

Eine Getriebene sucht unermüdlich die Perfektion

Nicole Reist gewinnt jedes Langdistanz-Velorennen – doch die Zürcherin will etwas anderes erreichen als Siege und Rekorde

CHRISTOF KRAPP

Einen Termin mit Nicole Reist zu finden, ist nicht ganz einfach. Reist, 37, hält sich an einen strikten Zeitplan. Tagwache um 1 Uhr 30, dann 3 Stunden Training, um 5 Uhr sitzt sie im Büro und arbeitet bis um 16 Uhr. Danach wieder Training. Zwischen 19 und 20 Uhr geht sie zu Bett. Dank diesem strikten Tagesablauf ist aus der Zürcherin die beste Langdistanz-Velofahrerin der Welt geworden. Wo immer sie antritt, gewinnt sie – das ist seit zehn Jahren so.

Jetzt im Winter verbringt Reist viel Zeit im Luftschuttkeller, dort steht ihr Rennvelo auf einer Rolle. An den Wänden hängen Bilder ihres Betreuerteams und von all den Rennen, die sie in den letzten Jahren gewonnen hat; daneben Motivationsprüche. Sätze wie: «Erfolg entsteht ausserhalb der Komfortzone» oder: «Gib dein Bestes. Und wenn du damit fertig bist, übertriff dich selber», hat sie verinnerlicht.

Oft hört Reist Musik, wenn sie in die Pedale tritt. Doch manchmal ist es ganz still im Keller. «Vor allem bei den harten Einheiten will ich mich voll auf das Training konzentrieren», sagt sie. Wegen der Konzentration beginnt sie auch mitten in der Nacht mit dem Training. «Ich will eine lange Einheit vor der Arbeit durchführen, dann habe ich den Kopf frei.»

Preisgelder sind mickrig

Reist verdient mit dem Sport kein Geld, sie arbeitet Vollzeit als Hochbautechnikerin. Im Ultracycling sind die Preisgelder mickrig oder nicht vorhanden; Sponsoring deckt nicht einmal die Kosten. Deshalb trainiert Reist auch im Winter in der Schweiz. Anders als Profis und so manche ambitionierte Amateurin, die sich im Süden auf die Saison vorbereiten. Reist sagt: «Ich kann mir trotzdem nicht vorstellen, Profi zu sein. Meine Arbeit im Büro fordert mich im Kopf, das würde mir fehlen.»

Sobald es das Wetter zulässt, zieht es Reist aus dem Keller nach draussen. Dann fährt sie zum Beispiel von ihrem Wohnort im Zürcher Oberland ins Toggenburg und überquert sechsmal die Schwägalp. Neu St. Johann–Urnäsch, Urnäsch–Neu St. Johann – und so weiter. Das harte Training sieht man ihr an. Reist ist schmal, ein Leichtgewicht. Sie hat sich den Spitznamen «Berggeiss» gegeben. Es gibt kaum Tage, an denen Reist nicht auf dem Velo sitzt. «Ich erhole mich beim Fahren mit niedriger Intensität besser, als wenn ich die Beine hochlegen würde.»

Angesichts ihres Palmarès könnte die Seriensiegerin eigentlich aufhören,



Nicole Reist im Aufstieg zum legendären Mont Ventoux am Race Across France 2019.

war.» Der Kopf konnte nicht mehr alle Informationen richtig verarbeiten.

Ultracycling hat etwas Selbsterstörerisches, das sagen auch Sportärzte. Reist sagt: «Natürlich sind Rennen wie das Race Across America nicht gut für den Körper.» Doch wettkampfmässig fahre sie nur während zwei Wochen im Jahr, das entspricht zwei bis drei Rennen. «Der Rest ist von meinem Coach erarbeitetes und kontrolliertes Training. Deshalb ist meine sportliche Leistung wohl gesünder als von jemandem, der einfach drauflosfährt.»

Ultracycling ist Teamwork

Reist wartet schon zwei Jahre darauf, dass sie ans Race Across America zurückkehren darf. Trotz den zwei Siegen hat sie bisher auch am längsten Rennen die Leistungsgrenze nicht gefunden. 2020 wurde das RAAM wegen Corona abgesagt, letztes Jahr erfuhr Reist kurz vor dem Start, dass sie nicht in die USA einreisen darf. «Da habe ich leer geschluckt, doch mein Team hatte einen Plan B erarbeitet», sagt Reist. Statt am Race Across America startete Reist letztes Jahr zunächst am Race Around Austria und dann am Adriatic Marathon in Italien. Dort stürzte sie und zog sich Schürfwunden zu. Trotzdem setzte sie sich wieder auf das Velo, pedalt weiter und gewann. Aus dem Männerfeld war nur ein Fahrer schneller als sie.

Während der Rennen wird Reist von einer Equipe mit bis zu elf Helferinnen und Helfern begleitet; diese bereiten die Mahlzeiten zu, folgen ihr im Auto, sind Navigatoren, Masseurinnen und Motivatoren in Personalunion. Daheim in der Schweiz sind ein Arzt, ein Techniker und die Medienverantwortliche permanent erreichbar. Reist sagt, ihre Sportart sei Teamarbeit. «Mein Job in diesem Team ist das Velofahren. Daran denke ich, wenn ich keine Lust auf Training habe.»

Wie lange soll das noch weitergehen mit Langdistanzen, dem Training mitten in der Nacht, dieser ewigen Quälerei? Reist sagt, sie fahre so lange, wie der Sport ihr Freude bereite. Und bis sie endlich die Leistungsgrenze gefunden habe. Sie sagt: «Natürlich werden die Schrauben, an denen wir im Training drehen können, immer kleiner. Doch es liegt noch etwas drin.»

Im Juni hat sie die Chance, das Race Across America zum dritten Mal zu gewinnen. Der Rekord bei den Frauen liegt bei sechs Siegen. Doch natürlich interessiert sich Reist nicht für diese Bestmarke.

Denn was sie sucht, lässt sich nicht an Resultaten messen.

sie hat alles gewonnen. Doch Resultate interessieren sie bedingt. Sie sagt: «Den Sieg setze ich mir nie als Ziel. Ich definiere eine Zeit, die ich erreichen will.»

Reist sagt, sie wolle herausfinden, wo ihre Leistungsgrenze liege. Diesen Zustand, wenn Kopf und Körper optimal zusammenarbeiten, wie Zahnräder, die perfekt ineinandergreifen. «Das habe ich noch nicht gefunden», sagt sie. Deshalb trainiert sie strikt weiter, taktet ihre Tage durch, Zeit für Hobbys bleibt kaum. Reist sagt: «Am liebsten lese ich ein Buch. Und ich bin froh, dass mein Umfeld tolerant ist und mein Training versteht.»

Nach zwei Jahren Weltmeisterin

Als Mädchen spielte Reist Unihockey und Tennis. Sie sei schon als Kind ehrgeizig gewesen – die perfekten Anlagen für eine Ultracyclerin. «Das Velofahren habe ich entdeckt, weil ich unabhängig sein wollte von Mitspielerinnen», sagt Reist.

2005 nahm sie ohne Ambitionen an einem 24-Stunden-Rennen teil. Sie sagt: «Das Ziel war, nicht vom Velo zu steigen, weil ich nach einer Pause nicht wieder hätte aufsteigen können.» Das Rennen hat sie beendet, und Reist merkte, dass



Nicole Reist
Ultracyclerin

sie viel Potenzial hat. Sie begann systematisch zu trainieren. Zwei Jahre später wurde sie Weltmeisterin über die Langdistanz; an einem Rennen in Österreich, 820 Kilometer, 12 000 Höhenmeter. Aber auf ihrer Webseite steht dazu: «Auch da Leistungsgrenze nicht erreicht.»

Seit dem ersten WM-Titel hat Reist ihr Trainingspensum stetig erhöht, getrieben von der Suche nach dem perfekten Zusammenspiel von Körper und Geist. Gerade bereitet sie sich auf das Race Across America (RAAM) vor, das härteste Velorennen der Welt. Zweimal ist sie dort schon gestartet, zweimal hat sie gewonnen.

Am Race Across America starten Solo-Athletinnen, Zweier-, Vierer- und Achterteams. Im Team ist das RAAM strapaziös, für eine Solo-Athletin brutal. Die Strecke führt von Kalifornien

durch Arizona nach Colorado. Dort muss Reist die Rocky Mountains überqueren, der höchste Pass ist über 3300 Meter hoch. Reist ist innert kurzer Zeit der Gluthitze in der Mojave-Wüste und der Kälte im Gebirge ausgesetzt. Es folgen die Weiten von Kansas, es geht endlos geradeaus. Zum Schluss warten die Appalachen, eine Hügellandschaft mit giftigen Steigungen.

Die Begegnung mit der Giraffe

Als wären fast 5000 Kilometer und 50 000 Höhenmeter nicht genug, entscheidet Reist selbst, wann sie Pausen einlegt. 2018 hat sie am RAAM neun Stunden geschlafen. Nicht pro Nacht, sondern während der knapp zehn Tage vom Pazifik an den Atlantik. Reist schlief in kurzen Phasen von 30 bis 45 Minuten, drei Minuten nach dem Wecken sass sie wieder im Sattel.

Der Schlafmangel führt dazu, dass die Fahrerinnen Halluzinationen haben. «Bei mir ist das zum Glück nicht so schlimm», sagt Reist. Am ehesten sieht sie Bäume, die wie Tiere aussehen. «Als es einmal heiss war, habe ich eine Giraffe gesehen. Doch ich war mir immer bewusst, dass dies nicht real

Das Australian Open beginnt – und alle sind erschöpft

Miomir Kecmanovic gewinnt sein Auftaktspiel auch für Novak Djokovic – sein Gegner war der vielleicht berühmteste Lucky Loser der Tennishistorie

DORIS HENKEL, MELBOURNE

Der erste Tag eines grossen Tennisturniers fühlt sich normalerweise wie ein Besuch auf dem Rummelplatz an. Man schaut sich nach den neuesten Attraktionen um, macht einen Plan, welche Spiele man ja nicht verpassen möchte, und freut sich, dass die Sonne scheint. Die Stimmung ist gut, alles fühlt sich leicht an.

Diesmal war es nicht so am Australian Open, die Erinnerung an den Tag zuvor drückte zu sehr aufs Gemüt. Die Erinnerung an die quälend langen Stunden der Verhandlung vor dem australischen Bundesgericht, das darüber entscheiden musste, ob die Nummer eins im Land bleiben und an jenem Turnier mitspielen darf, das er neun Mal gewonnen hatte, so oft wie nie ein Mann zuvor.

Elf Tage zuvor hatte die Odyssee des Novak Djokovic begonnen. In dieser Zeit schien die Zeit manchmal stillzustehen. Wie eine zähe, schwere Schicht aus Teer legte sich die Causa Djokovic über die Tage vor dem Beginn des Australian Open, und je länger die Geschichte dau-

erte, desto deutlicher wurde, dass es nur Verlierer geben würde. Djokovic selbst, die australischen Behörden, der Turnierdirektor der Australian Open. Normalerweise gibt es das nicht im Tennis; einer gewinnt immer.

Am Ende waren alle erschöpft, so wie manchmal nach dem letzten Spiel eines grossen Turniers.

Als am Sonntagabend im Melbourne Park die Lichter ausgingen, fühlte es sich an, als sei das Turnier schon vorbei. Doch es sollte zwölf Stunden später erst beginnen.

Der Tag braucht Zeit

Und irgendwie passte es, dass am Montagmorgen ein grauer Himmel über der Stadt hing; die Temperatur war gefallen, und es sah so aus, als brauche der Tag ein paar Stunden, um in Schwung zu kommen. Auf der Anlage nahm man vieles wie durch einen Schleier wahr. Weniger Besucher als sonst, doch das hatte sicher nicht mit den jüngsten Ereignissen vor Gericht zu tun, sondern mit der Pande-

mie. Die Omikron-Variante breitet sich auch in Australien rasant aus, vergangene Woche verzeichnete der Gliedstaat Victoria mit der Hauptstadt Melbourne den Rekordwert von 37 169 Fällen. Tennis Australia beschloss daraufhin Einschränkungen beim Ticketverkauf, alle bisher gekauften Eintrittskarten behalten allerdings ihre Gültigkeit.

Im ersten Spiel in der Rod Laver Arena blieben zunächst so viele Plätze frei wie selten in dieser sportverrückten Stadt, doch in kleinen Schritten näherte sich der Tag der australischen Normalität. Die Temperatur stieg, die Wolken verschwanden, und am Nachmittag erkannte man das Australian Open wieder.

Die serbischen Fans, leicht an ihren Fahnen zu erkennen, manche auch mit Novak Djokovics Konterfei, pilgerten zu ihren Spielern, und vor allem einer machte ihnen Freude. Miomir Kecmanovic, der eigentlich in der Rod Laver Arena gegen die Nummer eins hätte spielen sollen, wurde gewissermassen ebenfalls verbannt und trat nicht gegen den berühmten Landsmann an, sondern

gegen einen Lucky Loser aus Italien namens Caruso. Der meinte vor dem Spiel, vielleicht sei er der berühmteste Lucky Loser der Tennishistorie.

Doch es blieb eine kurze Episode. Kecmanovic gewann in drei Sätzen und erklärte hinterher, wie wichtig ihm und den anderen serbischen Spielern der Sieg gewesen sei. Sie hatten zuvor darüber gesprochen und sich gegenseitig versichert, alles zu geben, um Djokovic in gewisser Weise zu rächen und ihn stolz zu machen. «Wenn er nicht hier sein darf, um Serbien zu repräsentieren», so Kecmanovic, «dann wollen wir alles tun und das hoffentlich ausgleichen.»

Petkovic setzt Kontrapunkt

Sein serbischer Landsmann Dusan Lajovic hatte zuvor gesagt, seiner Meinung nach sei Djokovic in Melbourne schrecklich falsch behandelt worden. «Ich hoffe, dass er irgendwann der beste Tennisspieler der Geschichte sein wird.» Und dass die jüngsten Vorkommnisse den Aufstieg höchstens verzögerten.

Es gab aber auch ganz andere Stimmen an diesem Tag wie die der deutschen Spielerin Andrea Petkovic. Sie sagte: «Ich habe mich nach zwei Tagen nicht mehr darum gekümmert, habe nichts mehr darüber gelesen, weil es mich irgendwann genervt hat. Worum es da ging, ob er ein Turnier spielt oder nicht, das hat alle Nachrichten bestimmt. Aber es gibt so viele Sachen, wo es gerade um Leben und Tod geht, da entscheiden wir uns als Menschen wegzugucken. Und wenn es dann darum geht, ob jemand ein Turnier spielt oder nicht, dann sind wir auf einmal alle dabei und interessiert.»

Auch dieser Kommentar gehörte zu den Schwingungen eines ungewöhnlichen Tages. Und irgendwie passte es dazu, wie das letzte Spiel in der Rod Laver Arena am Abend zu Ende ging. Alexander Zverev begriff erst mit Verzögerung, dass er gerade gegen seinen Landsmann Daniel Altmaier gewonnen hatte; nach einer Reihe vergebener Matchbälle hatte er wohl den Überblick verloren.

Weiterer Artikel, Seite 32