

Christoph Strasser – Der Weg ist weiter als das Ziel

Über Ausdauer, Teamgeist und die Faszination Ultracycling

Am Ende seines Vortrags stellt Christoph Strasser eine scheinbar einfache Frage:

Was ist wichtiger – Körper oder Geist?

Eine Frage, die wie ein roter Faden durch seine gesamte Geschichte führt. Denn wenn man sich seinen Weg anschaut, seine Siege, seine Niederlagen, seine Zweifel und seine Comebacks, dann wird schnell klar: Die Antwort ist komplexer, als man zunächst denkt.

Dieser Artikel nimmt dich mit auf genau diese Reise – durch Wüsten, über die Rocky Mountains, durch schlaflose Nächte, mentale Tiefpunkte und jene Momente, in denen scheinbar Unmögliches plötzlich möglich wird.

Ultracycling – oder einfach: weit Radfahren

Der Sport, den Christoph Strasser betreibt, trägt heute einen modernen Namen: **Ultracycling**.

Englisch klingt cooler, internationaler, professioneller.

Doch Strasser selbst bringt es bodenständig auf den Punkt:

„Bei uns in der Steiermark sagen wir einfach weit Radfahren.“

Im Kern geht es darum, **extrem große Distanzen in extrem kurzer Zeit** zurückzulegen. Tag und Nacht. Ohne Etappen. Ohne festgelegte Pausen. Wer stehen bleibt, verliert Zeit – und wer fährt, zahlt dafür mit seinem Körper und seinem Kopf.

Dass Strasser einmal zu den erfolgreichsten Ultracyclern der Welt gehören würde, war allerdings alles andere als geplant.

Der zufällige Anfang einer außergewöhnlichen Karriere

Sein Einstieg in diesen Extremsport war unspektakulär, beinahe zufällig.

Mit 20 Jahren wollte er gemeinsam mit Freunden bei einem 24-Stunden-Rennen in einer Viererstaffel starten. Zwei Teammitglieder sagten kurzfristig ab. Das Startgeld war für Zivildienstler teuer. Die Lösung: **Sie fuhren solo**.

Ohne große Vorbereitung. Ohne passende Ausrüstung.

Mit Mountainbike, wenig Erfahrung und keiner Ahnung, worauf er sich da einließ.

Das Ergebnis war sportlich unbedeutend – doch das, was er sah, veränderte alles:

Menschen, die **Tag und Nacht ohne Pause durchfahren**.

„Das hat mich so fasziniert, dass ich gesagt habe: Das möchte ich auch.“

Faszination für das, was Menschen leisten können – nicht nur körperlich, sondern mental.

Ein Jahr später kam er besser vorbereitet zurück. Und hörte zum ersten Mal von einem Rennen, das sein Leben prägen sollte: das **Race Across America (RAAM)**.

Race Across America – ein Rennen ohne Pause

Das RAAM gilt als eines der härtesten Radrennen der Welt:

Rund **5.000 Kilometer**, quer durch die USA, durch **14 Bundesstaaten**, von der West- zur Ostküste. Maximal zwölf Tage Zeit.

Eine einzige Etappe.

Kein Ziel nach jedem Tag. Kein Reset. Kein Neuanfang am Morgen.

Was zählt, ist nur eines: **durchhalten**.

Interessanterweise war es für Strasser nie nur die Distanz, die ihn faszinierte. Es war die Tatsache, dass dieses Rennen **nonstop** stattfindet.

Pausen? Möglich. Aber freiwillig.

Schlafen? Ja – aber je mehr man schläft, desto mehr Zeit verliert man.

Und genau hier beginnt die eigentliche Herausforderung: **Strategie**.

Wenn Vorbereitung keine Garantie ist

2009 war Christoph Strasser zum ersten Mal für das RAAM qualifiziert.

Sein Ziel war bescheiden: **ankommen**.

Doch kurz nach der Hälfte des Rennens kam alles anders. Eine schwere Lungenentzündung zwang ihn zum Aufgeben. Intensivstation. Krankenhaus. Traum geplatzt.

Nicht nur körperlich ein Schock – auch mental und finanziell. Denn ein Start beim RAAM kostet rund **50.000 bis 60.000 Euro**.

„Du kannst dich perfekt vorbereiten. Du kannst alles geben.

Aber du hast niemals eine Garantie, dass es funktioniert.“

Diese Erfahrung zwang ihn zu einer entscheidenden Frage: **Will ich mir das noch einmal antun?** Oder ist es okay, zu sagen: Ich habe es versucht. Es hat nicht geklappt. Ich mache etwas anderes.

Erfolg ist ein schlechter Lehrer

Strasser entschied sich für den schwierigeren Weg: **noch einmal antreten**.

Er erkannte etwas, das viele erst spät lernen:

Niederlagen lehren uns mehr als Erfolge.

Denn wenn etwas schiefgeht, bleibt keine Ausrede.

Man muss ehrlich hinschauen:

- Wo waren meine Schwächen?
- Was hat nicht funktioniert?
- Was kann ich besser machen?

Zwei Jahre nach seinem bitteren Aus im Krankenhaus stand er wieder am Start.

Mit einem neuen Ziel: **gesund ankommen**.

Der Durchbruch: Sieg beim härtesten Radrennen der Welt

Nach **8 Tagen, 8 Stunden und 6 Minuten** erreichte Christoph Strasser das Ziel.
Mit 28 Jahren war er der **jüngste Sieger in der Geschichte des RAAM.**

4.810 Kilometer.

45 Grad Hitze in der Wüste.

Minusgrade in den Bergen.

Insgesamt **nur fünf Stunden Schlaf.**

Und trotzdem sagt er:

„Der Spaß ging nie verloren.“

Warum?

Weil er von Beginn an in Führung lag.

Weil er merkte, dass er gut drauf war.

Weil Erfolg manchmal Flügel verleiht.

Doch dieser Sieg war erst der Anfang.

Heute wird Christoph Strasser oft als Profi wahrgenommen – als Rekordhalter, als Ausnahmesportler, als Athlet mit starken Sponsoren im Hintergrund. Doch dieser Blick greift zu kurz. Denn dieser Status war keineswegs selbstverständlich.

„Ich bin nicht mit Sponsorenverträgen zu Weihnachten aufgewacht“, stellt Strasser klar. Die ersten Jahre waren geprägt von Eigeninitiative und Risiko. Er investierte sein eigenes Geld, setzte seine gesamte Energie ein und ging Wege, ohne zu wissen, ob sie jemals Früchte tragen würden. Reisen, Material, Betreuung – vieles finanzierte er selbst. Erfolg war keine Garantie, sondern Hoffnung.

Erst mit den Resultaten kamen die Unterstützer. Schritt für Schritt wuchs das Vertrauen von außen – und damit auch die Möglichkeit, den Sport ernsthaft und langfristig zu verfolgen. Der Gedanke, tatsächlich vom Radfahren leben zu können, wurde langsam realistisch.

Mit dieser neuen Perspektive wuchs jedoch auch der Ehrgeiz. Es ging nicht mehr nur darum, Rennen zu gewinnen. Das Ziel wurde größer. Strasser wollte Grenzen verschieben, Maßstäbe setzen, Spuren hinterlassen. Nicht nur siegen – sondern Geschichte schreiben.

Wenn Konkurrenz unterschätzt wird

2012 wollte Christoph Strasser seinen Titel verteidigen – den Rekord, den er sich über Jahre erarbeitet hatte. Doch diesmal stellte sich ihm ein starker Konkurrent entgegen: der Schweizer Reto Schoch.

Es entwickelte sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen durch extreme Bedingungen: sengende Hitze, Übelkeit, Tornados, sogar Polizeisperren. Jeder Kilometer wurde zu einem Kampf – körperlich wie mental – bis tief hinein in die Appalachen.

Am Ende fehlten Strasser gerade einmal 15 Minuten. Ein zweiter Platz bei einem der härtesten Rennen der Welt – eine Leistung, die für die meisten unvorstellbar wäre. Und trotzdem war da die Enttäuschung. Die Nuance zwischen Erfolg und persönlicher Zielerreichung kann so klein sein – und schmerzlich deutlich.

Doch genau diese Erfahrung wurde für Strasser zur treibenden Motivation: „Es war die perfekte Motivation.“ Zusammen mit seinem Team analysierte er jedes Detail, jede Entscheidung, jeden

gefährlichen Kilometer. Nicht nur Plan A wurde geprüft, sondern auch Worst-Case-Szenarien durchdacht, um beim nächsten Mal vorbereitet zu sein.

Die Niederlage war kein Rückschlag, sondern ein Lehrstück – ein Beweis dafür, dass selbst an der Spitze jedes Detail zählt und kontinuierliche Verbesserung niemals endet.

Vorbereitung auf das Unangenehme

Was passiert, wenn selbst Sitzen zur Qual wird? Wenn die Hände einschlafen, der Nacken versagt, Druckstellen sich entzünden und aus kleinen Reibungen offene Wunden entstehen? Bei einem Rennen wie dem RAAM sind das keine Nebensächlichkeiten, sondern potenzielle Rennentscheider.

Hinzu kommen extreme Wetterumschwünge. Glühende Hitze am Tag, Starkregen in der Nacht, plötzlich aufziehende Stürme. Der Körper muss sich immer wieder neu anpassen, während die Belastung konstant bleibt. Kleidung, Ernährung, Tempo – alles muss flexibel reagieren, oft innerhalb von Minuten.

Strasser hat über die Jahre gelernt, Probleme nicht erst zu bekämpfen, wenn sie spürbar werden, sondern lange bevor sie entstehen. Prävention wird zur zentralen Strategie: Sitzpositionen werden feinjustiert, Handpositionen regelmäßig gewechselt, Material und Kleidung akribisch vorbereitet. Jedes Detail zählt.

Denn bei einem Rennen dieser Dimension sind es selten die großen Dramen, die über Sieg oder Ausstieg entscheiden. Es sind die scheinbaren Kleinigkeiten, die sich summieren. Wer sie ignoriert, zahlt später einen hohen Preis. Wer sie früh erkennt und entschärft, verschafft sich den entscheidenden Vorteil.

Überträgt man diese Erfahrungen auf das Arbeitsleben, wird die Parallele schnell klar. Auch dort entstehen die größten Probleme selten plötzlich. Sie bauen sich schleichend auf – durch Überlastung, falsche Routinen, schlechte Kommunikation oder fehlende Pausen.

Wer früh gegensteuert, kleine Warnsignale ernst nimmt und Strukturen rechtzeitig anpasst, verhindert größere Ausfälle. Prävention bedeutet im Berufsalltag: realistische Planung, regelmäßige Reflexion und ein Umfeld, das Belastungen erkennt, bevor sie kritisch werden. Wie im Extremsport entscheiden oft nicht die großen Krisen, sondern der Umgang mit den kleinen, alltäglichen Herausforderungen über langfristigen Erfolg.

Energie, Schlaf und der Ausnahmezustand

Ein Athlet beim Race Across America verbrennt täglich rund 15.000 Kalorien – eine Energiemenge, die mit herkömmlicher Nahrung kaum zu bewältigen ist. Selbst unter normalen Umständen wäre es nahezu unmöglich, diesen Bedarf allein durch feste Mahlzeiten zu decken. Unter Rennbedingungen, bei permanenter Belastung und kaum vorhandenen Pausen, erst recht.

Doch auch dafür haben die Athleten eine Lösung gefunden: hochkalorische Flüssignahrung aus dem medizinischen Bereich. Acht Tage lang keine feste Nahrung, kein Kauen, kein Genuss. Essen wird zur reinen Funktion. Der Körper bekommt, was er braucht – nicht mehr und nicht weniger. Persönliche Vorlieben spielen keine Rolle. Schokolade oder Vanille, mehr Auswahl gibt es nicht. Geschmack wird nebensächlich, die eigenen Bedürfnisse müssen dem sportlichen Ziel vollständig untergeordnet werden.

Auch der Schlaf stellt eine extreme Herausforderung dar. Erholung findet nur in kleinsten Fragmenten statt. Christoph schläft meist nur etwa eine Stunde am Stück, bevor es wieder aufs Rad geht. Dieser permanente Schlafmangel zehrt nicht nur am Körper, sondern auch am Geist.

Möglich wird das nur durch ein perfekt eingespieltes Team, das jeden Handgriff beherrscht und jede Situation antizipiert. Jeder im Team kennt seine Aufgabe, Timing und Abläufe sind minutiös abgestimmt. Allein wäre ein solches Unterfangen nicht nur unmöglich, sondern hochgefährlich. Das Race Across America ist kein Einzelkampf – es ist eine Grenzerfahrung, die nur im Kollektiv gemeistert werden kann.

Warum es trotzdem schön ist

Bei all dem Leid, der Erschöpfung und den körperlichen Grenzerfahrungen stellt Strasser eines klar: Es gibt mehr schöne als schwierige Momente. Gerade weil alles so extrem ist, werden die kleinen Augenblicke intensiver wahrgenommen.

Es ist der Teamgeist, der trägt. Das bedingungslose Vertrauen ineinander. Das Wissen, nicht allein zu sein. Es ist das gemeinsame Lachen – selbst dann, wenn die Kräfte längst am Ende sind und der Körper eigentlich nur noch Pause fordert.

Es sind die Bilder, die bleiben: Sonnenuntergänge in der endlosen Weite der Wüste, wenn die Hitze langsam nachlässt und die Landschaft in warmes Licht getaucht wird. Sonnenaufgänge nach scheinbar endlosen Nächten, wenn der neue Tag Hoffnung bringt und die Müdigkeit für einen Moment in den Hintergrund rückt.

Und am Ende ist es diese eine Erkenntnis, die alles zusammenfasst und weit über das Rennen hinaus gilt:

„Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch.“

Grenzen – und wo sie wirklich liegen

Strasser glaubt nicht daran, ständig über Grenzen zu gehen.

Er trainiert, um **innerhalb seiner Grenzen** Höchstleistung zu bringen. Genau dort entsteht nachhaltige Höchstleistung – durch Kontrolle, Erfahrung und ein tiefes Verständnis für den eigenen Körper.

Und doch macht er eine klare Beobachtung: Wir stoßen im Leben deutlich seltener an körperliche Grenzen als an mentale. Der Körper ist oft leistungsfähiger, als wir ihm zutrauen. Es ist der Kopf, der zuerst stoppt, der Zweifel sät und den Rückzug einleitet, lange bevor es wirklich notwendig wäre.

Ein Satz hat sich besonders tief bei ihm eingebrannt und prägt seine Haltung bis heute:

„Die Grenze ist dort, wo die Vorstellungskraft endet.“

Wer sich ein Ziel vorstellen kann, kann beginnen, daran zu arbeiten. Wer Bilder im Kopf entstehen lässt, schafft einen inneren Raum für Entwicklung. Wer ein Ziel hingegen von vornherein ausschließt, setzt sich selbst die härteste Grenze.

Strassers Ansatz ist deshalb kein Appell zur Selbstüberforderung, sondern zur mentalen Offenheit. Grenzen sind nicht fix – sie verschieben sich mit Erfahrung, Vertrauen und der Bereitschaft, das Mögliche immer wieder neu zu denken.

Zielbilder, Motivation und kleine Schritte

Christoph Strasser arbeitet intensiv mit Visualisierung. Er malt sich seine Ziele nicht abstrakt aus, sondern möglichst konkret. Er stellt sich vor, wie es sich anfühlen wird, im Ziel zu stehen. Welche Bilder ihn dort erwarten. Welche Geräusche er hört. Was in diesem Moment durch seinen Körper geht. Diese innere Vorstellung gibt ihm Orientierung und Halt – gerade dann, wenn es unterwegs schwer wird.

Gleichzeitig warnt er vor zu großen Träumen auf einmal. Wer nur auf das ferne, scheinbar Unerreichbare blickt, verliert schnell den Boden unter den Füßen. Strassers Weg war deshalb nie von einem einzigen, alles überstrahlenden Ziel geprägt. Stattdessen setzte er auf kleine, realistische Schritte.

Nicht sofort Rekordsieger werden – sondern zunächst einmal die Qualifikation schaffen. Dann ein Rennen erfolgreich beenden. Später eines gewinnen. Und danach versuchen, sich weiter zu verbessern. Schritt für Schritt, ohne Abkürzungen. Jeder Erfolg baute auf dem vorherigen auf, jeder Rückschlag wurde Teil des Lernprozesses.

So wuchs aus vielen überschaubaren Etappen ein außergewöhnlicher Weg. Nicht durch große Worte oder ferne Träume, sondern durch konsequente Arbeit, Geduld und die Fähigkeit, das große Ziel in erreichbare Teilziele zu zerlegen.

Die Falle der falschen Ziel-Setzung

Besonders spannend zeigte sich der psychologische Unterschied beim Rennen 2013: Strassers Konkurrent Reto Schoch hatte ein extrem starres Ziel vor Augen: „Unter acht Tagen fahren.“ Anfangs motivierend, wurde dieses Ziel jedoch während des Rennens zunehmend unrealistisch. Mit jeder verstrichenen Stunde sank seine Motivation spürbar – der Druck, das festgelegte Ergebnis erreichen zu müssen, wurde zur Belastung.

Christoph Strasser ging einen anderen Weg. Er konzentrierte sich nicht auf die Uhr oder ein fixes Endergebnis, sondern darauf, in jedem Moment sein Bestes zu geben. Kilometer für Kilometer, Stunde für Stunde. Indem er den Fokus auf den Prozess legte – auf jeden Tritt, jede Entscheidung, jede kleine Anpassung –, blieb seine Motivation stabil, selbst wenn äußere Umstände gegen ihn arbeiteten.

Das zentrale Learning daraus: Wer sich zu sehr an ein Ergebnis klammert, riskiert, bei Schwierigkeiten schnell die Kraft zu verlieren. Umgekehrt kann die übermäßige Fixierung auf ein Ziel nach dessen Erreichen ebenso lähmend wirken. Wer den Weg selbst in den Vordergrund stellt, wird resilienter, handlungsfähiger und belastbarer – und kann selbst in kritischen Momenten Leistung bringen.

Körper, Geist – und das Team

Am Ende kehrt Strasser zur Ausgangsfrage zurück: Körper oder Geist?

Seine Antwort ist klar – es ist beides. Untrennbar miteinander verbunden. Der Körper trägt den Geist, der Geist steuert den Körper. Wenn eines nachlässt, leidet das andere.

Doch dabei wird ein entscheidender Faktor oft übersehen: das Umfeld. Kein Athlet besteht solche Extrembelastungen allein. Gerade dann, wenn Körper oder Kopf zu schwächeln beginnen, ist es das Team, das auffängt. Menschen, die wach bleiben, wenn man selbst kaum noch die Augen offenhalten kann. Die Entscheidungen treffen, wenn die eigene Wahrnehmung verzerrt ist. Die erinnern, motivieren, bremsen – oder antreiben.

Ein gutes Team erkennt, was gerade gebraucht wird, oft noch bevor der Athlet es selbst artikulieren kann. Es sorgt für Sicherheit, Struktur und Vertrauen in Momenten, in denen Zweifel und Erschöpfung überhandnehmen.

„Ein gutes Team ist das Um und Auf – auch in einem scheinbaren Einzelsport.“

Diese Erkenntnis reicht weit über den Radsport hinaus. Sie zeigt, dass selbst die größten individuellen Leistungen immer auf einem gemeinsamen Fundament stehen.

Fazit: Außergewöhnliches ist möglich

Christoph Strassers Geschichte ist keine Geschichte eines Übermenschen. Sie erzählt von einem Menschen, der

- Rückschläge akzeptiert,
- ehrlich analysiert,
- dranbleibt,
- Hilfe zulässt
- und Schritt für Schritt wächst.

Ein besonders wichtiger Aspekt dabei ist der Umgang mit Zielen. Strasser zeigt, dass große Ambitionen allein nicht ausreichen. Wer sich zu sehr an ein festes Ergebnis klammert, riskiert, bei Schwierigkeiten die Motivation zu verlieren. Strasser hingegen konzentriert sich auf den Weg selbst, auf jeden einzelnen Schritt und jede kleine Entscheidung. Wer den Prozess in den Vordergrund stellt, bleibt resilienter, selbst wenn äußere Umstände oder Rückschläge eintreten.

Seine Botschaft ist klar: Jeder gewöhnliche Mensch kann Außergewöhnliches leisten. Nicht durch stures Festhalten an einem fixen Ziel, sondern durch realistische Planung, kontinuierliche Arbeit, mentale Flexibilität – und die richtigen Menschen an seiner Seite.

Große Ziele, harte Arbeit und ein starkes Team machen selbst scheinbar Unmögliches möglich. Es zählt nicht nur das Ziel selbst, sondern vor allem der Weg dorthin. Der Weg ist weiter als das Ziel, und genau auf ihm entstehen Stärke, Erfahrung und die Fähigkeit, über sich hinauszuwachsen.