

Mein Körper

DANIELA RYF

Triathletin

DIE
AUSSENSICHT

Die ist schwierig einzuschätzen. Manchmal sehen mich die Menschen etwas erstaunt an. Dann weiss ich nicht, ob es ist, weil sie mich erkennen, oder wegen meinem Aussehen. Es kann schon mal vorkommen, dass ich mit meiner Statur jemanden ungewollt einschüchtere.

MEIN
SPIEGELBILD

Das variiert von Tag zu Tag. Generell bin ich enorm stolz auf meinen Körper und sehe eine starke Frau, die sich durch den Sport verwirklichen konnte.

MEINE
HERAUSFORDERUNG

Muskeln, Herz und Lungen sind im Triathlon gleichermaßen wichtig, alles muss zusammenpassen und auch ein gesundes Immunsystem ist Voraussetzung. Das Harte daran, eine Athletin zu sein, ist nicht das Training, sondern dass man sein Kapital 24/7 mit sich herumtragen muss und auch an einem Samstag-Abend die Maschine nicht zu Hause lassen kann.

MEIN
SORGENKIND

Physisch mein Rücken, der zwickt schon seit Jahren. Manchmal kann ich vor einem Lauftraining kaum die Socken anziehen. Zudem bin ich sehr selbstkritisch, ob ich gut genug bin. Das kann manchmal psychisch sehr anstrengend sein, hat aber sicher auch zu meinen Erfolgen beigetragen.

MEINE
KÖRPERDATEN

Da werden wohl einige über meine Antwort enttäuscht sein. Ich sammle sehr wenig Daten über meinen Körper. Ich habe erst einmal in meinem Leben Laktat gemessen. Mein wichtigster Datenpunkt ist mein Körpergefühl. Für mich ist entscheidend, auf meinen Körper zu hören. Kombiniert mit Puls und Erfahrung kann ich sehr genau abschätzen, in welchem Bereich ich mich befinde.
Meine Daten: Maximalpuls 195, aerobe Schwelle 175, anaerobe Schwelle 185.

MEIN
KAPITAL

Mein Körper kann einiges aushalten. Ich bin robust gebaut und habe schon früh an meinen Schwachstellen gearbeitet. Vermutlich bin ich auch deshalb vor schweren Verletzungen verschont geblieben.

MEIN
TALENT

Meine mentale Stärke. Ich hatte viele Verletzungen und Zweifel, habe es jedoch an Rennen oft geschafft, diese beiseitezulegen und über mich hinauszuwachsen.

MEIN
KÖRPERSCHMUCK

Nach der Junioren-WM in Neuseeland wollte ich mir ein Tattoo – einen neuseeländischen Silberfarn – stechen lassen, habe dann aber keine schöne Stelle gefunden. Heute bin ich sehr froh darüber, kein Tattoo gemacht zu haben. Beim Schmuck setze ich den Fokus auf die Uhr. Die kann man leicht abziehen, wenn man dreimal täglich trainieren muss. Am Abend zu einem schönen Outfit dürfen es auch mal schöne Ohrringe sein.

MEIN
STOLZ

Meine Wimpern. Und mittlerweile auch meine Muskeln. Lange habe ich mich dafür geschämt, ich wollte immer der Norm entsprechen. Dann habe ich realisiert, dass es ok ist, so wie ich bin und jetzt bin ich dankbar, nicht normal zu sein. Heute fühle ich mich sehr wohl in meinem Körper. Er hat mir zu vielen Erfolgen und schönen Erlebnissen verholfen und mich durch viele harte Momente getragen.

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Die 36-jährige Daniela Ryf ist eine der erfolgreichsten Triathletinnen der Welt. Den Beginn ihrer Karriere bestritt sie auf der olympischen Distanz. Nach drei Schweizer Meistertiteln in der Jugendkategorie belegte sie 2008 bei den Olympischen Spielen in Peking im Alter von nur 21 Jahren einen sensationellen 7. Rang. Nach einer zweiten olympischen Teilnahme in London mit einem enttäuschenden 40. Rang und längeren gesundheitlichen Problemen wechselte die Solothurnerin auf die Langdistanz, wo sie unter der Führung ihres Trainers Brett Sutton schnell durchstartete. Zwischen 2014 und 2019 gewann Daniela Ryf fünfmal die Ironman 70.3 WM und dreimal den Ironman Switzerland. Bei ihrer Ironman-WM-Premiere auf Hawaii (2014) belegte sie auf Anhieb den 2. Platz, danach gewann sie die Ironman-Weltmeisterschaften zwischen 2015 und 2022 fünfmal. Bei der Challenge Roth 2023 stellte sie zudem in 8:08:21 h eine Weltbestzeit über die Langdistanz auf und gewann im selben Jahr zum achten Mal den Ironman 70.3 Switzerland. Diesen März kündigte Daniela Ryf auf Ende der Saison 2024 den Rücktritt von ihrer Profikarriere an.