

JELMOLI
PERSÖNLICHKEIT

WONDER- WOMAN



DANIELA RYF
lebt in Solo-
thurn. Mit fünf
ging sie ins
Schwimmtra-
ining, mit zehn
machte sie
Leichtathletik.

Sie ist eine Überfliegerin. Daniela Ryf gewann schon viermal den Ironman auf Hawaii, das härteste Rennen der Welt.

Interview
NINA HUBER

Sie ist die Weltbeste in einer Disziplin, bei der es Normalsterblichen, die ab und zu joggen, beim blossten Gedanken daran schon schlecht wird: Ironman. Das bedeutet 3,86 Kilometer schwimmen, anschliessend 180,2 Kilometer radeln und zur Krönung obendrauf noch einen ganzen Marathon laufen, 42,195 Kilometer. Daniela Ryf, 31, benötigt hierfür 8 Stunden und 26 Minuten und ist damit die Schnellste von allen.

Jeder Muskel ihres Körpers ist definiert. Unschlagbar stark ist sie auch im Kopf. Das bewies sie zuletzt an der Weltmeisterschaft auf Hawaii, als sich ihre Arme nach einem Quallenbiss vor Schmerz halb gelähmt und kraftlos anfühlten. Mit einem für sie unüblich grossen Rückstand stieg sie aus dem Wasser, setzte auf dem Rad zur Verfolgungsjagd an und hängte schliesslich rennend die einzige übrig gebliebene Konkurrentin ab. 2018 wurde sie zum zweiten Mal Schweizer Sportlerin des Jahres. Die sympathische Solothurnerin blieb trotz ihrer beeindruckenden Erfolge in den vergangenen Jahren bescheiden.

Sie verbringen unzählige Stunden allein auf der Rolle. Ist Ihnen dabei nie langweilig?

DANIELA RYF Klar gibt es Momente, wo die Zeit nur langsam vergeht. Musik hilft mir aber sehr, damit kann ich gut abschalten. Ich halte mich an ein Trainingsprogramm und konzentriere mich auf die jeweiligen Efforts.

Wie lenken Sie sich beim eintönigen Training ab?

Nebst Musik mit Nachdenken. Ich studiere immer wieder an neuen Ideen herum.

Muss es weh tun?

Schmerzen sind nötig, um fitter zu werden und um auf ein neues Level zu kommen. Ich mag das Gefühl nach einem harten Training.

Was ist Ihre grösste Stärke?
Durchhaltewillen.

Der körperliche Verschleiss ist allgemein im Spitzensport hoch, aber in Ihrem Extremsport wohl noch höher. Sehen Sie sich mit sechzig noch Sport treiben?

Sicher nicht so viel wie jetzt. Aber ich denke schon, dass ich noch aktiv sein werde. Ich bin der Überzeugung, dass der Ironman bei Weitem weniger stressig für den Körper ist als Tennis oder Skifahren.

Was und wie viel essen Sie an einem typischen Tag?

Ich esse, wenn ich Hunger habe. Am Morgen trinke ich einen schwarzen Kaffee und absolviere das erste Training meistens nüchtern. Wenn ich über eine Stunde auf der Rolle trainiere, dann nehme ich ab und zu noch ein Red Bull Sugarfree, das mir hilft, die Qualität hoch zu halten. Danach gibts Frühstück: ein grosses, ausgewogenes Bircher Müesli. Zwischendurch immer mal wieder einen Snack. Mittags und abends esse ich eigentlich ganz normal, viel Gemüse mit Fleisch oder Fisch und etwas Stärkehaltiges. Am Nachmittag vor dem letzten Training nehme ich meistens noch etwas Süßes zu mir, damit ich dann auch fürs letzte Training genug Energie habe.

Für eine Triathletin verdienen Sie sehr gut, und in Ihrem Sport verdienen die Frauen gleich gut wie die Männer. Macht Sie das stolz?

Ja. Es ist schön, zu sehen, dass der Sport der Wirtschaft in Bezug auf Lohn-Gleichheit voraus ist.

Haben Sie ausgesorgt?

Ich werde nie aufhören, zu arbeiten, weil es mir Spass macht, etwas zu tun.

«In allem anderen bin ich durchschnittlich.»

DANIELA RYF, Triathletin

Wer Sie persönlich trifft, schwärmt von Ihrer Bescheidenheit. Wie bleibt man trotz dieser grossen Erfolge mit beiden Füssen auf dem Boden?

DANIELA RYF Ich habe viele Freunde, die ein normales Leben führen, und schätze es immer wieder, nach allem Trubel zurück nach Hause zu kommen, wo alles noch so ist wie damals, als ich zur Schule ging. Ich sehe mich nicht als etwas Spezielles. Ich kann nur schnell schwimmen, Rad fahren und laufen, aber in allem anderen bin ich durchschnittlich. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch etwas gut kann. Ich hatte Glück, dass ich meine Stärke zum Beruf machen konnte.

Was würden Sie als das Highlight Ihrer bisherigen Karriere bezeichnen?

Der Sieg in Kona 2018 gehört wohl dazu, da es mit Abstand das verrückteste Rennen war, das ich je gezeigt habe.

Was gönnen Sie sich, wenn Sie sich mal etwas leisten?

Ich gönne mir immer mal wieder was. Ein gutes Essen, ein Glas Wein oder Zeit mit Freunden.

Sie gewährten auf Instagram auch schon einen Blick in Ihren Schuh-schrank - recht beeindruckend, die Menge. Wie ist das Verhältnis High Heels versus Runningschuhe?

Etwa fünfzig zu fünfzig.

Welche Ziele möchten Sie noch erreichen?

Weiterhin Leute mit meinen Rennen begeistern und auch neben dem Sport etwas Gutes bewirken.

Was können Sie nicht, würden Sie aber gern beherrschen?

Ich würde gern fliegen, basteln, singen und ein Instrument spielen.

Wie viele Ferien gönnen Sie sich?



DANIELA RYF trainiert in der Regel dreimal am Tag und etwa dreissig Stunden pro Woche. Sie ist Botschafterin von Asics.

Einmal pro Jahr eine grössere Pause nach Hawaii, etwa fünf Wochen lang. Diese Zeit verbringe ich am liebsten zu Hause.

Hören Sie Hörbücher?

Ja. Den Podcast «How I Built This» mit Guy Raz finde ich super. Da geht es um Gründer bekannter Firmen und darum, mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert waren. Ich finde Unternehmer sehr motivierend, da sie Eigenschaften mitbringen, die man auch als Spitzensportler braucht, etwa Leidenschaft, Durchhalte-willen und Ehrgeiz.

Haben Sie einen persönlichen Tipp für einen Marathon-Novizen?

Ab und zu mal etwas joggen gehen hilft. Am Morgen vor dem Lauf nichts Schweres essen, da hält auch der Magen gut mit. Und dann das Ganze geniessen.