbeit im täglichen Training. Es gehe darum, in einen Flow zu geraten und den Wettkampf dann zu geniessen. Das sei wie beim Tanzen auf der Tanzfläche mit hohen Schuhen. Da spüre sie die müden Füsse nicht. Den Flow beim Ironman empfinde sie als Belohnung für die ganz Plackerei im Training. Und sie verspüre eine grosse Zufriedenheit darüber, dass sie das alles schafft. «Denn wenn es so einfach wäre, würde es ja jeder machen.»

«Nach einem Rennen gönne ich mir einen Burger mit Pommes.»

Vor der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr sagte Daniela Ryf, sie wolle sich jetzt an den Männern orientieren und den Abstand verringern. Auf Hawaii waren nur noch 24 Männer schneller als sie, auf der Marathonstrecke gerade noch neun. Von einer Frau

überholt zu werden, kratzt an manchem männlichen Ego. Doch die Reaktionen sind meist ironisch und mit einer Prise Humor gewürzt. Ab und zu hört sie ein «Hol mich nicht ein», mehr nicht. «Es ist ja nicht peinlich für sie», sagt Daniela Ryf und hat wohl recht damit. Auf Hawaii war in gewissen Jahren der Sieger bei den Männern schliesslich langsamer als sie 2018. Dennoch: Den Unterschied zwischen Frau und Mann hält sie noch für recht gross. «Die Körper der Frauen eignen sich zwar besser für Langstrecken als jene der Männer, aber wir werden sie wohl nicht überholen.»

Erfolgstrainer Brett Sutton sagt, Daniela Ryf sei noch weit davon entfernt, ihr Potenzial ausgeschöpft zu haben. Sie selber will ihrem Körper noch ein, zwei Jahre Zeit zum Lernen geben. Dann könne sie das Optimum herausholen. Wohin das führen wird, ist offen. Im Moment will sie sich täglich weiter verbessern und Freude am Sport haben. Und am Leben neben dem Sport. Ein solches hat sie nämlich auch. Sie hat viele Pläne mit ihrer Kleiderlinie, beschäftigt sich mit der Entwicklung eines Energiedrinks mit Nutriathletics, hat ein Daniela Ryf Team und unterstützt die Spirit Tri Series, die es Athleten ermöglicht, an verschiedenen Wettbewerben teilzunehmen. «Das sind tolle Projekte, die ich auch langfristig weiterziehen möchte», sagt sie. Wie ihre Welt in zehn Jahren aussieht, möchte sie aber gar nicht so genau wissen. «Das wäre ja langweilig», findet sie. Das Schöne am Leben sei das Überraschende, das Unvorhersehbare. «Hätte mir jemand vor fünf Jahren gesagt, wo ich heute bin, hätte ich doch lauthals gelacht.»

DIE GLÜCKLICHEN GEWINNER IM GROSSEN JUBILÄUMSWETTBEWERB

Daniel und Sibylle Bill aus Amriswil sind die Gewinner des Hauptpreises im grossen Jubiläumswettbewerb zum zehnjährigen Bestehen der Reiscencenter Plus AG (Herausgeberin der «Ferienpost»). Sie gehen Anfang nächstes Jahr an Bord der modernen Norwegian Gem auf die grosse Klassiker-Kreuzfahrt «Faszination Panamakanal». Der Preis hat einen Wert von Fr. 12 390.–. «Wir können unser Glück kaum fassen», freute sich der strahlende Gewinner Daniel Bill bei der Übergabe des tollen Preises.

Die weiteren Preisgewinner

2. Preis: Rosmarie Lenherr aus Gams / Kreuzfahrt Oslo und Kopenhagen mit Mein Schiff 4 im



Von links: Caroline Zbären und Philipp Gautschi (Reiscencenter Plus), die grossen Gewinner Daniel und Sibylle Bill aus Amriswil, Michael Nowatzki (Norwegian Cruise Line).

Gesamtwert von Fr. 2760.–. **3. Preis: Marlene Keller** aus Holziken / Schnupper-Kreuzfahrt mit der Queen Mary 2 im Gesamtwert von Fr. 2110.–. **4. Preis: Vreni Turotti** aus St. Margrethen /

Mittelmeer-Kreuzfahrt mit der Costa Smeralda im Gesamtwert von Fr. 2000.–. **5. Preis: Marianne Heuberger** aus Watt / MSC-Kreuzfahrt Mittelmeer oder Nordeuropa im Gesamtwert von Fr. 2000.–. **6. Preis: Peter Niederer** aus Goldach / AIDA-Kreuzfahrt im Wert von Fr. 1000.–. **7. Preis: Stephan Huber** aus Winterthur / Zwei Flugtickets mit Emirates von Zürich nach Dubai im Wert von rund Fr. 1000.–. **8. Preis: Erica C. Dietrich** aus Münsingen / Ein Flugticket von Singapore Airlines für Flug Zürich–Singapur im Wert von rund Fr. 1000.–. **9. und 10. Preis: Daniela Beeli** aus Wohlten bei Bern und **Khalil Nagla** aus Thalwil / Flug-Voucher von SWISS im Wert von je Fr. 200.–. **11.–13. Preis: Rosmarie Duss** aus Nottwil, **Ulrike Mader** aus Gossau ZH und **Silvia Stalder** aus Sumiswald / Zwei Lounge-Voucher von SWISS im Wert von Fr. 100.–