

Sport

«Ich fragte mich: Was macht da mein Körper?»

Daniela Ryf im Interview Appetitlos, asozial, nervös: Wie die intensive Vorbereitung auf einen Ironman der weltbesten Triathletin zusetzt – und gar ihren Zyklus verändert.



«Das Abliefern verlangt mir tiefste Konzentration ab. Erst auf der Zielgeraden lasse ich los»: Daniela Ryf ist das Gesicht des Frauen-Triathlons über die Ironmandistanz. Fotos: René Ruis (Keystone) / Patrick McDermott (Getty Images)

Christian Brüngger

Beginnen wir mit praktischen Fragen: Wie schützen Sie sich an einem 8:45-Stunden-Wettkampf vor der Sonne – nachcremen geht wohl kaum?

Das ist ein schwieriges Thema, zumal viele Cremes das Schwitzen behindern. Ich trage darum einen möglichst langen Wettkampfdress. So muss ich nur eine kleine Hautfläche eincremen. Meine Faustregel lautet: im Training immer und viel, im Wettkampf nur so viel Creme wie nötig, sie darf aber nicht fetten und weist mindestens einen Schutzfaktor von 50 auf. Mit ein Grund, warum ich ungern zu lange an heißen Orten trainiere, ist der Einfluss der Sonne auf die Haut. Und beim Schwimmen versuche ich, drinnen zu sein.

Zweite praktische Frage, diesmal zu Wettkampf und WC. Ausziehen dürfte bei einem Ganzkörperdress wie Ihrem schwierig sein. Was tun Sie, wenn Sie müssen?

Mein Anzug ist so eng, gerade an den Armen, da bräuchte ich viel Zeit fürs Ausziehen. Eine Toilettenpause ist darum eher keine Option. Ich esse in den Tagen davor weniger Nahrungsfasern, um den Darm so stark wie möglich zu entlasten und das Risiko zu minimieren, auf die Toilette gehen zu müssen. Ich gewann die WM auf Hawaii allerdings auch schon mit einem WC-Stopp.

Sie mussten nach gesundheitlichen Problemen im letzten Jahr über Wochen pausieren, gewannen im Mai aber Ihren fünften WM-Titel im Ironman. Wie gross waren die Zweifel?

Ich merkte, dass ich einen langen Aufbau benötigen würde, habe mich darauf eingestellt – und war auch kein bisschen überrascht von meiner Leistung. Ich wusste, wie gut ich mich vorbereitet hatte.

Sie hatten keine Zweifel?

Doch. Ob ich am entscheidenden Tag liefern würde und ob mein Körper die Strapazen erträgt. Denn irgendwo zieht es in der Vorbereitung immer, diesmal plagte mich der eine Hamstring. Aber das Ziel war klar: Ich wollte gewinnen. Von aussen sieht man diese Zweifel jedoch nicht, aber sie waren schon präsent, als ich einen Sieg an den anderen reihte. Denn schon ein Schnupfen kann entscheidend sein.

Weil Sie sich am Limit befinden?

Ja. Meine Nervosität kann mir sogar Muskelkater machen. Ich bin in dieser Phase viel sensibler. Sitze ich vor einem wichtigen Wettkampf zu lange, spüre ich, wie meine Gesässmuskeln zu ziehen beginnen. Das Sitzen verkürzt meine Muskeln. Horcht man in diesen Momenten zu sehr

«Meine Nervosität kann mir sogar Muskelkater machen.»

in sich hinein, wird man verrückt. Die Balance unmittelbar vor einem Wettkampf zu finden, ist eine Herausforderung. Gar mein ganzer Zyklus veränderte sich, weil mein Körper wohl wusste, dass er an einem bestimmten Tag ready sein muss. Ich fragte mich darum: Was macht da mein Körper?

Haben Sie mit den Jahren besser gelernt, solchen Situationen zu begegnen?

Zumindest akzeptiere ich, dass ich mich manchmal noch kurz vor einem Rennen schlecht fühle, im Wettkampf dann aber trotzdem leistungsfähig bin. Nervös bin ich allerdings noch immer, teilweise sogar sehr.

Können Sie die Nacht vor einem Rennen schlafen?

Schlafen ist dann Luxus. Mittlerweile weiss ich jedoch, die letzte Nacht ist nicht entscheidend. Ich lasse mich also nicht mehr stressen, wenn ich schlecht schlafe. Auch das Essen bereitet mir Mühe.

Weil Sie so nervös sind?

Ja. Früher konnte ich 400 Gramm Weissbrot und Nutella zum Zmorge vor dem Start essen. Das geht nicht mehr. Mittlerweile bin ich froh, wenn ich noch ein Brötchen runterbringe, weiche darum oft auf Kohlenhydrat-Getränke aus. Zugleich bin ich entspannter als früher. Da musste ich allein sein. Jetzt benötige ich zwar weiterhin Ruhe, aber ein vertrautes Umfeld tut mir gut. Insgesamt brauche ich jedoch diese Nervosität, weil ich ansonsten mein Limit nicht erreichen würde. Als ich einmal ganz entspannt in den Wettkampf startete, fiel ich komplett ab. Bin ich gelassen, gehe ich besser mit den Freunden auf der Aare böötle.

Haben Sie Rituale?

Ich versuche, so unabhängig wie möglich zu sein, weil Rituale auch einschränkend sind. Was ich immer tue: zwei Tage vor dem Rennen ein Glas Rotwein trinken. Ich merke dann jeweils: «Hey, du hast es schon noch schön!»

Das Geniessen rund um den Wettkampf fällt Ihnen schwer?

Ja, was ich bedauere. Die Woche bis zum WM-Start in Hawaii ist immer die schlimmste des Jahres. Ich kann sie einfach nicht geniessen. Ich habe immerhin gelernt, dass ich sie nicht geniessen kann. (lacht) Ich laufe zwar nicht ständig mit einem Lätsch herum, aber ich brauche eine gewisse Seriosität. Das Abliefern verlangt mir tiefste Konzentration ab. Erst auf der Zielgeraden lasse ich los.

Leiden Sie bei jedem Ironman?

Ich empfinde das Training als härter. In den Wettkampf starte ich mit der Devise: Sei auf alles vorbereitet. Denn spätestens im Marathon muss ich mich fast immer überwinden, arbeite mich dann schrittweise ins Ziel.

Mit Selbstgesprächen?

Ja, ich lenke mich damit ab und motiviere mich.

Heisst aber auch: Diese Phase bis und mit dem Wettkampf ist so intensiv, dass Sie nur wenige solcher Rennen im Jahr hinbekommen?

Es gibt einen Grund, warum ich fünf der letzten sechs Ironman-Weltmeisterschaften gewonnen habe. Ich gehe nicht hin und schaue, was passiert. Ich versuche, bis zum Rennen alles zu eliminieren, was schiefehen könnte. Das kostet mich enorm viel Kraft. Ich versuche also, ja nicht krank zu werden, mich ja nicht zu verletzen, wenig soziale Kontakte zu haben, keinen Platten zu riskieren.

Sie werden asozial?

Ich werde asozial – und diesen Teil hasse ich in dieser Phase. Man muss zugleich aufpassen, dass man nicht überdreht. Wenn ich ständig Angst hätte, krank zu werden, würde ich verrückt. Also muss man lernen, mit diesen

Die Seriensiegerin

Anfang Mai gewann die Solothurnerin in St. George (Utah) zum fünften Mal den WM-Titel über die Ironman-Distanz – nach längeren körperlichen Problemen im vergangenen Jahr. Ryf, die am Sonntag 35 wird, trainiert sich mittlerweile selber und könnte bereits im Herbst auf Hawaii den nächsten WM-Titel holen. Das WM-Rennen vor knapp drei Wochen war der verschobene Titelkampf von 2021. (cb)

Gefühlen umzugehen. Ich versuche also, alles zu kontrollieren und doch locker zu bleiben. (lacht) Da hilft ein auf mich abgestimmtes Umfeld.

«Ich versuche, bis zum Rennen alles zu eliminieren, was schiefehen könnte. Das kostet viel Kraft.»

Das klingt sehr anstrengend. Immer gilt der Fokus dem Negativen.

Ich minimiere das Risiko. Darum entscheide ich grundsätzlich. Ich habe vor der WM zum Beispiel nur Online-Interviews geführt, um das Risiko aus direkten Kontakten zu reduzieren. Ich entscheide dann aber nicht von Fall zu Fall, sonst würde es mich wieder belasten. Ich will ja smart vorgehen.

Sind Ihre vielen Erfolge ein Vorteil, weil Sie sich nichts mehr beweisen müssen – oder werden sie zur Last, weil im Prinzip nur weitere Siege gut genug sind?

Es hängt von der eigenen Einstellung ab. Weil ich weiss, mit welchem Training ich erfolgreich war, kenne ich das Rezept zum Erfolg. Das war im Aufbau auf diese WM wichtig für mich. Ich wusste zugleich, dass ich auf vieles verzichten muss, was wiederum hinderlich war. Gerade in den letzten drei Monaten vor einem Schlüsselrennen lebe ich enorm fokussiert. Ich versuchte darum, das Leben etwas mehr zu geniessen. Diese Balance aus Fokus und Lockerheit fiel mir schwer. Seit ich akzeptiert habe, dass diese drei Monate nun

einmal sehr intensiv sind, tue ich mich leichter. Und dass nur meine Erwartungen zählen.

Da man ohnehin davon ausgeht, dass Sie siegen werden, egal wo Sie antreten?

Ich verstehe ja, dass man einen zweiten Platz als enttäuschend für jemanden interpretieren kann, der sehr oft siegt. Aber das ist eine Aussenwahrnehmung. Ich verwechsle meine Zufriedenheit nicht mit derjenigen der Beobachter – und lasse mich davon auch nicht mehr so stark beeinflussen. Ich hinterfrage mich bei Kritik nicht sofort. Früher war ich diesbezüglich sensibler.

Lesen und hören Sie Beiträge über sich?

Selten. Ich versuche, mich nicht von ihnen beeinflussen zu lassen. Zugleich: Manchmal werden Dinge an mich herangetragen. Sind sie negativ, versuche ich in den Rennen darauf eine Reaktion zu zeigen – aber sicher nie mit Worten. Insofern kann Kritik motivierend sein.

Zum Abschluss folgende Frage: Ihr früherer Coach Brett Sutton sagte in einem Interview mit uns jüngst: «GPS-Uhren, Pulsmesser, Wattmesser am Fahrrad. Alles Blödsinn, kein Mensch braucht sie.» Hat er recht?

Bezüglich Amateure: Ja. Die sollen doch einfach Spass am Bewegen haben. Bei Profis würde ich diese Aussage relativieren. Ich bin immer mit Pulsmesser unterwegs, denn wenn mein Herz plötzlich viel mehr oder weniger bei gleichem Effort schlägt, weiss ich: In meinem Körper geht gerade irgendetwas vor. Ich muss dann herausfinden, was es ist und wie ich darauf reagiere. Diese zusätzliche Information nützt mir im Trainingsalltag also. Was bleibt: Ich entscheide – und nicht irgendein Gadget.