

Christian Bonimaier aus Zell am See und das RATA 2013 - „der schnellste Notar Österreichs“

RATA, das „Race across the Alps“ mit Start und Ziel in Nauders in Tirol (Bild 1) ist anerkannt das härteste Eintagesrennen der Welt. Bei diesem Radrennen durch die drei Länder Italien, Schweiz und Österreich werden Helden geboren.



Bild 1: Start und Ziel in Nauders am Reschenpass (© Weinig Gernot)

Über 13.400 Höhenmeter und 540 km gilt es zu überwinden, und das innerhalb des vorgegeben Zeitlimits von 32 Stunden. Die zu befahrenden Bergstraßen halten locker mit den klassischen Giro- und Tour de Suisse-Etappen mit: Stilfserjoch, Gaviapass, der extrem steile Mortirolo und die Skistation Aprica, der Bernina-, Albula-, Flüela, Ofen- und Umbrailpass sind bei der halsbrecherischen Tour zu bewältigen. Bisher haben nur zwei Frauen (Cassie Lowe - die zweifache RAAM-Siegerin aus Australien und Trix Zraggen aus der Schweiz) das Ziel erreicht.

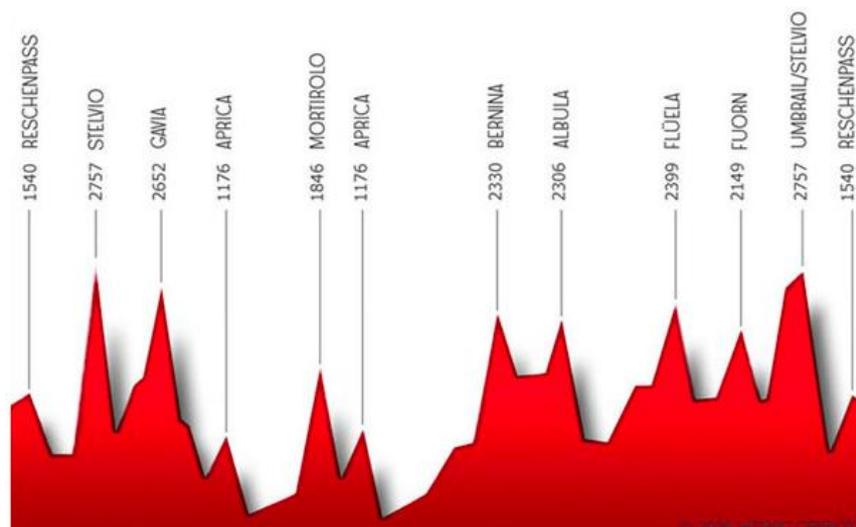


Bild 2: Höhenmeterprofil der Strecke (© Weinig Gernot)

Heuer erstmals dabei ist Christian Bonimaier aus Zell am See, der für das Team "Flachau-KTM-Racing" unter Teamchef Hans Peter Obwaller das RATA bezwingen wird. Neben seiner Tätigkeit als Notarsubstitut in Zell am See ist Christian Bonimaier seit Jahren aktiver Radsportler und bestreitet jährlich bis zu 25 Rennrad-

und MTB-Wettkämpfe. *“Boni”* wie sein Spitzname ist – ist ein extremer Typ. Er fährt auch schon mal drei Rennen an einem Tag. Sein großes Ziel bei diesem Rennen ist nicht nur ein Finishen sondern ein sehr gutes Abschneiden, denn das Zeitlimit beträgt 32 Stunden, wobei Christian dies unter 24 Stunden bewältigen will. Dafür holt er sich das nötige KnowHow rund um Leistungsdiagnostik und Training am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU in Salzburg, wo er aus dem Pinzgau mit seiner eigenen Rennmaschine anreist um auf dem Cylcus 2 diverse Tests zu absolvieren. Bild 3 und 4 zeigen Christian bei einem Stufentest mit Laktatmessung und Analyse der Atemgase (Spiroergometrie), zur Feststellung der aktuellen Ausdauerleistungsfähigkeit.



Bild 3 und 4: Ergospirometrie am Cylcus 2 (© Sportmedizin - SALK)

Dies dient alles zur optimalen Vorbereitung auf die kommenden Trainingseinheiten und dann auf das bevorstehende Rennen. Dadurch wird Doping zu keinem Zeitpunkt ein Thema und völlig negiert. Auch Christian bestätigt dies schriftlich, sowie alle unsere Sportler, bevor sie zum Leistungstest bei uns am Institut antreten.

Begleitet und betreut wird er bei dieser Tortur von einem Sportwissenschaftler, Mag. Andreas Egger, selbst leidenschaftlicher Radsportler und Mitarbeiter des Universitätsinstitutes.

Im April ist für Christian noch ein 10tägliches intensives Radtrainingslager im italienischen Cesenatico geplant, wo er sich noch die nötige Ausdauer und Kondition sowie die nötigen Trainingskilometer für sein Vorhaben holen wird.

Wir wünschen unserem ambitionierten Radsportler und treuen Athleten alles Gute für sein Vorhaben, bedanken uns für Sein Vertrauen und wünschen Ihm vor allem eine unfallfreie Saison 2013.

Sollten wir auch Ihr Interesse geweckt haben, uns zu besuchen, so freuen wir uns und heißen Sie an unserem Universitätsinstitut sehr herzlich willkommen. Zögern Sie nicht!

Alle nötigen Informationen entnehmen Sie auf unserer Homepage!
Telefonische Auskunft unter +43-662-4482-4270.