

[Petitio](#) • [Wahlen Frankreich 2017](#)

INTERVIEW

# Triathlon-Legenden Badmann und Ryf: «Ich war nie so schnell, ich war ein Softie»

von Silvan Hartmann — Nordwestschweiz • 5.5.2017 um 17:00 Uhr



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

© Romina Amato/Red Bull

---

**Die beiden Triathletinnen Natascha Badmann und Daniela Ryf haben den Ausdauersport geprägt. Ein Gespräch mit zwei Ausnahmeathleten über die Entwicklung des Triathlon-Sports, Geld, Schmerzen und Erholung.**

---

**Artikel zum Thema**

FUSSBALL 2. LIGA

## Knall beim FC Grenchen: Trainer Hasler und Sportchef Reinhart per sofort weg

06.05.2017


[MEHR ARTIKEL](#) ↓

[MEHR ARTIKEL](#) ↓

## 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 schon da, aber noch auf einem völlig anderen Niveau. Wir waren auch zehn Frauen, die den Ironman auf Hawaii hätten gewinnen können, aber nie in dieser Zeit, in welcher Daniela es nun

tut. Daniela ist eine komplett andere Ara, das heutige Tempo ist wahnsinnig. Ich war nie so schnell wie sie. Ich hätte mir gewünscht, ich könnte ‹Hawaii› mit 20 Minuten Vorsprung gewinnen. Es gibt ja Leute, die sagen, Daniela würde unterwegs noch gemütlich einen Kaffee trinken können. Ich sage, sie könnte nebenbei auch noch duschen gehen, sie läuft ja schon fast locker lässig geschminkt über die Ziellinie. (lacht)



Natascha Badmann, als sie 2014 den Ironman Zürich gewinnt.

© Keystone

---

## **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.



**Daniela Ryf**  
vor etwa einer Woche



Daniela Ryf ist auf den sozialen Medien präsent.

---

**Baumann:** 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:** Aber wohin das nun noch geht? Wenn man das bloss wüsste. Triathlon ist auch in der breiten Masse präsenter geworden - und wird es wohl auch in Zukunft noch verstärkt sein. 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 Fitnessstrends 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 schon fantastisch. Wenn ich mich daran erinnere, in welchen Umständen ich das erste Mal nach Hawaii ging - ich

wusste von nichts Bescheid. 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. Wenn ich zurückdenke: Mein erster Weltmeistertitel fand kaum Beachtung. Es hat schon etliche Erfolge und Jahre gebraucht, um Beachtung zu finden und den Sport populärer zu machen. Das Image der Spinnseele ist weg, Triathlon ist heute ein Abenteuer für jedermann, der Sport verzeichnet schon fast einen ähnlichen Mitgliederzuwachs wie Fussball, die Events sind innert Stunden ausverkauft, das ist toll. Es hat aber auch viel Pionierarbeit gebraucht und ich bin stolz, diese Vorarbeit geleistet zu haben und bin überglücklich, dass Daniela das in einem noch professionelleren Umfeld erfolgreich weiterführt, etwas Schöneres kann unserem Land gar nicht passieren.

---

## **Daniely Ryf bestätigt Angriff auf Ironman-Weltbestzeit in Roth**

Die zweifache Ironman-Weltmeisterin Daniela Ryf bestätigte auf ihrem Twitter-Account, dass sie zum zweiten Mal in Folge an der traditionsreichen und stark beachteten Challenge Roth startet.

Am 9. Juli wird sie die Ironman-Weltbestzeit der Frauen angreifen. Bei guten Bedingungen dürfte die Bestmarke für die knapp 30-jährige Solothurnerin machbar sein. (sda)



**Daniela Ryf**

@danielaryf

 **Folgen**

I'm racing @ChallengeRoth1 on the 9th of july 😊 🎉 🎉

15:21 - 4 May 2017 · Feldbrunnen-Sankt Niklaus, Schweiz

  11  116

## **Verfolgen Sie Ryfs Karriere eng?**

**Badmann:** Wir sehen uns hin und wieder an den Wettkämpfen, aber eng verfolgen? Ich weiss nicht, was sie tagtäglich trainiert.

**Aber Sie wissen, dass Sie kürzlich den Ironman von Südafrika gewonnen hat.**

**Badmann:** Natürlich. Ich verfolge ihre Resultate und habe ihr umgehend zum Ironman-Sieg gratuliert. Ich wusste nicht, dass man nach einem solch harten Einsatz fast schon direkt ins Flugzeug steigen und zurückreisen kann - und wenige Tage später auf Gran Canaria weiterfliegen und dort auch noch einen Wettkampf bestreiten kann. Mir schmerzen schon nur die Beine, wenn ich mir das vorstelle.

## **Das haben Sie nie gemacht?**

**Badmann:** Das ist etwas, was ich früher nie imstande dazu gewesen wäre, 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)

**Apropos Millionen. Heute kann man ziemlich gutes Geld verdienen. Bedauern Sie es, dass man früher nicht so viel 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 den Jackpot der Triple-Crown-Serie von einer Million Preisgeld im Jahr 2015 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.



Daniely Ryf gewinnt den Ironman von Hawaii 2016.

© Keystone

---

**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 es 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 Schwimmern 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.



**Daniela Ryf**  
vor etwa einer Woche





A woman is shown from the waist down, sitting on a stationary bike in a gym. She is wearing a white t-shirt and dark shorts. She is looking down at her smartphone, which is held in front of her. The bike is on a wooden floor. The background is a plain wall with a window showing some greenery outside.

👍 #turbo #trainingbird

👍 1.456    💬 25    ➦ 1

**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 einem 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.

**Badmann:** Wäre der Schmerz prioritär gewesen, dann hätte ich nicht 20 Jahre Triathlon gemacht. Die Dankbarkeit, diesen Sport ausüben zu dürfen, wäre keineswegs vorhanden.

**Daniela Ryf, Sie haben kürzlich gesagt, muskuläre Schmerzen seien kein Problem. Wer schon mit Muskelkater Sport betrieben hat, wird Sie mit grossen Augen anschauen.**

**Ryf:** Es gibt zwei Arten von Schmerzen: Einerseits die muskulären Schmerzen oder dann die Schmerzen der Knochen. Schmerzt 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 stets nach dem Viersäulenprinzip TEAM (Training, Ernährung, Ausrüstung, Mentales) gearbeitet. Was macht es aus, dass dieses Prinzip so zentral ist in Ihrem Leben?**

**Badmann:** Nur die Ausgewogenheit hat mich solche Leistungen bringen lassen - angenommen ich hätte nur körperlich trainiert und das Mentale aussen vor gelassen, hätte es niemals zum Erfolg gereicht, genauso wie die Ausrüstung oder Ernährung. Jeder dieser vier Prinzipien ist wichtig. Mit dem sportlichen Training alleine ist es nicht gemacht. Stimmt die Ausrüstung nicht, oder wenn ich immer nur Seich esse, springt man auch nicht Dutzende von Kilometern.

**Apropos: Was spielt die Ernährung bei einem Triathleten für eine Rolle? Wie kommt man durch den Alltag als Spitzensportler?**

**Ryf:** Ganz ehrlich, ich esse relativ normal. Ich esse das, was mir gut tut - und das ist praktisch alles. Es ist grundsätzlich wichtig, dass man die Energie, die man braucht, immer wieder zu sich nimmt. Ich versuche, mich mit normalen Lebensmitteln wie Fleisch, Gemüse, Fisch oder Reis ausgewogen zu ernähren. Es ist wichtig, wie man es kombiniert. Vor dem Training die Energie, nach dem Training schnellstmöglich die Erholung.

### **Wie viele Kalorien verbrennt ein Triathlet?**

**Ryf:** Ich weiss es nicht genau, ich zähle es auch nicht ab, ich gehe nur nach meinem Gefühl. Aber wir brauchen an einem gewöhnlichen Trainingstag schon zwischen 3000 und 5000 Kalorien. Man darf also schon etwas zuschlagen.

**Badmann:** Es liegen einige Teller Spaghetti drin - das ist das Schöne. Deshalb habe ich mit Sport angefangen. (lacht)

### **Süssigkeiten sind Tabu?**

**Ryf:** Ich esse jeden Tag Schoggi oder Chips. Früher auf der Olympia-Distanz habe ich viel kontrollierter gegessen, da musste ich auch darauf achten, dass ich möglichst leicht bin. Heute esse ich alles - mein Trainer Brett Sutton ist sogar der Meinung, dass ich vor einem Wettkampf Bratwürste essen soll - die sind fettig, spenden Energie und liegen nicht gross im Magen auf (lacht). Und Süssgetränke nehme ich jeweils vor einem Wettkampf zu mir, das gibt mit dem Zucker nochmals den nötigen Kick.

**Euer 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 ungemein, 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 starten werde.

### **Warum nicht?**

**Ryf:** Der Sport hat schon mit 14 Jahren eine zentrale Rolle in meinem Alltag eingenommen und er wird auch für immer in meinem Leben eine grosse Rolle spielen, aber ich will auch nicht die Karriere von Natascha kopieren - das geht auch überhaupt nicht. Was sie geleistet hat über eine solch lange Zeitspanne ist unglaublich und man sieht ihr an, dass sie noch immer so viel Feuer versprüht wie bei ihrer ersten Teilnahme.

**Badmann:** Aber es geht ja nicht ums Kopieren. Daniela macht ihren eigenen Weg. Ich habe fast fünf Jahre gebraucht, was sie heute in einem Jahr macht.

**Mit 50 Jahren sieht man Daniela Ryf also nicht mehr an einem Ironman auf Hawaii?**

**Ryf:** Man soll niemals nie sagen. 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 - und das ist gut so.



Daniela Ryf ist schnell unterwegs.

© Keystone

---

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

**Badmann:** Es war nach dem Unfall als erstes Demut gelernt, das war schwierig, für alles fragen zu müssen. 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. Der 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 überaus 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 beieinander liegen können. Umso mehr muss man es schätzen, wenn man fit ist.

## **Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?**

**Baumann:** Ich bin soeben von einem Trainingslager auf Gran Canaria zurückgekehrt, dann will ich den Halb-Ironman in Rimini bestreiten, worauf das Trainingslager in Italien ansteht. Das ist mal der Fahrplan bis Mitte Jahr und dann sehe ich weiter. Klar ist, dass Triathlon meine Lebensphilosophie ist. Solange ich lebe, werde ich mich auch bewegen, aber es wird sicher allmählich ruhiger werden.

**Ryf:** Ich werde am 7. Mai in Olten am Wings-for-Life-World-Run antreten, dann steht in zwei Wochen der Halb-Ironman auf Mallorca an, worauf ich das Rennen in Rapperswil-Jona bestreiten werde. Diese Events sehe ich als gute Vorbereitung für den Sommer an, in welchem ich ein Langdistanzrennen geplant habe. Und dann wird auch der Ironman auf Hawaii wieder ein grosses Thema sein.

---

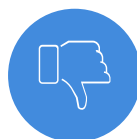
## **Die Sportlerinnen**

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. Ryf besitzt zudem den Weltrekord des schnellsten je absolvierten Ironmans. Sponsor Red Bull hat den beiden Ausnahmeathletinnen einen 40-minütigen Dokumentarfilm («Two Fast – The Journey of Triathlon Legends») gewidmet, der Ende Monat veröffentlicht wird. (sha)

## Verwandte Themen:

[Triathlon](#) [Daniela Ryf](#) [Natascha Badmann](#)

## War dieser Artikel lesenswert?



KOMMENTAR HINTERLEGEN

UND JETZT

Lesen Sie ausserdem

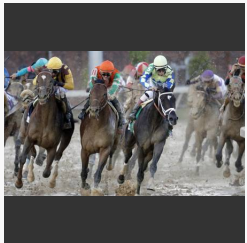


## Ryf bestätigt Angriff auf Ironman-Weltbestzeit in Roth

### FUSSBALL 2. LIGA

## Knall beim FC Grenchen: Trainer Hasler und Sportchef Reinhart per sofort weg

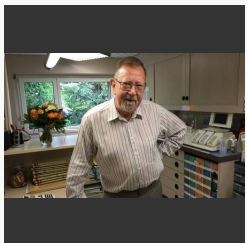
06.05.2017 um 08:00 Uhr



### REITEN

## Favoritensieg durch Always Dreaming beim Kentucky Derby 07.05.2017

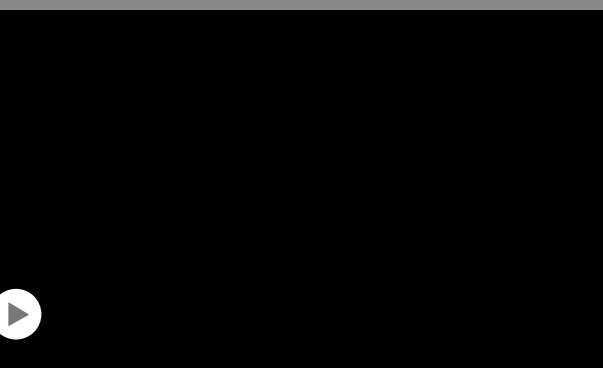
um 12:28 Uhr



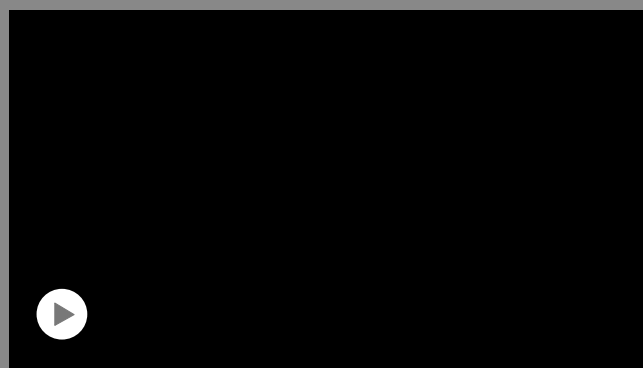
### NACHFOLGE

## Dieser Derendinger Arzt verschenkt seine Praxis - doch niemand will sie 07.05.2017 um 11:00 Uhr

## Beliebte Videos



Stritten am Montagabend  
nacheinander und irgendwie  
doch miteinander über die  
Umsetzung der  
Masseneinwanderungs-  
initiative. Philipp Müller und



"Emmanuel Macron kennt die  
Schweiz besser als Marine Le  
Pen."

[Kontakt](#)  
[Impressum](#)

[Inserieren](#)  
[az Bonus](#)

[Immobilien](#)  
[Jobs](#)  
[Auto](#)  
[Events](#)  
[Vereine](#)

[E-Paper](#)  
[Newsletter](#)  
[Abonnement](#)

[AGB](#)  
[Hilfe](#)

**ANGEBOTE EINBLENDEN**