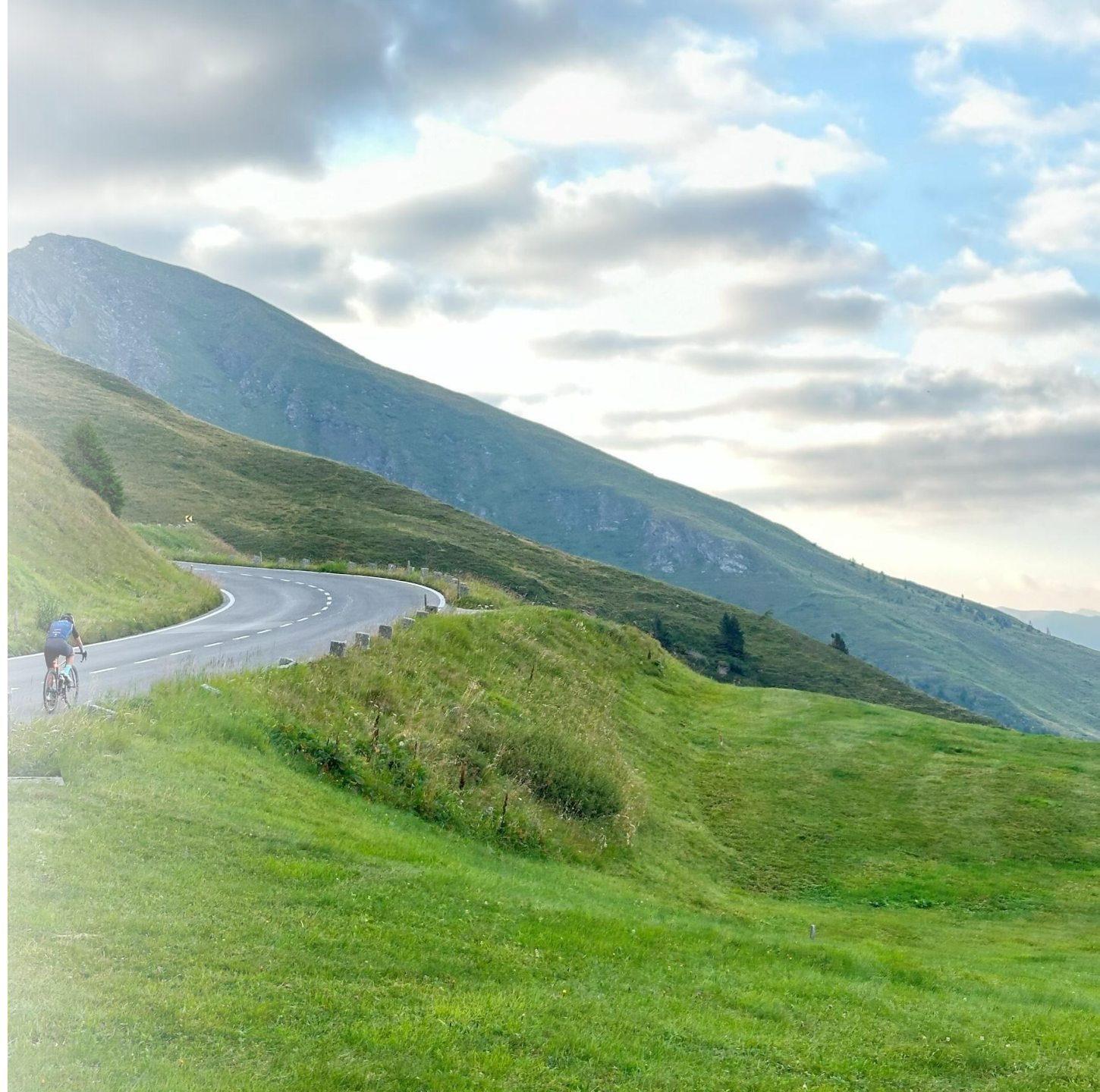




4.536 Minuten & 17.000 Höhenmeter am Rennrad:
Gehe an deine Grenzen und dann...gehe weiter!

Ultracycling: EckPunkte

- „weit“ ist nicht alleiniges Merkmal
- Einzelstart
- Non-stop
- Timestations
- Bruttozeitnehmung

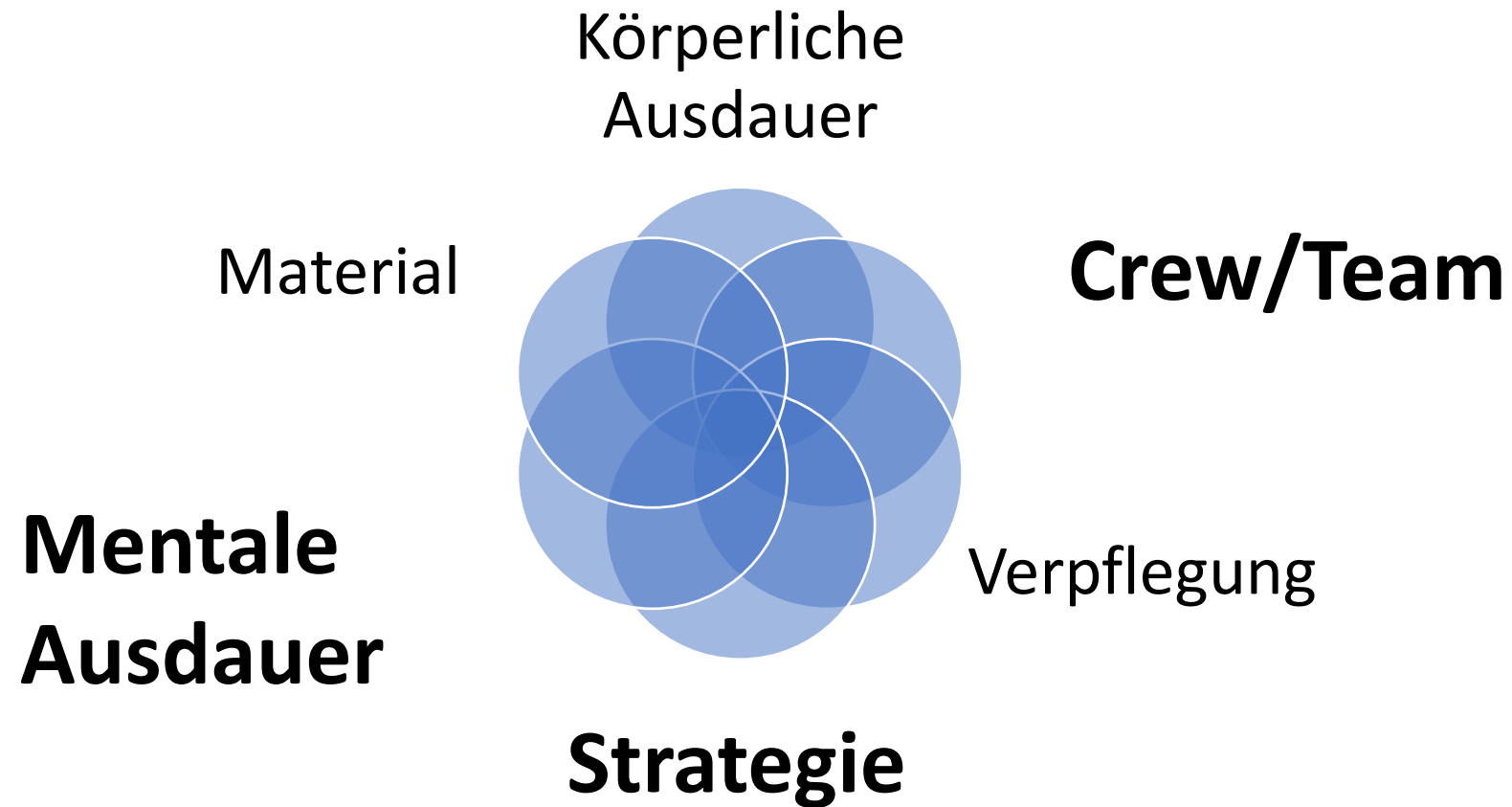


Agenda

- Vorstellung
- Die Säulen
- Einblicke in Rennen
im 2024er Jahr



Die Säulen





Körperliche Ausdauer: das Training

- Konsequenz im Training = Konsequenz im Rennen
- Das Training mitwachsen lassen
- Grenzen verschwimmen
- Die Grundlage ist die Grundlage aller Grundlagen



Die Crew: Der härteste Job der Welt!

- Vertrauen: Das Geheimnis
- Ehrlichkeit
- Entbehrungen
- ~~Mitleid~~
- Verantwortung
- Spielregeln
- Vorbildwirkung





Verpflegung

- Alles ist erlaubt – nicht alles macht Sinn
- Beginn der Ernährung
- Nicht zu wenig – nicht zu viel
- Rechnen & Strategie
 - Matrix & Protokoll für Crew



Strategie

- Notwendig! – für alles
- Pace
- Radwechsel
- Verpflegung
- Pause
- Plan „B“
- Exit
- Crew einbinden!
 - keine hidden Agenda!



Mentale Komponente

- Billiges Tuning!
- Benötigt ebenso Training
- Man muss es wollen!
- Körper oder Geist: Wer entscheidet?

der Kopf kann gutes,
langes, richtiges Training
ganz schnell pulverisieren







Material

- Ausborgen
- Nur getestetes Material
- Licht
 - Rad, Auto außen & innen
- Akkulaufzeit
 - Licht, Navi, Schaltung (!)
- Backups
 - Von Allem und Jedem
- Packliste

evil eye

true
sport
eyewear

RACE AROUND AUSTRIA

Nachbereitung

- Feiern, loben, singen und tanzen!

....

....

RACE
AROUND
AUSTRIA

- Dokumentieren
- Wunden lecken



eyewear

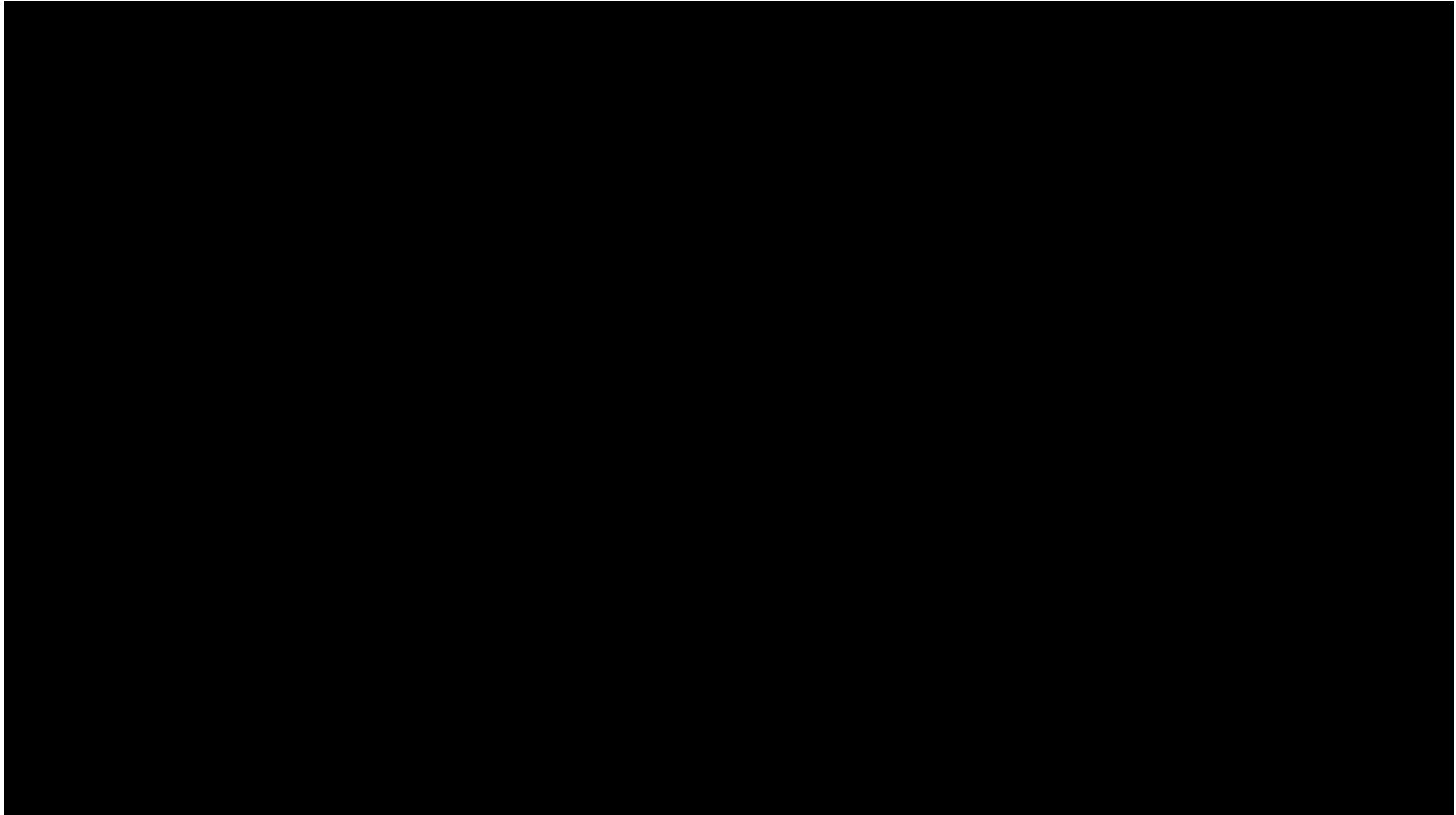
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT



Fakten RAA1500

- Strecke: 1.468 km
- Höhenmeter: 17.708 m
- Fahrzeit brutto: 75h36m
= 3d3h36m
- Fahrzeit netto: 62h14m
- Schnitt netto: 23,6 km/h
- Kalorien: ca. 32.000 kcal
- Schlafpausen gesamt:
2,5h

RAN 2024 - Impressionen



Danke für die Aufmerksamkeit



DI Dr. Lilian Kuster, MSc.

✉ lilian.kuster@tulln.sportunion.at

☎ 0664-884 27 911

📷 <https://www.instagram.com/schildkroetli/>

Q&A und mehr Details?

→ 2. April – Workshopsession 4 11:35 – 12:20 – Kitzbühel 5