

Ein Bild mit Seltenheitswert:
Nicole Reist nicht auf,
sondern neben ihrem Velo.



Nicole Reist vor ihrer grössten Challenge

IHRE LEISTUNGEN BEEINDRUCKEN – UND BEÄNGSTIGEN

Sie ist die beste Ultracyclerin der Welt. Seit zehn Jahren gewinnt Nicole Reist jedes Langdistanz-Rennen – obwohl sie Vollzeit arbeitet. Nun bereitet sich die 37-Jährige auf ein Projekt vor, an das sich noch kein Mann gewagt hat.

TEXT: MAC HUBER

Einen Termin mit ihr zu finden, ist nicht ganz einfach. Nicole Reist ist vielbeschäftigt. «Mein Tag hat leider auch nur 24 Stunden», sagt sie lächelnd. Die Zürcher Oberländerin geht einem Fulltime-Job nach – und trainiert nebenher wie ein Radprofi, quantitativ gar noch mehr. Jede Woche verbringt sie «40 bis 50 Stunden auf dem Velo», wie sie sagt.

Dabei hält sie sich an einen strikten Zeitplan. Tagwache ist jeweils noch in der Nacht, um 1:30 Uhr. Dann steigt Nicole Reist daheim in Weisslingen in den Luftschuttkeller, setzt sich aufs Rennvelo und pedalt drei Stunden auf der Rolle. Um 5 Uhr geht sie ins Büro und arbeitet als Hochbautechnikerin bis 16 Uhr. Danach steht nochmals eine Trainingseinheit auf dem Programm.

Zwischen 19 und 20 Uhr geht sie ins Bett. Am Wochenende unternimmt sie längere Touren draussen, acht bis zehn Stunden, Intervall-Training inklusive, Pausen exklusive. Für Nicole Reist der ganz normale Wahnsinn.

Wir verabreden uns in aller Herrgottsfrühe. Nicole Reist hat eben das erste Training auf der Rolle absolviert. An diesem Tag ein besonders hartes: Sie hat das Licht im Keller abgedreht und ist im Dunkeln gefahren, drei Stunden lang in totaler Finsternis, ohne visuelle Ablenkung, ohne auditive Unterhaltung, nur mit sich selbst und dem runden Tritt beschäftigt. «Damit trainiere ich die Eintönigkeit», sagt sie, die Monotonie, die sie bei ihrem nächsten grossen Projekt erwartet, dem bislang herausforderndsten in ihrer unvergleichlichen Karriere.

QUER DURCH DIE USA ALS WARM-UP

Nicole Reist hat sich zum Ziel gesetzt, in zwei Monaten die beiden längsten und härtesten Nonstop-Radrennen der Welt zu bewältigen: Erst das Race Across America (RAAM), knapp 5000 Kilometer quer durch die USA, dann das Race Around Czechia & Slovakia (RACAS), 3540 Kilometer rund um Tschechien und die Slowakei.

Allein die Längen der Strecken mögen erschrecken, von den total 90 000 Höhenmetern ganz zu schweigen. Für Nicole Reist

53 340

Höhenmeter sind beim Race Across America zu überwinden. Das Nonstop-Radrennen quer durch die USA gilt damit als härtestes der Welt.

21,3

km/h betrug das Stundenmittel der US-Amerikanerin Seana Hogan bei ihrem Streckenrekord am RAAM 1995 – Schlafpausen inklusive. Eine Marke, die Nicole Reist in Angriff nehmen wird.

2 000 000

Dollar sammeln die Teilnehmer am RAAM jedes Jahr für Wohltätigkeits-Organisationen. Strampeln für einen guten Zweck.

2

Schweizer Männer stehen ebenfalls auf der Startliste des RAAM: Ex-Tortour-Sieger Lionel Poggio (51) aus Wollerau und Peter Trachsel (51) aus Frutigen. Die beiden starteten erstmals solo.

Endlich Frühling: Da kommt Nicole Reist vermehrt raus aus dem Keller. Manchmal tut es richtig gut, von der Rolle zu sein.



FOTO: ZVG/ URS NETT

liegt die besondere Herausforderung aber anderswo: Das RAAM erfordert von den Solo-Absolventen eine Regenerationszeit von etwa einem halben Jahr, wie Spezialisten errechnen haben. Reist will sich mit sechs Wochen begnügen. Ein Ziel, das in der Ultracycling-Szene bislang als unerreichbar galt. Selbst der Österreicher Christoph Strasser, der das RAAM sechsmal gewonnen hat und als erster Velofahrer in 24 Stunden mehr als 1000 Kilometer zurücklegte, würde sich «ein solches Projekt nicht zumuten».

Nicole Reist hingegen zeigt sich zuversichtlich. Als «hart, aber machbar» bezeichnet sie die doppelte Ultra-Prüfung.

Schliesslich hat sie in früheren Jahren bereits ähnliche Projekte erfolgreich durchgeführt. 2016 hing sie an das RAAM noch die Tortour an (1000 km rund um die Schweiz), 2018 das Race Across France (2500 km quer durch Frankreich). Nicht nur die beiden RAAM, auch die beiden «Anhängsel» beendete sie als souveräne Siegerin.

Wie schafft sie sowas? Mit einem immensen Trainingsaufwand? Klar. Mit einer ungeheuren Disziplin? Logisch. Mit überdurchschnittlicher mentaler Stärke? Wahrscheinlich. Ihr grösster Pluspunkt ist aber wohl ihre Erholungsfähigkeit. «Jeweils eine Woche nach der Zieleinfahrt

am RAAM wies sie physisch bereits wieder Normalwerte auf», hat ihr Coach Harry Beck festgestellt. «Nicoles Organismus erholt sich enorm schnell von harten Belastungen.»

WO SIND DIE GRENZEN?

So schafft sie es sogar beim brutal anforderungsreichen Race Across America mit einem Lächeln ins Ziel. Im Jahr 2018 benötigte sie für den fast 5000 Kilometer langen Weg vom Pazifik an den Atlantik nicht einmal zehn Tage. Und in diesem Jahr? Der Streckenrekord der US-Legende und sechsfachen RAAM-Siegerin Seana Hogan aus dem Jahr 1995 liegt wohl ausser Reichweite. Zumal der Kurs mittlerweile rund 200 Kilometer länger und mit dem Umweg über die Apalachen nochmals deutlich anspruchsvoller geworden ist. Hogans Durchschnittstempo könnte Nicole Reist aber durchaus überbieten.

Bei den «längsten Zeitfahren der Welt», wie sich das RAAM und das RACAS nennen, geht es ihr aber nicht nur um Siege und Rekorde, nicht nur um Triumphe

«Um Triumphe und Trophäen geht es mir eigentlich nicht.»

und Trophäen. Vielmehr will sie «herausfinden, wo meine Grenzen liegen, und sie dann verschieben.»

Nun, sofern nichts Aussergewöhnliches passiert, dürfte Nicole Reist das härteste Radrennen der Welt zum dritten Mal gewinnen. Die Zürcher Oberländerin ist haushohe Favoritin. Über Distanzen von mehr als 1000 Kilometern vermag ihr weltweit keine andere Frau zu folgen. Fraglich vielmehr, welchen Rang sie «overall» erreichen wird, wie viele Männer schneller sein werden. Im Jahr 2018 waren es nur zwei. Der eine, Überflieger Christoph Strasser, der jüngst das Race Across

Italy in Rekordzeit gewonnen hat, verzichtet heuer auf den Start in den USA.

Eigentlich wollte Nicole Reist das RAAM bereits in den letzten beiden Jahren in Angriff nehmen. 2020 fiel das Rennen aber der Pandemie zum Opfer, 2021 wurde ihr die Einreise in die USA aufgrund der Corona-Bestimmungen verweigert. Nun sind die Schranken offen für den Start am 14. Juni in Oceanside. Nicole reist mit einem elfköpfigen Team nach Kalifornien, das sie in drei Fahrzeugen quer durch die USA begleiten wird. Teamchefin ist ihre Mentaltrainerin Beatrix Arltitzer.

Rund 70 000 Franken kostet das ultrasportliche Abenteuer. Einen Teil der Kosten übernehmen Sponsoren, für einen «grossen Teil» der Ausgaben kommt Nicole Reist selbst auf. «Dafür arbeite ich», sagt sie, «dafür mache ich Überstunden und verzichte auf Ferien.»

HALLUZINATIONEN DROHEN

Lohnt sich dieser riesige Aufwand? Diese Frage hört Nicole Reist öfters. Lohnt

SPONSER
SPORT FOOD



#SPONSERYOURBEST

Du suchst die Herausforderung?
Wir liefern dir die Energie und Power!

SPORTDRINKS – Abgestimmt auf deinen Einsatzzweck.
Mildes Aroma, höchste Verträglichkeit.

ENERGIE – Riegel, Gels, Pure & Natural Bars
Die Energie für deine Outdoor-Abenteuer.

PROTEIN – Hochwertige Proteinquellen für
Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.



Informationen zur Ernährung
im Ausdauersport
findest du hier!



[www.fb.com/sponsorsportfood](https://www.facebook.com/sponsorsportfood)



[sponsorsportfood.com](https://www.instagram.com/sponsorsportfood)



WWW.SPONSER.CH



Und immer wieder Morgenröte:
Nicole Reist 2018 auf dem langen
Weg quer durch die USA.

FOTO: ZVG/STEFAN ZUERRER

es sich, wenn man in den Rocky Mountains auf bis zu 3300 Meter hohen Pässen in Atemnot gerät? Wenn man in der sengenden Hitze der Mojave-Wüste mitsamt dem Velo zu schmelzen droht? Wenn man auf den endlos langen Strassen von Kansas plötzlich Elefanten sieht, weil Halluzinationen ihre Streiche spielen? Wenn man auch Tage nach dem Rennen noch taube Finger hat? Lohnt sich das? Für Nicole Reist keine Frage. Der eine gönne sich ein neues Auto, die andere einen Ayurveda-Sabbatical in Indien, und sie fröne eben ihrer grossen Leidenschaft, dem Radfahren.

Für Nicole Reist, die Velo-Verrückte, stellen sich andere Fragen: «Was vermag ich zu leisten? Wie kann ich auf diesem Level noch weitere Fortschritte erzielen?» Dabei fasziniert sie insbesondere auch der mentale Aspekt, das Zusammenspiel von Kopf und Körper: «Was kann der Kopf tun, wenn die Beine nicht mehr wollen? Wie kann ich extremer Müdigkeit entgegen?»

BEWÄHRTES TEAM

Neun Stunden Schlaf hat Nicole Reist beim RAAM eingeplant – total neun Stunden, wohlverstanden. Sie will also jeden Tag 23 Stunden Velofahren und eine Stunde schlafen. Allerdings entscheidet nicht

«Beim Velofahren
erhole ich mich besser,
als wenn ich die Beine
hochlagere.»

sie selbst, wann sie einen Powernap benötigt, sondern die Crew. Denn mit ihrem beängstigend starken Willen und Ehrgeiz würde Nicole Reist wohl zu lange durchfahren wollen – und damit ihre Gesundheit gefährden. Ausserdem nimmt im Verlauf der (fast schlaflosen) Tage die Zurechnungsfähigkeit mehr und mehr ab.

«Das Team hat sich in all den Jahren bestens bewährt», zeigt sich Nicole Reist dankbar, «auch in Krisensituationen.» Wie in den letzten zwei Jahren beim Adriatic Marathon in Italien, als ihr auf den schmierigen Strassen plötzlich das Vorderrad wegrutschte und sie schmerzhaft

stürzte. «Da hat mich meine Crew wieder hergerichtet.» So, dass sie wieder fahren und das Rennen als Erste beenden konnte.

Das Team ist ihr Bodyguard. «Es beschützt mich, navigiert, stellt mein Essen bereit, sorgt für Unterhaltung und hält mich wach.» Ultracycling sei nicht einfach ein Einzelsport, betont die weltbeste Solo-Fahrerin, «ohne mein Team ginge das alles nicht!» Oder zumindest nicht auf diesem Level.

Seit zehn Jahren ist Nicole Reist auf den Langdistanzen mittlerweile ungeschlagen: Sie ist vierfache Weltmeisterin, bereits fünfmal hat sie das Race Around Austria (2200 km) gewonnen, viermal die Tortour (1000 km) zweimal das Race Across France (2500 km) und den Adriatic Marathon (1200 km). Dazu das Race around Ireland (2150 km) - mit Streckenrekord und Overall-Sieg.

Mit diesem Palmarès könnte sie als erfolgreichste Ultracyclerin der Geschichte eigentlich zurücktreten und endlich mal die Beine hochlagern. Ans Aufhören mag die 37-Jährige aber nicht denken. «Solange mein Coach noch neue Trainingsreize setzt und ich meine Leistungsfähigkeit



damit fertig bist, übertriff dich selber!» Einmal ist sie in ihrem Keller zehn Stunden lang bei völliger Dunkelheit auf der Rolle gefahren, «das war das Härteste, was ich je gemacht habe.» Lust auf derart unmenschliche Übungen habe sie keine. «Aber ich weiss, dass mir solche Trainings im Rennen helfen werden.»

NOCH EIN WELTREKORD?

Nur, langsam gehen ihr die Ziele aus. Ihr aktuelles Projekt ist kaum zu toppen. Die berühmtesten Ultra-Cycling-Rennen hat sie als Siegerin hinter sich. Was reizt sie noch? «Es gibt viele interessante Rennen, die ich noch nicht gefahren bin», sagt sie. Das Race Around Polen, das Race Around Italy oder Race Around Dänemark. Und vielleicht werde sie irgendwann versuchen, den Everesting-Rekord zu knacken. Die Bestmarke für die legendären 8848 Höhenmeter liegt bei 8:33 Stunden bei den Frauen. Für die «Berggeiss», wie sie sich selber nennt, ein realistisches Ziel. Die Ausdauer dafür besässe sie zweifellos: Beim RAAM bewältigt Nicole Reist unvorstellbare 53 340 Höhenmeter. Die Tour de

Suisse der Männer, die fast gleichzeitig stattfindet und heuer als eine der schwersten gilt, wirkt da mit total 21 185 Höhenmetern fast schon wie eine Flachland-Tour. Reizvoll fände sie auch einen Angriff auf den 24-Stunden-Weltrekord. «Dafür müsste ich aber mein Training umstellen. Aktuell wäre ich zu langsam.»

WICHTIGE BALANCE

Ohnehin seien derlei Rekord-Projekte Zukunftsmusik. Klar sei nur, dass sie noch lange velofahren wolle. Aber klar sei auch, dass sie ihren Beruf als Hochbautechnikerin nicht hinter das Velofahren stellen werde. «Ich arbeite gern im Büro», sagt sie, «so bin ich im Kopf gefordert und habe einen guten Ausgleich zum Training – und umgekehrt.»

Für sie stimme die Work-Life-Balance. Und entspannen könne sie sich ja auch bei regenerativen Ausflügen auf dem Velo: «Beim Fahren mit niedriger Intensität erhole ich mich besser, als wenn ich die Beine hochlagern würde.» Sagts und verabschiedet sich. Die Arbeit ruft. f



ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
Wellness- & Spa-Hotel



Fit for well-being



Berner Oberland 

