

Tage wie diese

Sie hat 4837 km und 51'000 Höhenmeter in weniger als 11 Tagen mit dem Rennrad zurückgelegt. Und sie hat nebst dem Rennen vor allem viel an Einsicht über sich selbst gewonnen. **Christine Schorer** hat mit der Extremsportlerin und Kinaesthetics-Trainerin **Isabelle Pulver** gesprochen.

Christine Schorer: Isabelle, du hast im Juni das „Race across Amerika“ (RAAM) 2015 als Solofahrerin gewonnen. Kannst du kurz beschreiben, was das ist?

Isabelle Pulver: Das RAAM ist das weltweit härteste Velorennen. Die Strecke geht von der West- an die Ostküste. Es gilt, 4837 km, 51'000 Höhenmeter und vier Zeitzonen in knapp 13 Tagen zu bewältigen. Die Möglichkeit besteht, das Rennen im Team zu absolvieren. Ich habe es als Einzelfahrerin in 10 Tagen, 21 Stunden und 7 Minuten gewonnen.

Christine: Ein Sieg bei der ersten Teilnahme ist außergewöhnlich. Fährst du schon lange Radrennen?

Isabelle: Als Kind betrieb ich Skifahren und Leichtathletik. Als 16 oder 17-Jährige verlegte ich das Konditionstraining auf das Velo und trainierte den Ausdauerbereich auf diesem Weg. Mit 20 Jahren entdeckte ich das Tourenvelo. Schon damals (1993) fuhr ich einmal quer durch Amerika. Auf dem Rückflug von Los Angeles in die Schweiz musste ich in Dallas umsteigen. Ich stand auf dem Flughafen und beobachtete, wie mein Velo, in Plastik verpackt, umgeladen wurde. Ein Mann sprach mich an und sagte, mit dem Velo würde man quer durch Amerika fahren und nicht fliegen. Genau das hatte ich getan, bloß umgekehrt wie beim RAAM.

Christine: Und dann wolltest du das einmal unter Rennbedingungen machen?

Isabelle: Das RAAM hat mich immer wieder beschäftigt. Ich glaubte aber nicht daran, dass ich es jemals wagen würde. 14–15 Jahre später traf ich einen Athleten, der das RAAM fahren wollte. Ich bot ihm an, ihn in der Funktion einer Physiotherapeutin zu begleiten. Er kam nicht ins Ziel. Eine weitere Erfahrung hatte ich, als ich ihn an der „Tortour“ 2010 (das härteste Radrennen der Schweiz) betreute. 2009 kaufte ich mir das erste Rennfahrrad. 2010 bestritt ich den „Gigathlon Couple“ und 2011 drei größere Rennen, unter anderem die „Alpenbre-

vet Platin-Tour“. 2012 ging ich an der „Tortour“ an den Start. Von da an waren Trainingspläne unumgänglich. 2014 folgte das RAA („Race Around Austria“) bevor es im Juni 2015 ans RAAM ging.

Christine: Wie hast du dich auf das Rennen vorbereitet? Du bist ja keine Profi-Sportlerin und arbeitest zu 80 % als leitende Physiotherapeutin ...

Isabelle: Wie schon erwähnt trainierte ich nach Trainingsplänen. Diese hatten einen Rhythmus von vier Wochen. Es ging dabei nicht um bloße Kondition, sondern auch um das Training des Schlaf-Wach-Rhythmus. Wir simulierten z. B. die Startzeit und ich saß rund 30 Stunden auf dem Rad, dann folgte eine kurze Schlafpause, bevor es wieder 20 Stunden auf die Strecke ging. Wenn der Körper lange Wachphasen durchlebt, dann stellt sich bei ihm ein Memory-Effekt ein. Gleichzeitig diente es als Training für das Begleiteteam. Es ist matchentscheidend, dass sie genau wissen, welche Aufgaben sie in meinen Pausen erledigen müssen. Ich bin überzeugt, dass man das Rennen in den Pausen gewinnen oder verlieren kann.

Christine: Bei mir bleibt noch immer die Frage: Was ist das Motiv, ein solch hartes Rennen überhaupt in Angriff zu nehmen?

Isabelle: Ich arbeite im Alltag mit Menschen mit einer physischen Behinderung. Sie kommen regelmäßig an ihre Grenzen. Sie machen oft so lange weiter, bis es wirklich nicht mehr geht – erst an dieser Grenze sind sie bereit, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Mit anderen Worten: Sie gehen oft ans Limit. Ich bewundere das sehr. Diese Erfahrungen als Rollstuhlfahrerin kann und möchte ich nicht machen. Was für mich selbst möglich ist, habe ich am RAAM realisiert. Ich erfuhr während diesen 10 Tagen wenig körperliche oder muskuläre Limits. Es gibt jedoch auch die kognitiven und psychischen Grenzen. Das Nervensystem kommt unter Schlafentzug an seine Grenzen. Es kann die „Daten“ nicht mehr adäquat verarbeiten. Zum



Beispiel habe ich erlebt, dass die räumliche Orientierung erschwert ist. Ich habe mich beobachtet, dass ich nach der Pause in die falsche Richtung weiterfahren wollte. Ich habe mich dann jeweils am Sonnenstand orientiert. Die Sonne ist zuverlässig und ändert nicht plötzlich ihre Richtung.

Christine: Du konntest dich während des ganzen Rennens auf ein neunköpfiges Team verlassen. Wie ist es dazu gekommen, dass die Menschen diese weite Reise mit dir unternommen haben?

Isabelle: Suchen, suchen, suchen, Augen und Ohren offenhalten, mit Leuten über die Idee sprechen. Die ersten Begleitpersonen waren relativ einfach zu finden. Ich wusste, welche Fähigkeiten diese mitbringen müssen und habe konkret nach ihnen Ausschau gehalten. Ich brauchte Begleitpersonen aus folgenden Bereichen:

- Medizin: eine Ärztin, die mich medizinisch überwacht

- Physiotherapie: für Massage und andere manuelle Unterstützung in den Pausen
- Mechanik: für den Unterhalt der Fahrräder und der Autos
- Elektronik: für die ganzen Geräte, wie das Navi, und für die Internetverbindung
- Hauswirtschaft: um im Wohnmobil für 10 Personen zu kochen und die Wäsche zu besorgen

Alle diese Personen mussten bereit sein, 3 – 4 Wochen ihrer Freizeit zu investieren.

Christine: Wie konntest du dieses Unternehmen finanzieren, die Reisen und die ca. 40 Wochen Arbeitszeit des ganzen Teams?

Isabelle: Die Arbeitszeit der Teammitglieder konnte ich nicht entschädigen. Die Reise, Unterkunft und Verpflegung habe ich durch Sponsoring und Eigenleistung abgedeckt. Auch das





Die Autorin:
Christine Schorer ist von Beruf Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 und dipl. Pflegefachfrau. Sie lebt in Wichtracht, Kanton Bern.

Material war ein Mix zwischen Sponsoring und Eigenleistung.

Christine: *Du warst 10 Tage mit dem Rennrad unterwegs. Welche Gedanken, Gefühle und Eindrücke waren deine Begleiter?*

Isabelle: Die Kilometer und Höhenmeter wurden seit der Anmeldung zum Rennen nicht mehr analysiert. Ich habe für mich einen Zeitplan von 12 Tagen erstellt. Diesen hatte ich von Anfang an im Griff. Ich durfte das RAAM 2015 eröffnen. Ich ging einfach nur mit viel Freude an den Start. Die Wüste zu Beginn des Rennens (mit 45 Grad) meisterte ich gut. Beim 1. Checkpoint nach 1000 Meilen (viele müssen hier schon aufgeben) wusste ich, dass ich gut im Zeitplan bin. Die Strecke über die Rocky Mountains mit meinem Team war sehr eindrücklich. Zusätzlich habe ich unglaublich viele unterstützende Nachrichten von meinen Whatsapp-, Facebook- und Mail-Fans erhalten, die das Rennen Tag und Nacht mitverfolgt haben. Meine Erfahrungen aus den früheren Rennen waren sehr wichtig. Ich habe bisher meine gesteckten Ziele immer erreicht und musste nie aufgeben. Deshalb habe ich nie ans Aufgeben gedacht. Zusätzlich wusste ich, dass ich in der Aufbau- und Trainingsphase sehr diszipliniert gearbeitet hatte. Und am Start hat mir das Team das Lied „Tage wie diese“ gespielt. Das war für mich ein richtig explosives Starterlebnis!

Christine: *Wie konntest du dich immer wieder motivieren?*

Isabelle: Das Begleitfahrzeug hatte Lautsprecher auf dem Dach montiert und ich wurde von meiner Lieblingsmusik begleitet. Meine Gedanken waren positiv. Und ich arbeitete immer wieder mit Vorstellungen, z. B. wie die Zieleinfahrt sein wird ...

Christine: *War Aufgeben wirklich nie ein Thema?*

Isabelle: Nein, das war nie ein Thema und nach dem Wolf-Creek-Pass (der höchste Punkt der Strecke, 3'300 m ü. M.) sowieso nicht mehr. Ich wusste, ich habe das geilste Team bei mir und sie alle haben es verdient, dass wir gemeinsam an unser Ziel kommen.

Christine: *Du bist auch Kinaesthetics-Trainerin. Haben dir deine Bewegungskompetenz und deine Erfahrung als Trainerin geholfen?*

Isabelle: Die Kompetenzen, die man als Kinaesthetics-Trainerin entwickelt, waren sehr hilfreich. Ich suche z. B. oft nach Unterschieden und merke, was hilfreich ist und was nicht. Im Rennen helfen mir die Konzeptblickwinkel dabei, die Situation und meine Reaktion darauf zu analysieren. Wenn ich Unterschiede beschreiben kann, dann kann ich später entsprechend handeln. Positives behalte ich bei, Negatives verändere ich. Es gibt Momente, in denen man zu leiden beginnt. Mitleid bringt mich nicht weiter, was mir hilft, ist das Fokussieren. Andererseits ist es in der Wüste bei Temperaturen bis zu 45 °C wichtig, dass mein Körper regelmäßig abgekühlt wird, z. B. durch Abspritzen mit kaltem Wasser. Hier braucht es keine Frage, ob ich abgespritzt werden will, sondern einfach die Information, dass ich nun abgespritzt werde. Mir ist bewusst, dass dies eine Gratwanderung zwischen Fragen und Informieren ist und eine hohe Kompetenz seitens des Teams voraussetzt.

Christine: *Und was nützen dir diese Erfahrungen wiederum für deinen Beruf im Sozial- und Gesundheitswesen?*

Isabelle: Ich kann sie auf jeden Fall nutzen. Es geht auch in meinem Beruf darum, dass wir lernen, gemeinsam ressourcenorientiert und fokussiert zu sein.

Christine: *Heißt das auch, dass es nicht hilft, die PatientIn oder KlientIn zu schonen?*

Isabelle: Ja, ich darf ihnen etwas abverlangen und zwischendurch ist es hart, das zu tun. Es ist immer eine Frage des Maßes, aber wenn ich nichts verlange, dann bleibt es beim Mitleid. Ich





habe die Erfahrung gemacht, dass sich die Menschen anschließend bedanken, wenn man ihnen helfen konnte, eine Schwelle zu überwinden. Kürzlich war ich mit meinem E-Hockey-Team (Elektro-Rollstuhl-Unihockey, Behindertensportart) unterwegs. Eine Fahrerin wollte sich auswechseln lassen, weil sie Rückenschmerzen hatte. Sie war aber meine einzige Handspielerin und ich und ihr Team brauchten sie. Ich ging zu ihr hin und sagte, dass sie auf dem Feld bleiben müsse. Sie hatte Tränen in den Augen, aber sie spielte weiter und verhalf ihrem Team zum Sieg. Ja, es ist definitiv einfacher, Mitleid zu haben. Es lohnt sich jedoch, sich die Frage zu stellen, ob uns das im Leben weiterbringt. Vier Tage später war diese Spielerin bei mir in der Physiotherapie und meinte: „Meinem Rücken geht es nicht schlechter und wir haben gewonnen!“ Wir alle können mehr, als wir uns zutrauen oder in der Regel tun. Es braucht nur manchmal ein bisschen Mut, einen solchen Schritt zu machen. Ich bin eigentlich eine 08/15-Person, keine

professionelle Spitzensportlerin und trotzdem habe ich das RAAM gewonnen.

Christine: *Hand aufs Herz: War es dein letztes RAAM-Rennen oder willst du es noch einmal wissen?*

Isabelle: Es war auf jeden Fall mein erstes RAAM, aber ob es auch mein letztes war? Im Moment kann ich dies noch nicht beantworten – auf alle Fälle interessiert mich noch vieles im Hinblick auf Grenzerfahrungen.

