

Greifenseelauf bleibt im Kalender

Leichtathletik Eines ist offensichtlich: Die Sportwelt öffnet sich wieder, auch diejenige der Läuferinnen und Läufer. Zentrale Frage ist aber auch nach den jüngsten vom Bundesrat angeordneten Lockerungen jene nach dem Wie: Wie geschieht dies? Wie schnell? Und mit welchen Beteiligungen? Ob der Greifenseelauf am 19. September durchgeführt werden kann und, wenn ja, wie, bleibt offen. «Wir sind Sportler und stellen uns den Herausforderungen», sagt Markus Ryffel als Stimme der Organisatoren.

Was diese Absicht aber konkret bedeutet, lässt sich im Augenblick nicht benennen. Bis Ende August finden mit Sicherheit keine Laufveranstaltungen mit mehr als 1000 Teilnehmenden statt. Was danach möglich ist, wird sich zeigen. Am Greifenseelauf stehen jeweils deutlich über 10 000 Läuferinnen und Läufer im Einsatz.

Prüfen von Alternativen

Klar ist, was bei den Machern des bedeutendsten Volkslaufs der Region schon seit Beginn der Corona-Diskussionen zum Thema geworden ist. «Flexibel sein und uns mit den neuen Gegebenheiten auseinandersetzen», so heisst die Devise. Schon im April begannen sich die Enthusiasten damit zu beschäftigen, wie sie auf die neuen Rahmenbedingungen mit den Schutzkonzepten reagieren und sich anpassen könnten. «Wir hatten von Beginn an Verständnis für die Situation und haben uns darangemacht, unserem Teilnehmerstamm ein passendes Produkt zu schnüren», sagt Ryffel.

Aufgrund der unklaren Entwicklung und der offenen Rahmenbedingungen in dreieinhalb Monaten gilt es flexibel und wachsam zu sein und zu bleiben. Das, was die Macher in ihren Sportkarrieren gelernt haben, wollen sie auch jetzt anwenden: «Positiv denken und visionär bleiben.» In irgendeiner Form wird der Greifenseelauf stattfinden – es bleibt spannend, in welcher.

Fürs neue, noch undefinierte Produkt werden die neuen Rahmenbedingungen, die Schutzkonzepte, neue Bewilligungen und ungewohnte Ideen einfließen. Und klar bleibt: Die Zukunft des Klassikers ist gesichert – über dieses Jahr hinaus. «Der Optimismus ist und bleibt bestehend», sagt Ryffel. (gre)

In Kürze

Krasniqi verlängert beim FC Rütli

Fussball Shaip Krasniqi bleibt Trainer beim FC Rütli. Der 39-Jährige betreut das Interregio-Team seit der Saison 2017/2018. Zur Meisterschaftshalbzeit waren die Oberländer auf Platz 10 der Gruppe 6 klassiert. (zo)

Keine FVRZ-Gala in Dübendorf

Fussball Die 19. Gala des Fussballverbands der Region Zürich (FVRZ) von Anfang Dezember in Dübendorf findet nicht statt. Der FVRZ macht dafür Sparmassnahmen im Rahmen der Coronavirus-Krise geltend. Deshalb werden auch für einmal keine Auszeichnungen und Wettbewerbe vorgenommen. (zo)

Der Plan B hält ihre Motivation hoch

Rad Nicole Reist hätte am Race Across America Geschichte schreiben wollen. Nach der Absage des Rennens benötigte die Ultracyclerin aus Weisslingen nur wenig Zeit, um ihren Fokus neu auszurichten.

Oliver Meile

Sie warf das Handtuch schon vor dem offiziellen Aus. Im Wissen um den enormen Aufwand, den sie seit vergangenem Herbst für ihr Vorhaben betrieben hatte. Und trotz ihrer Top-Form. Doch Nicole Reist und ihr Team kamen mit ihrer Verzichtentscheidung nur dem Entschluss des Veranstalters zuvor, der das Race Across America (RAAM) kurz darauf Anfang April absagte.

Im Juni hätte die Weisslingerin am härtesten Nonstop-Rennen der Welt Grosses vorgehabt. Sie wollte zum dritten Mal bei den Frauen gewinnen. Wollte die knapp 5000 Kilometer und 50 000 Höhenmeter schneller bewältigen als bei ihrem Triumph vor zwei Jahren. Und im Gesamtklassement ganz vorne mitfahren. Das RAAM hätte nicht der Höhepunkt der Saison, sondern der ihrer Karriere werden sollen, in der sie unter anderem schon viermal Weltmeisterin geworden ist. Hätte Reist das Kunststück tatsächlich geschafft, auch sämtliche männlichen Solofahrer hinter sich zu lassen – es wäre eine Sensation gewesen.

7000 einbeinige Kniebeugen

Ihr Angriff auf die Rekordbücher muss warten. Und man könnte meinen: Wer so viel investiert und zahlreiche Entbehrungen in Kauf nimmt, um mit dieser Konsequenz den Zielen nachzujagen, braucht nun etwas Zeit, um sich aufzurappeln. Und hat allenfalls vorerst kaum Lust, das happe Trainingspensum weiter zu stemmen. Nur: Auf Nicole Reist trifft diese Annahme nicht zu. Die Vollzeit als Hochbautechnikerin arbeitende Ultracyclerin sagt, die Enttäuschung sei nur von kurzer Dauer gewesen.

«Mein Team und ich haben schon im Frühstadium von Corona angefangen, «Was wäre, wenn?»-Szenarien durchzuspielen. Als die Absage dann ja nicht gerade überraschend kam, stand Plan B bereits.»

Aus diesem Grund war es für Reist möglich, ihren Fokus rasch zu verschieben und sich wieder für das Training zu motivieren. In ihrem Fall heisst das: Bevor sie ins Büro fährt, steigt sie frühmorgens in den Keller und spult



Um ein Jahr verschoben: Nicole Reist kann erst 2021 versuchen, ihre Pläne am Race Across America in die Tat umzusetzen. Foto: Urs Nett

da lange Einheiten auf der Rolle ab. Nach Feierabend, wenn andere Leute es sich auf dem Sofa gemütlich machen, absolviert die 35-Jährige ihre zweite Einheit. Ist sie an einem schönen Wochenende jeweils draussen unterwegs, kommt sie mit ihrem Rennrad weit herum. Dann führt sie eine Tour von Weisslingen aus durchaus mehrere Male über die Ibergeregge oder den Klausenpass – um Höhenmeter zu sammeln. Und für eine Einheit auf flachem Terrain fährt Reist schon einmal um den Bodensee. Allein auf dem offiziellen Seeradweg sind das 260 Kilometer.

Nach dem Motto «Für aussergewöhnliche Leistungen braucht es aussergewöhnliche Trainingsformen» kann die Tagesaufgabe

ihres Coachs auch sein, 7000 einbeinige Kniebeugen machen zu müssen. Reist gibt zu: Ohne entsprechende Perspektive könnte nicht einmal sie sich motivieren. «Um auf meinem Niveau das Trainingspensum zu absolvieren, das nötig ist, um die Leistungsgrenzen weiter zu verschieben und regelmässig die Komfortzone zu verlassen, brauche ich ein Ziel.»

Der Entscheid muss warten

Darum also dieser Plan B. Er sieht vor, dass Reist im Spätsommer zwei europäische Ultracycling-Rennen koppelt. Mit der angedachten Kombination will sie die Grenzen erneut verschieben. Wie 2019. In der von ihr als «Zwischenjahr» deklarierten letzten

Saison gewann die Oberländerin das Race Across France (2600 km/45 000 Höhenmeter) sowie das Race Around Austria (2200 km/30 000 Höhenmeter) – notabene im Abstand von lediglich rund einer Woche. Zwei so strapaziöse Rennen ohne grosse Erholungszeit dazwischen für sich zu entscheiden, hatte vor ihr noch nie jemand geschafft. Und das galt im Ultracycling eigentlich als unmöglich.

Welche zwei Langdistanz-Rennen sie heuer kurz hintereinander anpacken will, hält Reist noch unter Verschluss. Einerseits, weil die Durchführungen nicht definitiv bestätigt sind. Aber auch aus taktischen Gründen, um die Konkurrenz im Ungewissen zu lassen. Reist ist

trotz einigen offenen Fragen überzeugt, dass es sich lohnt, weiter fokussiert zu arbeiten. «Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Leistung dieses Jahr auf den Asphalt bringen kann.»

Und ihre Ziele im Zusammenhang mit dem RAAM? Die hat sie sich fürs nächste Jahr aufgehoben. Selbstverständlich ist das nicht. Reist hatte mit dem Gedanken gespielt, nach der Saison 2020 sportlich deutlich kürzerzutreten zu wollen. Doch diese Entscheidung ist vertagt. «Meine Crew steht voll und ganz hinter mir und ist auch für das Race Across America 2021 dabei», sagt sie. «Nur schon ihr bin ich es schuldig, nochmals ein Jahr auf diesem Niveau weiter zu trainieren.»

Auf dem Balkon zur 24-Stunden-Rennen-Form

Etwas mehr als drei Wochen ist es her, seit Isabelle Pulver nach ihrem freiwilligen Verzicht erstmals wieder ein längeres Training in der freien Natur absolviert hat.



Und damit dahin zurückkehrte, wo sie sich auf dem Velo noch immer am wohlsten fühlt – auf der Strasse. Draussen war die Ultracyclerin mit ihrem Rennrad zwar auch schon vor Anfang Mai, allerdings nur auf dem eigenen Balkon. Ganz bewusst, um nicht durch einen Velounfall das in jenen Wochen stark beanspruchte Gesundheitswesen zusätzlich zu belasten.

Immer wenn es das Wetter zulies, verzichtete die in Ittigen lebende Wetzikerin auf den Gang

in ihren Trainingsraum, wo die Einheiten aus ihrer Sicht jeweils sehr effizient waren, und baute stattdessen ihre Rolle ausserhalb der Wohnung auf dem Balkon auf. Da habe sie sich jeweils gut gefühlt, sagt sie, «da das Training an der frischen Luft war». Und spulte dann stundenlang Kilometer für Kilometer ab.

Im exklusiven Zirkel

An grosse Umfänge ist sich die Ausdauer Sportlerin gewöhnt. Pulver hat zahlreiche Nonstop-Rennen über grosse Distanzen bestritten. 2015 gewann sie gar das härteste Nonstop-Radrennen der Welt – das Race Across America. Pulver gehört damit einem weltweit exklusiven Zirkel an und ist neben der Weisslingerin Nicole Reist (siehe oben) und

Trix Zraggen die einzige Schweizerin, die diesen Kraftakt realisierte.

Die Eckdaten des Race Across America sind imposant. Auf dem Weg von der Ost- zur Westküste der USA sind innerhalb einer Zeitlimite 4800 km und 50 000 Höhenmeter zu meistern. Das schafft niemand, der nicht in der Lage ist, körperliche und mentale Extrembelastungen auszuhalten. Vier Jahre nach ihrem Sieg beendete Pulver das prestigeträchtige Rennen erneut – als Dritte bei den Solofahrerinnen.

Mitte Juni stand eigentlich die nächste Auflage des seit 1982 ausgetragenen Ultracycling-Klassikers auf dem Programm. Die Veranstaltung aber fiel wie so viele andere dem Coronavirus zum Opfer. Pulver hat diese Sai-

son sportlich aber sowieso andere Pläne. Sie nahm sich vor, an drei internationalen 24-Stunden-Events zu starten. Alle finden auf flachen Rundkursen statt. Den Auftakt hätte das Slo24ultra in Slowenien machen sollen, gefolgt vom in Dänemark stattfindenden Rad Helnaes 24. Der Saisonhöhepunkt soll dann im Oktober die 24-Stunden-Zeitfahr-WM in den USA sein.

Fokus auf ein Duo

Pulvers ursprünglicher Plan aber ist schon überholt – die Veranstaltung in Slowenien kann nicht stattfinden. Die Oberländerin versteht die Entscheidung der Verantwortlichen. Sie nimmt die Absage gelassen. Und verzichtet darauf, sich anstelle des geplatzten Wettkampfs in Slowenien ei-

nen Ersatz zu suchen. Die 49-Jährige sagt: «Ich werde einige längere Trainings in Wettkampfform allein absolvieren. Ich fokussiere mich voll auf die beiden Rennen in Dänemark und den USA.»

Ihre grundsätzliche Neuausrichtung bei den Wettkampf-Formaten hat zu einigen Änderungen im Trainingsalltag geführt. Isabelle Pulver legt nun andere Schwerpunkte. Sie setzt auf kürzere Einheiten, absolviert mehr Intervall- und Krafttraining. In ihrer Vorbereitung auf die zwei 24-Stunden-Anlässe überlässt sie derweil nichts dem Zufall. Unlängst absolvierte sie im Bernbiet einen zwölfstündigen Trainingsblock auf einer rund 25 km langen Runde. Pulvers Schwerpunkt dabei: das Ausstesten der optimalen Ernährung. (ome)