

# Grenzen existieren nur im Kopf



**Keynote Christoph Strasser**

Herzlich

Willkommen!



**ULTRACYCLINGSHOP** 

# CHRISTOPH STRASSER

DER WEG IST WEITER ALS DAS ZIEL  
MULTIMEDIA-VORTRAG



# Ultracycling



# 2002 – Der Beginn







**Mein Traum...**



# RACE ACROSS AMERICA

**30.000** Höhenmeter

**5.000** Kilometer

**14** Bundesstaaten

**4** Zeitzonen

**1** Etappe







# RAAM 2009 – Das Lehrjahr



Ausschnitt aus der DVD: >it's all about...  
AN ULTRACYCLING MOVIE

# 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**



# Lernen aus Rückschlägen

Scheitern als Chance

Aus Niederlagen mehr lernen als aus Erfolgen

Ehrlichkeit zu sich selbst

Einmal öfter Aufstehen als Hinfallen

**Niemals aufgeben!**



# RAAM 2011 – Die Sensation



# RACE ACROSS AMERICA

**RAMA** OCEANSIDE, CA TO ANNAPOLIS, MD • 3000 MILES **RAMA**

Mit dem Rad quer durch die USA



AustriaNews

Schon wieder?



# 2012 – Das Duell





# Mögliche Probleme



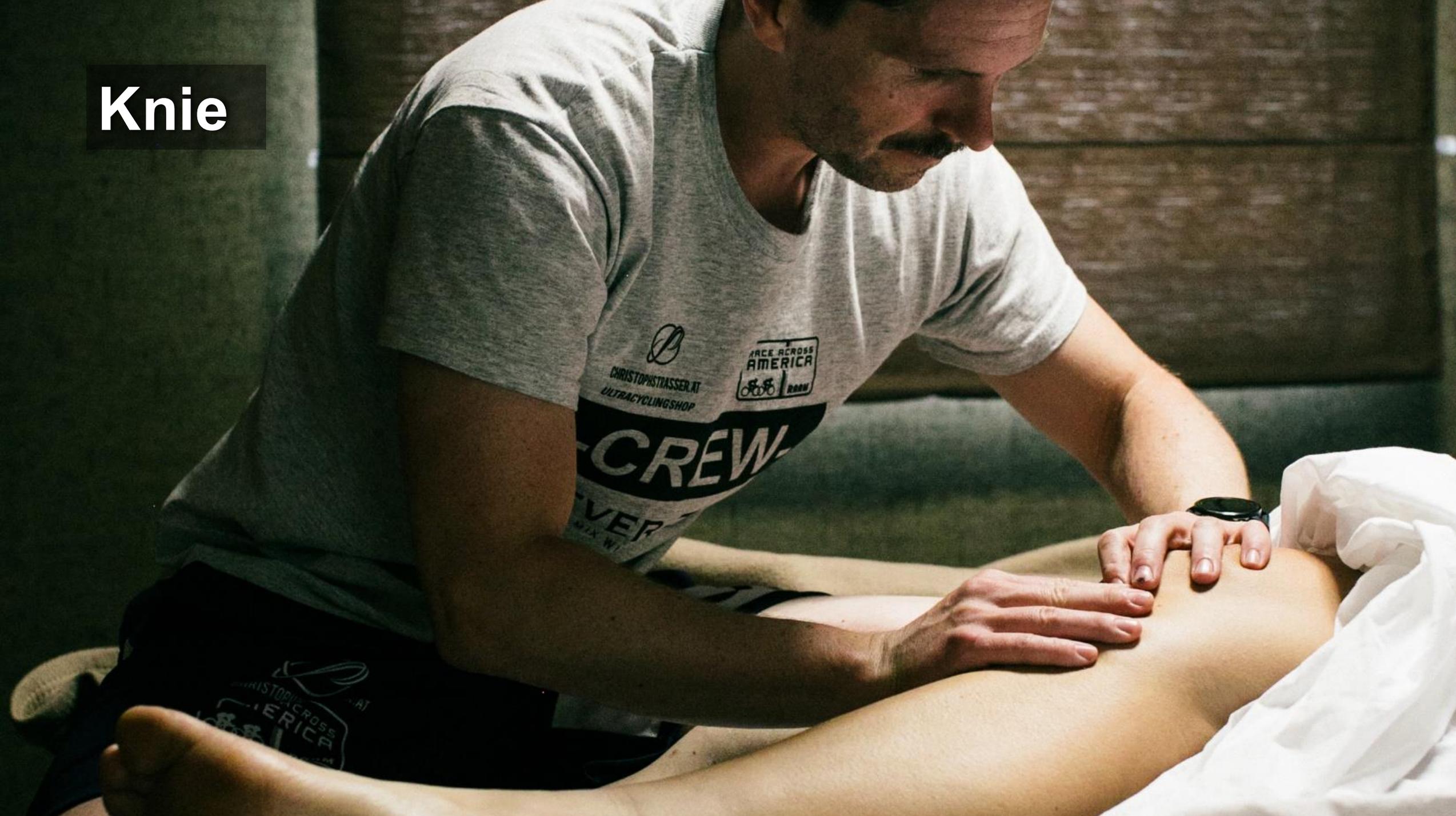
**Gesäß**



# Hände & Finger



# Knie



Hitze



# Wetterkapriolen







Nacken



**Shermer's neck**



# Lunge



# Ernährung







Wiesbauer

owayo

hali

SPORT UNION TRIATHLON

BONUSAN

Wiesbauer

LYNESS CHILD & FAMILY FOUNDATION

Christoph Strasser

RACE COVERAGE www.RAAMRace.org

RACING FOR CHARITY

377

Christoph Strasser

377

Team Christoph Strasser

LYNESS

RACE ACROSS AMERICA



FEVER-TREE

Wiesbauer

#scheppfn

peerobon  
WINNERS STUFF

ULTRA  
CYCLING  
SHOP

ZENTRAL  
EVANGELIUM  
AN

Wiesbauer

OWAYO

FEVER-TREE

Müdigkeit





# Monotonie



**Was noch?**

Erfolg





**RACE ACROSS AMERICA**

# Teamgeist



Spaß



Spaß



# Landschaften







# Momente





# Motivation



# Grenzerfahrungen

körperliche vs. mentale Grenzen

„Die Grenze ist...

...wo die Vorstellungskraft endet“

(Herbert Meneweger)

# Visualisierung

A blurred image of a person in a colorful, feathered costume running on a sandy beach. The person is wearing a purple and white outfit with a large, multi-colored feathered headdress. The background is a bright, sandy beach under a clear sky.

Ziel mental erreichen

Konsequenzen?

Unterstützer / Gegner?

Im Hier & Jetzt



# Mentale Tricks



**„RAAM Sieg 2011“**

ICH WILL, ICH KANN, ICH DARF  
ICH BIN ES, MIR WERT  
RAAM SIEG 2011

**ALIZED**



Christoph Strasser

8d 8h 6m



Christoph Strasser

7d23h59m

# Training

25 - 40 Stunden / Woche

1 Ruhetag / Woche

~35.000 km / Jahr



# 2013 – die Revanche





# Finish RAAM 2013



# Finish RAAM 2013

#	Name	(d:h:m)
1	Christoph Strasser	07:22:11
2	Daniel Wyss	08:20:32
3	Reto Schoch	09:01:03
4	Mark Pattinson	09:06:18
5	Marko Baloh	09:09:51



# 2013 – Die Analyse











Congratulations  
Christoph to  
your sub 2d win?  
Epic performance!  
Peter

A close-up photograph of a cyclist's hands on the handlebars of a road bike. The cyclist is wearing white cycling gloves with a red stripe on the wrist. A clipboard with a green border is held across the handlebars. The clipboard has a white sheet of paper with handwritten text in black ink. The cyclist's white jersey is visible in the background, featuring several logos including 'motion', 'HERSTOGE', and 'Axonlab'. The bike has black handlebars and a white saddle. The background is a grey asphalt road with yellow and white lane markings.

Congratulations  
Christoph to  
your sub 8d win!  
Epic performance!  
Peter





LYONES  
CHILD &  
FAMILY  
FOUNDATION

VOGS

CLUB

RACE RIDE  
AMERIC  
6681

CHRISTOPHER STRASSER  
EXTREMEADSPORT

SPECIALIZED  
PANACEO  
SPORT  
Wiesbauer

hali

SPORT UNION  
TRIATHLON

BONUS

Wiesbauer

LYONES  
CHILD & FAMILY  
FOUNDATION

**Kann ich mich noch verbessern?**





**Kann ich mich noch verbessern?**

**Normalerweise: JA...**

# 2014 – Die Bestätigung



**GIVE IT YOUR ALL**

**OR STAY THE FUCK HOME**

**NOPAINNOGAIN.FR**

2014 – 7d:15h:56min





**FINISH**  
The Most Challenging Race Ever

**FRANK**

Wiesbauer  
BONUSAN  
Wiesbauer  
RACE ACROSS AMERICA  
FAMILY  
RAAM  
OCEANSIDE, CA TO ANNAPOLIS, MD  
2,000 MILES

2013  
RACE ACROSS AMERICA







Der Erfolg ist ein schlechter Lehrer.  
Er verführt kluge Leute zu glauben,  
dass sie nicht verlieren könnten. (Bill Gates)



# 2015 - Prioritäten

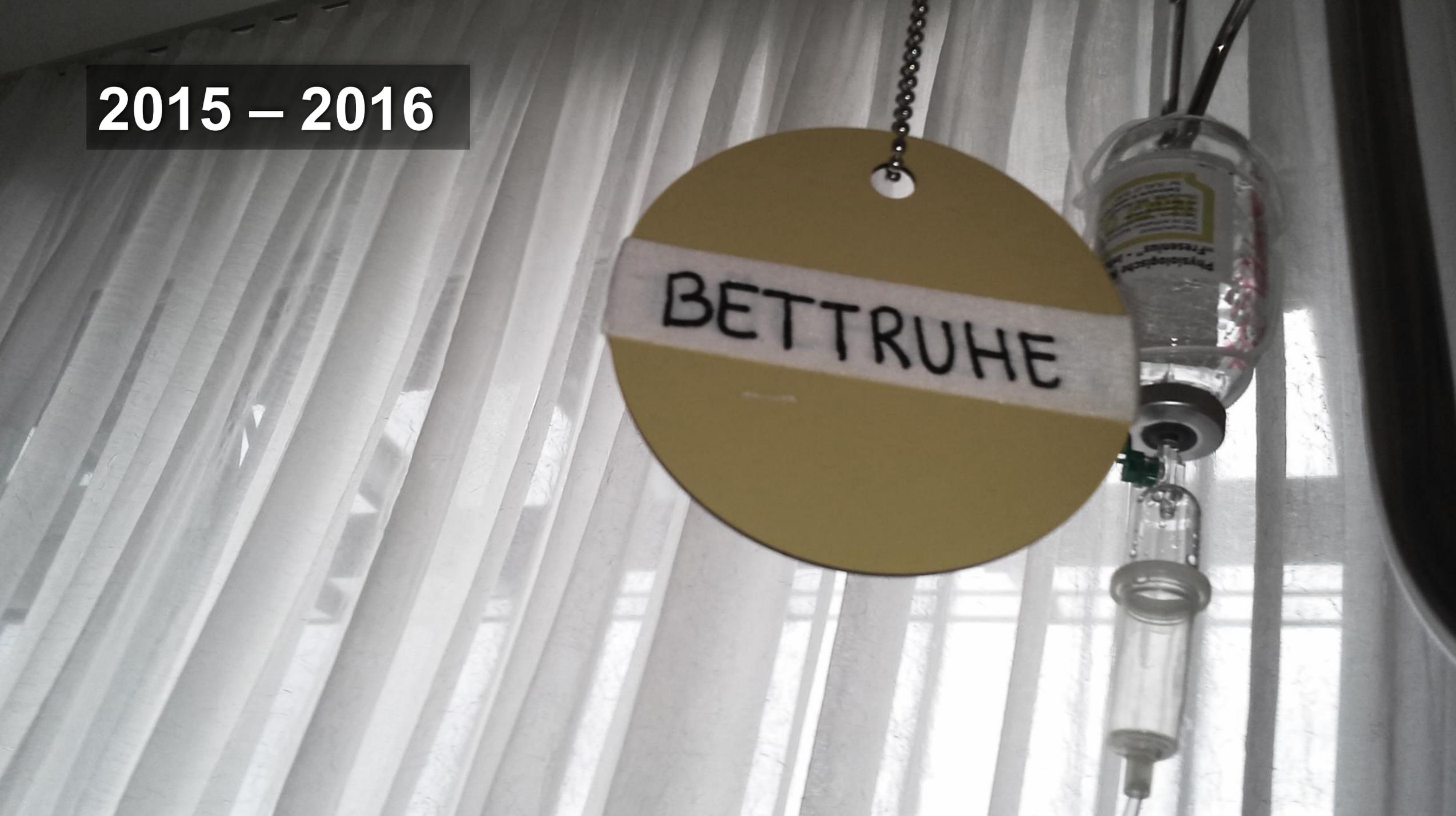


# 2015 - Prioritäten



2015 – 2016

BETTRUHE



**Die Angst ist nicht  
meine Schwäche,  
die Angst ist mein  
besten Freund.  
Sie treibt uns an,  
schützt, warnt,  
bremst und leitet  
uns.**

**(Alexander Huber)**



# 2017 – Race Across America



# 2018 – Race Across America



# 2019 – Race Across America



# Vision und Mut



2007 - 2019



# Erfolgsanteile



**Erfolgsanteile**

**33% Körper**



# Erfolgsanteile

33% Körper

33% Geist



# Erfolgsanteile

33% Körper

33% Geist

34% Team



Teamwork – gemeinsam sind wir stark



# Delegieren - Akzeptieren



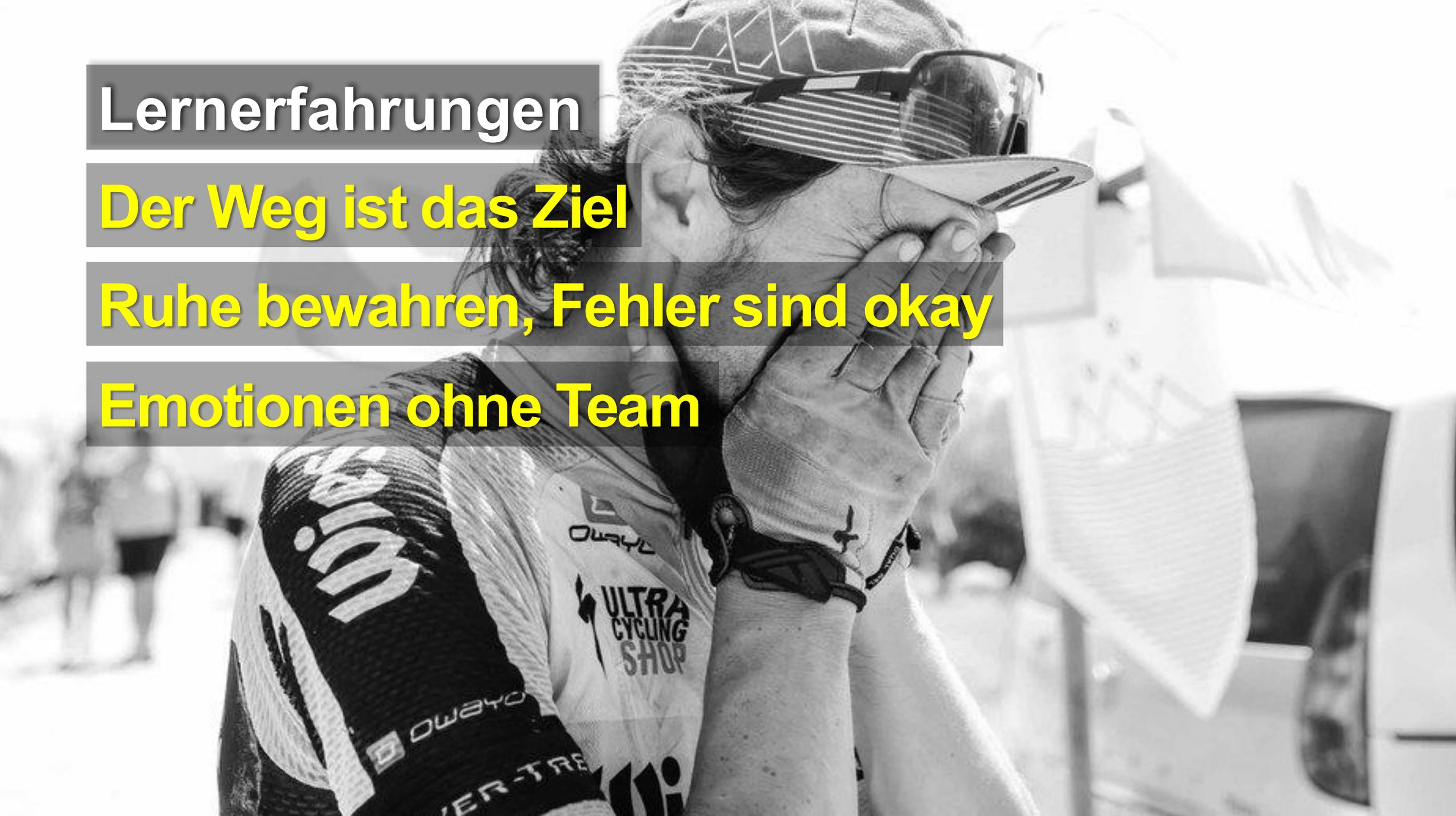
# Gleichwertigkeit



# 2022 – Transcontinental Race







**Lernerfahrungen**

**Der Weg ist das Ziel**

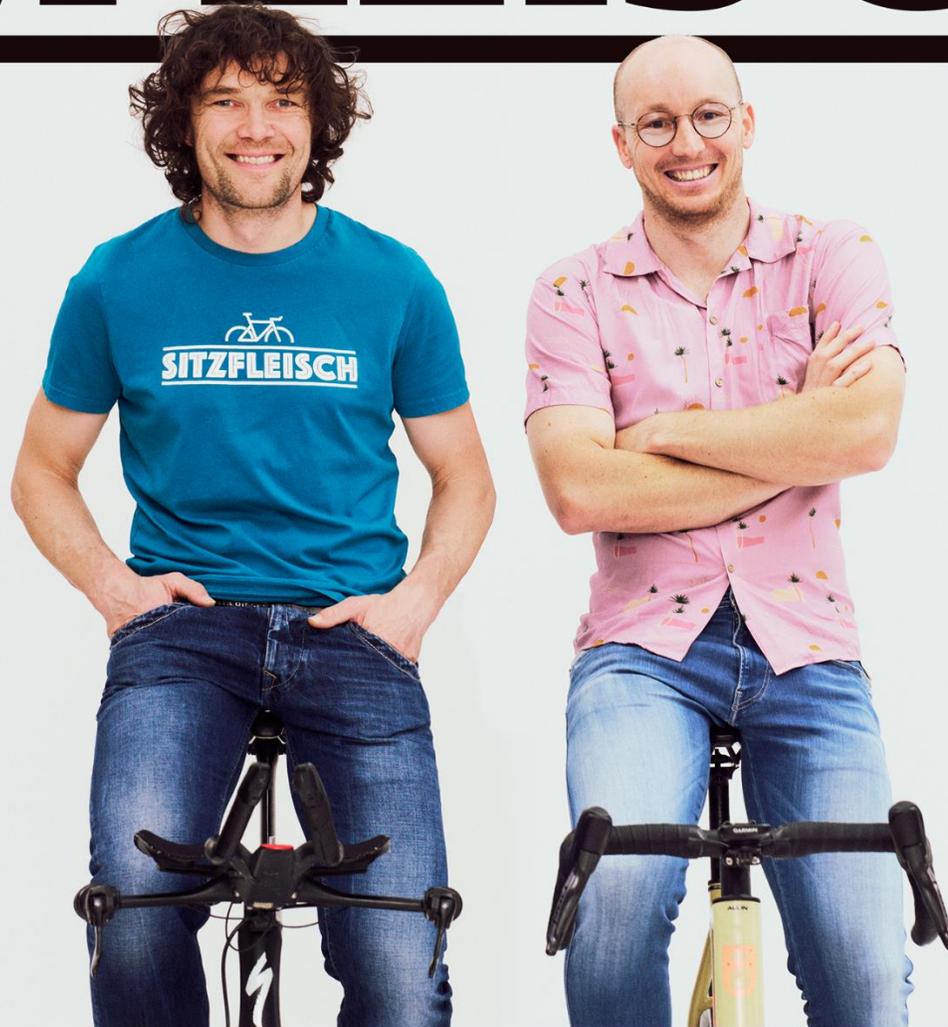
**Ruhe bewahren, Fehler sind okay**

**Emotionen ohne Team**

# SITZFLEISCH

LISTEN ON  Spotify

 Listen on  
 Podcasts



PODCAST  
WERKSTATT

**Jeder gewöhnliche Mensch  
kann Außergewöhnliches schaffen!**



**Viel Erfolg und Alles Gute!**

**Fotos © Lex Karely [www.lupispuma.com](http://www.lupispuma.com)  
Fotos © Manuel Hausdorfer [www.lime-art.at](http://www.lime-art.at)  
Videos © Jürgen Gruber [www.groox.com](http://www.groox.com)**

**Viel Erfolg und Alles Gute!**

**[www.christophstrasser.at](http://www.christophstrasser.at)**  
**[www.facebook.com/christophstrasser.at](https://www.facebook.com/christophstrasser.at)**  
**[www.instagram.com/straps\\_377](https://www.instagram.com/straps_377)**