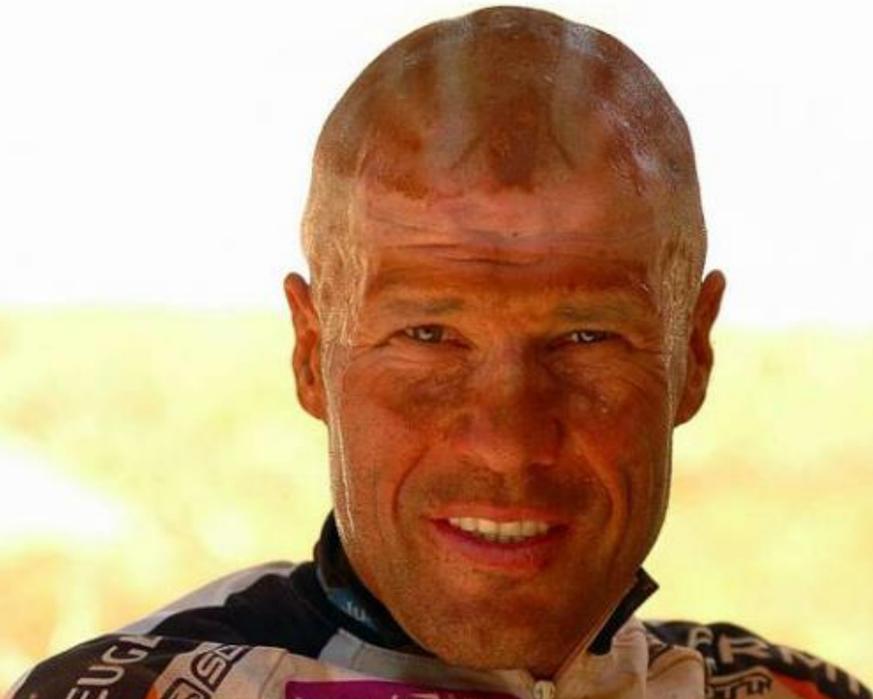


**Grenzen
existieren
nur im
Kopf**



**Schwieriges zu schaffen dauert
sehr lange.**

**Unmögliches zu schaffen dauert
etwas länger.**



**Jure Robic, *1965 †2010
5-facher RAAM Sieger**

Ultracycling



RACE ACROSS AMERICA



30.000 Höhenmeter

5.000 Kilometer

14 Bundesstaaten

4 Zeitzonen

1 Etappe





RAAM 2009 – das Lehrjahr



RAAM 2009 – das Lehrjahr

DNF RAAM



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

Erster Sieg



2012 – das Duell

Platz zwei



Motivation



Grenzerfahrungen

körperliche Grenzen
geistige Grenzen

„Die Grenze ist...

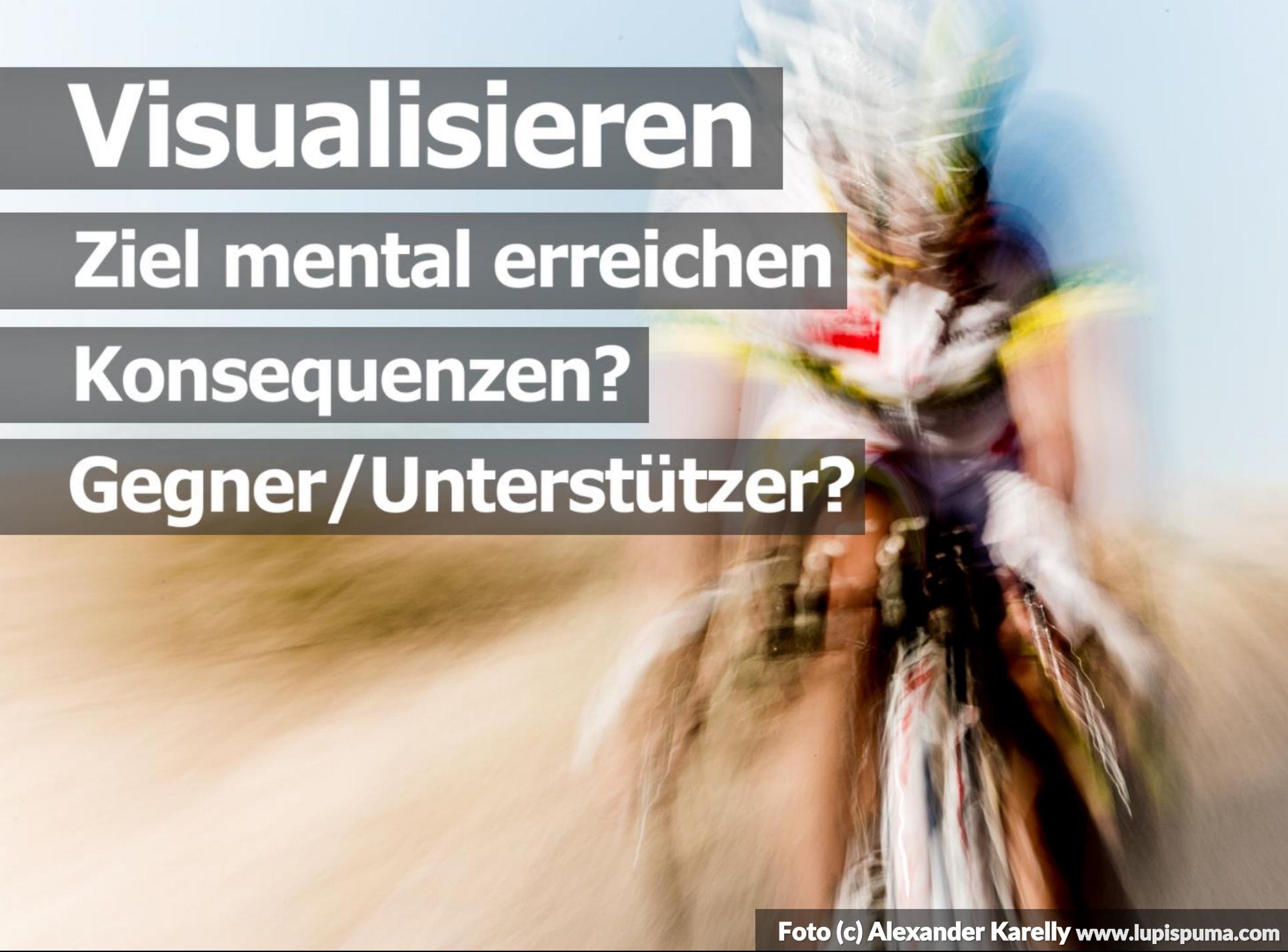
...wo die Vorstellungskraft endet!“

(Herbert Meneweger)

Grenzerfahrungen

**If my mind can conceive it,
and my heart can believe it,
then I can achieve it!** (Muhammed Ali)





Visualisieren

Ziel mental erreichen

Konsequenzen?

Gegner/Unterstützer?

SMARTe Ziele



S - simpel

M - messbar

A - attraktiv

R - realistisch

T - terminisiert

SMARTe Ziele

zum Beispiel:

Am 21.6.2013 finishen
mein Team und ich das
RAAM in unter 8 Tagen.

mentale Tricks



Mantra 2011

**Ich will,
ich kann,
ich darf,
ich bin es
mir wert.**

**RAAM
Sieg
2011**

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

ALIZED

Photomontage

Vor dem RAAM 2013



Christoph Strasser

8d 8h 6m

Foto (c) Alexander Karelly www.lupispuma.com

Photomontage

Vor dem RAAM 2013



Christoph Strasser

7d23h59m

Foto (c) Alexander Karelly www.lupispuma.com

2013 – die Revanche



Foto (c) Alexander Karelly www.lupispuma.com

Finish RAAM 2013

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



Ziele formulieren

Ziele auf eigene Kompetenzen ausrichten. Nicht nur auf Zielzeit oder Konkurrenz achten. Faktoren von außen können nicht beeinflusst werden.



Could I have done better?

Usually yes...

**Gibt es auch nach großen Erfolgen noch
Verbesserungspotenzial?**

2014 – die Bestätigung

Zielformulierung: Ankommen, und danach auf 8 Tage zurückschauen, wo ich mein Bestes gab!



2014 – 7d:15h:56min

Dritter Sieg

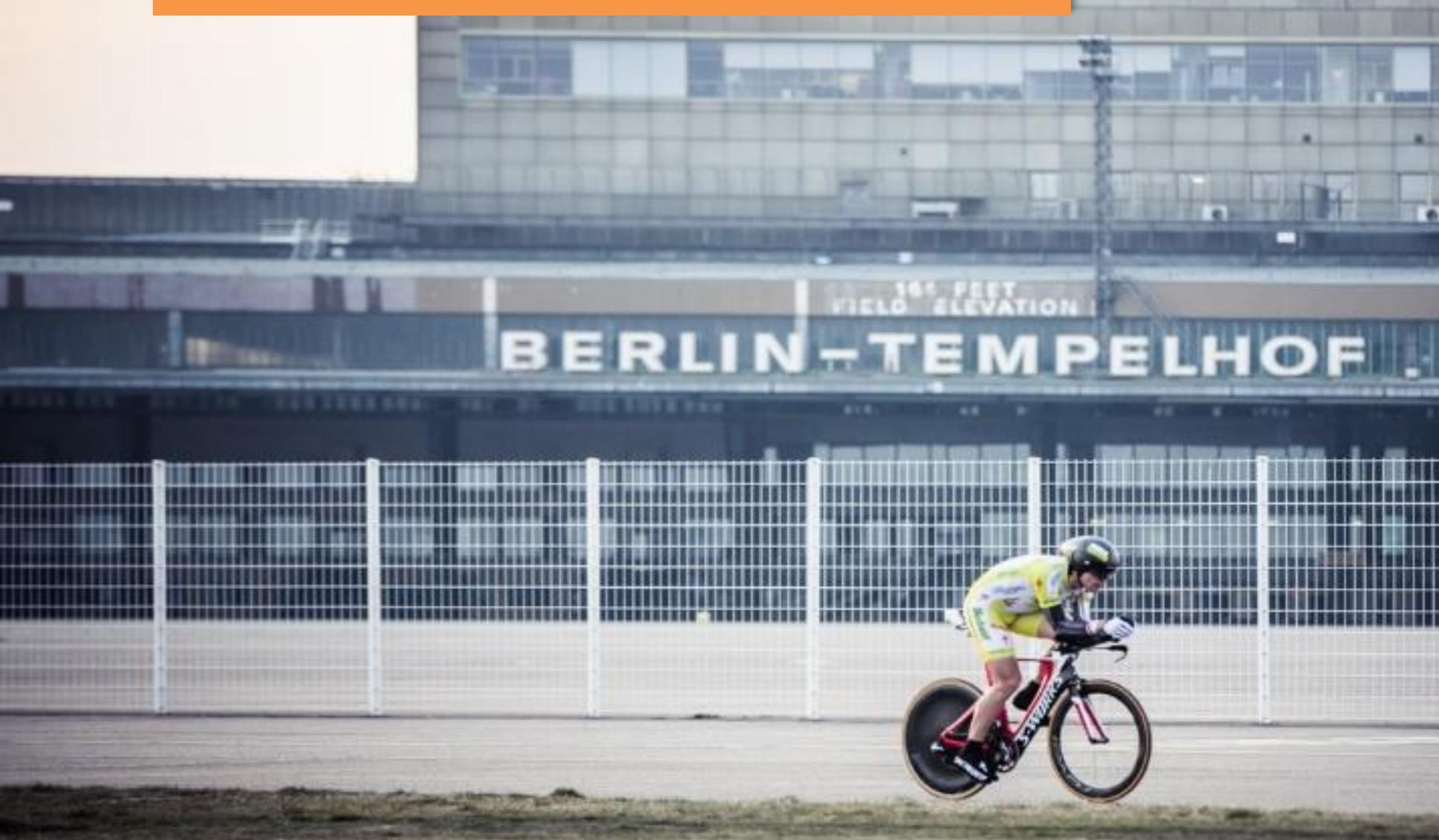


Motivation durch



Abwechslung

2015 – 24h Rekord: 896 km

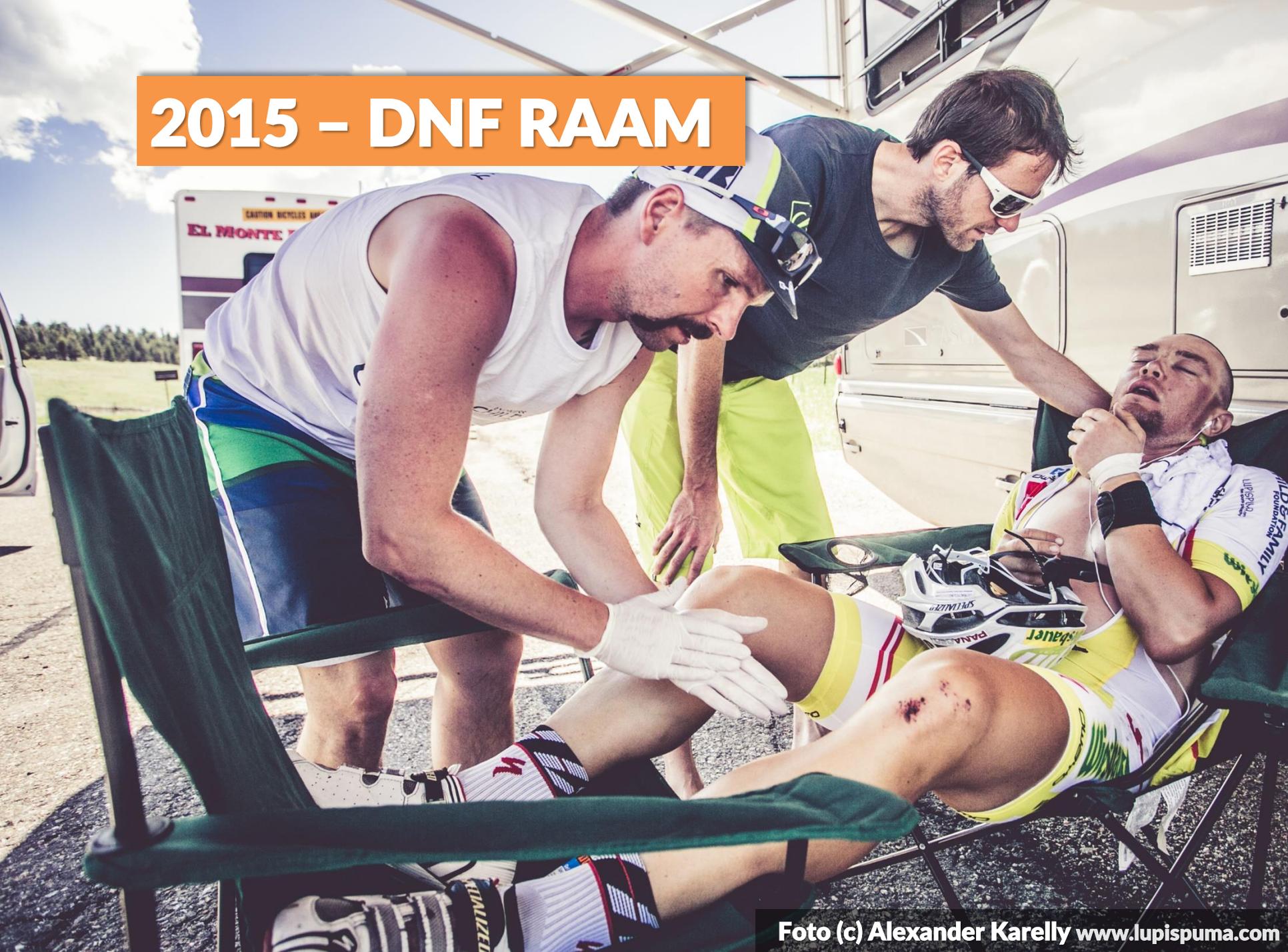


Der Erfolg ist ein schlechter Lehrer.
Er verführt kluge Leute zu glauben,
dass sie nicht verlieren könnten.

(Bill Gates)



2015 - DNF RAAM





Motivation durch

Angst

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

(Alexander Huber)



2015 – Comeback

Race Around Austria



CHRISTOPH STRASSER

NEW RECORD #JAWUI

3D 141 44 MIN



2017 – Race Across America

Vierter Sieg



2018 – Race Across America

Fünfter Sieg



2019 – Race Across America

Sechster Sieg



Erfolgsanteile

33% Körper

33% Psyche

34% Team



**Jeder gewöhnliche Mensch kann
Außergewöhnliches schaffen!**



Danke für die Aufmerksamkeit

**Fotos (c) Alexander Karelly www.lupispuma.com
Fotos (c) Harry Tauderer www.haraldtauderer.com
Fotos (c) Manuel Hausdorfer www.lime-art.at
Videos (c) Jürgen Gruber www.groox.com**

Danke für die Aufmerksamkeit

www.christophstrasser.at
www.facebook.com/christophstrasser.at
www.instagram.com/straps_377