

INHALT

VORWORT VON CHRISTOPH STRASSER	6
EINLEITUNG	10
DAS RENNEN MEINES LEBENS	13
MEINE RENNRADKARRIERE	16
RACE ACROSS AMERICA 2016–2019	21
RACE ACROSS ITALY	28
RACE AROUND AUSTRIA 2020	30
DER GEPLATZTE TRAUM	33
RACE AROUND AUSTRIA 2021	35
DIE VORBEREITUNGEN	37
LEADERSHIP-LEKTION 1: DISZIPLIN – ES IST LEICHTER, EINEN GRUNDSATZ ZU 100 % EINZUHALTEN ALS ZU 95 %!	43
LEADERSHIP-LEKTION 2: NUTZE DIE MACHT DER GEWOHNHEIT	51
LEADERSHIP-LEKTION 3: VERSUCHE STETS, IN ALLEN DINGEN DAS ANGENEHME FÜR DICH SELBST MIT DEM NÜTZLICHEN FÜR DIE ANDEREN ZU VERBINDEN	54
AB IN DIE WÜSTE	56

RACE ACROSS AMERICA 2022		63
DER START		63
TAG 2 – DIE GROSSE HITZE		66
LEADERSHIP-LEKTION 4:		
SEI PENIBEL IN DER PLANUNG, ABER FLEXIBEL IN DER UMSETZUNG		75
TAG 3 – MONUMENT VALLEY		79
TAG 4 – DIE ROCKY MOUNTAINS		82
LEADERSHIP-LEKTION 5:		
KENNE DEIN WARUM		89
LEADERSHIP-LEKTION 6:		
VISUALISIERE DEIN ZIEL		96
TAG 5 – DIE GREAT P(L)AINS		101
TAG 6 – DIE GROSSEN SCHMERZEN		106
TAG 7 – SCHLAFENTZUG		129
LEADERSHIP-LEKTION 7:		
FINDE DEINE INDIVIDUELLE STRATEGIE		134
TAG 8 – SITZPROBLEME		140
LEADERSHIP-LEKTION 8:		
LÖSE PROBLEME, SOLANGE SIE NOCH KLEIN SIND		143
TAG 9 – MOTIVATION		145
TAG 10 – DER HÄRTESTE TEIL DES RAAM		152
DER SCHLUSSSPRINT		160
LEADERSHIP-LEKTION 9:		
MARGINAL GAINS – DIE SUMME KLEINER VERBESSERUNGEN		
MACHT DEN GROSSEN UNTERSCHIED		167
LEADERSHIP-LEKTION 10:		
HIRE FOR ATTITUDE, TRAIN FOR SKILLS		172
TEAM ROTARY RAAMS POLIO – DIE CREW		193
LEADERSHIP-LEKTION 11:		
ARBEITE HART, ABER PLANE FÜR AUSREICHEND REGENERATION		197
1,2 MILLIONEN GEGEN DIE KINDERLÄHMUNG		204
LINKS	208	LITERATUR
ANHANG	210	ANMERKUNGEN