

Simon Häring

Während drei Wochen bereitete sich Marlen Reusser in Andorra in der Höhe vor – zusammen mit ihren Teamkolleginnen und den Männern des Teams Movistar, die bei der Spanien-Rundfahrt starten. Reussers Frühjahr war von Stürzen und Verletzungen geprägt, die sie zum Umdenken gezwungen haben. Doch das grosse Ziel blieb das gleiche: der Sieg bei der Tour de France, die am Schweizer Nationalfeiertag in Lausanne beginnt.

Erst am dritten Tag überquert das Peloton die Landesgrenze nach Frankreich, ehe am vierten Tag in Dijon ein Zeitfahren ansteht, in dem Reusser als amtierende Weltmeisterin als Favoritin an den Start geht. Die Entscheidung aber fällt wohl in der Königsetappe. Das siebte Teilstück der neuntägigen Rundfahrt endet auf dem berühmtesten Mont Ventoux.

Marlen Reusser spricht über ihre Ambitionen, den Traum vom Maillot Jaune und den ersten Schweizer Sieg seit Hugo Koblet 1951, dem ersten einer Frau. Weshalb die 34-Jährige mit Stürzen rechnet und wie sie als promovierte Ärztin mit dem Dauerthema Gewicht im Radsport umgeht.

Die Tour de France startet in diesem Jahr an den ersten drei Tagen in der Schweiz. Wie gross ist die Vorfreude?
Marlen Reusser: Sehr gross. Es ist das erste Jahr, in dem ich die Tour de France für mich persönlich als grosses Saisonziel ins Auge gefasst habe. Dass sie nun gleich in der Schweiz startet, macht das Ganze noch spezieller. Ich freue mich ultra darauf.

Seit Ihrem dritten Sieg bei der Tour de Suisse Ende Juni sind Sie keine Rennen mehr gefahren. Wie haben Sie den letzten Monat verbracht?
Ich komme aus einem dreiwöchigen Höhentrainingslager in Andorra auf rund 2000 Metern. Zwei Wochen war ich mit dem Team dort, davor eine Woche alleine. Es war ein sauberer Trainingsblock. Die Saison ist allerdings anders verlaufen als geplant. Wir mussten nach meinen Verletzungen immer wieder improvisieren und umplanen. Ich hätte mir gewünscht, mit anderen Voraussetzungen an den Start zu gehen. Den Umständen entsprechend bin ich aber gut gerüstet.

Reusser war Anfang Jahr bei einer Rundfahrt in den Vereinigten Arabischen Emiraten mit 60 Kilometern in der Stunde gestürzt und hatte dabei eine Verletzung an der Schulter sowie eine Rissquetschwunde am linken Knie erlitten. Zwar gewann sie bei ihrer Rückkehr am 1. April den belgischen Halbklassiker «Quer durch Flandern», stürzte vier Tage später aber bei der Flandern-Rundfahrt erneut. Dabei erlitt sie einen Wirbelbruch, Prellungen im Lenden- und Kreuzbeinbereich sowie am Ischiasnerv.

Nach Ihren Stürzen im Frühjahr mussten Sie mehrfach umdenken und Ihr Training sowie Ihre Ziele anpassen. Wie gehen Sie damit um?
Ursprünglich wollte ich Anfang Mai die Vuelta fahren, dafür den Giro auslassen und mich voll



Marlen Reusser hat grosse Ziele für die Tour de France Femmes.
Bild: A. della Valle / Keystone

«Wer behauptet, das Gewicht sei kein Thema, der lügt»

Marlen Reusser greift bei der Tour de France nach dem Gesamtsieg. Wie sie ihre Chancen sieht und weshalb sie mit Stürzen rechnet.

auf die Tour de France konzentrieren. Das war nach den Stürzen aber nicht mehr möglich. Danach wollte ich unbedingt den Giro fahren, egal, in welcher Verfassung. Das habe ich geschafft. Danach verbrachte ich praktisch jeden Tag in Bern mit Therapien. Zur Tour de Suisse war ich dann zwar nicht in meiner Bestform, aber ich war endlich frei von körperlichen Problemen.

Im vergangenen Jahr wurden Sie beim Giro d'Italia Zweite, wurden aber schon da vom Pech verfolgt und mussten später auch die Tour de France auf der ersten Etappe aufgeben. Wie blicken Sie darauf zurück?
Es war eine brutale Zeit. Vor dem Giro war ich unglaublich fit. Dann wurde ich krank und fuhr mit einer Durchfallerkrankung zu Ende. Danach blieb mir bis zur Tour de France nur noch eine Woche Zeit. Dann fing ich mir gleich zu Beginn eine Lebensmittelvegiftung ein. Ich musste mich mehrfach übergeben, litt an Durchfall und konnte drei Tage praktisch nichts essen. Und danach steckte ich mich bei meinem Partner an, der an einer Atemwegsinfektion litt.

Welche Lehren haben Sie aus dieser Zeit gezogen?
Wir sind vorsichtiger geworden. Damals reiste der Koch erst später an und wir waren auswärts essen. Dieses Risiko gehen wir nicht mehr ein. Der Koch reist jeweils als Erster an. Früher habe ich zudem oft die Reste anderer gegessen, weil ich gegen Food Waste bin. Auch das ma-



Als amtierende Weltmeisterin ist Marlen Reusser eine der Favoritinnen auf den Sieg im Zeitfahren.
Bild: Gian Ehrenzeller / Keystone

che ich nicht mehr. Ich investiere so viel in meinen Körper, da möchte ich bei solchen Dingen kein unnötiges Risiko mehr eingehen.

Wie beurteilen Sie Ihre Chancen auf einen Sieg in den ersten beiden Etappen mit Start und Ziel in der Schweiz?
Die erste Etappe in Lausanne ist schwierig einzuschätzen. Vermutlich ist sie etwas für Lorena Wiebes. Sie ist die beste Sprinterin der Welt und gleichzeitig unglaublich explosiv. Wenn sie in Bestform ist, habe ich wohl keine Chance. Aber wenn sich eine Gelegenheit ergibt, werde ich versuchen, um den Etappensieg mitzusprinten.

Wie ist es mit der zweiten Etappe?
Diese dürfte ziemlich sicher in einem Sprint enden. Dort werde ich vor allem versuchen, mich aus Schwierigkeiten herauszuhalten und nicht zu stürzen. Die

mein Team zu hundert Prozent für mich fährt und versuchen wird, mich zu schützen. Das heisst: Wir werden versuchen, immer vorne zu sein. Das kostet enorm viel Kraft, aber anders geht es nicht.

Als aktuelle Weltmeisterin im Zeitfahren gehören Sie am vierten Tag in Dijon zum engsten Favoritenkreis. Worauf kommt es dort an?
Ich gehe davon aus, dass dort auch für das Gesamtklassement die Weichen gestellt werden. Deshalb habe ich mir die Strecke bereits angeschaut. Sie ist unglaublich vielseitig. Schon die Anfahrt zum Berg ist technisch. Bergauf braucht es enorme physische Stärke, bevor eine extrem schnelle Abfahrt und der Schluss durch Dijon folgen. Dieses Zeitfahren hat eigentlich alles. Dort kann man sehr viel Zeit gewinnen – oder verlieren. Gerade reine Bergfahrerinnen könnten dort bereits einiges an Zeit einbüßen. Ich sehe mich als komplette Fahrerin.

Wie intensiv haben Sie sich mit den einzelnen Strecken befasst?
Nach den Schweizer Meisterschaften bin ich direkt losgezogen und habe praktisch alle Schlüsseletappen rekognosziert. Die meisten bin ich komplett abgefahren, einzelne zumindest teilweise oder den Schlussanstieg. Ich möchte genau wissen, was mich erwartet.

Gilt das auch für den Mont Ventoux?
Einmal hochzufahren, hat mir gereicht (*lacht*).

Der Mont Ventoux zählt zu den legendärsten Anstiegen des Radsports. Erstmals führt die Tour de France der Frauen mit einer Bergankunft auf den «Giganten der Provence». Wie gross ist Ihre Vorfreude?

Ich bin den Ventoux vorher noch nie gefahren. Der Berg hat Eindruck gemacht. Die Abfahrt war wegen des starken Winds speziell, da hatte ich ehrlich gesagt ein mulmiges Gefühl. Trotzdem glaube ich, dass mir der Berg liegt. Ich habe ein gutes Gefühl. Entscheidend wird aber sein, in welcher Verfassung man dort ankommt. Am Ventoux, am siebten von neun Tagen, gewinnt vermutlich nicht einfach die stärkste Bergfahrerin, sondern jene, die bis dorthin gut durchkommt.

Wer sind für Sie die Favoritinnen?
Bei den Frauen ist das derzeit schwieriger einzuschätzen als bei den Männern. Dort gibt es mit Tadej Pogacar einen klaren Massstab. Bei uns kann viel passieren. Im vergangenen Jahr zum Beispiel war Pauline Ferrand-Prévot vor der Rundfahrt kaum präsent, trainierte drei Monate in der Höhe und gewann danach völlig überlegen. Ob sich so etwas wiederholt, weiss niemand. Ich versuche deshalb, mich möglichst wenig auf die Konkurrenz zu konzentrieren. Ehrlich gesagt kenne ich meine eigene Form im Moment auch noch nicht ganz.

Ferrand-Prevot trainierte nicht nur, sondern reduzierte ihr Gewicht für die Tour de France um vier Kilogramm und löste damit eine Debatte aus. Wie stehen Sie als promovierte Ärztin dazu?
Ich habe auch noch Ernährungswissenschaft studiert und interessiere mich sehr dafür. Ernährung und Training haben riesigen Einfluss auf die Leistung. Auch über das Gewicht kann man viel diskutieren ...

Wie sehr spielt es für Sie eine Rolle?
Natürlich ist das Gewicht ein Thema. Wer etwas anderes behauptet, lügt, das gilt auch für mich. Auch mein Gewicht verändert sich im Verlauf des Jahres. Die entscheidende Frage ist aber immer: Wie viel macht der Körper noch mit? Ich frage mich regelmässig, ob ich weiter gehen müsste. Der menschliche Körper ist unglaublich komplex. Für mich steht aber das Körpergefühl über allem. Mein Körper sagt mir, ob das, was ich tue, richtig ist. Studien kommen und gehen – am Ende musst du dich auf dem Rad stark fühlen.

Viele trauen Ihnen den Gesamtsieg zu. Sie wären die erste Schweizerin, die Erste seit Hugo Koblet 1951. Was würde Ihnen das bedeuten?
Zuallererst hoffe ich, dass die Tour de France in der Schweiz zu einem unvergesslichen Fest wird, bei dem möglichst viele Menschen mitfiebern und die Fahrerinnen kennenlernen. Wenn wir es schaffen, ihre Geschichten sichtbar zu machen, wird der Frauenradsport noch viel spannender. Und wenn ein gelbes Trikot dazu beiträgt, noch mehr Menschen dafür zu begeistern, wäre das eine grossartige Geschichte.