

Bergsteigen

Kombitouren

Radfahren

Gernot Turnowsky
Simmaweg 13
A-8074 Raaba
Email: gernot.turnowsky@inode.at
Mobil: +43 664 54 28 905

Horst Turnowsky
Gottlieb-Remschmidtgasse 16/II/W6
A-8045 Graz
Email: h.turnowsky@bv-stmk.at
Mobil: +43 664 21 30 929



www.radzwillinge.at



LEBENSPHILOSOPHIE:

Ein Zwilling kommt selten allein.

Uns beiden wurde in die Wiege gelegt, gemeinsam, quasi als Ergänzung zueinander, unsere Passion „Bewegung in der Natur“ auszuleben.

Von klein auf fühlten wir uns in der Natur am wohlsten und entwickelten eine Vorliebe für das Rad als Fortbewegungsmittel, um unseren Abenteuertrieb zu befriedigen. Die Berge übten dabei seit jeher eine magische Anziehungskraft auf uns aus. So war es nur eine Frage der Zeit, bis unzählige Radtouren in den verschiedensten Gebirgszügen weltweit, die Begeisterung für das Bergsteigen in uns weckten.

Inzwischen sind wir dazu übergegangen beide Hobbies - das Radfahren und das Bergsteigen - miteinander zu kombinieren (BikeHiking).

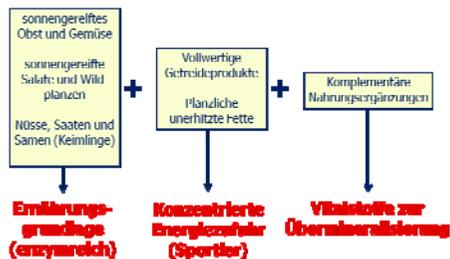
Die organisatorischen Tätigkeiten für unsere Bike-Hiking- Projekte teilen wir uns: Gernot ist primär für die Planung und Koordination, Horst hingegen für die Ernährung und den Kontakt zu den Sponsoren zuständig.

In der Natur finden wir die nötige Ruhe und Energie als Ausgleich zum beruflichen Alltag. Nur in dieser Zeit werden Minuten wieder zu Minuten.

ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE:

Gesunder Körper—Tempel des Wohlbefindens.

Eine schwere und langjährige Pollenallergie brauchte uns zum Umdenken. Horst begann sich mit der „natürlichen Ernährungsweise, der **Sonnenkost**“ zu beschäftigen. Aufgrund seiner Erkenntnisse haben wir 1995 die Ernährung drastisch umgestellt:



Größte Aufmerksamkeit gilt dabei der Kombination, dem Erhitzungsgrad und der Zubereitung unserer Nahrung, sowie dem pH-Wert, der Enzymhaftigkeit und der Zellsymbiose.

Unsere Allergie besserte sich gravierend, und damit auch unsere Leistungsfähigkeit.

SPORTLICHE HIGHLIGHTS:

www.radzwillinge.at/Projekte/Erfolge

Radtouren:

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

Extremradtouren:

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

Extremradrennen:

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



Horst



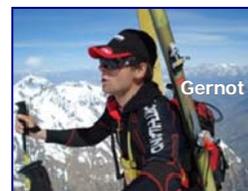
Höhenmeterweltrekord

Schitouren:

- 1997 Öztaler Alpen (16 3.000er in 4 Tagen)
- 1999 Stubai und Öztaler Alpen
- 1999 1.Österr. Schitourenmarathon Saalbach
- 2005 Extremschitour Sonnblick-Hocharn
- 2006 Eisenerzer Alpen Schiexpress
- 2006 Gesäuse Schiexpress
- 2007 Northland Sonnblick-Hocharn Schiexpress (9.285 Meter in 23 ½ Stunden)



Horst



Gernot

Bergsteigen:

- 1994 Mont Blanc
- 1997 Kilimanjaro
- 1999 Alpamayo, Huascarán
- 2000 Aconcagua
- 2001 Cotopaxi, Chimborazzo
- 2004 Marmolejo, Ojos de Salado



Kombitouren („BikeHiking“)

- 2001 Graz - Großglockner
- 2002 Graz - Mont Blanc
- 2004 Meer - Großglockner
- 2005 Meer - Dom
- 2008 **Meer - Kilimanjaro**
- 2010 **Meer - Elbrus**
- 2011 **Monaco - Matterhorn**



Meer - Kilimanjaro



Dom (4.545m)



Elbrus (5.642m)



Matterhorn (4.478m)

VORAUSSCHAU:

Von unserem großen Ziel, die „7-Summits“ per BikeHiking vom Meeresniveau aus zu erreichen, haben wir bereits zwei Gipfel absolviert (2008: Kilimanjaro, 2010: Elbrus).

Das nächste Ziel der „7-Summits“ wird der Aconcagua sein.

Der Denali soll in Form eines internationalen Filmprojekts realisiert werden.

.....suche den Weg zurück in die Natur, damit Minuten wieder zu Minuten werden....