

NZZ

Trainings um 3 Uhr nachts sind passé: Bei der Langdistanz-Velofahrerin Nicole Reist ist beim letzten Rennen alles anders

Neue Partnerin, neuer Job, neuer Trainer, kaum Ernährungsprobleme mehr – die fünffache Ultracycling-Weltmeisterin Nicole Reist ist für ihr letztes Rekordprojekt am Race Across America fast ein anderer Mensch geworden. Dabei war sie im Juni schon zurückgetreten.

Eva Breitenstein

05.12.2023, 05.30 Uhr ⌚ 5 min



Das Verbissene ist weg – trotzdem hat Nicole Reist noch Grosses vor.

Urs Nett / Nicole Reist Ultracycling

Wer jeden Tag mitten in der Nacht auf dem Velo sitzt, muss sehr genau wissen, wofür er es tut. Viele Jahre lang war das für Nicole Reist keine ernsthafte Frage. Sie war fortwährend auf der Suche nach ihrer Leistungsgrenze. Nach dem Zustand, wo

Kopf und Körper in einer der härtesten Sportarten perfekt ineinandergreifen. Sie stand zwischen 3 und 4 Uhr auf, ganz früher sogar um 1 Uhr 30, trainierte, arbeitete von 5 bis 16 Uhr, danach trainierte sie nochmals, um 20 Uhr war sie im Bett.

So sieht das Leben aus, wenn man zehntägige Velorennen wie das Race Across America (RAAM) fast ohne Schlaf bewältigt, wie Reist es tat, und über zwölf Jahre jedes Ultracycling-Rennen gewann, an dem sie teilnahm. Dann ist das Leben minuziös durchgeplant, ohne Ablenkungen, ohne Hinterfragen.

Im vergangenen Winter war das plötzlich anders. Reist sass immer noch zwischen 3 und 4 Uhr früh im Estrich oder im Keller auf dem Velo. Doch sie tat es nicht mehr mit derselben Überzeugung wie in den achtzehn Jahren davor. Sie versuchte, die Zweifel zu verdrängen, spürte aber: Der Körper kann so nicht mehr weitermachen. Und der Kopf will es nicht. Reist sagt: «Ich war nicht mehr bereit, dem Sport alles unterzuordnen.» Die Folge davon war, dass weniger Zeit für die Erholung blieb, obwohl diese mit zunehmendem Alter wichtiger wird. Das Niveau zu halten oder zu verbessern, wäre so nicht möglich gewesen.

Der Geschwindigkeitsrekord von 1995 ist das Ziel

Nun sitzt Nicole Reist in einem Café im Zürcher Oberland und erzählt, wie sie am Sonntag einfach mal die Beine hochlagert, klettern geht oder mit Freunden Velo fahren – inklusive Kaffeepause! Noch vor anderthalb Jahren wäre ein solch lockerer Tag für sie schwer vorstellbar gewesen. Da wäre die

39-Jährige ohne stundenlanges Training in eigenen Worten unausstehlich geworden.

Dabei erzählt Reist nicht aus einem Leben als Sportpensionärin. Sie hat zwar im Juni ihren Rücktritt verkündet, trainiert nun aber nochmals auf ein letztes, einmaliges Projekt hin: Sie will im Sommer 2024 das RAAM mit Geschwindigkeitsrekord beenden. Den hält seit 1995 Seana Hogan mit 21,3 km/h – auf einer Strecke, die rund 200 Kilometer kürzer war als die heutige und die rund 10 000 Höhenmeter weniger umfasste. Bei ihren drei Siegen kam Reist noch nie in die Nähe dieses Rekords, 2018 erreichte sie bei ihrer schnellsten Teilnahme einen Durchschnitt von 19,3 km/h. Bei ihrem Unterfangen wird alles zusammenpassen müssen.

Reist wirkt komplett verändert. Immer noch fokussiert und ehrgeizig, aber das Verbissene, fast unheimlich Maschinenhafte ist weg. Die Veränderung begann schon 2022, als sie nach einem Unfall am RAAM untätig zu Hause sitzen musste und das Sozialleben an Bedeutung gewann. Reist ist mit einer neuen Partnerin zusammen, die drei Veloläden führt, selber sehr engagiert, unterstützend und vor allem

veloaffin ist. «Das macht alles einfacher.» Die Partnerin fungiert auch als Leiterin des Betreuerteams an den Ultrarennen.

Zudem wurde Reist am ersten Arbeitstag im Jahr 2023 die langjährige Arbeitsstelle als Hochbautechnikerin gekündigt, da das Architekturbüro schloss. Am neuen Arbeitsplatz blühte die Zürcher Oberländerin auf: grössere Projekte, aussergewöhnlichere Häuser und mehr Verantwortung. Das eröffnete ihr neue Perspektiven auf das Leben neben dem Sport. «Es sind andere Welten, die sich erschliessen.»



Nicole Reist 2022 auf dem Weg zu ihrem dritten Sieg am Race Across America.

Noah Diesing

Sie wird langsamer und langsamer, bis sie ihre Entscheidung mitgeteilt hat

Diese Veränderungen im Privat- und im Berufsleben liessen Reist im vergangenen Winter am Sinn der Entbehrungen

zweifeln, denen sie sich während fast zweier Jahrzehnte ausgesetzt hatte. Die Prioritäten verschoben sich, Reist möchte wegen des Sports nicht mehr jedes Geburtstagsfest von Freunden absagen.

Nach Monaten des Zweifelns beschliesst sie im Juni 2023 während des 3600 Kilometer langen Race Around Poland, das auch als Ultracycling-WM zählt, die Karriere zu beenden. Sie scheute sich aber davor, ihrem Betreuerteam mitten im Rennen den Entscheid mitzuteilen. Doch Reists Partnerin sagte ihr nach einer kurzen Schlafpause im Wohnmobil, sie wisse, dass sie sich entschieden habe. Und dass sie die Crew nun informieren müsse. Reist war auf dem Velo unerklärlich langsam geworden, «ich habe das selber nicht wahrgenommen», sagt sie. Als das Team die Neuigkeit gut aufgenommen hatte, lief es wieder besser, Reist errang ihren fünften WM-Titel.

Nach der Rücktrittsankündigung kamen ihre Sponsoren auf sie zu. Sie wollten wissen, ob der Entscheid auch finanzielle Gründe habe. Die hatte er. 100 Prozent arbeiten und 50 Stunden Training pro Woche bringen einen bald 40-jährigen Körper an die Grenzen und darüber hinaus. Die Sponsoren boten ihr an, sie fürs letzte Jahr in einem grösseren Rahmen zu unterstützen, der neue Arbeitgeber stimmte einer Pensenreduktion auf 60 Prozent zu. Und schon war Reist zum ersten Mal in ihrer Karriere Halbprofi.

Die gewonnene Zeit investiert sie nicht ins Training, sondern in die Erholung. Veloeinheiten mitten in der Nacht sind passé. Den Trainingsaufwand reduzierte sie auf 35 bis 45 Stunden, zudem arbeitet Reist für frische Impulse mit dem neuen Trainer Torsten Weber, der selber Langdistanzrennen fährt.

«Es ist extrem spannend, in meinem Alter nochmals einen anderen Trainingsansatz kennenzulernen», sagt Reist. Ihr Ausdauer-Fundament ist stark, Weber setzt auf intensive Intervalltrainings. «Manchmal bin ich nach zwei Stunden erschöpfter als früher nach einem Zehn-Stunden-Training.» Dazu investiert sie zum ersten Mal in ihrer Karriere wirklich Zeit in Regenerationsmassnahmen wie Dehnen. «Ich spüre, wie sich der Körper besser erholt, leistungsfähiger ist.»

«Heute wäre es für mich undenkbar, so zu leben»

Das liegt auch an der letzten grossen Veränderung: Nach vielen Jahren Gluten- und Fructose-Unverträglichkeit kann sie heute wieder alles essen. Acht Jahre lang hat sie eine Darmsanierung nach der anderen gemacht, suchte mit Spezialisten Lösungen für ihren durchlässigen Darm, der sie schon vor ihrer Sportkarriere geplagt hatte. «Ich fühlte mich nie richtig gesund, obwohl ich solche Leistungen bringen musste», sagt sie, «ich konnte dem Körper nicht geben, was er braucht.» Durch das veränderte Trainings- und Essverhalten hat Reist acht Kilogramm zugenommen. Es sind Reserven, die die feingliedrige Athletin gut gebrauchen kann.

Hat auch Isa Pulver eine Rolle gespielt beim Entscheid, nochmals anzutreten? Die Bernerin errang dieses Jahr den Gesamtsieg am RAAM, war also auch schneller als alle Männer. 2021 war dies als erster Frau Leah Goldstein gelungen, allerdings durften damals wegen der Pandemie unter anderem keine europäischen Teilnehmenden einreisen. Den Overall-Sieg hatte auch Reist schon zum Ziel, Pulvers Triumph habe bei ihrem Entscheid aber keine Rolle gespielt. «Ich hatte immer den Plan, erst 2024 aufzuhören.» Nur hätte

sie unter ihren alten Lebensumständen dieses Jahr nicht mehr durchgestanden.

Ist ihr die «alte», radikale Nicole rückblickend gar ein wenig suspekt? «Für mich war es immer gut so, wie es war», sagt sie. Leistungssport gerade in Randsportarten bedeute wohl oft, nicht alltägliche Wege zu gehen. «Heute jedoch wäre es für mich undenkbar, so zu leben.»

Geht alles gut, beendet sie das Rennen 2024 am Tag vor ihrem 40. Geburtstag. Und dann? «Dann werde ich die Beine hochlegen», sagt sie. Ohne Leistungsgedanken Sport machen. Der neuen Nicole Reist glaubt man dies beinahe.

Passend zum Artikel



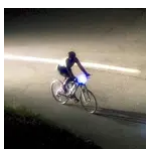
Nicole Reist ist die beste Ultracyclerin der Welt und sucht die Perfektion – sie gewinnt das Race Across America, doch erlebt in der Schlussphase ein Drama

25.06.2022



Aus Frau Pulver wird wieder Isa – die Schweizerin gewinnt das Race Across America und hängt selbst die Männer ab

23.06.2023 ⌚ 6 min



Vom Yak Attack bis zum Kuchenschmaus – so entwickelt sich die Ultracycling-Szene

17.08.2023 ⌚ 4 min



Mehr von Eva Breitenstein (eva) >



Bis der Schuh nicht mehr drückt: Michelle Gisin kämpft sich nach einem schwierigen Skiwinter zurück

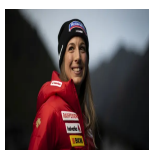
08.12.2023 ⌚ 5 min



INTERVIEW

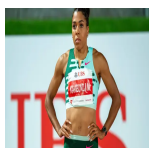
«Noch ein bisschen tiefer, und ich wäre tot gewesen»: Jan Ullrich über seine Drogensucht, die er fast mit dem Leben bezahlte

26.11.2023 ⌚ 14 min



«Es war mir anfangs nicht bewusst, auf welche Reise ich mich dabei einlasse» – die Abfahrtsweltmeisterin Jasmine Flury geht neue Wege, ein Wechsel war ein Risiko

16.11.2023 ⌚ 7 min



Bei den Weltbesten entscheidet zu etwa 90 Prozent der Kopf über Erfolg oder Misserfolg

05.11.2023 ⌚ 3 min





INTERVIEW

«Ich als Spielerin hätte nach dem Weiterkommen einen draufgemacht», sagt die Schweizer Nationaltrainerin Inka Grings

18.10.2023 ⌚ 8 min



Neueste Artikel >



KURZMELDUNGEN

Deutschland: Nancy Faeser verlängert Grenzkontrollen bis mindestens Februar +++ EU verzichtet in der geplanten Gebäude-Richtlinie auf Sanierungspflicht

Aktualisiert vor 24 Minuten

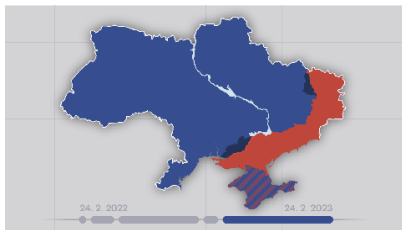


KURZMELDUNGEN

Kultur: Gérard Depardieu wurde erneut wegen mutmasslichem sexuellem Übergriff angezeigt

Aktualisiert vor 29 Minuten

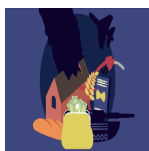


**INTERAKTIV****So entwickelt sich der Ukraine-Krieg – klicken Sie sich Tag für Tag durch unsere Karte**

Aktualisiert vor 44 Minuten ⌚ 5 min

**Familiennachzug erweitern: Der linke SPD-Flügel macht dem Kanzler Druck**

vor 50 Minuten ⌚ 3 min

**Wie sich der Ukraine-Krieg auf die Preise und die Wirtschaft in Deutschland auswirkt**

Aktualisiert vor 1 Stunde ⌚ 1 min

**Wie sich der Ukraine-Krieg auf die Preise und die Wirtschaft in der Schweiz auswirkt**

Aktualisiert vor 1 Stunde ⌚ 1 min

**Für Sie empfohlen >**



Wie sich der Ukraine-Krieg auf die Preise und die Wirtschaft in Deutschland auswirkt

Aktualisiert vor 1 Stunde ⌚ 1 min



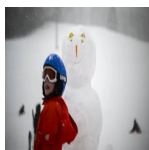
NZZ FORMAT

Jugend im Krieg – Eine Dokumentation über die Erlebnisse einer ukrainischen Abschlussklasse im ersten Jahr des Krieges



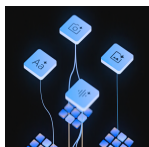
Wie sich der Ukraine-Krieg auf die Preise und die Wirtschaft in der Schweiz auswirkt

Aktualisiert vor 1 Stunde ⌚ 1 min



Wintersaison 2023/24: die neuen Hotels, Gondelbahnen, Loipen und aussergewöhnlichsten Pisten

08.12.2023 ⌚ 11 min



Google lanciert das neue KI-Modell Gemini und greift damit Microsoft und Open AI an

06.12.2023 ⌚ 4 min





Neue Simulatoren: Die Rega fliegt künftig auch in der Halle

07.12.2023 ⌚ 5 min



INTERVIEW

«Wir haben Schweine und Rennpferde im Team»: der Trainer der deutschen Basketballer über den sensationellen WM-Titel

08.12.2023 ⌚ 8 min



PODCAST

«Es gibt keinen Alltag mehr, nur noch das nackte Überleben» – Stimmen aus Gaza

08.12.2023



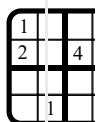
Kostenlose Onlinespiele >



Solitär



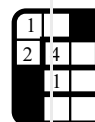
Kreuzworträtsel



Scrabble



Mahjong Street



Snake



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.