



FOTO: ZVG

«Ich bin grundsätzlich eher trainingsfaul»

An Weihnachten bin ich mit meinem Trainer und Lebenspartner Hendrik Werner nach Andorra gezogen. Da ich in dieser Saison neu bei Movistar in einem spanischen Team fahre, ist es für uns einfacher, auch in dieser Region zu leben.

Am ersten Tag des neuen Jahres haben wir eine Schneeschuhtour gemacht, weil wir uns an Weihnachten einen Magen-Darm-Virus eingefangen hatten und dachten, eine easy Schneeschuhtour sei ein lockeres Alternativprogramm.

Jetzt, Mitte Januar, fühle ich mich wieder gut – und auch fit. Nach dem schwierigen letzten Jahr bin ich glücklich, dass ich wieder ganz gesund bin. Ich schaue optimistisch und motiviert in die neue Saison.

Im Januar steht bei mir das Grundlagen-Training im Fokus. Das bedeutet tendenziell etwas mehr Umfang, dafür mit geringeren Intensitäten. Viele Trainings finden in der sogenannten Fatmax-Zone statt, um den Fettstoffwechsel zu optimieren. Dieser Bereich entspricht rund 75%-80%

des Maximalpulses, bei mir ergibt das einen Puls um die 150. Dazwischen gibt es aber immer auch intensivere Trainings im anaeroben Bereich.

Aktuell befinde ich mich im ersten Trainingslager mit Movistar und es stehen viele Leistungstests auf dem Programm. Weil Ende Januar bereits die ersten Rennen auf Mallorca starten, gibt es auch intensivere Einheiten mit dem Team, in denen wir uns an die Rennbelastung herantasten. Mein individuelles Training wird aber auch

im Trainingslager von Hendrik geplant, da einfach in Abstimmung mit den Teamtrainings. Das Volumen einer Trainingswoche bewegt sich im Jahresschnitt um die 14-24 Trainingsstunden mit Ausreissern in beide Richtungen.

Wie viele Kilometer ich insgesamt pro Jahr fahre, ist unterschiedlich. Die gefahrenen Kilometer sind per se nur wenig aussagekräftig, aber ich werde oft danach gefragt. Letztes Jahr waren es aufgrund der Krankheit natürlich deutlich weniger Kilometer, vor zwei Jahren etwa 24 000. Das dürfte in etwa meinem Jahresumfang entsprechen. Damit bin ich keine Kilometer-Weltmeisterin, andere fahren deutlich mehr. Ich bin grundsätzlich eher trainingsfaul, und wenn ein Ruhetag ansteht, dann nutze ich den auch, während andere oft noch fahren gehen.

Puls, Watt und Laktat

Regelmässig gemessen werden im Training neben dem Puls auch Watt und Laktat. Die meisten Trainingsinhalte werden nach Watt in Kombination mit Zeitvorgaben gesteuert. Ab und zu fahre ich Trainings auch alleine nach Gefühl und ohne auf irgendwelche Werte zu schauen. Wenn eine spezielle Trainingseinheit ansteht, bespreche ich diese im Vorfeld detailliert mit Hendrik. Es ist mir wichtig zu wissen, wofür etwas gut sein soll und wie genau ich es machen muss, da bin ich sehr penibel. Doch nur dann stimmt auch die Qualität des Trainings.

Eigentlich mag ich alle Arten von Training, auch ganz harte können cool sein. Das Wichtigste ist Abwechslung, das ist wie im Leben auch. Natürlich sind nicht alle Trainings ein Zuckerschlecken, aber wir alle müssen ab und zu in den sauren Apfel beißen.

Bei harten Trainings fokussiere ich mich auf die Vorgaben, bei ruhigen Trainings lasse ich die Gedanken auch mal fliegen oder ich unterhalte mich mit meinen Trainingspartner/innen. Und bei Abfahrten konzentriere ich mich auf die Technik, da kann ich mich nach wie vor noch weiter verbessern. Ab und zu fahre ich zudem auf der Rolle, auch das können wertvolle Einheiten sein.

Die Trainings werden von Hendrik jeweils für ein paar Wochen geplant. Die Vorgaben sind aber nicht heilig und manchmal passen wir ein Training spontan an. Dafür kann es viele Gründe geben. Die Trainingseinheiten werden von Garmin aufgezeichnet und danach machen wir meist eine Nachbesprechung. Wenn etwas speziell war, notiere ich es. So können wir jederzeit nachschauen, was wir früher gemacht haben.

Ohne Frühstück läuft nichts

Ein gewohnter Trainingstag startet mit dem Frühstück, mit leerem Magen bin ich noch nicht zu gebrauchen. Dann folgt meistens eine Yoga-Einheit. Ich bestimme die Übungen oft nicht selber, sondern nehme an Lektionen teil, die ich auf Youtube finde. Yoga macht mir Spass und ich spüre, dass es mir guttut, vor allem auch die Kräftigungsübungen.

Danach folgt das Training auf dem Rad, entweder ein längeres oder ein kürzeres und dafür am Nachmittag noch ein zweites. Wenn ich Zeit habe, mache ich dazwischen 10-60 Minuten lang einen Mittagsschlaf.

Wenn möglich meditiere ich zudem. Das mache ich liegend, ohne Musik, das kann bis eine Stunde dauern. Dafür arbeite ich mit verschiedenen Apps, manchmal mache ich es aber auch ohne Begleitung. Wie Yoga ist es mittlerweile ein wichtiger

Bestandteil in meinem Leben. Alternativen Sportarten betreibe ich sonst keine

Wenn meine Muskeln arg strapaziert worden sind, nutze ich manchmal Recovery-Boots für die Beine, zudem rolle ich die Muskeln praktisch täglich mit der Blackroll aus. Ins Bett gehe ich etwa gegen 22 Uhr. Ich brauche viel Schlaf, meist sind es zwischen neun und zehn Stunden.

Aufgezeichnet von Andreas Gonseth



FOTO: SPRITCYCLING

Der Trainingsalltag im Leben von...

Marlen Reusser

In der neuen FIT for LIFE-Rubrik «Der Trainingsalltag im Leben von...» geben wir in jeder Ausgabe 2025 Einblick ins Training von Schweizer Leistungssportlerinnen und -sportlern zum Zeitpunkt der jeweiligen Hefterscheinung.

Die Berner Radrennfahrerin Marlen Reusser hat erst im Erwachsenenalter mit Velofahren begonnen. 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 und 2021 errang Marlen Reusser die Silbermedaille im Zeitfahren bei den Weltmeisterschaften wie auch bei den Olympischen Spielen in Tokio 2020. Nach einem Erfolgsjahr 2023 mit Siegen bei Gent-Wevelgem, der Tour de Suisse und der Baskenland-Rundfahrt folgte 2024 ein Jahr zum Vergessen. Zuerst erlitt Marlen Reusser einen Bänderriss und hatte Covid, danach brach sich die Bernerin bei einem Sturz bei der Flandern-Rundfahrt den Kiefer, Gehörgänge und Zähne und kämpfte mit zahlreichen Infekten, bis sie schlussendlich derart stark an Long Covid erkrankte, dass sie zuerst die Olympischen Spiele und dann auch die Heim-WM in Zürich verpasste und die Saison frühzeitig abbrechen musste. Auf die neue Saison wechselt die 33-Jährige ins spanische Team Movistar. www.marlenreusser.com