

2016

# RAW 2016

RACE ACROSS THE WEST

1380 km Nonstop durch den wilden Westen

Bruno goes RAW



1. Summary .....	2
2. Vorwort und Einführung .....	3
3. Das Race across the West, kurz RAW (Auszug aus Wikipedia) .....	5
4. Ziel .....	6
5. Teamzusammenstellung .....	6
6. Die Strecke .....	8
7. Trainings.....	8
8. Budget .....	9
9. Sponsoring .....	13
10. Ein herzliches Dankeschön.....	16

## 1. Summary

Veranstaltung:	Race across the West, RAW Nonstop Radrennen quer durch den wilden Westen Amerikas 1'380 Km, 12'000 Höhenmeter
Start und Ziel:	Start: Oceanside (California), Ziel: Durango (Colorado)
Dauer:	Erwartete Siegerzeit ca. 2 Tage, mein Ziel: schneller als 3 Tage
Datum:	Anfangs Juni 2016 (genaues Datum steht noch nicht fest)
Teilnehmer:	Bruno Meier, Regensdorferstrasse 8, 8108 Dällikon 6-7 Betreuer
Budget:	ca. sFr. 35'000.-
Sponsoren:	<b>Sind herzlich Willkommen. .... Besten Dank</b>
Nutzen des Sponsorings:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berichte in Firmenzeitschriften, Webseiten, Firmenflyer, etc</li><li>• Vortrag über RAW, z.B zu folgenden Themen: Sport und Job, im Team zum Erfolg, Unmögliches ist oft doch möglich, Vertraue Deinem Team, ...</li><li>• Präsentation der RAW Teilnahme an verschiedenen Anlässen</li><li>• Präsenz mit Logo auf Trikot während der langen Vorbereitungszeit und während dem Rennen</li><li>• Logo auf den Begleitautos</li><li>• Einladung zu speziellen Trainingseinheiten oder Gruppentrainings mit Firma, Freunden etc.</li><li>• Präsenz auf Blog und Link zur Website von Sponsoren</li><li>• Eventuell besteht Interesse, das Teamdress auch Mitarbeitern anzubieten</li><li>• Mitarbeitermotivation zu Sport oder sonstigen Freizeitbeschäftigungen</li><li>• Hauptsponsor könnte auch Teamname sein</li></ul>

## 2. Vorwort und Einführung

Seit ich mich für Sport interessiere, ist mein Fokus auf Ausdauersportarten gerichtet. Anfangs waren Marathonläufer, Triathleten oder Radfahrer, die an grossen Touren oder Eintagesrennen teilnahmen, für mich wahre Übermenschen. Den Reiz, ein solches Projekt selbst einmal anzupacken, verspüre ich schon lange. Nach jahrelangem Training, einigen Verletzungen und vielen Erfahrungen sind die Voraussetzungen nun gegeben, sich an ein solches Abenteuer zu wagen.

Im Jahre 2009 startete ich voller Zuversicht am Ironman in Zürich, um die Ironman Distanz (3.8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen) unter der magischen Grenze von 10h zu absolvieren. Dieses Ziel erreichte ich geradezu mit einer Punktlandung: meine Schlusszeit betrug 10:00:00,2 h. Daraufhin entschloss ich mich, im folgenden Jahr etwas noch Grösseres anzupacken. Ich meldete mich zum Gigathlon 2010 als Single an. Im selben Jahr war auch die Teilnahme an der Tortour (nonstop Radrennen um die Schweiz, 1'000 km) im 2er-Team geplant. Die Vorbereitungen auf diese beiden Abenteuer verliefen optimal. Der Gigathlon war ein super Erlebnis und wird mir immer in Erinnerung bleiben. An der Tortour mussten wir leider aufgeben. Ernährungsprobleme machten die hohen Berge unüberwindbar. Unser Team war natürlich sehr enttäuscht, doch aus der Niederlage konnten wir die richtigen Schlüsse ziehen um im nächsten Jahr erneut anzugreifen.

Im darauffolgenden Jahr habe ich mich wiederum für den Gigathlon 2011 als Single und die Tortour im 2er Team entschieden. Der Gigathlon fand im Wallis statt, die Streckenführung war unvorstellbar hart. 11'100 Höhenmeter mussten zuerst einmal bezwungen werden. Doch auch dieses Abenteuer wurde zum Genuss und es steigen mir noch heute Tränen in die Augen, wenn ich mich an die vielen schönen Bilder erinnere. Die Tortour 2011 war ebenfalls ein super Erlebnis. Dieses mal kamen wir ohne Probleme über die Runde und durften nach 39h Fahrzeit übergücklich in Schaffhausen ins Ziel einfahren.

Für das Jahr 2012 war wiederum die Teilnahme am Gigathlon, der diesmal im Raume Olten stattfinden sollte, geplant. Und nach längeren Überlegungen entschloss ich mich auch, die Tortour als Single zu absolvieren. Also nonstop mit dem Rad 1 mal um die Schweiz, 1'010km, 14'000 Höhenmeter, zu fahren. Leider wurde ich nach einer Verletzung im Februar zu einer längeren Pause beim Lauftraining gezwungen. Das Radtraining konnte glücklicherweise nach nur 3 Wochen Pause wieder aufgenommen werden. So musste ich zu gunsten einer noch besseren Tortourvorbereitung auf die Teilnahme am Gigathlon verzichten. Doch ich wurde reichlich entschädigt: Die Tortour 2012, die mitte August bei Glutofenhitze stattfand, war für mich das bisher schönste, grösste, einmaligste, emotionalste und „verrückteste“ Rennen. Nach 45h war die Runde um die Schweiz zu ende. Wir (meine 5 Betreuer und ich) fuhren übergücklich - und doch auch etwas müde - in Schaffhausen ins Ziel. Genial !



Im Jahre 2013 entschied ich mich, eine etwas andere Herausforderung mit dem Rennrad anzunehmen: das Race across the Alps (RATA). Ein Nonstop Radrennen im Dreiländereck Österreich, Italien Schweiz über 560 km und 13 Alpenpässe. Auch an dieses Abenteuer habe ich super Erinnerungen und wir (mein Team und Ich) waren nach 27h überglücklich aber müde am Ziel. Nach der guten Leistung beim RATA, habe ich mich kurzfristig entschieden, doch noch bei der Tortour mitzufahren. Ein Fehler! Da ich in der Vorbereitung keine Zeit damit verschwand, mich auf grössere Krisen vorzubereiten, konnte ich diesmal die Tortour nicht zu ende fahren. Während bei der ersten Teilnahme die Motivation auch in schweren Rennphasen verhältnismässig einfach wieder zu finden war, stellte sich mir plötzlich die Sinnfrage. Wieder konnte ich einige Lehren aus dem Ultra Cycling Sport verinnerlichen: ein solches Rennen kann man nur beenden, wenn alles stimmt, die körperliche wie auch die geistige Verfassung und Vorbereitung.

2014 machte ich mich auf, das Malheur von 2014 an der Tortour zu korrigieren. Das Rennen verlief super, wir haben keinen einzigen Fehler gemacht und sind trotz misslichstem Wetter super über die Runde gekommen. Der 7. Gesamtrang war wie Balsam auf die Wunden vom Vorjahr.

Die Gedanken an etwas Grösseres stiegen wieder in den Kopf .....

### 3. Das Race across the West, kurz RAW (Auszug aus Wikipedia)

Das Race Across America (RAAM) ist ein einmal im Jahr durchgeführtes Radrennen, das von der Westküste der Vereinigten Staaten zur Ostküste verläuft. Ziel ist es, die vorgegebene Strecke von etwa 4'800 km mit einer Gesamthöhendifferenz von über 30'000 m am schnellsten zurückzulegen. Es gibt keine Etappen, sondern lediglich circa 52 Kontrollstellen. Um das Rennen erfolgreich zu beenden, muss allerdings ein Zeitlimit eingehalten werden. Für Einzelfahrer beträgt dieses Limit 12 Tage und 5 Stunden. Das bedeutet eine Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 17 km/h, inklusive aller Pausen und verkehrsbedingten Stopps. Jeder Teilnehmer kann selbst wählen, wann und wo er Schlafpausen einlegen möchte, muss also abwägen zwischen dem Wert zusätzlicher Fahrzeit und der Möglichkeit zur Regeneration durch Schlaf. Die meisten Teilnehmer schlafen täglich nur etwa 2-4 Stunden. Während des Rennens verändern sich viele Randbedingungen stetig, was immer wieder zu angepassten Strategien führen sollte, denn stundenlangen Rückenwind muss ausgenutzt werden, und die Schlafpause ist doppelt so viel wert wenn in dieser Zeit ein kräftiger Gegenwind weht.

Das RAAM ist für mich noch immer das Grösste! Doch die Vernunft sagt, dass das RAAM (noch) eine Nummer zu gross ist.

Der das parallel ausgetragene Race across the West, welches auf den ersten 1380 Kilometer auf derselben Strecke wie das RAAM stattfindet, wäre ein idealer Einstieg in die internationale Ultra Cycling Szene. Viele der schönsten Streckenabschnitte vom RAAM sind enthalten. Und die RAAM Atmosphäre ist zu 100% am Race across the West zu spüren.

So entschied ich mich, mit der Planung des Projektes „**Race across the West – 2016**“ zu beginnen.

## 4. Ziel

Das RAW soll für alle Beteiligten ein super tolles Erlebnis werden. Mit den uns gegebenen Möglichkeiten möchten wir das Beste herausholen, den Spass an der Sache jedoch nie verlieren. Alle sollen unfallfrei, gesund, glücklich aber sicher sehr müde in Durango ankommen. Für alle soll das RAW zum unvergesslichen Abenteuer werden. Mit der nötigen Sorgfalt, einer sehr guten Vorbereitung, Optimismus und viel Teamgeist können wir sicher auch dieses Ziel erreichen. Das RAW bleibt jedoch eine ausserordentliche Herausforderung für alle; Fahrer, Betreuer, Material und auch für die zuhause gebliebenen. Ich freue mich riesig auf dieses Abenteuer.

## 5. Teamzusammenstellung

Name	Team	Job	Bemerkungen
<b>Bruno Meier</b>	<b>Athlet</b>	<b>Fahren, Fahren, Fahren</b>	
	Teamchef A	Meine direkte Betreuung, Navigation, Verpflegung, Protokollführung, Schlafüberwachung, Gesundheitsüberwachung. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahrer</li> <li>- Navigator, Animator</li> <li>- Protokollführer, Vorbereiter, Mech. Kleider, Essen</li> </ul>	Sind für eine Betreuungs - Schicht verantwortlich. Sind wenn möglich immer hinter mir. Fahren in einem grössere VAN. Im Wechsel mit Team B
	Team A		
	Team A		
	Teamchef B	Vorausfahrt, Schlafen, Einkaufen, Kochen, Putzen, Streckenbesichtigung, bereit für Notfälle.	Im Wechsel mit Team A, Fahren ein Wohnmobil
	Team B		
	Team B		
	Team Foto / Film	Photos und Filme erstellen, Berichte schreiben, Blog aktualisieren, Mail-Verkehr. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foto und Film</li> <li>- Texter</li> </ul>	Fährt entweder im Begleitauto oder im Camper mit
	Kontakt CH	Kontakt in die Schweiz, Infos, Fotos, Mails, Berichte, WEB- Master	Soll alle daheimgebliebenen möglichst gut unterstützen

Folgende Jobs sind auf die Teammitglieder zu verteilen:

- Teamchef A
- Teamchef B
- Fahrer Followcar
- Fahrer Wohnmobil
- Velomechaniker, Technik
- Ev. Automechaniker, Technik
- Kommunikation, Computer, Telefon, Funk
- Physiotherapie, Massage
- Ernährung für Athlet
- Ernährung für Team
- Foto, Film, Berichte
- Wetterdaten, wir sollten immer über die aktuelle Wettersituation informiert sein

Wir werden das RAW mit 2 (ev. 3) Begleitautos bestreiten;

**Followcar:** Dieser fährt (sofern auf diesem Streckenabschnitt erlaubt) immer hinter dem Radfahrer und gibt über Funk / Mobile Anweisungen zur Route. Über das Mobile werde ich auch Musik hören und mit meinen Begleitern quatschen, sonst wird das „Velotürli“ etwas langweilig. Der Followcar muss immer mit 3 Personen besetzt sein.

**Camper:** Dieser wird nicht die Original Strecke mitfahren. Da wird die „Ruhecrew“ transportiert, spezielle Besorgungen gemacht, gekocht, geplant und hoffentlich auch viel gelacht.

**Presse:** Für Foto und Filmcrew, kann auch eingesetzt werden, um schnelle Besorgungen und Abklärungen zu erledigen. (Luxus, muss nicht unbedingt sein)

## 6. Die Strecke

Auf der Strecke in Amerika werden insgesamt ca. 17 Timestations (Kontrollpunkte) angefahren. Insgesamt werden ca. 1'400 km und 10'000 Höhenmeter zurückgelegt. Es geht durch die Wüste bei weit über 40 Grad Wärme und über hohe Pässe bis auf 2'800 m.ü.M. Durch die Prärie, endlose Geraden und grosse Städte.

Der Start ist in Oceanside, (nähe San Diego) und das Ziel in Durango, mitten in den Rocky Mountains, in Colorado. Wir RAW Fahrer dürfen da vom Rad steigen, unsere lieben Kollegen vom RAAM haben dann nach gut 3'400 km vor sich.



## 7. Trainings

Für das Abenteuer RAW ist natürlich ein spezielles Training notwendig. In erster Linie gilt es, den Körper auf die sehr grossen Kilometerleistungen anzupassen. Während der Vorbereitungszeit stehen auch viele kürzere und auch längere Wettkämpfe, Touren und Trainings auf dem Programm. Aktuell sind folgende Vorbereitungen geplant:

01.05.2015	Trainingslager Spiez
05.2015	300 km Training (die letzten Abschnitte der Tortour)
06.2015	Chur – Versam – Oberalp – Furka -Grimsel
Ende 07.2015	Vorbereitungswoche Tortour im Engadin
13.-16.08.2015	Tortour, Nonstop um die Schweiz, 1000km, 12000 höhen Meter
02.2016	Trainingslager 1, Mallorca
04.2016	Trainingslager 2, Toscana

## 8. Budget

Das Abenteuer RAW ist leider nicht ganz günstig. In der folgenden Tabelle sind die einzelnen Budgetpositionen aufgelistet. (Kosten in sFr. Annahme 1 US\$ = 1 sFr.)

### Zusammenfassung

**RAW 2016; Total aller Ausgaben: 34'845.-**

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
1	Reise und Unterkunft	18'695.-			
2	Verpflegung	5'000.-			
3	Bergleitfahrzeuge, Setup	500.-			
4	Kommunikation	500.-			
5	Bekleidung	4'650.-			
6	Medien	500.-			
7	Teammeetings	1'000.-			
8	Training, Material	4'000.-			
9	Arbeitsausfall	0.-			
10	Eigenleistung	-3'000.-			

### Reise und Unterkunft

Ausgaben für Startgeld, Hin- und Rückreise des gesamten Teams, Hotelunterkünfte vor und nach dem Rennen. Miete Begleitfahrzeuge, Treibstoff.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
<b>1</b>	<b>Reise und Unterkunft</b>	<b>18'695.-</b>			
1.1	Startgeld	795.-	100%	100%	\$795 (RAW 2015)
1.2	Automiete Followcar	1'000.-	80%	100%	Van als Begleitfahrzeug, ca. 6 Tage
1.3	Automiete Camper	1'600.-	80%	100%	Camper (6 Plätze) ca. 6 Tage
1.4	Benzin Followcar	400.-	80%	100%	
1.5	Benzin Camper	500.-	80%	50%	
1.6	Unterkunft Start	2'500.-	80%	100%	Hotelunterkunft am Start, gesamte Crew, 7x3t, 3x8t für Anreisende inkl Aklimatisation
1.7	Unterkunft Rennen	0.-	100%	0%	Hotelunterkünfte während dem Rennen, keine Vorabreservation
1.8	Unterkunft Ziel	1'400.-	80%	100%	Hotelunterkunft im Ziel, gesamte Crew, 7x2 Tage=14 Tage
1.9	Hinflug ZH-LA (oder SanDiego)	10'500.-	80%	100%	Hinflug Crew, ev. 2 Gruppen, Swiss, ca. 1'500.- pP Hin Rück

## Verpflegung

Ausgaben für Verpflegung des gesamten Teams während der Vorbereitungszeit, dem Rennen und nach dem Rennen. Verpflegung Bruno für das Rennen.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
2	Verpflegung	5'000.-			
2.1					
2.2					
2.3					

## Begleitfahrzeuge Setup

Einrichtung der beiden Begleitfahrzeuge mit Lautsprechern, Musik, Internet, Kühlboxen, Beschriftungen, Küchenmaterial, ....

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
3	Begleitfahrzeuge Setup	500.-			
3.1					
3.2					

## Kommunikation

Aufbau der Kommunikation zwischen Begleitfahrzeugen, Followcar zu Radfahrer und Kommunikation mit den „Zuhausegebliebenen“.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
4	Kommunikation	500.-			
4.1	Mobile				
4.2	Repeater				
4.3	Funk				
4.4	Batterien				
4.5					
4.6					

## Bekleidung

Teamdress, Velodress, etc.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
5	Bekleidung	4'650.-			
5.1	Radbekleidung	3'600.-			
5.2	Leuchtwesten bedruckt	150.-			1 Stk. Pro Teammitglied
5.3	Teamshirt	500.-			2 Stk. Pro Teammitglied
5.4	Team „Buchtäschli“	300.-			1 Stk. Pro Teammitglied
5.5	Team Cap	100.-			1 Stk. Pro Teammitglied
5.6					
5.7					

## Medien

Ausgaben für Berichte, Fotos, Filme, Slideshows etc.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
6	Medien	500.-			
6.1					
6.2					

## Teammeetings

Ausgaben für Teammeetings und „Teamtrainings“. Jeder muss das Projekt „RAAM“ genau kennen und wissen was auf ihn zukommen wird.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
7	Teammeetings	1'000.-			
7.1					
7.2					

## Training / Material

Ausgaben für Trainingslager und Trainingsmaterial.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
8	Training / Material	4'000.-			
8.1					
8.2					

## Arbeitsausfall

Lohnausfall, da ich in der Vorbereitungszeit nur 50% arbeiten werde, um mich seriös und optimal auf das RAAM vorbereiten zu können.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
9	Arbeitsausfall	0.-			Das RAW kann ohne Arbeitsreduktion durchgeführt werden
9.1					
9.2					

## Eigenleistung

Eigenleistung am RAAM Budget.

Pos.	Ausgaben für	Kosten	Genauigkeit	Notwendigkeit	Bemerkungen
10	Eigenleistung	3'000.-			
10.1					
10.2					

## 9. Sponsoring

Das Projekt RAW ist sehr aufwendig; Zeit, Enthusiasmus, Zielstrebigkeit und Durchhaltewillen sind gefordert. Ebenso muss das ganze Projekt irgendwie finanziert werden können. Gerne Berichte ich und sicher auch mein Team von den Vorbereitungen, Testwettkämpfen und am Ende auch vom RAW. Wir werden in unseren Teamdresses unzählige Stunden unterwegs sein, im Training, Wettkampf und auch in der Freizeit. Immer wieder werden wir unsere Sponsoren mit Freude präsentieren und über das RAW Projekt berichten. Doch ohne Sponsoren, die uns unterstützen, ist es leider nicht möglich das Race across the West zu absolvieren.

Die Sponsoren und Gönner habe ich in mehrere Kategorien aufgeteilt, vom Hauptsponsor (ev. Team Namensgebung) bis zum Gönner.

### **Hauptsponsor, Goldsponsor (nur einer)**

Der Hauptsponsor übernimmt ein Grossteil der Projektkosten, im Gegenzug kann er wesentlichen Einfluss am Projekt nehmen, wie beispielsweise;

- Definieren des Team Namens
- Hauptwerbeträger auf Trikot und Teambekleidung (bestimmen der Kleiderfarbe)
- Möglichkeit Trikot / Teambekleidung zu bestellen
- Eventuell Radlieferant
- Werbung auf Rädern
- Werbung auf Teamautos während dem RAW
- Vorträge an Mitarbeiter- oder Kundenevents zum RAW
- Geführte Velo - Ausfahrten für Mitarbeiter
- Artikel in Presse
- Spezielle Werbeaktionen mit RAW Verweis
- Verlinkung auf Blog und Projektwebseite
- Eigene Ideen des Hauptsponsors ....
- Einladung zu Projektbriefing und Projektabschluss
- Aufführung im RAW Bericht
- Wenn möglich Liveverbindung am RAW zum Team
- Weitere Ideen ....

### **Silber Sponsor (mehrere möglich)**

- Werbung auf Trikot und Teambekleidung
- Möglichkeit Trikot / Teambekleidung zu bestellen
- Eventuell Radlieferant
- Werbung auf Teamautos während dem RAW
- 1 Vortrag an Mitarbeiter- oder Kundenevent zum RAW
- Artikel in Presse
- Spezielle Werbeaktionen mit RAW Verweis
- Verlinkung auf Blog und Projektwebseite
- Aufführung im RAW-Bericht
- Eigene Ideen des Silber Sponsors ....

### **Bronze Sponsor (mehrere möglich)**

- Werbung auf Trikot und Teambekleidung
- Möglichkeit Trikot / Teambekleidung zu bestellen
- Werbung auf Teamautos während dem RAW
- Artikel in Presse
- Spezielle Werbeaktionen mit RAW Verweis
- Verlinkung auf Blog und Projektwebseite
- Aufführung im RAW-Bericht
- Eigene Ideen des Bronze Sponsors ....

## Gönner

- Radsportbegeisterte die uns unterstützen möchten
- Möglichkeit Trikot / Teambekleidung zu bestellen

Sollten Sie (Du) Interesse haben, mich und mein Team am RAW 2016 finanziell zu unterstützen, so können wir gerne einen Besprechungstermin vereinbaren um allfällige Fragen zu klären und das weitere Vorgehen zu planen. Ich möchte mich schon jetzt für die erste Kontaktaufnahme recht herzlich bedanken.

Kontakt: Bruno Meier  
Regensdorferstrasse 8  
8108 Dällikon

E-Mail [bruno.meier@pedalabile.ch](mailto:bruno.meier@pedalabile.ch)

Telefon +41 76 324 01 20

Internet [www.pedalabile.ch](http://www.pedalabile.ch)

## 10. Ein herzliches Dankeschön

Zuletzt möchte ich mich bei all denen bedanken, die meinen Traum in irgend einer Art und Weise unterstützen.

Speziellen Dank gebührt meiner Frau Franziska und meinen Kindern Saskia und Lukas. Sie zeigen sehr viel Verständnis für all die vielen Trainingsstunden die notwendig sind, damit ich mich optimal auf meine "Velotürli" vorbereiten kann. Vielen Dank !!

Bei meinen Sponsoren, die es mir ermöglichen, diesen Traum leben zu dürfen und im Juni 2016 quer durch den Wilden Westen fahren zu können, möchte ich mich auch im Voraus bedanken..

..und bei allen anderen, welche mich mit Gedanken und guten Wünschen auf der langen und harten Reise begleiten werden:

**Vielen Dank !!!!**



Tortour 2011, kurz nach der Wechselzone Zernez



Tortour 2012, in der Rheinschlucht vor Versam



Tortour 2014, bei Beringen



Tortour 2014, Mannschaftsfoto im Ziel