



Der Wettkampf beginnt für die Athleten mit Positionskämpfen im Zürichsee.

KEYSTONE

Im Zeichen des Extremen

Triathlon Am Wettkampfwochenende in Zürich beeindruckt Daniela Ryf mit zwei Starts und zwei Siegen

Die 27-jährige Solothurnerin Daniela Ryf absolvierte erstmals in ihrer Karriere überhaupt einen Langdistanz-Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Das Besondere an ihrem siegreichen Debüt über diese Strecke ist, dass sie am Vortag bereits über die olympische Distanz im sogenannten 5150-Format (als «EM» gewertet und mit Windschattenfahrverbot wie im Ironman) triumphiert hatte. Dieses Kunststück ist in der Triathlon-Welt als Effort besonderer, wenn nicht gar einmaliger Güteklasse zu werten. Die aktuelle Europameisterin über die halbe Ironman-Distanz hatte zuletzt am 1. Juni mit einem hoch überlegenen Sieg am Halb-Ironman in Rapperswil-Jona ihre Hochform angedeutet.

Den Magenkrämpfen getrotzt

Nach ihrem Sieg am Samstag fand sich beim Ironman lange Zeit nicht ihren Rennrhythmus. Es fehlte ihr das Renngefühl. «Ich schwamm unheimlich schlecht und schien noch zu schlafen. Ich hatte auch ganz aufs Aufwärmen verzichtet. Ich dachte, dass ich dafür im Laufe des Tages noch ausreichend Zeit finden werde.» Apropos Zeit: Ihre Wettkampffuhr stellte Ryf gestern nie an. «Ich schob es immer wieder hinaus. Ich wollte um 16 Uhr im Ziel sein, so kam es denn auch.» Ryf teilte sich den langen Tag Schritt für Schritt ein. «Eigentlich wollte ich schon in der ersten Radrunde aufgeben, weil ich Magenkrämpfe hatte. Ich sagte meinem Trainer Brett Sutton,

dass es nicht ging.» Dann nahm Ryf bei einem Posten etwas Salz und Darvida als Verpflegung zu sich. Auf der zweiten Runde ging es ihr dann besser und sie fand den Rhythmus.

Der Australier hatte sie auch angewiesen, die erste Radrunde nicht hart anzugehen, sondern sich danach zu steigern. «Dies gelang mir tatsächlich. Meine Beine im Laufen fühlten sich im Ironman zu Beginn des Laufens sogar besser an als am Vortag. Zwischen den beiden Wettkampftagen hatte Ryf weniger auf gesunde als vielmehr auf kalorienreiche

Nahrungsaufnahme geachtet. Am Samstagmittag nach dem Rennen gab es Bratwurst, Spaghetti Bolognese und ein Red Bull. Am Abend Pizza, Pasta und etwas Schokolade, aber auch Glace. «Ich fühlte mich dann in der Nacht schlecht, weil ich so viel gegessen hatte. Doch anscheinend braucht es dies, um einen Ironman zu überstehen.» Nach oben hin scheint Ryfs Potenzial im Mittel- und Langdistanz-Triathlon aktuell keine Limite zu kennen. Die Ironman-WM auf Hawaii zieht Ryf frühestens im nächsten Jahr in Betracht. Bislang einzige Schwei-

zer Ironman-Weltmeisterin ist Natascha Badmann. Die sechsfache Titelträgerin von Kona (erstmalig 1998, letztmalig 2005) brillierte bei ihrem ersten Ironman-Start in Zürich mit Platz 2.

Bei den Männern hatte der Winkler Jan van Berkel zwischen Laufkilometer 12 und 33 das Feld angeführt, ehe er die Führung an Stein abgeben musste und noch weitere Plätze einbüsste. Zwei Jahre nach seinem zweiten Platz bei seinem Ironman-Debüt in Zürich und der nicht mehr erreichten Bestätigung steht van Berkel vor einem Rätsel. «An der

Ernährung kann es nicht gelegen haben.» Dennoch traf ihn der Hammermann rund zwölf Kilometer vor dem Ziel mit voller Wucht. Nach seinem fünften Ironman sei es Zeit für eine gründliche Analyse, so van Berkel. Der Deutsche Boris Stein, der bereits den Halb-Ironman von Rapperswil-Jona gewonnen hatte, feierte derweil seinen ersten Triumph über die komplette Ironman-Distanz.

Mallepell ist Zweiter

Vom Tri Team Limmattal (TTL) waren auch fünf Athleten über die Ironman-Distanz gestartet. Alle schafften es ins Ziel. Für den Urdorfer Routinier Jürg Mallepell ging es um die letzte Chance auf ein Hawaii-Ticket, nachdem er vor kurzem in Frankfurt wegen den Folgen eines Sturzes auf dem Rad aufgegeben hatte. Nach 10:39:39 Stunden war der 60-Jährige im Ziel. Das reichte für Rang 2 in seiner Alterskategorie, aber wohl nicht für die Reise in die USA.

Über die kürzeren Distanzen standen am Samstag ebenfalls mehrere TTL-Athleten im Einsatz. Über die olympische Distanz verpasste Max Schneble in der Altersklasse 30 das Podest als Vierter um nur fünf Sekunden. Et Lam scheiterte an seiner Vorgabe von 2:15 Stunden (siehe Ausgabe vom 22. Juli). Er kam sechs Minuten später ins Ziel. (SI/NCH)

DANIELA RYF FEIERT AM IRONMAN IN ZÜRICH GLEICH ZWEI SIEGE

«Anfänglich war ich eher am Schlafen»

Daniela Ryf, Sie haben sich vergangenen Mittwoch nachgemeldet für den Ironman, wieso erst so spät?

Daniela Ryf: Meinen EM-Titel in der 5150-Serie (Anm. d. Red.: olympische Distanz mit Windschattenverbot) wollte ich verteidigen. Die Idee vom Ironman kam von meinem Trainer Brett Sutton. Er sprach von einem Trainingswettkampf, bei dem ich mich ein erstes Mal über die 3,8 km Schwimmen, 180 km Velo und 42,2 km Laufen versuchen sollte.

Eine typische Sutton-Idee, etwas Verrücktes.

(Lacht) Schon, aber schliesslich war dieses Doppelarrangement perfekt.

Am Samstag wurde ich meiner Favoritenposition gerecht - und für den Ironman waren die Ermüdung, die schweren Beine am Sonntagmorgen ein Vorteil.

Wie bitte?

Sie bremsten mich. Ich fühlte kein Racefeeling, war anfänglich eher am Schlafen. Dadurch stieg ich nicht zu schnell ins Rennen, ging unbewusst sparsam mit meinen Kräften um. Ich fand einen Superrhythmus, hatte nie mit grossen Beschwerden zu kämpfen und fühlte mich bis auf eine Phase auf dem Velo mit Krämpfen stets in einer guten Balance. Ohne Samstag-Rennen hätte es mich wohl «verblasen».

Orientierten Sie sich an Zeittabellen, Pulswerten, Wattzahlen?

Ich verpasste es, meine Uhr beim Start in Gang zu setzen. Die Uhr lief aber nie. Stattdessen orientierte ich mich immer in kleinen Schritten vorwärts.

Wie wurden Sie betreut?

Sehr gut. Die Aufgaben übernahmen Sutton und Roger Fischlin. Der Giga-athlon-Crack hatte mich vor dem Rennen ernährungstechnisch beraten. (GG)



Daniela Ryf (27) hat mit dem Erfolg am Ironman in Zürich - nach Rapperswil, Olten und Wallisellen - bereits den vierten Sieg in diesem Jahr geholt.

Mehr Fotos vom Ironman Zürich finden Sie online.

Die Grenzgängerin und die Comeback-Queen

Faustball Mit Michelle Fedier und Patricia Koruna sind zwei Spielerinnen von Schlieren im Aufgebot für die Weltmeisterschaft. Nationaltrainer Dieter Brack charakterisiert sie.

Nach zwei vierten Plätzen sehnen sich die Schweizer Frauen an der am Mittwoch beginnenden WM in Dresden nach einer Medaille. Oder ist es eher der Verband? Denn an der Heim-WM 2006 war lediglich eine Spielerin aus dem aktuellen Kader bereits dabei. Trainer Dieter Brack war damals als Zuschauer in Jona, ehe er während sieben Jahren als Co-Trainer von Stefan Jundt amte und je eine EM-Gold und -Bronzemedaille gewann. Seit 2013 ist er der Chef. Üblicherweise sind Deutschland und Österreich stärker als die Schweizerinnen, an Welttitelkämpfen sind ausserdem die Brasilianerinnen meist vor ihnen klassiert. «Der WM-Titel wäre optimistisch. Aber wenn alles optimal läuft

für uns, liegt eine Medaille drin», sagt Dieter Brack. Für den Basler werden es die ersten und letzten Welttitelkämpfe als Hauptverantwortlicher: Er hat angekündigt, danach zurückzutreten, um als Senior selbst wieder zu spielen.

Die Seniorin im jungen Schweizer Team ist Michelle Fedier - mit gerade einmal 28 Jahren. Ihre 43 Länderspiele bedeuten Platz 5 auf der ewigen Einsatzliste. Seit 2010, als die bislang letzte WM in Chile stattfand, spielt die Schlägerin, die in Basel wohnt, für Schlieren. Jahrelang bildeten die Limmattalerinnen einen starken Stamm in der Landesauswahl. Ausnahmespielerinnen Simone Estermann (heute Eicher), Sabine Pfister und Monika Thalman gehörten lange zur Mannschaft. Diesmal sah es so aus, als ob Fedier die einzige Schlieremerin sein würde. Doch Patricia Koruna überstand den letzten Cut. Die 31-Jährige aus Bern gab erst 2012 ihr Nationalmannschaftsdebüt und wird mit 3 Länderspielen in der Statistik geführt. Trainer Brack verortet, welche Rolle Fedier und Koruna im WM-Team einnehmen.



Michelle Fedier

«Sie ist eine Leaderin auf dem Feld und auch daneben. Als Wortführerin sagt sie die Dinge geradeheraus und lässt nichts unausgesprochen. Manchmal ist sie etwas zu direkt, sie nimmt kein Blatt vor den Mund. Doch sie rechtfertigt das mit ihrer Leistung: Michelle geht immer an die Grenze. Sie ist kein Multitalent, hat aber einen enormen Willen, der sie antreibt. Im Vergleich zu anderen Schlägerinnen fehlt ihr der Bums für harte Schläge von der Grundlinie. Doch an der Leine ist sie dank ihrer Finesse die beste Spielerin der Schweiz.»



Patricia Koruna

«Sie hat sich ihre erste WM-Teilnahme verdient, weil sie immer hart an sich gearbeitet hat. Nach einer Hüft-Operation hätten sich nicht viele wieder zurückgekämpft. Patricia ist nicht die Schnellste, hat aber einen ruhigen Arm. Neben dem Feld bringt sie sich stark ein, was den Unterschied gemacht hat im Vergleich zu ihrer Konkurrentin im Kampf um den letzten Platz im Kader. Sie denkt immer positiv und macht keine Bittermiene, auch wenn sie Ergänzungsspielerin ist. Sie wird aber sicherlich zu einigen Einsätzen kommen.» (BIER)

Handball Schelling verpasst Exploit mit U20

Die Schweizer U20-Nationalmannschaft ist an den Europameisterschaften in Österreich nach der Vorrunde ausgeschieden. Die Equipe mit Torhüter Simon Schelling aus Dietikon konnte den Schwung vom 26:20-Auftakterfolg gegen Estland, als Schelling während 56 Minuten zwischen den Pfosten stand, nicht mitnehmen. Im Schlüsselmatch gegen die Serben unterlagen die Schweizer 23:29. Schon der Beginn verlief wenig versprechend: Nach wenigen Minuten lag das jüngste Team der EM mit 3:7 in Rückstand, kämpfte sich aber nochmals heran. Von einer Schwächephase im zweiten Abschnitt erholte sich das Team aber nicht mehr, zumal auch Schelling nicht seinen besten Tag einbrachte. Im abschliessenden Match gestern trafen die Schweizer mit Dänemark auf einen Turnierfavoriten. Nur mit einem hohen Sieg hätten sie noch Chancen auf das Weiterkommen gehabt. Es blieb beim Traum: Die Schweiz verlor mit Schelling 29:22. (BIER)