

# «Am Ironman kann man nicht schummeln»

## IHVO-HERBSTVERSAMMLUNG

An der vergangenen IHVO-Herbstversammlung begeisterte Triathletin Daniela Ryf das bis auf den letzten Platz gefüllte Stadttheater und sorgte schliesslich für Standing Ovation.

Die traditionelle Herbstversammlung des Industrie- und Handelsvereins Region Olten kann mit seinen prominenten Gästen stets auf ein sehr gut besuchtes Oltner Stadttheater zählen. So auch am vergangenen Donnerstagabend, als die Solothurner Triathletin Daniela Ryf zum Talk mit Sportjournalistin und Moderatorin Janine Geigele geladen war. Urs Nussbaum, Präsident des IHVO, sprach wohl den meisten Anwesenden aus dem Herzen, als er bei der Begrüssung seinen inneren Schweinehund erwähnte, dem es mal zu kalt, zu warm, oder am Vorabend zu spät geworden ist, um noch eine Runde zu joggen.

### Trainingsauszeit

Den inneren Schweinehund kennt jedoch auch Daniela Ryf, die als vierfache Ironman World Championships-Siegerin den Respekt und die Sympathien des Publikums bereits vor ihrem Referat für sich gewonnen hatte. Offen und frisch von der Leber erzählte die 31-Jährige, die mit der Ironman-Distanz von 8:26 Stunden in Hawaii einen neuen Streckenrekord bei den Frauen aufstellen konnte, aus ihrem Leben. Im Moment seien Familie und Freunde wichtiger, als das



Die Solothurner Triathletin und vierfache Ironman-Siegerin Daniela Ryf im Gespräch mit Moderatorin Janine Geigele. (Bild: mim)

Training, erzählte die Solothurner Spitzensportlerin, die während der Saison vier Monaten in St. Moritz trainiert und lebt und daher ihre Liebsten nicht so oft sehen kann. «Ich geniesse es deshalb sehr, Freunde zu treffen, vielleicht mal ein Glas mehr zu trinken und etwas später zu Bett zu gehen», berichtete Ryf von ihrer momentanen Erholungsphase.

### Eine Erinnerung an den vierten Sieg

Am IHVO-Anlass liess die Spitzensportlerin das 40. Ironman-Rennen nochmals Revue passieren. Sie gestand, dass sie sich nach dem schwie-

rigen Start im Wasser, als sie von einer Qualle gestochen wurde, schon gefragt habe, wieso sie das mache und ob ein Mithalten mit diesen Schmerzen und dem Rückstand überhaupt noch zu schaffen sei. Doch der Gedanke an ihre Fans und daran, ein Vorbild zu sein, hätten sie durchhalten lassen. «Ein Tattoo als Erinnerung an den vierten Ironman-Sieg ist nun nicht mehr nötig, dafür habe ich die Narbe vom Quallenstich», meinte Ryf lachend. Es sei bei Wettkämpfen nicht nur das Gewinnen, sondern das Gefühl, alles gegeben zu haben, betonte die Spitzensportlerin.

### In der Ruhe liegt die Kraft

Im letzten Jahr hatte Ryf erstmals eine längere Pause eingelegt. Dies habe Mut gekostet, da sie befürchtete, dass nachher der «Pfupf» fehle. Doch sie habe gemerkt, dass drei Schritte zurückzutreten sowohl Körper und Geist guttue. Genauso wie sie die momentane Ruhezeit geniesse, freue sie sich aber auch wieder auf die Trainingszeit. «Zu merken, wie ich täglich fitter werde, ist ein tolles Gefühl.»

### Ein schlechter Laufstil

Ein seriöses Training sei wichtig, dabei habe jeder Tag einen Einfluss auf das Resultat während des Wettkampfs. «Am Ironman kann man nicht schummeln.» Sie habe zwar eine Pulsuhr, verzichte aber im Training mit Trainer Brett Sutton auf weitere Hilfsmittel und Lauftechnik-Training. «Wenn man am Ironman nach 180,2 km Radfahren vom Velo steigt, hat man sowieso einen schlechten Laufstil», so Ryf schmunzelnd. Sie erzählte ausserdem vom Messen mit den männlichen Ironman-Teilnehmern, von ihrer Motivation während dem Rennen, vom seriösen Trainieren, «Lauf-Rausch» und von ihrem Trainingsalltag. Aber auch Ratschläge für den Ottonormalverbraucher im Bezug auf den eigenen Schweinehund waren gefragt. Es helfe beispielsweise, Freunde beim Sport zu treffen, ist Ryf überzeugt und sorgte mit der Erwähnung ihrer 2.5 Kilometer «Ausschwimmen» nach dem Training für Gelächter im Saal. Klar, das macht unsereins jeden Tag. *mim*