

Samstag, 7. Mai 2022

Den Zweifeln davonstürmen

Triathletin Daniela Ryf will an der Ironman-Weltmeisterschaft in Utah an ihre früheren Erfolge anknüpfen.

Rainer Sommerhalder

Es gab eine Zeit, da war Daniela Ryf unbestritten die beste Langdistanz-Triathletin der Welt. Zwischen 2015 und 2018 gewann die Solothurnerin den legendären Ironman-Wettkampf auf Hawaii viermal in Serie. Sie hält den Streckenrekord und sammelte über die ganze und über die halbe Langdistanz insgesamt zehn Weltmeistertitel.

Dann kam Corona. Ryf litt aussergewöhnlich unter den Folgen. Die 34-Jährige, die über Jahre ihre ganze Planung kompromisslos auf den einen grossen Tag Mitte Oktober in Hawaii ausrichtete, wurde ihrer Ziele beraubt. Die Absagen des Ironman 2020 und vor allem 2021 frustrierten. Der Athletin Daniela Ryf fehlte der Sinn – zumindest, was den Sport angeht. «Der Ausfall des Rennens in Hawaii war für mich sehr demotivierend», sagt Ryf.

Zäsur in einer Erfolgsstory, um sich weiterzuentwickeln

Gleichzeitig verbrachte die Lebensmittel-Technologin wegen Corona so viel Zeit zu Hause im Kanton Solothurn wie seit zehn Jahren nicht mehr. Zeit, um nachzudenken. Zeit, um sich neu zu positionieren. Auch als Mensch jenseits des Sports.

Der zweifachen Schweizer Sportlerin des Jahres (2015 und 2018) wurde im Moment, in welchem der zuletzt dominierende Teil ihres Lebens wegen der Pandemie auf Eis gelegt war, einiges bewusst. Zum einen, dass sie oft sehr einseitig als eiserne Athletin wahrgenommen wird. Zum anderen, dass sie weitergehende Bedürfnisse hat, als Tag und Nacht nur für das nächste Prozent Leistungsoptimierung zu kämpfen. Siege durften im eigenen Verständnis nicht länger nur eine Pflichtaufgabe sein.



Nach privaten und sportlichen Veränderungen startet Daniela Ryf an der Ironman-WM.

Bild: Peter Schneider/Keystone (Thun, 5. September 2021)

Dazu kamen gesundheitliche Rückschläge. Ryf erlitt 2020 einen Bänderriss im Fuss. 2021 beklagte sie verschiedene Krankheiten: Gürtelrose, Schwindelanfälle, Atembeschwerden und eine ausgeprägte Dauermüdigkeit. Ihr Immunsystem spielte verrückt.

Die Ursache ist nicht eindeutig geklärt. Eine Pilzinfektion im Magen wurde als mögliche Quelle des Übels lokalisiert. «Ich habe mir viel Zeit genommen, um mich zu erholen», sagt

Ryf. Dabei half ein Nahrungsergänzungsmittel, das Immunsystem nachhaltig aufzubauen.

Aus all dem ergab sich für die Solothurnerin das Bedürfnis nach Veränderungen. Ryfs Wunsch, selbstbestimmt zu leben, wurde zentral. Die 34-Jährige begann ein Fernstudium in Wirtschaftspsychologie, wollte ihrem Umfeld mehr Zeit widmen und sie trennte sich nach acht gemeinsamen, höchst erfolgreichen Jahren von ihrem australischen Coach Brett Sutton.

«Ich wollte Dinge ändern, um mich weiterzuentwickeln», sagt sie selbst dazu.

Schlechte Erinnerungen und Zweifler im Umfeld

Trotz all dem bleibt der Wettkampf für sie als Profisportlerin das zentrale Element. «Mir ist auch deutlich bewusst geworden, dass ich diesen Sport sehr liebe», sagt Daniela Ryf. Umso enttäuschender, als sie im vergangenen Herbst bei den Weltmeisterschaften über die halbe

Ironman-Distanz in St. George nach zuvor drei Siegen in Serie nur auf Platz elf landet.

Ein veritabler Einbruch auf der Laufstrecke, der sich anfühlte, als würde ihr der Stecker gezogen, sorgte für das schlechteste Resultat der Langzeitdominatorin seit Ewigkeiten. Und dies trotz Optimismus im Vorfeld.

Ryf reagierte mit einer vierwöchigen Trainingspause – der ersten seit elf Jahren. Einige Beobachter reagierten mit Zweifeln. Funktionierte Daniela Ryf

ohne den Schleifer Brett Sutton überhaupt als erfolgreiche Triathletin?

Nun ist sie zurück auf der ganz grossen sportlichen Bühne – ausgerechnet wieder im kleinen Städtchen St. George in Utah. Dort wird die im Vorjahr abgesagte Ironman-WM nachgeholt, bevor es dann im Oktober wieder am Originalschauplatz in Hawaii um die Krone des Triathlons geht.

Daniela Ryf erwartet «ein komplett anderes Rennen» als auf der Vulkaninsel. Die Luft ist trocken, die Temperaturunterschiede zwischen dem Schwimmen am Morgen und dem Laufen am Nachmittag sehr gross. Vor der coupierten Laufstrecke hat sie ebenso Respekt wie vor den Anstiegen auf der Velostrecke. «Das wird eine echte Herausforderung.»

Seit sechs Monaten läuft es so, wie sie es sich vorstellt

Grundsätzlich blickt die Solothurnerin dem Start jedoch optimistisch entgegen. Nachdem 2021 ein regelmässiges Training kaum je möglich war, verläuft die Vorbereitung nun nach Plan. «Ich fühle mich sehr gut bereit. Seit sechs Monaten hat das Training wieder absolute Priorität», sagt sie. Auch die vierwöchige Akklimatisation in den USA sieht sie als Plus. «Das Selbstvertrauen ist sehr gut, denn ich weiss, dass ich alles für ein gutes Resultat gegeben habe.»

Daniela Ryf weiss, dass es ein wegweisendes Rennen ist. Überzeugt sie sportlich, gibt das Ruhe von innen und aussen, um mit der Selbstverständlichkeit dieser Ironwoman-Superheldin Kurs auf Hawaii zu nehmen. Folgt die nächste durchgezogene Leistung, nährt das die Zweifel. Jene des Umfelds, wohl auch die eigenen. Nach achteinhalb Stunden Wettkampf in der Nacht auf Sonntag weiss man mehr.

Ehammers Gedankenspiele für die ideale Einstimmung

Der Appenzeller Simon Ehammer nimmt seinen ersten Zehnkampf seit gut 20 Monaten in Angriff – bescheiden, aber ambitioniert.

Jörg Greb

8100 Punkte nennt Simon Ehammer als realistisch für sein Comeback und Saisondébut im deutschen Ratingen. Die Limite für die Leichtathletik-Europameisterschaften im August in München würde dieser Marke entsprechen. Im Vordergrund steht für den 22-Jährigen aber anderes. Er sagt: «Es geht primär darum, wieder einmal alle zehn Disziplinen aneinanderzufügen. Wegen der letztjährigen Verletzung liegt mein letzter Zehnkampf doch schon länger zurück.» Ehammer sieht die Startmöglichkeit in Ratingen als «ideale Einstimmung».

So weit, so gut. Tönt einleuchtend. Schnell aber wird deutlich: Der Appenzeller trägt in seinem Hinterkopf auch ganz andere Ziele. Und diese hält er «für absolut möglich». An die

WM-Limite von 8350 Punkten denkt er und damit selbstredend an den Schweizer Rekord. Dieser steht seit 1988 bei 8244 Zählern und wird gehalten vom Olympia-Zwölften von jenem Jahr, Beat Gähwiler. Ehammer realisierte in der Coronasaison 2020 bei der Schweizer Meisterschaft 8231 Punkte und nahm damit bereits Mass an Gähwilers Marke. «Hole ich den Rekord jetzt, würde das für ein gutes Gefühl sorgen», ist er überzeugt.

Ehammer will sich auch im Freien beweisen

Profilert auf einer neuen Ebene hätte sich Simon Ehammer gerne schon im vergangenen Olympia-Sommer. Eine Schambein-entzündung vom Winter bremsste ihn aber aus und raubte ihm den Traum der Olympiateilnahme – auch wenn er sodann auf den Weitsprung setzte und sein



Simon Ehammer hat sich in allen Disziplinen verbessert.

Bild: EPA

grosses Ziel mit Plan B nur knapp verfehlte. Immerhin: Ehammer eroberte den U23-Europameistertitel.

Nach der langen Zehnkampf-Absenz ist die Vorfreude nun umso grösser. Ehammer ist optimistisch: «In jeder einzelnen Disziplin bin ich weiter als im vorletzten Sommer, sodass überall Verbesserungen möglich

sind.» Untermuert sieht er seine Worte durch die Taten in der Hallensaison. Brilliant trat er auf. Den eigenen Schweizer Siebenkampf-Rekord hievte er an der Hallen-WM in Belgrad massiv auf international erstklassige 6363 Punkte – und er forderte Olympiasieger Damian Warner aus Kanada bis zuletzt. Ehammer gewann Silber. Gute Aussichten für den Sommer und den Zehnkampf.

Dass er auch im Freien zu den Weltbesten zählt, will er nun beweisen. Sein einstiges Handicap in den Würfeln hat er dank Fortschritten minimiert. Und bauen kann er weiterhin auf seinen Topdisziplinen und seiner exzellenten Schnellkraft. Im Weitsprung und im Hürdensprint macht er international auch bei den Spezialisten eine gute Figur. Seine verfeinerten Qualitäten will er nun in Ratingen

unter Beweis stellen. Mit den besten deutschen Mehrkämpfern, angeführt vom Weltmeister von 2019, Niklas Kaul (8691 Punkte), trifft er auf die gewünscht starke Konkurrenz.

Nur punktuell verändert hat sich das Umfeld von Ehammer seit dem Sommer 2020. Nach wie vor nutzt er die Trainingsmöglichkeit am Sportleistungszentrum von Appenzellerland Sport in Teufen. Hinzu kommen die Einheiten im Stammverein TV Teufen. Als Verantwortlicher sorgt René Wyler am Leistungszentrum für die anspruchsvolle Abstimmung. An die Wettkämpfe begleitet ihn Vereinstrainer Karl Wyler, der Bruder von René. Seit Jahresbeginn widmet sich Ehammer vollumfänglich dem Sport. Seine Teilzeitanstellung in seinem Lehrbetrieb als Sportartikelverkäufer hat er sistiert. «So bin ich freier und ver-

füge über mehr Möglichkeiten», streicht er den Vorteil hervor.

Wie professionell das Ausnahmetalent denkt, zeigt sich schön an einem Beispiel im Zusammenhang mit dem Meeting in Ratingen. Die Reise in die Oberrheinische Tiefebene hat er zusammen mit seinen Betreuern am Donnerstag mit dem Flugzeug angetreten – anstelle einer Siebenstunden-Autofahrt. Und vor allem hat Simon Ehammer ein Zeichen gesetzt: Obwohl ihm der Schweizer Verband Swiss Athletics keinen Physiotherapeuten stellen wollte, ist ein solcher dabei. Ehammer bezahlt ihn selbst. «In einem Zehnkampf bin ich froh, wenn ich nach dem ersten Wettkampftag jemanden habe, der meine Muskulatur lockert», sagt er. Das wird sich auch nach der langen Zehnkampf-Zwangspause nicht verändert haben.