

Red Bull X-Alps: Extreme Herausforderung startet in Kitzbühel!

Red Bull X-Alps 2025 startet in Kitzbühel. Paul Guschlbauer fällt aus, neue Herausforderungen entlang der 1283 km langen Strecke warten.



Zell am See, Österreich - Am Sonntag, den 11. Juni 2025, beginnt die zwölfte Ausgabe der Red Bull X-Alps in Kitzbühel. Diese spektakuläre Veranstaltung, die Teilnehmer durch die Alpen führt, hat sich durch ihre Extremität und Herausforderungen einen Namen gemacht. Die Route erstreckt sich über 1283 Kilometer und zeichnet sich als die schwierigste in der Geschichte des Rennens aus. Das Ziel liegt in Zell am See, und die Veranstaltung dauert nun zwölf Tage, mit neu integrierten Elementen, darunter drei Klettersteige, die das Abenteuer-Element verstärken sollen. Organisator Ulrich Grill erwartet durch diese Neuerungen spannende Bilder und Erlebnisse für die Zuschauer und Teilnehmer. **Krone** berichtet, dass Paul Guschlbauer, ein bekannter Athlet aus Salzburg, nicht

mehr aktiv an der Veranstaltung teilnehmen wird.

Die Entscheidung von Guschlbauer, nicht dabei zu sein, hängt mit einer Fußverletzung zusammen, die ihn in den vergangenen Monaten stark eingeschränkt hat. Er hat mit Ärzten und Physiotherapeuten aus dem Athlete Performance Center (APC) an seinem Trainingsplan gearbeitet, um sich auf den Wettkampf vorzubereiten. Wegen seiner Verletzung war er gezwungen, geduldig zu sein und sich insbesondere auf die mentale Stärke zu konzentrieren. Nachdem er mehrere Wochen im Gips verbracht hatte, begann er vorsichtig mit Tests auf einem Ergometer. Diese Tests zeigten ihm, dass das Training im Gips nicht effektiv war und er aufpassen musste, um keine weiteren Schäden zu verursachen.

Mentale Stärke als Schlüssel zum Erfolg

Die Rehabilitationszeit stellte eine herausfordernde Phase dar; der Gips wurde Anfang Mai entfernt, was einen sichtbaren Verlust an Muskelmasse offenbarte. Ein MRT und Röntgenbilder bestätigten, dass der Mittelfußknochen verheilt war, aber die Ärzte waren skeptisch, ob Guschlbauer in nur vier Wochen seine Fitness für die X-Alps wiederherstellen könnte. Seine Entschlossenheit, seine Fitness zurückzugewinnen, war jedoch ungebrochen. Er arbeitete eng mit seinem Physio-Team zusammen und kombinierte Erholung mit gezieltem Krafttraining.

Ein zentraler Punkt seines Regenerationsprozesses war der Einsatz von BLACKROLL® und Faszienbällen, die integraler Bestandteil seines täglichen Programms wurden. Durch diese Maßnahmen konnte er die notwendigen Schritte zur Stärkung seiner Muskulatur unternehmen und seine Rückkehr zum Wettkampf ins Auge fassen. **BLACKROLL** hebt die Notwendigkeit von Geduld und gezieltem Training insbesondere in der Rehabilitationsphase hervor.

Psychologische Strategien im Extremsport

Die Bedeutung der mentalen Bereitschaft und der Fähigkeit, sich auf enge Leistungen vorzubereiten, wurde auch in einer aktuellen Studie zu Extremsportarten beleuchtet. Laut www.thepsychologist.de gibt es psychologische Strategien, die erfolgreiche Athleten von durchschnittlichen Sportlern unterscheiden. Dazu gehören klare, herausfordernde Ziele, fokussierte Verbindung und die Entwicklung mentaler Stärke durch Grenzerfahrungen. Orlick identifiziert sieben Schlüsselfaktoren für besondere Leistungen, darunter Engagement, Selbstsicherheit und der Umgang mit Ablenkungen.

Diese Erkenntnisse bieten nicht nur für Guschlbauer, sondern auch für alle Teilnehmer an schwierigen Abenteuerrennen wie den X-Alps wertvolle Einsichten. Die Kombination aus körperlichem Training und mentaler Stärke ist entscheidend, um die Herausforderungen des Extremsports zu meistern und persönliche Grenzen zu überwinden. Es bleibt abzuwarten, wie die neuen Elemente der X-Alps die Rennen der kommenden Tage beeinflussen werden und welche Athleten sich dem Abenteuer stellen.

| Details | |
|----------------|--|
| Ort | Zell am See, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• blackroll.com• thepsychologist.de |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at