

Medienmitteilung Nicole Reist, Ultracyclerin, 15. August 2018

Ultracycling: Nach Sieg am Race Across America startet Winterthurerin Nicole Reist zusätzlich am Race Across France

Nach ihrem geschichtsträchtigen Sieg am 5000-Kilometer-Nonstop-Radrennen Race Across America im vergangenen Juni startet die Winterthurerin Nicole Reist vom 18. bis 26. August 2018 nun zusätzlich am Race Across France. Das Extremradrennen durchquert Frankreich von Süden nach Norden nonstop und führt über 2500 Kilometer und 40'000 Höhenmeter. Beendet Reist das Rennen, schreibt sie allein durch die Aneinanderreihung von zwei so langen Ultracycling-Wettkämpfen innert einer Saison erneut Geschichte. Sie will aber mehr.

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 Powernaps. Ultracycling, das ist die Spezialdisziplin der zur Zeit weltbesten Athletin Nicole Reist.

Overall-Sieg in Frankreich im Visier

Nachdem Nicole Reist das längste aller Nonstop-Ultracycling-Rennen, das legendäre Race Across America mit fast 5000 Kilometern und über 50'000 Höhenmetern, im Juni überragend in weniger als 10 Tagen gewonnen, den sensationellen dritten Gesamtrang geholt und sich damit definitiv in die Gesamtweltspitze katapultiert hat, will sie nun noch einen draufsetzen: Das Race Across France, mit 2500 Kilometern und 40'000 Höhenmetern. Noch nie hat jemand in der Ultracycling-Szene zwei derart lange Rennen innerhalb einer Saison aneinandergereiht. Beendet Nicole Reist den Wettkampf durch Frankreich innert der vorgegebenen Zeit von maximal sieben Tagen, schreibt sie allein dadurch erneut Geschichte. «In Frankreich durchzukommen ist natürlich Ziel Nummer 1», so Nicole Reist aus Winterthur. «Eigentlich stehe ich in diesem Rennen aber eindeutig als Favoritin am Start – der Overall Sieg sollte also durchaus möglich sein», präzisiert die willensstarke Athletin, die eine Zeit von knapp unter 5 Tagen anstrebt.

Keine drei Stunden Schlaf für 2500 Kilometer

Die Länge und das Höhenprofil des Rennens dürften «Berggeiss» Nicole Reist hierbei durchaus entgegenkommen: Gerade mal sieben Kilometer verläuft das Rennen nach dem Start in Mandelieu-la-Napoule an der Côte d'Azur in der Fläche, bevor es zum ersten, langen Aufstieg kommt. Die Strecke führt in der ersten Rennhälfte denn auch an zahlreichen klingenden Namen der Französischen Alpen vorbei wie Mont Ventoux, Alpe d'Huez oder Lac d'Annecy und reiht Höhenmeter an Höhenmeter. Erst gegen das Loire-Tal im Zentrum des Landes und weiter westwärts Richtung Normandie wird es etwas flacher, bevor das Rennen ganz im Norden, in Le Touquet-Paris-Plage endet. Nur gerade 4 Schlafpausen von rund 40 Minuten sieht Nicole Reist für die 2500 Kilometer vor: «Grundsätzlich sollte das reichen – mein Körper weiss, dass er seinen Schlaf später nachholen kann», erklärt Reist die unmenschliche Planung. «Allerdings müssen wir flexibel sein: Die Route führt in den Französi-

schen Alpen teilweise über sehr schmale und exponierte Strassen, die volle Konzentration erfordern. Das hat Priorität», so die erfahrene Athletin, die am Rennen von einer 8-köpfigen Crew im Auto begleitet wird.

Rennen aneinanderreihen, um an Leistungsgrenze zu kommen

Natürlich ist es kein Zufall, dass sich Nicole Reist gerade das Race Across France ausgesucht hat: «Da es kein längeres und härteres Nonstop-Rennen als das Race Across America gibt und meine Leistungsgrenze damit noch nicht ausgeschöpft ist, habe ich 2016 damit begonnen, mehrere Ultracycling-Rennen innerhalb einer Saison aneinanderzuhängen, um eine neue Herausforderung zu haben», erklärt Nicole Reist bescheiden. Es war also klar, dass sie dieses Jahr nach Amerika noch einen weiteren Wettkampf absolvieren würde. Die TORTOUR mit 1000 Kilometern und 13'000 Höhenmetern hat sie bereits 2016 nach dem Race Across America angehängt – das wäre also keine Steigerung gewesen. Daher musste was Grösseres her. «Mein Übername Berggeiss ist ja nicht ganz zufällig... Als ich das Höhenprofil des erstmals stattfindenden Race Across France mit seinen 40'000 Höhenmetern und 2500 Kilometern gesehen hab, war der Fall klar», so Reist über ihren Entscheid.

Überdurchschnittliche Erholungsfähigkeit für übermenschliche Leistung

So startet Reist nur gerade 8 Wochen nach Beendigung des 5000-Kilometerrennens in Amerika erneut zu einem Ultracyclingrennen – ein Ziel, das in der Extremradszene bis jetzt als kaum erreichbar galt, da die Erholungsphase für den Körper zwischen den einzelnen Rennen normalerweise viel länger sein müsste. Doch Nicole Reists Erholungsfähigkeit hat sich schon mehrfach als weit überdurchschnittlich erwiesen. Bereits eine Woche nach der Zieleinfahrt am Race Across America war sie weitgehend bei ihren Normalwerten zurück und nahm das strukturierte Training wieder auf. Auch ihr Coach Harry Beck bestätigt die besondere Eigenschaft: «Nicoles Organismus erholt sich bei richtiger Ernährung und exakt abgestimmtem Training enorm schnell von sehr harten Belastungen. Wir bestimmen ihre Regeneration regelmässig, um sie mit den richtigen Trainingsreizen weiterzubringen. Auch dank ihrer enormen mentalen Fähigkeit erholt sie sich von physischen Belastungen sehr rasch.» Nebst Ausdauer trainiert Nicole Reist auch ebendiese mentalen Fähigkeiten seit Jahren systematisch. «In meiner Mentaltrainerin und Teamchefin Beatrix Arlitzer habe ich diesbezüglich die totale Vertrauensperson gefunden», so Nicole Reist überzeugt.

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 nun eben zum zweiten Mal das legendäre, fast 5000 Kilometer lange Race Across America. Im Ultracycling faszinieren sie vor allem das Zusammenspiel von Körper und Kopf: «Ich weiss, dass ich die körperlichen Grundvoraussetzungen habe. Entscheidend im Rennen ist aber die mentale Stärke – dann nämlich, wenn die Beine nicht mehr wollen... Genau dies fasziniert mich an diesem Sport. Das eine geht nicht ohne das andere», so die passionierte Ultracyclerin.

Verfolgen Sie Nicole Reist am RAAF live

Während dem Race Across France vom 18. bis 26. August 2018 wird das Team von Nicole Reist regelmässig und aktuell über ihr Ergehen berichten. Interessierte können Nicole Reist am RAAF 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 RAAF-Livetracking, Startnummer U5: <https://sw3.solustop.com>

Über Nicole Reist

Die 34-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. Im Juni gewann sie zum zweiten Mal überragend das Race Across America, das härteste Radrennen der Welt über fast 5000 Kilometer von der amerikanischen Westküste an die Ostküste. Zusätzlich fährt sie vom 18. bis 26. August 2018 das Race Across France über 2500 Kilometer und will mit der Aneinanderreihung zweier derart harter Rennen innert einer Saison weitere Geschichte schreiben. 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. Bitte beachten Sie den Bildbeschrieb sowie die Fotocredits im Dateinamen.

Videos finden Sie direkt im YouTube-Kanal:

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

Bisherige **Medienmitteilungen** zu Nicole Reist sowie ein **Factsheet** zur Person und zum RAAF 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

RAAF-Livetracking, Startnummer U5: <https://sw3.solustop.com>

Medienkontakt

Für weitere Informationen und Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an:

Medienstelle Nicole Reist

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

E-Mail: info@textschaft.ch

Mobile: +41 78 821 08 99