



FOTO: IMAGO

Schwer gebeutelte Hürdensprinterin mit Exploits

## Auferstehung für Noëmi Zbären

Endlich kann Noëmi Zbären wieder mit Freude auf die Anzeigetafel blicken. «13.14» stand da beim Meeting in Langenthal, gar «13.06» beim Meeting in Meilen – die zweitbeste Zeit seit fünf Jahren. Eine Erlösung für die einstige

Hoffnungsträgerin von Swiss Athletics, die seit ihrem 6. Platz an der WM 2015 viele andere Hürden meistern musste: Ein Kreuzbandriss, Muskelfaserrisse und eine Disbalance in der Hüfte bremsen die Emmentalerin immer wieder aus.

Zwischenzeitlich zog die 26-Jährige gar einen Rücktritt in Erwägung. Nun aber darf Zbären wieder zuversichtlich in die Zukunft blicken und gar mit einem Start an den Olympischen Spielen 2021 liebäugeln.



FOTO: ZVG

Manuel Scheidegger fuhr 8848 Höhenmeter im Wheelie

## Rekord auf dem Hinterrad

«Everesting» liegt hoch im Kurs. Das Bewältigen von 8848 Höhenmetern ist gerade in Corona-Zeiten hip geworden. Fast jede Woche jagte irgendein «Gümmeler» – virtuell oder outdoor – nach der Bestmarke (siehe warm-up, Seite 11).

Keiner aber erreichte die Höhe des Mount Everest so spektakulär wie Manuel Scheidegger (39). Der Berner Berufsschullehrer er-

klimmte die 8848 Höhenmeter einzig und allein auf dem Hinterrad seines Velos (Bild). Dazu fuhr er innert 21 Stunden einen acht Prozent steilen Anstieg in Steffisburg 130-mal in der Wheelie-Position hoch.

Scheidegger ist in der Szene kein Unbekannter: Vor fünf Jahren stellte er bereits einen Wheelie-Rekord auf, als er in einer Stunde auf dem Hinterrad 25,72 km absolvierte.



OL-Königin zieht nach Schweden

## Simone Niggli wandert aus

Neues Abenteuer für Simone Niggli (Bild): Die mit 23 WM-Titeln erfolgreichste Orientierungsläuferin der Geschichte wandert mit ihrem Mann Matthias und ihren drei Kindern nach Schweden aus. In Hallsberg bei Örebro, 200 Kilometer westlich von Stockholm, wird die Bernerin mit einem 40-Prozent-Pensum am OL-Gymnasium unterrichten. Ihre Kinder Lars, Anja und Malin werden dort die Schule besuchen. Der Umzug soll bereits im Juli stattfinden.

Schweden hat es Simone Niggli schon länger angetan. In ihrer Aktivzeit trainierte sie oft mehrere Monate im Mutterland des Orientierungslaufs. Topfit ist sie auch heute noch. Sechs Jahre nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport lehrt die OL-Königin der nationalen Elite weiterhin gehörig Respekt. Jüngstes Beispiel: Beim Etappenrennen Chasse-Neutrass führte die 42-Jährige nach drei von fünf Prüfungen die Spitze des Klassements souverän an.



FITforLIFE 4-5/20

Gratis-App von Swiss Cycling

## Leistungsdiagnostik im Selbstverfahren

Der Radsport boomt – auf der Strasse wie im Gelände. In diesem Kontext stellt Swiss Cycling allen Interessierten das Analyse-Instrument Engine Check zur Verfügung, welches Velofahrern ermöglicht, das eigene Leistungsvermögen zum Nulltarif im Selbstverfahren zu ermitteln.

Der Engine Check besteht aus landesweit vorhandenen Teststrecken und einer ursprünglich für die Talentsichtung entwickelten Analyse-App. Wer herausfinden will, wie leistungsfähig der eigene «Motor» ist, begibt sich auf die Webseite, sucht auf der interaktiven Schweizer Karte eine Teststrecke – und ist schon mittendrin. Die Teststrecken befinden sich allesamt auf leicht ansteigenden Strassen, die zu bewältigende Distanz beläuft sich auf knapp 1,5 Kilometer.

Wer die für die Auswertung nötigen Zahlen in der Analyse-App vermerkt, erfährt umgehend Details zum eigenen Leistungsvermögen. Unter anderem errechnet die App den VO2max-Wert, der die Ausdauerleistungsfähigkeit verlässlich darstellt. In der App befindet sich eine Skala mit Referenzwerten, die es auch nicht fachkundigen Nutzern ermöglicht, die eigene Leistungsfähigkeit einzuordnen.

Der Engine Check wurde von Nationalkaderathleten getestet. Die errechneten Werte stimmen mit den in Magglingen ermittelten Laborwerten überein. Der Engine Check führt demnach zu den gleichen Resultaten wie ein hochwertiger Leistungsdiagnostik-Test. [www.enginecheck.ch](http://www.enginecheck.ch)

## WER MACHT MIT?

### «bike to work Challenge»

Wegen der Corona-Pandemie ist die grösste nationale Velo- und Gesundheitsförderungsaktion vom Frühling auf den Herbst verschoben worden. Die «bike to work Challenge», bei der sich zuletzt rund 75 000 Mitarbeitende aus 2400 Betrieben beteiligten, findet nun im September und Oktober 2020 statt. Wie mitmachen? Ganz einfach: Mitarbeitende eines Betriebs fahren an möglichst vielen Tagen mit dem Velo zur Arbeit. Die zurückgelegten Kilometer tragen sie online im Challenge-Kalender ein. Wer an mindestens der Hälfte seiner Arbeitstage das Velo eingesetzt hat, nimmt an der Verlosung teil. Zu gewinnen gibt es Preise im Wert von über 140 000 Franken. [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

### Solidaritätsprojekt

«We Believe In Solidarity!» Unter diesem Slogan hat die Sport-Crowdfunding-Plattform «I believe in you» ein Solidaritätsprojekt für den Schweizer Sport gestartet. Sowohl der Spitzen- als auch der Breitensport sehen sich in der Corona-Krise mit finanziellen Ausfällen konfrontiert und sind auf vielfältige Unterstützung angewiesen. In den Solidaritätspott auf [ibelieveinyou.ch](http://ibelieveinyou.ch) können sowohl Firmen wie auch Private einen Beitrag für betroffene Athleten, Clubs oder Veranstalter leisten.

Nicole Reist fährt innert 10 Tagen zwei Rennen mit 74 000 Höhenmetern

## Ultimative Challenge



FOTO: ZVG

Eigentlich ist es Plan B. Allerdings ist dieser noch viel verrückter, als es Plan A gewesen wäre: Nach der Absage des Race Across America will die Schweizer Ultracyclerin Nicole Reist (Bild) vom 10. bis 14. August das Race Around Austria (2200 km und 34 000 Höhenmeter!) gewinnen, dann über Nacht mit ihrer Crew nach Nizza fahren und am 15. August zum Race Across France (2600 km und 40 000 Höhenmeter!) starten. Zusammen ergeben die zwei Nonstop-Radrennen in etwa die Dis-

tanz des Race Across America – allerdings mit 74 000 statt 50 000 Höhenmetern.

Die 36-jährige Winterthurerin, die vollberuflich als Hochbautechnikerin arbeitet, hat letztes Jahr beide Ausdauerprüfungen souverän gewonnen. Damals lag aber wenigstens eine Woche zwischen den beiden Rennen. Damit Plan B nun aufgeht, muss Nicole Reist nicht nur in sportlicher Hinsicht neue Massstäbe setzen, sondern ihre Crew auch in Sachen Logistik.



Triathletin Jolanda Annen mit Glück im Unglück

## Velounfall verdaut

Sie gehört zu den Spitzensportlerinnen, die der Corona-Krise viel Positives abgewinnen konnten. Die Verschiebung der Olympischen Spiele auf 2021 kommt Jolanda Annen (Bild) durchaus gelegen. Denn die 27-jährige Urnerin erlitt im Februar einen dreifachen Bruch des Mittelfussknochens, als sie im Rad-Training bei einer Kollision mit einem unvermittelt abbiegenden Auto schmerzhaft stürzte. Mittlerweile kann Annen im Lauftraining wieder voll belasten. Die halbe Qualifikation, die ihr für ein Ticket nach Tokio in diesem Sommer aber noch fehlte, hätte sie in den Wettkämpfen im Frühling aber wohl nicht geschafft.

Nun kann die zweitbeste Schweizer Triathletin die Saison gelassener angehen, um 2021 ihr grosses Ziel anzu-

peilen: einen Platz in den ersten 8 und damit ein olympisches Diplom. Bei den Spielen in Rio 2016 hatte sie Platz 14 belegt. Im Gegensatz zu Triathletinnen wie Ironman-Weltmeisterin Anne Haug hatte Annen Glück mit dem Schwimmtraining. Die Urnerin erhielt in der Corona-Zeit sechs Wochen lang Zugang zu einem privaten Pool.



FOTO: IMAGO