

## Ryffel beendet Durststrecke

**MOTOCROSS** Nachdem das für Mitte Juni vorgesehene Rennen in Ederswiler aufgrund der vorangegangenen Überschwemmungen abgesagt werden musste, bildete das Motocross im süddeutschen Obernheim die dritte volle Runde im SAM-Rennkalender. Nach einer langen Durststrecke konnte Patrick Ryffel aus Bubikon bei den Senioren wieder einmal einen Sieg verbuchen. Franco Somma (Saland) wurde Siebter, Rolf Widmer (Hadlikon) Elfter. Der zweite Oberländer Podestplatz geht auf das Konto von Nachwuchsfahrer Joel Stierli (Wetzikon), dank dem 2. Platz im Tagesklassement. Simon Widmer (Hadlikon) verpasste die Pokalränge als Vierter knapp.

Supermoto-Spezialist Kevin Tschümperlin (Hinwil) durfte seinen grossen Auftritt am Wochenende in Bäretswil haben. Sein 6. Platz in Obernheim bei den Masters MX1 darf sich aber sehen lassen. Gleich hinter ihm klassierte sich Levi Suter (Turbenthal). Mario Kern (Dübendorf) wurde 15. Nur drei Punkte fehlten dem Fehraltorfer Mark Buschor bei den Junioren A zu einem Pokal, er wurde Fünfter. Alex Zanetta (Tann) belegte den 12. Platz, während der Walder Fabian Mächler in der B-Gruppe der Junioren Elfter wurde.

Überschattet wurde der Anlass von einem tragischen Unfall. Dabei stürzte ein 39-jähriger Fahrer so unglücklich, dass er mit lebensgefährlichen Verletzungen ins Spital eingeliefert werden musste, wo er seither künstlich am Leben erhalten wird. Der Schweizerische Auto- und Motorradfahrerverband schrieb auf seiner Website, dass der Fahrer «diesen Kampf nicht mehr gewinnen wird können». *ab/zo*

## Looser-Sieg am Traditionsanlass

**MOUNTAINBIKE** Konny Looser hat das älteste Bike-Marathon-Rennen Deutschlands gewonnen. Der Hinwiler setzte sich bei der 24. Auflage des Albstadt-Marathons im Sprint knapp vor Titelverteidiger Markus Kaufmann durch. Im Ziel trennten die beiden Kontrahenten nach 83 km und knapp 2000 Höhenmetern nur drei Sekunden. Der Dürrtner Simon Zahner wurde 13.

## In Kürze

### TRIATHLON Jasmin Weber in Ungarn auf Platz 22

Die Hinwilerin Jasmin Weber hat an dem in einem speziellen Modus ausgetragenen Weltcup in Ungarn den guten 22. Platz belegt. Während die 20-Jährige in den Final vorsties, klassierte sich die Dürrtnerin Alissa König in ihrem Halbfinal auf Rang 17. Der Vorstoss in den Final blieb ihr damit verwehrt. *zo*

### TRIATHLON Erfolg für Anja Weber

Die 17-jährige Hinwilerin Anja Weber hat sich beim europäischen Qualifikationswettkampf in Spanien auf dem fünften Rang klassiert. Weber sicherte sich damit ihr Ticket für die Olympischen Jugendspiele, die im Oktober in Argentinien stattfinden werden. *zo*



«Ich vertraue denen mein Leben an»

**Nicht einmal zehn Tage für knapp 5000 Kilometer:** Die Tannerin Nicole Reist durchquerte die USA von der West- zur Ostküste praktisch ohne zu schlafen.

Foto: Stefan Zürcher

Eine Woche nach ihrer Ankunft in Annapolis, der Zielstadt des Race Across America (RAAM) in Maryland, ist Nicole Reist in Hittnau. Der hier ansässige Veloladen, der sie seit Jahren mit Material versorgt und gleichzeitig Sponsor ist, hat eine besondere Danksagung verdient. Sie geht nicht gebückt, hat keine Mühe beim Sitzen. Nur der deutlich sichtbare Übergang zwischen den fast bleichen Ober- und den gebräunten Unterarmen verrät, dass sie eine längere Velotour hinter sich hat.

### Persönlich

**Nicole Reist**  
Die Tannerin ist eine der besten Ultra-Radfahrerinnen der Geschichte.

Es sind dünne Arme, die zu einem schmalen, fast zierlichen Körper gehören. Doch der hat unter extremen Bedingungen Erstaunliches geleistet. Wo Touristen in einem Camper gemütlich durchs Land bummeln oder sich auf die Spuren der mystischen Route 66 begeben, ist Reist praktisch durchgerast. Von Oceanside an der kalifornischen West- nach Annapolis an der US-Ostküste sind es 4941 Kilometer. Sie brauchte neun Tage, 23 Stunden, 57 Minuten dafür, darunter waren nur neun Stunden Schlaf.

«Schmerzen habe ich keine. Im Oberkörper fehlt noch etwas die Kraft und die Nerven in den Händen sind noch etwas belastet. Aber andere Teilnehmer, mit denen ich mich ausgetauscht habe, werden noch länger nicht sitzen können», sagt die 34-Jährige. Die anderen, die sich der Herausforderung RAAM stellen, liess die Oberländerin alle hinter sich – alle bis auf zwei, den österreichischen Seriensieger Christoph Strasser und den luxemburgischen Mitfavoriten Ralph Diseviscourt. Zum ersten Mal seit einem Vierteljahrhun-

dert und zum zweiten Mal in der Geschichte des prestigeträchtigen Rennens stand eine Frau auf dem Podium.

Auf Langstreckenrennen, wie sie Reist seit 13 Jahren bestreitet, kann so einiges schiefgehen. Wegen des Mangels an Erholung ist der Sekundenschlaf eine ständige Bedrohung, das Material könnte Schaden nehmen, der Körper streiken oder das Begleit-Team versagen.

Dinge, die Reist eigentlich nur noch vom Hörensagen kennt. Vor sechs Jahren musste sie zum letzten Mal ein Rennen aufgeben. In dieser Zeit gewann sie unter anderem auch vier Mal die Tortour, das bekannte mehrtägige Nonstop-Rennen entlang der Schweizer Grenze.

«Ich überlasse nichts dem Zufall», begründet Reist, und es ist keine Floskel. Tatsächlich hat sie den Zufall in der Vorbereitung auf ein Minimum reduziert. Sie rekrutierte ein elfköpfiges Team, das sie nach Amerika begleitete. Mit dabei waren

etwa: eine Mentaltrainerin, eine Ärztin, ein Velomechaniker, ein Physiotherapeut, ein professioneller Fotograf, eine Küchenequipe und die Fahrer der Begleitfahrzeuge. Die elf Pausen von durchschnittlich unter einer Stunde Dauer plante sie im Vorfeld minutiös durch. «Jeder wusste genau, was er zu tun hatte. Jemand begleitete mich zum Wohnmobil, jemand schaute, dass ich nicht länger als drei Minuten duschte.» Und mit diversen Ablenkungen, ständigen Gesprächen, Musik und Spielen sagte die eingeschworene Crew der lähmenden Müdigkeit bei den jeweiligen Wiederaufnahmen des Rennens den Kampf an.

«Ich bin ein schwarz-weiss denkender Mensch.»

**Ihre Erfahrungen haben Reist zur Erfolgsformel gebracht,** die sie für sich als gültig betrachtet: «Ich sage immer: 33 Prozent macht der Körper aus, 33 Prozent der Kopf, 33 Prozent das Team und ein Prozent das Glück.» Die nicht beeinflussbaren Faktoren ganz an den Rand zu verbannen, im Wissen, dass man sie nicht vollständig negieren kann, das passt zur perfektionistischen Art der Tannerin, die nun schon seit längerem in Winterthur zu Hause ist. Und es passt zum Motto, das gross auf ihrer Website nachzulesen ist: «Erfolg entsteht ausserhalb der Komfortzone.» Auch hier wird ihr oberstes Ziel deutlich: Über die Grenzen hinausgehen und sie dadurch ausdehnen, immer und immer wieder. «Ich habe auch jetzt noch nicht das Gefühl, alles aus mir herausgepresst zu haben. Weitere Fortschritte sind sicher möglich.»

Die Beiläufigkeit, mit der sie das sagt, ist für Aussenstehende vielleicht das Erstaunlichste an ihrer Persönlichkeit. Als Diseviscourt sie irgendwo auf den einsamen, langen Streckenabschnitten durch Wüste und Wind, Platzregen und nächtliche Kälte überholte, sagte er zu ihr:

«Du machst uns Angst.» Es war ein Ausdruck grossen Respekts.

**Einen gewissen Egoismus,** einen Hang zum Extremen auch, ja, diese Veranlagung beobachtete sie nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei vielen anderen Ultra-Radsportlern, sagt Reist. «Ich bin ein schwarz-weiss denkender Mensch.» Etwas wohlwollender ausgedrückt könnte man auch von enormer Fokussiertheit auf das, was gerade wichtig ist, sprechen. Bisweilen fordert das schnelle Handeln, das auch zum Nachteil anderer sein kann.

Bei aller Entscheidungsfreudigkeit, und obwohl die Athletin wohl als einzige wirklich weiss, welche Voraussetzungen für ihre Sportart gegeben sein müssen, sieht Reist sich aber nicht als Einzelkämpferin. Im Gegenteil: Beim Race Across America traute sie sich nicht zu, in allen Situationen noch richtig urteilen zu können. Hätte sie aufgeben müssen, wäre der finale Entschluss von ihren Helfern gefällt wor-

«Ich mache ja nichts Aussergewöhnliches.»

den, weil diese ihren Zustand besser einschätzen konnten als sie selbst. Mit der Mentaltrainerin besprach sie im Vorfeld die verschiedenen Szenarien genau.

«Das muss funktionieren. Ich vertraue denen mein Leben an», sagt sie ernst. Vertrauen zu den Leuten, die ihr auf dem Weg zum Erfolg behilflich sind – Reist gibt es grosszügig. In all ihrer Leidenschaft bestünde die Gefahr, dass sie bei einer Reduktion ihres 100-Prozent-Pensums als Hochbautechnikerin zu viel trainieren würde, gibt sie zu. Wo sie sich selbst nicht trauen kann, baut sie Schutzmechanismen ein.

**Weniger zu arbeiten,** käme für sie aber auch sonst nicht in Frage. «Was ich mache, mache ich richtig.» So trainiert sie eben weiter dann, wenn es ihre Arbeitszeiten zulassen. Weil sich das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, auch dann nicht einstellt.

Wenn jemand sie als verrückt bezeichnet, erwidert Reist ironisch, sie habe auch nie etwas anderes behauptet. Doch die Frage nach der Motivation, solche Strapazen freiwillig auf sich zu nehmen, beantwortet sie ernsthaft. Nicht nur Passion, sondern auch Suche steckt dahinter, nicht nur Ehrgeiz, sondern auch Experiment.

**«Was kann ein Mensch leisten, wenn er an sich arbeiten will?»** Als sie mit 20 Jahren zum ersten Mal ein 24-Stunden-Rennen bestritt und für sich selbst noch keine Antwort fand, machte sie einfach weiter. Und sagt heute: «Ich mache ja nichts Aussergewöhnliches. Ich habe keine spezielle Begabung dafür, bin kein aussergewöhnlicher Mensch.»

Am 18. August, nicht einmal zwei Monate nach dem Race Across America, startet Reist zum Race Across France. 2600 Kilometer und 40'000 Höhenmeter sind dann in höchstens sieben Tagen zu bewältigen.

Christian Zürcher