

DANIELA RYF ÜBER PERFEKTION

ZWEITAGE VOR DEM RENNEN GIBT'S EIN STEAK UND ROTWEIN. DANN GEHT DANIELA RYF ANS LIMIT. UND LÄSST DEM REST DER WELT-ELITE NUR SELTEN EINE CHANCE. WIE DAS FUNKTIONIERT? MIT REICHLICH LEIDENSCHAFT. UND EINER PRISE PERFEKTION.

INTERVIEW: AXEL RABENSTEIN

Daniela, du hast drei Jahre in Folge beim Ironman auf Hawaii triumphiert. Liegt das an dir? Oder an der Konkurrenz?

Triathlon ist eine Fleißsportart. Dank meinem Team kann ich das Beste aus mir herausholen. Und ich arbeite wirklich hart an mir. Es gibt Zeiten, zu denen ich praktisch nur trainiere, schlafe und esse.

Du hast mal gesagt, im Leben gehe es darum herauszufinden, worin man gut ist. Du bist zweifellos gut im Triathlon. Aber was genau ist deine Stärke?

Ich hätte weder Schwimmerin werden können, noch Radfahrerin oder Läuferin. Nur in der Kombination des Triathlons war ich richtig gut. Ich glaube, meine große Stärke ist, dass ich das harte Training mag und auch vertrage. Mein Körper ist relativ stark und kann ein hohes Volumen aushalten.

Wann hast du herausgefunden, dass Triathlon deine Stärke ist? War es eine Phase in deinem Leben? Oder ein ganz bestimmter Moment?

Als ich im Alter von 13 Jahren meinen ersten Triathlon absolviert habe, wusste ich sofort, dass ich es wieder machen möchte. Mir hat die Atmosphäre gefallen. Und die Herausforderung, diese drei Disziplinen zu kombinieren. Ich spürte eine Leidenschaft, die ich bis heute in mir trage.

Spürst du diese Leidenschaft auch dann, wenn's auf der Langdistanz mal wieder weh tut?

Die Langdistanz hat viele mentale Aspekte. Wenn du beim Schwimmen an den Marathon denkst, wird dir übel. Es ist wie im Büro: Steht dir das Wasser bis zum Hals, weil du 100 Dokumente gleichzeitig bearbeiten sollst, legst du am besten alles zur Seite und erledigst eines nach dem anderen. Irgendwann drehst du dich um und hast es geschafft. Genauso ist es beim Ironman. Wenn man in kleinen Schritten denkt, steht man plötzlich an der Ziellinie.

Du bist seit Jahren kaum zu schlagen, betonst aber immer wieder, besser werden zu wollen. Worin siehst du



„ICH BRENNE DAFÜR, EIN RENNEN ÜBER ACHT STUNDEN VOM START BIS INS ZIEL VOLL DURCHZUZIEHEN“

Fotos: Derrick Goss



DANIELA RYF

wurde am 29. Mai 1987 in Solothurn (Schweiz) geboren. Im Jahr 2008 wurde sie U23-Weltmeisterin auf der Triathlon-Kurzstrecke und Olympia-Siebte in Peking.

Nach zwei WM-Titeln in der Mixed-Staffel wechselte sie auf die Mittel- und Langstrecke. Hier dominiert sie seit Jahren die Weltelite, gewann zwischen 2014 und 2018 viermal die IRONMAN 70.3 WM sowie dreimal in Folge (2015-2017) den IRONMAN auf Hawaii, wo sie auch den Streckenrekord hält.

Daniela Ryf ist ledig und lebt in Feldbrunnen-St. Niklaus (Schweiz).
www.danielaryf.ch

noch Potenzial?

Das Material spielt eine große Rolle, hier gibt's immer was zu optimieren. Zudem finde ich es spannend herauszufinden, was in meinem Körper steckt, wozu er fähig ist. Ich brenne dafür, ein Rennen über acht Stunden vom Start bis ins Ziel mit Vollgas durchziehen zu können.

Du bist dafür bekannt, schon auf der Radstrecke ans Limit zu gehen. Wie tust du das, dass du am Ende doch nicht einbrichst?

Ich gehe lieber ein und habe versucht das Maximum herauszuholen, als dass ich mich schonen und am Schluss etwas bereue. Ich will an meine Grenzen stoßen. Und erstaunlicherweise rette ich mich häufig ins Ziel, auch wenn ich meine Grenzen überschritten habe. Du musst mutig sein und auf deinen Körper hören, dann improvisieren, cool bleiben und immer weiter daran glauben, dass du es schaffen kannst.

Du hast mal vom „ominösen Punkt“ gesprochen. Wenn der Körper nicht mehr so funktioniert, wie er sollte. Was meinst du damit?

Es ist der Punkt, ab dem man nichts mehr spürt. Eine Art Trance. Plötzlich geht alles von alleine, Körper und Geist scheinen zu harmonisieren. Vielleicht kann man es mit einem lustigen Abend in der Disco vergleichen, wenn die High Heels nicht mehr wehtun, weil man einfach viel zu viel Spaß beim Tanzen hat. Diesen Zustand versuche ich im Rennen zu erreichen. Wenn ich es schaffe, kann ich mein Maximum herausholen.

Zu welchem Zeitpunkt des Rennens kommt dieser Punkt?

Unterschiedlich, er kommt auch nicht immer. Bei der WM 2016 auf Hawaii kam dieser Zustand schon beim Schwimmen. Ich hatte keine Schmerzen, konnte das komplette Rennen abrocken. Im Jahr 2017 wiederum hatte ich nach 140 km auf dem Rad einen Rückstand und war frustriert. Ich beschloss, meinen Kopf wie einen Computer zu reseten und ohne Rücksicht auf Verluste alles reinzulegen. Nach einem Tempowechsel kam ich von einer Sekunde auf die nächste in einen Flow, einen Tunnel. Aber man kann es nicht erzwingen. Wenn ich einen Beat oder eine Melodie im Kopf habe, hilft es mir allerdings dabei.

Es heißt, im Körper stecke weitaus mehr, als dieser zugeben möchte. Ist ein solcher Tunnel die Schwelle zum

Bereich der menschlichen Leistungsreserven?

Der Körper ist zu Sachen fähig, die wir als unmöglich ansehen, bis es jemand getan hat. Vermutlich ist es eine Art Schutz, dass wir so denken. Aber wenn man ohne Limit denkt, ist sehr viel mehr möglich.

Funktioniert das nur unter Druck ... in einem Wettkampf?

Die Grenze der körperlichen Leistungsfähigkeit wird auch im Training verschoben. Indem man gewisse Trainings schneller absolviert als beim letzten Mal. So wird man fitter und die Grenze, die mal das Limit war, ist nicht mehr das Limit. Du läufst über eine bestimmte Zeit eine Pace, die du noch nie gelaufen bist. Für mich übrigens eines der besten Gefühle, die es gibt. Aber in der Tat: Die



Höchstleistung, die ich im Wettkampf zeige, wäre im Training nicht möglich.

Wird das Verschieben der eigenen Grenzen immer weiter gehen?

Es wird nicht ewig möglich sein, besser zu werden. Deshalb ist es gut, dass wir nicht wissen, ob und wann wir das Maximum erreicht haben. Aber wer aufhört besser werden zu wollen, der wird schon schlechter.

Kann man sagen, dass du nach Perfektion strebst?

Ja. Eine meiner persönlichen Schwächen ist, dass ich nicht sehr schnell zufrieden bin. Das ist nicht immer von Vorteil, weil es viel braucht, um zufrieden zu sein. Aber im Sport ist es definitiv ein Vorteil.

Hattest du schon mal das Gefühl eines perfekten Rennens?

Ja, das hatte ich. Die Kurzstrecke bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking war wohl perfekt. Ich glaube, besser hätte ich auf dieser Distanz nicht sein können. Die Langstrecke-WM in Kona 2016 hat sich auch ziemlich perfekt angefühlt. Ich war total im Flow und es war, als würde mein Körper von alleine funktionieren.

Könntest du dir vorstellen, deine ultimative Leistungsfähigkeit zu erreichen?

Genau das strebe ich an! Sollte ich dieses Gefühl jemals erleben, gebe ich sofort Bescheid.

Wäre das erheben, weil du das Ziel erreicht hast? Oder frustrierend, weil es ab hier nicht mehr weiter geht?

Wahrscheinlich beides.

Gäbe es dann noch einen Grund, weiterzumachen?

Natürlich! Der Spaß am Sport wäre Grund genug.

Ist für diesen Spaß auch dein traditionelles Glas Rotwein wichtig?

Das stimmt, ich trinke gerne mal etwas Rotwein, so muss ich auf wenig verzichten. Zwei Tage vor dem Rennen gibt's ein Steak und ein Glas Wein zum Abendessen. In diesem Moment relativiert sich alles und ich entspanne mich. So mache ich es schon seit fast zehn Jahren. Und es hat meistens gut funktioniert.