


«Gib dein Bestes – und übertriff dich selber»

Nicole Reist ist die beste Langstrecken-Radrennfahrerin der Welt. Soeben hat sie das Rennen quer durch die USA gewonnen. Und war danach sehr unglücklich: Weil sie sich «kurz» vor dem Ziel verletzte und deshalb noch von zwei Männern überholt wurde.

TEXT MARTIN ZIMMERLI FOTO NOAH DIESING





1100 Kilometer nach dem Start passiert Nicole Reist beim Race Across America das Monument Valley. Noch fehlen gut 3800 Kilometer bis ins Ziel.

Im Vergleich mit Nicole Reist (38) ist auch der früheste Vogel der reinste Langschläfer. Ihr Lebenswandel ist, sagen wir: etwas speziell. Um 1:30 Uhr nachts steht sie auf, steigt hinab in den Schutzkeller und trainiert dort drei Stundenlang mit ihrem Hightech-Rennrad auf der Rolle. Dann hüpfte sie unter die Dusche, fährt («mit dem Auto – ich bin eine Garagen-Tochter») von Weisslingen ZH nach Fehraltorf ZH und arbeitet dort von 5 bis 16 Uhr im Büro. Zu Hause angekommen, absolviert sie ihre zweite Trainingseinheit, kocht Znacht («ich esse sehr gern») und geht zwischen 19 und 20 Uhr zu Bett. Dasselbe am Wochenende – dann allerdings ohne Arbeit, dafür mit mehr Schlaf und längeren Trainingseinheiten von bis zu zehn Stunden. So geht das jahrein, jahraus.

Nicole Reist (38) ist Extrem-Radrennfahrerin. Nicht einfach eine, sondern die beste der Welt. Wettkämpfe unter 1000 Kilometern sind nichts für sie. Tritt sie an, gewinnt sie auch. Und dies seit zehn Jahren. Letztmals war dies im Juni der Fall, beim Race Across America (RAAM), dem renommiertesten aller Ultracycling-Rennen: 4888 Kilometer lang, garniert mit 55 000 Höhenmetern, von der West- an die Ostküste der USA. Zum Vergleich: Bei der Tour de France absolvieren die Fahrer 3350 Kilometer, aufgeteilt auf 18 Etappen. Bei den Ultracycling-Rennen gibt es keine Etappen. Da entscheiden die Teilnehmenden selber, wie weit sie am Stück fahren wollen, wann sie essen und trinken und wann sie schlafen wollen. Nicole Reist war zehn Tage, vier Stunden und 13 Minuten unterwegs und gönnte sich in dieser Zeit gerade mal neun Stunden Schlaf.

Die enttäuschte Siegerin

Natürlich gewann sie die Frauenkategorie – wie schon bei ihren bisherigen Teilnahmen 2016 und 2018, diesmal mit zwei Tagen Vorsprung. Und trotzdem war sie bitter enttäuscht. «Bis kurz vor dem Ziel lag ich vor den schnellsten Männern», erzählt sie. 80 Kilometer,

muss man ergänzen, betrug ihr Vorsprung; und «kurz vor dem Ziel» heisst 320 Kilometer. Aber niemand zweifelte zu diesem Zeitpunkt daran, dass Reist das Ding durchziehen würde. Doch dann bemerkte sie ein grosses Loch im Asphalt zu spät, wollte ausweichen und stürzte: Schambeinbruch.

Zwei neue Kumpels

Zehn Tage später. Zum Interviewtermin mit der Coopzeitung kommt Nicole Reist mit zwei Krücken angehumpelt: «Meine beiden neuen Kumpel», sagt sie mit dem ihr eigenen Galgenhumor. «Aber alles, was ich mache, tut weh: sitzen, stehen, liegen – alles.» Dass sie trotz dieser Verletzung beim RAAM das Ziel doch noch erreichte, ist nahezu ein Wunder. «Nach dem Check durch die Ärztin, die keine folgenschweren Verletzungen festgestellt hatte, entschied mein Begleiteteam: Du kannst weiterfahren – also fuhr ich weiter. Mein Körper war zu diesem Zeitpunkt vollgepumpt mit Adrenalin – da fühlst du kaum Schmerzen.»

Nicole Reist und ihr Team. Elf Männer und Frauen bildeten in diesem Jahr ihren Begleittross. Darunter eine Ärztin, drei Rettungssanitäter, ihre Mentaltrainerin – der Rest Freunde, Allrounder, die die Wohnmobile lenkten, ihr Essen und Getränke reichten, sich mit ihr via Funk unterhielten, ihr Nachrichten vorlasen und Voice-Messages abspielten. Reist selber sieht sich als Teil dieses Teams, das sie als «meinen Schutzschild und meine Lebensversicherung» bezeichnet. «Wenn ich am Start stehe, gebe ich die Verantwortung ab.» Denn: «Irgendwann kommt der Punkt, da kannst du nicht mehr rational entscheiden, da möchtest du nur noch schlafen – aber so gewinnst du kein Rennen», sagt sie. Darum gilt: «Wenn das Team sagt: essen – dann esse ich. Wenn das Team sagt: schlafen – dann schlafe ich.» Dann steigt sie mehr oder weniger selbstständig vom Rad und legt sich ins Wohnmobil: für einen 45-minütigen Dauerschlaf, währenddessen → Seite 65

→ die Physiotherapeutin ihres Amtes waltet, oder für einen siebenminütigen Powermap. Dann wecken ihre Getreuen sie auf, helfen ihr ins Trikot und in die Schuhe, setzen ihr den Helm auf – und ehe sie richtig wach ist, sitzt sie wieder auf dem Velo und spult ein paar weitere Hundert Kilometer ab. «Wenn der Diesel läuft, dann läuft er», sagt Nicole Reist. «Wenn du oben das Richtige einfüllst, kommt unten in der Regel auch das Richtige raus. Im Rennen bin ich wie eine Maschine.»

Gesund ist das nicht, dessen ist sich auch Nicole Reist bewusst. «Die Wettkämpfe sicher nicht, aber die Vorbereitung, das Training ganz sicher.» Obwohl, auch ihre Trainings, bei denen sie sich haargenau an die Vorgaben ihres Trainers hält, können ganz schon an die Substanz gehen. «Vor allem die Intervalltrainings», sagt die Sportlerin, «aber Erfolg entsteht ausserhalb der Komfortzone.»

Leidenschaft, die Leiden schafft

Das Optimum aus sich herauszukitzeln, das ist es, was sie antreibt. Das ist ihre Leidenschaft – die eben auch mal Leiden schafft. «Ich bin immer wieder fasziniert davon, was ein Mensch – und zwar jeder Mensch – leisten und wie er sich verbessern kann, wenn er nur will; wenn Kopf und Körper optimal zusammenarbeiten; wenn sein Umfeld stimmt.» Folgerichtig denn auch ihr Lebensmotto: «Gib dein Bestes! Und wenn du damit fertig bist, übertriff dich selber!»

Das will sie auch im Hinblick auf das Race Across America machen. Noch einmal hingehen und die Overall-Wertung gewinnen, sprich: schneller sein als der schnellste Mann. Doch das wird nicht im nächsten Jahr sein. Denn eine solche Expedition kostet Geld. Rund 70 000 Franken. «Einen grossen Teil» davon bezahlt Nicole Reist aus dem eigenen Sack. Mit Geld, das sie sich mit ihrer 100-Prozent-Stelle als diplomierte Hochbau-Technikerin verdient hat. Zwar hat sie auch eine ganze Reihe von Sponsoren, doch die leisten ihre Beiträge weitestgehend in Naturalien. Dass Bargeld fliesst,

ist die Ausnahme. Und bei den Rennen gibts auch kein Preisgeld. Deshalb dürfte das RAAM erst 2024 wieder ein Thema sein – «ausser es käme unerwartet jemand und würde das Unternehmen finanzieren».

Der Sturz in den USA hat Nicole Reists Saisonplanung gehörig über den Haufen geworfen. Ursprünglich plante sie, vom 9. bis 14. August das Race Around Austria (2200 km/30 000 Höhenmeter) und gleich danach vom 18. bis 20. August das Rennen durch die Schweiz mit dem sinnigen Namen Tortour (1000 km/14 500 Höhenmeter) zu bestreiten. «Aus Österreich wird sicher nichts», sagt die Extremathletin, «was nachher ist – wer weiss.» Ganz sicher weiss sie: «Wenn ich noch ein Rennen bestreiten könnte,

wäre das schön, sonst ist die Saison halt beendet und ich mache einen seriösen Aufbau für 2023.» Denn das ist auch etwas, was sie stark macht: zu akzeptieren, was doch nicht zu ändern ist. «Zu hadern kostet nur unnötig Energie, die ich andernorts besser einsetzen kann.»

Wer definiert denn, was normal ist?

Nonstop-Rennen über 5000 Kilometer, Trainings um 1:30 Uhr nachts, dies alles neben einem 100-Prozent-Job: Ist auch etwas normal in Nicole Reists Leben? «Ja, alles andere», sagt sie und fragt, wieder verschmitzt lächelnd: «Wer definiert denn, was normal ist? Und, ist es normaler, ein Wochenende lang auf dem Sofa zu liegen und sich TV-Serie um TV-Serie reinzuziehen?» Ist es das? ●

NICOLE REIST

Die Berggeiss

Nicole Reist (38) – Eigenbezeichnung: Berggeiss – wuchs in Tann ZH auf. Als Kind und Jugendliche spielte sie Tennis und Unihockey. Mit 21 begann sie mit einem regelmässigen Rennradtraining und nahm an einem 24-Stunden-Rennen teil. Seither holte sie sich im Ultracycling (Rennen über 1000 Kilometer) mehrere Schweizer- und Weltmeistertitel und ist seit 2012 weltweit ungeschlagen. Sie arbeitet zu 100 Prozent als Hochbau-technikerin.

 www.nicolereist.ch



Alles, was sie zum Leben braucht: Nicole Reist mit einer ihrer Rennmaschinen.