

W er diese Frau zum Tanzen einlädt, muss wissen, auf was er sich einlässt. Daniela Ryf tanzt für ihr Leben gern und hat eine Kondition, bei der kaum ein Mann mithalten wird. Sie springt dann umher, strahlt im Beat der Musik und ist kaum zu bremsen. Ihre Energie kommt nicht von ungefähr. Die 31-jährige Schweizerin ist die wohl stärkste Frau der Welt. Die Triathletin dominiert seit 2014 die Mittel- und Langdistanzen, im Oktober gewann sie zum vierten Mal in Folge den Ironman Hawaii. Ihr gelang ein Fabelrennen, sie unterbot ihren eigenen Streckenrekord um mehr als 20 Minuten. Jetzt bereitet sie sich auf die neue Saison vor.

VON STEFAN FROMMANN

WELT AM SONNTAG: Die „Sports Illustrated“ hat Sie kürzlich zur achtfittesten Frau der Welt ernannt. Denken Sie da nicht: Moment mal, wer soll denn bitte noch fitter sein als ich?

Ich fühle mich weiblich genug, mich Ironman zu nennen

Hawaii-Siegerin Daniela Ryf ist die wohl stärkste Frau der Welt. Ein Gespräch über Schmerzen, große Gefühle und Doping im Triathlon

rin vergleiche – die reist ständig hin und her, hat nie eine Pause. Also ehrlich, dagegen haben wir Triathleten es doch regelrecht locker.

Worum geht es Ihnen beim Triathlon eigentlich? Was ist Ihre Passion? Außer, Ihre eigenen Rekorde ständig zu pulverisieren.

Einen Rekord aufzustellen, ist ein schweinegutes Gefühl, klar. Aber für mich ist die Motivation größer, herauszufinden, wie fit ich werden kann. Die Entwicklung meines eigenen Körpers zu beobachten, macht Spaß. Zu sehen, was möglich ist. Genauso faszinierend ist das Gefühl, richtig fit zu werden, es ist eines der schönsten überhaupt.

Stört es Sie als Rekordfrau eigentlich, dass der Ironman noch Ironman heißt? Überhaupt nicht.

Aber Sie haben ihn jetzt viermal hintereinander gewonnen.

Und Sie meinen, man müsste ihn deshalb in Ironwoman umbenennen? (lacht) Nein, ich fühle mich weiblich genug, mich Ironman zu nennen.

Müdigkeit. Und je fitter du vor dem Rennen warst, desto schneller erholst du dich davon.

Hinterlässt ein solcher Kraftakt keine Narben?

Narben? Eher Falten. (lacht lange) Aber wir betreiben Triathlon auf einem Niveau, auf dem wir uns keine Sorgen machen sollten über Falten.

Herrscht nach einem so langen Rennen in Ihnen eine totale Leere, oder ist alles völlig überflutet mit Gedanken und Gefühlen?

Das kommt in Phasen. Hat man ein tolles Rennen hinter sich, ist man in einem totalen Rausch. Der hält ungefähr noch eine Stunde nach Rennende an. Dann kommt irgendwann das große Tief, man fühlt sich hungrig, ausgelaugt, müde. Dann spürt man langsam, wie die Schmerzen kommen.

Hat eine so starke Frau wie Sie auch eine Schwäche?

Oh, ich habe ganz viele Schwächen.

Verraten Sie mir eine?

Ich bin oft unsicher. Das ist manchmal

sehr vielen Athleten trainiert, die in der Weltspitze sind, und weiß, dass sie sauber sind. Ich war immer extrem dankbar dafür, dass ich das geglaubt habe. Denn sobald junge Sportler annehmen, dass man nicht mehr sauber an die Spitze kommen kann, haben wir ein echtes Problem. Als ich mit einer Weltmeisterin trainieren durfte, von der ich sicher war, dass sie sauber ist, gab mir das ein gutes Gefühl. Ich wusste, man kann es ohne Doping nach ganz oben schaffen. Ich halte Doping für eine große Charakterschwäche.

Erklären Sie.

Wenn jemand für Ruhm und Geld bereit ist zu betrügen, dann ist das einfach nicht fair. Ich habe mir immer geschworen: Wenn ich nicht mehr daran glaube, dass man sauber Weltmeister werden kann, dann höre ich lieber auf, als diese Sportart noch zu betreiben.

Ihr Trainer sagt, Ihnen kann das Training gar nicht hart genug sein. Dabei ist er als harter Hund verschrien.

Ach was, er war früher mal sehr hart, inzwischen finde ich ihn ganz schön soft. Er war derjenige, der mich gezwungen hat, weniger zu trainieren. Das musste



Daniela Ryf

Triathletin

Mit 13 nahm Daniela Ryf erstmals an einem Triathlon teil. Die 31-jährige Schweizerin ist eine **Ausnahmeathletin** (1,75 m groß, 57 kg schwer). Viermal in Folge gewann sie den Ironman auf Hawaii, der als Weltmeisterschaft gilt. 2015 holte sie die Gesamtwertung der „Triple Crown Series“ aus dem Challenge Dubai, der Ironman 70.3 World Championship und dem Ironman 70.3 Bahrain und damit das bis dahin **höchste Preisgeld** in der Geschichte des Triathlon in Höhe von einer Million Dollar. In der Schweiz wurde sie 2015 und 2018 **Sportlerin des Jahres**.

DANIELA RYF: Ehrlich gesagt, ich war gerade mitten in der Saisonpause, als dieses Ranking kam, und dachte nur: Boah, so fühlst du dich im Moment ja nun überhaupt nicht. Es ist schon ziemlich schwierig, so viele fitte Frauen im Sport miteinander zu vergleichen. Zu sagen, wer wirklich die Fitteste von uns ist, halte ich gar nicht für möglich. Wie definiert man denn Fitness? Ich kann zum Beispiel keinen einzigen Klimmzug machen.

Das glaube ich Ihnen nicht. Doch wirklich, ich schwöre: Ich kann echt keine Klimmzüge, keinen einzigen.

Gibt es im Sport denn Leistungen, die Sie für noch größer halten als einen Triathlon? Wir reden von 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und einem Marathonlauf, also noch mal 42,195 km.

Von der Distanz her ist es schon extrem. Früher habe ich auch immer gedacht: Wie kann man denn nur achteinhalb bis neun Stunden lang so Gas geben, und es hat mich regelrecht geflasht, dass das tatsächlich möglich war. Dass der Körper da wirklich mitspielt. Wer sich aber jeden Tag über Stunden abquält, um einen Sport zu betreiben, leistet auch Großes. Das gilt für Schwimmer und Leichtathleten ganz genauso. Ich bin froh, Triathletin zu sein. Denn wir können uns die Rennen schön aussuchen, haben nicht so viele Starts im Jahr. Wenn ich mich mit einer Tennisspieler-

Seriensieger auf Hawaii

Der legendäre Ironman auf Hawaii hat in seiner Geschichte immer wieder Sportler hervorgebracht, die das Rennen über Jahre geprägt haben. Am häufigsten gewann bei den Frauen **Paula Newby-Fraser** (Simbabwe, später USA), die achtmal in Kailua-Kona als Siegerin ins Ziel lief. Die Schweizerin Natascha Badmann triumphierte sechsmal. Genauso häufig wie Daniela Ryf, nämlich viermal, siegte die Britin Chrissi Wellington.

Die erfolgreichsten Männer mit jeweils sechs Erfolgen sind die Amerikaner **Dave Scott** und **Mark Allen**. Auf drei Siege konnten der Kanadier Peter Reid sowie der Australier Craig Alexander. Insgesamt sieben Triathleten konnten bisher zweimal gewinnen, darunter auch drei Deutsche: **Normann Stadler** (2004, 2006), **Jan Frodeno** (2015, 2016) und **Patrick Lange** (2017, 2018). Lange hält mit seiner Siegerzeit von 7:52:39 Stunden aus dem vergangenen Jahr auch den Streckenrekord

bei den Männern. Die weiteren deutschen Sieger sind: Thomas Hellriegel 1997, Faris Al-Sultan 2005 (der heutige Trainer von Lange) und Sebastian Kienle 2014. Zuletzt siegte fünfmal in Folge ein Triathlet aus Deutschland. Nie auf dem obersten Podest, aber häufiger unter den Top drei als alle anderen Deutschen, stand Andreas Raelert (fünfmal). Bei den Frauen gab es bisher keine deutsche Siegerin. Auf das Podium schafften es aber Nina Kraft (2004 nach ihrem Hawaii-Sieg jedoch des Dopings überführt, der Titel ging damals an Natascha Badmann), Sandra Wallenhorst und zuletzt, 2018, Anne Haug, die gerade erst auf die Langdistanz umgestiegen war.

Wichtige Renntermine 2019:

2. Juni: Ironman 70.3 Kraichgau
30. Juni: Ironman Frankfurt
7. Juli: Challenge Roth
28. Juli: Ironman Hamburg
12. Oktober: Ironman World Championships Hawaii

Haben Sie festgestellt, dass Männer Probleme damit haben, eine Ironman an ihrer Seite zu haben?

(lacht) Nein, die Männer sehen das bislang relativ gelassen, habe ich das Gefühl.

Stört es Sie denn nicht, dass man Sie in der Szene „Die Maschine“ nennt?

Von meinen Gefühlen her bin ich doch sehr weit entfernt von einer Maschine. Ich weiß aber, woher das kommt. Ich gehe halt raus, bin total fokussiert, lasse nichts an mich herankommen. Ich versuche dann im Rennen ein bisschen zu funktionieren wie eine Maschine. Wenn das klappt, ist es ein gutes Gefühl. Meistens tauchen dann aber Probleme auf, und ich spüre sehr wohl, dass ich keine Maschine bin, gerade im Kopf. Der Mensch ist eben doch deutlich komplexer als ein Apparat.

Wenn man achteinhalb Stunden an seine Grenze geht, was hinterlässt das im Körper?

Erst einmal unheimlich tolle Gefühle. Vor allem, wenn man die Ziellinie überläuft. Man weiß, man hat jetzt etwas erreicht, von dem man vorher nicht sicher war, ob es überhaupt möglich ist. Man denkt zurück an den Start und die Gedanken, die man da hatte. Es kann so vieles passieren, und bei einem Ironman kann das wirklich unheimlich viel sein. Diese Ungewissheit, die man noch am Morgen hatte, jetzt hinter sich zu haben, ist schön. Und dann kommt die große

schon ein bisschen paranoid. Eigentlich bin ich ein sehr selbstbewusster Typ. Aber dann kommen bei mir immer wieder Zweifel auf. Die betrachte ich als Schwäche. Obwohl sie manchmal auch ganz nützlich sind, denn ich bin mir dann nie so sicher, dass ich das Gefühl habe, ich sei gut genug. Und das ist wohl auch ein Grund, warum ich mich immer noch ein bisschen weiterentwickle.

Auffällig bei Ihnen ist: Häufig kommen Sie nicht unbedingt als Erste nach dem Schwimmen aus dem Wasser. Sie setzen sich dann aber aufs Rad und fahren wie eine Rakete an allen vorbei. Das ist so meine Taktik, ja. Das Schwimmniveau ist schon sehr hoch. Ich bin mit Sicherheit keine schlechte Schwimmerin, aber es gibt da deutlich bessere. Ich kann meine große Stärke ausspielen, wenn ich auf dem Rad sitze. Deshalb bin ich froh, dass beim Ironman die Radstrecke so lang ist. Dadurch bleibt mir viel Zeit, ein bisschen Gas zu geben.

Wie erklären Sie Skeptikern, dass solche Leistungen überhaupt möglich sind? Ich würde ihnen sagen, sie sollen mal zu mir ins Training kommen. (lacht)

Aber Doping muss im Triathlon doch ein Thema sein.

Ich glaube, bei jedem Sport, mit dem man Geld verdienen kann, ist Doping ein Thema. Ich halte Triathlon für einen Sport, der doch noch sehr clean ist. Ich habe mit

ich wirklich erst lernen. Die Balance zwischen hartem Training und Erholung ist ganz wichtig, und er hat mir sehr geholfen, diese Balance zu finden. Es ist ein ganz schmaler Grat zwischen Was-ist-zu-viel und Was-ist-faul? Für einen Athleten ist es schwierig, das selbst einzuschätzen. Soll ich dies oder das jetzt noch machen oder nicht? Bin ich dann faul? Ich tendiere schon sehr dazu, immer ans Limit zu gehen. Weil ich mich halt auch immer verbessern will. Im Triathlon ist die Gefahr sehr groß, zu viel zu machen, weil man drei Disziplinen trainiert.

Finden Sie, dass die Preisgelder im Triathlon angemessen sind bei der Leistung, die dafür zu erbringen ist? Schwierige Frage. Also ich fühle mich genug entschädigt für das, was ich tue.

Sie sind aber auch eine Ausnahmeathletin, Sie haben an Preisgeldern schon über eine Million verdient.

Ich kann mich sicher sehr glücklich schätzen. Ich glaube, dass es viele Athleten gibt, die extrem viel investieren, aber immer gerade so an der Grenze leben. Das ist schon hart. Vergleicht man uns mit Tennis: Wer dort auf Position 150 steht, arbeitet auch sehr viel, und ich bin nicht sicher, ob es da schon sehr viel Geld zu verdienen gibt. Triathlon hat sich zu einer Sportart entwickelt, wo man Geld verdienen kann. Schon, weil es inzwischen viele Rennen gibt. Ich glaube, dass es weit schwierigere Sportarten gibt.