

# Isabelle Pulver am Race Across America: «Die einen finden mich toll, andere halten mich für komplett wahnsinnig»

*Philipp Rindlisbacher*

## Extremradfahrerin im Interview«Die einen finden mich toll, andere halten mich für komplett wahnsinnig»

**Isabelle Pulver trank 12 Liter pro Tag, schlief keine 3 Stunden und geriet in einen Unfall: Die Bernerin gewann das Race Across America – und war sogar schneller als alle Männer.**



Publiziert: 27.06.2023, 15:32 Aktualisiert vor 12 Stunden



---

Allein auf weiter Flur: Isabelle Pulver fuhr am Race Across America allen davon.

Foto: Martin Kuhn

Sie fuhr durch Wüsten, über die Rocky Mountains und Appalachen, über die Mississippi-Brücke. Durch vier Zeitzonen und 14 Bundesstaaten. 4880 Kilometer von Oceanside in Kalifornien bis nach Annapolis in Maryland legte Isabelle Pulver zurück und überwand dabei rund 53'000 Höhenmeter, die 52-jährige Bernerin brauchte dafür bis zur Zieldurchfahrt am Freitag nur 9 Tage, 12 Stunden und 16 Minuten. Sie entschied das Race Across America überlegen für sich – und fuhr derart stark, dass sie auch sämtliche Männer in dieser Ultracycling-Veranstaltung hinter sich liess.

Pulver legte eine Distanz zurück, die vergleichbar ist mit der Reise von Zürich in Senegals Hauptstadt Dakar. 52 Kontrollstellen musste sie passieren. Unterwegs schauten Offizielle zum Rechten, damit nicht im Windschatten gefahren oder abgekürzt wurde. Sich im Begleitauto kutschieren zu lassen, wäre aufgefliegen – die Handlungen wurden mittels GPS-System an die Rennleitung übermittelt.

Isabelle Pulver, nach neuneinhalb Tagen Velofahren und 5000 Kilometern im Sattel drängt sich die Frage auf: Wie fühlt sich der Hintern an?

Ich sitze gerade, also ist alles in Ordnung. (lacht) Im Ernst: Es geht mir gut. Und das durch den Erfolg ausgeschüttete Adrenalin überdeckt sowieso sehr vieles. Natürlich sind die Beine schwer, ich spüre Missempfindungen in den Fingern und setze mich sehr vorsichtig hin. Aber ich habe keine Wassereinlagerungen, keine starken Schmerzen. Und ich bin glücklich, wieder feste Nahrung einnehmen zu können.

Ernährten Sie sich während des Rennens nur flüssig?

Ich fing schon drei Tage vor dem Start damit an. Ich nahm Gels zu mir und Drinks mit hohem Energiewert. Ich ass auch Joghurt, Frischkäse-Aufstrich – und viel Schokoladenglace. Nicht im Cornet natürlich, einfach simple Rahmglace, in grossen Mengen. (lacht) So nahm ich auf schnellem Weg viele Kalorien zu mir – ich verlor ja auch über 10'000 pro Tag. Früher habe ich mich in den Rennen anders ernährt, auch mal Kartoffelstock aus dem Plastiksäckchen gegessen. Aber für die Verdauung ist flüssige Nahrung besser. Ich hatte nie einen Klumpen im Bauch.

Und wie viel tranken Sie pro Tag?

Das waren schon zehn bis zwölf Liter. Ich war durchschnittlich ja auch 21 Stunden unterwegs.

«Es war mein erstes Race Across America ohne Halluzinationen.»

Bleiben drei Stunden für Körperpflege, Schlafen, Vorbereitung fürs Weiterfahren. Und das fast zehn Tage lang. Klingt wahnsinnig.

Bei meinem Sieg 2015 schlief ich länger, bei meiner letzten Teilnahme vor vier Jahren weniger. Es ist

ein steter Kampf gegen den Sekundenschlaf. Wichtig ist die richtige Selbstwahrnehmung: Realisierte ich, dass ich Schlangenlinie fuhr, musste ich ehrlich mit mir sein und stoppen, dann griff auch meine Crew im Begleitauto ein. Manchmal reichte ein nasser Lappen, manchmal putzte ich in jenen Situationen die Zähne, weil selbst kleinste Bewegungen in der Kiefergegend aktivierend wirken können. Zuweilen ging es aber nur mit einem Power-Nap. Dieses Mal hatte ich alles im Griff, es war mein erstes Race Across America ohne Halluzinationen.

Halluzinationen?

Schlafmangel, Anstrengung und Hitze können zu einer toxischen Kombination werden. Da kann man in eine Parallelwelt abdriften. 2015 erlebte ich einen prägenden Moment, ich war so kaputt und fürchtete, nicht mehr in die Realität zurückzufinden. Ich weiss nur noch, wie mich die Ärztin wachrüttelte und meinte, E.T. würde mich nun langsam wieder nach Hause führen.

Schiefen Sie vor Erschöpfung jeweils innert Sekunden ein, oder hatten Sie Mühe, weil Sie sich aufgrund des Zeitdrucks stressten?

Bei meiner letzten Teilnahme war genau das ein Problem: Ich konnte nicht abschalten, mein Hirn war nicht mehr in der Lage, in den Ruhemodus zu schalten. In den letzten Monaten habe ich mich intensiv mit neurologischen Prozessen auseinandergesetzt, ging ganz anders an die Schlafthematik heran. Und ich nahm mir viel Zeit für Hirnwellness.

Was meinen Sie damit?

Vor dem Schlafen gönnte ich mir immer sieben Minuten für die Toilette und Dusche. Danach legte ich mich hin, liess mich massieren – und konzentrierte mich nur noch auf mich und die richtige Kopfposition. Alle anderen Gedanken blendete ich aus. So schlief ich meistens sofort ein, noch bevor mir der Blutdruck gemessen wurde.

Schiefen Sie immer im Wohnmobil?

Meistens. Einmal buchte mein Team direkt an der Rennstrecke ein Hotelzimmer. Das war bequem und tat mir gut, so etwas war jedoch nicht immer möglich. Zu viel Zeitaufwand für einen Hoteltransfer wollten wir vermeiden. Ich duschte auch mehrmals, bei meiner letzten Teilnahme hatte ich konsequent darauf verzichtet. Die Körperhygiene ist jedoch sehr wichtig.

【«Nach dem Unfall war ich geschockt und fuhr ängstlich weiter.»

Sie wurden von einer neunköpfigen Crew begleitet ...

... von meinem Trainer, dem Ernährungscoach, einem Physiotherapeuten, einem Mechaniker, zwei Chauffeuren, zwei Personen, die sich ums Wohnmobil und Einkaufen kümmerten und einem «Mädchen für alles». Eine grosse Crew ist wichtig, auch fürs Hirnwellness. Wenn ich eine bestimmte Stimme nicht mehr hören konnte, wurde das Team im Begleitauto ausgetauscht. Mein Chauffeur, das

jüngste Teammitglied, hat mir das Leben gerettet.

Was geschah?

Mein Begleitfahrzeug wurde auf dem Highway abgeschossen. Der Pannestreifen war belegt, also mussten wir auf die erste Spur ausweichen. Es war dunkel, wir stellten die Warnblinker ein. Aber der Wagen hinter uns versuchte zu überholen, der Platz reichte dafür nicht – dann knallte es. Zum Glück erlitten wir keinen Personenschaden, doch die Seite des Autos und meine Ersatzräder wurden stark beschädigt. Mein Chauffeur reagierte richtig, selbst nach dem Knall blieb er ruhig, sagte sofort, ich solle rechts ranfahren. Solche Situationen haben im Race Across America schon ganz schlimm geendet.

Wie ging es dann weiter?

Polizei und Krankenwagen kamen sofort, nach rund anderthalb Stunden waren auch die Versicherungsfragen geregelt. Die nächste Schlafpause war nur 30 Kilometer entfernt geplant, jener kurze Abschnitt war dann ganz schlimm für mich. Nach dem Unfall war ich geschockt und fuhr ängstlich weiter, das Ganze ist mir ziemlich stark eingefahren. Hörte ich ein Auto, zuckte ich zusammen – die Sicherheit war total weg. Nach der Pause ging es dann wieder besser.

Strampeln, strampeln, strampeln: Isabelle Pulver fährt quer durch die USA.

Video: Youtube

5000 Kilometer weit fahren, extreme Temperaturschwankungen, kaum Schlaf – was für Menschen tun sich so etwas an?

Solche, die sich auf ein Ziel fokussieren können. Die gerne allein sind und bereit, Schmerzen auszuhalten. Ich bin neugierig, wie der Körper in kritischen Situationen reagiert, was im Hirn dabei vorgeht. Grenzen auszuloten, das fasziniert mich. Wie ein Kleinkind starte ich mit viel Energie, danach werde ich vom Erwachsenen, der ab und zu Hilfe braucht, zur Grossmutter, der man sehr vieles abnehmen muss.

Führen Sie auf dem Rad nicht auch einen steten Kampf gegen die Langeweile?

Es gibt Passagen, da geht es fast 100 Kilometer gradeaus. Da siehst du den Horizont, die Zeit vergeht, aber nichts kommt näher. Da denkst du auch mal: Spinne ich? (lacht) In meinem Helm ist ein Kommunikationssystem installiert, darüber kann ich Musik hören und Telefonate führen. Aus dem Begleitauto wurden mir aufmunternde Whatsapp-Botschaften aus der Heimat vorgelesen. Manchmal erzählte jemand aus der Crew etwas über den Staat, den wir gerade passierten. Und wir spielten immer wieder «ABC SRF 3», da musste ich möglichst schnell bestimmte Begriffe erraten.

Was hörten Sie für Musik?

Das war sehr unterschiedlich. Vor allem aber Trauffer und Polo Hofer. Ich habe dazu stundenlang mitgesungen. Die Leute von der Rennleitung dachten, ich würde Kinderlieder singen, offenbar klang für sie Schweizerdeutsch derart niedlich.

«Ich bekam keinen Franken Preisgeld, musste sogar eine Startgebühr bezahlen.»

Ihr Erfolg ist umso bemerkenswerter, weil Sie vor Jahresfrist eine Hirnblutung erlitten.

Das Geschehene ist verarbeitet, aber ignorieren kann ich es nicht – es bleibt für mich eine Art warnender Zeigefinger. Ich hatte viele Schutzengel; als Physiotherapeutin betreue ich gerade einen Patienten, der noch Monate nach seiner Hirnblutung versucht, wieder normal gehen zu können.

Hören Sie oft, dass es in Anbetracht Ihrer Geschichte unvernünftig ist, was Sie tun?

Wenn es um Ultracycling geht, sind die Reaktionen immer extrem. Die einen staunen und finden mich toll, die anderen halten mich für komplett wahnsinnig und unvernünftig. Etwas dazwischen gibt es fast nie. Natürlich höre ich manchmal den Vorwurf, ich hätte nie genug und würde meinem Körper zu viel zumuten. Aber ich habe mich nach der Hirnblutung diverse Male durchchecken lassen und ging allem auf den Grund. Fakt ist: Einen Zusammenhang zwischen dem Velofahren und der Krankheit gibt es nicht. Und in meinem Hirn wurde keine Anomalie festgestellt.

Zahlt sich Ihr Erfolg in den USA in finanzieller Hinsicht aus?

Im Gegenteil. Mein Budget für dieses Rennen beläuft sich auf gut 60'000 Franken. Meiner Crew versuche ich, Kost und Logis zu zahlen, für einen Lohn reicht es nicht. Als Siegerin erhielt ich auch keinen Franken Preisgeld – ich musste sogar eine Startgebühr bezahlen. (lacht)

**Philipp Rindlisbacher** ist seit 2008 für Tamedia tätig. Er fungiert als Vorsitzender des Berner Sport-Teams sowie als Stellvertreter der Ressortleitung. Zudem begleitet er den Ski-Zirkus vor Ort und aus der Ferne, berichtet über Eishockey und den Schwingsport. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)