

PROJEKT RACE AROUND AUSTRIA 2019



WWW.NEVER-STOP-CYCLING.AT





Race Around Austria

Projekt "2-er Team"
12. August 2019

DON'T LIMIT YOUR CHALLENGES :: CHALLENGE YOUR LIMITS

Inhalt

Race Around Austria.....	2
RAA – was ist das eigentlich?.....	2
Ultra-Cycling boomt in Europa.....	2
Von der Vision zur Mission.....	3
Das Team stellt sich vor.....	4
Christian Sinek.....	4
Erwin Kazmirski.....	5
Pressebeiträge in Zeitungen und Fernsehen.....	6
Race Around Austria 1500 Finish :: (NÖN).....	6
Race Around Austria 1500 :: (NÖN).....	7
MTB XC Plattenberg :: (Tips).....	7
MTB XC Plattenberg :: (NÖN).....	8
24 Stunden Kaindorf :: (2018 ORF Sport+).....	9
24 Stunden Kaindorf :: (2018 Tips).....	10
24 Stunden Kaindorf :: (2018 NÖN).....	10
24 Stunden Kaindorf :: (2018 Bezirksblatt).....	11
1000 Kilometer Glockner Brevet :: (2018 NÖN).....	12
300/400/600 Kilometer Brevet :: (2018 NÖN).....	13
200 Kilometer Brevet :: (2018 NÖN).....	14
Trainingscamp Mallorca :: (2018 NÖN).....	15
Kontakt.....	16

Race Around Austria

RAA – was ist das eigentlich?

Die Idee für das RAA ist bereits 1988 durch den Linzer Manfred Guthardt entstanden. Er wollte Österreich entlang der Grenzstraßen umrunden und benötigte damals für die 2.600 Kilometer 9 Tage.

Aus dieser Idee hat sich das *Race Around Austria* entwickelt. Ein Bewerb, bei dem du als Einzelfahrer oder im Team **nonstop Österreich entlang der Grenzstraßen** umrundest.

Dabei sind **2.200 Kilometer** und **ca. 30.000 Höhenmeter** zu bewältigen.



Ultra-Cycling boomt in Europa

Das Extreme Race Around Austria ist das **härteste Radrennen Europas**. Mit einem Finish auf der Extreme Distanz ist man für die Teilnahme am Race Across America (RAAM) qualifiziert. Im Jahr 2018 befand sich im Race Around Austria Starterfeld ein Teilnehmer aus Indien. Das zeigt, welchen Stellenwert dieses Event mittlerweile genießt.

Der Österreicher Christoph Strasser hat durch seine RAAM Siege den Ultracycling Radsport in Österreich so richtig populär gemacht.

Von der Vision zur Mission

Einmal mit dem Rad entlang der Grenzstraßen rund um Österreich und das ohne Pause?

Das klingt nach Abenteuer mit vielen landschaftlichen Highlights. Zum Beispiel der südsteirischen Weinstraße, dem Großglockner, der Silvretta, dem Kühltai und vielen anderen österreichischen Gustostückerln.

Lange war es ein unerreichbarer Traum, aber in den letzten Jahren ist dieser von der Vision zur Mission herangereift.

Der Untertitel des Buches "Ultracycling Tagebuch" von David Misch beschreibt treffend unser Motto - „ZWEIFELN::LOSFAHREN::ANKOMMEN“

RACE AROUND AUSTRIA 2019 IM 2-er TEAM



2.200 Kilometer :: 30.000 Höhenmeter :: Nonstop rund um Österreich

Das Team stellt sich vor

Wir sind zwei ambitionierte HobbyradSPORTler des URC Spk Renner Langenlois
Wir haben ein gemeinsames Ziel - Race Around Austria 2-er Team 2019

Christian Sinek



Jahrgang: 1964

Sport: Rennrad Ultracycling
Mountainbike

Motto: Das Alter ist nur eine Zahl
Ich schaffe, was ich will
Der Glaube an sich selbst kann
Berge versetzen

Bereits mit 10 Jahren spielte ich in der Nachwuchsmannschaft des Kremser SC. Verletzungsbedingt musste ich die Fußballschuhe 1992 an den Nagel hängen. Aber auch dieses Ereignis konnte meine Freude am Sport nicht mindern und so widmete ich mich dem Krafttraining und dem Kickboxen.

Im Jahr 1999 erfolgte dann der Wechsel in das Ausdauersegment. Ich bestritt meine ersten Mountainbike XC-Bewerbe und Mountainbike Marathons. Wie es mir dabei mit meinem durch das Krafttraining auftrainierten Gewicht von 90kg erging, kann sich wohl jeder AusdauerRADSPORTler gut vorstellen. Aber bereits damals stellte ich meine Hartnäckigkeit unter Beweis. Das Gewicht wurde weniger und meine Finisherzeiten immer besser.

2009 bestritt ich meine ersten Bewerbe im Ultracycling Umfeld (12 und 24 Stunden) und konnte für mich persönlich tolle Erfolge verbuchen. Seither erfolgte die Ausrichtung des Trainings voll und ganz auf die Langdistanz.

2011 konnte ich beim **RAA extrem** finishen. Ein Jahr später fuhr ich als Sieger beim **Glocknerman-Classic-Radmarathon** mit 820km und 12.010 Höhenmeter durchs Ziel. Dadurch habe ich mich 2 mal für das legendäre "Race Across America" qualifiziert.

Mittlerweile habe ich bereits 2 mal das **RAA 1500** absolviert und Erfolge bei zahlreichen **Brevets** und **24 Stunden Bewerben** erreicht.

Erwin Kazmirski



Jahrgang: 1968

Sport: Rennrad Ultracycling
Mountainbike
Trail Running

Motto: Lebe deinen Traum

Mittlerweile begeistert mich Radsport seit fast 20 Jahren. Ursprünglich war das Biken als Ausgleich zum Berufsleben gedacht, doch dann gab es die ersten Teilnahmen an Mountainbike XC-Bewerben und Mountainbike Marathons. Die Liebe zur Natur, die sportliche Herausforderung und das Wettkampf Feeling machen für mich diesen Sport so interessant.

Mehrmals konnte ich den **härtesten Mountainbike Marathon Österreichs** mit der treffenden Bezeichnung „**Einmal Hölle und zurück**“ (Bad Goisern 220km/7100 Höhenmeter) finishen. Daher begann ich mich mehr mit dem Thema "Ultracycling Trainings Methodik" zu beschäftigen.

Als Ersatz für einen RSC Krems Fahrer kam ich zufällig zu einem Startplatz in der 2-er Staffel beim **24 Stunden Marathon** in Grieskirchen (OÖ). Auf Antrieb gelang uns in dieser Kategorie mit dem 2. Platz der Sprung auf das Podest.

Die Faszination für diese Art von Radsport war geweckt und ist bis heute ungebrochen. Neben konditionellen Herausforderungen müssen auch viele andere Hürden bewältigt werden. Man erfährt seine körperlichen und mentalen Grenzen und lernt diese zu verschieben.

Die erfolgreiche Teilnahme im Jahr 2018 an allen **Brevets 200/300/400/600/1000 Kilometer mit insgesamt 23.900 Höhenmetern** war ein wichtiger Meilenstein für meine Mission "Race Around Austria 2019 2-er Team".

Pressebeiträge in Zeitungen und Fernsehen

Race Around Austria 1500 Finish :: (NÖN)

Race Around Austria

RadSPORT | Nach 78 Stunden im Sattel radelte der Langenloiser Ultraradfahrer Christian Sinek (URC) auf Rang sieben über die Ziellinie.

Von Magdalena Klement

Es zählt zu einem der härtesten Radrennen Europas: Das „Race Around Austria 1500“ fordert jedes Jahr aufs Neue den vollen Einsatz der Sportler. Am Mittwoch, 15. 8. 2018, fiel der Startschuss - auch für Christian Sinek vom URC Langenlois. Nach dem Start in Sankt Georgen im Attergau ging es an Österreichs Grenzen entlang durchs gesamte Land.

Eine besondere Herausforderung stellte der Anstieg auf den Großglockner zum Hochtort dar. Insgesamt 1470 Kilometer und 17.000 Höhenmeter bezwang Sinek im Verlauf des Rennens.

Dass es die Streckenführung in sich hatte, bewies auch die Ausfallquote unter den Teilnehmern: Von 14 Startern konnten nur neun finishen. Um die Athleten zu unterstützen, hatte jeder Rennfahrer zwei Teams mit, die ihn während des gesamten



Er bewies Durchhaltevermögen: Christian Sinek.

Foto: privat

Rennens betreuten. In der Nacht, zwischen 20 Uhr und 6:30 Uhr musste das Pace-Car verpflichtend beim Athleten sein. Sinek, der seit zehn Jahren an Extremradrennen teilnimmt, ist es gewöhnt, mit dem Schlafmangel und der Belastung umzugehen, musste sich aber auch beim „Race Around Austria

1500“ mit Schmerzen auf den Fußsohlen und einer schlechter werdenden Verköhlung plagen.

Umso erfreulicher war dann die Zieleinfahrt auf Rang sieben - nach drei Tagen, fünf Stunden und 50 Minuten. Nur neun Stunden Pause gönnte sich Sinek während des Rennens, davon 2 1/4 Stunden Schlaf.

Durch ganz Österreich

Ultracycling | Bereits zum sechsten Mal wagt sich der Langenloiser Christian Sinek an den Start des berühmten Radrennens Race Around Austria. Auf ihn warten drei harte Tage im Sattel.

Von Magdalena Klement

Dass 2.165 Kilometer und rund 28.000 Höhenmeter wahrlich kein Zuckerschlecken sind, das wird der Langenloiser Ultraradrennfahrer Christian Sinek (URC) heuer bereits zum sechsten Mal am eigenen Leib erfahren.

Am 15. August startet Sinek beim härtesten Non-stop-Radrennen Österreichs, dem „Race Around Austria“. Dabei wagt sich der Kamptaler zum 10-Jahr-Veranstaltungs-Jubiläum heuer zum dritten Mal in der Kategorie „Race Around Austria Extreme“ an den Start. Dieses gilt als härtestes Radrennen Europas und stellt gleichzeitig



URC-Fahrer Christian Sinek (Mitte) mit seinen Betreuern Arno Halbertschlager, Patrick Blauensteiner, Sonja Schumann, Michael Hagmann, Andreas Gföhler (von links) und Klaus Hofer (nicht am Foto). *Foto: privat*

auch ein Qualifikationsrennen für das legendäre „Race Across America“ dar. Die Streckenführung schlängelt sich an Österreichs Grenzen entlang. Start und Ziel liegen im Urlaubsort St.

Georgen im Attergau. Nach Sineks erfolgreichem Finish des „RAA1500“-Bewerbs im Vorjahr (drei Tage, sechs Stunden und 33 Minuten) auf dem guten vierten Rang geht der Ausdauerathlet heuer zu Recht optimistisch in den Bewerb: „Ich erwarte mir eine Zeitverbesserung von drei bis fünf Stunden gegenüber dem Jahr 2017“, so der Ultracycling-Spezialist.

Während des gesamten Rennens wird der Langenloiser von zwei Dreierteams betreut. Ein Team wird stets bei Sinek sein, ihn durch Österreich navigieren und verpflegen. Es bleibt also noch abzuwarten, ob dem Extremsportler der Sprung aufs Stockerl gelingt.

MTB XC Plattenberg :: (Tips)

MOUNTAINBIKE

Rang drei für Kazmirski

LANGENLOIS. Erwin Kazmirski (URC Langenlois) ging beim Plattenberg MTB Event bei Böheimkirchen an den Start. Dort konnte er den dritten Rang in seiner Altersklasse erzielen.



Erwin Kazmirski errang den dritten Platz in seiner Altersklasse.

Insgesamt 30 Kilometer mit 800 Höhenmetern galt es beim Plattenberg MTB Event bei Böheimkirchen zu absolvieren. Der auf 24-Stunden-Rennradbewerbe

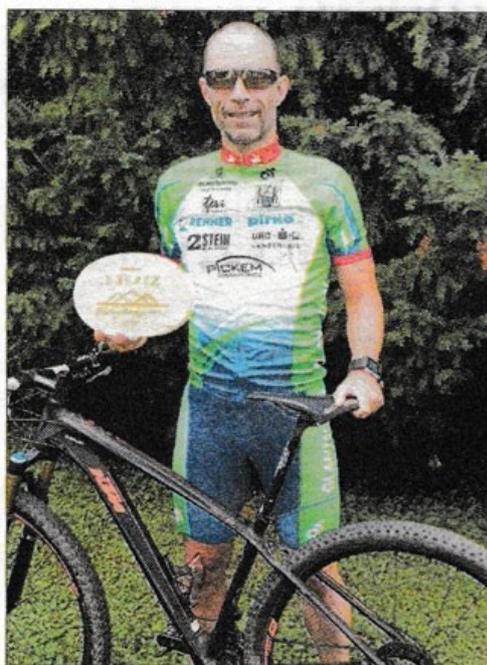
spezialisierte Erwin Kazmirski vom URC Langenlois wechselte zum Saisonende auf das Mountainbike und konnte einen starken Erfolg erzielen: Er schnappte sich den dritten Platz in seiner Altersklasse. „Besonders das hohe Anfangstempo und die ersten Anstiege schmerzen besonders, aber der Umstieg vom Rennrad auf das Mountainbike macht immer wieder Spaß und bringt Abwechslung in das Training“. ■

Sport-Panorama 67

Anderes Bike, selber Erfolg: Bronze

Mountainbiking | Erwin Kazmirski (URC Langenlois) radelte zur Bronzemedaille.

Zum Saisonende schwang sich Erwin Kazmirski (URC Langenlois) anstatt in den Sattel seines Rennrades (Kazmirski ist spezialisiert auf 24-Stunden-Rennen) aufs Mountainbike – mit Erfolg, wie sich zeigte: Der Radprofi finishte nach 1:41 Stunden auf Rang drei. 30 Kilometer und 800 Höhenmeter galt es in Plattenberg bei Böheimkirchen zu bezwingen. „Besonders das hohe Anfangstempo nach dem Start und in den ersten Aufstiegen schmerzt besonders, aber der Umstieg vom Rennrad aufs Mountainbike macht immer wieder Spaß und bringt Abwechslung ins Training“, freut sich Kazmirski.



Freute sich über Bronze: Erwin Kazmirski (URC Langenlois). Foto: privat

24 Stunden Kaindorf :: (2018 ORF Sport+)



24 Stunden Kaindorf :: (2018 Tips)

RADSPORT II

Ausdauernder Langenloiser

LANGENLOIS. In Kaindorf in der Oststeiermark fand die 24-Stunden-Ultra-Radchallenge statt. Mit dabei der Langenloiser Radsportler Erwin Kazmirski vom URC Langenlois.

Die 24-Stunden-Ultra-Radchallenge in Kaindorf in der Oststeiermark ist ein echtes Radsport-Highlight für Ausdauerfreaks. Für den URC Langenlois war

Erwin Kazmirski in der Kategorie 24 Stunden Einzelfahrer dabei. Leidenschaft, Ausdauer und die Fähigkeit körperliche Probleme während dieser 24 Stunden auszublenden, sind wichtige Puzzleteile für diese Art von Radsport.

Der Langenloiser spulte rund 573 Kilometer und knapp 6.000 Höhenmeter herunter und belegte damit in seiner Kategorie den siebenten Rang. ■



Erwin Kazmirski in Kaindorf.

24 Stunden Kaindorf :: (2018 NÖN)

24 Stunden im Sattel

Ultracycling | Ein Zeichen gegen das Autofahren setzte Erwin Kazmirski (URC Langenlois) in Kaindorf und legte dabei 572,8 Kilometer zurück.

Von Magdalena Klement

Hart im Nehmen zeigte sich Erwin Kazmirski (URC Langenlois) beim Ultracycling-Bewerb im Kaindorf: Fast 24 Stunden verbrachte der Radsportler dabei im Sattel. Für Kazmirski jedoch nichts Neues: Der URC-Sportler ist es gewohnt, bis zu 1.000 Kilometer innerhalb von zwei oder drei Tagen zu absolvieren und dabei kaum zu schlafen.

Beim jüngsten Rennen in der Oststeiermark wollte Kazmirski ein Zeichen setzen: Der Ultracycling-Bewerb in Kaindorf zelebriert den Radsport als gesundheitsfördernde und ökologische Alternative zum Auto. Die geforderten Kilometer und Höhenmeter steckte er locker weg: „Wenn du dich hier während der ersten Stunden übernimmst,



Erwin Kazmirski (URC Langenlois) blieb in Kaindorf obenauf. Foto: privat

wirst du am Ende richtig leiden.“ Für den Ausdauersportler waren die Nachtstunden temperaturbedingt und trotz Schlafmangels sogar leichter zu fahren als jene untertags bei sengender

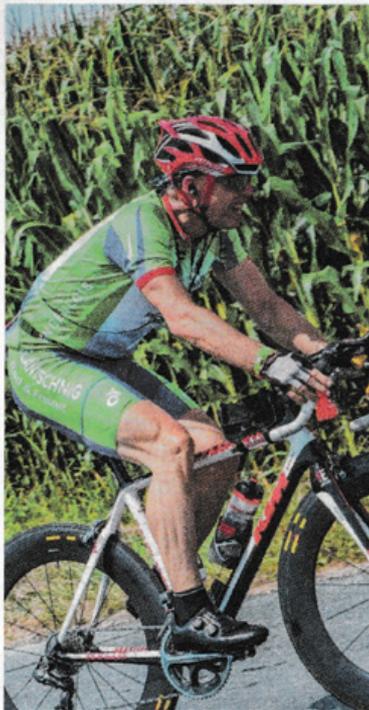
Hitze. Aufgrund eines schweren Unwetters musste das Rennen frühzeitig abgebrochen werden. Nach 572,8 Kilometern und 5.920 Höhenmeter radelte er als Siebenter über die Ziellinie.

REGIONAUT DER WOCHE

Platz sieben für extreme Leistung

Radler des URC Spk Renner Langenlois bewies 24-Stunden-Ausdauer

 LANGENLOIS/KAINDORF. Mit der 24 Stunden Ultra Rad Challenge bietet die Ökoregion Kaindorf in der Oststeiermark ein echtes Radsport Highlight für Ausdauerfreaks. Mit dem Ultra-Rad-Event will der Veranstalter aber auch ein Zeichen für das Radfahren als gesundheitsfördernde und ökologische Alternative zum Auto setzen. Der fordernde Rundkurs lockt immer wieder zahlreiche Ultracycling-Radsportler an den Start. Für den URC Spk Renner Langenlois war Erwin Kazmirski in der Kategorie 24 Stunden Einzelfahrer dabei. Leidenschaft, Ausdauer und die Fähigkeit, körperliche Probleme während dieser 24 Stunden auszublenden, sind wichtige Puzzleteile für diese Art von Radsport. Eine Schlüssel-



Kazmirski bewies extrem gute Nerven!

Foto: www.foto-MAX.at

stelle des 18 Kilometer langen Rundkurses mit 185 zu bewältigenden Höhenmetern ist eine Bergpassage mit zwölf Prozent Steigung. „Wenn du dich hier während der ersten Stunden übernimmst, wirst du am Ende so richtig leiden“, verrät der Ausdauerexperte.

Der Rennverlauf während der Nachtstunden war perfekt, die Mittagshitze und das schwüle Wetter tagsüber waren aber teilweise problematisch. Ein schweres Gewitter machte den Abbruch des Events nach 23 Stunden durch den Veranstalter notwendig. Der Langenloiser spulte 572,8 Kilometer und 5.920 Höhenmeter herunter und belegte in seiner Kategorie den siebenten Rang.

1000 Kilometer Glockner Brevet :: (2018 NÖN)

75 Stunden lang am Limit

Radsport | Erwin Kazmirski und Christian Sinek:
Zwei Tage lang im Sattel, 1000 Kilometer gefahren.

Dass sie viel wegstecken, haben die beiden Kamptaler schon des Öfteren bewiesen. Beim 1000er-Brevet in Haid (OÖ) hantelten sich die beiden Ultraradfahrer Erwin Kazmirski und Christian Sinek abermals an der Schmerzgrenze entlang und schafften in zwei Tagen, sieben Stunden und 50 Minuten 1.000 Kilometer.

Der Startschuss fiel am Freitag, den 15. Juni 2018, in Haid. Danach ging es für die Ultracyc-

listen unter anderem am Attersee entlang in Richtung Postalm, Großglockner, Villach, Mariazell und zurück nach Haid.

Insgesamt mussten zwölf Kontrollstellen angefahren werden. Zum Ausruhen gab es zwei Schlafstellen in Turnsälen in Spittal an der Drau und Kaindorf. Wirklich geschlafen haben die beiden jedoch nur 90 Minuten. Die reine Fahrzeit von 42 Stunden meisterten die Routiniers auch ohne Schlaf gekonnt.



Nervenstarke Radsportler: Erwin Kazmirski und Christian Sinek. Foto: privat

Immer weiter, immer höher

Ultracycling | Die Streckendistanzen steigen für Erwin Kazmirski und Christian Sinek konstant an.

Von Magdalena Klement

Die beiden Langstreckenmeister vom URC Renner Langenlois sind bei der 600er-Marke angekommen: 600 Kilometer in 40 Stunden nahmen sich die beiden Kamptaler vor.

Dabei führte sie die Strecke nach dem Start in Haid (OÖ) unter anderem sogar in ihren Heimatort, bevor es schließlich

wieder zurück nach Haid ging. Das starke Stundenmittel von 32,5 Kilometer wurde nur durch einen Reifendefekt Sineks gebremst, der 40 Minuten auf Ersatz warten musste.

Kazmirski schloss das Rennen nach einer geplanten Schlafzeit mit 35 Stunden und 15 Minuten ab. Sineks Pause war von kürzerer Dauer, dafür war er um zehn Stunden „schneller“.

Motiviert: In 14 Tagen geht es für Christian Sinek (links) und Erwin Kazmirski weiter.

Das Ziel: ein 1.000er-Brevet.

Foto: privat



Sport-Panorama 69

200 Kilometer gemeistert



200er-Brevet: Erwin Kazmirski und Christian Sinek. *Foto: privat*

RADSPORT | Die beiden Ultraradrennfahrer Erwin Kazmirski und Christian Sinek (URC Langenlois) starteten nach einer ausgiebigen Vorbereitungszeit in Oberösterreich in die neue Langstreckensaison.

Frühmorgens ging es bei sieben Grad an den Start. Während es im Verlauf des Tages zwar wärmer wurde, stieg auch die Windstärke an. Zu absolvieren galt es insgesamt 202,5 Kilometer und zirka 1.900 Höhenmeter. Außerdem waren in diesem Brevet einige Kontrollstationen anzufahren. Nach einer Bruttozeit von sechs Stunden und 53 Minuten kamen die beiden Radsportler erschöpft in Haid an. Weiter geht es für die beiden Langenloiser nächste Woche mit einem 300er-Brevet.

Vorbereitung läuft

Radsport | Erwin Kazmirski und Christian Sinek bereiten sich in heißer Trainingsphase auf den Saisonauftakt in Mallorca vor.

Von Magdalena Klement

Mit den ersten Frühlingstagen steigt nicht nur die Temperatur, sondern auch der Sportsgeist. Seit einigen Wochen nehmen das die beiden Rennfahrer vom URC Langenlois,

Erwin Kazmirski und Christian Sinek, als Ansporn und bereiten sich auf die Ultracyclingsaison 2018 vor. Insgesamt 62 Stunden harten Trainings und 1.665 Kilometer liegen bereits hinter ihnen.

Für die beiden Sportler geht

es ab Anfang April mit einem 200-Kilometer-Brevet weiter. Darauf folgen werden 300, 400 und 600 Kilometer-Langstreckenfahrten. Ebenso auf dem Plan stehen mehrere 24-Stunden-Rennen. Erwin Kazmirski wird außerdem im Juni bei einem 1000-Kilometer-Brevet an den Start gehen. Für seinen Kollegen geht es im August zum „Race Around Austria“.

Vor den beiden Athleten liegen viele Trainingsstunden. Aber dieser taffe Zeitplan soll sich spätestens 2019 bezahlt machen, wenn die zwei Langenloiser beim „Race Around Austria Extrem“ 2.165 Kilometer und 30.000 Höhenmeter bewältigen wollen.



Es wird wieder ernst. Christian Sinek und Erwin Kazmirski vom URC Langenlois schwingen sich wieder in den Sattel.

Foto: privat

Kontakt



Ing. Erwin Kazmirski

***** ** *****



+*****



service[AT]never-stop-cycling.at



<https://www.never-stop-cycling.at>

QR vCard:

