

Radprofi Marlen Reusser beantwortet Trainingsfragen aller Art

# «Velorennen gewinnen nicht zwingend die mit den tollsten Werten.»



FOTO: KEYSTONE

Die 30-jährige Marlen Reusser ist im Radrennsport im Eilzugstempo in die Weltspitze vorgestossen. Im Interview spricht sie über Wattzahlen, Zusammenbrüche, ihre E-Beine – und warum sie kein Krafttraining macht.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

**M**arlen Reusser, zuerst einige Zahlen bitte. Wie hoch ist ihr Ruhepuls?  
Das weiss ich nicht, ich messe ihn nicht.

**Der Maximalpuls?**  
Auch den messe ich nicht bewusst. Die Trainings- und Wettkampfdaten aber zeigen, dass er auf 188 Schläge pro Minute ansteigen kann.

**Ihr Schwellenpuls?**  
Der liegt etwa bei 170.

**Wie viele Watt leisten Sie in einem Zeitfahren?**  
Bei einer Dauer von rund 40 Minuten schaffe ich 355 Watt.

**Ihre gewohnte Trittfrequenz in einem Zeitfahren?**  
Am Berg unterschiedlich je nach Steilheit. Im Flachen fühle ich mich bei rund 108 Umdrehungen pro Minute am wohlsten.

**Die durchschnittliche Pulsfrequenz bei einem Zeitfahren?**  
Die liegt etwa bei 180.

**Wie viele Kilometer pro Jahr legen Sie auf dem Sattel zurück?**  
Puhh, das kann ich nicht sagen, das interessiert mich nicht wirklich. Ich zähle nicht zusammen.

**Sind Ihnen solche Eckdaten nicht wichtig?**  
Ich fixiere mich nicht gerne auf Kilometerzahlen, weil das die Trainings mental anstrengender macht. Velorennen gewinnen nicht zwingend die mit den tollsten Werten.

Man muss sich von der Datenflut und technischen Geräten auch lösen können.

**Wie oft trainieren Sie auf der Rolle?**  
Möglichst wenig, ich gehe auch bei schlechtem Wetter lieber raus. Am liebsten fahre ich draussen in der Sonne.

**Wie viele Velos besitzen Sie?**  
Mir gehören eigentlich nur ein Citybike, ein Mountainbike und eines der Olympia-Zeitfahrvelos, das übrigens zu verkaufen ist... Das Strassen- und aktuelle Zeitfahrvelo gehören dem Team.

**Wie sind Ihre Rennvelos ausgestattet?**  
Auf dem neusten Stand. Karbon, elektronische Schaltung, und diese Saison mit Scheibenbremsen.

**Wie wichtig ist Ihnen gutes Material?**  
Im Alltag überhaupt nicht wichtig. Ich konnte früher nie begreifen, warum wir als Hobbyfahrer so einen Hype um jedes Gramm und die teuersten Ausführungen machen. Rückblickend denke ich, es ist menschlich, sich an gutem Material zu erfreuen. Ich finde es besser, dies an einem Rennvelo auszuleben als an einem Rennauto. Als Profi hat sich der Stellenwert sowieso verändert. Auf Weltniveau ist Top-Material elementar für den Erfolg.

**Wie wichtig ist Ihnen eine schöne Optik bei Ihren Velos?**  
Nice to have, aber nicht so wichtig.

**Schrauben Sie selbst an Ihren Velos herum?**  
Möglichst nicht, ich habe kein Talent dafür und mache es nicht gerne.

**Wann sind Sie zum ersten Mal auf einem Rennvelo gesessen?**  
Etwa im Alter von 16 Jahren, als ich bei einer veloverrückten Gastfamilie lebte. Sie haben mir ein altes Rennvelo ausgeliehen mit uralten Klickpedalen. Beim ersten Mal Abbremsen bin ich dann prompt gestürzt, weil sich die Platten an den Schuhen nicht aus den Pedalen lösten. Aber es hat mir dennoch Spass gemacht.

**Wann haben Sie Ihr Talent fürs Velofahren entdeckt?**  
Ziemlich lange nicht, ich habe erst im Gymnasium mit Sport angefangen. Bei verschiedenen Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen habe ich realisiert, dass ich einen grossen Motor besitzen muss und mit wenig Aufwand rasch schnell bin.

**Welches war Ihr erstes Velorennen?**  
Vor rund acht Jahren das Alpenbrevet. Danach habe ich im Team als Velofahrerin auch bei anderen Volksanlässen mitgemacht wie Inferno-Triathlon, S2-Challenge oder Gigathlon.

**Wie haben Sie diese Wettkämpfe erlebt?**  
Ich habe alle Höhen und Tiefen mitgemacht, die man als ungestüme Hobbysportlerin ohne Erfahrung und Wissen durchmachen kann. Einmal bin ich beim Alpenbrevet auf dem

«Ich habe schon früh realisiert, dass ich einen grossen Motor besitzen muss.»

6. Rang Overall mitten unter den besten Männern ins Ziel gefahren. Und ein Jahr später machte ich alles falsch und kollabierte, weil es so heiss war und ich komplett dehydrierte. Als ich wie ein Häufchen Elend neben dem Velo auf der Strasse lag, hat mich eine junge Frau zusammengelesen und mit Cola und Chips wieder aufgepäppelt. Ich war das heulende Elend, doch als sie von sich und ihrer jüngst erhaltenen MS-Diagnose erzählte, da realisierte ich, wie nichtig meine Probleme waren. Sie

## Eine Sportkarriere im Eilzugstempo

### Auf der Überholspur

Die Berner Radrennfahrerin Marlen Reusser hat erst im Erwachsenenalter mit Velofahren begonnen, ernsthaft Leistungssport betreibt sie sogar erst seit rund vier Jahren. 2017 wurde die ausgebildete Ärztin scheinbar aus dem Nichts Schweizer-Meisterin im Einzelzeitfahren und Vize-Meisterin im Strassenrennen. Bald folgten auch internationale Erfolge und der Anschluss an die Weltspitze. 2020 errang Marlen Reusser bei den Weltmeisterschaften die Silbermedaille im Zeitfahren und ein Jahr später im Zeitfahren bei den Olympischen Spielen in Tokio erneut einen fantastischen zweiten Rang. Nach dem Erfolgjahr fährt sie auf die Saison 2022 hin neu im Spitzenteam SD Worx und wechselte auch den Trainer. Nach vier Jahren Zusammenarbeit mit Marcello Albasini arbeitet Marlen Reusser neu mit Hendrik Werner zusammen, der beim deutschen Rennstall Bora-Hansgrohe angestellt ist.

Als sportliche Highlights hat sie sich in dieser Saison die Flandern Rundfahrt (3. April) sowie die Weltmeisterschaften (18.–25. September) als Ziele gesetzt. Viele weitere Infos finden sich auf ihrer Webseite unter [www.marlenreusser.com](http://www.marlenreusser.com)



FOTO: KEYSTONE

hat mich sehr beeindruckt und hat mir einige Jahre später sogar noch einen Brief geschrieben.

#### Ist Ihre Leidenschaft angeboren?

Früher schon. Bei uns stand ein Billig-Ergometer im Badezimmer, da strampelte ich manchmal rum. Irgendwann nahm ich mir vor, eine Stunde lang 200 Watt zu schaffen, für mich damals undenkbar. Mit maximaler Anstrengung und komplett erschöpft habe ich es aber tatsächlich geschafft. Das war ein Schlüssel-Erlebnis. Erst später wurde mir bewusst, dass mir das auch deshalb gelang, weil ich keine Einordnung hatte, ob das gut oder schlecht war. Hätte ich damals gewusst, wie wenig Leistung 200 Watt sind, hätte mir das mit Sicherheit den Wind aus den Segeln genommen. Jetzt als Spitzensportlerin ist es viel schwieriger, die eigenen Grenzen zu verschieben. Mit der Zeit entwickelt sich ein Wertesystem und man spürt, ob man gut oder schlecht drauf ist. Und wenn man sich immer an seinen Bestwerten orientiert, aber realisiert, dass es nicht so läuft, ist es sehr schwierig über sich hinauszuwachsen. Das war früher einfacher.

#### Wie stark interessieren Sie sich für wissenschaftliche Hintergründe zum Training?

Sehr. Ich finde, als Sportlerin ist es gut, wenn man man eine Ahnung hat und versteht, warum man was macht, auch wenn der Trainer die Vorgaben macht. Mit Erfahrung und Wissen kommt man zu neuer Qualität.

#### Wo holen Sie sich das Wissen?

Aus Trainingsbüchern, den üblichen Klassikern, aber auch durch Kurse vom Verband Swiss Cycling und im Austausch mit Spezialisten und Trainern. Aktuell absolviere ich noch einen CAS-Studiengang Sporternährung an der Berner Fachhochschule.

#### Wie wichtig ist Ihnen eine gesunde Ernährung und wie wichtig spezielle Wettkampfernährung?

Wenn möglich ernähre ich mich regional, saisonal und nach Lust und Laune. Ich bin seit Kindsbeinen Vegetarierin. Von diversen Sup-

plementen, Proteinshakes und so genanntem Superfood halte ich wenig. Dahinter stecken viel Marketing und eine grosse Industrie.

#### Mit Hendrik Werner haben Sie auf die neue Saison hin einen neuen Trainer. Was hat sich dadurch verändert?

Hendrik ist ein Vollzeittrainer und kann eine 1:1-Betreuung bieten, die mir viel bringt, weil sie eine feinere Abstimmung ermöglicht. Und natürlich bringt er auch neue Inhalte. Komplett neu erfinden kann man das Rad im Training wahrscheinlich nicht, da arbeiten viele mit ähnlichen Inhalten.

#### In der Sendung Puls des Schweizer Fernsehens haben Sie gesagt, dass Sie Ihren Zyklus protokollieren und bei Bedarf das Training darauf abstimmen. Machen Sie das auch mit dem neuen Trainer?

Hendrik kennt meinen Zyklus, und ja, wir versuchen gewisse Sachen darauf abzustimmen. Komplett ein zyklusorientiertes Training zu betreiben, ist im Radsport aber nicht zielführend, dafür sind andere Prioritäten wie Trainingsumfänge sowie -inhalte und Wettkämpfe vorrangig. Doch seit ich den Zyklus aufzeichne, habe ich mehr Verständnis für mich, speziell wenn es um meine mentale Verfassung geht.

#### Wie wichtig ist Wattmessung in Ihrem Training?

Sehr wichtig. Die meisten Trainingsinhalte werden nach Watt gesteuert, in Kombination mit Zeitvorgaben.

#### Wie hat sich Ihr Trainingsumfang in den letzten Jahren verändert?

Enorm. Ich betreibe erst seit wenigen Jahren Leistungssport. Bis 2019 arbeitete ich noch als Assistenzärztin. Ich musste mir zuerst die Basis erarbeiten. So viel wie jetzt trainieren zu können, das wäre früher unmöglich gewesen, zumal ich auch einige Verletzungen hatte. Das war der erste Winter, indem ich praktisch ohne Unterbrüche trainieren konnte.

#### Wie oft fahren Sie noch zuhause im Emmental herum?

Dieses Jahr sicher nur sehr wenig. Ich werde



Als «Spätberufene» ist es für Marlen Reusser vor allem in Strassenrennen nicht immer einfach, situativ die richtigen Entscheidungen zu treffen.

FOTO: IMAGO

fast immer unterwegs sein, entweder mit dem Team oder Nationalteam in Trainingslagern oder an Wettkämpfen.

#### Betreiben Sie Techniktraining?

Ich achte mich praktisch in jedem Training auf technische Aspekte, zum Beispiel beim Kurvenfahren. Oder lege im Winter ein paar Sessions offroad auf dem Crossvelo ein. Eine Top-Technikerin werde ich wohl nie werden, aber ich bin sicher schon deutlich besser und sicherer unterwegs als zu Beginn.

#### Wie siehts mit Krafttraining aus?

Mach ich keins. Oder besser gesagt: keins mehr. Früher war das aber anders, im Studium waren Kraft- und Fitnesstrainings im Unisport Bern über viele Jahre quasi meine Hauptdisziplinen. Nach einem schweren Sturz 2018 hatte ich mit Rückenproblemen zu kämpfen. In der Olympiavorbereitung stoppte ich das Rumpfstabilitätstraining und habe gemerkt, dass es meinem Rücken so besser ging. Seither habe ich nicht wieder damit angefangen. Ich mache eine Art «Krafttraining» direkt auf dem Rad und habe das Gefühl, das reiche im Moment bei meiner starken Basis.

#### Dehnen?

Ja, Stretching, Yoga oder auch Übungen mit der Faszienrolle mache ich täglich.

#### Haben neben dem Velofahren noch andere Sportarten Platz?

Andere Sportarten sind bei mir wegen einer angeborenen Missbildung in beiden Fussgelenken meist mit Schmerzen verbunden.

Wenn es in den Trainingslagern einen halbwegs warmen Pool hat, springe ich gerne rein und ziehe ein paar Längen.

#### Welches ist Ihr Lieblingstraining, welches Ihr Hasstraining?

Da kann ich keins benennen, das hängt von Form und Laune ab. Manchmal fahre ich lieber allein, manchmal in der Gruppe, manchmal easy, manchmal bis die Ohren wackeln. Wenn ich ein VO2max-Training mit einem schlechten Gefühl durchstehen muss, hasse ich es, wenn das Gefühl aber gut ist, macht es Spass. So kann aus einem Lieblings-training ein Hasstraining werden und umgekehrt, ich bin nicht immer gleich gut drauf.

#### Sind Sie vor einem Rennen nervös?

Sehr unterschiedlich, das hängt auch von meiner Rolle im Team ab. Und vom Wettkampf. In einem Strassenrennen ist es eine andere Nervosität, da geht es oft hektisch zu und man hat nicht alles selbst in der Hand. Vor einem Zeitfahren bin ich ruhiger. Eine gewisse Anspannung brauche ich aber, sonst kann ich keine Leistung erbringen.

#### Wie wichtig ist der Instinkt im Velorensport?

In einem Zeitfahren vielleicht nicht so wichtig, in einem Strassenrennen aber schon. Ich denke, Instinkt kann man sich auch aneignen. Fürttert man sein Gehirn über Jahre mit Erfahrung,

lernt das Unterbewusstsein geschickt zu rechnen. Dann muss man nur noch loslassen und diesem Unterbewusstsein nicht dauernd reinschwatzen. Wer sich dafür interessiert, kann Daniel Kahnemanns «Schnelles Denken, Langsames Denken» lesen.

#### Haben Sie schon kuriose Situationen erlebt, wenn Männer von Ihnen beim Trainieren überholt werden?

Einmal habe ich mit dem Citybike einen E-Bike-Fahrer überholt. Bei der nächsten Ampel hat er neben mir angehalten und gestaunt: «Oh, kein E-Bike?». Ich antwortete: «Nein, E-Beine!» Da musste er lachen.

#### Wie sind die Reaktionen, wenn Sie auf die Frage nach Ihrem Beruf mit «Veloprofi» antworten?

Das musste ich bislang nicht oft machen. Doch vor einigen Wochen war ich in einem Life Support Refresher-Kurs für Ärzte. Alle mussten sich kurz vorstellen und sagen, in welcher Disziplin sie arbeiten. Athletin war da wahrscheinlich nicht das, was die meisten erwarteten.

#### Welches Rennen möchten Sie unbedingt einmal fahren?

Unbedingt eigentlich keines. Ich möchte dieses Jahr vor allem dazulernen, Erfahrung sammeln und manchmal meine beste Leistung abrufen können – und Weltmeisterin im Einzelzeitfahren werden. **f**