

Pressemitteilung

Stefan Schlegel qualifiziert sich für das Race across America 2012

Hirschberger erkämpft 23. Platz bei 24-Stunden-Radrennen in Dänemark

Hirschberg, 7. Juni 2011: Stefan Schlegel belegt beim Bianchi-Melfar-Radrennen in Dänemark Anfang Juni den 23. Platz. Mit rund 670 km und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 Stundenkilometern qualifiziert sich der ehrgeizige Sportler in 22 Stunden und 50 Minuten für das härteste Ausdauerrennen der Welt: das Race Across America (RAAM) 2012.

Eiserne Disziplin, Willensstärke und ein Funken Gelassenheit – das sind die Hauptzutaten für einen gelungenen Wettkampf. Dies beweist der sympathische Ausnahmesportler mit seiner Leistung in Dänemark. Die Anforderungen an die Teilnehmer des Einzelzeitfahrens können sich sehen lassen: mindestens 650 km in 24 Stunden bei unbeständigen und windigen Wetterverhältnissen. „Dieses Rennen ist definitiv Leistungssport“, kommentiert Schlegel sein erstes Radrennen. „Ein ganzer Tag nonstop auf dem Rad erfordert eine hohe Schmerztoleranz. Es ist ein gutes Gefühl, die eigenen Leidensfähigkeit zu testen und die Grenzen zu erweitern.“

Mehrere Monate intensiver Vorbereitung und über 9.000 zurückgelegte Kilometer haben sich für den ambitionierten Hirschberger ausgezahlt. Bereits nach 22 Stunden Wettkampf qualifizierte er sich für die große Herausforderung in Amerika. „Das 24-Stunden-Rennen war Neuland für mich. Aber mit gezieltem Training, einer strategischen Auseinandersetzung mit dem Streckenprofil und der Unterstützung meines Teams konnte ich die Herausforderung gut meistern.“ Der 34-jährige Athlet hat bereits Erfahrung mit sportlichen Extremleistungen. Neben seinen erfolgreichen Platzierungen beim Ironman in China 2010 und der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii im gleichen Jahr, nimmt der Ausdauersportler regelmäßig an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Als die wichtigste Voraussetzung für einen er-

folgreichen Wettkampf betrachtet Schlegel das Zusammenspiel von körperlicher und geistiger Fitness: „Physische Ausdauer alleine ist nicht ausreichend. Die mentale Stärke ist ein ebenso entscheidender Faktor. Ein Leistungssportler muss bei einem Rennen flexibel und gelassen auf unvorhersehbare Situationen reagieren können.“

Seinen Spaß am Sport vermittelt der Personal Trainer auch gern seinen Kunden. Seit über zehn Jahren begleitet er Führungskräfte zu einem gesundheitsbewußten Leben mit Ernährungsumstellung, Work-Life-Balance und Spaß an der Bewegung. Nun steht der nächste Meilenstein seiner leistungssportlichen Laufbahn an: die Teilnahme am RAAM im Sommer 2012. Das Training läuft bereits auf höchsten Touren und Schlegels Kampfgeist ist nicht zu stoppen, denn: „Abgerechnet wird am Ende.“

Zeichen: 2.568



Bildunterschrift:

Erfolgreicher Ausnahmesportler: Stefan Schlegel qualifiziert sich bei 24-Stunden-Radrennen in Dänemark für das Race Across America 2012. Foto: privat.

Über Stefan Schlegel:

„Du kannst alles im Leben schaffen, Du musst es nur wirklich wollen.“ Dies ist die Lebensphilosophie des 34-jährigen Leistungssportlers. Mit Ehrgeiz, Entschlossenheit und intensivem Training widmet sich Stefan Schlegel seinen sportlichen Herausforderungen. Er ist Gründer und Kopf der Firma contigo personal training. Der Fokus des Unternehmens liegt auf den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Seit über zehn Jahren arbeitet Inhaber Schlegel im Gesundheits- und Fitnessbereich im In- und Ausland. Dabei greift der siebenfache Ironman Finisher auf seine Erfahrung aus mehr als 25 Jahren erfolgreichen Ausdauersports zurück.

Über das Race Across America:

Vom Pazifik zum Atlantik – in zwölf Tagen mit dem Rad 4.800 km non-stop durch die USA. Es klingt nicht nur nach einer Herausforderung, es ist eine: Race Across America 2012, kurz RAAM. Es ist das härteste Ausdauerrennen der Welt: 38 Prozent länger als die Tour de France und damit das längste Einzelzeitfahren im Radsport. Rund 30.000 Höhenmetern sind zu überwinden, mehr als dreimal so viel wie für eine Besteigung des Mount Everest. Der Wettkampf erfordert ein intensives und hartes Training mit einer Vorlaufzeit von mehr als einem Jahr. Nur jeder Zweite kommt ins Ziel.

Seit dem ersten Rennen 1982 haben zehn Deutsche das Ziel erreicht. Der Leistungssportler und begeisterte Radfahrer Stefan Schlegel will sich den Weg zur Zielgerade erkämpfen. Er startet als Einzelteilnehmer und wird von seinem 12-köpfigen Team tatkräftig unterstützt.

Weitere Informationen und Kontakt zum Athleten unter:

Vitamin B – PR im Dialog®

Verena Bethge, +49 (0) 6221 / 7 50 41 51

v.bethge@vitamin-bethge.de