

AERO-HELME

So macht der Kopfschutz wirklich schnell

> S. 42

OLYMPIA

Der Kampf um die letzten Tokio-Tickets

> S. 16

RADSCHUHE 10 TRIATHLON- MODELLE

> S. 54

KOFFEIN

Alles über den klassischen Kick

> S. 76

DANIELA RYF 3.0

Mit neuen Zielen in die „dritte Karriere“ – das große Interview

> S. 24



4 191286 805901 00191

D € 5,90
A € 6,60
SFR 9,70
Lux € 6,80
ITA € 7,60
SK € 7,60

DANIELA RYF

„ICH MUSS NICHTS MEHR BEWEISEN“

Daniela Ryf startet gerade in ihre „dritte Karriere“, wie sie es nennt. Die beste Langdistanztriathletin der Welt hat in den vergangenen Monaten vieles hinterfragt und daraus zahlreiche Konsequenzen für ihr Leben und den Sport gezogen. Das Resultat: die Trennung von Coach Brett Sutton, eine andere Einstellung zum Triathlon, eine neue Denkweise und die Verlagerung von Prioritäten. Die 34-jährige vierfache Hawaii-Siegerin im großen Interview.

INTERVIEW > SIMON MÜLLER

Daniela Ryf, nach der langen Wettkampfpause steht deine Bilanz in diesem Jahr bei drei Siegen aus drei Rennen: in Dubai, St. George und Tulsa. Wie groß war die Ungewissheit über die Form vor dem Wiedereinstieg und wie zufrieden bist du mit den Resultaten?

Es gab schon eine Form von Unsicherheit, obwohl ich wusste, dass ich in den vergangenen eineinhalb Jahren sehr gut trainiert habe. Zuletzt war es einfach schön für den Kopf, wieder konkrete Ziele zu haben. Ich trainiere wirklich gern, aber wenn man

teilweise dreimal am Tag wirklich hart trainiert, hilft es auf jeden Fall, wenn man genau weiß, wofür man das tut. Beim Rennen in Dubai war es einfach ein tolles Gefühl, wieder zurück zu sein und eine Bestätigung zu bekommen, dass das Training der vergangenen Monate funktioniert hat. Besonders dass ich beim Laufen nach einer langwierigen Verletzung im vergangenen Jahr direkt so eine gute Leistung (Halbmarathon in 1:16:50 Stunden, Anm. d. Red.) abrufen konnte, hat mich sehr positiv gestimmt. Der Trip in die USA hat mich speziell in dieser

Zeit daran erinnert, was für ein Privileg es ist, an so schöne Orte reisen zu können, um dort Rennen zu bestreiten. Das habe ich neu zu schätzen gelernt, obwohl ich gar nicht so gern unterwegs bin. Aber wenn diese Möglichkeit auf einmal von 100 auf null verschwindet, bekommt man darauf auch eine etwas andere Sichtweise. Davon abgesehen bin ich mit den Leistungen und Ergebnissen aus den beiden Wettkämpfen in St. George und Tulsa sehr zufrieden, auch wenn sich bestimmt noch das eine oder andere verbessern lässt.





Du hast die Kapsel- und Bänderverletzung am Knöchel angesprochen, die dich für längere Zeit ausgebremst hat. Beim Ironman Tulsa hast du souverän gewonnen, bist den Marathon allerdings 15 Minuten langsamer (3:04:55 Stunden) gelaufen als die Zweitplatzierte Katrina Matthews. Hast du den großen Vorsprung nach dem Radfahren nur ohne großes Risiko kontrolliert oder sind das Auswirkungen der Verletzung, die sich durch die Pause und geringeren Trainingsumfänge insbesondere noch auf der Langdistanz bemerkbar machen?

Ich habe im Winter etwas geringere Umfänge trainieren können und werde daran sicher noch etwas arbeiten müssen. Aber das hatte eher weniger mit der Verletzung zu tun. Ich hatte vor dem Rennen ein paar muskuläre Probleme und wusste, dass es ziemlich hart werden könnte. Ich musste das schon auf dem Rad etwas kompensieren und habe mit einem Bein immer etwas mehr gedrückt als mit dem anderen. Wenn man das 180 Kilometer macht, spürt man das später auch besonders beim Laufen. Vor dem Hintergrund bin ich froh, dass ich

so gut durchgekommen bin. Ich habe für den Marathon vorsichtshalber auch meine Trainingsschuhe angezogen, weil ich nichts riskieren wollte. Im Laufen ist gerade noch etwas Luft nach oben und auch die neuen Carbon-Wettkampfschuhe bringen im Vergleich beim nächsten Mal im Marathon sicherlich noch einen ordentlichen Vorteil. Auch die unmittelbare Vorbereitung in Sedona war für ein Rennen mit 90 Prozent Luftfeuchtigkeit sicher nicht optimal, auch wenn die Gegend wirklich wunderschön ist. Rückblickend habe ich >



da einige Fehler gemacht, bei denen es gut ist, sie früh im Jahr zu machen, damit man daran erinnert wird, was für Hawaii anders laufen muss.

Mittlerweile sind deine Gesundheit und die Trainingsumfänge im Laufen also wieder bei 100 Prozent? Wenn man bei Verletzungen überhaupt von Glück sprechen kann, war es für dich sicherlich von Vorteil, dass es in einem Zeitraum war, in dem sowieso keine Rennen stattgefunden haben. Wie hast du den Verlauf erlebt?

Es war ein langwieriger Prozess, den ich als schwierig empfunden habe. Ich stand vor der Entscheidung, ob ich mich operieren lassen soll oder nicht, und habe viele verschiedene Meinungen eingeholt. Wenn die einen dir dann sagen, dass man vielleicht nicht wieder laufen kann, wenn man nicht operiert, und die anderen meinen, dass man nie wieder laufen kann, wenn man operiert, macht es das nicht gerade einfacher. Das war eine sehr schwierige Entscheidung für mich und auch mental nicht leicht. Letztendlich habe ich mich für eine konservative

„VIELLEICHT BIN ICH JETZT SOGAR LEICHTER ZU SCHLAGEN.“

Methode entschieden und durch Jan van Berkel einen Manualtherapeuten gefunden, der das zum Glück sehr gut in den Griff bekommen hat und meine letzte Hoffnung vor einer Operation war. Hin und wieder merke ich an den Stellen noch ein leichtes Ziehen, aber es beeinträchtigt mich in keiner Weise. Ich kann auch meine Spezialtage mit drei Laufeinheiten wieder absolvieren und dabei einen Marathon rennen. Im Winter habe ich noch viel auf dem Laufband gemacht, um das etwas vorsichtiger aufzubauen. Mittlerweile bin ich wieder viel auf den Trails unterwegs, um mehr Kraft zu bekommen. Insgesamt würde ich schon sagen, dass ich mich noch im Prozess be-

finde, den Rückstand aufzuholen, aber mit dem Verlauf und aktuellen Stand bin ich angesichts der Ausgangslage im vergangenen Jahr sehr zufrieden.

Du hast dir während der Coronazeit viele Gedanken gemacht, Sport und Leben reflektiert und daraus auch einige Konsequenzen gezogen. War die Verletzung in dem Zeitraum noch ein Faktor, der dich etwas mehr ins Grübeln gebracht hat, als wenn du gesund gewesen wärst? Wenn man zusätzlich Sorgen um die Gesundheit hat und sogar die Karriere gefährdet ist, macht es das sicherlich nicht einfacher. Da kam tatsächlich vieles zusammen und



Auf dem Rad in einer eigenen Liga: Beim Ironman Tulsa stellte Daniela Ryf einmal mehr ihre Radstärke unter Beweis und absolvierte die 180 Kilometer in 4:39:00 Stunden.

Eine sportlich für viele vermutlich sehr erstaunliche Konsequenz ist, dass du nach acht Jahren die Zusammenarbeit mit deinem Trainer Brett Sutton beendet hast und dich von nun an selbst trainierst. Wie kam es zu dieser Entscheidung und hast du zu einem vorherigen Zeitpunkt schon darüber nachgedacht?

Wir haben schon vorher überlegt, wie wir weiter zusammenarbeiten wollen, und hatten eigentlich vor, mehr über einen Plan und weniger über persönliche Betreuung laufen zu lassen. Vielleicht ist es ein wenig wie in einer Beziehung, die zum Teil etwas schwieriger werden kann, wenn man sich zu häufig sieht. Ich habe für mich entschieden, dass ich zukünftig mehr Freiheiten haben möchte, wie genau ich das Training und den Tag gestalte, und das hätte auf die gewohnte Art und Weise nicht mehr funktioniert. Es war für mich einfach an der Zeit, einen Schritt weiterzugehen, und es ist in der jetzigen Phase das Richtige, selbst etwas mehr Verantwortung zu übernehmen. Mir ist bewusst, dass ich damit ein Risiko eingegangen bin, vielleicht bin ich dadurch jetzt sogar leichter zu schlagen. Trotzdem ist es ein neuer Reiz für mich, von dem ich glaube, dass er zum richtigen Zeitpunkt kommt.

Was wirst du im Training ändern und zukünftig anders machen?

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass Brett der beste Coach ist, und auch seine Trainingsphilosophie hat für mich immer super funktioniert. An den Grundsätzen werde ich daher weiterhin festhalten. Mir geht es in erster Linie um mehr Flexibilität bei der Planung. Ich würde nicht ausschließen, irgendwann wieder mit ihm zusammenzuarbeiten. Aber in meiner jetzigen Situation brauche ich diese Freiheit und möchte ein bisschen etwas ausprobieren, weil es mir Spaß machen wird.

Diesbezüglich hast du bereits davon gesprochen, dass du die kommenden Jahre als deine „dritte Karriere“ siehst. Was genau muss man sich darunter vorstellen?

2010 hatte ich ein Virus, das mich eineinhalb Jahre begleitet hat und ein ziemlich einschneidendes Erlebnis war. Infolgedessen habe ich viel reflektiert und damals mit meinem Studium begonnen, weil ich Veränderung brauchte. Ähnlich ist es auch jetzt gewesen. Ich bin in der Coronazeit zu dem Entschluss gekommen, dass ich einige Dinge in meinem Leben verändern möchte, um glücklich zu sein. Ich konnte die wettkampffreie Zeit nutzen, um endlich mein Bachelor-Studium in Lebensmitteltechnologie abzuschließen, und habe im Anschluss daran begonnen, Wirtschaftspsychologie zu studieren. Ich habe extrem gemerkt, dass ich eine Ablenkung für den Kopf brauche. Ich bin jemand, der nicht den ganzen Tag an Triathlon denken kann und will, weil es mich sonst zu sehr einnimmt. Ich möchte mich weiterbilden und mit Dingen beschäftigen, die mich abseits des Sports faszinieren und interessieren.

Du hast bereits vor einigen Jahren gesagt, dass du dein Studium damals schon eher als Ausgleich und Entlastung anstatt als Belastung gesehen hast. Im Laufe der Zeit hast du schließlich aus zeitlichen Gründen pausieren müssen, um deinen sportlichen Ambitionen gerecht werden zu können. Hast du die Sorge, dass sich diese Situation wiederholen könnte?

Das ist sicherlich eine Gefahr. Ich bin sehr optimierungsgetrieben und will natürlich weiterhin sportlich erfolgreich sein. Da würde es mir schwerfallen, wenn ich sehe, dass die Leistung darunter leidet. Ich glaube aber, dass ich jetzt in einer Lage bin, in der ich auch im Sport davon profitieren kann, dass ich zufrieden mit meiner neuen Situation bin. Ich habe jetzt 20 Jahre fast ausschließlich für den Triathlon gelebt und alles auf eine Karte gesetzt. Irgendwann merkt man, dass es noch andere Dinge im Leben braucht. Und das erkennt man am ehesten, wenn man mal eine Leere spürt und alles stillsteht. Der Sport allein erfüllt mich nicht mehr. Zwar bringt speziell das Studium neue Verpflichtungen mit >

die Verletzung war dann so etwas wie die Spitze des Eisbergs. Zwischenzeitlich hätte ich im Sommer 2020 vielleicht sogar Rennen machen können, dann wurde alles abgesagt und auch der Heilungsprozess stagnierte wieder. Das hat bei mir für eine mentale Leere gesorgt, weil ich eine Zeit lang gar nicht trainieren konnte und kein Ziel hatte. Dadurch wurde ich wach gerüttelt und habe angefangen, vieles zu hinterfragen. Ich habe festgestellt, dass ich mich seit Jahren in einem Hamsterrad befunden und einfach funktioniert habe. Da habe ich überlegt, ob mich das immer noch glücklich macht und ich die nächsten fünf Jahre so weitermachen will oder ob ich etwas ändern möchte. Da ich das erste Mal seit Langem richtig Zeit hatte, um durchzuatmen, konnte ich mir in Ruhe überlegen, welche Priorität der Sport zukünftig haben soll und was ich sonst brauche, um wirklich zufrieden zu sein. Das war ein wichtiger Prozess und ich bin sehr froh, dass ich dadurch viele Erkenntnisse aus dieser für alle sehr schwierigen Zeit mitnehmen konnte, die ich sonst vermutlich nicht gehabt hätte.

„DAS IST EIN ENORMES FREIHEITSGEFÜHL. NICHT GEWINNEN ZU MÜSSEN, SONDERN GEWINNEN ZU DÜRFEN.“

sich und erzeugt eine andere Form von zusätzlichem Druck als im klassischen Leben als Profisportler, aber das sehe ich positiv: Gegendruck kann dich auch in der Bahn halten.

Meinst du, dass diese Wahrnehmung ein Resultat deines sportlichen Erfolgs ist? Wenn man sich noch auf dem Weg nach oben befindet und Jahr für Jahr besseren Platzierungen, neuen Titeln und besonderen

Siegen nachjagen kann, ist dieser absolute Fokus auf den Sport sicherlich einfacher und erfüllender, als wenn man die wichtigsten Wettkämpfe bereits mehrfach gewonnen hat und einem schon seit längerer Zeit die Ziele ausgehen.

Ich denke schon. Ich habe mich zuletzt auch gefragt, was meine zukünftigen Ziele im Triathlon sind. Und ich habe festgestellt, dass mich keine bestimmten Siege oder Erfolge mehr antreiben. Es ist mehr

die Entwicklung und die Performance, die mich fasziniert. Ich glaube nicht, dass ich den Spaß verlieren würde, wenn ich mal ein Rennen nicht gewinne. Eigentlich hat es mir hin und wieder richtig gutgetan, eine Niederlage einzustecken und dadurch neue Motivation zu tanken. Der Prozess in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe bereitet mir große Freude und ich möchte es genießen, die Rennen möglichst befreit anzugehen. In der Verletzungszeit habe ich



Neue Wege: Um mehr Freiheiten zu haben und etwas experimentieren zu können, trennte sich die 34-Jährige zuletzt von Trainer Brett Sutton und coacht sich seitdem selbst.

zwischenzeitlich auch an ein Karriereende gedacht. Dabei habe ich aber gespürt, dass mir der Sport unabhängig vom Erfolg noch viel zu viel gibt, um aufzuhören. Ich muss nichts mehr beweisen, aber darf es weitermachen. Das ist ein enormes Freiheitsgefühl. Nicht gewinnen zu müssen, sondern gewinnen zu dürfen.

Ein großer Faktor für die Veränderungen war deine Unzufriedenheit darüber, dass du außer dem Sport nicht viel im Leben hast. Das ist in der Triathlonweltspitze sicherlich mehr Regel als Ausnahme. Hast du diesen Umstand schon immer als ein „Opfer“ gesehen, das du bringen musstest, oder konntest du diesen Lebensstil früher einfach mehr genießen, als du es jetzt tust?

Zum Glück ist es so, dass ich nicht nur den Sport habe. Ich genieße es total, dass ich noch Freunde aus meiner Schulzeit habe, die seit jeher da sind, auch wenn ich mal monatelang unterwegs bin. Ich mag das klassische Profilleben immer noch, aber eben nur phasenweise, und brauche im Vergleich zur Anfangszeit heutzutage sicherlich mehr den Ausgleich. Es ist nach wie vor schön, diese Zeit zu haben, in der man nur trainiert, isst, schläft und sich komplett fokussiert auf spezielle Wettkämpfe vorbereitet. Aber für diese Phasen bin ich meistens relativ isoliert und wenn man das zu lange macht, wird das irgendwann nicht nur etwas einsam, sondern auch langweilig. Daher ist es immer schön, wenn ich nach größeren Rennen zwei bis drei Wochen ein komplett anderes Leben führe und einen starken Kontrast erlebe, den ich dann auch brauche. Ich habe bei dieser Aussage zum Beispiel gemeint, dass viele in meinem Alter nun Kinder haben, eine Familie gründen und sich dadurch natürlich vieles ändert. Das ist in meiner Situation schon möglich, aber ich habe für mich festgestellt, dass ich das nicht wollen würde, solange ich noch Spitzensport betreibe. Ich denke, dass ich dann viel zu sehr in einem Konflikt damit wäre, niemandem so gerecht werden zu können,



wie ich es eigentlich wollen würde. Ich habe festgestellt, dass ich glücklich mit meiner jetzigen Situation bin und es für mich gerade das Richtige ist. Aber wenn man nach links und rechts guckt und anders ist als die meisten anderen, kommt man schon mal ins Grübeln.

Wenn man sich Aussagen von dir zum Start deiner Langstreckenkarriere vor acht Jahren anhört, erkennt man, wie überraschend diese riesigen Erfolge von vier Hawaii-Siegen, fünf Ironman-70.3-WM-Titeln und allem anderen für dich selber gekommen sein müssen. Eine Langstreckenkarriere hattest du ursprünglich gar nicht geplant, ganz zu schweigen von einem Hawaii-Sieg oder überhaupt nur -Start. Kannst du dich noch daran erinnern, wie die Erwartungshaltung an deine eigene Karriere war, als du vor 20 Jahren mit Triathlon begonnen hast?

Daran kann ich mich schon noch recht gut erinnern, ich habe auch viele Flashbacks. Ich schwimme zum Beispiel immer noch im gleichen Hallenbad wie mit acht Jahren, als ich mit Schwimmen angefangen

habe. Da kommen immer mal wieder die verschiedensten Erinnerungen hoch. Als ich noch auf der Kurzdistanz gestartet bin, war ich sehr unsicher und das bin ich zum Teil heute noch. Ich glaube, dass es eine meiner Stärken ist, dass ich es nie als selbstverständlich ansehe, zu gewinnen. Ich denke vor jedem Rennen darüber nach, ob ich wirklich fit genug bin, und habe mich noch nie wirklich bereit für eine Langdistanz gefühlt. Das war früher viel extremer und sicherlich ein Hindernis, weil ich in dieser Zeit dadurch eher wenig an mich geglaubt habe und auch die Erwartungen geringer waren. Da haben mir meine Coaches sicherlich extrem weitergeholfen. Sowohl mein erster Coach als auch Darran Smith und schließlich Brett, der total überzeugt von meinen Fähigkeiten auf der Langstrecke war und sofort gesagt hat, dass ich direkt auf Hawaii gewinnen kann. Ich wüsste nicht, wie lang es ohne ihn gedauert hätte, bis ich überhaupt auf die Langdistanz gegangen wäre – vermutlich zunächst sogar mit einer ganz anderen Erwartungshaltung. >

Im Triathlon möchte die Schweizerin noch einige Jahre auf Weltklassenniveau weitermachen, Erfolg ist dabei jedoch nicht mehr ihr wichtigster Antrieb.

Du hast deine Zeit auf der Kurzstrecke angesprochen. Du bist 2008 bei den Olympischen Spielen Siebte geworden, 2012 auf Platz 40 gelandet: Wie wichtig war für dich rückblickend die Kurzstreckenerfahrung für den enormen Erfolg auf den längeren Strecken?

Das war quasi die Grundschule, ohne diese Zeit hätte ich nie schreiben gelernt. Ich glaube, man sieht, wie schwierig der Quereinstieg ist, auch wenn das immer mal wieder erfolgreich gelingt. Insbesondere die vielen Stunden im Wasser sind enorm hilfreich. Oftmals wird unterschätzt, wie viel auf der Kurzstrecke eigentlich trainiert wird. Wer das über viele Jahre erfolgreich macht, hat eine sehr gute Grundlage für den Wechsel, dafür gibt es mittlerweile viele gute Beispiele. Ein großer Faktor für meinen Erfolg ist sicherlich auch, dass ich während meiner Zeit auf der Kurzstrecke jahrelang so konstant und intensiv trainiert habe und dadurch den Grundstein für den späteren Erfolg legen konnte. Die olympische Distanz ist für mich immer noch das härteste Triathlonformat und war eine sehr gute Lehre für mich. Dadurch war ich bei meiner ersten Mitteldistanz regelrecht überrascht, dass ich nie so richtig leiden musste, weil man nie auch nur ansatzweise in diesen Intensitätsbereich kommt. Dieses Erlebnis hat den Umstieg für mich im Kopf sicherlich erleichtert.

In Rennen bist du beim Schwimmen und Laufen in der obersten, beim Radfahren in einer eigenen Liga. Würdest du sagen, dass du dir diese Fähigkeiten nach dem Umstieg antrainiert hast, oder war dies schon immer eine Stärke von dir, die sich auf der Kurzstrecke nur schwer zeigen ließ?

Ich war schon immer stark auf dem Rad und es gab auch zu ITU-Zeiten erfolgreiche Ausreißversuche, bei denen ich mit

weggefahren bin. Obwohl ich das Radfahren als Letztes begonnen habe, ist es sicherlich das, was mir am meisten liegt. Dazu kommt, dass Brett von Anfang an gewusst hat, wie ich trainieren muss, damit ich diese Fähigkeiten auch über viereinhalb Stunden voll ausspielen kann. Einige Ansätze haben mich dabei sehr überrascht, das wäre ich alleine sicher anders angegangen.

Zum Beispiel?

Es wurde erstaunlich viel Wert auf Qualität statt Quantität gelegt. Ich habe mit ihm sehr intensiv trainiert und nicht nur Kilometer abgespult. Ein weiterer Aspekt ist, dass es mir schon immer lag, schwere Gänge zu drücken. Viele haben mir dann gesagt, dass eine hohe Kadenz wichtig sei und ich daran etwas ändern müsse. Brett ist da das komplette Gegenteil und hat mich darin bestärkt, so weiterzumachen. Und wie sich in den vergangenen Jahren herausgestellt hat, ist es für mich auch genau das richtige Rezept.

Vor einigen Jahren hast du viele überrascht, als du erzählt hast, dass du beim Radfah-

ren kein Wattmessgerät benutzt, weder im Training noch im Wettkampf. Ist es bis heute dabei geblieben?

Ja.

Das bedeutet, deine einzige Orientierung ist dein Körpergefühl – selbst bei Intervalleinheiten?

Manchmal wünschte ich mir zwar, ich hätte einen zur genaueren Standortbestimmung, aber auf der anderen Seite habe ich so viele Trainingsrunden, die ich oft wiederhole, dass ich das mittlerweile selbst ganz gut einschätzen kann. Auch meine klassische Rolle ist für die Indoor-Einheiten immer mit dem gleichen Gang eingestellt und dann orientiere ich mich dabei anhand der Trittfrequenz. Ich bin jemand, der sehr sensibel für Zahlen ist. Das kann einen leicht aus dem Konzept bringen und insbesondere wenn man müde oder vorbelastet ist, sind Zahlen nicht immer aussagekräftig. Daher ist es für mich auch ein Stück Freiheit, die exakten Wattwerte nicht zu wissen und mich nur auf das Training konzentrieren zu können. Die Bestätigung bekomme ich dann im Rennen.





„WENN MAN NACH LINKS
UND RECHTS GUCKT
UND ANDERS IST ALS
DIE MEISTEN ANDEREN,
KOMMT MAN SCHON MAL
INS GRÜBELN.“

Du hast deiner Schwester zu Beginn deiner Karriere mal gesagt, dass sie dich daran erinnern soll, wenn du schon 20 Jahre Triathlon machst, weil es dann Zeit ist aufzuhören. 20 Jahre sind vorbei und du hast dich aktiv gegen ein Karriereende entschieden. Hast du deiner Schwester eine neue Zahl genannt?

Sicherheitshalber habe ich noch einmal 20 Jahre gesagt. Nein, ich habe mit der Zeit bemerkt, dass man das so lange vorher gar nicht wissen kann. Auch wenn ich im Triathlon weiterhin erfolgreich sein möchte und das zunächst meine Priorität bleibt, bin ich offener für Projekte neben dem Sport. Ich glaube mit dieser bewussten Entscheidung, mehr Balance zu haben, sind die Chancen höher, dass ich noch länger weitermachen kann. Das ist für mich auch eine mentale Frage. Wenn ich den Ausgleich habe, glaube ich, dass ich noch einige Jahre großen Spaß daran habe. Wenn ich mich jetzt ein Jahr in den Keller verkrieche und dort nur an die großen Rennen im Triathlon denke, würde es relativ schnell gehen, dass ich meine Freude daran verliere. Daher lasse ich das wirk-

lich offen. Vor fünf Jahren hätte ich auch nicht sagen können, wie es fünf Jahre später aussieht. Ich weiß nur, dass ich mich in den nächsten Jahren in verschiedenen Bereichen weiterentwickeln möchte. Wo das hinführt, weiß ich zum Glück nicht, und das ist auch besser so.

Eine überraschende Aussage von dir in einem Interview war, dass du zu einem Zeitpunkt im Leben beruflich viel mehr „Businessfrau“ werden wolltest als Triathletin. Mit deinen Studiengängen stehen dir auch außerhalb des Sports in Zukunft mehrere Türen offen. Vermutlich müsstest du aus rein finanziellen Gründen nicht unbedingt etwas anderes machen. Hast du dennoch den Wunsch und inneren Antrieb, dir dieses Ziel nachträglich zu erfüllen und nach der sportlichen Laufbahn beruflich noch mal anderweitig Karriere zu machen?

Ja, ich habe da sicherlich noch Ziele und sehe mich dabei auch nicht unbedingt im Sport, wenn ich ehrlich bin. Eher in der Produktentwicklung von Ernährung für die gesamte Bevölkerung. Das hat im

Moment – denke ich – mehr Dringlichkeit als irgendwelche Sportriegel. Da wird in Zukunft recht viel passieren, besonders in Bezug auf ökologische Nachhaltigkeit. Mich dort einzubringen mit dem ernährungsphysiologischen Wissen und anderen Dingen, die ich im Studium gelernt habe, würde mich sicher interessieren. Aber auch der mentale Bereich reizt mich. Es gibt viele Parallelen zwischen Managern und Athleten. Beide sind sicher burn-out-gefährdet, weil sie immer mehr wollen. Neben den vielen Beispielen, die ich im Sport bereits gesehen habe, hat mir auch mein neues Studium ganz andere Einblicke und Hintergründe gebracht. Mir noch etwas tieferes Wissen anzueignen und in dem Bereich tätig zu werden, könnte mir sehr gefallen. Mein Anspruch ist auf jeden Fall, dass ich später nicht nur von meinem Ruf als Sportlerin leben möchte, sondern mich beruflich abseits von meinen Erfahrungen auch durch andere Fähigkeiten und Wissen einbringen kann. ☒