

# «Es war wie ein Flug über die Strecke» – Daniela Ryf stellt in Roth eine Weltbestzeit über die Ironman-Distanz auf

Mit 36 Jahren zeigt sich die Solothurnerin stark wie noch nie nach diversen Rückschlägen. Ihre Rückkehr zum Trainer-Guru Brett Sutton hat sich definitiv ausbezahlt. Bei den Männern schafft ein Jüngling die Bestmarke.

Elmar Wagner 25.06.2023, 18.30 Uhr



## Eine Stimmung, die zu Bestzeiten treibt: Daniela Ryf in den Menschenmassen am Solarer Berg.

Daniel Karmann / dpa

Als die Britin Chrissie Wellington die Startliste für die Challenge Roth sah, wusste sie: Jetzt wird's gefährlich. Sie schrieb daher dem Organisator des ikonischen Rennens über die Ironman-Distanz eine Nachricht, in der sinngemäss stand: «Ich gehe davon aus, dass meine Weltbestzeit über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen diesen Sonntag fällt. Darf ich der Siegerin die Medaille umhängen?»

Chrissie Wellington ist eine Legende des Triathlon-Sports. Viermal gewann sie auf Hawaii – und anno 2011 stellte sie im mittelfränkischen Roth mit 8:18:13 Stunden eine Bestzeit auf, die bis zum Sonntag hielt.

Ihre Gratulationen durfte sie vor Ort schliesslich an Daniela Ryf adressieren – die Solothurnerin war mit 8:08:21 Stunden fast zehn Minuten schneller unterwegs gewesen als sie. Auf der Radstrecke hatte Ryf die Führung übernommen und ausgebaut und gab sie im Laufen vor Zehntausenden von Zuschauern nicht mehr preis.

## **Irgendwann wollte sich Ryf nur noch an den Männern orientieren**

Ryf hatte die halben und ganzen Ironman-Distanzen bis 2019 dominiert. Sie galt quasi als unschlagbar, gewann haufenweise Titel, verbesserte Bestzeiten und gewann eine Millionen-Dollar-Prämie für eine beeindruckende Siegesserie. Irgendwann sagte sie, dass sie sich nur noch an den Männern orientiere. Was sollte sie auch sonst tun, nach all den Erfolgen?

Doch dann harzte es. Ryf wollte mehr Selbständigkeit, wollte sich nicht mehr dem strengen Regime des Trainers Brett Sutton unterwerfen. Folglich trennte sie sich von ihm und liess sich ein wenig vom WM-Titel 2022 blenden, den sie in St. George, Utah, gewann (die Weltmeisterschaft hatte wegen Corona nicht auf Hawaii stattfinden können). Ryf glaubte, wieder den Weg der Erfolgreichen gefunden zu haben; doch jener Titel hatte den kleinen Makel, dass ein paar der besten Ironman-Athletinnen nicht am Start gestanden waren.

Das aussagekräftigere Resultat war jenes von der WM auf Hawaii, ein paar Monate danach. Dort wurde Ryf nur Achte – und war danach sprachlos. Sie realisierte, dass es ohne den Input jenes Trainers nicht geht, der auch Chrissie Wellington einst zu vier WM-Titeln getrieben hatte. Also ging sie im Januar wieder zurück zu Brett Sutton nach St. Moritz, ohne grosses Tamtam. Sie sagte, sie brauche eben doch einen wie ihn, der sie aus der Komfortzone hole.

## **Auch Guru Sutton wird nicht sofort zum Allzweck-Heiler**

Aber auch ein Trainer-Guru wie Sutton, der in der Betreuung der Athleten viel auf Intuition setzt, wird nicht sofort zum Allzweck-Heiler. Ryf las bei einem Rennen auf Ibiza Anfang Mai ein Virus auf und konnte danach fast nur noch mit Übelkeit trainieren. Erst der Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona vor zwei Wochen brachte ihr mit einem überlegenen Sieg wieder Zuversicht. Dem «Tages-Anzeiger» sagte sie danach: «Ich war nicht mehr die alte Daniela Ryf, aber jetzt bin ich zurück.»

Es ist offensichtlich, dass sich Ryf durch Rückschläge besonders motivieren lässt. Sie dürfte nun im September einen weiteren WM-Titel auf Hawaii anpeilen; mit einem sechsten Erfolg würde sie zu den Ironman-Legenden Dave Scott, Mark Allen und zur Schweizerin Natascha Badmann aufschliessen. Einzig Paula Newby-Fraser würde mit acht WM-Titeln noch vor ihr liegen.

Es ist auffallend, dass die Ironman-Langdistanzen bei den Frauen immer noch von älteren Athletinnen dominiert werden: Die letztjährige Roth-Siegerin und Zweite vom Sonntag, Anne Haug, ist schon 40-jährig. Die letzte Hawaii-Gewinnerin, Chelsea Sodaro, ist 34-jährig. Und eben: Ryf zählt auch schon 36 Jahre.

## **Bei den Männern zeigen die Jungen den Alten, wo es langgeht**

Das ist besonders interessant vor dem Hintergrund, dass bei den Männern im letzten Jahr eine Wachablösung stattgefunden hat: Die Jungen zeigen nun den Alten, wo es langgeht – und das muss selbst einer wie der Überflieger Jan Frodeno erkennen, der jahrelang siegte, es zuletzt aber nicht mehr aufs Podium schaffte. In Roth war er dennoch präsent, als fachkundiger TV-Kommentator.

Frodeno ist bereits 41-jährig. An seiner Statt brillierten an der letzten WM auf Hawaii die Jungen, auf dem Podest standen schliesslich drei Athleten, die man über diese Distanz definitiv als Greenhorns bezeichnen konnte: Gustav Iden (26), Sam Laidlow (23), Kristian Blummenfelt (28). Und der Dominator des Sonntags in Roth heisst Magnus Ditlev – und ist erst 25-jährig.

Ditlev gelang der gleiche Coup wie Daniela Ryf. Er verbesserte die Weltbestzeit von Frodeno, aufgestellt 2016 (7:35:39 Stunden), um eine ähnliche Differenz. Neu steht die Bestmarke bei 7:24:40 Stunden. Wobei das Thema Weltbestzeit nicht nur eine Meinung kennt. Offiziell gibt es über die langen Distanzen keine Weltrekorde, da die einzelnen Ironman-Wettbewerbe nur schlecht miteinander vergleichbar sind – zu sehr differieren Topografie, Wasserverhältnisse und Temperaturen.

### **«Ich fühlte mich so gut, dass mir die gut acht Stunden wie zwei Stunden vorkamen»**

Wo es zu offensichtliche Vorteile gab, ist man darum sehr defensiv bei der Verwendung des Begriffs «Weltbestzeit». So stellte der Norweger Blummenfelt Ende 2021 auf der mexikanischen Insel Cozumel mit 7:21:12 eine Bestmarke auf. Doch die Strömungsverhältnisse im Meer waren damals dermassen vorteilhaft für die Schwimmer, dass jene Zeit in der Ironman-Community keine Akzeptanz als Weltbestzeit erfährt.

Wer aber in Roth bei Temperaturen um die 30 Grad und sehr starker Konkurrenz alte Bestzeiten verbessert, wie Ryf und Ditlev, die dürfen sich durchaus mit dem Etikett Weltbestzeit schmücken. Auch wenn Roth wegen des Schwimmens im Kanal und der flachen Laufstrecke schnelle Zeiten sicherlich begünstigt.

Wie schnell man sich in Roth fühlen kann, tat Ryf nach dem Rennen kund: «Ich fühlte mich so gut, dass mir die gut acht Stunden wie zwei Stunden vorkamen. Es war wie ein Flug über die Strecke.»