

«Ich war nie so schnell, ich war ein Softie»

Triathlon Natascha Badmann und Daniela Ryf prägen den Ausdauersport - ein Gespräch mit zwei Ausnahmeathleten

VON SILVAN HARTMANN

Natascha Badmann, was bewundern Sie an Daniela Ryf besonders?

Natascha Badmann: Sie sagt von sich, sie sei keine Hardlinerin. Aber ich bewundere immer wieder, wie sie kämpft, was für eine Einstellung sie trägt, diese Seriosität, der Biss, das ist schon etwas Einmaliges im Triathlon. Ich hatte das nie, ich war ein Softie, jemand, der gerne mal kniff.

Daniela Ryf: Das würde ich nicht von dir behaupten. Deine Leidenschaft ist nicht zu toppen. Nach so vielen Jahren Spitzensport noch immer so viel Freude zu haben, ist sehr bewundernswert.

Sie haben Triathlon in zwei verschiedenen Generationen ausgeübt. Wie hat sich der Sport in den letzten 20 Jahren gewandelt?

Badmann: Grundsätzlich wurde alles viel professioneller. Die Leistungsdichte war vor 20 Jahren auch da, aber noch auf einem völlig anderen Niveau. Wir waren auch zehn Frauen, die den Ironman hätten gewinnen können, aber nie in dieser Zeit, in welcher Daniela es tut. Das heutige Tempo ist wahnsinnig, ich war nie so schnell wie sie. Ich hätte mir gewünscht, ich könnte «Hawaii» mit 20 Minuten Vorsprung gewinnen.

Wohin entwickelt sich Triathlon in Zukunft? Geht es noch besser?

Ryf: Den Schritt in Sachen Professionalität empfinde ich auch als riesig. Die Events sind fantastisch organisiert. Ich weiss es nicht genau, aber früher hatte man ja auch noch kaum Livebilder vom Ironman Hawaii, heute wird alles in alle Herrenländer live übertragen. Und auch zu den heutigen Zeiten von Social Media ist man näher bei den Sportfans - je mehr Einblick man in das Leben eines Spitzensportlers hat, desto mehr interessiert man sich auch dafür.

Badmann: Ja, das alles gab es früher nicht. Da konnte man froh sein, wenn zwei Tage danach mal irgendwo in einer Zeitung das Resultat vermeldet wurde.

Ryf: Triathlon ist auch in der breiten Masse präsent geworden. Während man früher noch als «Spinnsiech» abgetan wurde, spürt man heute vermehrt Anerkennung und Bewunderung. Jeder kann mit einem starken Willen einen Triathlon bestreiten, jeder findet eine Herausforderung in den verschiedenen Sportarten. Gerade in den heutigen Zeiten des Fitnessrends verfolgen viele ein sportliches Ziel. Und das ist gut so. Ich muss mir auch immer wieder neue Ziele stecken, sonst würde man mich am Morgen nicht aus dem Bett bringen.

Beneiden Sie Daniela Ryf um den heutigen modernen Triathlon?

Badmann: Die heutige Zeit ist fantastisch. Wenn ich mich daran erinnere, in welchen Umständen ich das erste Mal nach Hawaii ging - ich hatte eine Landkarte in der Hand, um irgendwo den Start und die Unterkunft zu finden, ich wusste nicht einmal genau, wo Hawaii liegt. Und heute kann man sogar auf einem Video die ganze Strecke virtuell abfahren und ablaufen, man sieht alle Sieger im Porträt. Mein erster Weltmeistertitel fand kaum Beachtung. Es hat schon etliche Erfolge und Jahre gebraucht, um den Sport populärer zu machen. Es hat viel Pionierarbeit gebraucht. Ich bin stolz, diese Vorarbeit geleistet zu haben und überglücklich, dass Daniela das nun erfolgreich weiterführt.

Verfolgen Sie Ryfs Karriere eng? Sie bestreitet gefühlt fast wöchentlich ein Rennen.

Badmann: Wir sehen uns hin und wieder an den Wettkämpfen, aber eng verfolgen? Ich weiss nicht, was sie tagtäglich trainiert. Ich wusste nicht, dass man nach einem Ironman-Sieg fast schon direkt ins Flugzeug steigen und zurückreisen kann, um wenige Tage später auf Gran Canaria einen Wettkampf zu bestreiten. Mir schmerzen schon nur die Beine, wenn ich mir das vorstelle.

Das haben Sie nie gemacht?

Badmann: Diese Intensität hätte ich niemals hingekriegt, solche Leistungen sind beeindruckend. Man hätte mir eine Million geben können - und ich wäre 14 Tage nach dem Ironman noch immer nicht in die Laufschuhe gestiegen (lacht). Ich habe fast fünf Jahre gebraucht, was Daniela heute in einem Jahr macht.



Die beiden Triathletinnen Daniela Ryf (l.) und Natascha Badmann haben sich schätzen gelernt.

ROMINA AMATO/RED BULL

DIE SPORTLERINNEN

Eine Sportart, drei Disziplinen, zwei unglaubliche Karrieren:

Natascha Badmann (50) aus Oftringen AG prägte zwei Jahrzehnte lang den Ausdauersport Triathlon. Nun ist **Daniela Ryf** (29) aus Feldbrunnen SO auf dem besten Weg, die Schweizer Triathlon-Erfolgsgeschichte weiterzuschreiben. Badmann ist 2-fache Duathlon-Weltmeisterin sowie 6-fache Ironman-Weltmeisterin. Ryf hat den WM-Ironman von Hawaii bereits zwei Mal gewonnen, ist 2-fache Weltmeisterin über die Mitteldistanz und gewann 2015 die Gesamtwertung der «Triple Crown Series», in dem sie alle Ironman über die Mitteldistanz für sich entschied. Sponsor Red Bull hat den beiden Ausnahmeathletinnen einen 40-minütigen Dokumentarfilm («Two Fast – The Journey of Triathlon Legends») gewidmet, der Ende Monat veröffentlicht wird.

Gestern gab Daniela Ryf zudem bekannt, dass sie an der traditionsreichen und stark beachteten «Challenge Roth» startet. Am 9. Juli wird sie dort die Ironman-Weltbestzeit der Frauen angreifen. (SHA)

«Ich muss mir auch immer wieder neue Ziele stecken, sonst würde man mich am Morgen nicht aus dem Bett bringen.»

Daniela Ryf

Apropos Millionen: Heute kann man gutes Geld verdienen. Bedauern Sie es, dass man früher nicht mehr verdient hat?

Badmann: Ich muss gestehen: Ich hätte auch gerne die eine oder andere Million verdient (lacht). Aber das kann man nicht vergleichen, es waren andere Zeiten. Als ich Hawaii das erste Mal gewonnen hatte, bekam ich 10 000 Dollar - dass sich das so gesteigert hat, ist toll. Und dass man nun mit einem Seriensieg sogar eine Million gewinnen kann, spricht für sich. Von dem her: Schade, dass ich 10 Jahre zu spät dran bin. Im Tennis gehören ja solche Preisgelder zum Alltag, es ist nicht mehr als gerecht, dass es im Triathlon auch so ist.

Was bedeutet Ihnen Geld? Sie haben 2015 den Jackpot der Triple-Crown-Serie von einer Million Preisgeld geknackt.

Ryf: Geld gibt eine Sicherheit, aber es macht weder glücklich, noch hilft es dir, am Morgen gesund aus dem Bett zu steigen. Wenn du als Profisportler am Morgen aus dem Haus zum Training fährst und dabei denkst, so, jetzt gehe ich Geld verdienen, dann stimmt etwas nicht.

Ihre Leistungen werden damit ansprechend honoriert.

Ryf: Triathlon ist nach wie vor nicht der Sport, in dem man schnelles Geld verdienen kann. Niemand macht Triathlon des Geldes wegen. Da gibt es zig Sachen, mit denen man schneller Millionen verdient. Aber ja, dieser Jackpot ist ein extrem schöner Nebeneffekt meiner täglichen Arbeit.

Was macht Triathlon so einzigartig?

Ryf: Triathlon braucht eine grosse Leidenschaft. Es ist eine schöne Sportart, die in der Natur ausgeübt wird, die Events sind meist an wunderschönen Orten, am Meer, an einem Fluss oder an einem tollen See. Und dann die Balance zwischen drei Sportarten zu finden, gibt dir im Training sehr viel, man hat nicht immer nur das Einseitige, was ich etwa bei Schwimmen extrem bewundere, wenn die 4 bis 5 Stunden täglich im Wasser sind. Ich empfinde diese Ausgeglichenheit im Triathlon als etwas sehr Schönes, die auch für den Körper gut ist, weil er viel ausgeglichener belastet wird.

Das klingt so, als würden Sie all die Strapazen geniessen können.

Ryf: Ich kann heute einen Ironman sehr wohl auch geniessen. Ich gehöre auch zu dieser Spezies wie Natascha, die während

sportlichen Höchstleistungen unterwegs auch gerne mal den Vögeln beim Zwitschern zuhört oder sich auf das Rauschen der Wellen des Meeres konzentriert (lacht).

Ist Triathlon noch gesund?

Ryf: Die Belastung an einem Ironman ist schon extrem hoch. Aber die Vorbereitung ist zentral. Man muss seinen Körper darauf vorbereiten, wie eine Maschine, die man programmieren muss, damit sie läuft. Stimmt die professionelle Vorbereitung, ist es zweifellos nicht ungesund. Versucht man einen Ironman untrainiert zu absolvieren, ist das wesentlich verrückter. Wichtig ist auch, dem Körper danach genügend Erholung einzuräumen. Man muss schon zu seinem Körper schauen, man fühlt sich tags danach schon nicht so gut.

Ein grosses Thema sind im Triathlon die Schmerzen. Wie lernt man, diese über Stunden hinweg auszuhalten?

Ryf: Ich weiss nicht, ob man es lernen kann. Man muss sicher ein Ziel haben, man hat im Kopf eine Vision, es zieht einen dorthin und dann gehört es dazu, dass man das in Kauf nehmen muss, dass es wehtun kann. Vielleicht ist es auch ein Verdrängen, vielleicht auch eine Technik zu finden, mit dem Schmerz besser umgehen zu können. Ein Schmerzlevel ist immer relativ, du musst den Spass finden, sodass der Schmerz nicht im Fokus steht. Alles, was nicht wehtut, ist bloss Komfortzone.

Badmann: Wäre der Schmerz bei mir prioritär gewesen, dann hätte ich nicht 20 Jahre Triathlon gemacht.

Daniela Ryf, Sie sagten kürzlich, muskuläre Schmerzen seien problemlos. Wer schon mit Muskelkater Sport betrieben hat, wird Sie erstaunt anschauen.

Ryf: Es gibt zwei Arten von Schmerzen: Einerseits die muskulären Schmerzen oder dann die Schmerzen der Knochen. Schmerz ein Knochen, dann tue ich damit dem Körper keinen Gefallen, wenn ich ihn weiter belaste, irgendwann zerbricht er. Der Schmerz im Muskel hingegen, wie etwa das säuerliche Brennen, ist auch ein Zeichen des Limits, aber mit diesem Schmerz umzugehen, ist viel einfacher. Das ist ein gesunder Schmerz, der dich weiterbringt.

Natascha Badmann, Sie haben nach Ihrem schweren Unfall 2007 am Ironman in Hawaii gesagt: «Ich muss das Leben neu lernen.»

Badmann: Es war nach dem Unfall sehr schwierig, damit umzugehen. Als Erstes musste ich Demut lernen. Ich war sehr weit unten. Es hat mir aber auch Gutes gebracht, es war eine tiefe, schmerzhaft Erfahrung - und dennoch würde ich sie nicht missen wollen. Dieser Tiefpunkt gehört zu mir, ich würde meine Karriere genau so noch einmal haben wollen.

Daniela Ryf, wie gehen Sie damit um, dass ein solcher Unfall auch Ihnen passieren könnte?

Ryf: Wir betreiben einen Sport, der relativ sicher ist. Wir springen nirgendwo herunter oder müssen auch nicht gefährliche Kurven fahren. Es wäre falsch, mit einer ständigen Angst im Kopf herumzulaufen. Ich könnte ja auch hier vom Stuhl fallen und das Handgelenk brechen. Solche Unfälle zeigen lediglich, dass Erfolge und Tiefpunkte sehr nahe beieinanderliegen können. Umso mehr muss man es schätzen, wenn man fit ist.

Ihr Karriereverlauf ist ungemein unterschiedlich. Natascha Badmann, Sie haben sich vom übergewichtigen Teenager zur Spitzensportlerin hochgekämpft, während Sie, Daniela Ryf, schon immer sportlich waren. Hätten Sie sich einen solchen Weg an die Spitze auch zugetraut?

Ryf: Ich hatte sicher das Glück, dass ich früh in den Triathlon rutschte und das nötige Werkzeug früh mit auf den Weg bekam. Ich bewundere Nataschas Weg sehr, schon nur die Zahl von 20 Starts am Ironman in Hawaii ist unglaublich. Das will ich schon gar nicht ausprobieren, das zu erreichen. Ich bin jetzt 3 Mal gestartet, ich glaube nicht, dass ich noch 17 Mal starte.

Warum nicht?

Ryf: Der Sport hat schon mit 14 Jahren eine zentrale Rolle in meinem Alltag eingenommen und er wird auch für immer eine grosse Rolle spielen, aber ich will nicht Nataschas Karriere kopieren - das geht auch nicht. Was sie geleistet hat, ist unglaublich und man sieht ihr an, dass sie noch immer so viel Feuer versprüht wie bei ihrem Debüt.

Mit 50 Jahren sieht man Daniela Ryf also nicht mehr am Hawaii-Ironman?

Ryf: Hätte mich jemand vor vier Jahren gefragt, ob ich jemals einen Ironman absolviere, hätte ich Nein gesagt. Heute habe ich ihn schon zwei Mal gewonnen. Das Leben ist voller Überraschungen.