

Pressemitteilung

Mit der richtigen Strategie ins Ziel: Herausforderungen erfolgreich meistern

Neuaufgabe: Herausforderung Race Across America – jetzt im Buchhandel erhältlich

Frankfurt 01.06.2012 - Das Race Across America (RAAM) gilt als das härteste Ausdauerrennen der Welt. Wer daran teilnimmt, muss 4800 Kilometer mit dem Rad von der West- bis an die Ostküste der USA zurücklegen - und das innerhalb von 12 Tagen. Eine schier unvorstellbare sportliche Leistung, die nur mit konsequenter Vorbereitung und der richtigen Herangehensweise zu bewältigen ist. Dr. Michael Nehls, Arzt und Molekularbiologe, hat sich dieser Herausforderung gestellt – und mit seiner außergewöhnlichen Strategie das Rennen zweimal erfolgreich beendet.

Über viele Jahre war Nehls Vorstandsvorsitzender eines biopharmazeutischen Unternehmens, mit einer 60-Stunden-Woche und 20 Kilo Übergewicht. Mit Anfang 40 entschied er sich, sein Leben komplett zu verändern und stand 2008 an der Startlinie des härtesten Radrennens der Welt. In der erweiterten Neuaufgabe seines Buch „Herausforderung Race Across America“ erzählt Nehls mit bisher unveröffentlichten Fotos die Vorgeschichte und die akribische Vorbereitung auf das Rennen sowie den erstaunlichen Verlauf seiner ersten Teilnahme, die nicht nur bei den Konkurrenten, sondern auch in den Fachmedien für Furore sorgte und heute als Motivation und Vorbild für viele Fahrer von Extrem-Radrennen gilt. Nicht zuletzt ist es der Erfolgsgeschichte Nehls' zu verdanken, dass die Zahl der deutschen Teilnehmer am RAAM über die letzten Jahre hinweg stetig gestiegen ist.

In seinem Buch gibt Nehls einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung und Durchführung einer Erfolgs-Strategie für sportliche Leistungen, die auch als Lebensstrategie verstanden werden kann. Den Schlüssel für ein erfolgreiches Rennen fand er in der richtigen Balance zwischen Belastung und Regeneration, Teamgeist und Individualität, Akribie und Humor. „Im Leben kommt es auf Ausgeglichenheit an“, so Nehls. „Ernährung, Sport und soziales Umfeld: wer bei allem das Maximum gibt, der verliert zwangsläufig. Wer dagegen nach Ausgleich strebt, sich Zeit und Entspannung gönnt, genug und niemals zu belastenden Sport treibt, der lebt gesünder und länger.“ Das RAAM bilde seiner Meinung nach das Leben im Zeitraffer ab. Dabei zeige sich, dass man mit den richtigen Motiven und einer gesunden Strategie Berge versetzen kann.

Der Autor: Dr. Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker, Radsportler und Buchautor sowie Familienvater von drei Kindern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.michael-nehls.de

Herausforderung Race Across America. 4800 km Zeitfahren von Küste zu Küste.
Mental Enterprises, 192 Seiten, 3., erweiterte und überarbeitete Auflage
ISBN 978-3981404852, Euro 19,90

Außerdem von Dr. Michael Nehls erschienen: Du musst nicht siegen, um zu gewinnen: Race Across America; DVD 100 Min., Mental Enterprises, ISBN 978-3981404807, Euro 20,90