

Frau Ryf, Sie siegen bei Ironman-Rennen regelmäßig mit weitem Abstand, haben dreimal nacheinander Hawaii gewonnen. Wie groß ist die Gefahr, im Gefühl der Überlegenheit mal einen Gang zurückzuschalten?

Sicher hatte ich einige Rennen, die ich klar gewonnen habe. Aber ich sehe auch, dass immer mehr junge Athletinnen nachkommen, das macht es spannend. Genau aus diesem Grund bin ich immer noch extrem motiviert. Mein großes Ziel ist es, am nächsten Wochenende den vierten Titel auf Hawaii zu gewinnen.

Alles andere wäre eine Sensation.

Ich will ein besseres Rennen als letztes Jahr zeigen. Letztes Jahr lief es nicht optimal.

Sie hatten knapp neun Minuten Vorsprung.

Ja, ich konnte am Ende beim Laufen mit mentaler Stärke noch überzeugen. Aber optimal war es nicht. Ich hoffe, dass ich diesmal auf dem Rad in den Flow komme, das hatte ich letztes Jahr gar nicht. Sich auf Hawaii eine Zeit vorzunehmen bringt nichts. Dafür sind die Bedingungen von Jahr zu Jahr zu verschieden. Das ist auch ein Grund, warum ich mich lieber mit den Männern vergleiche. Die besten Männer profitieren zwar von schnelleren Gruppen im Rennen, aber für mich ist der Abstand zu ihnen ein guter Vergleich für meine Leistung. Die Jungs sind bei sehr guten Bedingungen den acht Stunden auf Hawaii zweimal nahe gekommen, aber bei starkem Wind und harten Bedingungen sind sie auch bei achteinhalb Stunden.

Trainieren Sie oft mit Männern?

Im Sommer in St. Moritz, dort wohnt Brett Sutton, mein Trainer, waren auch starke Männer in der Trainingsgruppe, auch Kurzdistanzathleten. Ich bin recht oft mit den Jungs Rad gefahren. Ich fühle nicht das gleiche Niveau wie sie, aber dann fahre ich halt ein paar Meter hinter ihnen den Berg hoch.

Wie nahe können Sie den Männern kommen?

Mein Ziel ist es nicht, die Männer zu schlagen. Ich finde es einfach spannend, jemanden einzuholen, der vor mir liegt, dann noch mal ein bisschen Gas zu geben. Das hilft mir, mich zum absoluten Limit zu pushen. Die Frage, wie nahe ich den besten Männern kommen kann, ist gleichzeitig die Frage, wie weit ich mich verbessern kann, wozu ich fähig bin. Das ist, was mich antreibt. Die besten Männer sind für mich ein Richtwert, an dem ich mich orientieren kann. Vielleicht kann ich den Rückstand auf sie irgendwann weiter reduzieren, so dass es dann über die Ironmanstrecke nicht mehr vierzig Minuten sind, sondern nur noch dreißig oder zwanzig. Der Ironman ist, glaube ich, einer der Disziplinen, in denen der Leistungsunterschied zwischen Mann und Frau am kleinsten ist. Einen Ironman gewinnt nicht der Schnellste, sondern wer am Ende am wenigsten langsam wird.

Überrascht es Sie, den Männern in einer Disziplin so nahe zu kommen, die als eine der härtesten überhaupt gilt?

Frauen, glaube ich, können sehr lange Belastungen gut aushalten. Sie scheinen weniger Krämpfe zu haben. Ich finde es spannend, dass der Unterschied, je länger es wird, geringer wird. Beim Sprint ist der Unterschied sehr viel größer. Da spielt das Testosteron eine große Rolle, nehme ich an.

Wer wie Sie bei der Ironman-Europameisterschaft in Frankfurt in der Frauen-Wertung mit 26 Minuten Vorsprung gewinnt und im Ziel nur sechs Männer vor sich hat, kann auch einen offiziellen Ironman-Wettkampf vor allen Männern gewinnen. Sie müssten sich nur einen aussuchen, in dem die absolute Weltelite der Männer nicht am Start ist. Wäre das ein Ziel?

Das ginge theoretisch. Aber danach werde ich mir meine Rennen nicht aussuchen. Wenn ein Männerfeld gut besetzt ist, dann ist es ein wichtiges Rennen. Und natürlich will ich bei wichtigen Rennen starten. Da ist es spannender.

Wie erreicht man in dieser äußerst harten Sportart die Spitze?

Langstreckentriathlon ist ein sehr fairer Sport. Derjenige, der am besten vorbereitet ist, der am fittesten und stärksten ist, wird mit großer Wahrscheinlichkeit gewinnen. Das ist anders als beim Fußball, da kann man sich auch mal mit Glück durchschummeln, das funktioniert beim Ironman nicht. Über acht, neun Stunden kann man seinen Körper nicht überlisten. Deshalb ist eine optimale Vorbereitung die Grundbedingung, um einen Ironman gewinnen zu können. Das ist mir bewusst. Ich würde auf Hawaii, wo die Bedingungen extrem sind, auch gar kein Rennen machen wollen, ohne möglichst perfekt darauf vorbereitet zu sein.

Wie nahe kommt man im Training an die Grenze des Erträglichen?

„Ich will die Grenzen verschieben“

Daniela Ryf, beste Triathletin der Welt, über den Ironman auf Hawaii, Vergleiche mit Männern und Belastungen, bis sie Sterne sieht.



Eine Glückssucherin: „Für mich ist das Rennen der schöne Teil. Man wird angefeuert. Ist voller Adrenalin. Es ist die Belohnung für die Arbeit eines ganzen Jahres.“

Foto: © korruption

Wir trainieren sehr hart und sehr viel. Zu 80, 90 Prozent bin ich im Training müde, das ist der harte Teil. In dieser Situation ein gutes Training zu machen, das sind die harten Stunden. Ins Rennen geht man frisch, die ersten paar Stunden fühlt man sich gut, und dann sieht man gegen Schluss, wie gut man sich vorbereitet hat. Das Rennen ist schon noch hart, aber das Training ist härter. Ich vergleiche das manchmal mit einem Artisten, der eine Show vorbereitet, das ist die harte Arbeit. Dann auf der Bühne zu stehen und gut zu performen, das ist der schöne Teil. Für mich ist das Rennen der schöne Teil. Man wird angefeuert. Ist voller Adrenalin. Es ist die Belohnung für die Arbeit eines ganzen Jahres. Aber natürlich ist es auch kein Spaziergang. Man muss auch im Rennen fähig sein, über seine Grenzen zu gehen. Aber das hat man im Training immer wieder geübt. Im Rennen kann man nicht neun Stunden über dem Limit sein. Aber im Training macht man das oft, man geht ganz bewusst immer wieder über das Limit.

Wie sieht ein hartes Training aus?

Wenn ich am Morgen nüchtern zweieinhalb Stunden laufe, dann komme ich schon in eine Art Delirium, wo man ein bisschen die Sterne sieht. Das ist ein Härtestest. Im Wettkampf muss man schauen, dass man ausreichend Nahrung zu sich nimmt, im Training geht man ins Gegenteil, da nimmt man manchmal gar nichts zu sich.

Wenn der Kopf sagt: Hör auf, dann muss der Körper in der Lage sein weiterzumachen?

■ ZUR PERSON

Triathletin Daniela Ryf, 31, hat 2008 (Platz 7) und 2012 (Platz 40) an den Olympischen Spielen teilgenommen. Von der Kurzdistanz wechselte die Schweizerin 2014 auf die längeren Strecken. Sie gewann seither viermal die Ironman-WM über die Mitteldistanz und dreimal die Ironman-WM auf Hawaii. Am kommenden Samstag strebt sie auf der Pazifikinsel ihren vierten Sieg in Folge an.

Ja, in diesen Momenten liegt das Geheimnis, in diesen Momenten wird man besser. Es motiviert mich, im Training zu sagen: Wenn ich diese zehn Minuten jetzt noch durchhalte, dann macht mich das besser. Die Momente, in denen man über die Grenzen geht, sind die Momente, in denen man seine Grenzen verschiebt. Es ist nicht einfach, in diese Zonen reinzugehen.

Schmerz ist etwas Positives, weil er anzeigt: Jetzt wirst du besser?

Ja, wenn man, wenn im roten Bereich alles weh tut, die Situation aushält, und es vielleicht sogar noch ein bisschen schneller geht, dann bewirkt man wirklich etwas.

Man kann das auch übertreiben. Jan Frodeno, Olympia- und Hawaii-Sieger, hat davon erzählt, sich zweimal in die Ohnmacht trainiert zu haben.

Ja, man kann es übertreiben. Aber es führt kein Weg daran vorbei, über sein Limit zu gehen, wenn man besser werden will. Übertreiben kann man überall. Aber es ist schon richtig: Im Spitzensport muss man sich in einen Tunnel begeben, besonders vor Hawaii, und man muss sehen, dass man wieder gut herauskommt.

Was ist schwerer zu ertragen: Schmerzen oder Erschöpfung?

Ich glaube, wenn man erschöpft ist, leidet darunter die Motivation mehr, als wenn man Schmerzen empfindet. Vor allem im Höhen Trainingslager bin ich oft erschöpft. Es ist dann schwerer, die Motivation hoch zu halten. Wenn ich erschöpften Zustand trainiere, motiviere ich mich oft damit, mir zu sagen, dass ich mich danach besser fühlen werde. Das Gefühl nach einem harten Training ist für mich eines der besten Gefühle.

Inwiefern?

Ich fühle mich dann von innen gut. Der Hunger, den man dann hat, ist nicht mehr der gleiche. Und die Beine fallen so richtig durch die Couch.

Was ist härter: Kurz- oder Langstrecke?

Ganz ehrlich: Ich finde die Kurzstrecke härter. Ich habe ja beides gemacht. Für die Langstrecke braucht man mental sehr viel. Aber körperlich finde ich die

olympische Distanz mit ihrer Intensität härter. Auch für die Regeneration habe ich nach einer Kurzstrecke immer länger gebraucht als nach einem Half-Ironman, bei dem die Strecke ja viel länger ist.

Auf der olympischen Distanz haben Sie es nicht an die Spitze geschafft. Ihr Trainer Brett Sutton sagte, Sie hätten zu lange „im falschen Sandkasten“ gespielt. Warum ist die Langstrecke der richtige?

Mein Körper ist besser gemacht für die längere Strecke. Brett Sutton musste mich 2014 schon ein bisschen zwingen, damit ich meinen ersten Ironman gemacht habe. Ich hatte immer gesagt: Das würde ich nie machen, das ist viel zu extrem! Ich hatte wirklich nicht geglaubt, dass ich einen Ironman finishen könnte. Und dann habe ich meinen ersten gleich gewonnen. Ich habe gelernt, dass mein Körper zu mehr fähig ist, als ich ihm zugetraut habe. Das hat mich überrascht und auch fasziniert. Es ist sehr beeindruckend, zu was der Körper fähig ist, wenn man ihn darauf trainiert. Wir sind keine Maschinen, aber wir haben extremes Potential.

Brett Sutton, Ihr australischer Trainer, gilt als extrem harter Hund. Wie ist er?

Er hat seine Linie, und sie hat von Anfang an zu mir gepasst. Alle meine Coaches, die ich seit 2008 hatte, sind durch seine Schule gegangen. Ich habe mich bei ihm auf Anhieb wohl gefühlt. Er ist hart, aber er achtet auch sehr auf Erholung, darauf, dass man nicht zu viel macht. Ich glaube, es gibt viele Athleten, die mehr trainieren als ich. Und es gibt sicher auch einige, die härter trainieren. Ich glaube nicht, dass ich bei den Trainingsweltmeisterschaften gewinnen würde.

Es heißt, Sutton vertrete die Theorie, dass zwei Eier übrig bleiben, wenn man zwölf an die Wand werfe, und so sei das auch in seiner Trainingsgruppe.

Er ist nicht mehr ganz so hart, wie er früher war. Was ihn sehr speziell macht, ist, dass er die Athleten lesen kann. Das ist eine der wichtigsten Eigenschaften eines Coaches, die nicht alle haben. Wenn ein Athlet zu ihm sagt: „Ich bin

müde, dann schaut er ihn an und sagt: Nein, das bist du nicht. Umgekehrt ist es genauso. Er schaut ihn an und sagt: Doch, du bist müde. Im Pool in St. Moritz schaut er immer, wie die Leute die Treppe hochgehen, er achtet auf ihr Verhalten, schaut ihnen ins Gesicht. Er sieht, was ein Athlet braucht. Das hat mir sehr geholfen. Ich habe vorher in manchen Momenten auch mal zu hart trainiert, einfach weil ich der Meinung bin, je härter man trainiert, desto weiter kommt man. Aber man braucht eben auch eine Art von Balance. Deshalb sagt Sutton auch mal: Nein, diese geplante Session heute, die machen wir nicht.

Wer der Konkurrenz so überlegen ist wie Sie, wird automatisch auf das dem Thema Doping angesprochen. Was antworten Sie?

Ich war immer überzeugt davon, und ich bin es immer noch, dass man im Triathlon ganz nach vorne kommen kann, ohne etwas nehmen zu müssen, und das war für mich auch immer die Voraussetzung, um diesen Sport zu betreiben. Sobald ich das Gefühl haben würde, die Konkurrenz sei nicht sauber, würde es schwierig für mich. Auch für den Nachwuchs. Mein Ziel war immer, herauszufinden, wie weit ich es bringen kann im Sport, zu was mein Körper fähig ist. Schon aus diesem Grund würde es überhaupt keinen Sinn machen, sich selber zu betrügen.

Warum sollte es im Triathlon sauberer zugehen als in anderen Sportarten?

Prinzipiell glaube ich, dass es im Triathlon sehr viele Athleten und Athletinnen gibt, die eine Moral haben. Dass es alle sind, kann man nicht garantieren, aber ich glaube, dass es bei uns sehr viele sind, die ihren Sport aus Liebe machen und nicht aus Verzweiflung. Verzweiflung ist ja meistens das Problem, sie führt dazu, dass man meint, zu anderen Mitteln greifen zu müssen. Ich hatte immer, auch als ich noch nicht so gut war, beim Training mit besseren Athleten das Gefühl, dass sie ehrlich waren. Dieses Gefühl zu haben, dieses Vertrauen, ist extrem wichtig, um diesen Sport auf Dauer betreiben zu können, auch für den Nachwuchs.

Das Gespräch führte Michael Eder.

Original gesucht
VON MICHAEL WITTERSHAGEN

Ein Mythos ist verschwunden, und es fehlt jede Gewissheit, dass sich Geschichte wiederholen könnte. Denn der deutsche Fußball steckt in einem Dilemma: Dem Land, in dem so viele Mittelstürmer groß und berühmt geworden sind, gehen die Mittelstürmer aus. Es ist nicht einmal das Problem, dass es niemanden mehr gibt, der Weltklasse verkörpert, es gibt kaum noch Profis, die überhaupt in das Anforderungsprofil passen: groß, kopfballdark, gefährlich im Abschluss, am besten mit nur einem Kontakt, mit rechts, links, der Brust, dem Hinterkopf, ganz egal. Am Freitagnachmittag hat Bundestrainer Joachim Löw das wieder einmal bestätigt, als er seinen Kader für die anstehenden Länderspiele in der Nations League gegen die Niederlande und gegen Frankreich bekanntgab. Auf dem Papier: zwölf Spieler für die Positionen im Mittelfeld und Angriff, darunter auch Neuling Mark Uth vom FC Schalke 04, der immerhin weiß, wie man sich als Stürmer im gegnerischen Strafraum bewegt, der seine Klasse auf internationalem Niveau bisher aber noch nicht nachgewiesen hat.

Seit beinahe einem Vierteljahrhundert hat Deutschland keinen Mittelstürmer mehr hervorgebracht, der in der Fußball-Welt Angst und Schrecken verbreitet. Mit einer Ausnahme: Miroslav Klose. Der machte erst eine Zimmermannslehre, spielte mit 20 Jahren noch für die SG Blaubach-Diedelkopf in der Bezirksliga und kämpfte sich von dort Stück für Stück nach oben. Im 21. Jahrhundert erzielte nur Cristiano Ronaldo mehr Länderspieltore. Doch die Karriere von Klose

Falsche Neuner?

Reichen nicht. Die Nationalmannschaft braucht echte Mittelstürmer.

wurde nicht in irgendeiner Talentschmiede geplant, sie wurde nicht am Reißbrett entwickelt.

Das passt zu den Lebensläufen seiner berühmten Vorgänger: Ottmar Walter, Uwe Seeler, Gerd Müller, Dieter Müller, Horst Hrubesch, ja sogar Rudi Völler, Jürgen Klinsmann und Oliver Bierhoff – keiner von ihnen wurde wie ein Setzling in den Boden gegraben in der Hoffnung, ihn Jahre später als blühendes Exemplar wieder ausgraben und einsetzen zu können. Aber genau das soll nun passieren. Der Deutsche Fußball-Bund will wieder Mittelstürmer entwickeln, das ist zuletzt ein wenig in Vergessenheit geraten bei all dem Rausch, den diese filigranen Außenspieler zu verströmen schienen, die Techniker, die Takt- und Ideengeber. Schon der damalige Sportdirektor Hansi Flick rief die Trainer im Verband und in den Nachwuchsleistungszentren dazu auf, auch mal wieder mit zwei klassischen Stürmern zu spielen.

Die deutsche U 21 macht wenig Hoffnung auf einen neuen Torjäger mit alten Qualitäten. Janni Serra, 20 Jahre alt, 1,93 Meter groß, 87 Kilogramm schwer, wäre zwar so ein Typ. Unter Vertrag steht er bei Holstein Kiel in Liga zwei, Borussia Dortmund schien Serra nicht gut genug und gab ihn ab. Bundestrainer Löw hat zuletzt immer wieder versucht, die Lücke im Zentrum mit einer falschen Neun zu füllen, die jüngste Fußballgeschichte aber hat gezeigt: Nichts geht ohne das Original.