

Montag, 9. Mai 2022

«Was für ein Tag!»

Daniela Ryf triumphiert an der Ironman-WM – und findet nach einer schwierigen Zeit zurück zum Erfolg.

Dan Urner

Sie kann es noch – und wie: Die Schweizer Triathletin Daniela Ryf hat sich nach einer Glanzleistung zum insgesamt fünften Mal zur Ironman-Weltmeisterin gekrönt. Die 34-jährige triumphierte am Samstagabend in St. George im US-Bundesstaat Utah. Die Solothurnerin wusste vor allem beim Radfahren zu reüssieren und setzte sich in insgesamt 8:34:59 Stunden, mit 8:50 Minuten Vorsprung vor der Britin Kat Matthews, durch.

«Zweieinhalb Jahre mussten wir warten, nun bin ich so glücklich», jubilierte die strahlende Siegerin im Zielbereich. «Ich habe alles daran gesetzt, dass ich heute bereit bin. Viele haben nicht mehr an mich geglaubt. Das hat mich motiviert.» Für Ryf kommt dem Triumph eine spezielle Bedeutung zu. 2018 hatte die erfolgsverwöhnte Schweizerin den letzten ihrer vier direkt aufeinanderfolgenden WM-Titel eingeheimst, als sie der Konkurrenz auf Dauer enteilt schien. Doch im Jahr darauf machten ihr Magenprobleme sämtliche Ambitionen auf eine Titelverteidigung zunichte: Sie klassierte sich krankheitsgeschwächt auf den enttäuschenden 13. Rang.

Eine rasante Aufholjagd auf dem Velo

2020 und 2021 fielen die Wettkämpfe der Coronapandemie zum Opfer – eine schmerzhaft lange Wartezeit für Ryf, die sich überdies mit diversen gesundheitlichen Beschwerden und zunehmenden Selbstzweifeln herum schlagen musste. In der vergangenen Saison sah sie sich zu grundlegenden Veränderungen veranlasst, trennte sich von ihrem langjährigen Erfolgscoach Brett Sutton und erlegte sich eine wochenlange Sportpause auf.

Wie ein «Computer-Reset» sei das gewesen. «Ich musste meinen Körper komplett neu starten.» Die Früchte ihrer einschneidenden Massnahmen



Eine jubelnde Daniela Ryf (mitte) auf dem Ironman-Podest mit der zweitklassierten Britin Kat Matthews und der Deutschen Anne Haug.

Bild: Tom Pennington/Getty (St. George, 7. Mai 2022)

wurden nun eindrucksvoll ersichtlich. Die ersten Resultate nach der Trainer-Zäsur hatten zunächst auf keine Trendwende hingedeutet.

Das Schwimmen hatte Ryf zu Beginn vieles abverlangt. «Es war sehr kalt, meine Hände sind fast eingefroren», schilderte die Ausdauersportlerin, die sich im Wasser einen Rückstand von rund drei Minuten auf die Spit-

zengruppe einhandelte – auf dem Velo sodann aber zur Höchstform auflief. In Folge einer rasanten Aufholjagd drängte sie rasch an die Spitze. «Ich habe mich nicht aus der Ruhe bringen lassen und mein Ding gemacht», erklärte Ryf, die recht schnell gemerkt habe, «dass es läuft»; «kraftvoll» und «stark» habe sie sich auf dem Velo gefühlt.

Nach rund 80 der 180 Rad-Kilometer setzte sie sich von Kat Matthews ab, mit der sie sich zuvor ein taktisches Kopf-an-Kopf-Rennen geliefert hatte. «Hart», aber zugleich kontrolliert sei sie gefahren, erklärte Ryf mit Verweis auf die anspruchsvolle, hügelige Strecke. «Gerade im zweiten Teil der Strecke habe ich mich sehr gut gefühlt.» Was sich auch auf das Zwischenresultat

niederschlug: Mit etwa sieben Minuten Vorsprung läutete sie das Laufen ein – und vergrösserte den Abstand zur Konkurrenz weiter.

Den abschliessenden Marathon beendete Ryf in unter drei Stunden. Die letzten zehn Kilometer seien derart brutal gewesen, «ich hätte mich am liebsten hingelegt», gestand die Schweizerin kurz nach dem Wettkampf.

«Dieser Zieleinlauf vor so vielen Fans und vor meinem Team, das mich auch in den schwierigen Monaten getragen hat, war grossartig.»

Daniela Ryf
Ironman-Weltmeisterin

«Doch dieser Zieleinlauf vor so vielen Fans und vor meinem Team, das mich auch in den schwierigen Monaten getragen hat, war grossartig. Was für ein Tag!»

Der nächste Höhepunkt folgt bereits im März

Bei den Männern sicherte sich derweil Kristian Blummenfelt den Weltmeistertitel. Der Norweger, der im vergangenen Jahr in Tokio bereits die olympische Goldmedaille davongetragen hatte, siegte mit knapp fünf Minuten Vorsprung vor Lionel Sanders aus Kanada. Der Ironman in St. George fand als Ersatz für die ausgefallene WM 2021 statt. Die kommende WM im Oktober dieses Jahres steigt wieder regulär auf Hawaii.

Auch Daniela Ryf, die nach eigenen Angaben rund 30 Stunden pro Woche trainiert, wird dann wieder zu den ernstzunehmendsten Anwärterinnen auf den Sieg gehören. «Ich werde das hier erst einmal geniessen», sagte die Solothurnerin, die den «nächsten Höhepunkt» kaum abwarten kann. Und sich diesmal auch nur einige Monate – und keine zweieinhalb Jahre – zu gedulden braucht.

Nachrichten

Simon Ehammer stellt mehrere Bestmarken auf

Leichtathletik Der Zehnkämpfer Simon Ehammer hat beim Leichtathletik-Meeting in Ratingen (Deutschland) gleich mehrere Schallmauern durchbrochen. Der Appenzeller gewann den Wettkampf mit 8354 Punkten: persönlicher Bestwert und zugleich neuer Schweizer Rekord. Die bisherige Bestleistung (8244 Punkte) war 1988 von Beat Gähwiler aufgestellt worden. Mit seinem Resultat knackte Ehammer zudem die WM-Limite von 8350 Zählern. Am Samstag hatte der 22-jährige schon die Schweizer Bestmarke im Weitsprung geknackt. Er landete bei 8,30 Metern und verbesserte den bisherigen Rekord um drei Zentimeter. Das ist der inoffiziellen Weitsprung-Weltrekord innerhalb des Zehnkampfes. (gav)

Nino Schurter feiert Podestplatz

Mountainbike Nino Schurter (35) wurde gestern beim Cross-Country-Rennen in Albstadt Zweiter. Bereits nach der zweiten Runde konnte sich der britische Olympiasieger Thomas Pidcock (22) nach einer Tempoverschärfung von der Spitzengruppe absetzen.

«Als Pidcock seinen Angriff lanciert hatte, habe ich früh gemerkt, dass ich nicht die nötigen Körner im Tank habe, um mitzufahren», schilderte der Bündner Weltmeister seine Impressionen nach dem Rennen im TV-Interview. Mit dem «super Resultat» zeigte er sich zufrieden. Filippo Colombo klassierte sich als zweitbesten Schweizer auf dem achten Rang. Mathias Flückiger (33) wurde nach einer Reifenpanne 13. (gav)

McConnell siegt, Keller beste Schweizerin

Mountainbike Rebecca McConnell hat das Cross-Country-Rennen im deutschen Albstadt gewonnen. Die Kanadierin siegte vor der Schwedin Jenny Rissveds sowie der Österreicherin Mona Mitterwallner. Alessandra Keller fuhr gestern als beste Schweizerin auf den fünften Schlussrang.

«Ich bin sehr glücklich mit meiner Leistung. Ich war sehr konstant und das macht mich sehr zufrieden», kommentierte die Nidwaldnerin, die in jüngerer Vergangenheit mit Verletzungen zu tun gehabt und auch die Olympia-Qualifikation verpasst hatte, ihr zweitbestes Karriereresultat. Nebst Keller schafften es auch Jolanda Neff (9.) und Sina Frei (10.) in die Top Ten. (dur)

Schmid nach Ungarn-Abenteuer in Top Ten

Rad Mark Cavendish setzte sich bei der Sprintankunft der 3. Giro-Etappe durch. Der 36-jährige Brite schnappte sich bereits den insgesamt 16. Etappensieg an dieser Rundfahrt. Das Rennen über 201 Kilometer von Kaposvar nach Balatonfüred war der Abschluss des Ungarn-Gastspiels. Bester Schweizer im Massensprint war Mauro Schmid auf dem 51. Rang.

Das Rosa Trikot des Gesamtführenden trägt weiterhin der Niederländer Mathieu van der Poel. Sein Vorsprung auf den Briten Simon Yates beträgt elf Sekunden. Mauro Schmid liegt auf dem 10. Platz und büsst 29 Sekunden ein. Nun geniessen die Fahrer einen Ruhetag und kehren nach Italien zurück. Am Dienstag wartet die erste Bergankunft. (gav)

Alcaraz deklassiert Zverev in Madrid

Tennis Shootingstar Carlos Alcaraz (ATP 9) gewinnt das ATP-1000-Turnier in Madrid überlegen. Bereits nach 62 Minuten verwertete der 19-jährige seinen vierten Matchball gegen Alexander Zverev (ATP 3) zum 6:3, 6:1. Der deutsche Vorjahressieger hatte dem explosiven Spiel des Spaniers nichts entgegenzusetzen und wurde regelrecht vorgeführt. Der Turniersieg deutete sich an, denn als erster Spieler überhaupt warf Alcaraz nacheinander Nadal und Djokovic auf roter Asche aus einem Turnier. Es ist bereits der fünfte Titel seiner Karriere, der zweite an einem Masters. Am Montag wird er in der Weltrangliste auf Rang sechs vorrücken. Für das in zwei Wochen beginnende French Open gehört er zu den Favoriten. (gav)

Eishockey-Nati unterliegt Turniersieger Tschechien

Eishockey Niederlage im letzten WM-Test: Die Schweizer Eishockey-Nati hat im dritten und abschliessenden Spiel der Sweden Hockey Games eine Pleite erlitten. Das Team von Trainer Patrick Fischer unterlag gestern Tschechien in Stockholm mit 0:3. Schon am Samstag gab es für die Schweiz eine 2:3-Niederlage nach Overtime gegen Schweden; den Auftaktmatch in Tampere gegen Finnland hatten die «Eisgenossen» am Donnerstag hingegen mit 3:2 für sich entschieden. Die tschechische Equipe von Kari Jalonen krönte sich durch ihren dritten Sieg im dritten Spiel zum Gesamtsieger des zur WM-Vorbereitung dienenden Vierländerturniers. Schweden belegte den zweiten Platz, die Schweiz Rang drei. (dur)