

# iM puls

## Die Wunderwurzel

Das Rüebli mal ganz anders: drei Rezepte

Seite 15

## Beet-Yoga

Gartenarbeit stärkt Geist und Körper

Seite 18

## Proteine und Pumpen

Wie gefährlich ist Bodybuilding bei Teenies?

Seite 27

## E-Bike Weltmeisterin mit Muckis und Motor

Seite 6



# Elektrisiert in die zweite Karriere

**Nathalie Schneitter wurde vor zwei Jahren erste Weltmeisterin auf dem E-Mountainbike. Ursprünglich hielt die professionelle Mountainbikerin jedoch nicht viel von strombetriebenen Velos im Sport.**

**Text:** Andrea Söldi  
**Bilder:** Ornella Cacace

**M**it E-Bikes ein Velorennen austragen? Die Idee kam Nathalie Schneitter einst absurd vor. An Kondition fehlt es der Solothurnerin schliesslich nicht. Als ehemalige Profi-Mountainbikerin bewältigt sie problemlos Tausende von Höhenmetern ohne elektrische Unterstützung. Ein Highlight ihrer Karriere war ein Weltcupsieg 2010. Doch 2016 gab sie ihren Rücktritt. «Ich war körperlich und psychisch erschöpft», sagt die 34-Jährige. «Als Profisportlerin ist man 200 Tage im Jahr unterwegs. Feierabend gibt es nie. Ich litt an Stimmungsschwankungen.» Danach begann die studierte Betriebswirtin bei einer Velo-Event-Firma zu arbeiten. Dort kam sie mit elektrifizierten Bikes in Kontakt und begann sich für die Technik zu interessieren. Als der Veloweltverband 2019 die erste E-Mountainbike-Weltmeisterschaft durchführte, trat sie an. Prompt wurde sie zur allerersten Weltmeisterin der Geschichte. Vergangenes Jahr holte sie an der zweiten WM mit dem dritten Platz gleich noch eine Medaille.

## Krasse Sachen machen

«Mit dem E-Mountainbike arbeitet man nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Kopf», erklärt Schneitter in ihrer Garage, wo ihr neuestes Gefährt neben diversen anderen Zweirädern steht. «Es braucht ein Gespür für



*Nathalie Schneitter mit ihrem E-Bike, mit dem sie an der WM im Oktober 2020 die Bronzemedaille holte.*

## Nathalie Schneitter

**Alter:** 34  
**Grösse:** 167 Zentimeter  
**Gewicht:** 62 Kilogramm  
**Disziplin:** E-Mountainbike  
**Wohnort:** Rüttenen SO  
**Jüngster Erfolg:** Gold an E-Mountainbike-Weltmeisterschaften 2019, Bronze 2020  
**Erstes Rennen:** Swisspower Cup Gränichen 1999  
**Hobbys:** Outdoor-Sport, Natur, gutes Essen, Lesen  
**Tipp für das Training:** Sich Ziele setzen und vor allem das machen, was einem Freude bereitet



## BEWEGEN

den Motor. Sonst benimmt sich das Bike in technisch schwierigem Gelände wie ein wildes Pferd, das man nicht bändigen kann.» Die elektrische Unterstützung mache im Rennsport nur auf speziellen Strecken Sinn. Zum Beispiel, wenn die Aufstiege so steil und anspruchsvoll sind, dass sie ohne Strom nicht machbar wären. Mutproben wie enge Kurven, Wurzeln und Steine, die bei normalen Bike-Strecken bergab eingebaut werden, seien mit dem E-Mountainbike auch bergaufwärts möglich, erklärt Schneitter: «Man kann krasse Sachen machen.»

### Auf dem Rennvelo, Bike und E-Bike

Nach wie vor trainiert Schneitter auch viel mit nicht elektrifizierten Velos. Sie fährt mit dem Rennrad der Aare entlang oder mit dem Mountainbike durch den Wald am Fusse der südlichen Jurakette, die gleich hinter ihrem Haus beginnt. Regelmässig unternimmt sie auch Touren mit ihren Eltern – sie selber ohne Motor, die Eltern mit. Zudem rennt sie, macht Krafttraining, Langlauf und geht auf Skitouren. Den Winter verbringt sie teilweise in den Bergen, wo sie bei einer Kollegin ein Zimmer hat. «Jede Stunde, die ich draussen sein kann, ist ein Gewinn», sagt die junge Frau.

### Die zweite Karriere als Luxus

Eigentlich sei sie ein unsportliches Kind gewesen, erzählt Schneitter. Bei Ballspielen und Sprints habe sie nie besonders gut abgeschnitten. Bis sie in der 4. Klasse überraschend ein Inline-Skate-Rennen gewann. «Da habe ich gemerkt, dass meine Stärke in der Ausdauer liegt.» Obwohl sie immer noch topfit ist, ist Nathalie Schneitter froh, dass es heute ein Leben neben dem Sport gibt. Die E-Mountainbike-Saison mit etwa sieben jährlichen Events beschränkt sich auf die Sommermonate. Zurzeit bereitet sie sich auf den Weltcup in Monaco vor, der Ende April stattfinden soll. «Ich sehe meine zweite Karriere als Luxus», sagt die Sportlerin erfreut. «Ich weiss jetzt, was mir guttut, und richte mich danach.»



Nathalie Schneitter (Mitte) wird 2019 erste E-Mountainbike-Weltmeisterin.

### E-Bikes

und was es sonst alles zum Velofahren braucht, gibts bei SportXX und Bike World by SportXX – auf [bikeworld.ch](http://bikeworld.ch) und [sportxx.ch](http://sportxx.ch)

## Von einfach bis anspruchsvoll Abwechslungsreiche E-Bike-Touren

Mit einem E-Bike sind ein paar Kilometer oder Höhenmeter mehr kein Problem. Darum lassen sich mit elektrischer Unterstützung besonders abwechslungsreiche Touren entdecken. Einige Tipps mit Bergen, Gewässern und Mittelland.

Text: Andrea Freiermuth



### Auf den Chasseral

Diese Rundtour ab Biel BE ist vor allem bei Föhn zu empfehlen. Dann nämlich scheinen die Alpen zum Greifen nahe – und das macht den Ausblick vom Chasseral noch beeindruckender, als er ohnehin schon ist. Hinter dem ersten Jurazug versteckt sich mit Saint-Imier ein hübsches Uhrmacherstädtchen. Ein Kuriosum bietet die Abfahrt Biel: Der ausgeschilderte Veloweg führt offiziell über die Autobahn. Tempo ist auf 80 Kilometer pro Stunde beschränkt und der Radstreifen durchschnittlich breit. Wem es nicht geheuer ist, kann in Reuchenette auf die Bahn umsteigen.

**Anforderungen:** Viel Ausdauer, wenig Technik

**Höhepunkt:** Ausblick vom Chasseral

**Pause:** Saint-Imier

**Dauer:** 4 Std.

**Höhenmeter:** 1460 m

**Kilometer:** 69 km

