

## Vorbereitungen für das Radrennen Race Across America 2011

Vor rund 100 Jahren ist der erste Radfahrer auf einem Hochrad in 106 Tagen von San Diego an der Westküste nach Annapolis an der Ostküste Amerikas gefahren. In der Zwischenzeit ist es das längste Radrennen und nennt sich Race Across America, kurz RAAM. Es ist zu einer etablierten Grösse geworden und wird jährlich ausgetragen. Es gilt mit dem Rennrad möglichst schnell die 4800 Kilometer und 30'000 Höhenmeter zurückzulegen.

Am RAAM 2011 wird ein Bülacher Teilnehmer vertreten sein. Das Viererteam „Cyclingteam netto-shop.ch“ mit Simon Wirth, Ronny Dux, Urs Samtleben und mit Philipp Amhof startet am 18. Juni 2011 in San Diego.

Bereits seit über einem Jahr laufen die Vorbereitungen für den Anlass. Wir stellten unser elfköpfiges Betreuungsteam mit einem Koch, einem Mentaltrainer, einer Physiotherapeutin, verschiedenen Techniken und weiteren Personen zusammen. Es konnten grosszügige Sponsoren und Gönner gewonnen werden, um die hohen Kosten decken zu können (Budget rund 100'000.-).

Auf das Grundlagentraining der vergangenen Saison hat nun bereits



das finale Aufbautraining der kommenden fünf Monate begonnen. In dieser Zeit stehen rund 8000 Trai-

ningskilometer an. Je nach Witterungsverhältnissen findet das Training draussen oder auf der Rolle statt. Um

die Temperaturen der Mojave-Wüste (wird beim RAAM durchquert) von teilweise über 40° Celsius zu simulieren, findet das Rollentraining neben einem Warmluftgebläse statt. In so einem zweistündigen Training werden bis zu vier Liter getrunken.

Nach unserer Planung sollten wir das Ziel in Annapolis in weniger als sechs Tagen erreichen. Sollte dies gelingen, würde gemäss der Zeiten der vergangenen Jahre ein Podestplatz in Reichweite liegen.

Bis an den Start in San Diego vergehen noch rund 1'120'000 Kurbelumdrehungen und 2'400'000 Herzschläge.

### Infos

[www.raam2011.ch](http://www.raam2011.ch)

Adventszeit
Winterzeit

Punschzeit
Gedenkzeit

Wunschzeit
Genusszeit
Geschenkzeit

Kerzenzeit
Gesprächszeit

Dankzeit
Zeit für sich...
Zeit für Andere...

Lichterzeit
Traumzeit

Liebe Gäste  
am 24., 25. und 26. Dez. 10  
bleibt unser Restaurant *geschlossen*

**Hotel Restaurant**  
Yolanda und Leo Urschinger  
\* Marktgasse 9, 8180 Bülach  
Telefon 044 872 46 46  
Fax 044 872 46 00  
[www.zum-goldenen-kopf.ch](http://www.zum-goldenen-kopf.ch)

ZUM  
GOLDENEN  
**KOPF**

