

TRIATHLON

Daniela Ryf ist für immer eine Wildkatze

von Dean Fuss — bz Basel • Zuletzt aktualisiert am 22.4.2014 um 08:21 Uhr



Daniela Ryf ist bereit für eine grosse Saison.

© Keystone

Daniela Ryf von den Wildcats Basel will in dieser Saison eine WM-Medaille. Der Start in die Saison 2014 ist der 26-Jährigen jedenfalls bereits gelungen.

Artikel zum Thema



Menu

«Einmal eine Wildcat, für immer eine Wildcat», sagt Daniela Ryf. Zwar trainiert die Solothurnerin nicht mehr aktiv mit den Wildcats Basel, der Triathlon-Abteilung des Schwimmvereins beider Basel, startet aber trotzdem noch für diese Mannschaft: «Das ist so etwas wie mein Heim-Team.»

Der Start in die Saison 2014 ist der 26-Jährigen gelungen. Sie hat vorletzten Sonntag den Wallisellen Sprint Triathlon gewonnen. Entsprechend zufrieden ist sie mit ihrem Saisonauftakt: «Das war ein guter Formtest nach dem vielen Training im Winter», sagt Ryf. Weil sie zuletzt vor allem längere Einheiten trainiert habe, sei der Sprint als Aufwecker gerade zur richtigen Zeit gekommen.

Ryf blickt auf eine gute Saisonpause zurück: «Ich bin den ganzen Winter verletzungsfrei geblieben. So konnte ich konstant trainieren, das war sehr wichtig für mich», sagt sie. Wegen ihres Studiums in Lebensmitteltechnologie an der Fachhochschule Bern absolvierte sie ihr Wintertraining in der Schweiz. «Das geht neben dem Studium gar nicht anders.»

Auffällig ist, dass Ryfs Formkurve aufwärts zeigt, seit sie im Herbst 2012 ihr Studium begonnen hat. Das sei im Triathlon-Sport nicht aussergewöhnlich, sagt sie und verweist auf Olympiasiegerin Nicola Spirig und Reto Hug. «Nach fünf Jahren als Vollzeit-Profi habe ich viele Trainings im Körper und dadurch eine gute Basis.» Zudem komme ihr der durch das Studium strukturierte Tagesablauf entgegen. «Vorher habe ich zwischen den Trainings viel ans nächste Training gedacht. Dazu habe ich jetzt gar keine Zeit mehr.»

Flexibel gestaltete Trainingspläne

Einen Grossteil ihres Pensums auf Rad- und Laufstrecke bestreitet Ryf auf eigene Faust. Ihr Trainer Brett Sutton stellt ihre Trainingspläne zusammen, an die sie sich strikte hält. «Ich erhalte jeweils am Abend den Plan für den nächsten Tag. So können wir immer alle Einflüsse berücksichtigen», sagt Ryf. Es stört sie nicht, dass sie dadurch grösstenteils alleine trainieren muss. «Das macht es für mich fast entspannender. Zudem bin ich ja am Wettkampf auch auf mich allein gestellt.» Kommt hinzu, dass sie im Schwimmtraining, das Ryf beim Schwimmklub Burgdorf absolviert, Gesellschaft hat



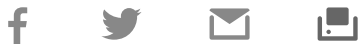
Menu

der Europameisterschaft in Wiesbaden (D) ihren grössten Triumph. Als längerfristiges Ziel stehen für Ryf die Olympischen Spiele von Rio 2016 im Fokus. Und dann ist da noch der Hawaii - der härteste Triathlon-Wettkampf der Welt. «Noch vor einem Jahr hätte ich darüber nicht nachgedacht», sagt Ryf. Doch jetzt ist Hawaii in ihren Gedanken präsent. «Ob in einem oder in vier Jahren, kann ich noch überhaupt nicht sagen, aber es ist sicher ein Ziel für mich.» Dass Hawaii zum Thema wird, hat sicherlich auch mit Ryfs neuer Ausrichtung zu tun. «Ich habe gemerkt, dass mir die längeren Wettkämpfe mehr liegen», sagt sie. Die zweite Saison in Folge lässt sie deshalb den Triathlon-Weltcup grösstenteils links liegen und konzentriert sich vor allem auf Halb-Ironman und Rennen ohne Windschatten.

Verwandtes Thema:

[Triathlon](#)

War dieser Artikel lesenswert?



KOMMENTARE ANZEIGEN

UND JETZT

Lesen Sie ausserdem



Menu

TRUMP-TICKER

Trump erhält Schelte vom eigenen Richter-Kandidaten ++ Händler nehmen Ivanka Trumps Kleider aus Sortiment

**ABSCHIED**

Thomas Kessler: «Wir schweigen nicht nur, wir schweigen still»

8.2.2017 um 14:25 Uhr

ÜBERQUALIFIZIERT

«Das Ganze ist wie ein schlechter Witz»: So speist das Unispital sein Küchenpersonal ab

8.2.2017 um 07:30 Uhr

**LANDRAT**

FDP und SVP wollen den Kündigungsschutz für Baselbieter Staatsangestellte im zweiten Anlauf lockern

6.2.2017 um 10:07 Uhr



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

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

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

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

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

ANGEBOTE EINBLENDEN

© Copyright 2010 – 2017, bz Basellandschaftliche Zeitung

