

Schneller Velofahren Radrennfahrerin *Marlen Reusser* trinkt Sauerkirchsaft und hat nie Muskelkater.



Marlen Reusser (33) wächst in einer Bauernfamilie in Hindelbank auf. Sie spielt Geige, studiert an der Hochschule der Künste in Bern und engagiert sich bei den Jungen Grünen. Nach der Matura studiert sie Medizin und wird Ärztin. Ihr erstes Velorennen fährt sie erst 2017. Drei Jahre später gewinnt sie an den Olympischen Spielen die Silbermedaille im Einzelzeitfahren.

Mein erstes Velo bekam ich mit vier. Ich übernahm es von meiner Schwester, es war pink und weiss und hatte Stützräder. Heute fahre ich als Mitglied des Profiteams Movistar ein **Canyon Aeroad CFR** (um 10000 Fr.), eine aerodynamische Rennmaschine.

Mein **Helm** ist von **Abus** (280 Fr.). Er wird von einer deutschen Firma hergestellt, die sich für das Feedback von uns Profis interessiert. Wir arbeiten eng zusammen.

Ich bekomme jedes Jahr das Neuste vom Neusten frisch aus der Fabrik. Aber wenn Radrennenfahren nicht mein Beruf wäre, würde ich wohl **Occasionsvelos** kaufen wie vor meiner Karriere. In einem Land wie der Schweiz ist die Qualität gebrauchter Fahrräder hervorragend. Am besten sucht man auf Plattformen wie **velomarkt.ch**.

Wenn ich unterwegs bin, habe ich immer ein Täschchen mit einem **Ersatzakku** für die **Sram-Schaltung** (43 Fr.) dabei.

Als Profi trinke ich extrem **kohlenhydratreiche Getränke**. In einem halben Liter stecken bis zu

80 Gramm Zucker. Beim Team Movistar sind es Produkte der Firma **226ers** (33 Fr. für 1 kg Pulver). Hobbyfahrern auf einem gemütlichen Ausflug empfehle ich **Sirup** oder **leicht gesüsten Tee**. Nach einer Etappe trinke ich neben einem Kohlenhydrat- und Proteingemisch **Sauerkirchsaft**, weil er antioxidativ wirkt und ich mich so schneller erhole.

Mit dem Restaurant **Tibits** haben wir drei **Sportriegel** entwickelt, die **High Five Bars** (3.90 Fr.). Bei einer easy Fahrt esse ich gern so einen.

Ich lese gern das Schweizer **Radsportmagazin Gruppetto** (100 Fr. für vier Ausgaben im Jahr).

Der historische Roman **«Die Rebellion der Alfonsina Strada»** von **Simona Baldelli** erzählt die inspirierende Geschichte einer Frau, die im frühen 20. Jahrhundert am Giro d'Italia der Männer mitgefahren ist.

Muskelkater habe ich nie. Aber müde Beine. Dagegen benutze ich **Recovery Boots** (um 400 Fr.) Das sind Kompressionsstiefel, die bis zur Hüfte reichen. Auch die **Massagerollen von Blackroll** (um 50 Fr.) helfen, die Muskulatur zu entspannen.

Neuerdings habe ich Kopfhörer, die den Schall über den Knochen hinter dem Ohr leiten, sogenannte **Bone Conduction Headphones** (ab 40 Fr.). Das Ohr bleibt offen, so kann ich bei langen Trainingsfahrten Musik, Hörbücher oder Podcasts hören – und gleichzeitig die Umgebungsgläusche wahrnehmen.

Wenn ich eine Region wählen muss, die mir am besten gefällt, ist es die **Gegend um Hindelbank** im Emmental, von dort komme ich her.

Schöne Veloferien kann man in **Stresa am Lago Maggiore** machen. Die besten **Velowegnetze** gibt es in **Belgien** und **Holland**, toll für den Freizeitverkehr. Aber in Belgien ist man verpflichtet, die Velowege zu benutzen. Wenn man auf dem Rennvelo so schnell unterwegs ist wie ich, ist das ein Problem. Da fahre ich lieber auf den Strassen.

Wenn es steil aufwärts geht und richtig anstrengend ist, fragt das Gehirn manchmal: Was tust du hier? Wie bist du auf diese dumme Idee gekommen? Dann mache ich eine Übung und sage: Rede nur weiter, Gehirn. Ich höre jetzt einfach nicht zu. Wir können später reden, wenn ich oben angekommen bin. Es ist eine schwierige Übung, eine fürs Leben. Sie funktioniert erstaunlich gut.

Aufgezeichnet von *Flurin Clalüna*.

Wo bin ich? Ed Cornell verfolgt Kinder mit Notizblock und Video- kamera, um zu verstehen, wie sie sich orientieren – und um sie im Notfall wiederzufinden.

Die Aufgabe, die der Psychologe Ed Cornell vor dreissig Jahren einigen Kindern stellte, war einfach: Ein Forscher führte die acht oder zwölf Jahre alten Mädchen und Jungen auf einem gewundenen Weg durch den Campus der Universität von Alberta in Kanada. Auf der etwa zwölf Minuten langen Tour machte er sie immer wieder auf Wegmarken aufmerksam: eine Mülltonne, ein abgestelltes Fahrrad, ein Strassenschild. Am Ende angekommen, erhielten die Kinder den Auftrag, den gleichen Weg zurückzugehen. Was sie nicht wussten: Inzwischen hatten die Psychologen die Wegmarken verschoben.

Der fiese Versuch war einer von vielen, die Cornell unternahm, um herauszufinden, wie sich Kinder orientieren. Sein Interesse daran wurde durch einen Anruf geweckt, den er Mitte 1980er Jahre erhalten hatte. Damals rief ein Polizist an,



Kinder entfernen sich weiter weg, als ihre Eltern glauben.

der nach einem vermissten Neunjährigen suchte. Er wollte wissen, welchen Radius er für die Suchmannschaft wählen sollte. Cornell hatte das eine oder andere Experiment über das räumliche Verhalten von Kleinkindern gemacht, aber keines, das weiterhalf. Auch in der Bibliothek fand er nichts. «Die erste Frage war: Wie weit bewegen

sich Kinder in seinem Alter?», sagt Cornell. «Die zweite, welche Strategien ein Kind verwenden würde, wenn es sich verlaufen hat.»

Diesen Fragen wollte sich Cornell von nun an widmen. Am Anfang befragte er Kinder, die sich verlaufen hatten, nach ihrem Verhalten. Doch weil er die Kinder erst im Nachgang besuchte, hatten sie schon mehrmals erzählt, wie es ihnen ergangen sei. Und mit jedem Mal hatte sich die Geschichte verändert. Also entschied er sich, Experimente zu unternehmen.

Cornell folgte Kindern mit Klemmbrett und Videokamera auf ihren Streifzügen durchs Quartier, er fragte sie auf Spaziergängen nach den benutzten Orientierungspunkten oder verstellte Wegmarken wie im Experiment in Alberta.

Die Panik, in die man gerät, wenn man sich verläuft, konnte Cornell so zwar nicht simulieren. Dafür war er in der Lage zu beobachten, wie die Kinder handelten, und war nicht auf ihre unzuverlässige Erinnerung angewiesen.

Dabei stellte er zum Beispiel fest, dass Kinder sich weiter weg von zu Hause bewegen, als ihre Eltern annehmen – oder sie ihnen sagen. In einem Versuch durchschnittlich 22 Prozent weiter, manche aber auch viermal so weit. Zudem gab es typische Entwicklungsstufen. Bis drei Jahre verstehen Kinder noch nicht, was Sich-Verirren bedeutet. «Sie wollen einfach zu Mami», sagt Cornell. Wenn sie älter werden, wird ihnen zunehmend klar, dass sie sich verlaufen haben, aber sie haben noch keine Strategien. «Sie gehen umher, rennen oder bleiben am Ort, vor allem, wenn sie müde sind», so Cornell. Zwischen acht und zwölf Jahren gelingt den Kindern dann ein entscheidender Perspektivenwechsel: Sie können sich in jemanden hineinversetzen, der nach ihnen sucht, und verhalten sich so, dass sie leichter gefunden werden können.

Auch die Reaktionen auf die verstellten Wegmarken waren altersabhängig. Zwar bemerkten die meisten Kinder, dass mit den Wegmarken etwas nicht stimmte, die jüngeren hatten aber mehr Probleme, sich trotzdem zu orientieren. Ältere Kinder verstanden besser, dass Wegmarken, die sich nicht verschieben liessen, nützlicher waren. Zudem erinnerten sie sich an einen grösseren Bereich in der Umgebung der Wegmarken.

Cornells Arbeit ist in viele Handbücher für Suchtrupps eingeflossen. Einmal bedankte sich ein Polizist, der einen Jungen kurz vor dem Erfrieren gefunden hatte, persönlich bei ihm. «Früher war ich begeistert, wenn ein Artikel von mir publiziert worden war, aber nichts hat mich so bewegt wie diese Nachricht.»

Reto U. Schneider