

christophstrasser.at

RACE ACROSS AMERICA

MULTIMEDIA-VORTRAG VON CHRISTOPH STRASSER

7 TAGE 15 STUNDEN 56 MINUTEN
DER KAMPF UM DEN REKORD





\\ Portrait Christoph Strasser

Seit vielen Jahren war es Christoph Strassers Traum einmal am längsten Radrennen der Welt, dem 5000 Kilometer langen Race Across America, teilzunehmen. Musste der steirische Extremradsportler bei seiner ersten Teilnahme 2009 noch eine bittere Niederlage einstecken und das Rennen krankheitsbedingt aufgeben, konnte er 2011 hingegen sensationell gewinnen.

Im Folgejahr wurde die Titelverteidigung mit Platz Zwei nach einem harten Rennen nur knapp verfehlt, beim Sieg 2013 gelang es ihm als erster Athlet das RAAM unter acht Tagen zu beenden. Doch damit nicht genug, unterbot der Steirer seinen eigenen Rekord 2014 und benötigte 7 Tage, 15 Stunden und 56 Minuten bis ins Ziel nach Annapolis, Maryland.





\\ Film- und Fotovortrag von Christoph Strasser

Um so ein Rennen wie das Race Across America erfolgreich beenden zu können, das zwischen acht und zwölf Tagen dauert, die Athleten knapp 5000 Kilometer von der Ost- zur Westküste der USA führt, mit Temperaturen zwischen 0 °C in den Rocky Mountains und 45 °C in der Wüste aufwartet und etwa 30.000 hm aufweist, braucht es mehr als nur körperlich trainiert zu sein. Die körperliche Fitness spielt gewiss eine sehr große Rolle, untrainiert oder wenig trainiert ein solches Rennen fahren zu wollen grenzt an Irrsinn, aber ebenso wichtig ist die mentale Stärke.

Auch diese muss trainiert werden und ab der Hälfte des Rennens heißt der Gegner eindeutig Kopf und nicht Körper. Denn der trainierte Körper ist durchaus in der Lage dieses Rennen zu meistern, doch der Kopf muss die

mehrtägige Monotonie ertragen können. Die Schmerzen, die Angstzustände oder Orientierungslosigkeit, die manchmal durchaus auftauchen können – bei wenig Schlaf und extremer Anstrengung. Wie man anhand Christophs Rennteilnahmen erkennen kann, ist die Meisterung solch eines Rennens jedoch keineswegs übermenschlich oder gar verrückt.

Die Leidenschaft zu diesem Sport gibt Antrieb und Motivation. Das Erreichen-Wollen von Zielen, die jahrelange, disziplinierte Vorbereitung auf solch ein Rennen, der Wunsch sein Ziel zu erreichen, das Wissen um ein eingespieltes Team hinter sich, die immer wieder visualisierte Vorstellung der Zielerreichung machen scheinbar Unmögliches machbar. In seinem Multimediavortrag zeigt Christoph Strasser nicht nur die Höhen und Tiefen

seines sportlichen Werdegangs auf, sondern gibt auch Einblick in Training, Ernährung, Mentalcoaching und Organisation. Allgemeine Tipps zur Setzung und Erreichung von persönlichen Zielen, wie weit diese auch gesteckt sein mögen, runden den Vortrag ab.

Jedes Ziel, egal ob sportlicher, beruflicher oder privater Natur erfordert Motivation, Durchhaltevermögen, Ehrgeiz und am wichtigsten:

Spaß an dem, was man tut. Geht dieser verloren, wird das Erreichen eines Ziels unmöglich. Ziele zu setzen ist wichtig, doch sie müssen realisierbar sein. Anhand eigener Erfahrung vermittelt Christoph Strasser praktische Tipps zu Zielsetzung und Zielarbeit.





\\ Impulsvortrag »Der Kampf um den Rekord« (Ideal für Unternehmen und Firmenveranstaltungen)

Der kurze, lebendige Impulsvortrag über das RAAM wird durch Kurzvideos und Bilder unterstützt und zeigt, wie man seine Motivation auch im Berufsleben steigern kann. Christoph Strasser erklärt, wie man klare Ziele verfolgt und sich selbst immer wieder fordert. Jeder Mensch ist zu außergewöhnlichen Leistungen fähig, wenn er sein Potential ausschöpft.

Profitieren Sie von praktischen Tipps zur Erreichung Ihrer Ziele, aber auch für den Umgang mit Rückschlägen!

- \\ Race Across America – Das längste Radrennen der Welt
- \\ Von Rekorden, Siegen und Niederlagen beim RAAM
- \\ Praktische Tipps zu Zielsetzung und Motivation
- \\ Techniken und Werkzeuge im Mentaltraining
- \\ Umgehen mit Niederlagen – Scheitern als Lernprozess
- \\ Die Wichtigkeit eines eingespielten Teams
- \\ Gesamtdauer flexibel (30-60 Minuten)



\\ Multimediovortrag »183 Stunden Leiden für die Leidenschaft« (Ideal für öffentliche Veranstaltungen)

Der ausführliche Film- und Fotovortrag lässt die Zuseher tief in die Faszination Ultracycling eintauchen und zeigt das RAAM auch aus der Perspektive eines Betreuers. Anhand eindrucksvoller Bilder und Filmsequenzen erzählt Christoph Strasser von der Herausforderung, Tag und Nacht an seine Leistungsgrenzen zu gehen. Seine Motivation ist es zu zeigen, zu welchen außergewöhnlichen Leistungen jeder gewöhnliche Mensch imstande ist. Lassen Sie die beeindruckenden Aufnahmen auf sich wirken und nehmen Sie frischen Antrieb mit nach Hause!

- \\ Race Across America – Die ultimative Herausforderung
- \\ Filmsequenzen aus »it's all about...« und »Across«
- \\ Acht Tage mit minimalem Schlaf und maximaler Leistung
- \\ Praktische Tipps zu Training und Ernährung
- \\ Humorvolle Anekdoten aus der Sicht des Betreuerteams
- \\ Überschreiten von geistigen und körperlichen Grenzen
- \\ Gesamtdauer (90-100min)



\\ Seminar »Race Across America in Beruf und Alltag«

Das umfangreiche Seminar zeigt die Parallelen zwischen Beruf und Hochleistungssport. Die Analogie von beruflichem und sportlichem Erfolg kann am Beispiel RAAM klar dargestellt werden. Die Teilnehmer erfahren, wie wichtig ein perfekt eingespieltes Betreuer-Team, Vertrauen in das Team und ein gemeinsames Ziel sind. Gibt es einen Grund, sich tagelang zu quälen? Die Antwort ist »Ja!«

Dazu muss das Ziel positiv formuliert und in Gedanken erlebbar sein. Tauchen Sie in das Glücksgefühl des gedanklich bereits erreichten Zieles ein!

- \\ Von der erträumten Vision zum klar definierten Ziel
- \\ Die Einteilung auf überschaubare Zwischenziele
- \\ Mit Leichtigkeit und Spaß zum Erfolg
- \\ Entwicklung von mentaler Stärke mit praktischen Tipps
- \\ Wertvolle Erkenntnisse und neue Energie aus Niederlagen
- \\ Die Wichtigkeit von Teamwork, Teambuilding
- \\ Mitarbeitermotivation durch Delegation, Vertrauen
- \\ Dauer des Seminars individuell zwischen 2 und 5 Stunden



Mehr Informationen zum Vortrag unter www.christophstrasser.at

RACE
ACROSS
AMERICA



Christoph Strasser: www.christophstrasser.at \\ mail@christophstrasser.at \\ tel: +43 650 441 4843

