

Ronnie Schildknecht über die Leistungsstärke der Frauen auf der Langdistanz

«Daniela Ryf ist die Frodeno der Frauen.»

«**D**u musst langsam aufpassen, dass du nicht mal noch von Daniela Ryf überholt wirst», sagte mir jemand vor einigen Monaten. Ganz ehrlich, das kann jedem Profi passieren. Und es ist auch schon vielen passiert, dass sie hinter der schnellsten Frau ins Ziel gelaufen sind, mich eingeschlossen. Ich kann mich noch gut erinnern, als Chrissie Wellington am Alii Drive an mir vorbeiflog. Ich war in diesem Moment nur noch ein Schatten meiner selbst und brachte kaum einen Fuss vor den anderen. Die Aufholjagd zuvor auf dem Rad hatte mich zu viele Körner gekostet. Und so passierte es: «I got chicked», wie man so schön sagt.

Zum einen ist das auf die Klasse einer Chrissie oder Daniela über die Ironman-Distanz zurückzuführen. Zum anderen, und das ist aus meiner Sicht das Entscheidende: Die Männer treten gegen die Männer an, und nicht gegen Daniela oder Chrissie. Wer sich in den ohnehin immer dichter werdenden Männer-Feldern behaupten will, muss Risiken eingehen – und wird nicht selten, wie ich beschrieben habe, dafür bestraft: Statt einem Platz in den Top Ten steht am Ende ein Rang zwischen zwanzig und dreissig zu Buche. Und schon ist es passiert, und man(n) ist hinter Daniela Ryf klassiert. Während eine solche Konstellation für die Männer selbst nicht gross Gesprächsstoff ist, weil sie wissen, wie ein Resultat zustande kommt, finden die Medien darin ihr «gefundenes Fressen». Sie schreiben gerne darüber, wie die Ausnahmeathletin Daniela Ryf den so- und sovielten Platz overall erreicht hat.

DOMINATORIN DANIELA UND «DER REST»

Eine Ausnahmeathletin ist Daniela Ryf zweifelsohne. Ihre Leistungen sind bewundernswert und ich habe den allergrössten Respekt vor ihr. Den habe ich allerdings nicht erst, seit sie so erfolgreich auf der Langdistanz ist. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie sie ein paar Jungs – mich inklusive – auf einer Trainingsausfahrt in Gran Canaria begleitet hat. Ich fuhr damals vorne und drückte mal etwas in die Pedale. Als ich «400» auf meinem Wattgerät las, war ich mir sicher, dass nur noch die Jungs hinter mir fahren würden. Ein Blick zurück belehrte mich aber eines Besseren: Daniela war immer noch dran. Von da an war ich überzeugt, dass Danielas Aussichten bei einem Wechsel auf die lange Distanz sehr

vielversprechend sein würden. Dass sie die Ironman-Distanz innert so kurzer Zeit dermassen dominieren würde, hat mich dann aber doch überrascht. Ich verstehe deshalb auch den Reiz eines geschlechterübergreifenden Vergleichs. Denn mit welcher Frau will man Dominatorin Daniela vergleichen? Mit der Australierin Mirinda Carfrae, die als eine der besten Läuferinnen gilt? Ja, theoretisch. Aber Daniela ist ihr auf dem Rad derart überlegen und inzwischen auch beim abschliessenden Laufen so stabil, dass Mirinda im Normalfall – und bei einer Daniela in Topform – keine echte Gefahr mehr darstellen kann. Oder der Vergleich mit Danielas Landsfrau Nicola Spirig? Ja, auch theoretisch. Nicola hat auf der Kurzdistanz mehrfach unter Beweis gestellt, dass sie eine Ausnahmeathletin wie Daniela ist. Aber für einen echten Vergleich müsste Nicola auf die Ironman-Distanz wechseln. Und selbst dann würde ich eher auf Daniela tippen. Also liegt der Vergleich mit den Männern ja doch irgendwie nahe, so unsinnig er auch ist. Ich möchte damit nicht sagen, dass Daniela gegen keinen Profi-Mann eine Chance hätte bei einem Start in ein- und demselben Rennen (also wenn Daniela bei den Männern starten würde). Natürlich hätte sie gegen einige eine Chance, aber eben nicht gegen die Topmänner. Das beweist ein Blick auf die Zahlen. So sehr Daniela die Damenwelt im Ironman dominiert, auf den schnellsten Mann hat sie ungefähr denselben Rückstand, wie schon immer die schnellste Frau auf den schnellsten Mann hatte, also rund acht bis zehn Prozent der Totalzeit.

IMMER NOCH KNAPP ZEHN PROZENT RÜCKSTAND

Wo verlieren denn die Frauen die meiste Zeit auf die Männer? Im Schwimmen nicht; eine Jodie Swallow kann ohne weiteres mit den Topschwimmern mithalten (ich wünschte, ich könnte schwimmen wie sie...) Auf dem Rad sieht es dann schon anders aus. Da büsst das weibliche Geschlecht im Minimum über zwanzig Minuten auf die schnellsten Rad-Splits der Männer ein. Beim Marathon kommen nochmals zwischen zehn und 15 Minuten dazu. Das ergibt im Endeffekt an einem Ironman Hawaii 2016 eine Zeitdifferenz von rund vierzig Minuten auf Sieger Jan Frodeno. Natürlich hat Daniela Ryf mit Jan Frodeno auch einen herausragenden Gegenpart, an dessen Leistung sie in diesem Zahlenspiel gemessen wird.

Geschlechtervergleiche erinnern mich an frühere Tennisjahre, als Serena und Venus Williams gegen



Geht es noch besser? Daniela Ryf im Training in St. Moritz.

In der FIT for LIFE-Kolumne «iRonnie» berichtet Ronnie Schildknecht über seine Erlebnisse aus der Welt des Ausdauersports und gibt seine Trainingsphilosophie mit Tipps an die Hobbysportler weiter. Ronnie Schildknecht (37) ist der erfolgreichste Schweizer Langdistanztriathlet. Er gewann elf Ironman, darunter die letzten neun (!) in der Schweiz. 2011 war er der erste Athlet, der ausserhalb Europas einen Ironman unter acht Stunden beenden konnte. Seine bisher beste Platzierung am legendären Ironman Hawaii ist ein vierter Platz 2008. Mehr über Ronnie Schildknecht unter www.ronnieschildknecht.ch oder auf seiner Facebook-Seite «Ronnie I-Ron Schildknecht».



Männer antreten wollten, weil sie mit ihren schnellen Aufschlägen und dem wuchtigen Grundlinienspiel das Frauentennis auf den Kopf gestellt hatten. Die beiden waren der Meinung, sie könnten jeden Mann schlagen, der ausserhalb der Top 200 klassiert sei. Und tatsächlich wurde dann ein solches Geschlechterduell durchgeführt. 1998 traten beide Williams-Schwwestern gegen den Deutschen Karsten Braasch an, damals die 203 der Weltrangliste. Beide blieben ohne Chance. Vielleicht – wenn wir schon am Vergleichen sind – ist Daniela Ryf im Frauen-Triathlon also so etwas wie Roger Federer im Tennis. Oder eben wie Jan Frodeno im Männer-Triathlon.

CHRISSIE ODER DANIELA?

Oft werde ich auch gefragt, wie ich den Frauen-Triathlon ganz grundsätzlich einschätze. Ich bin der Meinung, dass die Dichte vor allem über die Kurz-, aber auch über die Langdistanz grösser geworden ist. Damit meine ich aber weniger die Anzahl Anwärterinnen auf den Sieg bei den wichtigsten Rennen, sondern die Kandidatinnen, die in die Top Ten vorrücken können. An der Spitze führte an Gwen Joergensen und Nicola Spirig auf der Kurzdistanz und an Daniela Ryf und Mirinda Carfrae auf der Langdistanz kein Weg vorbei, wenn sie fit antraten. Ob ich noch Steigerungspotenzial sehe im Frauen-Triathlon? Nein, an der Spitze ehrlich gesagt nicht. Denn besser als eine Daniela wird wohl keine Frau mehr sein. Ich glaube, mit dieser Aussage lehne ich mich nicht allzu sehr aus dem Fenster. Obwohl auch schon bei einer Chrissie Wellington die Welt davon überzeugt war, dass es besser nicht gehen würde. Eine Chrissie Wellington mit einer Daniela zu vergleichen, macht wenig Sinn. Weil sie nie beide im selben Rennen und in Topform gegeneinander angetreten sind. Das wäre die einzige Form eines fairen Vergleichs.