

Falls Sie Interesse an diesem Vortrag haben, melden Sie sich doch unter thomas@strebel-raa.m.ch

Themen:

- Geschichte und Strecke vom Rennen
- Meine Vorbereitung (Training, Organisation, Begleitteam usw.)
- Material
- Ernährung
- Rennverlauf
- Kurze Statistiken
- Fragerunde

Dauer: 90 Minuten



VMC Safenwil, 17.11.2011



RV Ehrendingen, 28.04.2011 und 14.11.2011

RAAM – Race Across America, der Fünfte von 2010 – Thomas Strebel – in Ehrendingen

Wir erlebten am 28.4.2011 in der Turnhalle Chilpen, Ehrendingen sehr informative 2 Stunden mit Thomas

10 Tage, 10 Stunden und 3 Minuten benötigte er für die 4830 km von West nach Ost. Schon die Vorbereitungen

Wir kennen den europäischen Strassen-Radsport in all seinen Facetten. Er darf sich sehen lassen, er ist

Als RAAM-Athlet durchfährt man gut und gerne 4 Zeitzonen und demzufolge auch entsprechende Klimazonen

Ein Höllenritt mit vielen unvorhersehbaren Momenten. Körperlich stark sein, ist die eine Seite, doch ohne

Ist das eine Einstellung!!! Bravo Thomas! Und Danke für Deinen Super-Vortrag

[Bild und Text, RV Ehrendingen]



VC Möriken-Wildegg, 23.03.2011



VMC Muhen, 17.12.2010



VC Suhr, 02.12.2010

Thomas Strebel hat die Mitglieder des VC Suhr mit seinen eindrücklichen Schilderungen miterleben lassen.



Informing AG, 18.10.2010

Viele spannende Informationen die einem zeigen, wie viele Strapazen ein Mensch auf sich nehmen kann



Informing AG, 20.09.2010

Ein sehr spannender Vortrag der nicht nur gezeigt hat, welche enorme mentale und körperliche Ausdauer Thomas Strebel hat, sondern auch die erstaunlich kleinen sehr wichtigen Details während der Vorbereitung. LF