

Radfahren

Bergsteigen

Kombitouren

Gernot Turnowsky
Simmaweg 13
A-8074 Raaba/Stmk
E-mail: gernot.turnowsky@inode.at
Tel: 0664/ 54 28 905

Horst Turnowsky
Simmaweg 13
A-8074 Raaba/Stmk
E-mail: h.turnowsky@bv-stmk.at
Tel: 0664/ 21 30 929



www.radzwillinge.at



Lebensphilosophie:

Die Grundbedürfnisse und Ziele für uns waren immer, unsere Freizeit und Freiheit in der Natur im Zusammenhang mit Sport und Bewegung zu erleben.

Dieser Lebensgrundsatz und diese Faszination wurde immer mehr zur Lebenserfüllung, und so ist für uns das Radfahren in der Natur oder überhaupt die Bewegung in der Natur und alle diese Erlebnisse zur Leidenschaft, einer Lebensphilosophie, ja man kann sogar sagen, zu einem Lebensstil geworden. Wir wurden immer süchtiger nach schönen Touren und Erlebnissen in anderen Ländern und Kulturen. Der Drang, größere und intensivere Leistungen zu erbringen, wurde immer stärker.



Ernährungsphilosophie:

Eine schwere und langjährige Pollenallergie brachte uns zum Umdenken. Horst begann sich in die Ernährungswissenschaft einzulesen. Aufgrund seiner Erkenntnisse haben wir vor fünfzehn Jahren unsere Ernährung komplett umgestellt. Unsere Allergie besserte sich gravierend und damit auch unsere Leistungsfähigkeit. Der Großteil unserer Ernährung setzt sich aus Obst und Gemüse zusammen (45- 50 %), gefolgt von hochwertigen Kohlehydraten wie Vollkornreis, Nudeln, Hirse, Mais oder Kartoffeln. Tierische Produkte verzehren wir nur in sehr geringen Mengen. Unseren Eiweißbedarf decken wir durch Sojaprodukte und Hülsenfrüchte ab und etwas Weißfleisch.

www.radzwillinge.at/Die_Radzwillinge/Links/Sonnenkost

Sportliche Erfolge:

www.radzwillinge.at/Projekte/Erfolge

Radtouren:

- Alpen Tour 1993 (37 Pässe, 2.000km)
- Nordkap 1994 (4.200km, 20 Tage)
- Spanien 1995 (2.500km, 27.000Hm)
- USA 1996 (4.000km, Death Valley)
- 1998 Norwegen, Lofoten (4.200km)
- 1999 Pyrenäen (52 Pässe, 10 Tage)

Extremradtouren:

- Österreich Radrundfahrt Non Stopp 2000 (1.150km, 15.000Hm, 45h)
- Graz-Florenz 2000 (700km, 24h)
- Graz-Monte Carlo 2008 (1000km, 42h)



Extremradrennen:

- SamSon 1997, Ötzalmarathon 1997
- Trondheim-Oslo 1998 (550km)
- Int.Alpencup 2000
- Glockner Man 2001 (723km, 10.000Hm)
- Glockner Man 2002 (840km, 14.000Hm)
- XXALPS 2003 (2.140km, 53.000Hm)
- UltraRadmarathon Vizeweltmeister 2004
- UltraRadmarathon Vizeweltmeister 2005
- Raca across the alps (Platz 3 und 4)
- Radmarathon WM/Samson 2006(Platz 3)
- 24 Stunden Höhenmeter Weltrekord 2007**

Schitouren:

- Öztaler Alpen 1997 (16 3.000er in 4 Tagen)
- Stubai und Öztaler Alpen 1999
- 1.Österr. Schitourenmarathon Saalbach
- Extremschitour Sonnblick-Hocharn 2005
- Eisenerzer Alpen Schiexpress 2006
- Gesäuse Schiexpress 2006
- Northland Sonnblick Hocharn Skiexpress 2007



9.285 Meter in 23 ½ Stunden

Bergsteigen:

- MontBlanc 1994
- Kilimanjaro 1997
- Alpamayo, Huascarán 1999
- Aconcagua 2000
- Cotopaxi, Chimborazzo 2001
- Marmolejo, Ojos del Salado 2004

Kombitouren („BikeHiking“)

- Graz-Großglockner 2001
- Graz-MontBlanc 2002
- Meer-Großglockner 2004
- Meer-Dom 2005
- Meer-Olymp 2006
- Meer-Kilimanjaro 2008**
- Meer-Elbrus 2010**



Dom (4.545m)



Elbrus (5.642m)

Was bieten wir an:

Diavorträge:

- Bergtouren
- Radtouren/Kombitouren
- Schitouren

Ernährungsvorträge:

- Natürliche Ernährung
- Fasten/Entsäuern