

N° 49 — 8. DEZEMBER 2018

# DAS MAGAZIN

# IRONWOMAN

Daniela Ryf - die härteste Sportlerin der Welt

# LADY FIRST

Die Triathletin Daniela Ryf  
ist so gut, dass sie eine  
Frage aufwirft, die im Sport lange  
tabu war: Kommt der Tag,  
an dem die beste Frau den besten  
Mann überflügelt?

TEXT  
CHRISTOF GERTSCH



Allein die Velodistanz beim Ironman Hawaii entspricht einer Tour-de-France-Etappe, gerahmt von knapp 4 Kilometern Schwimmen und gut 42 Kilometern Laufen. Bei Ryf sieht es meist ganz mühelos aus.



Ziel zu schaffen. Sie ist die Vorjahressiegerin, Vorvorjahressiegerin, Vorvorvorjahressiegerin – und gibt einfach auf?

Warum sie trotzdem ins Ziel kommt, nicht irgendwie, sondern indem sie den Streckenrekord, den sie seit zwei Jahren hält, um wahnsinnige zwanzig Minuten unterbietet und dabei nicht nur alle Frauen weit hinter sich lässt, sondern auch sagenhaft viele Männer – das ist eine längere Geschichte. Der Tag, von dem sie befürchtete, es werde der schlimmste ihres Lebens, wird ihr bislang bester. Angry Bird führt den Ironman Hawaii in eine neue Ära und stellt mal eben die Welt des Sports auf den Kopf. Seither steht eine Frage im Raum, die man lange kaum zu formulieren wagte: Kommt der Moment, in dem die beste Frau den besten Mann überflügelt?

## DER DOPPELBISS DER QUALLE

An einem Samstagmorgen im Oktober, gerade als die Sonne über den Hügeln hinter Kailua-Kona aufgeht, springt eine Frau in den Ozean und denkt, das werde der schlimmste Tag ihres Lebens. Ihr langes Haar hat sie unter der Badekappe verstaubt, der Körper steckt vom Hals bis zu den Knien in einem Schwimmanzug. Von aussen wirkt die Frau wie immer, in ihrem Innern aber tobt ein Kampf.

Die Frau war schon viele Male hier, manchmal kommt es ihr vor, als wäre sie in Kailua-Kona geboren. In gewisser Hinsicht ist sie das auch. Die Ortschaft auf Big Island, der grössten Insel des Hawaii-Archipels, hat ihr Leben verändert und sie zur besten Langdistanztriathletin der Welt gemacht. Sie ist einunddreissig Jahre alt und heisst Daniela Ryf, in der Szene aber wird sie bloss bei ihrem Übernamen gerufen: Angry Bird.

Den Übernamen hat ihr der Trainer verpasst, eine Anspielung auf das gleichnamige Videospiel. Darin gibt es eine Figur namens Stella, deren Eigenschaften wie die exakte Beschreibung Daniela Ryfs klingen: Stella lässt sich von niemandem übers Ohr hauen, ist schnell gelangweilt, über alle Massen ambitioniert und von einem schier unerschütterlichen Optimismus.

An diesem Morgen in Kailua-Kona wähnt sich Daniela Ryf allerdings kurz davor, den Nimbus der Übermächtigen zu verlieren. Beim Aufwärmen zum Ironman Hawaii ist sie unter beiden Achselhöhlen von einer Qualle gebissen worden, zuerst links, dann rechts, höllische Schmerzen. Sie fühlt sich ausserstande, das Rennen zu absolvieren, und schämt sich, auch nur den Gedanken zu haben, es nicht ins

## KRIEGERIN UND KÖNIGIN

«Swim 2,4 miles, ride 112 miles, run 26,2 miles, brag the rest of your life»: Mit diesen Worten verabschiedet sich John Collins, ein Commander der US Navy, an einem Sommerabend 1977 in Honolulu, der Hauptstadt Hawaiis, von einer bierseligen Männerrunde.

Schwimm 3,86 Kilometer, fahr 180,2 Kilometer, lauf 42,195 Kilometer, und prahle den Rest deines Lebens damit.

Seit Stunden debattieren die Kumfels, allesamt Ausdauersportler, welche Disziplin die anstrengendste sei. Wie wäre es, wirft Commander Collins irgendwann ein, wenn man den Waikiki Roughwater Swim, das Round the Island Bike Race und den Honolulu Marathon, die drei bekanntesten Ausdauerprüfungen der Inselgruppe, zu einem Monsterwettkampf zusammenfügen und ein für allemal den Stärksten küren würde?

Das ist die Geburtsstunde des Ironman.

1978 findet die Premiere statt, zwölf Teilnehmer erreichen das Ziel, beinahe zwölf Stunden benötigt der Sieger. Dem Publikum bietet sich eine bizarre Mischung aus körperlichem Wahnsinn und landschaftlicher Erhabenheit: hier die ausgelaugten Sportler, deren Blicke Geschichten des Leidens erzählen, dort die betörende Schönheit der Insel. 1981 zieht das Rennen schon so viele Verwegene an, dass es nach Big Island verlegt werden muss. 2018 folgt der grosse Auftritt Daniela Ryfs, der Geschichte schreibt.

Ein Ironman, man muss sich das kurz vor Augen führen, entspricht einer Überquerung des Zürichsees an seiner breitesten Stelle plus einer Tour-de-France-Etappe plus einem Lauf von Bern nach Spiez. Dabei schlägt Daniela Ryf ein Tempo an, das

durchschnittlich trainierte Gleichaltrige keine zehn Minuten halten könnten.

Als sie eine Woche vor dem Ironman anreist, hat sie gerade ihr Heat Camp hinter sich, das Trainingslager, in dem sie sich ein letztes Mal schindete, um sich an die Hitze und die Feuchtigkeit zu gewöhnen. Am Flughafen von Kailua-Kona, einem von Palmen und Blumenfeldern umgebenen Platz, der eher an eine Strandbar erinnert, wartet schon Mädi auf sie. Madeleine Schoch, wie sie richtig heisst, ist eigentlich Projektleiterin bei einer Bank, arbeitet als eine von Ryfs besten Freundinnen aber auch noch mit einem kleinen Pensum als Race-Managerin. Sie steht an Ryfs Seite, wenn sich diese so sehr auf sich selbst besinnen muss, dass sie zur rücksichtslosen Königin wird. Dann schickt sie Madeleine Schoch viermal am Tag in den Supermarkt, weil ihr wieder und wieder etwas einfällt, das sie unbedingt braucht.

Einige Wochen später, zwischen zwei Mundvoll eines gigantischen Pizaburgers in einem Zürcher Imbiss, wird Daniela Ryf sagen, dass sie sich nicht gefalle, wenn sie sich so verhält. «Aber in den Tagen vor einem Rennen geht es nicht anders.»

Vom Flughafen fahren die beiden in das Appartement, das sie auf Big Is-

seits der anderen Gäste setzt. Ihre Tochter hat Sponsoren zum Saisonrückblick ins Velodrom in Grenchen geladen, sechzig Leute sind gekommen. Daniela Ryf lotst sie alle durch den Empfang, als täte sie nie etwas anderes. Als beschäftigte sie sich nicht die längste Zeit ausschliesslich mit sich selbst – im Wasser, auf dem Velo, beim Laufen.

Beim Zuhören hält sie den Kopf leicht schräg, beim Antworten knetet sie sachte ihre Hände. Sie wirkt korrekt und ernsthaft, aber nicht angestrengt, jederzeit weiss sie einen Spruch einzustreuen, vor allem als die Gäste einige Runden im Velodrom drehen und dabei gehörig ins Schwitzen kommen, angeleitet von Instruktoressen, unterstützt von Ryf.

Die Leute sind ihretwegen hier, doch sie schafft es, dass es in den Gesprächen nie ausschliesslich um sie geht. Den ganzen Abend strahlt sie eine derart natürliche Bescheidenheit aus, dass der Herausgeber eines der weltgrössten Triathlonmagazine, ein Deutscher, beim Abschied beinahe ergriffen sagt: «Sie ist die schweizerischste Schweizerin, die ich kenne.» Der Vertreter eines Sponsors, der mithört, nickt: «So perfekt ist sie auch im Kontakt mit uns.»

## Sie ist eine Pionierin, der Roger Federer der Triathletinnen. Nur dominanter, sagt ihr Trainer.

land immer beziehen. Es befindet sich etwas ausserhalb Kailua-Konas und dient Ryf als Rückzugsort. Bei ihrem ersten Hawaii-Start im Jahr 2014, als sie Zweite wurde, wohnte ihre Mutter Ursula bei ihr, eine Konstellation, die niemand als förderlich empfand.

Ursula verstand nicht, warum Daniela eine Woche kaum ein Wort mit ihr wechselte, und Daniela verstand nicht, warum Ursula nicht merkte, dass sie Ruhe brauchte. Sie wünschte sich, dass ihre Mutter weniger nervös wäre und sich nicht so viele Sorgen machte.

Das erzählt Ursula Ryf, als sie sich an einem Abend im November einen Kaffee und ein Süssgebäck vom Buffet holt und sich an einen Tisch etwas ab-

Ihre Mutter schaut dem Treiben zu und staunt. Trinkt langsam ihren Kaffee, isst leise das Gebäck, sie will auf keinen Fall stören.

Um zu verstehen, wie Daniela Ryf fast so gut wie die allerbesten Männer werden konnte, muss man in ihre Jugend zurückblenden. Wie ist eine auf den ersten Blick ganz normale, sozial kompetente junge Frau zu solch abnormalen, ein hohes Mass an Egoismus und Ehrgeiz voraussetzenden Leistungen fähig?

Daniela Ryf stammt aus einfachen Verhältnissen. Sie war vier, als ihre Eltern sich trennten, die finanzielle Situation entspannte sich leicht, als ihre Mutter ein paar Jahre später ein zwei-

tes Mal heiratete. Daniela war kein Kind, das Bücher liest, es drängte sie nach Bewegung, schon als Knirps nahm ihre Mutter sie auf lange Wanderungen mit. Mit vier wurde es ihr im Kinderturnen langweilig, mit fünf ging sie in den Schwimmklub, mit zehn auch noch in die Leichtathletik. Mit dreizehn wünschte sie sich ein Rennrad. Als die Mutter sagte, dass das zu teuer sei, fragte Daniela ihren Stiefvater, ob sie während des Sommers in seinem Betrieb aushelfen dürfe, um sich ihren Traum selbst zu erfüllen.

Im gleichen Jahr wurde ihre Mutter auf eine Anzeige in einem Sportmagazin aufmerksam, sie nahm gelegentlich an Berg- und Marathonläufen teil: Für einen Trainerkurs in Magglingen suchte man Kinder, die eine Woche lang unter Anleitung der Auszubildenden Sport treiben. So begann Daniela Ryfs Triathlonkarriere: als Versuchskaninchen. In Magglingen lernte sie Claude Ammann kennen, einen jungen Trainer, der in Basel gerade ein Team aufbaute, das später eines der erfolgreichsten Projekte im Schweizer Sport wurde, mit Ryf als Aushängeschild.

Damals in Magglingen hatte Ammann, wie er am Telefon erzählt, nicht den Eindruck, dass Ryf talentierter sei als die anderen Kinder. «Aber sie war...», er macht eine Pause, «...sie war eine Arbeiterin, wie ich nachher nie wieder eine gesehen habe.»

Aus Ryf, sie war immer noch erst dreizehn, wurde eine Wochenendpendlerin. Jeden Freitag nach der Schule nahm sie den Zug nach Basel. Nach dem ersten Mal sagte ihre Mutter: «Hör mal, ich kann dich nicht jedes Wochenende begleiten.» Ab da organisierte sie sich selbst, bald wurden die Wildcats, ihr Triathlonsteam, zur zweiten Heimat. Sie trainierte hart, verpasste aber nicht ihre Jugend. Sie feierte, wenn ihr nach Party zumute war, und schrieb schlechte Noten, wenn sie nichts gelernt hatte. Wegen der vielen Trainings- und Wettkampfabwesenheiten brach sie das Gymnasium ab und trat in die Fachmittelschule ein, später folgte ein Studium zur Lebensmitteltechnologin.

«So war das», sagt Ursula Ryf und wirft einen langen Blick auf ihre Toch-



ter, die gerade mit Gästen anstösst. «Aber es war nicht immer so leicht, wie es jetzt vielleicht aussieht.»

Hochleistungssport zehrt, nagt, verschleisst, er schleicht sich ins Leben, nimmt die Sportlerin und ihr Umfeld mit brutaler Intensität gefangen. Im Idealfall belohnt er auch, das ist das Tückische.

Daniela Ryf war bereits Juniorenweltmeisterin und 2008 in Peking Olympiasiebte geworden, als im Jahr 2010, mit dreiundzwanzig Jahren, die Zäsur folgte. Bei einem Weltcupsieg in Seoul holte sie sich im Wasser einen Magendarmvirus, der sie zwei Jahre ausser Gefecht setzte.

Sie war schlapp und lustlos, an manchen Tagen machte sie schon auf dem Hallenbadparkplatz kehrt, weil ihr für das Schwimmtraining die Energie fehlte. Bis sie wusste, woran sie genau litt, verging ein Jahr. Die Karriere schien kaputt, immer übermächtiger wurden die Rücktrittsgedanken. Dass sie dranblieb, indem sie jeden Morgen hoffte, heute sei der Tag, an dem das alte Leben zurückkehrt, ist womöglich ihre erstaunlichste Leistung. Dieses Tief durchzustehen, brauchte mehr Durchhaltewillen als das Kunststück, den allerbesten Männern so nahe zu kommen.

## **TRAINIEREN, ESSEN, SCHLAFEN - SIEGEN**

Wenige Tage nach dem Sponsorenevent in Grenchen spaziert Daniela Ryf auf der Suche nach einem Café durch ein Zürcher Aussenquartier. Sie entscheidet sich für einen italienischen Imbiss, tritt ein und setzt sich zuhinterst in die Ecke. Als sie zwei Männer in Arbeiterlatzhosen mit Pizzaburger und einem Riesenteller Pommes sieht, vergisst sie, dass sie wegen eines Cappuccinos gekommen ist, und bestellt dasselbe.

Oft wirken Sportlerinnen abseits des Wettkampfs erstaunlich unscheinbar. Nicht so Daniela Ryf. Wenn man ihr gegenüber sitzt, rechnet man damit, dass jederzeit etwas passieren kann. Wird sie gleich vom Tisch aufspringen und sich grusslos davonmachen, um eine neue Marathonbestzeit aufzustellen? Die leicht mackerhafte Pose, die beeindruckend breiten Schultern, Arme und Beine ebenso sehnig wie muskulös: Ryf strahlt etwas Unantastbares und Einschüchterndes aus – ein bisschen Lara Croft oder Anführerin einer Streetgang. Doch weil da noch dieses freundliche Gesicht ist und die schelmischen Augen, merkt man rasch: Da ist keine Aggression, sondern eher Keckheit. Als wäre alles nur Spass, als wolle sie ihr Gegenüber bloss ein wenig herausfordern.

Abgesehen davon, dass sie die Schnellste ist, hat Daniela Ryf als Sportlerin noch eine zweite Gabe: das Schwierige leicht aussehen zu lassen. Das ist bei jeder Sportlerin bemerkenswert, im Fall einer Ausdauerathletin aber ganz besonders. Ausdauersport hat nichts Spielerisches, man kann nicht wie im Fussball mit einer Finte glänzen oder wie im Basketball mit einem spektakulären Korb. Bei Daniela Ryf gibt es Momente, in denen sie mit der Natur zu verschmelzen scheint.

Wenn man zusieht, wie sie schwimmt, Rad fährt und läuft, kann es tatsächlich geschehen, dass man zur vollkommen absurden Überzeugung gelangt: Nur hierfür wurde der Mensch erschaffen.

Wenn Ryf nicht gerade von einer Qualle gebissen worden ist, beschreibt sie einen Ironman nicht als vielstündige Tortur, obwohl es natürlich genau das ist, sondern als beinahe übersinnliche Erfahrung. Ein gelungener Wettkampf, sagt sie, sei wie eine rauschhafte Nacht auf der Tanzfläche. «Du tanzt und tanzt, vergisst den Schmerz, egal wie sehr deine Füsse in den High Heels leiden.» Der Körper fühle sich an, als habe man ein paar Tiki-Würfel geschluckt: «Es prickelt und chrüset, aber tut nicht weh.»

Ein Langdistanztriathlon kann ungesund sein, so offensichtlich ungesund, dass es nicht einmal die Berufslangdistanztriathletin Daniela Ryf abstreitet. Sie sagt: «Es ist schon extrem, was ich mache.» Sich fit zu fühlen für einen Ironman, sei aber nun mal eine der umwerfendsten Empfindungen, die sie sich vorstellen könne.

Dafür wiederholt sie mehr als die Hälfte des Jahres den immer gleichen Dreiklang, Tag für Tag: trainieren, essen, schlafen, trainieren, essen, schlafen. Ist die Saison aber vorbei, führt sie ein überraschend gewöhnliches Leben. Sie trifft sich mit Freundinnen zum Abendessen, verliert sich am Laptop, verbringt die Sonntagnachmittage auf der Couch. Oder sie verschlingt, so wie jetzt, in einem italienischen Imbiss mit Heiss hunger einen Pizzaburger. Sie hat auf all das Lust, wovor andere Menschen fliehen, sobald sie Ferien haben. Sie sucht das Normale und empfindet genau das als Befreiung. Nichts an diesem Leben ist abgefahren, davon hat sie sonst schon genug.

Die grosse Mehrheit der Sportlerinnen verliert öfter, als sie gewinnt. Einige wenige gewinnen öfter, als sie verlieren. Sie sind Seriensiegerinnen. Und dann gibt es Daniela Ryf. Die Frau, die besser ist als die meisten Männer. Die einen Wettkampf der Geschlechter anzettelt und in diesem besteht.

Wie macht sie das?

Sie nimmt einen kräftigen Schluck Apfelsaft und fängt an zu erzählen.

Als an jenem Samstag auf Hawaii noch niemand von den Quallenbissen

weiss, denken alle in Kailua-Kona, dass Ryf auch diesmal unbezwingbar sein wird. Alle bis auf Lucy Charles vielleicht, die Zweitplatzierte des letzten Jahres. Auf die Getränkeflaschen, die Charles sich später, während des Marathonlaufs, reichen lassen wird, hat sie frühmorgens mit schwarzem Filzstift geschrieben: «Ryf will pay.» Als Ryf zufällig einen Blick auf eine der Flaschen erhascht, muss sie lachen: «Niemand werde ich bezahlen, höchstens an der Afterparty.»

Jetzt, nachdem das Rennen begonnen hat, ist sie sich nicht mehr so sicher.

Unter ihren Achselhöhlen brennt es, als loderten Feuersbrünste. Vergeblich versucht sie, mit den Händen das Wasser zu fassen. So wie sie es gelernt hat, seit sie als Kind dem Schwimmklub beitrug – die Finger leicht gespreizt, damit sich dazwischen ein Film bildet, die Handgelenke angewinkelt, die Ellenbogen gebeugt. Sie sieht, wie unter ihr Fische spielen, sucht verzweifelt das Wassergefühl, das sie als gute Schwimmerin eigentlich hat. Sie spürt, wie die Muskeln schwächer und die Arme tauber werden, je kräftiger sie zu ziehen versucht. Je mehr Blut ihr Körper an den Achselhöhlen vorbei in die Arme pumpt, desto unerträglicher wird das Brennen.

Die Schwimmstrecke führt 1,93 Kilometer ins offene Meer hinaus und 1,93 Kilometer zurück. Sie hat noch nicht die Hälfte geschafft, als der Rückstand auf die Besten schon so gross ist, dass die Lage aussichtslos scheint. Ryf wird von Nachzüglern überholt, kommt sich vor wie eine Amateurin, denkt an den Kollegen, der im Jahr zuvor, ebenfalls von einer Qualle gebissen, das Rennen wegen Atemnot aufgeben und ins Spital gebracht werden musste. Sie ist froh, dass sie im Wasser ist, fern der Menschen, die sie kennen und in deren Blicken sie Mitleid erkennen würde. Mitleid ist das Schlimmste. Es macht, dass man sich selbst bedauert.

Aufgeben oder weitermachen?

Es ist ein grosser Entscheid, als sie sich, kurz vor dem Wendepunkt, draussen im Ozean dazu durchringt, das Rennen durchstehen zu wollen. Alles deutet auf eine Niederlage hin, und niemals ist eine Niederlage peinigen-

der als beim Saisonhöhepunkt. Als Ryf auf dem Rückweg am Pier vorbeischwimmt, fragt sie sich: Was denken die Zuschauer, wenn sie mich so herumbaden sehen?

Der Autor Sten Nadolny hat einmal geschrieben: «Sie müssen sich auch auf Spiele einlassen, bei denen Sie verlieren können. Dass man uns verspottet, ist belanglos.» Klingt sympathisch, in dem Augenblick aber, in dem man als Sportlerin einen solchen Entscheid fällt, bleibt keine Zeit für derlei Gedanken. «Ich konnte mich ja nicht hinsetzen, mir alles gut überlegen und zum Schluss kommen: Doch, es lohnt sich so oder so», sagt Ryf.

Vielleicht ist es auch das, was eine Siegerin von einer Verliererin unterscheidet: dass sie sich bei all den Entscheiden, die während des fast neunstündigen Rennens anfallen, auf ihre Intuition verlassen kann. «Am Wettkampftag kannst du an deiner Fitness nichts mehr ändern», sagt Ryf. «Also ist es etwas anderes, das den Unterschied macht, ob man aufgibt und sich weinend ins Hotelzimmer verkriecht oder ob man durchhält und gewinnt.»

Intuition. Klingt nach einem nicht steuerbaren Reflex. Doch das stimmt nicht. «Intuition», sagt Ryf, nachdem sie den letzten Bissen des Pizzaburgers hinuntergeschluckt hat, «kann man aufbauen. Wenn man sich auf etwas einlässt, das einem gefällt, und viele Jahre seines Lebens dafür investiert, ist man irgendwann so stark, dass die Intuition unmöglich nichts von diesem Prozess mitbekommen haben kann. Ich trainiere auch darum so hart, damit mir in einem Moment wie diesem, draussen im Meer, viele Gründe einfallen, warum ich *nicht* aufgebe. Eine Woche lang habe ich Mädi herumkommandiert, ein ganzes Jahr hat mein Team alles für mich getan. Wer wäre ich, wenn ich die jetzt fallen lassen würde?»

Ähnlich hat es Viktor Röthlin einmal gesagt, der einst beste Marathonläufer Europas: Im Verlauf eines Marathons komme immer der Moment, da man auf dem Silbertablett Gründe serviert erhält, warum es genau heute keinen Sinn mache weiterzurennen – der Wind, die Hitze, das schlechte Frühstück, der Biorhythmus. «Meine grösste Fähigkeit ist es, das Silbertablett abzulehnen und zu sagen: nein.»

## DIE LÄNGE MACHT DEN UNTERSCHIED

Als Daniela Ryf beim Saisonrückblick in Grenchen ihre Gäste versammelt, um ihnen ihr Team vorzustellen, die Physiotherapeutin, den Mechaniker, die Medienkoordinatorin und ein paar mehr, geschieht etwas Ungewöhnliches: Sie verliert für einen Augenblick die Fassung. «Das ist Brett», sagt sie, als sie bei der letzten Person anlangt, dann bricht ihre Stimme. «Er ist der, der mich aufgerichtet hat, indem er mir zeigte, wozu ich geschaffen bin.»

Ganz hinten im Raum erhebt sich ein Mann von seinem Stuhl, dem man von weitem ansieht, dass er sich in dem Jackett, das er heute trägt, nicht wohlfühlt. Er lächelt schief, ausser einem schüchternen «Hi, everybody» sagt er kein Wort.

Brett Sutton, achtundfünfzigjährig, ist ein Kauz von einem Menschen, sonderbar und eigenbrötlerisch. Würde man ihm auf der Strasse begegnen, könnte man ihn für einen Clochard halten: zerzaustes Haar, abgetragene Kleidung, in der Hand fast immer einen Plastiksack. Keiner polarisiert im Triathlon so sehr wie er.

Genie oder Scharlatan? Sutton wird vorgehalten, ein Schleifer zu sein, er irritiert die Leute, weil er Sportpsychologie für Schabernack hält, seine Athletinnen ohne Pulsuhr trainieren lässt und nichts übrig hat für die Leistungswissenschaft. Doch der Erfolg gibt ihm recht. 2012 hat er eine andere Schweizerin, Nicola Spirig, zu Olympiagold im Triathlon geführt, davor die Britin Chrissie Wellington zu vier Hawaii-Siegen innerhalb von fünf Jahren. Und das ist lange nicht alles, er hat Schwimmer, Läuferinnen und Boxer trainiert, oft mit grossem Erfolg, und eine Zeit lang mit besonderer Vorliebe Pferde und Hunde. Das muss man wissen, um zu verstehen, weshalb er der



Wenn die Erschöpfung unerträglich wird, lenkt Daniela Ryf (31) sich mit kleinen Rätseln ab: Welches Lied kommt wohl als nächstes?

festen Überzeugung ist, den Zustand eines Athletenkörpers ganz gut ohne Hilfe beurteilen zu können. Hunde und Pferde reden nicht.

Nach der Vorstellungsrunde steuert Sutton auf einen Stehtisch zu, er trinkt nichts, isst nichts, schaut sich bloss um. Auf die Frage, ob er einen Moment Zeit habe, sagt er: «Sie sind seit Wochen der erste Journalist, der mit mir reden will.»

Seit fast zwei Jahrzehnten lebt er nun in der Schweiz, früher in Leysin, inzwischen in St. Moritz. Es war Nicola Spirig, die Ryf und ihn zusammenbrachte, sie erkannte Ryfs Potenzial. Im Frühling 2013 begannen Ryf und Sutton miteinander zu arbeiten, bald zeigte sich, was er am besten kann. Zu dem Zeitpunkt war Ryf noch Kurzdistanztriathletin, bestritt Rennen über die olympische Distanz von 1,5 Kilometern Schwimmen, 40 Kilometern Radfahren und 10 Kilometern Laufen. Sutton erkannte, was bis dahin keinem aufgefallen war: dass sie eine Langdistanztriathletin ist, geboren für Wettkämpfe wie den Ironman Hawaii.

Der Unterschied: Im Kurzdistanztriathlon ist Windschattenfahren erlaubt, weshalb die besten dreissig, vierzig Frauen häufig bis zum Ende der Radstrecke zusammenbleiben und das Rennen erst auf der Laufstrecke entscheiden, in einem Sprint kurz vor dem Ziel. Ryf aber ist etwa zehn Kilo schwerer als Spirig, ihre Stärke, urteilte Sutton, sei die Kraft, mit der sie auf dem Rad alle in Grund und Boden fahren könne, ein Vorteil, der bloss im Langdistanztriathlon zum Tragen kommt.

Ryf sträubte sich, bis Sutton ihr im Sommer 2014 einen typischen Sutton-Vorschlag machte: Im Rahmen des Zürcher Triathlonwochenendes dürfe sie, sagte er, am Samstag über die olympische Distanz starten, wenn sie am Sonntag auch am Ironman teilnehme.

Ryf war ziemlich sauer. Und gewann beide Rennen.

Wer einmal mit Sutton ins Gespräch findet, versteht, worin sein Reiz als Trainer liegt: Er spricht anders, als er in der Öffentlichkeit wirkt, drückt nicht herum, hat auf alles eine Ant-

wort. Er nimmt dem Sport die Komplexität. Fragt man ihn, wie es zu erklären sei, dass Daniela Ryf den schnellsten Männern immer näher rückt, sagt er: «Nun, das ist ganz leicht: Frauen sind härter im Nehmen.»

Dann schaut er einen aus zusammengekniffenen Augen eindringlich an, als wolle er deutlich machen, was man ohnehin bereits ahnt: dass das die wissenschaftlichste Erklärung ist, die man von ihm hören wird.

Was nicht bedeutet, dass es eine wissenschaftliche Erklärung nicht gibt. Bloss kommt sie nicht von Sutton. Von ihm kommt diese Erzählung:

Der Grund für Daniela Ryfs vierten Hawaii-Sieg, so Sutton, sei im Jahr zuvor zu suchen, als unter gänzlich ungünstigen Vorzeichen der dritte Sieg zustande kam. Die meiste Zeit der Saison hatte Ryf unter Rückenschmerzen gelitten, zwischen dem Ironman Switzerland im Juli und dem Ironman Hawaii im Oktober lagen gerade einmal vier lange Radtrainings drin,



zwanzig bis dreissig wären vonnöten gewesen. «Wie soll ich so gewinnen?», fragte Ryf.

«You have to boss the people», sagte Sutton, sie müsse die Chefin markieren. Er erzählte ihr von Bernard Hinault, dem fünffachen Tour-de-France-Sieger. Er brauchte bloss am Start zu stehen, schon glaubten seine Gegner, der Sieger stehe fest. «Für die anderen bist du der Champ. Wissen sie nichts von deinen Problemen, glauben sie auch nicht, dass sie dir gefährlich werden können.»

Es funktionierte, doch die Erschöpfung ging tiefer als sonst. Sutton verordnete eine dreimonatige Pause. «Sicher nicht!», maulte Ryf. «Dann musst du dir einen neuen Trainer suchen», bluffte er.

Es ist eine der ältesten Sportlerweisheiten: Zu wenig Training ist nicht gut, aber zu viel auch nicht. Erstaunlich, wie viele Athletinnen sie ignorieren. Auch Ryf tat sich schwer. Nach zwei Monaten und einer Woche bettelte sie, sich wieder bewegen zu dürfen. Sutton tat, als lenke er ein, trug ihr für drei Wochen harmlose Trainingsaufgaben auf.

«Wir streiten uns ständig», lacht Sutton. «Das ist in Ordnung. Was sie tut, hat vor ihr niemand getan. Sie ist eine Pionierin, der Roger Federer der Triathletinnen, nur dominanter. Man wird das nicht, wenn man eine Pussy ist. Will sie in eine Richtung gehen, die ich für falsch halte, muss ich sehr gute Argumente haben, um sie davon abzubringen. Die Leute sagen, ich sei autoritär. Ich sage: Dazu sind Trainer da – um Entscheidungen zu treffen.»

Er schaut um sich, zeigt auf die Gäste. «Sie geht grossartig mit den Erwartungen um, aber manchmal wünschte sie, dass es anders wäre.»

Dass sie nicht Daniela Ryf wäre?

«Sie wäre gern eine normale Sportlerin, von der niemand etwas erwartet, wenn sie an den Start geht. Wissen Sie, jede Woche ruft mich jemand an und sagt, er habe eine Juniorin im Team – das sei die künftige Daniela Ryf. Ich sage: Es wird keine neue Daniela Ryf geben. Der andere: Warum nicht? Ich: Weil dich der Druck killt. Wer das aushalten will, muss sehr stark sein.»

## EIN 8:26:18 STUNDEN LANGER SPASS

Als 1979, ein Jahr nach der Premiere, die erste Frau am Ironman Hawaii teilnimmt, Lyn Lemaire aus den USA, beträgt ihr Rückstand auf den Sieger über eine Stunde. Drei Jahrzehnte bleibt der Geschlechterunterschied relativ konstant, ehe ihn Chrissie Wellington, die Athletin Brett Suttons, im Jahr 2009 in 8:54:02 auf einen Schlag halbiert. Es bleibt allerdings bei diesem einen Mal, in den nächsten Austragungen pendelt sich die Differenz bei einer Dreiviertelstunde ein.

Dann kommt Daniela Ryf.

Als sie den Ozean an jenem Samstag im Oktober 2018 mit zehn Minuten Rückstand auf die vor ihr liegende Lucy Charles verlässt, fügt sich alles zusammen, was sie in fast zwei Jahrzehnten als Triathletin gelernt hat. Auf der Rad- und der Laufstrecke holt sie zur unwiderstehlichen Aufholjagd auf, lässt zuerst alle Frauen hinter sich, später immer mehr Männer. Sie weiss nicht, wie viele Watt sie tritt oder wie hoch ihr Puls ist, im Gegensatz zu den anderen Athletinnen pfeift sie auf die Leistungsdaten, die heute überall erfasst werden. «Wie soll ich mich trauen, über mich hinauszuwachsen, wenn der Radcomputer mir ständig vor Augen führt, dass ich tatsächlich über meinem Limit bin?»

So schwer es zu glauben ist: Daniela Ryf schwimmt, fährt und läuft nach Gefühl – Intuition. Vielleicht ist das eines ihrer Erfolgsgeheimnisse. Das und ihre beneidenswert simple Methode, wie sie der Verlockung widersteht, in einem Rennen zu weit voranzudenken. Sie teilt sich den Wettkampf in Abschnitte ein, für die sie sich aus dem Augenblick heraus Aufgaben stellt. Sitzt sie auf dem Velo und ringt mit der Erschöpfung, nimmt sie sich vor, den einen Hügel vor ihr noch

durchzudrücken und dann zehn Sekunden die Beine hängen zu lassen (bloss lässt sie die Beine dann doch nie hängen). Quält sie sich auf der Laufstrecke, redet sie sich ein, auf dem Queen Kaahumanu Highway werde es gleich viel angenehmer sein, dort geht ein Wind, und es ist weniger stickig als auf dem Alii Drive. Oder sie bespasst sich mit Rätseln: Welches Lied wohl aus der nächsten Musikstation am Strassenrand plärrt?

«Man könnte sagen, dass ich mich selbst belüge», sagt Ryf, als sie im italienischen Imbiss die letzten Pommes ins Ketchup tunkt. «Ich sehe es anders. Trotz der Ernsthaftigkeit, mit der ich mich dem Sport widme, bin ich noch immer fähig zur Einsicht, dass so ein Rennen nur ein Spiel ist.»

Sie beendet den Ironman in 8:26:18 Stunden, lediglich eine halbe Stunde hinter dem schnellsten Mann. Als Fünfundzwanzigste im Overall-Ranking lässt sie über die Hälfte des professionellen Männerfelds hinter sich, darunter den drittbesten Schweizer, einen langjährigen Kollegen aus Wildcats-Zeiten. Was wohl möglich gewesen wäre ohne die Quallenbisse?

Vieles deutet darauf hin, dass es sich bei Ryfs Leistung, anders als bei Wellington, nicht um einen Ausreisser handelt. Das ist jedenfalls den Erkenntnissen zweier Wissenschaftler zu entnehmen. Der eine heisst Beat Knechtle, er ist ebenfalls Ausdauersportler und kann gerade nicht sprechen: In New Orleans nimmt er an einem Ultratriathlon teil, zehn Ironman in zehn Tagen, ein Verrückter.

Der andere heisst Christoph Rüst und hat einen langen Tag im Kantonsspital St. Gallen hinter sich. Neuerdings arbeitet er als Notfallmediziner, die letzten Jahre haben er und Knechtle am Institut für Hausarztmedizin der Universität Zürich einen weltweit einzigartigen Datensatz zusammengetragen: die Entwicklung der Leistungsdifferenz von Frauen und Männern in Ausdauersportarten und athletischen Sprintdisziplinen wie Schwimmen und Leichtathletik, über alle möglichen Wettkämpfe und Alterskategorien hinweg.

Die Forschungsrichtung ist relativ jung und hatte einen schlechten Start: In den 1980er-Jahren prognostizierten amerikanische Wissenschaftler, Frau-

en würden im Marathon bereits 1998 schneller laufen als Männer. Das Problem: Sie hatten die Weltrekordentwicklung einzig mit mathematischen Modellen analysiert, ohne zu berücksichtigen, dass die Geschichte der Frauen im Sport jünger ist als die der Männer.

Kommt der Moment, in dem die beste Frau den besten Mann überflügelt?

Christoph Rüst antwortet in drei Teilen, mit einem «Nein», einem «Aber» und einem «Vielleicht».

«Nein», sagt Rüst, «unsere Untersuchungen geben keinen Hinweis darauf, dass Frauen je besser sein werden als Männer.»

«Aber», sagt er, «sie haben aufgeholt.» Was sich am Beispiel des Ironman Hawaii zeigen lasse, gelte für viele Disziplinen: Im Untersuchungszeitraum von 1983 bis 2012 näherte sich die Durchschnittszeit der besten zehn Frauen jener der besten zehn Männer um vier Prozent an, von fünfzehn auf elf Prozent Differenz. Über alle Sportarten liegt der Geschlechterunterschied heute bei acht bis zwölf Prozent.

Womöglich ist Ryfs Hawaii-Zeit also von geradezu prophetischer Bedeutung, denn sie liegt bloss sieben Prozent über jener des schnellsten Mannes und stützt damit den dritten Teil von Christoph Rüsts Antwort. Zwar verzichtete er und Knechtle in ihren Arbeiten auf detaillierte Prognosen, fragt man ihn aber nach seiner Meinung, sagt er: «Es ist anzunehmen, dass sich die Männer viel näher an ihrem Leistungsmaximum befinden als die Frauen. Was zu Ende gedacht bedeutet: Die Frauen werden den Männern noch näher kommen.»

Geringere Muskelmasse, tiefere Maximalleistung, andere Verteilung der Muskelfasertypen: Jede Muskelphysiologin kann zahllose Gründe nennen, weshalb der Frauen- dem Männerkörper im Sport hinterherhinkt. Und die Erzählung, wonach der höhere Körperfettanteil ein Vorteil sei, je länger ein Wettkampf dauert, hält sich zwar hartnäckig, ist aber falsch.

Zwei Gründe sprechen dennoch für Rüsts Annahmen, beide haben, wenig erstaunlich, mit Diskriminierung zu tun.

Erstens galt Hochleistungssport für Frauen so lange als unschicklich –

die Teilnahme an Marathonläufen untersagte man ihnen bis in die 1960er-Jahre –, dass ihnen noch grössere Sprünge zuzutrauen sind als den Männern. Für den zweiten Grund existiert ein Fachbegriff: Androzentrismus. Er bezeichnet eine Sichtweise, die Männer als Zentrum versteht. Das Männliche ist die Norm, das Weibliche nicht zwingend minderwertig, aber doch eine Abweichung.

Als die Frauen in den Leistungssport kamen, waren die Männer so lange schon da, dass man Frauen einfach wie schlechtere Männer behandelte: Die Sportartikelindustrie, die Leistungs-, Ernährungs- und Trainingswissenschaften – all diese für die Entwicklung des Sports so prägenden Bereiche orientieren sich bis heute am Mann.

Vor wenigen Jahren zeigte eine Untersuchung des Bundesamts für Sport (Baspo), dass in der Schweiz Triathletinnen, abgesehen von den Umfängen, genau gleich trainieren wie Triathleten. Physiologische Unterschiede? Werden kaum berücksichtigt. Der Chef der Abteilung Trainerbildung am Baspo, der die Studie verantwortet hatte, sagte: «Es wäre sinnvoll, sich zu überlegen, wie Trainingsgeschlechterspezifischer gestaltet werden könnten.»

Es klang nach einem Appell.

Hat allenfalls Doping einen Einfluss auf die abnehmende Leistungsdifferenz zwischen Männern und Frauen? Im Fall Daniela Ryfs fügt sich der Fortschritt zumindest bis zu einem gewissen Grad in das soeben skizzierte Gesamtbild: Als Frau gehört sie nicht nur zum «jüngeren», also entwicklungsfähigeren Geschlecht. Als Triathletin ist sie auch in einer vergleichsweise jungen, also entwicklungsfähigen Sportart tätig. Zudem kam es im Unterschied etwa zum Schwimm-, Rad- und Laufsport im Triathlon bisher zu bemerkenswert wenigen Dopingfällen.

In der einundvierzigjährigen Geschichte des Ironman Hawaii wurde erst eine Siegerin positiv getestet, die Deutsche Nina Kraft im Jahr 2004. Das kann natürlich daran liegen, dass die Athleten klüger sind als die Dopingjäger. Aber eben auch daran, dass Doping einfach viel weniger verbreitet ist.

## DIE GUTEN JAHRE KOMMEN ERST

Es gibt auf der Welt gegenwärtig vier Sportlerinnen, die in gemischtgeschlechtlichen Wettbewerben besser sind als alle Männer: Die spanische Motorradfahrerin Ana Carrasco ist Weltmeisterin in der Supersport-300-Klasse, die Deutsche Simone Blum, ihre Landsfrau Isabell Werth und die Britin Rosalind Canter sind Weltmeisterinnen in den Pferdesportdisziplinen Springen, Dressur und Vielseitigkeit.

Daniela Ryf sagt, den Männern näher kommen zu wollen, sei ein schönes Ziel, weil sie dabei nicht verlieren könne. «Sehe ich im Wettkampf eine Frau vor mir, tue ich alles, um sie zu überholen. Schaffe ich es nicht, bin ich enttäuscht. Sehe ich einen Mann vor mir, tue ich ebenfalls alles, um ihn zu überholen. Aber ich muss nicht enttäuscht sein, wenn ich es nicht schaffe.» Ende 2017 prophezeite Brett Sutton ihr, dass sie noch drei gute Jahre vor sich habe, vorausgesetzt, sie finde während der ausgedehnten Pause neue Kräfte. 2018 ist vorüber, Ryf erzielte die Zeit, von der Sutton geglaubt hatte, sie werde sie erst 2019 erreichen. Was kommt nächstes Jahr?

Als sie aus dem Imbiss in Zürich an die Sonne tritt, sagt Ryf: «Ich weiss es nicht.» Sutton hingegen meint: «Wenn sie nicht wieder von einer Qualle gebissen wird, kann sie eine Viertelstunde schneller sein.» Dann wäre Daniela Ryf unter den zehn Besten der Welt – Frau, Mann, egal. DM

CHRISTOF GERTSCH, Reporter des «Magazins», musste seinen einzigen Triathlon nach der Radstrecke, von Krämpfen heimgesucht, aufgeben.  
christof.gertsch@dasmagazin.ch