

Herzlich

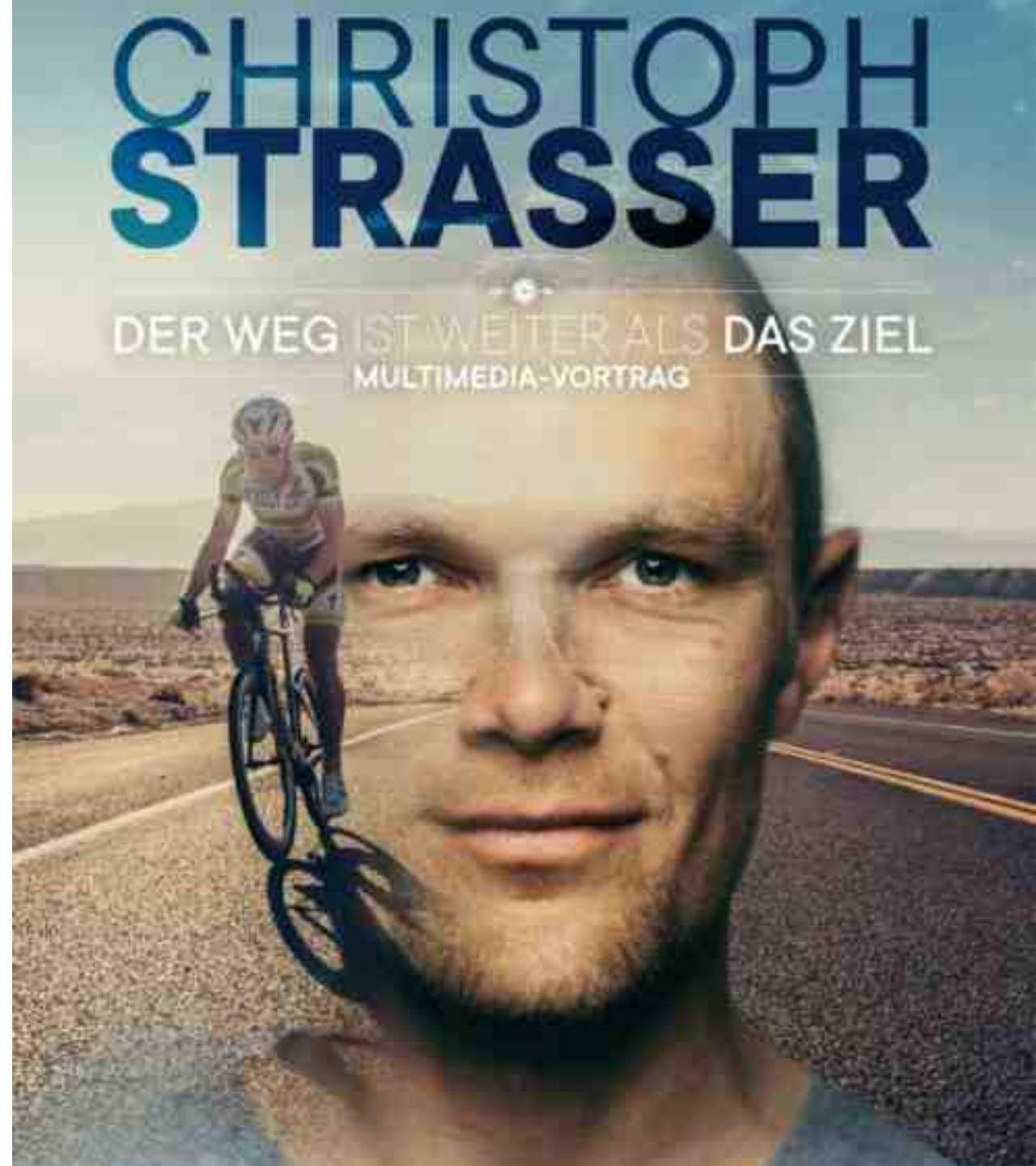
Willkommen!



ULTRACYCLINGSHOP 

CHRISTOPH STRASSER

DER WEG IST WEITER ALS DAS ZIEL
MULTIMEDIA-VORTRAG



2002 – Der Beginn

Mein erster Radmarathon:
statt 4er Team, unverhofft
ein Solo Start bei einem
24h Radrennen.

Ich war fasziniert Leute zu
sehen, die ohne Pause
einen Tag lang am Rad
sitzen können.



2002 – Zivildienst

Zivildienst im Pflegeheim:
ein lehrreiches Jahr.

Was ich gelernt habe: Sei
nicht zu stolz, um nach
Hilfe zu fragen. Nur wenn
du auch dazu stehst, dass
es dir mal schlecht geht,
bekommst du
Unterstützung.



Mein Traum...



RACE ACROSS AMERICA



30.000 Höhenmeter

5.000 Kilometer

14 Bundesstaaten

4 Zeitzonen

1 Etappe



RAAM 2009 – Das Lehrjahr



Lernen aus Rückschlägen

Scheitern als Chance

Aus Niederlagen mehr lernen als aus Erfolgen

Ehrlichkeit zu sich selbst


Einmal öfter Aufstehen als Hinfallen

Niemals aufgeben!



Vision und Mut





2007 - 2019

**Mein Ziel war nie „RAAM-
Rekord Sieger“ zu werden.**

**Große Träume sind oft
utopisch und können
frustrierend sein.**

**Ich denke in kleinen
Schritten, ein kleines Ziel
nach dem anderen. Aber
dafür langfristig dran**

**bleiben – dann werden
große Dinge irgendwann
möglich**

Teamwork – gemeinsam sind wir stark

Ein eingespieltes Team.
Gegenseitiges Vertrauen.
Entscheidungen abgeben.
Loslassen können.
Konzentration auf die
eigenen Stärken.



Gleichwertigkeit



Grenzerfahrungen

körperliche vs. mentale Grenzen

„Die Grenze ist...

...wo die Vorstellungskraft endet“

(Herbert Meneweger)



Visualisierung

Ziel mental erreichen

Konsequenzen?

Unterstützer / Gegner?

Mentale Tricks

Kleine Motivationshilfen



„RAAM Sieg 2011“

WILL - ICH WANN - WIT LIEB
ICH - DU ES MIR WERT
RAAM SIEG 2011

ALIZED

Der Erfolg ist ein schlechter Lehrer.

Er verführt kluge Leute zu glauben,

dass sie nicht verlieren könnten. (Bill Gates)

Immer am Boden bleiben.
Auch wenn es sehr gut läuft.



Im Hier & Jetzt

Ziele sind gut, Ziele sind eine Orientierung.

Aber wirklich verbessern kann ich mich nur, wenn mir Training Spaß macht, wenn ich Freude am Tun habe.

Wenn ich das tue, was ich gerne tue, werde ich automatisch besser darin.



Training

25 - 40 Stunden / Woche

1 Ruhetag / Woche

~35.000 km / Jahr



ab 2022 – Transcontinental Race

Neue Herausforderung:
unsupported Bikepacking Race
(kein Team, völlig alleine unterwegs)

Großer Respekt, Ungewissheit,
Unsicherheit.

Aber neue Ziele bringen neue
Motivation, auch wenn
Veränderungen unangenehm sind.



Lernerfahrungen

Der Weg ist (mehr als) das Ziel, ankommen ist nur ein kurzer Glücksmoment, das schönste ist unterwegs zu sein.



Lernerfahrungen

A close-up, low-angle shot of a cyclist in a white and yellow jersey, wearing a helmet and sunglasses, riding a bicycle outdoors. The cyclist is leaning forward, and the background shows a grassy field and trees under a clear sky. The jersey features logos for 'FEVER-TREE' and 'esbauer'. The cyclist is wearing black gloves and is holding the handlebars.

Nicht über Fehler ärgern,
es läuft nie perfekt,
Missgeschicke passieren
jedem.
Situation akzeptieren,
Lösung suchen.

Lernerfahrungen



Oft jammern wir nur, weil wir Mitmenschen damit etwas signalisieren. Wenn man alleine ist, jammert man weniger, weil niemand zuhört. Das möchte ich mir beibehalten.

**Jeder gewöhnliche Mensch
kann Außergewöhnliches schaffen!**



SITZFLEISCH

LISTEN ON  Spotify

 Listen on
 Podcasts



PODCAST
WERKSTATT



Viel Erfolg und Alles Gute!

#jawui

www.christophstrasser.at

www.facebook.com/christophstrasser.at

www.instagram.com/straps_377