



# «SO BIN ICH EINFACH: GO FOR IT!»

Ihr Leistungsausweis ist herausragend: Viermal gewann Daniela Ryf den Ironman auf Hawaii, zweimal wurde sie Schweizer Sportlerin des Jahres, sie gehört zu den weltbesten Triathletinnen der Geschichte. Im ausführlichen Interview spricht Ryf über ihre tolle Karriere, über Erfolge und Rückschläge, Fleiss und Motivation, Ziele und Studium. Und die 34-Jährige erzählt, warum sie heute nicht sagen könne, ob sie in fünf Jahren einen Mann oder eine Frau lieben werde.

*Fabian Ruch im Gespräch  
mit Daniela Ryf*



Auf dem Rad: Daniela Ryf alleine unterwegs (Red Bull Content Pool)

#### *Daniela Ryf, geben Sie eigentlich gerne Interviews?*

Ja, schon. Aber nur, wenn ich im Gespräch in die Tiefe gehen kann und es nicht nur um Sport geht.

#### *Dann gehen wir gerne in die Tiefe. Was denken Sie: Welches Bild hat die Öffentlichkeit von Ihnen?*

Ich habe bis vor drei, vier Jahren zum Beispiel auf Instagram vor allem meine starke, harte Seite ausgespielt, das hat mein Bild geprägt. Das war auch eine Art Selbstschutz. In letzter Zeit aber gab ich mehr von mir preis, wurde nahbarer. Das Feedback darauf ist positiv.

#### *Sie haben Übernamen wie «Iron Lady» oder «Angry Bird». Schmeichelt Ihnen das? Oder betont es Ihre weibliche Seite zu wenig?*

Teilweise wurde ich in den Medien zu krass dargestellt. Aber ich habe dieses Bild auch gefördert, mit meinen Aussagen, meinen Taten, meinen Siegen. Als ich 2015 erstmals den Ironman auf Hawaii gewann und Schweizer Sportlerin des Jahres wurde, stand ich auf einmal sehr stark im Fokus. Deshalb wollte ich mich abgrenzen.

#### *Waren Sie zuerst überfordert, als Sie derart populär wurden?*

Ich hatte schon vorher mit den Medien zu tun, war beispielsweise an den Olympischen Spielen. Aber klar: Als ich erstmals auf Hawaii siegte und gleich darauf in der Triple-Crown-Veranstaltung eine Million Dollar gewann, stieg meine Bekanntheit stark. Die meisten Menschen sprachen mich dabei mehr aufs Geld an und darauf, wie man sich als Millionärin fühle. Dabei war mir der Sieg an der WM auf Hawaii viel wichtiger. Geld war nie mein Antrieb gewesen.

#### *Erzählen Sie uns, was Sie für ein Mädchen waren.*

Ich hatte als Kind endlos Energie, es musste immer etwas laufen. Schon mit drei Jahren sauste ich mit den Skiern die Hügel runter. Auch mit Velofahren fing ich sehr früh an. Mit acht bestritt ich dank meiner Mutter, die Marathonläuferin war, meinen ersten Lauf. Mit neun ging ich ins Schwimmen, mit zehn ins Leichtathletiktraining. Da gab es das volle Programm: also auch Kugelstossen, Speerwerfen, Hürden. Ich war interessiert an vielen Sachen, und hatte bald viele Trainings pro Woche. In der Schule hatte ich dagegen lange Zeit grosse Mühe, mich zu konzentrieren.

#### *Sie sagten mal, durch den Sport hätten Sie in der Jugend Ihr Selbstwertgefühl gesteigert.*

Ich war in der Schule keine Leaderin und eher schüchtern. Der Sport hat mich in dieser Hinsicht sehr geprägt und mein Selbstwertgefühl gestärkt. Er bietet einem grosse und tolle Möglichkeiten, Menschen kennen zu lernen, zumal einen die gleichen Interessen verbinden. Und nach den ersten Siegen im Triathlon merkte ich, dass ich ein gewisses Talent habe. Als ich mit 13 Jahren in einem Sportlager in Magglingen war, sprach mich der Trainer Claude Ammann an. Er meinte, ich müsse unbedingt ins Triathlontraining nach Basel kommen. Ich ging nach Hause und sagte offenbar ziemlich überzeugend und fest entschlossen: «Mami, ich trainiere in Zukunft in Basel.» Ich denke, so bin ich einfach: Go for it!

#### *Gab es weitere Schlüssel-momente auf Ihrem Karriereweg in die Weltspitze?*

Klar. Claude war damals der perfekte Trainer für mich, ich war sieben Jahre bei ihm. Aber irgendwann spürte ich instinktiv, dass es weitergehen muss für mich. Ich flog aus der Kantonsschule, weil ich so viel unterwegs war, mir wurde es in der Schweiz zu eng. Und so ging ich mit 21 nach Australien zu Trainer Darren Smith. Es war für mich der logische nächste Schritt, selbst wenn das viele nicht verstanden.

#### *Es war auch ein finanzielles Risiko.*

Meine Mutter hätte mich nie unter Druck gesetzt und gesagt, ich müsse nun Geld verdienen oder so. Ich hatte früh ein paar gute Sponsoren und Partner, weil ich mit 16 Jahren Juniorinnen-Europameisterin wurde. Und ich wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, mein erstes Velo verdiente ich mir selber, indem ich in den Ferien in der Werkzeugfirma meines Stiefvaters arbeitete. Und bis 21 lebte ich zu Hause. Für mich gab es in diesem Moment keinen Plan B. Es gab nur Australien. Es sind nicht immer die offensichtlichen Faktoren, die entscheidend sind im Sport.

#### *Wie meinen Sie das?*

Es braucht Talent, Fleiss, Durchhaltewillen, das ist klar. Aber: Sehr wichtig ist das Timing, man muss im richtigen Moment die besten Chancen erkennen und nutzen. Claude war mit 14 ideal für mich, weil ich neben dem Sport noch Spass haben durfte, das war mir wichtig. Wäre ich damals zu stark gepusht worden, wäre es nicht gut gekommen, dann hätte ich mit 16 garantiert aufgehört. Mit 21 war ich dann an einem Punkt angelangt, an dem es im Training nicht mehr weiterging.

Dann war Darren die goldrichtige Wahl. Aber auch bei ihm spürte ich nach ein paar Jahren, dass ich eine Veränderung brauche. Es gibt nicht den einen perfekten Karriereweg, das ist sehr individuell. Und es braucht einen inneren Antrieb.

#### *War das bei Ihnen der Triumph am Ironman auf Hawaii, den Sie anstrebten?*

Nein, überhaupt nicht. Auch nicht eine andere WM, eine EM oder die Olympischen Spiele. Ich wollte auch nicht unbedingt Profisportlerin werden. Es war der Wille, besser zu werden, die Grenzen auszureizen. Aber ich war nie eine Person, die zu weit in die Zukunft schaut, das deprimiert mich nur. Ich machte 2021 im Rahmen meines Lebensmitteltechnologie-Studiums ein CAS in Angewandter Psychologie und schrieb eine dreissig-seitige Selbstreflexion. Das war sehr persönlich und zeigte mir genau, warum und wie ich mich motiviere.

**«ICH DENKE  
KURZFRISTIG  
UND BIN RECHT  
GUT DARIN,  
MICH SELBER ZU  
MANIPULIEREN»**

#### *Hört sich spannend an.*

Mich trieb immer an: Was ist möglich? Wie weit kann ich gehen? Und geht dann nicht sogar noch mehr? Aber es gab keine konkreten Ziele, ich ging Schritt für Schritt. Das zeigte sich bereits in der Kindheit sehr stark. Meine Entscheidungen waren zudem meistens emotional, aus dem Bauch heraus, das Gefühl musste passen. Ich machte nie Listen oder so, es fühlte sich einfach gut an. So ist meine Persönlichkeit, ich bin ein Gefühlsmensch.

#### *Welche Note erhielten Sie für Ihre Arbeit über Selbstreflexion?*

Eine 5,1. Aber viel wichtiger war, was ich alles über mich erfuhr. Denn ich hatte erstaunlich viele Rückschläge in meiner Karriere, daran bin ich gewachsen. Das war mir nicht so bewusst gewesen. Mir kam alles immer sehr konstant vor. Und ich reagierte auf Tiefs stets konkret, selbst wenn ich damals dachte, das seien intuitive Entscheidungen. Als ich wegen einer Krankheit und Problemen mit dem Immunsystem nach fünf Jahren Spitzensport in ein Loch fiel, begann ich mein Studium. Nach weiteren fünf Jahren Spitzensport kamen Verletzungen, es kam Corona, es gab eine Leere. Also begann ich ein neues Studium. Manchmal braucht es negative Erlebnisse, um einen neuen, besseren Weg zu gehen.

#### *Die enorme Trainingsdisziplin war für Sie nie ein Problem?*

Im Grunde genommen bin ich keine Paradesportlerin, weil ich eben oft gar keine Lust habe auf Trainings. Das war schon

immer so. Aber ich fand stets einen Weg, mich zu motivieren. Meine Muster sind witzig, weil ich mir nicht überlege, dass mich das Training weiterbringt. Sondern ich denke, dass ich mich danach besser fühle und es schön sein wird, auf der Couch zu liegen. Ich denke kurzfristig und bin recht gut darin, mich selber zu manipulieren. Und ich bin sehr streng mit mir, ich bestrafe mich hart, diese Qualität ist wichtig, wenn man im Triathlon zur Weltspitze gehören will.

#### Woher kommt diese Eigenschaft?

Es ist mein Charakter. Es braucht viel, damit ich zufrieden mit mir bin. Ich habe gelernt, mich in ein Konstrukt zu legen, das ich eigentlich gar nicht will, aber in dem ich erfolgreich bin. Das geht nur, wenn ich von Training zu Training denke und nicht daran, dass in sieben Monaten ein wichtiges Rennen stattfindet.

#### Hat es Sie manchmal genervt, dass Sie so hart mit sich selber sind?

(Überlegt lange) Das habe ich mir so noch nie überlegt. Sich selber quälen zu können ist eine Tugend, die ich sehr schätze. Sie war und ist wertvoll für meine Karriere. Aber über die Jahre habe ich eine Balance gefunden. Früher war ich mehr gefährdet für ein Burn-out, damals gab es kein Limit für mich. Ich habe hart trainiert, daneben studiert, war ständig unterwegs, immer auf der Überholspur. Ich musste lernen, meine innere Mitte zu finden.

#### Sie hatten aber nie ein Burn-out?

Wo liegt die Grenze zu einem Burn-out? Mentale Gesundheit ist ein Punkt, mit dem ich mich intensiv beschäftige. Und ich hatte 2011, als ich krank war, schon extrem schwierige Momente. Aber es war vermutlich nicht ein Burn-out. Ich begann zu studieren, weil ich etwas für den Kopf brauchte und den Horizont erweitern wollte, das war eine wichtige und richtige Entscheidung. Und als ich 2018 zum vierten Mal in Serie Ironman-Weltmeisterin auf Hawaii wurde, notabene nach einem enorm schmerzhaften Quallenbiss, war das eine unglaubliche Leistung. Wie sollte ich das noch toppen können? Dann kamen schwierige Jahre mit Verletzungen, mit der Pandemie, und ich überlegte mir: Was will ich eigentlich noch? Und jetzt bin ich wieder mit einem Studium beschäftigt, das ist ein toller Ausgleich.

#### Können Sie grosse Siege überhaupt genießen – oder sind Sie nur Bestätigung Ihrer harten Arbeit?

Ich musste auch das lernen. Am Anfang war es schon so: Sieg. Und weiter. Sieg. Und weiter. Sieg. Und weiter. Nach dem ersten Sieg auf Hawaii reiste ich sofort fürs Training nach Thailand, es kam gleich der nächste Wettkampf. Mittlerweile sehe ich es so, dass ich die ganze Reise rund um ein grosses Rennen achtsam erleben will und nicht nur das Ziel vor Augen habe. Wobei: Es sind eher die kleinen Momente, die ich genieße. Denn wenn man einen Sieg zu sehr feiert und sich zurücklehnt, ist man zu

schnell zufrieden. Und übrigens: Eine Bestätigung für die harte Arbeit kann auch ein Genuss sein.

#### Gab es Momente der absoluten Glückseligkeit?

Ganz viele. Teilweise nicht einmal bei oder nach Rennen. Ich bin beispielsweise oft von Oktober bis Dezember in der Schweiz, hier kann ich wunderbar abschalten, meine soziale Seite ausleben, Kontakte pflegen. Das gefällt mir sehr. In diesem Herbst habe ich sechs Wochen lang keinen Sport getrieben, das war super.

#### Das können wir uns fast nicht vorstellen.

(Lacht) Es ist aber so. Und es tat gut. Meine Grundmotivation, Sport zu treiben, ist ja für eine Spitzensportlerin bescheuert. Es geht mir in erster Linie um das Körpergefühl, wenn man Sport gemacht hat. Könnte ich dieses Körpergefühl kaufen, würde ich sicher nicht so viel trainieren. Ich bin mittlerweile 34 und weiss genau, was gut für mich ist. Darum habe ich derzeit auch keinen Trainer, weil ich machen möchte, was ich für richtig halte. Und sobald ich mit anderen Leuten trainiere, erwacht mein Wettkampfinstinkt. Für meine Psyche ist es besser, wenn ich alleine bin während des Trainings, dann komme ich in eine gute Balance. Und wenn ich mit anderen Sportlern trainiere, dann am liebsten nicht mit Triathletinnen und Triathleten, sondern zum Beispiel mit Schwimmerinnen. So ist es kein Konkurrenzding.

#### Im Triathlon kann man auch mit 35, 40 noch Weltklasse sein. Merken Sie dennoch manchmal, dass Sie nicht mehr 24 sind?

Ich hatte in diesem Jahr wieder Probleme mit dem Immunsystem. Aber das hat nichts mit dem Alter zu tun. Mit 34 ist man nicht alt, der Deutsche Jan Frodeno ist mit 40 noch ein überragender Triathlet. Wenn meine Füsse oder die Knie teilweise schmerzen, hat das eher etwas mit der Trainingsbelastung zu tun, das kann ich optimieren. Je älter man wird, umso länger dauert jedoch die Regeneration. Und für das Aufwärmen muss man sich mehr Zeit nehmen. Aber ich betreibe einen tollen Sport, weil wir ja nicht gleich Vollgas geben müssen. Geht es mehr um Schnelkraft oder um seitliche Bewegungen wie im Fussball oder im Tennis, reisst schneller etwas, da wird man im Alter anfälliger.

#### Sie sind eine Frau voller Gegensätze. Studium in Wirtschaftspsychologie und Lebensmitteltechnologie. Sie bauen in der Nähe von Solothurn als Single ein Haus, sind aber ständig auf der ganzen Welt unterwegs. Sie haben den Ruf, hart zu sein, präsentieren sich aber auch sensibel und nachdenklich. Der Mensch hat den Drang, in Schubladen zu denken. Deshalb: Wie soll man Sie einordnen können?

(schmunzelt) Mich kann man nicht einordnen. Ich habe gefühlt 200 Seiten, was eigentlich dagegen spricht, dass ich Spitzensportlerin bin. Da ist es besser, wenn man sich stark fokussieren kann. Doch es würde mich langweilen, wenn es



Zu Fuss: Daniela Ryf 2018 am Ziel ihres Rekordlaufes am Ironman auf Hawaii (Red Bull Content Pool)



Im Wasser: Daniela Ryf ist auch als Schwimmerin schnell (Red Bull Content Pool)

nur eine Sache geben würde in meinem Leben. Was witzig ist: Eigentlich bin ich gar nicht besonders sportaffin, verfolge wenig Wettkämpfe und Spiele. Derzeit lebe ich mit meiner Schwester zusammen, sie interessiert sich nicht für Sport, das ist für mich sehr erfrischend.

*Sie redeten zuletzt in der Öffentlichkeit stärker über Themen abseits des Sports, hinterfragten das Leistungsprinzip, betonten den Wert von Nachhaltigkeit. Welchen Einfluss hatte Corona darauf?*

Es ist nicht so, dass ich mir die Sinnfrage gestellt habe. Doch in den letzten Jahren hinterfragte ich mich und meine Tätigkeiten intensiv. Das war ein schleichender und laufender Prozess. Und wegen Corona konnten wir lange keine Rennen bestreiten, das nahm Druck weg, bei der Planung beispielsweise. Ich hatte leider nie den Mut gehabt, einmal ein Zwischenjahr zu machen und nur in der Schweiz Rennen zu absolvieren. Ich drehte mich auch immer im Rad und in meinem Konstrukt, weil man das eben so macht. Nun wurde auch ich zur Pause gezwungen, das hat gewisse Denkprozesse in Gang gesetzt. Es war still, keine stürmische See, und das erlaubte mir, in Ruhe darüber zu sinnieren, was noch kommen soll.

*Was fanden Sie heraus?*

Ganz viel. Für den Sport. Für mich als Menschen. Bezogen auf die Nachhaltigkeit etwa schrieb ich meine Bachelorarbeit über Getränkeverpackungen. Und was die Generation

Greta darüber denkt. Wenn man sich damit so ausgiebig beschäftigt, passiert automatisch etwas mit einem selber, das ist ja normal. Ich möchte die Plattformen, die sich mir in den Medien bieten, gezielt nutzen, um auf Projekte hinzuweisen, die mir wichtig sind. Und auf Missstände in dieser Welt.

*Sportlerinnen und Sportler sagen zwar nie, wo sie politisch stehen. Fragen dürfen wir ja trotzdem.*

Fragen dürfen Sie mich alles. Aber mich könnte man sowieso nicht einer Partei zuordnen. Ich bin ein offener Mensch und mag es nicht, wenn man andere zu sehr in Kategorien Schubladisiert. Meine Devise ist: Leben und leben lassen – solange man andere nicht schädigt. Meine vielen Reisen haben zudem dazu geführt, dass ich heute vieles anders sehe. In Südafrika bin ich in ein Charity-Projekt involviert, dank dem die Kinder Velos erhalten, damit sie nicht jeden Tag 20 Kilometer in die Schule laufen müssen. Man kann auch mit kleinen Dingen viel bewirken.

*Fühlt sich ein Mensch wie Sie in der kleinen Schweiz überhaupt wohl?*

Es gibt Länder, die offener sind, schneller und moderner. Aber es muss nicht immer alles schnell und neu sein. Wenn man reist, erweitert das die Perspektiven deutlich, es ist inspirierend. Aber man schätzt dann auch, was man an der Schweiz hat. Früher dachte ich immer, dass ich einmal auswandern werde. Das ist heute nicht mehr so. Die Schweiz hat

etwas Verlässliches. Die Pünktlichkeit, die Infrastruktur, das System, alles funktioniert, wie es sein soll. Einmal sagte eine Südafrikanerin, die in der Schweiz trainierte, hier sei alles so sauber, die Strassen seien wie in einem Vergnügungspark, die Tunnel wunderschön und sogar beleuchtet. Uns fällt das alles doch gar nicht mehr auf.

*Vor wenigen Monaten sagten Sie, auch schon eine Frau geliebt zu haben. Das Liebesleben ist zwar Privatsache, doch es wäre trotzdem interessant zu erfahren, was Ihre Message hinter dieser Mitteilung war?*

Ich wollte kein grosses Drama draus machen, aber es auch nicht verheimlichen. Im Prinzip braucht es 2021 tatsächlich keine Story für so etwas. Aber mir ist klar, dass ich in der Öffentlichkeit stehe. Und natürlich ist es ein Statement, offen darüber zu reden, wo ich stehe und was ich fühle. Ich wollte auch Schlagzeilen vermeiden, dass Daniela Ryf eine Frau liebe, weil vielleicht jemand irgendwo ein Bild von uns gemacht hat. Es war kein Coming-out, ich habe einfach gesagt, wie es ist.

*Dass Sie Männer und Frauen lieben passt ja dazu, dass Sie nicht in eine Schublade gesteckt werden können.*

Absolut. Wobei: Schubladendenken ist menschlich, es hilft, Leute beurteilen zu können. Ich möchte mich einfach nicht festlegen. Ich weiss heute nicht, ob ich in fünf Jahren mit einem Mann oder mit einer Frau zusammen sein werde. Derzeit habe ich keine Beziehung, und früher war es mir nicht bewusst gewesen, dass ich auch in meiner Sexualität offen bin. Das erhöht übrigens die Auswahl, meine Chancen haben sich verdoppelt (lacht). Im Ernst: Ich sehe das locker, es ist befreiend, wenn man leben kann, wie man möchte.

*Sie sind oft unterwegs. Hätte es in Ihrem Leben derzeit überhaupt Platz und Zeit für eine feste Beziehung mit gemeinsamem Haushalt?*

Ich bin öfter in der Schweiz, als man denkt. Letztes Jahr war ich neun Monate in St. Moritz, aber das war sicher auch wegen Corona. Ich mag es, in meinem Nest zu sein, darum baue ich ja auch in der Region Solothurn. Schweizer wohnen meistens im Umkreis von 30 Kilometern von ihrem Geburtsort entfernt. Viele Amerikaner lachen nur, wenn sie das hören. Mir gefällt es, wenn ich beides habe: Raus gehen, Australien, Hawaii, Südafrika und so weiter. Und eine Basis in Solothurn. Bezüglich Beziehungen ist es so, dass es passen muss. Auch bei mir gibt es einen Alltag, ich hatte eine Beziehung, die drei Jahre dauerte. Im Moment bin ich zufrieden, wie es ist, ich habe ein tolles Umfeld und gute Freunde.

*Dann reden wir gerne gegen Ende des Gesprächs noch über Ernährung. Warum interessiert Sie das Thema Food so stark?*

Ich war immer fasziniert von der Produktentwicklung, darum habe ich mich auch für das Studium in Lebensmitteltechnologie entschieden. Ernährung ist sehr wichtig im Spitzensport. Ich habe viele Sachen ausprobiert, aber weiss heute, dass ich nicht dogmatisch sein will. Verbote sind nicht gut für den Kopf, man will es dann umso mehr. Deshalb esse ich auch wieder Schoggi oder Chips. Es gibt keine Verbote mehr für mich, aber ich gehe mit der Zeit. Den Fleischkonsum habe ich deshalb stark reduziert, weil man ja sieht, welchen Einfluss Fleisch, Fisch, Eier und Milch bezüglich CO2-Belastung haben. Ich versuche mich so ausgewogen wie möglich zu ernähren, der Körper sagt einem schon, was gut für ihn ist. Man muss zudem nicht immer

alles komplett vermessen. Gewisse Aspekte der veganen Küche etwa gefallen mir sehr. Aber ich mag es nicht, mich zu extrem einzuschränken. Und wenn ich nicht mehr in ein Restaurant gehen kann, weil 27 Aspekte berücksichtigt werden müssen, stört mich das. Ein unbeschwerter Umgang mit den Dingen ist mir wichtig.

*Und wie vermeiden Sie einen Hungerast während der langen, anstrengenden Rennen?*

Mit fettreichem Essen und mit Proteinen. Sachen, die nicht lange halten, esse ich kaum. Im Übrigen trainiere ich am Morgen oft nüchtern, um den Körper an Ausnahmesituationen zu gewöhnen, dadurch wird der Fettstoffwechsel angeregt. Einen Hungerast kann es immer mal geben, auch am Ironman gerät man in Löcher, darauf muss der Körper vorbereitet sein. Es ist nicht falsch, diesen Zustand ab und zu aushalten zu müssen.

*Wie reagieren Sie, wenn Sie in eine solche Situation kommen?*

Dann setze ich mein Renngesicht auf, zeige keine Schwäche. Ich bin ein sehr kompetitiver Mensch. Mein Übername war ja «Angry Bird», also wütender Vogel. Privat bin ich entspannt, in einem Wettkampf lege ich den Schalter um. Diesen Killerinstinkt hat man. Oder man hat ihn nicht. Darum kann ich im Training auch nie die gleiche Leistung bringen wie im Rennen. Ich brauche den Kick, dann bin ich in der Lage, ein Level hochzuschalten. Mentale Gesundheit ist mir wie gesagt ein Anliegen, aber es ist nicht so, dass ich besonders ausgeklügelte mentale Methoden anwende. Vieles passiert automatisch, weil ich weiss, wie ich auf welche Situation reagieren muss.

**«ICH WEISS HEUTE NICHT, OB ICH IN FÜNF JAHREN MIT EINEM MANN ODER MIT EINER FRAU ZUSAMMEN SEIN WERDE»**

*Sie haben die schnellste je erreichte Zeit als Frau am Ironman erreicht. War es nie Ihr Ziel, als erste Frau in Hawaii neunmal zu gewinnen?*

Nein, nein, nein, niemals. Dieses Vorhaben wäre für mich viel zu bitter. Mein Ziel wäre es wenn schon, zuerst mal den fünften Sieg zu holen. Sonst wäre ich nach zwei Tagen nicht mehr motiviert, weil neun Siege so weit weg wären. Ich habe solche Ziele weit in der Zukunft auch schon verfolgt, aber sofort gemerkt, dass mich das eher hemmt als antreibt. Zudem wäre es respektlos den vielen starken Konkurrentinnen gegenüber, wenn ich sagen würde, ich wolle den Ironman noch fünfmal gewinnen.

*Wie beurteilen Sie generell die Entwicklung im Frauensport?*

Die ganze Me-too-Debatte hat auch im Sport einige unschöne Vorfälle zum Vorschein gebracht. Und es ist gerade bei Mädchen ein sehr feiner Grat, um den Spagat zwischen Drill und Spass halten zu können. Wenn es um den Frauensport generell geht, kann ich vor allem für meine Sportart sprechen. Ich hatte das Glück, dass es im Triathlon nicht darum geht, schon mit 14, 15 top zu sein, man kann sich länger Zeit nehmen mit dem Aufbau. Und: Die Gleichberechtigung im Triathlon ist sehr weit. Es ist, wie es überall sein sollte. Wir haben die gleiche Präsenz in den Medien, das gleiche Preisgeld, am Ironman sogar die gleichen Distanzen. Das finde ich cool. Leider ist das beim Zeitfahren im Radsport nicht so, dort sind die Strecken der Männer länger.

*Was treibt Sie nach Ihren vielen grossen Siegen sportlich denn noch an?*

Vor zwei, drei Jahren wusste ich das nicht. Nun bin ich wieder in der Balance, das Studium hat mir sehr geholfen. Ich bin an interessanten Projekten beteiligt, nicht nur im Charity-Bereich. Es geht auch darum, den Jugendlichen im Sport noch bessere Trainingsbedingungen zu bieten, auch in der Schweiz. Ich möchte ein Vorbild sein für Mädchen und zeigen, dass man mit harter Arbeit viel erreichen kann. Aber ein paar Jahre ist der Sport schon noch sehr, sehr wichtig für mich, ich möchte weitere Erfolge feiern. Es ist reizvoll, noch einmal ganz oben zu stehen nach diesen komplizierten Jahren.

*Und was antworten Sie einem 12 Jahre alten Mädchen, wenn es fragt, wie man so stark wie Sie werden kann?*

Erstens: Dass ich auch nicht immer so stark sei. Zweitens: Dass man das, was einen giggerig macht, mit voller Energie verfolgen soll. Drittens und am wichtigsten: Den Spass nie verlieren. Und dann würde ich ihr sagen, dass es ohne Wille und ohne Bereitschaft, hart zu arbeiten, nicht gehe. Und auch nicht ohne Rückschläge und schwierige Zeiten. Selbstzweifel dürfen unbedingt zugelassen werden, man muss es einfach immer wieder probieren.

*Fabian Ruch würde gerne einen Triathlon mit Fussball, Golf und Tennis bestreiten – oder mit Poker, Schach und Snooker*



(Red Bull Content Pool)

### MISS IRONMAN

Daniela Ryf ist eine der erfolgreichsten Sportlerinnen der Schweiz. Die Triathletin nahm zweimal an Olympischen Spielen teil (2008 und 2012) – und gewann in ihrer Karriere unzählige Rennen in unterschiedlichen Kategorien. Besonders wertvoll waren die vier Siege am bedeutenden Ironman auf Hawaii zwischen 2015 und 2018. In den Jahren 2015 und 2018 wurde Ryf auch zur «Schweizer Sportlerin des Jahres» gewählt. Am Ironman in Hawaii hat sie zudem die schnellste je von einer Frau erzielte Zeit erreicht.

2015 gewann Ryf die «Triple Crown Series», weil sie die drei zu diesem Wettbewerb gehörenden Wettkämpfe für sich entschieden hatte. Das brachte ihr das bis dahin höchste Preisgeld in der Geschichte des Triathlon von einer Million Dollar ein. Ryf ist auch eine populäre Werbeträgerin, weil sie nicht nur sportlich, attraktiv und erfrischend daherkommt, sondern sich auch für Werte wie Gleichberechtigung, Nachhaltigkeit und Jugendförderung einsetzt.

Daniela Ryf ist in Solothurn aufgewachsen, lebt und trainiert aber während der Saison oft in St. Moritz. Derzeit baut sie in ihrer Heimat in der Nähe Solothurns ein Haus. In diesem Jahr gab die 34-Jährige bekannt, auch schon Frauen geliebt zu haben. Zudem nahm sie ihr Studium in Lebensmitteltechnologie wieder auf – und startete ein Fernstudium in Wirtschaftspsychologie.

Daniela Ryf

# Sport oder Ausbildung? Beides!

Wir führen Athletinnen ab dem 7. Schuljahr zur Matura, Berufsmatura oder zum EFZ Kauffrau – Leistungssport inklusive. Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil.

[www.feusi.ch](http://www.feusi.ch)