

## DANIELA RYF:

«DER GLAUBE AN SICH SELBST IST STÄRKER ALS JEDES DOPING.»

« GROIRE EN SOI EST PLUS FORT QUE N'IMPORTE QUEL PRODUIT DOPANT. »

Vier Fragen an die zweifache Junioren-Europameisterin und «cool and clean»-Botschafterin.

Quatre questions posées à la double championne d'Europe junior et ambassadrice de « cool and clean ».

### Was ist dein grösstes Ziel?

Jetzt, wo ich die Schule abgeschlossen habe, konzentriere ich mich auf die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Peking 2008. Dafür trainiere ich 15 bis 25 Stunden pro Woche. Ich bin erst seit kurzem Profi – da gilt es das ideale Training noch zu finden.

### Warum bist du Botschafterin für «cool and clean»?

Auch wenn ich nicht so bekannt bin wie Roger Federer, gibt es junge Leute, für die ich ein Vorbild bin. Da möchte ich mich für einen fairen, sauberen Sport einsetzen. Rauchen, das geht für eine Triathletin nicht – Sportlerlungen wird bereits genug abverlangt. Doping käme für mich nie in Frage. Jeder kommt mal an einen Punkt, wo es schlecht geht. Aber dann gibt man entweder mehr – oder hört auf.

### Was bedeutet für dich Fairness?

Im Wettkampf ist das eine Gratwanderung, gerade beim Schwimmen: Da muss man sich schon bei der ersten Boje durchsetzen, aber ohne jemanden zu halten.

### Und was findest du an deiner Sportart cool?

Die Action! Triathlon ist abwechslungsreich, und man kann viel mit Taktik erreichen. Auch die Atmosphäre ist toll: Im Wettkampf sind wir Gegner, danach haben wir es beim gemeinsamen Essen gut miteinander.



### Quel est ton objectif le plus ambitieux ?

Maintenant que j'ai terminé l'école, je me concentre sur la qualification pour les Jeux Olympiques à Pékin en 2008. Je m'entraîne entre 15 et 25 heures par semaine dans ce but. Je suis professionnelle depuis peu seulement – il faut encore que je trouve l'entraînement idéal.

### Pourquoi es-tu devenue ambassadrice de « cool and clean » ?

Même si je ne suis pas aussi célèbre que Roger Federer, je suis un exemple pour certains jeunes. Je voudrais donc militer en faveur d'un sport loyal et sain. Pour une triathlète, fumer est hors de question – les poumons des sportifs sont suffisamment sollicités comme cela. Pour moi, le dopage ne sera jamais une option. Il arrive à chacun de traverser une mauvaise période. A ce moment-là, soit on donne davantage, soit on arrête.

### Que signifie la loyauté pour toi ?

En compétition, c'est un exercice d'équilibre, surtout en natation : il faut déjà s'imposer dès la première bouée, mais sans bloquer personne.

### Qu'est-ce que tu trouves « cool » dans ta spécialité sportive ?

L'action ! Le triathlon est diversifié, et la tactique permet de réaliser de grandes choses. L'ambiance aussi est sympathique : nous sommes des adversaires pendant la compétition, puis nous passons un bon moment en partageant un repas.

## «COOL AND CLEAN» FÜR DEN JUGENDSPORT

Jugendsportleitende melden ihr Team über [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) an. Wer beim grössten nationalen Programm im Jugendsport mitmacht, hält fünf Commitments ein:

1. Ich will meine Ziele erreichen! / Ich will an die Spitze!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!
5. Ich...! Wir...! (Eigenes Commitment)

«cool and clean» wird getragen von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG).

**BLEIB**

**COOL & CLEAN**

... for the SPIRIT of SPORT

## « COOL AND CLEAN » POUR LE SPORT DES JEUNES

Les moniteurs de jeunes sportifs inscrivent leur groupe sur [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch). Ceux qui participent respectent cinq engagements :

1. Je veux atteindre mes objectifs ! / Je veux accéder à l'élite !
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. J'évite la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis !
5. Je ... / Nous ... ! (engagement personnel)

«cool and clean» est parrainé par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport (OFSP) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

**RESTE**

**COOL & CLEAN**

... for the SPIRIT of SPORT