

Donnerstag, 21. September 2023

Simon Häring

Am Freitag begibt sich Daniela Ryf auf eine Reise ins Ungewisse, so ist das immer, wenn sie nach Hawaii aufbricht. Zwar tut es die 36-Jährige mit der Gewissheit, alles getan zu haben, um bei der Ironman-WM in Bestform an den Start gehen zu können. Doch die Vorbereitung verlief nicht nach Wunsch. Anfang August war Ryf stark erkältet, wohl eine Coronainfektion. Die Folge war eine entzündete Lunge. Das Atmen bereitete ihr lange Zeit Schmerzen.

Ryf verringerte die Trainingsintensität, achtete noch penibler darauf, ihrem Körper Erholung zu gönnen. Bis zu 14 Stunden am Tag habe sie geschlafen, sagte sie kurz vor Abreise nach Los Angeles, wo sie auf dem Weg nach Kona einen Zwischenhalt einlegt – und zwei Mal trainieren wird. Ihre Form habe gelitten, sie sei schneller ausser Atem und der Puls höher als vor der Erkältung. Nun sei Geduld gefragt, sagt Ryf.

In guter Form an den Start gehen zu können, sei in diesem Jahr vielleicht fast die grössere Herausforderung, als um den Sieg schwimmen, fahren und laufen zu können. Zuversicht verströmt die Solothurnerin dennoch. Im Vorjahr sei sie in Höchstform gewesen. Dann erkrankte sie zwei Wochen vor dem Rennen an Covid-19, erreichte den beachtlichen achten Rang. Ryf sagt: «Wer weiss, vielleicht ist es diesmal umgekehrt und ich kann nach einer nicht perfekten Vorbereitung ein perfektes Rennen abliefern.»

Nicht einmal ein Quallenstich konnte Ryf stoppen

Bei ihren vier Siegen von 2015 bis 2018 ist Ryf das auf Hawaii regelmässig gelungen. Beim letzten Sieg brauchte sie für die 3,6 Kilometer im Wasser, 180 Kilometer auf dem Fahrrad und den Marathon (42,195 Kilometer) 8:26:16 Stunden. Die bis heute gültige Rekordmarke. Nicht einmal ein Quallenstich zu Beginn des Wettkampfs konnte Daniela Ryf aufhalten.

Doch die Zeiten haben sich geändert, sagt Ryf. «Mein Körper ist sensibler geworden, und ich bin schneller müde», sagt sie. Im Training seien nicht mehr die gleichen Intensitäten und Volumen möglich wie in

Ryf verabschiedet sich von Hawaii

Die 36-Jährige erklärt, weshalb sie Mitte Oktober wohl zum letzten Mal beim Ironman Hawaii antritt.



Trotz Rückschlägen in der Vorbereitung blickt Daniela Ryf zuversichtlich auf den Ironman Hawaii, wo sie ihren ersten Triumph seit 2018 anstrebt.
Bild: Simon Tanner/NZZ (Solothurn, 20. Mai 2022)

den Jahren davor. Dass dieser Eindruck nicht täuscht, zeigt auch ein Blick in die jüngere Vergangenheit. 2020 erlitt Ryf einen Bänderriss im Fuss. 2021 hatte sie Gürtelrose, litt unter Schwindelanfällen, Atembeschwerden und einer ausgeprägten Dauermüdigkeit. Ihr Immunsystem spielte verrückt. Und im Frühling musste sie das erste Rennen der Saison in Ibiza mit Magenproblemen aufgeben.

Die Ursache für die Probleme 2021 konnten nie eindeutig geklärt werden. Eine Pilzinfektion im Magen wurde als mögliche Quelle des Übels vermutet. Ryf machte aus der Not eine Tugend, nahm sich eine längere Pause, begann ein Fernstudium in Wirtschaftspsychologie, baute sich ein Eigenheim und trennte sich nach acht erfolgreichen Jahren zwischenzeitlich von ihrem Trainer Brett Sutton.

Mit dem Weltrekord ging ein Traum in Erfüllung

Seit Anfang des Jahres arbeitet Ryf wieder mit dem Australier zusammen, obschon dieser inzwischen den Grossteil des Jahres in China lebt. Ryf sagt: «Neben dem Training gewisse Freiheiten zu haben, ist ein Modell, das mir entspricht. Gleichzeitig genieße ich die Routinen, die ich wieder habe.» Die wertvollste Frucht der Wiedervereinigung ist der Weltrekord bei der Challenge Roth im Juni, als sie den Ironman in 8:08:21 Stunden absolvierte, was sie wegen der nicht optimalen Vorbereitung nicht für möglich gehalten hatte. «Damit ist ein riesiger Traum von mir in Erfüllung gegangen. Das habe ich auch Brett zu verdanken. Es war einer der letzten grossen Ziele», sagt Ryf.

Letzte grosse Ziele? Das klingt nach Abschied. Im kommenden Jahr findet die WM in Nizza statt; dort anzutreten, könne sie sich vorstellen. «Doch ich rechne damit, dass es das letzte Mal auf Hawaii sein wird. Irgendwann wird es Zeit, neue Wege einzuschlagen», sagt Daniela Ryf zu CH Media.

Hawaii ist die Insel, die ihre Karriere, ja ihr Leben geprägt und geformt hat, seit sie 2014 zum ersten Mal dort an den Start ging. «Hawaii hat mir sehr viel gegeben. Dass es das letzte Mal sein könnte, macht es noch spezieller», sagt Ryf. Anders als zuvor reist sie diesmal auch direkt

nach Kona, wo das Rennen stattfindet. Die Solothurnerin sagt: «Ich will die Insel auf mich wirken lassen, mich mehr mit ihr beschäftigen und positive Gefühle aufleben lassen.»

Ryf lebt und trainiert einen Grossteil des Jahres in der Höhenlage von St. Moritz, die Anreise drei Wochen vor dem Rennen dient primär der Akklimatisation. Auf Hawaii hat sie eine Wohnung gemietet. Das Leben dort bezeichnet Ryf als unspektakulär und eintönig: «Es besteht aus Training, Erholung, Essen und Schlaf.» Meist kocht sie selber. Kurz vor dem Rennen stösst eine Kollegin zu ihr. Nach dem Rennen wird Ryf mit Freunden und Familie ein paar Tage auf Hawaii verbringen.

Von einem Sieg spricht Ryf nicht. Ihr Motto war es schon immer, das zu beeinflussen, was in ihrer Macht liegt, und am Tag des Wettkampfs das Bestmögliche herauszuholen. Mit einem sechsten Triumph, dem fünften auf Hawaii (2022 fand die WM in St. George statt), würde sie mit Natascha Badmann gleichziehen, die zwischen 1998 und 2005 sechsmal gewann.

Danach gefragt, wen sie als stärkste Gegnerinnen betrachtet, sagt Ryf, an der Spitze sei es so ausgeglichen wie noch nie, «es wird ein unglaublich spannendes Rennen». Ryf nennt die Deutschen Anne Haug, Siegerin von 2019, und Laura Philipp. Zu rechnen sei auch mit drei Amerikanerinnen, der Vorjahressiegerin Chelsea Sodaro, Kat Matthews und Lucy Charles-Barclay, die schon viermal Zweite wurde.

Ryf hat 25-jährige Hawaii-Debütantin auf dem Radar

Und dann sei da noch eine Athletin, von der man sich wahre Wunderdinge erzähle, die für eine Überraschung sorgen könnte und die sie als stärkste Konkurrentin betrachte. Den Namen wolle sie nicht verraten. Doch es dürfte sich dabei wohl um die Amerikanerin Taylor Knibb handeln. Die 25-Jährige wurde im Sommer in Lahti zum zweiten Mal in Folge Weltmeisterin über die halbe Ironman-Distanz. In Hawaii steht sie zum ersten Mal am Start.

Dass Daniela Ryf auch ihren Namen im Kopf hat, beweist, an wem sie sich auch bei ihrem wohl letzten Start auf Hawaii orientiert: an den Weltbesten.

Reusser mit EM-Hattrick – Silber für Bissegger

Marlen Reusser schnappt sich im Zeitfahren zum dritten Mal den EM-Titel. Bei den Männern darf sich Stefan Bissegger über Silber freuen.

Gabriel Vilares

Am Ende ist es eine Machtdemonstration, die Marlen Reusser auf den niederländischen Strassen von Emmen hinlegt. Am 32. Geburtstag beschenkt sich die Bernerin mit ihrem dritten Europameistertitel im Zeitfahren in Serie. Sie distanziert die zweitplatzierte Britin Anna Henderson gleich um 43 Sekunden, die Österreicherin Christina Schweinberger schnappt sich Bronze.

Doch der Erfolg auf dem 29.8 Kilometer langen Parcours ist hinsichtlich der turbulenten Vorgeschichte alles andere als selbstverständlich. Rückblende:

Am 10. August steigt Reusser als heisseste Anwärterin auf den WM-Titel im Kampf gegen die Uhr in Glasgow ins Rennen. Doch nach etwas mehr als der Rennhälfte sitzt die Schweizerin nicht mehr auf dem Sattel, sondern mit aufgerissenem Trikot und weinend im Gras

Lacht und zeigt ihre EM-Goldmedaille: Die Bernerin Marlen Reusser.

Bild: Vincent Jannink/Key-stone (Emmen, 20.9.2023)



am Strassenrand. In einer bemerkenswerten Stellungnahme macht sie mentale Ermüdungserscheinungen geltend. «Ich hatte keinen Bock und bin gestoppt», sagt sie unter anderem.

Die Beziehung zum Zeitfahren bröckelt. In dieser Disziplin, in der sie zu den Weltbesten gehört, Olympia-Silber und zweimal WM-Silber im Palmarès besitzt. Eine Disziplin, die keine Fehler verzeiht, bei der sich der Athlet mit dem Fahrgerät in einer symbiotischen

Beziehung befinden muss. Eine Disziplin, bei der man alleine unterwegs in den Wind fährt, die intrinsische Motivation unerlässlich ist. «Ich will herausfinden, ob ich wieder Freude und Musse dafür finde», gibt sich Reusser vor dem EM-Rennen skeptisch. Nun hat sie die Gewissheit, dass die Freude zurück ist, das Tief überwunden. Zumindest in diesem kleineren Rahmen der Europameisterschaft. «Dieser Hattrick ist schon sehr speziell», frohlockt Reusser nach dem Rennen.

Auch die Schweizer Männer dürfen über eine Medaille jubeln. Zwar gelingt es Stefan Bissegger nicht, seinen Titel vom

Vorjahr zu verteidigen, doch der 25-jährige Thurgauer sichert sich Silber. «Die Medaille bedeutet mir viel. Endlich läuft es mal wieder in diesem Jahr.»

Gold geht an den überlegenen Briten Joshua Tarling. Der 19-Jährige fährt 43 Sekunden vor Bissegger über die Ziellinie. Bronze sichert sich der Belgier Wout van Aert. Pech bekundet Stefan Küng. Der 29-jährige Thurgauer liegt wenige Kilometer vor dem Ziel auf Podestkurs, als er zu nahe an eine Streckenbegrenzung fährt und stürzt. Blutüberströmt und vom Malheur gezeichnet beendet dieser das Rennen dennoch auf dem 11. Rang.