

Medienmitteilung Nicole Reist, Ultracyclerin, 7. Juni 2018

5000 Kilometer Radfahren nonstop: Winterthurerin Nicole Reist erneut am Race Across America

5000 Kilometer Fahrrad fahren, von der amerikanischen Westküste in Kalifornien bis nach Maryland an der Ostküste – und das nonstop! Das Race Across America, kurz RAAM, ist das härteste Ultracycling-Rennen der Welt und findet vom 12. bis 24. Juni 2018 bereits zum 37. Mal statt. Als eine von drei Frauen in der Solokategorie fährt erneut Nicole Reist aus Winterthur mit. Die Hochbautechnikerin und Extremsportlerin will ihren Sieg von 2016 verteidigen, ihre eigene Zeit unterbieten – und wenn möglich auch noch zwei neue Rekorde aufstellen.

Ultracycling – das ist Ausdauer-Radsport in Extremis: Strecken von mehreren hundert, ja meist mehreren tausend Kilometern werden dabei am Stück zurückgelegt. Die meisten Ultracycling-Rennen durchqueren oder umrunden ganze Länder und sind zwischen 1000 und 2500 Kilometer lang, mit 10'000 bis 40'000 Höhenmetern. Die Athleten sitzen dabei tagelang im Sattel, oft ganz ohne zu schlafen, in den längeren Rennen gönnen sie sich höchstens ein paar kurze Povernaps. Die Mutter und Königin aller Ultracycling-Rennen ist das legendäre Race Across America, kurz RAAM, das mit rund 5000 Kilometern und über 50'000 Höhenmetern einen ganzen Kontinent durchquert.

RAAM 2018: Schweizer Strecken- und Geschwindigkeitsrekord anvisiert

Vor zwei Tagen ist Nicole Reist daher mit ihrem 11-köpfigen Begleitteam an die US-Westküste gereist, um am 12. Juni 2018 zum zweiten Mal als Solofahrerin im kalifornischen Oceanside zum Race Across America zu starten. Nicole Reists Minimalziel ist das erneute Durchkommen – zudem möchte sie ihre eigene Zeit von 2016 zu unterbieten und ihren Titel verteidigen. Sahnehäubchen jedoch wären ein neuer Schweizer Damen-Geschwindigkeits- sowie -Streckenrekord: «Wenn alles zusammenpasst, könnte der bestehende Schweizer Damen-Speedrekord mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 11.79 Meilen pro Stunde, aufgestellt 2012 von Trix Zraggen, fallen. Ebenso peile ich den Schweizer Damen-Gesamtstreckenrekord an, der bei 10 Tagen, 13 Stunden und 59 Minuten liegt», so Nicole Reist, die gemäss eigener Marschtabelle am 22. Juni 2018 nach fast 5000 Kilometern und über 53'000 Höhenmetern in Annapolis, Maryland, an der amerikanischen Ostküste ins Ziel fahren will. Der angestrebte Schweizer Streckenrekord verdient insofern besondere Aufmerksamkeit, als das die Renndistanz in diesem Jahr rund 180 Meilen länger ist, als bei Trix Zraggen 2012, und damit eine deutlich schnellere Durchschnittsgeschwindigkeit verlangt, um unter der Rekordzeit zu bleiben.

Im Ultracycling trotz Vollzeitstelle alles erreicht

Im Ultracycling der Frauen ist die in Tann im Zürcher Oberland aufgewachsene Winterthurerin Nicole Reist seit Jahren das Mass der Dinge und hat alles erreicht, was in diesem Extrem-Radsport zu erreichen ist – und dies, obwohl sie in einem Vollzeitpensum als Hochbautechnikerin arbeitet: Sie ist dreifache Weltmeisterin, Europameisterin und zweifache Schweizermeisterin, hat schon viermal das 1000-Kilometer-Rennen TORTOUR rund um die Schweiz gewonnen, zweimal das Race Around Austria mit 2200 Kilometern, dreimal den österreichischen Glocknerman mit 1000 Kilometern, ebenso das 2150 Kilometer lange Race around Ireland und vor zwei Jahren eben das legendäre, fast 5000 Kilometer lange Race Across America. Eigentlich wollte Nicole Reist danach ihren Rücktritt vom Ultra-

cycling erklären: «Ein längeres und härteres Rennen als das RAAM gibt es nicht. Die 5000 Kilometer nonstop zu schaffen, war jahrelang mein grosses Ziel und ich dachte, wenn ich das erreicht habe, höre ich auf. Aber ich konnte nicht... Meine Faszination und Leidenschaft für Ultracycling sind einfach zu gross», erläutert die sympathische Winterthurerin mit dem eisernen Willen lachend.

Übermenschliche Leistung

Nachdem sie 2016 das Race Across America geschafft und auch gleich gewonnen hatte, war Nicole Reist erst richtig motiviert, ihre wirklichen Grenzen auszuloten. Da es aber kein längeres Rennen als das RAAM gibt, musste sie sich neue Ziele suchen: «Ich fing an, mehrere Ultracycling-Rennen aneinanderzureihen. So hatte ich eine neue Herausforderung», erzählt die höchstdisziplinierte Leistungssportlerin. Als Folge davon holte sie 2017 innerhalb einer einzigen Saison den Weltmeister-, Europameister- und Schweizermeistertitel – eine absolut übermenschliche Leistung, die im Ultracycling bisher schlicht als unmöglich galt, da die Erholungsphase für den Körper zwischen den einzelnen Rennen normalerweise viel länger als nur wenige Wochen oder gar Tage sein müsste. Aber Nicole Reists Erholungsfähigkeit ist überdurchschnittlich – sie spielt in einer eigenen Liga. Genau deshalb fährt sie auch im Juni 2018 wieder das Race Across America – und hängt danach im August gleich noch das Race Across France mit 2600 Kilometern und 40'000 Höhenmetern an. Erneut ein Ziel, das in der Ultracyclingszene als unerreichbar gilt – zumindest jetzt noch... Erst muss Nicole Reist nun aber erfolgreich durch Amerika kommen.

Zusammenspiel von Körper und Kopf

«Ein Rennen wie das RAAM ist jedes Mal wieder neu – es ist schwer, vorab einzuschätzen, was wirklich möglich ist. Das hängt jeweils auch stark von äusseren Bedingungen wie dem Wetter ab», erklärt Nicole Reist bescheiden. «Ich weiss aber, dass ich die körperlichen Grundvoraussetzungen für das Rennen habe und auch mental stark bin.» Denn der Kopf ist bei Ultracycling-Rennen absolut entscheidend – dann nämlich, wenn die Beine nicht mehr wollen... «Genau dieses Zusammenspiel von Körper und Geist fasziniert mich an diesem Sport. Das eine geht nicht ohne das andere», so die passionierte Ultracyclerin. «Genauso wichtig ist aber auch das Team, das mich während der Rennen mit dem Auto begleitet, mich betreut, navigiert, für Unterhaltung sorgt, mich wachhält und mein Essen bereitstellt. Ultracycling ist also nicht einfach ein Einzelsport», betont Nicole Reist. «Ohne mein Team ginge das alles nicht!» Besonders wichtig ist auch ihre grosse Erfahrung. Nicole Reist weiss, welches Material es braucht, was in solch langen Rennen alles passieren kann, hat gelernt, damit umzugehen und legt sich mittlerweile nicht nur einen Plan A und B, sondern auch einen Plan C und D zurecht, um auf möglichst alles gefasst zu sein. Eine besondere Herausforderung wird an diesem RAAM die Ernährung: «Nach dem Race around Ireland im letzten Sommer wurde bei mir eine Glutenintoleranz diagnostiziert. Deshalb musste ich meine ganze Ernährung komplett umstellen», so die zierliche Athletin. Während unzähliger Trainings hat sie verschiedene Nahrungskonzepte ausgiebig getestet und optimiert. Wie sich die neue Ernährung aber unter der Extrembelastung eines so langen Rennens bewährt, wird sich erst in Amerika zeigen.

Verfolgen Sie Nicole Reist am RAAM live

Während dem Race Across America vom 12. bis 24. Juni 2018 wird das Team von Nicole Reist regelmässig und aktuell über ihr Ergehen im härtesten Radrennen der Welt berichten. Fotograf Stefan Zürrer plant eine Bildserie, die die Veränderung ihres Gesichts während dem Ultracycling-Rennen dokumentiert. Ebenso sind regelmässige Videoepisoden geplant. Interessierte können Nicole Reist am RAAM

2018 live mitverfolgen: Auf ihrer Webseite www.nicolereist.ch, auf Facebook unter www.facebook.com/berggeiss.nicolereist, auf Instagram via www.instagram.com/berggeiss.nicolereist, auf ihrem YouTube-Kanal www.youtube.com/channel/UClfme_3fuoUw6rFVIfKStIQ und auf dem RAAM-Livetracking, Start-Nr. 549: <http://raceacrossamerica.org/live-tracking.html>.

Über Nicole Reist

Die 33-jährige Nicole Reist ist passionierte Ultracyclerin, also Langdistanz-Radrennfahrerin, und lebt in Winterthur. Sie ist mehrfache Weltmeisterin, Europameisterin und Schweizermeisterin und hat zahlreiche namhafte Ultracycling-Rennen über mehrere Tausend Kilometer gewonnen. Vom 12. bis 24. Juni 2018 nimmt sie zum zweiten Mal am Race Across America teil, dem härtesten Radrennen der Welt, das über fast 5000 Kilometer von der amerikanischen Westküste an die Ostküste führt. Zusätzlich fährt sie vom 18. bis 24. August 2018 noch das Race Across France über 2600 Kilometer. Trotz des umfangreichen Trainingspensums arbeitet sie Vollzeit als Hochbautechnikerin in einem Architekturbüro. www.nicolereist.ch

Bild- und Videomaterial, Medieninfos

Hochauflösende **Bilder** von Nicole Reist zur redaktionellen Nutzung finden Sie unter <http://www.nicolereist.ch/presse> zum Download, oder direkt auf der Dropbox: <https://www.dropbox.com/sh/lhvchcg0ya13snl/AACIs0qaiBK3R8RIJkU2xFBUa?dl=0>. Bitte beachten Sie den Bildbeschrieb sowie die Fotocredits im Dateinamen.

Videos finden Sie direkt im YouTube-Kanal:

https://www.youtube.com/channel/UClfme_3fuoUw6rFVIfKStIQ

Auf Anfrage können während dem RAAM gesprochene Texte von Mundart auf Hochdeutsch transkribiert werden.

TV-Material von Stefan Zürrer kann auf Anfrage und je nach aktueller Verfügbarkeit geliefert werden.

Bisherige **Medienmitteilungen** zu Nicole Reist sowie ein **Factsheet** zur Person und zum RAAM sind zu finden auf <http://www.nicolereist.ch/presse>

Nicole Reist online:

Webseite: <http://www.nicolereist.ch/>

Facebook: www.facebook.com/berggeiss.nicolereist

Instagram: www.instagram.com/berggeiss.nicolereist

YouTube: www.youtube.com/channel/UClfme_3fuoUw6rFVIfKStIQ.

RAAM-Livetracking: <http://raceacrossamerica.org/live-tracking.html>

Medienkontakt

Für weitere Informationen und Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an:

Medienstelle Nicole Reist während RAAM

TEXTSCHAFT, Kathrin Senn, Kreuzackerstr. 14, 8623 Wetzikon, www.textschaft.ch

E-Mail: info@textschaft.ch

Mobile: +41 78 821 08 99