

MORE SPORTS

RUN2YOUR LIMITS

Die ultimative
Bergmarathon Challenge

LAUFEN MIT GRIP(S)

Auf der Suche nach dem
perfekten Laufschuh

SUPERFOOD – SUPERHERO

Geballte Nährstoffdichte für
körperliches Wohlbefinden

E-BIKE TRAIL

Weitwandern auf 2 Rädern im Salzkammergut



INHALT



4 | RUNNING

Laufen mit Grip(s)

12 | RUN2YOURLIMITS

32. SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon

18 | WATCH LIST

Die neuen Fitnessuhren

20 | SUPERFOOD – SUPERHERO

Die Superhelden unserer Lebensmittel

24 | BIKE

Antreten und Freiheit erfahren

48 | DA SCHAU HER!

Die neuen Sportsonnenbrillen

50 | EVENTKALENDER

Das ist 2020 los

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Zentralsport Österreich e. Gen., Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.

Redaktion: vorauerfriends communications gmbh

Bildrechte: © Stefan Leitner / Sport 2000

Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.

Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von Sportartikel-Einzelhändlern.

Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.

Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000.

Information über die Dienstleistungen, Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.

EDITORIAL

Liebe Kunden, liebe Sportbegeisterte!

Könnt ihr die Lust am Aufbruch schon spüren?

Es zieht uns wieder raus aus den Räumen, rauf auf die Berge und die Trails. Wir wollen die Welt erobern und erfahren. Es ist dieses Abenteuer Freiheit, das sich wie ein roter Faden durch die März-Ausgabe unseres Magazins zieht.

Wir haben den BergeSeen-E-Trail im Salzkammergut für euch erkundet, Super-Sport-Foods mit höchster Nährstoffdichte analysiert und die Dämpfungstechniken der aktuellsten Laufschuhe getestet. Wir zeigen euch, wie ihr eure Lauffreude völlig neu entdeckt und stellen euch Lightweight-Bikes vor, die perfekt sind, um die Bike-Begeisterung an die nächste Generation weiterzugeben.

Und wir schicken unsere **run2yourlimits** Challenge in die zweite Runde – diesmal mit geballter Frauenpower: Katrin Pleil wird, von Profis gecoached, den Traunseer Bergmarathon bewältigen!

Auf 70 km und 4.500 Höhenmetern zeigt sich auch heuer, was Training und Equipment vom Profi alles bewirken kann.

Lassen wir uns gemeinsam zum Aufbrechen anstacheln und **genießen wir das einzigartige Freiheitsgefühl, das uns eben nur das „Freie“ bieten kann.**

Dein SPORT 2000 Team



BERATUNG IST UNSER SPORT.



IMMER AM START

Das ist das Gute am Laufen. Egal ob auf der Straße oder am Trail, egal ob das Ziel einfach nur in Form bleiben oder der nächste Marathon ist: Bei diesem Sport ist man immer und überall sofort am Start! Und wenn dann auch noch die neue Saison startet, dann steigt auch die Lust auf neues Equipment. Das wichtigste Gerät neben dem eigenen Körper: der Laufschuh. Genauer: der richtige Laufschuh!



LAUFEN MIT GRIP(S)

Auf der Suche nach neuen Laufschuhen steht man als Sportler vor einer fast schon unüberschaubaren Auswahl. Jahr für Jahr investieren Laufschuh-Hersteller viel Grips, um noch ausgefeiltere Dämpfungstechniken zu bieten und für Top-Grip bei den Läufern zu sorgen.

Unsere Händler stellen dir 8 Top-Modelle vor:



OFFICIAL
PARTNER OF



RUNNING
PROFI



ASICS NOVABLAST

Mit Leichtigkeit Energie zurückgewinnen. Weiter und schneller laufen. Das verspricht der Asics Novablast mit seiner speziellen Schaum-Formel, die raumgreifendere Schritte ermöglicht. Zusammen mit der neuen Mittelsohlenform gehört der neue Asics Novablast damit zu den leichtesten neutralen Grundlagen-Ausdauer-Laufschuhen am Markt.

”

„Der Asics Novablast punktet mit seiner neuen „Flytefoam Blast“ Zwischensohle, die für maximale Energierückgewinnung bei jedem Schritt steht. Die innovative Technologie bewirkt maximale Dämpfung und daher höchsten Komfort beim Laufen. Ich bin überzeugt, dass der neue Novablast die Marke Asics einmal mehr in neue Sphären führen wird.“

Philipp / MACHSPORT GmbH · Pasching

“

HOKA ONE ONE





BROOKS ADRENALINE GTS20

Die reaktionsschnelle BioMoGo-DNA-Dämpfung über den kompletten Schuh liefert federnde Energie, während DNA LOFT im Fersenbereich für ein besonders weiches Auftreten und Abrollen sorgt. Brooks konzentriert sich mit dem Adrenaline GTS20 nicht mehr nur auf die Füße, sondern bezieht den verletzungsanfälligsten Teil des Körpers mit ein: die Knie.

 **BROOKS**



”

„Der Brooks Adrenaline GTS20 zeichnet sich durch sehr gute Passform und seinen breiten Einsatzbereich aus. Das wird uns auch von unseren Kunden laufend bestätigt. Eine Besonderheit sind sicher die GuideRails, dank denen sogar eine Korrektur von leichten Fehlbewegungen der Knie (mediale Bewegung) möglich ist.“

**Michael / WEMOVE Runningstore ·
Wien Mitte – The Mall**

“

HOKA SPEEDGOAT 4

Der Hoka Speedgoat 4 verdankt seinen Namen dem Hoka Sportler Karl „Speedgoat“ Meltzer. Der Speedgoat 4 bietet für jeden Trail bergauf viel Halt am Boden und bergab sicheren Halt im Schuh. Dabei sorgt die Zwischensohle mit neuem leichtem Schaumstoff für ein reaktionsfähigeres Laufgefühl, während der breitere Vorderfußbereich ein stabileres Laufgefühl und eine bequeme Passform garantiert.



”

„Ich kann den den Hoka Speedgoat 4 als exzellenten Trailrunningschuh auch für längere Läufe im Gelände mit vielen Höhenmetern empfehlen. Da bewährt er sich mit seinem typischen Abrollverhalten und seiner Dämpfung.“

Manfred · Sport Spezial GmbH · Innsbruck

“



LAUF ANALYSE

#DeinZielvorAugen

Jetzt Laufanalyse vereinbaren!

Was du aus deinem Laufsport holst, hängt von deinem Antrieb, deinen Zielen, deiner Leidenschaft ab. Ebenso wichtig aber ist, wer dir dabei zur Seite steht! Deine SPORT 2000 Running Profis verstehen den Laufsport wie kaum ein anderer. Frage jetzt eine individuelle Laufanalyse bei deinem SPORT 2000 Running Profi an.

SPORT
2000

RUNNING
PROFI

Running Profis in deiner Nähe findest du hier:
runningprofi.sport2000.at

NEW BALANCE TEMPO

2020 bringt New Balance das neue Dämpfungssystem Fresh Foam X, eine Weiterentwicklung von Fresh Foam auf den Markt. Diese bahnbrechende, neue Dämpfung verspricht ein „Softness“-Gefühl wie nie zuvor – bei hervorragender Bodenhaftung auf Straßen.



”

„Der New Balance Tempo ist ein absoluter Laufspezialistenschuh, der über eine dynamisch Sohle und das weiterentwickelte Fresh Form X Dämpfungssystem verfügt. Zusammen mit dem super-leichten Gewicht macht ihn das zum idealen Straßen-Wettkampfschuh – mit einem echt pffiffigen Look!“

Marcel / Berchtold Sport + Fashion · Götzis

“

ON CLOUDFLOW

Der neue Cloudflow ist dank des Helion™-Schaums reaktiver als je zuvor. Seine Dämpfung mit 18 Cloudelementen reagiert individuell auf jeden einzelnen Laufschrift, wobei das explosive Speedboard die Vorwärtsbewegung unterstützt. Die perfekte Lösung für alle ambitionierten Athleten, die sich einen leichten, reaktiven, aber dennoch vollgedämpften Laufschuh wünschen.



”

„Für uns ist der Cloudflow einer der wichtigsten Laufschuhe von On im Sortiment. In seiner neuen Version bietet der Cloudflow nun etwas mehr Führung und ist dank verbesserter Außensohle auch auf mehreren Laufuntergründen einsetzbar. Wer ein einzigartig freies Laufgefühl und beste Kraftübertragung sucht, wird in der stark verbesserten Version des Cloudflow fündig.“

Wolfgang / Laufsport Mangold · Wr. Neustadt

“



SALMING.

SALMING SPEED 8

Federleicht und trotzdem wunderbar gedämpft. Der neue Salming Speed 8 ist ein spezieller Temposchuh für schnelle Trainingsstrecken und anstrengende Wettkämpfe. Seine Entwicklung basiert auf einer leichten Version des Natural Running Support System™ von Salming. Neu ist der Einsatz der Recoil PLUS™ Mittelsohle mit dämpfendem Softfoam™-Material, das auch bei minimalem Gewicht eine angenehme Dämpfung bietet.

”

„Der Salming Speed 8 ist ein sehr sportlicher flacher Lightweight-Trainer, der aufgrund seiner Bauweise und direkten Dämpfung sehr viel bietet. Er ist der perfekte Laufschuh für Tempodauerlauf, Intervalltraining bzw. lockere Einheiten. Sehr Sportliche können ihn sogar auf Marathondistanz laufen. Die besonderen Pluspunkte des Speed8 sind seine angenehme Passform und das direkte Laufgefühl. Man spürt die Straße und ist trotzdem gut gedämpft!“

Peter / Sport Rinnerthaler · Schalchen

“

”



salomon

„Der Salomon Sonic 3 ist für uns ein idealer Schuh für Trainingseinheiten und vermittelt der/dem geübten Läufer/in ein Gefühl von Leichtigkeit. Die Optivibe Dämpfung absorbiert Vibrationen und sorgt somit für ein Ermüdungsloses laufen. Gerne setzen wir diesen spritzigen Schuh auch für alle Aktivitäten im Fitnesscenter ein, da er super leicht ist und mit seiner griffigen Sohle ausreichend Halt bietet.“

Matthias / SPORT 2000 Alpenstrasse · Salzburg

“

SALOMON SONIC 3 CONFIDENCE

Der Sonic 3 Confidence ist ein strukturierter Trainingsschuh für alle, die etwas mehr Stabilität benötigen. Er ist vollgepackt mit Funktionen, die zusätzliche Sicherheit auf der Straße geben. Optivibe hilft, Vibrationen beim Aufkommen zu reduzieren und die Ermüdung zu verringern, ohne das Laufverhalten zu beeinträchtigen. Das straßentaugliche Obermaterial Sensifit passt sich den Konturen des Fußes an und sichert ihn sanft.

SAUCONY GUIDE 13

Mit dem neuen Guide 13 schafft Saucony die ideale Verbindung aus Stabilität und komfortabler Dämpfung mit direktem Laufgefühl. Das liegt an dem erstmalig eingesetzten neuen Dämpfungsmaterial PWRRUN in der Zwischensohle. Für rundum optimalen und individuellen Halt im Schuh sorgt FORMFIT welches noch bessere Anpassung des Schuhs an den Fuß ermöglicht. Der neue Guide empfiehlt sich speziell für Läufer, die beim Laufen etwas Unterstützung benötigen.

SAUCONY
loyal to the sport



”

„Die niedrige Sprengung lässt dich aufrechter und natürlicher Laufen und ermöglicht ein flacheres Aufsetzen deines Fußes. Dies führt zur besseren Körperspannung und schonenderen Belastung deiner Gelenke. Dieser Schuh ist für alle, die zuverlässigen Komfort mit direktem Laufgefühl suchen und dabei etwas Unterstützung benötigen.“

Marcel / Sport Simon · Saalfelden

“

DIE WIEDERENTDECKTE LAUFFREUDE

Begeistert, achtsam, motiviert und leichtfüßig – kann Laufen so einfach sein? Als Sport-Physiotherapeut, Trail-/Running-Coach und geprüfter Mentaltrainer verbindet Florian Reiter seit vielen Jahren unterschiedliche Ebenen beim Laufen: Gesundheit, Lauftechnik und -Analyse, Achtsamkeit und Freude an der Bewegung, Individualität, Freiheit, Verbundenheit zu sich selbst und unserer Natur. Im nachfolgenden Beitrag gibt er seine Erfahrungen weiter, wie man mit mehr Achtsamkeit wieder zu mehr Lauffreude kommt.

Laufen: Die einen lieben es, die anderen können gar nichts damit anfangen und dann gibt es noch eine große Bandbreite dazwischen. Das liegt in der Natur der Sache, denn die Voraussetzungen für Bewegung sind individuell extrem unterschiedlich.

Das Spannende am Laufen ist, dass wir alle – mit wenigen Ausnahmen – den gleichen Anfang gemacht haben: In unserer Kindheit sind wir aus purer Freude am Sein und eins mit uns ganz einfach gelaufen.

Erinnerst du dich noch?

Nimm dir einen Augenblick Zeit und versuche, dich als kleines Kind zu beobachten, wie du leichtfüßig und ohne Ziel läufst. Wie fühlt sich das an? Wie siehst du dich?

Erinnere dich daran. An dieses Gefühl. Immer und immer wieder. Vor allem bei deinem nächsten Lauf!

Kinder sind Lehrmeister, was Präsenz und freudvolles Bewegen betrifft. Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Kilometer, Höhenmeter, Körpergewicht, verbrannte Kalorien, ein schönes Posting auf Instagram oder ein neuer Rekord auf Strava sind ihnen herzlich egal. Sie spüren ihren Körper und handeln danach. Wenn wir Erwachsenen sie lassen.

Diese Natürlichkeit des Laufens ist die Basis. All die technischen Möglichkeiten, die heute längst Standard sind, stellen eine wichtige Bereicherung für das Lauftraining dar. Aber eben auch „nur“ das: eine Bereicherung. In meiner Arbeit erlebe ich jedoch sehr häufig, dass wir über der ganzen Technik und den vielen Gadgets ganz vergessen, unseren eigenen Rhythmus und die

Signale unseres Körpers zu beachten. Das kann sich durchaus negativ bemerkbar machen: wenig Freude am Laufen, Schmerzen, Stress, Leistungsdruck, Unzufriedenheit, keine Verbesserung – und als Konsequenz daraus hören viele überhaupt mit dem Laufen auf.

Die gute Nachricht: Es kann richtig leicht gehen, mit mehr Freude zu laufen. Schneller wirst du dabei auch, falls das eines deiner Ziele ist. Natürlich arbeite ich mit Läuferinnen und Läufern an ihrem individuellen Laufstil, ihrer Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Das sind die körperlichen Basics. Das ist jedoch nur ein Teil.



Hier und jetzt lade ich dich ein, etwas (Neues) auszuprobieren:

- Lass deine Uhr daheim!
- Entdecke eine neue Strecke für dich!
- Lauf oder geh in deinem Rhythmus!
- Sei neugierig auf das, was du in der Natur alles wahrnehmen kannst!
- Mach keine Story für Instagram daraus!
- Nimm dir ausreichend Zeit!
- Bewerte dich nicht während des Laufens!
- Ruf dir das Gefühl von dir als Kind beim Laufen in Erinnerung!

Setze aber bitte nicht alle acht Vorschläge auf einmal um! Dann wird es von heute auf morgen immer leichter, freudvoller und besser für dich und du kannst endlich schmerzfrei und im konstanten Flow-Zustand laufen. Das funktioniert nämlich nicht nach dem Prinzip „höher – schneller – weiter“. Und das ist auch gut so!

Ich wünsche dir, dass du deine möglicherweise in Vergessenheit geratene, natürliche Freude am Laufen, Schritt für Schritt wiederentdecken kannst. Dazu gebe ich dir noch ein Zitat von Paula Radcliffe, der ehemaligen Marathon-Weltrekordhalterin, mit auf den Weg:

„Schränke dich nicht selbst ein,
verfolge deine Träume,
habe keine Angst, die Grenzen zu verschieben.
Und lache viel – das ist gut für dich!“



sport2000.at

Zur Person:

Florian Reiter ist Sportphysiotherapeut mit dem Schwerpunkt Laufanalyse, Lauftrainer, Triathloninstruktor und geprüfter Mentaltrainer. Seine Motivation ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen zu finden, zu aktivieren und gezielt einzusetzen, damit Bewegung in Freude möglich wird. Mit seinen Lauf- und Bewegungsanalysen schafft er dafür die optimalen Bedingungen.



Mehr Infos
PHYSIOTHERAPIE & LAUFTRAINING
Mag. Florian Reiter BSc
www.reiterflorian.at



OFFICIAL
PARTNER OF



RUNNING
PROFI





32 **SPORT
2000** TRAUNSEE
BERGMARATHON

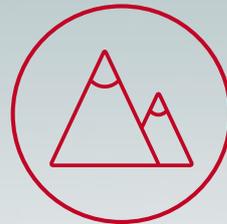
Run2Your Limits 2020

Die ultimative Trailrunning-Challenge von SPORT 2000 geht in die zweite Runde! Heuer wird für unsere Kandidatin Katrin Pleil ein Traum wahr: mit optimaler Vorbereitung und von Profis gecoacht den SPORT 2000 Traunsee-Bergmarathon zu bewältigen. Eine Herausforderung, der sich im Vorjahr neben dem Challenge-Gewinner Gerhard Lamprecht knapp 1.000 TeilnehmerInnen stellten.



sport2000.at





32  TRAUNSEE
BERGMARATHON
Europas schönster
Erlebnislauf

4. JULI 2020

Termin

70 KM

Länge

4.500 HM

Höhenmeter

3 UHR

Start



CHALLENGE FEST IN WEIBLICHER HAND!

Wer glaubt, eine Herausforderung wie der SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon sei nur etwas für harte Kerle, irrt! Diesmal hatten die Damen eindeutig die Nase vorn im Bewerberfeld. Das beweist einmal mehr, dass die Faszination Trailrunning jeden packt, der lauftechnisch Grenzen überwinden will!

Auf der anspruchsvollen Strecke rund um den Traunsee sind auch heuer wieder 70 Kilometer und 4.500 Höhenmeter in einem Stück zu überwinden. Am 4. Juli wird zwischen 3 und 5 Uhr morgens der Startschuss fallen. Dann machen sich die TeilnehmerInnen auf den Weg – über die volle Distanz von Gmunden aus wieder zurück nach Gmunden oder über die verkürzten Teilstrecken von Ebensee nach Gmunden bzw. umgekehrt.

Powered by SPORT 2000

Bereits zum zweiten Mal ist SPORT 2000 Hauptsponsor dieses prestigeträchtigen Berglauf-Events, der heuer seine 32. Auflage erlebt. Und ebenso zum zweiten Mal war die SPORT 2000 Community aufgerufen, unter den BewerberInnen für die Run2YourLimits Challenge ihren Favoriten zu wählen. Der Run auf die Teilnahme war groß und eindeutig weiblich dominiert. Immerhin bestand damit nicht nur die Chance auf einen der ebenso heiß begehrten wie schnell vergebenen Startplätze. Auch die umfassende Unterstützung durch SPORT 2000 im Vorfeld und beim Bewerb selbst bildete einen motivierenden Anreiz.



32  **TRAUNSEE BERGMARATHON**
#DeinZielvorAugen

Perfekt gecoacht ans Limit

Wieder mit dabei im Support-Team sind Skisport-Legende Hans Knauß, Geri Bauer, Ultra-Trailrunner und Trainer im Olympiazentrum Salzburg, sowie Florian Reiter, Sportphysiotherapeut mit Schwerpunkt Laufanalyse und ebenfalls begeisterter Trailrunner. Neben der optimalen körperlichen und mentalen Vorbereitung ist auch das beigestellte Equipment vom Feinsten: Mit Salomon, Suunto und Melasan ist der Gewinner der Challenge perfekt für die harten Anforderungen des Bergmarathons gerüstet!

Zeit, das Geheimnis zu lüften

Es hat sich ja schon bei den Bewerbungen für die Run2YourLimits Challenge abgezeichnet. Und die Community hat mit ihrer Wahl diesen Trend auch bestätigt. Dieses Jahr geht Frauenpower an den Start! Die Gewinnerin der Challenge ist die 27-jährige Katrin Pleil, der ab sofort eine intensive und anstrengende Zeit bevorsteht.



Für Katrin Pleil heißt es: Run2YourLimits!



MEINE HIGHLIGHTS/ERFOLGE SIND ...

91 Bergtouren im vergangenen Jahr
Weihnachten auf 3.422 m in Taiwan
Bislang 8 Halbmarathonteilnahmen und
1 Marathon-Finish in Frankfurt.

MEINE ZIELE ...

Sportlich über mich hinauszuwachsen und dabei die Natur um mich aufzusaugen. Meine Marathonzeit zu verbessern, das Matterhorn zu besteigen und einen „Thru-Hike“ des Pacific Crest Trails in Amerika zu erzielen.

MEIN ANSPORN/MEINE MOTIVATION ...

Motivation schöpfe ich aus den Naturerlebnissen und der Liebe zu den Bergen. Den Ansporn dafür nehme ich aus dem Impuls mich stets neuen Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen.

„AS LONG AS YOU'RE ABLE TO RUN, YOU'RE ABLE TO REACH YOUR DREAMS!“

WARUM ICH DER IDEALE KANDIDAT BIN ...

Die Kombination aus Ehrgeiz, Dickschädel und Frauenpower kann Berge versetzen.



UNSERE RUN2YOURLIMITS PARTNER STELLEN FOLGENDES EQUIPMENT FÜR KATRIN BEREIT:



SALOMON / SENSE JACKET W



SALOMON / SENSE TANK W



SALOMON / COMET BRA



SALOMON / SENSE JACKET W



SALOMON / ADV SKIN 8 SET W



SALOMON / SENSE RIDE 3



SUUNTO / 9 BARO



MELASAN / SPORTGETRÄNK



**MELASAN / ENERGIEBLOCK /
SALZCAPS**

RUN
ON

EMOTION



salomon

TIME TO PLAY

WATCH-LIST

Was sich als Sportuhr bezeichnet, ist eigentlich ein voll ausgestatteter Trainingscomputer, der die eigenen sportlichen Aktivitäten überwacht, auswertet und optimiert. Für kaum einen Profi- oder Hobby-Sportler läuft heutzutage noch etwas ohne Sportuhr.

Aktuelle Erkenntnisse und Faktoren für einen optimalen Trainingserfolg zeigt dir dein persönlicher Fitnessberater am Handgelenk. Führend auf dem Gebiet der Multisport-Uhren sind die finnischen Hersteller Polar und Suunto, die ideale Voraussetzungen zur Dokumentation der eigenen Trainingsfortschritte schaffen.

POLAR

POLAR VANTAGE V PROFI-MULTISPORTUHR

Die Polar Vantage V richtet sich als echte Profi-Multisport- und Triathlonuhr an Sportler, die auf smarten Spielkram verzichten können. Integriertes GPS, optische Pulsmessung der nächsten Generation, Running Power am Handgelenk, Training Load Pro, Recovery Pro und erweiterte Trainings-



funktionen machen die wasserdichte Polar Vantage V zum perfekten Trainingspartner für ambitionierte Sportler. Die Akkulaufzeit überzeugt mit gut 40 Stunden im Trainingsmodus. Und mit der Polar Flow-App lässt sich das Training perfekt analysieren, auswerten und anpassen.

POLAR

POLAR IGNITE FITNESSUHR

Die Polar Ignite ist eine Fitnessuhr für all jene, die ihre Limits neu setzen möchten. Sie führt alle relevanten Werte wie Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität, Atemfrequenz, Erholungsstatus, Schlafqualität und Trainingsintensität zu einem Gesamtbild zusammen, um dadurch die aktuelle Tagesform des Nutzers festzustellen. Unter Berücksichtigung des körperlichen Zustandes werden dann individuell angepasste Cardio- und Krafttrainings vorgeschlagen. Das innovative Konzept und die weiter vertiefte Pulsmessung machen die Polar Ignite tatsächlich zum Personal Coach am Handgelenk.





SUUNTO

SUUNTO 9 BARO

Die strapazierfähige Multisport-GPS-Uhr mit langer Batterielaufzeit und barometrischer Höhenmessung wurde für die Ansprüche von Profisportlern konzipiert und gebaut. Das Ausdauerwunder kann bei eingeschaltetem GPS-Tracking zwischen 25 und 120 Stunden lang aufzeichnen und erinnert anhand des Aktivitätenverlaufs smart an den Batteriestand. Mit jeder Menge Features und Sport-Modi beweist sich die Suunto 9 Baro als vertrauenswürdiger Partner bei allen Abenteuern.



SUUNTO

SUUNTO 5

Die kompakte GPS-Uhr mit langer Batterielaufzeit ist vollgepackt mit vielen Sportfunktionen, um Workouts aufzuzeichnen und die eigenen Fortschritte zu verfolgen. Die Uhr zeichnet sämtliche Aktivitäten rund um die Uhr auf, einschließlich Schritte, Kalorien, Belastung und Schlaf, damit der Benutzer sicher sein kann, erholt und bereit für die nächsten sportlichen Aktivitäten zu sein. Die Suunto 5 kann alles, was eine moderne GPS-Sportuhr können muss und punktet insbesondere auch mit höchster Genauigkeit bei GPS-Abfragen



**BUILT
TO LAST
JUST LIKE YOU**

SUUNTO

SUUNTO 9

- Bis zu 120 Std. Batterielaufzeit im Ultramodus
- Intelligente Batterietechnologie mit smarten Ladeerinnerungen
- Fused Track - für eine verbesserte Aufzeichnungs- und Distanzgenauigkeit



SUPERFOOD – SUPERHERO?

Seit der Begriff vor einigen Jahren aus den USA nach Europa gekommen ist, ist Superfood nicht nur im übertragenen Sinn in aller Munde. Kaum ein Fitness-Ratgeber oder ein Ernährungsberater, der nicht die Vorzüge dieser speziellen Nahrungsmittel lobt, bei denen es sich laut Definition um „nährstoffreiche Lebensmittel, die als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden“ handelt.

Tatsächlich gibt es sie: Nahrungsmittel, die unseren Körper mit einer geballten Ladung an Nährstoffen verwöhnen. Und viele davon wachsen auch bei uns. Mit zunehmendem Wissen wird auch die Superfood-Palette laufend erweitert. Jede Liste kann somit lediglich eine Momentaufnahme oder ein Auszug sein – als Anregung dafür, die eigene Ernährung vielleicht ein wenig zu überdenken.

Geballte hochwertige Nährstoffdichte

Das ist die wohl wichtigste Grundbedingung, die ein Lebensmittel erfüllen muss, um sich

Superfood nennen zu dürfen. Damit wird aber auch klar, dass es kaum eine vollständige Liste geben kann. War beispielsweise früher die Heidelbeere besonders im Fokus, gelten heute Gojibeeren, aber auch Erdbeeren und Himbeeren als das Superfood. Immer öfter werden exotische Früchte, Wurzeln und Samen zum Superfood erkoren. Das zwar zu Recht, weil viele von ihnen tatsächlich jede Menge Vitalstoffe enthalten. Man denke nur an Ingwer und Kurkuma. Allerdings bringen auch heimische Gefilde reichlich Superfood hervor.



Foto: © Shutterstock

Warum in die Ferne schweifen?

Das Gute, sprich Superfood, liegt oft näher, als man denkt! Die heimische Hitliste beinhaltet zum Beispiel echte Klassiker wie Sauerkraut, Hirse, Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen oder die schon genannten Erdbeeren und Himbeeren. Übrigens wird längst auch bei uns das südamerikanische Wunder-Korn Quinoa angebaut. Und Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch oder heimische Obstsorten haben sich genauso die Bezeichnung Superfood verdient wie ihre exotischen Verwandten.

Multitalent Kakao

Was schon die alten Azteken wussten, hat die moderne Wissenschaft mittlerweile bestätigt: Die Kakaobohne ist ein echtes Superfood, das Antioxidantien und entzündungshemmende Inhaltsstoffe in hochkonzentrierter Form

enthält. Je vollständiger die Bohne, desto besser bleiben diese Nährstoffe erhalten – somit auch in Schokolade, vor allem in dunklen Sorten.

Sportliche Superfoods

Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Antioxidantien – einige Superfoods bieten so gut wie alles, was der Körper braucht. So können Superfoods beispielsweise den Muskelaufbau fördern, bei der Fettverbrennung helfen oder die Regeneration unterstützen. Eine gesunde Ernährung ist für Sportler ohnehin selbstverständlich. Aber die Ergänzung mit speziellen Sport-Superfoods kann sich noch effektiver auf die sportlichen Ziele auswirken und die körperliche Leistungsfähigkeit langfristig erhöhen. Nachfolgend die Top 6 dafür.



AFA-ALGEN – die natürliche Proteinquelle

AFA-Algen stellen die besten Proteine für den Muskelaufbau bereit und sind gleichzeitig gut für Herz und Gehirn. Zudem wirkt die Alge entgiftend und ist sehr reich an Chlorophyll, Vitamin B12 sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Enzymen. Sie sorgt für eine gesunde Darmflora und behebt Eisen- und Magnesiummangel.

MACA – perfekt für ausdauernde Bergsteiger

Maca ist ein sogenanntes Adaptogen und gleicht sowohl Über- als auch Unterfunktionen aus. Die Wurzelknollen sind sehr vitalstoffreich, enthalten viele Antioxidantien und verlangsamen den Alterungsprozess. In Höhenlagen stärkt Maca Kraft und Ausdauer, was vielen Wandernern und Kletterern zugute kommt.

SPIRULINA – die basische Immunpower

Diese Alge enthält sehr viel Chlorophyll und fördert nicht nur die Blutbildung, sondern enthält auch wichtige Vitalstoffe sowie essentielle Fettsäuren. Spirulina-Algen steigern die körperliche Fitness, aktivieren das Immunsystem, versorgen den Körper mit Mineralien und wirken zudem basisch und verjüngend.

GOJI-BEEREN – der süße Jungbrunnen

Sie sind nicht nur gesund, weil sie reich an Antioxidantien sind und eine intensive Stärkung des Immunsystems bieten. Sie können vor allem den Alterungsprozess verlangsamen. Goji-Beeren sind nährstoffreich und helfen bei der Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten.

KOKOSÖL – der Energielieferant

Schnelle Energie für ein hartes Training verspricht Bio-Kokosöl, das viele gesättigte Fettsäuren enthält und eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel (Cholesterin) hat.

CHIASAMEN – die Omega-3-Pakete

Sie fördern die Darmgesundheit und haben darüber hinaus kaum Kohlenhydrate. Chiasamen sind sehr reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die essenziell für Herz und Gehirn sind. Außerdem enthalten sie hochwertiges Eiweiß und Antioxidantien.

SUPER ZUM AUSPROBIEREN

Quinoa-Risotto mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Quinoa
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Tasse Champignons
- 1 Schuss Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Koriander
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Basilikum

Zubereitung:

Zuerst den Quinoa gut abspülen, Zwiebeln schälen und klein würfeln, Knoblauchzehen pressen. Den Spargel ebenfalls gut waschen und in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem Tuch oder Küchenrolle abwischen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Öl anbraten, Paprikapulver, Koriander und Muskatnuss kurz mitbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren den Quinoa zugeben, gleich mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter nach Belieben und anschließend das Gemüse dazugeben.



Veganer Chiapudding

Zutaten für 2 Personen

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml Sojamilch (alternativ Mandelmilch)
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kakaopulver (alternativ mit Vanillemark abschmecken)

Zubereitung:

Die Sojamilch in eine kleine Schüssel geben und nach Geschmack, z.B. mit Agavensirup, süßen.

Die Chiasamen unter Rühren in die Milch mischen, für 10 Min. stehen lassen, damit sich der Samen schön entfalten kann. Immer wieder mal umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

Diese Masse nach Belieben mit Kakao und Zimt abschmecken.

Den Pudding nun mindestens eine halbe Stunde stehen lassen, damit die Samen richtig aufquellen können.

In einem Glas anrichten und mit einer Schicht Cornflakes oder Lieblingsobst dazwischen garnieren.



ANTRETEN UND FREIHEIT ERFAHREN

Wir schwingen uns wieder in den Sattel und kosten es voll aus: dieses Gefühl, wenn man draußen in der Natur auf einem perfekt abgestimmten Bike die Freiheit genießt. Egal ob beim gemütlichen Cruisen über die Landstraße oder beim Downhill-Adrenalinkick: Eins mit dem Gerät gibt's kein Limit, wenn's auf zwei Rädern zur Sache geht!

Macina Lycan

Anyplace. Anywhere. Anytime.

Der Weg ist das Ziel.

Egal ob Panorama-Runde oder Feierabend Ausfahrt – das MACINA LYCAN ist ein treuer Begleiter jeder Tour. Mit der 140 mm Federgabel und den 140 mm Federweg am Heck liegt sein Einsatzgebiet im All-Mountain-Bereich. Die 27"-Bereifung sorgt dabei für die optimale Wendigkeit. Der leistungsstarke Bosch Performance Line CX Motor der vierten Generation sowie der Bosch PowerTube 625 Wh Akku sind perfekt in einen Aluminium-Full-Suspension-Rahmen der Extraklasse integriert. Mit dem MACINA LYCAN GLORY gibt es den KTM-Klassiker nun erstmals auch als Damen E-Fully. Die Auswahl der Komponenten wurde hier – in Zusammenarbeit mit Sportlerinnen von BLOOMERS – speziell auf die Bedürfnisse von Frauen angepasst. LFC-ready.



sport2000.at



KTM BIKE INDUSTRIES

E-MTB Lycan XT 12.12 /
statt 4.799,-
4.399,-



Exklusiv
bei
**SPORT
2000**

**LIMITED
EDITION
AUSTRIA**

MACINA CHACANA

Never stop exploring.

Dein Abenteuer wartet.

Das MACINA CHACANA ist die tägliche Medizin gegen Fernweh! Der neue, kraftvolle Bosch Performance Line CX Motor der vierten Generation sowie der voll integrierte Bosch PowerTube 625 Wh Akku sorgen selbst im unwegsamsten Gelände für Antrieb. 29"-Laufräder sowie die 130-mm-Federgabel und 125 mm Federweg hinten garantieren optimale Fahrstabilität, höchsten Komfort sowie Traktion. Egal, ob unterwegs auf flowigen Single-Trails oder entspannt in unberührter Natur: Das MACINA CHACANA bringt jeden stets an sein Ziel!



MACINA SPORT / STYLE / TOUR / FUN

More riding pleasure.

Ermöglicht neue Horizonte.

Stets aufs Neue beweist KTM seine langjährige Erfahrung in Sachen Tourenräder! Modernste Technologien und Produktionsstandards sowie hochwertige und sorgsam ausgewählte Komponenten sorgen für Sicherheit und Komfort und machen die voll ausgestatteten E-Trekking-Modelle seit Jahren zu Bestsellern. Egal ob für sportliche, ausgedehnte Radreisen oder den täglichen Weg in die Arbeit – hier findet sich garantiert der richtige Begleiter!

MACINA CROSS

One for all.

Der perfekte Allrounder.

Das MACINA CROSS ist mit seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ein echter Allrounder! Für ausgedehnte Radtouren, Fahrten über Wald- und Schotterwege und auch für Abenteuerreisen ist dieses Bike perfekt geeignet. Die aufrechte Sitzposition bietet genug Komfort, um entspannt Umgebung und Natur erkunden und genießen zu können. Mit seinen schmalen Stollenreifen ist das MACINA CROSS schnell auf der Straße und schreckt dabei auch vor unbefestigtem Terrain nicht zurück!





MACINA LIFE RACE

Get up and enjoy.

Vertraue auf traditionelle Trekkingbike Kompetenz.

Am Fahrrad die Seele baumeln lassen und die Natur genießen. Für diesen Idealzustand fehlt nur mehr das passende KTM Trekking-Bike. Die jahrzehntelange Tradition der KTM Trekkingräder wird angeführt vom LIFE RACE. Alle Trekking-Offroad-Modelle bieten von der Bereifung mehr Grip als die Onroad-Verwandtschaft. Das Topmodell LIFE RACE zielt eine Shimano Deore XT Bestückung.

MACINA LIFE STYLE

Proven experience on point.

Volles Trekking Know-how seit Generationen. Das Rad zählt nach wie vor zu den beliebtesten Fortbewegungsmitteln auf Reisen. Die Trekking-Onroad Modelle von KTM blicken dabei auf eine lange Erfolgsgeschichte zurück. Bewährte Qualität und Funktionalität überzeugen seit Jahrzehnten und lassen keine Wünsche offen. Für reichlich Komfort sorgen Federgabel und ergonomisch geformte Griffe, die das Handgelenk entspannen. Mit den LIFE Modellen wird das eigene Wohnzimmer zum Radweg.



MACINA ULTRA

A relationship you can trust.

Der Klassiker, der begeistert.

Der Rahmen besteht aus hydrogeformten, dreifach konifizierten Rohren, die präzise Fertigung und optimale Dimensionierung ermöglichen. Das speziell geformte Oberrohr erhöht die Schrittfreiheit und somit die Fahrsicherheit in jeder Situation. Das Ultra ist der Alu-Hardtail-Klassiker, der nicht enttäuscht. Der steife Boost-Hinterbau wandelt die Pedalkraft effizient in Fortbewegung um. In Sachen Preis-Leistung sind die ULTRA Modelle unschlagbar.

▶ GENIUS eRIDE



UPLIFT YOUR HORIZON

eRIDE

Das Genius eRIDE ist die erste Wahl für Biker, die ein leistungsfähiges und verspieltes Bike für grobes Gelände suchen. Mit einer Akkuleistung von bis zu 1125 Wh, einer modernen Geometrie, 150mm Federweg und dem Bosch CX Antrieb ist für das Genius kein Anstieg zu steil und keine Abfahrt zu schwierig.



BIKEFITTING ODER: DIE OPTIMALE ABSTIMMUNG FINDEN!

Das garantiert ein Besuch bei den SPORT 2000 Bike-Profis. Die nennen sich nicht nur so, die sind wirklich Profis. Und wer selbst mit so viel Begeisterung in die Pedale tritt, kann sein Wissen umso praxisnäher weitergeben. Das zeigt sich gleich im Beratungsgespräch, wenn es darum geht, genau das Bike zu finden, das zu den jeweiligen Zielen passt.



Rahmengröße, Lenker, Pedale und vor allem der Sattel müssen ganz exakt zum jeweiligen Biker passen! Das ganze Gewicht des Fahrers wird schließlich nur über drei Kontaktflächen auf das Bike übertragen: den Sattel, die Pedale und die Lenkergriffe. Den größten Anteil an dieser Gewichtsübertragung hat das Gesäß – allerdings auf nur wenige Quadratzentimeter verteilt. Damit ist klar, dass ohne den richtigen Sattel schon mal gar nichts geht. Richtig komplex wird es bei echt sportlichen Ambitionen. Da geht es ans Messen. Die Winkel der einzelnen Körperpartien zueinander im dynamischen Bewegungsablauf beim Treten ergeben die optimale Abstimmung von Sattel, Sattelhöhe, Lenkerbreite und -höhe und Abstand zum Sattel. Gegebenenfalls müssen dann auch einzelne Komponenten ausgetauscht und zum Beispiel ein kürzerer oder längerer Lenkervorbau oder ein gänzlich anderer Sattel montiert werden. Erst dann ist sichergestellt, dass sich das neue Bike nicht als Spaßbremse, sondern als Spaßbringer erweist!



sport2000.at

PETER HUBER

stellt bei Sport Rinnerthaler in Schalchen sicher, dass sich immer die passenden Mensch-Bike-Teams finden. Selbst schon seit Jahren der Faszination Biken verfallen, weiß er genau, worauf es dabei ankommt.



Zur Person:

Alter:
31 Jahre

Hobbies:
Triathlon (Rennrad, MTB bzw. Zeitfahrrad),
Langlaufen, Skitouren – alles rund ums
Thema Ausdauersport

Sportliche Erfolge:
Gesamtsiege z. B. beim Trumer Triathlon
(Sprint 2018), Traun Triathlon (Sprint 2019).
10-km-Bestzeit 34:18 min.



Wieso gerade Biken?

Alles was schnell ist, macht mir Spaß! Und Radfahren war schon immer die Sportart, wo die Geschwindigkeit am höchsten ist. Vor über 7 Jahren habe ich dann mit Triathlon begonnen.

Was, wenn der innere Schweinehund mal stärker ist?

Wenn der Schweinehund stark ist, ist das oft ein Zeichen dafür, dass der Körper geschwächt ist. Dann schadet es manchmal nicht, eine Pause einzulegen. Wenn es aber NUR der Kopf ist, dann hilft oft ein Gedanke an die nächsten Bewerbe, bei denen man gut abliefern möchte!

Lieblingswettkampf bzw. Lieblingsstrecke:

Vor allem die Heimbewerbe (Triathlon Braunau und Trumer Triathlon), eine tolle Radstrecke bietet z. B. der Ironman 70.3 in Zell am See!

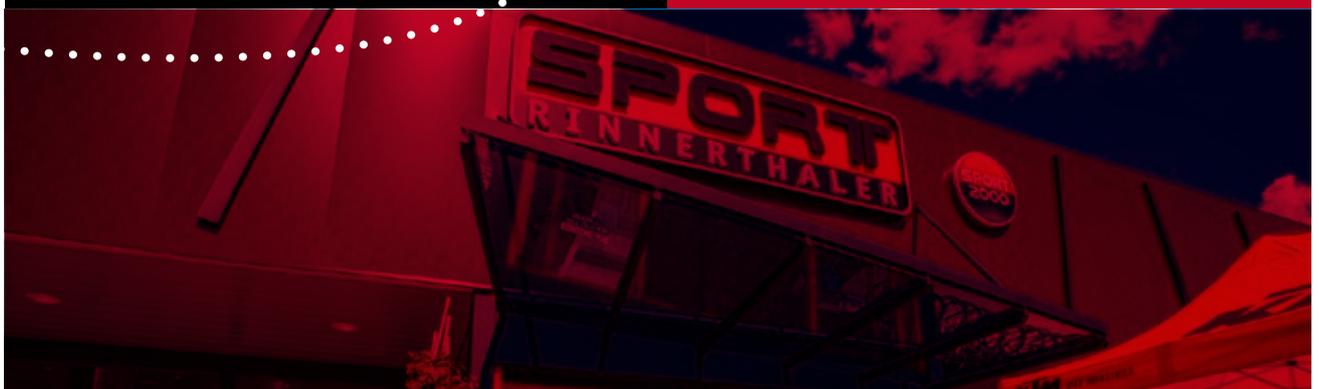
Welches Bike fährt Peter Huber selbst?

Rennrad: Airstream RR Storm SL
Triathlonbike: Airstream Super TT
MTB: je nachdem, was an Testbikes bei uns im Geschäft grade verfügbar ist!



SPORT RINNERTHALER

Landstraße 50 · A-5231 Schalchen
07742 59058 · info@sportrinnerthaler



Peter Huber, der SPORT 2000 Bike-Profi von Sport Rinerthaler in Schalchen, erklärt im Interview, worauf es beim Bike-Kauf wirklich ankommt und was er seinen Kunden immer mit auf den Weg gibt.



NACHGEFRAGT BEIM SPORT 2000 BIKE-PROFI PETER HUBER:

MoreSports:

Wie kann ich feststellen, welches Bike für mich optimal geeignet ist?

Peter Huber:

Das hängt von vielen Faktoren ab! Wo will ich fahren? Welche körperlichen Voraussetzungen bringe ich mit? Wie wichtig ist mir Komfort? Wie weit will ich fahren? All diese Fragen (und noch mehr!) müssen geklärt werden – deshalb ist mir die Beratung so wichtig! Der Kauf eines Bikes ist keine Entscheidung, die man spontan trifft. Im Beratungsgespräch tastet man sich Frage für Frage heran, um schlussendlich gemeinsam die perfekte Lösung zu finden!

Was muss ich beim Kauf eines neuen E-Bikes beachten?

Wir haben bei den E-Bikes mittlerweile einen technologischen Level erreicht, wo es keine „schlechten“ Motoren oder Akkus mehr gibt. Es kommt daher viel mehr darauf an, für einen selbst herauszufinden, was am besten zu einem passt – je nachdem auch, wofür das E-Bike eingesetzt und wo es gefahren werden soll. Da kommt man einfach nicht um ein ausführliches Fachgespräch herum. Ich empfehle außerdem immer eine Probefahrt.

OFFICIAL
PARTNER OF



BIKE
PROFI

BIKE PROFI

#DeinZielvorAugen



Wie weiß ich, ob ich eher ein Hardtail oder Fully MTB benötige?

Ein Hardtail ist dem Fully in einigen Dingen überlegen, das gilt umgekehrt aber genauso. Bei einem Hardtail ist die Rahmenform nicht so aufwändig. Das macht sich im Preis bemerkbar, aber auch in einem etwas leichteren Gewicht. Außerdem hat das Hardtail eine extrem gute Kraftübertragung, vor allem am Berg. Dafür ist das Fully viel komfortabler, und man behält gerade am Trail wesentlich einfacher die Kontrolle über das Bike!

Es kommt also wieder einmal eher auf die bevorzugten Strecken an und darauf, was einem persönlich dabei wichtiger ist bzw. wo ich mir durchs Material mehr Support holen möchte.

Was sind deine Tipps für mehr Fahrspaß?

Ganz klar: Auf keinen Fall an der Schaltgruppe am Bike sparen und auch die Sitzposition am Bike vom Profi fachkundig überprüfen lassen. Dann steht dem Fahrspaß nichts mehr im Weg!

Bikefitting ist ja in aller Munde. Welche Vorteile bietet das?

Das ist einfach gesagt: Mehr Komfort! Ein gefittetes Bike bedeutet weniger Schmerzen, die einem ansonsten oft speziell im Wirbelsäulenbereich zu schaffen machen. Und natürlich bessere Kraftübertragung, weil der Abstand und Winkel zur Kurbel eben perfekt passt.

Was gilt es beim Bikefitting zu beachten?

Ausschlaggebend sind nicht nur die Körpermaße wie Armlänge, Beinlänge, Oberkörperlänge etc. des Kunden. Wir müssen da auch Faktoren wie die individuelle Beweglichkeit und Ähnliches berücksichtigen.

Bei welchen Bikes macht ein Bikefitting Sinn?

Grundsätzlich natürlich bei allen Bikes und erst recht, wenn man auf seinem Bike kein gutes Gefühl hat. In der Praxis machen wir derzeit vor allem bei sportlichen Rädern wie MTBs oder Rennrädern Bikefittings. Empfehlenswert ist es aber für alle, die sich auf ihrem Bike wirklich wohl fühlen wollen.

Gibt es eine Möglichkeit, mein Wunsch-Bike via Teilzahlung zu finanzieren?

Echte Teilzahlung gibt es bei uns derzeit noch nicht. Allerdings gibt es seit 1. Jänner in Österreich eine dem deutschen „Jobrad“ ähnliche, interessante Finanzierungsform. Dabei übernimmt der Arbeitgeber den Komplettbetrag für das Bike, dem Arbeitnehmer werden dafür 48 Monate lang entsprechende Teilbeträge vom Gehalt abgezogen. Der Kunde hat dadurch erhebliche steuerliche Vorteile.

Jetzt startet ja die Bike-Saison wieder: Welche Checks sind da wichtig?

Ja, jetzt nach dem Auswintern des Bikes ist der ideale Zeitpunkt dafür! Da haben wir Bike-Profis wieder Hochsaison, um die Bikes unserer Kunden startklar für die Saison zu machen. Das Wichtigste ist eine Komplettdurchsicht von Schaltung, Kette, Ritzel, Bremsen und Zügen. Das ist nicht jedermanns Sache, aber dafür gibt's ja uns Bike-Profis. Da ist man Bike-technisch garantiert auf der sicheren Seite!



sport2000.at



DIE NEUEN **ALU** eBIKES VON MERIDA SIND DA.



DESIGN TRIFFT ALUMINIUM

eONE-FORTY LIMITED

TRAIL FLOW



ELEVATED

Ähnlich wie sein Carbon-Cousin vereint das neue eONE-FORTY LIMITED EDITION aus Vollaluminium fantastische Kletterfähigkeiten, eine fein abgestimmte Trailbike-Geometrie und ein selbstbewusstes Handling in einem neuen Vollaluminium-Paket. Interner Akku, verschiedene Radgrößen und eine lange Liste durchdachter Details.



STARTKLAR MIT DEM FRÜHLINGS-CHECK!



Bevor du in die neue Saison startest, solltest du deinem Bike eine gründliche Inspektion spendieren. Und wenn du dabei deinen eigenen handwerklichen Fähigkeiten nicht hundertprozentig vertraust: Auf die der Bike-Profis von SPORT 2000 kannst du dich verlassen!

Das Rundum-Paket

- Alle beweglichen Teile wie etwa Schaltung schmieren
- Kette reinigen und schmieren
- Alle Schraubverbindungen an den tragenden Teilen prüfen und gegebenenfalls nachziehen
- Luft checken
- Bremsen und Felgen prüfen
- Lichtanlage checken

Und dann schadet es auch nicht, die eigene Ausrüstung einem prüfenden Blick zu unterziehen. Ist der Helm noch ok? Die Brille? Oder solltest du doch lieber aufrüsten ...



BIKE
PROFI

MELASAN[®]
SPORT

CUSTOMIZE YOUR SPORT

Was und wieviel dein Körper unter Belastung braucht, um Bestleistungen zu erbringen, weißt du selbst am besten. Deshalb passen sich die Produkte von MELASAN SPORT deiner sportlichen Herausforderung an. Mit **ADD PLUS** kannst du deine Sportnahrung ganz nach deinen Vorstellungen individualisieren.



SCHMERZ LASS NACH!

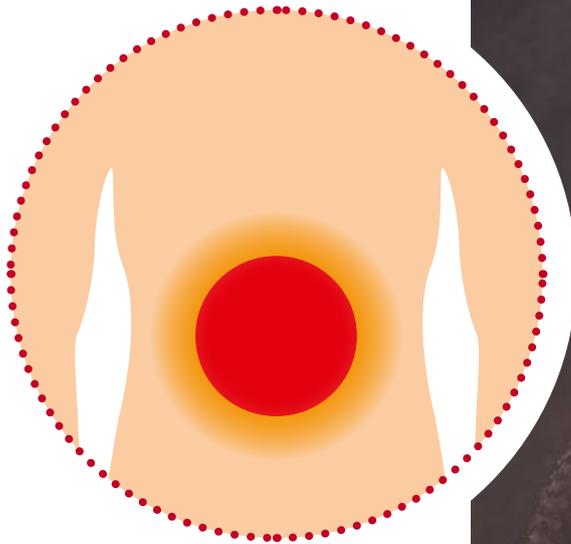


Machen wir uns nichts vor: Die Körperhaltung beim Biken ist tatsächlich nicht optimal für uns als aufrecht gehende Lebewesen. Das bekommt so mancher nicht nur nach, sondern oft sogar während der Tour oder des Trails richtig zu spüren. Die gute Nachricht: Die gängigsten Probleme lassen sich mit relativ wenig Aufwand vermeiden!



An dieser Stelle wollen wir mal davon ausgehen, dass ambitionierte Biker ihre Hausaufgaben in puncto allgemeine Fitness und Grundlagenausdauer gemacht haben und somit über die nötigen körperlichen Voraussetzungen verfügen, um anstrengende Touren und Trails zu bewältigen. Dennoch kennen viel zu viele offenbar Probleme mit dem Sitzfleisch. Druckstellen, Hautreizungen bis hin zu Taubheitsgefühlen im Genitalbereich sind keine Seltenheit. Auch Rückenschmerzen, kribbelnde oder einschlafende Hände sind weit verbreitet. Die Ursache dafür ist meist, dass Pedale, Lenker, Sattel oder Rahmengröße nicht zum Fahrer passen – und schon wird das Fungerät zur Foltermaschine.

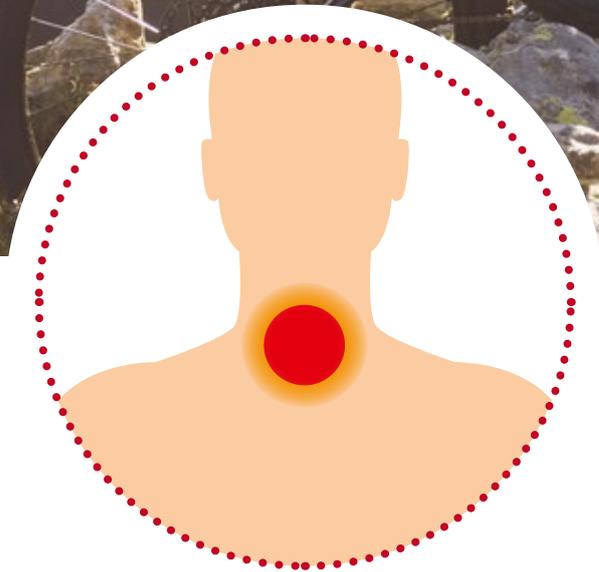
Das muss aber nicht sein. Genauso wie Schmerzen beim Biken – entgegen der landläufigen Meinung – eben nicht dazugehören. Mit einigen kleinen Veränderungen lassen sich große Verbesserungen erzielen. Lösungansätze für die häufigsten Probleme stellen wir nachfolgend vor. Wichtig ist nur, dass diese Veränderungen schrittweise durchgeführt werden. Und zwar nicht nur die einzelnen Maßnahmen nacheinander, sondern auch die Maßnahmen selbst.



Was tun bei ...

... Rückenschmerzen:

Besonders betroffen ist meist der untere Rücken, also der Lendenwirbelbereich. Verantwortlich dafür ist nicht nur eine schwache Muskulatur, sondern vor allem eine ungünstige Stellung des Beckens und des Lendenwirbelbereichs. Das heißt, dass die Sitzposition etwas verändert werden sollte – am besten Schritt für Schritt, um echte Verbesserungen im wahren Sinn des Wortes aufzu„spüren“. Als erstes kann man den Sattel etwas nach vorne schieben. Dann eventuell die Sattelspitze leicht abkippen. Auch eine Verkürzung der Sitzlänge (Vorbau) ist eine Option. Und schließlich eine Höherstellung des Lenkers.



Was tun bei ...

... Nackenschmerzen:

Hauptursache dafür ist eine sehr gestauchte Sitzposition am Bike, wenn der Lenker zu tief und die Sitzlänge zu kurz ist. Dadurch wird das komplexe Zusammenspiel von Nacken- und Halsmuskulatur, Wirbelsäule und Nerven gestört. In diesem Fall empfiehlt es sich, einen längeren, positiven Vorbau zu montieren oder den Sattel nach hinten zu verschieben. Das sorgt für eine Sitzposition mit einem geraderen Rücken und Schmerzfreiheit im Nackenbereich.



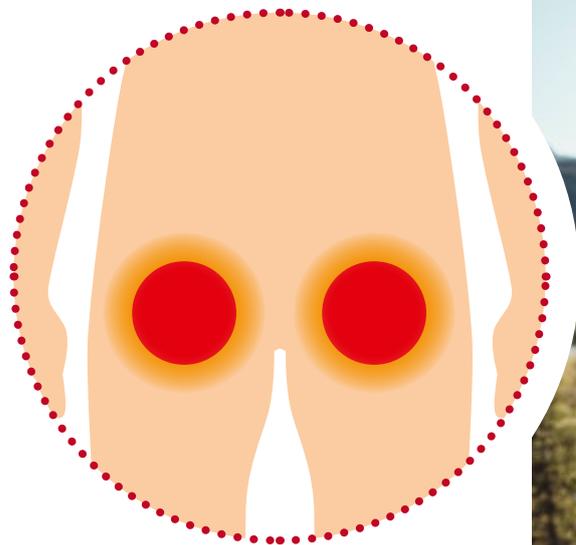


Was tun bei ...

... einschlafenden Händen:

Bei diesem Problem passen vermutlich Sitzlänge und Lenkerhöhe nicht zueinander. Ein kürzerer Vorbau und die Erhöhung des Lenkers durch Umdrehen des Vorbaus schafft eine aufrechtere Sitzposition. Auch das Umschichten von Spacern unter dem Vorbau kann helfen. Empfehlenswert sind natürlich spezielle ergonomische Griffe, um das Handgelenk optimal zu unterstützen und den auf den Handballen lastenden Druck besser zu verteilen. Auch eine neue Lenkerform mit ergonomischer Kröpfung kann helfen, weil sie für eine natürlichere Haltung der Hände sorgt. Schließlich müssen die Hände ständig die Erschütterungen auf der Vorderachse absorbieren. Dabei sollten die Ellbogen nicht starr durchgestreckt, sondern locker gebeugt sein und mitfedern können.





Was tun bei ...

... Druckstellen/Reibung am Gesäß:

Der größte Anteil des Gewichts wird über das Gesäß auf das Bike übertragen. Und dafür stehen nur wenige Quadratcentimeter Sattelfläche zur Verfügung. Bei einer solchen Druckbelastung und wenn dann auch noch Bewegung und Schweiß dazukommen, sind Probleme vorprogrammiert. Da darf (nein, soll!) man ruhig mal Weichei sein und neben einer gut gepolsterten Hose (aber bitte unten ohne!) auf Sitzcreme setzen! Apropos Hose: Hier empfiehlt sich eine sorgfältige Auswahl, also am besten ausgiebig probieren, um die zu finden, die wirklich perfekt passt. Genauso ist das auch mit dem Sattel. Es gibt nicht DEN einen richtigen Sattel. Auch hier gilt „probieren geht über studieren“. Am besten verschiedene Modelle von Bike-Freunden ausleihen und probefahren.



BIKE PROTECT

#DeinZielvorAugen

Versicherungsschutz rund um die Uhr

- Schon ab dem 1. Tag geschützt
- Verschleiß ab dem 1. Tag
- Keine Selbstbeteiligung
- Schnelle Hilfe im Schadensfall

Nähere Informationen erhältst du bei deinem SPORT 2000 Bike Profi.



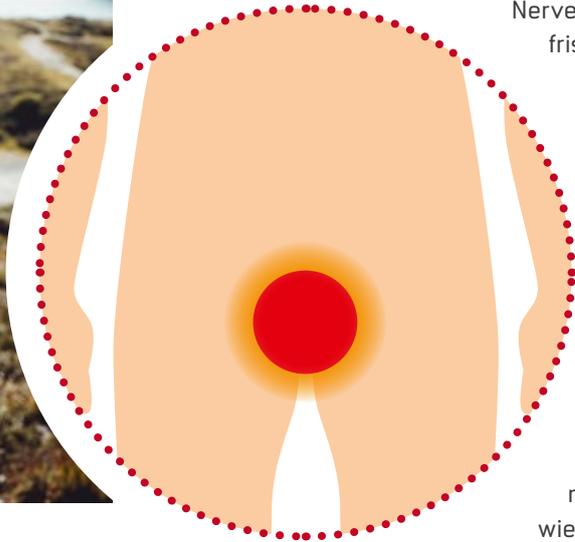
BIKE PROFI



Was tun bei ...

... Taubheitsgefühl im Genitalbereich:

Hauptverantwortlich für diese Probleme ist auch hier der Sattel. Kommt eben zu viel Druck auf die sehr kleine Fläche, können die empfindlichen Nerven und Blutgefäße im Gesäß- und Dammbereich langfristig geschädigt werden. Worüber kaum jemand gerne spricht, lässt sich jedoch vermeiden. Zum Beispiel mit der perfekten Sattelhöhe, die meist niedriger ist, als viele denken. Ein schrittweises, und das heißt millimeterweises, Versetzen nach unten kann da schon helfen. Für eine aufrechtere Sitzposition und damit eine bessere Druckverteilung kann man den Sattel auch etwas nach vorne schieben und die Sattelspitze leicht nach unten kippen. Es gibt auch Sättel mit Mulden und Aussparungen. Die entlasten zwar den Dammbereich, „verlagern“ den Druck jedoch auf andere Bereiche. Auch die richtige Breite des Sattels ist wichtig. Was für einen selbst am besten ist, kann man nur aussitzen, indem so viele verschiedene Sättel wie möglich ausprobiert werden.



Um wirklich schmerzfrei zu biken, kann man also selbst schon viel am Bike herumdoktern. Aber mal ehrlich: Wer will das schon, wenn man sich das Bike auch vom Profi nach allen Regeln der Kunst fitten lassen kann? Das Sitzfleisch wie auch der Rest des Körpers werden es zu schätzen wissen. Der Lohn ist der ungetrübte Bike-Genuss, egal mit welchen Herausforderungen die nächste Route gespickt ist!



sport2000.at

WEITWANDERN AUF ZWEI RÄDERN

Im Salzkammergut kann man ab Sommer 2020 genau das. Und zwar am neuen Berge Seen E-Trail, der durch alle acht Regionen des Salzkammerguts führt und speziell für E-MTBs ausgelegt ist. Die Schönheiten der legendären Sommerfrische-Region lassen sich auf den insgesamt zehn Etappen ganz neu entdecken.



IM SALZKAMMERGUT, DA KANN MAN GUT ... BIKEN!

Acht Regionen in drei Bundesländern durchquert der neue Salzkammergut Berge Seen E-Trail und bietet damit eine einzigartige Gelegenheit, diese besonders reizvolle Gegend zu erfahren. Dank der Aufteilung auf zehn Etappen ist die Gesamtstrecke von 640 Kilometern für jeden bewältigbar.



Das Besondere an diesem Trail ist, dass keine neuen Strecken angelegt wurden. Die in der Region bereits vorhandenen MTB-Strecken wurden zu einer Runde vorbei an den schönsten Plätzen des Salzkammergutes verbunden. Egal, ob man die gesamte Tour in zehn Etappen in Angriff nimmt oder sich einzelne Etappen für Tages- oder Wochenendausflüge aussucht: das genussliche Bergwandern per Bike ist in jedem Fall ein Erlebnis.

Eine schöner als die andere

Für die zehn Etappen wurden die landschaftlich eindrucksvollsten Gebiete der Region mit ihren unzähligen Seen ausgewählt. Da sind genussreiche Seeuferstrecken mit anspruchsvolleren Anstiegen genauso dabei wie atemberaubende Gebirgsparanoramen mit zügigen Abfahrten. Aber auch das Thema Kultur und Genuss kommt nicht zu kurz. Bei aller Abwechslung bleibt der Dachstein-Gletscher als Konstante nahezu täglich sichtbar. Spannend zu erfahren ist auch der Wechsel von der puren Einsamkeit der Bergwelt zum Trubel der Kaiserstadt Bad Ischl und das Wandeln auf den historischen Pfaden des Salzes, das dieser Region ihren Namen gab.





Die 10-Etappen-Tour mit detaillierten Karten findest du auf:
www.salzkammergut.at/bergeseen-e-trail.html

Ein erster „Erfahrungs“bericht

Durch das E-MTB verkürzen sich zwar die Strecken, was aber die Vielfältigkeit der Eindrücke auf Forststraßen und Güterwegen und das tolle Niveau der Streckenführung vergessen machen. Trotz der Vielzahl an unterschiedlichen Regionen werden überall der typische Charme und die Historie spürbar. So mancher wird dabei sicher eine Anregung für den nächsten Urlaub finden. Auch als Ortskundiger entdeckt man noch den einen oder anderen Platz, der deiner Aufmerksamkeit entgangen ist.



FACTS



640

Kilometer

15.000

Höhenmeter

10

Tagesetappen zwischen 35 und 80 km

8

Regionen

55

Prozent Forststraßen

44

Prozent Asphalt

1

Prozent Biketrails

2020

Freigabe der Strecke



Entlang des Salzkammergut BergeSeen E-Trails gibt es sowohl ausreichend E-MTB-Lade- und Leihstationen als auch Biker-freundliche Gasthäuser, Hotels, Einkehrmöglichkeiten und ausgebildete E-Mountainbike-Guides.

BIKE-SPASS NACH MASS!

Als Biker darf, ja soll man richtig anspruchsvoll sein, wenn es um die Wahl des richtigen Bikes geht. Das gilt noch viel mehr, wenn es darum geht, den eigenen Nachwuchs fürs Radfahren zu begeistern. Perfekte Bike-Eltern sorgen daher nicht nur für die nötige Motivation und Unterstützung, sondern machen es ihren Kids auch mit dem perfekten Material richtig leicht!



GEWICHTIGE ARGUMENTE BEI KINDER-BIKES!



Schneller, mit mehr Spaß und völlig unbeschwert Fahrrad-fahren lernen? Lightweight-Bikes machen's möglich! SPORT 2000 bietet mit seiner Bike-Eigenmarke STUF eine spezielle Leichtgewicht-Serie an Kinder- und Jugendbikes. Weil sich die Kleinen im wahrsten Sinn des Wortes eben leichter tun bei ihrem Einstieg in die Welt des Bikens.



Neben der optimalen Größe spielt vor allem das Gewicht des Bikes die tragende Rolle, wenn die Kleinen ihre ersten Versuche am Fahrrad machen. Es muss im richtigen Verhältnis zum Gewicht des Kindes stehen! Das bedeutet, in kindlichen Dimensionen zu denken: Für einen Erwachsenen erscheinen zehn Kilo nämlich leicht für ein Bike. Bringt das Kind aber selbst nur 15 Kilo auf die Waage, dann kann die Relation einfach nicht stimmen. Umgelegt auf einen Erwachsenen würde das Bike dann nämlich satte 50 Kilo wiegen!



sport2000.at



STUF LW 20"
Gewicht: ca. 7,5 kg
8-Gang Schaltung

Durchdacht gemacht

Trotz ihres schlanken Gewichts sind die STUF Kinder- und Jugendbikes von SPORT 2000 durchaus ernst zu nehmende Sport- und Spaßgeräte. Das beginnt mit Laufrädern für die Kleinsten und reicht bis zu coolen Mountain- und Trekking-Bikes. Alle Modelle berücksichtigen dabei die spezielle kindliche Anatomie, sind mit hochwertigen Komponenten ausgestattet und konstruktiv genauso gut durchdacht wie bei der Handhabung. So decken die Leichtgewichte von STUF einen Altersbereich von unter 4 bis 12 Jahre ab und halten auch beim Design, was sich die Bike-Profis von morgen versprechen!

Mit einem kindgerecht leichten Bike ist der Fahrspaß von Anfang an gesichert. Und damit ist der perfekte Grundstein gelegt, um den Nachwuchs nachhaltig fürs Biken zu begeistern!

uvex

**more comfort.
more colors.
more you.**

Dreh den Swag auf!

Mit dem uvex kid 3 cc in Matt-Optik geht es zusammen mit Freunden auf die große Entdeckungstour. Der Hartschalenhelm sitzt hervorragend, ist gut belüftet und schützt wenn es hart auf hart kommt.



uvex kid 3 cc
Gr. 51-55 cm
Gr. 55-58 cm



uvex active cc
Gr. 52-57 cm
Gr. 56-60 cm



uvex ivo cc
Gr. 52-57 cm
Gr. 56-60 cm



uvex kid 3 cc
Gr. 51-55 cm
Gr. 55-58 cm



uvex active cc
Gr. 52-57 cm
Gr. 56-60 cm



uvex ivo cc
Gr. 52-57 cm
Gr. 56-60 cm



DA SCHAU HER!



Sportbrillen sehen nicht nur lässig aus. Sie erfüllen auch eine wichtige Schutzfunktion vor Verletzungen und UV-Strahlen. Und natürlich müssen sie für klare Sicht sorgen. Alles Kriterien, die umso wichtiger werden, wenn es Tempo-mäßig zur Sache geht – wie beim Biken.



SCOTT SHIELD

Rennerprobt und stylish – alles in einem Stück. Die neue leistungsstarke SCOTT Shield besticht durch ein rahmenloses, zylindrisches Design mit extra groß dimensioniertem Glas. Dadurch bietet die SCOTT Shield ein wirklich großzügiges Sichtfeld ohne Einschränkungen, aber auch maximalen Schutz für die Augen dank der vollständigen Abdeckung. Dass diese Vorteile nicht auf Kosten des Komforts gehen, beweisen die optimale Anpassung an die Kopfform und die individuell verstellbare Nasenauflage. Dank der innovativen Rahmengenometrie kann die SCOTT Shield so nah wie möglich am Gesicht anliegen und alle ihre Vorzüge in puncto Sicht und Schutz ausspielen.



SMITH



SMITH FLYWHEEL

Die Flywheel läutet eine neue Brillen-Ära für Outdoor-Enthusiasten mit einer Vorliebe für avantgardistisches Sonnenbrillen-Design ein. Die ChromaPop™-Glastechnologie optimiert die Farbwahrnehmung, die hydrophobe Beschichtung schützt das Glas vor dem Beschlagen, vor Regen und Spritzwasser. Zusammen mit dem extrem leichten und flexiblen Rahmen und den Megol-Nasenpads und -Bügeln garantiert die Smith Flywheel perfekte Passform, maximalen Tragekomfort und stylishen Schutz bei sämtlichen Aktivitäten.

ALPINA



ALPINA S-WAY QVM+

Die Alpina S-Way QVM+ hat eine große sphärische Panoramascheibe und bietet damit ein enormes Sichtfeld mit maximalem Schutz. Dank der High-End Scheibentechnologie QuattroVarioflex ist die Alpina S-Way QVM+ eine herausragende Sportbrille für alle Licht- und Wetterverhältnisse. Die Scheibe erhöht Kontraste, filtert störende Reflexionen heraus und passt die Tönung optimal den Lichtverhältnissen an. Fogstop verhindert ein Beschlagen der Scheibe, die hydrophobe Beschichtung lässt Wasser und Schmutz leichter abperlen. Zusammen mit den verformbaren Bügeln zur individuellen Anpassung bietet die Alpine S-Way QVM+ zu jeder Zeit beste Sicht und besten Schutz.

evil eye



EVIL EYE TRACE PRO

Mit der trace pro zeigt der österreichische Sportbrillen-Experte evil eye auf, was eine High-End-Brille können muss. Die trace pro ist ein äußerst effektiv belüftetes und vielseitiges Halfrim-Modell. Sie eignet sich hervorragend für Ausdauer-Sportarten, die ein weites Sichtfeld und beste optische Qualität erfordern. Der Rahmen ist extrem leicht und verfügt über zahlreiche Einstellmöglichkeiten – so bietet die trace pro bei unterschiedlichsten Lichtverhältnissen und Sportarten besten Durchblick.

Ein echtes Multitalent, das Top-Athleten und ambitionierten Sportlern optimales Sehen ermöglicht.

uvex



UVEX SPORTSTYLE 803 CV VARIO

Die uvex sportstyle 803 hat ihre Ursprünge im Rennzirkus. Bei der ultraleichten Sportbrille ist die Scheibenkontur weit nach oben gezogen, so schützt sie auch in der tiefen Position auf dem Rennrad zuverlässig vor UVA-, UVB- und UVC-Strahlen. Die großen Scheiben sorgen für Zugfreiheit und das rahmenlose Design liefert ein uneingeschränktes Sichtfeld auf dem Rad. Eine integrierte Scheibenlüftung unterstützt außerdem die Beschlagfreiheit der Scheiben auf steilen Anstiegen oder bei kurzen Pausen.

Mit den colorvision Scheiben bietet uvex eine neue Dimension von Farbbrillanz und Kontrast.

EVENTKALENDER 2020



Bike

| | | |
|--|--|---|
| 10. STEINBERG-TROPHY Voralpen Marthon | Stronegg St. Veit an der Gölßen | 19. April 2020 26. April 2020 |
| 19. Stubalpen Mountainbike Marathon Schöckl Gipfelsturm | Maria Lankowitz Stattegg | 9. Mai 2020 16. Mai 2020 |
| 16. Mosttour MTB Marathon eldoRAdo MTB Marathon Raiffeisen Granitmarathon Kleinzell | Kürnberg Angerberg Kleinzell im Mühlkreis | 24. Mai 2020 30. – 31. Mai 2020 31. Mai 2020 |
| MTB-Marathon Naturpark Pöllauer Tal Mondsee MTB-Challenge | Pöllau bei Hartberg Mondsee | 20. – 21. Juni 2020 27. Juni 2020 |
| 23. Salzkammergut Mountainbike Trophy Scott Junior Trophy M3 Montafon Mountainbike Marathon | Bad Goisern Bad Goisern Schruns | 17. bis 19. Juli 2020 19. Juli 2020 30. Juli – 1. August 2020 |
| Ischgl Ironbike Marathon Luftstrecke ÖM MTB Marathon WeinSteinBike Wachau Arlberger Bike Marathon Bike Night Flachau 2020 Bike Night Flachau Kids Race MTB Granitbeisser | Ischgl Mank Mühldorf St. Anton am Arlberg Flachau Flachau St. Georgen am Walde | 5. – 8. August 2020 15. August 2020 22. August 2020 22. August 2020 21. – 23. August 2020 23. August 2020 29. August 2020 |
| 26. bike the bugles 22. World Games of Mountainbiking MTB Dirndltal Race | Krumbach Niederösterreich Saalbach Hinterglemm Frankenfels | 6. September 2020 10. – 13. September 2020 19. September 2020 |



Running



| | | |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Linz Marathon | Linz/OÖ | 5. April 2020 |
| Vienna City Marathon | Wien | 19. April 2020 |
| WelschLauf Südsteiermark | Wies/STMK | 2. Mai 2020 |
| Wings For Life Flagship Run Wien | Wien | 3. Mai 2020 |
| Spartan Race | St. Pölten/NÖ | 9. Mai 2020 |
| Salzburg Marathon | Salzburg/SBG | 15. – 17. Mai 2020 |
| Innsbruckathlon beat the city | Innsbruck/T | 23. Mai 2020 |
| Hochkönigman | Maria Alm/SBG | 5. – 7. Juni 2020 |
| Sommeralm Marathon | Winzendorf/STMK | 7. Juni 2020 |
| Mayrhofen Ultraks Zillertal | Mayrhofen/T | 13. Juni 2020 |
| Grazathlon beat the city | Graz/STMK | 20. Juni 2020 |
| Koasamarsch Ebbs | Ebbs/T | 20. Juni 2020 |
| Mozart 100 | Fuschl/SBG | 20. Juni 2020 |
| SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon | Gmunden/OÖ | 4. Juli 2020 |
| Montafon Arlberg Marathon | Silbertal/VBG | 4. Juli 2020 |
| Stubai Ultratrail | Innsbruck/T | 4. Juli 2020 |
| Gletschermarathon Pitztal | Pitztal/T | 5. Juli 2020 |
| Fisherman's Friend StrongmanRun | Flachau/SBG | 11. Juli 2020 |
| Celtic Warrior | Zillingtal/BGLD | 17. – 18. Juli 2020 |
| Erzberg Adventure Days | Leoben/Erzberg/STMK | 18. – 25. Juli 2020 |
| Erzberg Rock@Man Dirtrun | | 18. – 19. Juli 2020 |
| Vertical Iron Sprint | | 18. Juli 2020 |
| Erzberg Run | | 25. Juli 2020 |
| GUT Großglockner Ultra-Trail | Zell am See/SBG | 24. – 26. Juli 2020 |
| Wildsau Dirt Run | Wien | 1. August 2020 |
| Pitz Alpine Glacier Trail | Mandarfen/T | 7. – 9. August 2020 |
| Red Bull 400 | Bischofshofen/SBG | 22. August 2020 |
| | OÖ | 22. August 2020 |
| | SBG | 5. September 2020 |
| | STMK | 26. September 2020 |
| | NÖ | 17. Oktober 2020 |
| Gamstrail | Kitzbühel/T | 19. September 2020 |
| Linzathlon beat the city | Linz/OÖ | 19. September 2020 |
| Schneeberglauf | Puch am Schneeberg/NÖ | 26. September 2020 |
| Wachau Marathon | Emmersdorf/NÖ | 27. September 2020 |
| 3-Länder-Marathon | Lindau/VBG | 4. Oktober 2020 |
| Graz Marathon | Graz/STMK | 9. – 11. Oktober 2020 |
| Kaisermarathon / Tour de Tirol | Söll/T | 10. Oktober 2020 |
| Salzkammergut Marathon / | | |
| Wolfgangseelauf | Bad Ischl/OÖ | 18. Oktober 2020 |

ALPINA



ALPINA
ROOTAGE



alpina-sports.com

made to inspire.