

Medienmitteilung Nicole Reist, Ultracyclerin, 14. Mai 2020

Ultracycling: Nicole Reist hofft, nach Absage des Race Across America an Rennen in Europa neue Massstäbe zu setzen

Es hätte nicht nur der Höhepunkt der Saison, sondern ihrer Karriere werden sollen: Im Juni 2020 wollte die Schweizer Ultracyclerin Nicole Reist nach ihren Siegen 2016 und 2018 erneut am Race Across America – mit 5000 Kilometern und 50'000 Höhenmetern das längste und härteste Nonstop-Radrennen der Welt – starten und wiederum Geschichte schreiben. Trotz der Corona-bedingten Absage trainiert sie eisern weiter und hofft, bei Ultracycling-Rennen im Spätsommer in Europa neue Massstäbe zu setzen.

2018 fuhr die Winterthurerin Nicole Reist am Race Across America 5000 Kilometer und 50'000 Höhenmeter von der West- an die Ostküste nonstop in weniger als 10 Tagen. Damit holte sie sich nach 2016 erneut unangefochten den Damensieg, knackte zwei Rekorde und wurde Dritte im Gesamtklassement, nur gerade von zwei Männern geschlagen. Eine Sensation! Doch einmal mehr merkte Nicole Reist – es ginge noch schneller... Und setzte sich ein neues Ziel.

Im «Zwischenjahr» neue Massstäbe gesetzt

2019 bezeichnet sie als «Zwischenjahr» zur Vorbereitung: In diesem gewinnt Sie neben ihrem 4. Weltmeistertitel am Glocknerman in Österreich über 1000 Kilometer und 17'000 Höhenmeter auch das Race Across France mit 2600 Kilometern und 45'000 Höhenmetern und nur gut eine Woche später das Race Around Austria mit 2200 Kilometern und 30'000 Höhenmetern. Die beiden letztgenannten Rennen ergeben zusammen etwa die Distanz des Race Across America – allerdings mit 75'000 Höhenmetern, statt nur 50'000. Mit dieser Kombination setzt Nicole Reist in ihrem Sport neue Massstäbe und schafft, was in der Ultracycling-Szene bis anhin eigentlich als unmöglich galt. Einmal mehr hatte sie ihre Leistungsgrenze noch weiter verschoben.

Wollte 2020 in Amerika Geschichte schreiben

Das Ziel für 2020 war klar – ein drittes Mal das Race Across America gewinnen und wieder Ultracycling-Geschichte schreiben: Noch schneller sein als 2018, wenn alles rund läuft, weitere Rekorde knacken und auch diesmal im Gesamtklassement ganz vorne mitfahren. Da einige ihrer stärksten männlichen Konkurrenten 2020 nicht am Start gewesen wären, bestand die durchaus realistische Chance auf eine weitere, ganz grosse Sensation... Hätte, würde, könnte – am 3. April sagten die Veranstalter das Race Across America 2020 aufgrund des Corona-Virus ab. Schon wenige Tage zuvor hatten Nicole Reist und ihre Crew entschieden, wegen der unzumutbaren Pandemie-Umstände 2020 auf den Start in Amerika zu verzichten.

Trainingsmotivation dank Plan B

Und was macht die beste Ultracyclerin der Welt nun mit der Form ihres Lebens, in die sie sich für das Race Across America 2020 seit dem letzten Herbst gebracht hat? Typisch Nicole Reist: Sie setzt sich

ein neues Ziel und trainiert eisern weiter. «Viele Athleten haben ihr Trainingspensum nach der Absage reduziert. Im August sind aber noch verschiedene Ultracycling-Rennen in Europa geplant. Da unsere Szene eher klein ist und die Anlässe höchstens einige hundert Teilnehmer haben, sind die Chancen auf Durchführung des einen oder anderen Rennens, allenfalls mit Auflagen, durchaus intakt», teilt Nicole Reist ihre Einschätzung. Ihre Enttäuschung über die Absage des Race Across America war denn auch nur kurz: «Ich war mit meiner Vorbereitung für Amerika voll auf Kurs», erzählt die 35-jährige. «Um auf meinem Niveau das Trainingspensum zu absolvieren, das nötig ist, um die Leistungsgrenze noch weiter zu verschieben und regelmässig die Komfortzone zu verlassen, brauche ich ein Ziel», beschreibt sie ihre Motivation. «Der Fokus lag dabei natürlich auf Plan A, wie Amerika. Allerdings haben ich und mein Team schon im Frühstadium von Corona angefangen, Was-wäre-wenn-Szenarien durchzuspielen. Als die Absage dann ja nicht gerade überraschend kam, stand Plan B bereits. So konnte ich nach kurzer Enttäuschung meinen Fokus rasch verschieben und mich wieder fürs Training motivieren.»

Aussergewöhnliches Training für aussergewöhnliche Leistung

Weshalb die Sportlerin überdurchschnittliche Motivation braucht, wird klar, wenn man ihr Pensum betrachtet: Obwohl Nicole Reist keine Profi-Athletin ist, sondern Vollzeit als Hochbautechnikerin in einem Architekturbüro arbeitet, investiert sie daneben nochmals gut den Umfang einer ganzen Arbeitswoche in ihr Training. Am frühen Morgen, bevor sie ins Büro geht, sitzt sie täglich stundenlang im Sattel – auf der Rolle in ihrem Keller und stets allein. Die zweite Einheit folgt nach Feierabend. Am Wochenende sind die richtig langen Trainings dran. «Im Winter absolviere ich diese ebenfalls auf der Rolle», erzählt Reist. «Aber immerhin ab Frühling bin ich am Wochenende bei schönem Wetter draussen unterwegs.» Dann fährt sie von Weisslingen bei Winterthur für das Bergtraining einige Male über die Ibergereg, die Schwägalp oder den Klausenpass, für das Flächentraining an oder auch mal um den Bodensee. Da aussergewöhnliche Leistungen aber aussergewöhnliche Trainingsformen benötigen, kann die Tagesaufgabe ihres Coaches auch mal darin bestehen, 7000 einbeinige Kniebeugen zu machen. «Ohne klares Ziel könnte nicht mal ich mich dazu motivieren», gibt Reist zu.

Messlatte 2020 erneut erhöhen

Der Plan B für diese Saison steht und grundsätzlich sind die Chancen intakt, dass die entsprechenden Rennen durchgeführt werden können. Allerdings müssen sie noch final bestätigt werden. Geht alles auf, will Nicole Reist mit ihrer Rennkombination 2020 die Messlatte im Ultracycling erneut erhöhen. «Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Leistung dieses Jahr noch auf den Asphalt bringen kann und trainiere entsprechend motiviert und fokussiert weiter», so Reist optimistisch.

Race Across America: Dann eben 2021

Klar ist auch, dass ihre Ziele für Amerika nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben sind: «Meine Crew steht voll und ganz hinter mir und ist auch für das Race Across America 2021 dabei. Nur schon ihr bin ich es schuldig, nochmals ein Jahr auf diesem Niveau weiterzutrainieren», betont Nicole Reist die Wichtigkeit ihres Begleit-Teams. Eigentlich hatte die Ultracyclerin einmal mehr mit dem bisher immer wieder verworfenen Gedanken gespielt, Ende 2020 ihr Trainingspensum deutlich zu reduzieren, um anderen Lebensbereichen mehr Raum und Zeit zu geben. Dazu meint sie verschmitzt: «Diese Entscheidung werde ich nun nochmals um mindestens ein Jahr verschieben».

Über Nicole Reist

Die 35-jährige Nicole Reist ist passionierte Ultracyclerin, also Langdistanz-Radrennfahrerin, und lebt in Weisslingen, nahe Winterthur. Sie ist mehrfache Weltmeisterin, Europameisterin und Schweizermeisterin und hat zahlreiche namhafte Ultracycling-Rennen über mehrere Tausend Kilometer nonstop gewonnen – unter anderem schon zweimal das legendäre Race Across America, das härteste Radrennen der Welt, über fast 5000 Kilometer von der amerikanischen West- an die Ostküste. Dieses Jahr wollte sie das Rennen erneut fahren und wiederum Geschichte schreiben. Wegen der Corona-Pandemie hat sie dieses Ziel nun auf 2021 verschoben und hofft diese Saison auf die Renndurchführungen im Spätsommer in Europa, um die Messlatte im Ultracycling erneut zu erhöhen. Trotz ihres 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/c3qadlk42sv7oao/AABreoLOJYdqICEBvZZIwRTda?dl=0>
Bitte beachten Sie den Bildbeschrieb sowie die Fotocredits im Dateinamen.

Videos finden Sie ebenfalls unter <http://www.nicolereist.ch/presse> oder direkt im YouTube-Kanal von Nicole Reist: https://www.youtube.com/channel/UClfme_3fuoUw6rFVIfKStIQ

Bisherige **Medienmitteilungen** zu Nicole Reist sowie ein **Factsheet** 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

Medienkontakt

Für weitere Informationen und Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an:

Medienstelle Nicole Reist

TEXTSCHAFT, Kathrin Senn, Im Rigiblick 27, 8623 Wetzikon, www.textschaft.ch

E-Mail: info@textschaft.ch, Mobile: +41 78 821 08 99