

# Sie trainierte acht Stunden im Keller – nun soll der legendäre Rekord fallen

**Extrem-Radfahrerin Nicole Reist** 5000 Kilometer, 66'000 Höhenmeter – und nur ein paar Stunden Schlaf: Die 39-jährige Zürcher Oberländerin möchte nochmals das legendäre Race Across America dominieren. Danach ist für sie Schluss.

Tobias Müller

Nicole Reist hat genug von den Strapazen. Vom tagelangen Im-Sattel-Hocken, vom Schlafmangel, von den Schmerzen, die das Erdenkliche übersteigen: Die beste Langdistanz-Velofahrerin und fünffache Weltmeisterin geht in Sport-Rente. Doch zum Abschluss hat sich die 39-jährige Zürcher Oberländerin nochmals das grösstmögliche Ziel vorgenommen: Das legendäre Race Across America zum vierten Mal zu gewinnen und dabei den Geschwindigkeitsrekord aus dem Jahr 1995 zu brechen.

Dafür darf sie für die rund 4930 Kilometer und 66'000 Höhenmeter von Oceanside an der Westküste Amerikas bis Atlantic City an der Ostküste nicht länger als neun Tage und 15 Stunden brauchen, was einer Durchschnittsgeschwindigkeit von rund 21,3 km/h entspricht – inklusive Schlafpausen.

## Der definitive Rücktritt Heute liegt auch mal eine gemütliche Velotour drin

Bereits im Sommer 2022, als Nicole Reist das letzte Mal beim Race Across America am Start stand, wollte sie nicht nur gewinnen, sondern den Geschwindigkeitsrekord brechen. Sie war lange auf Kurs, lag teilweise 200 Kilometer in Führung und liess sogar alle Männer hinter sich.

Doch dann stürzte sie zweimal in der Endphase des Rennens, erlitt Schürfwunden, einen doppelten Beckenbruch sowie einen Kreuzbeinbruch und konnte während der Pausen nicht mehr selbstständig vom Rad steigen. Sie gewann dennoch das Frauenrennen mit über zwei Tagen Vorsprung, verpasste aber den angepeilten Rekord.

Nach den Erlebnissen damals veränderten sich die Lebensumstände von Reist fundamental. Sie lernte eine neue Partnerin kennen, sie wechselte die Arbeitsstelle als Hochbautechnikerin, und je länger, desto mehr hatte sie Mühe, alles dem Sport unterzuordnen. Hatte sie früher neben dem Training und der Arbeit fast keine Zeit für andere Hobbys, geht sie heute auch gerne mal klettern oder auf eine gemütliche Velotour mit Freunden, erzählte sie der NZZ.

Nach dem Race Across Poland vergangenen Sommer gab sie ihren definitiven Rücktritt bekannt. Weil die Sponsoren und der Arbeitgeber ihr aber entgegenkamen und sie die Möglichkeit bekam, als Halbprofi zu trainieren, kommt nun doch zum letzten grossen Abenteuer in den USA.

## Das unmenschliche Training Acht Stunden auf der Rolle oder viermal auf den Klausenpass

Für ihre extremen Erfolge musste Nicole Reist extrem trainieren, und das über Jahre hinweg. Es war ein unvorstellbarer täglicher Ablauf in ihrem Leben: Reist stand mitten in der Nacht auf, über viele Jahre um 1.30 Uhr, und absolvierte die erste Einheit auf



2022 gewann Nicole Reist das Race Across America zum letzten Mal, den Geschwindigkeitsrekord verpasste sie jedoch. Zum Abschluss soll dieser nun fallen. Foto: PD

der Rolle im Keller. Stundenlanges, monotones Strampeln im Untergrund. Danach ging sie ihrem Job nach und legte am Abend nochmals eine zweite Einheit ein, ehe sie ins Bett fiel.

Am Wochenende folgten die wirklich langen Trainings. Reist absolvierte teilweise 7000 Kniebeugen an einem Tag, fuhr sechsmal nacheinander auf die Schwägalp oder viermal den Klausenpass. Die Strapazen zahlte sich aus, Reist gewann zwölf Jahre lang jedes Langdistanz-Radrennen, bei dem sie antrat.

Heute kann sie schmunzeln, wenn sie von ihrem verrückten Training erzählt. Und man spürt, dass sie wohl nicht mehr ganz so verbissen ist. Seit einem Jahr arbeitet sie mit einem neuen Trainer, der eine andere Philosophie verfolgt. «Obwohl ich beruflich nun gerade mehr Freiheiten habe, trainiere ich nicht mehr, sondern weniger, dafür aber härter», erzählt Reist. Und: Die Trainings im dunklen Keller gehören der Vergangenheit an. «Jetzt absolviere ich meine Rollen-Einheiten auf dem Estrich. Ein Upgrade, sozusagen», sagt sie und lacht.

Die Schinderei und die Anpassungen mit ihrem neuen Coach scheinen sich auszuzahlen. Reist sagt: «Ich bin so gut wie noch nie. Wenn wir die Zahlen schwarz auf weiss analysieren, sehen wir, dass ich mehr Leistung bringen kann als in der Vergangenheit.»

## Die mentale Stärke Die Mantras an der Wand und Tipps für Hobbysportlerinnen

«Mein Körper ist nicht anders als der von anderen», sagt Nicole

Reist, die sich so quälen kann, dass es fast unmenschlich wirkt. Was sie damit meint: Der mentale Aspekt und die Leidenschaft im Rennen sind das, was sie von Normalsterblichen unterscheidet. Sie sagt: «Aufs Velo hocken und hohe Wattwerte drücken, ist trainierbar. Aber nicht jeder kann jeden Tag über Jahre aufs Rad sitzen und den Körper sowie den Kopf immer wieder überlisten.»

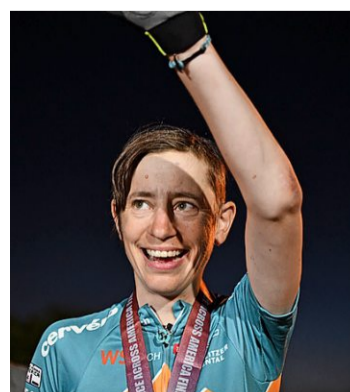
Reist ist genau darin eine Meisterin, sie hat den mentalen Aspekt ihrer Sportart perfektioniert. In ihrem Trainingskeller hingen früher Motivationsprüche an der Wand wie «Erfolg entsteht ausserhalb der Komfortzone!» oder «Gib dein Bestes! Und wenn du damit fertig bist, übertriff dich selber!» Noch heute verzieht sie darauf, während langen Einheiten auf der Rolle Filme oder Serien zu schauen. Dafür hört sie Musik, zurzeit stehen Lieder der 80er-Jahre wie beispielsweise der Scorpions auf der Playlist.

Sie sagt: «Natürlich ist es nicht lustig, sieben oder acht Stunden auf der Rolle zu sitzen. Und dabei ist das Körperliche gar nicht das Problem. Aber an der Eigenschaft, dass man sich gedanklich so lange mit sich selber beschäftigen muss – daran scheitern viele. Das geht nur, wenn man ein klares Ziel vor Augen hat, das man unbedingt erreichen will. Sonst bricht man ein.»

Reist setzt sich im Training und in Rennen immer wieder Zwischenziele, damit die grosse Aufgabe nicht erdrückend wird. «Ich denke am Start vom Race Across

«Ich werde immer ein Bewegungsmensch bleiben. Ich werde auch in Zukunft aufs Velo hocken und einfach losfahren. Weil ich es liebe.»

America nicht an die nächsten zehn Tage, sondern an die ersten 50 Kilometer. Oder wenn ich acht Stunden auf der Rolle trainieren muss, dann hangle ich mich von den ersten zehn Minuten zu den nächsten. Sonst könnte ich das nicht. Auch für mich sind 5000 Kilometer am Stück Radfahren unvorstellbar, da bin ich nicht anders als andere.»



Nicole Reist ist bereit eine erfolgreiche Derniere. Foto: PD

Und in den harten Momenten, wenn die Schmerzen zu gross werden und einfach alles sinnlos erscheint? Auch Reist stellt sich diese Sinnfrage immer wieder. Über die Jahre hat sie ihre Reaktion darauf perfektioniert: «Ich versuche, in jeder Situation das Positive zu sehen. Ich sehe mich dann nicht als Opfer, sondern sehe es als Privileg, das zu machen, was ich mache. Denn: Wie vielen Menschen auf der Welt geht es nicht gut und wie viele haben ernsthafte Probleme? Wenn mein grösstes Problem ein schmerzhaftes Füdli ist, dann darf ich mich nicht beschweren.»

## Die ungewisse Zukunft Sie weiss selber nicht, ob sie dann in ein dunkles Loch fällt

In den letzten Monaten konnte sich Nicole Reist nochmals «ausserhalb ihrer Komfortzone» vorbereiten, wie sie es nennt, auf der Rolle im Estrich oder während langen Ausfahrten im Zürcher Oberland. Sie ist bereit, wenn am 11. Juni an der Westküste Kaliforniens der Startschuss fällt.

Ihr elfköpfiges Team und sie sind perfekt eingespielt für das zehntägige Abenteuer: Aus einem Begleitfahrzeug wird sie mit Kleidung, Material und Verpflegung versorgt. Sie nimmt jede Stunde ein Gemisch aus Kohlenhydraten, Fett, Protein und Mineralstoffen zu sich, dazu auch Reis. «Es ist keine Gourmetfahrt», sagt sie. Schlafpausen legt sie nur wenige und kurze ein, je nach Rennverlauf. Bei ihrem Sieg 2022 kam sie in den zehn Tagen auf gerade mal neun Stunden Schlaf.

Unterwegs wird sie ständig von ihrem Team motiviert, dazu hört Reist Musik. Das hält sie wach und lenkt von den Schmerzen am ganzen Körper ab, die unweigerlich kommen werden auf ihrer letzten Rekordjagd. Sie sagt: «Ich glaube daran, dass ich die Rekordmarke knacken kann. Aber es muss alles zusammenpassen. Ich habe ein unglaublich gutes Team, und ich fühle mich so stark wie noch nie. Aber die Temperaturen, der Wind und das Material müssen auch optimal sein, sonst schaffe ich es nicht.»

Und was kommt nach dem Race Across America, ob mit Rekord in der Tasche oder ohne? Folgt dann das grosse Loch, die Depression nach der Sportkarriere? «Fragen Sie mich das in sechs Wochen», sagt sie und lacht. Reist ist sich der Gefahr bewusst, dass eine Leere kommen kann, wenn der grosse Trainingsumfang fehlt, die Endorphine auf einer Abfahrt oder das Leiden an einem steilen Passanstieg.

Sie hat mit vielen Menschen in ihrem Umfeld gesprochen, hat sich Tipps geholt, um so gut wie möglich auf das Unbekannte vorbereitet zu sein. «Doch am Ende muss ich es selber für mich erleben. Ich freue mich, wieder mehr im Büro arbeiten zu können, auf mehr Zeit mit Freunden und dass der Alltag nicht mehr so eng getaktet ist.»

Aber sie sagt auch: «Ich werde immer ein Bewegungsmensch bleiben. Ich werde auch in Zukunft aufs Velo hocken und einfach losfahren. Weil ich es liebe.»