

PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PROBERG

AUGUST 2020

DIE EXOTEN

Lass dich ein auf ausgefallene
Klettersteige in den Alpen

GROSSVENEDIGER ÜBERSCHREITUNG

Erlebe ein unvergessliches,
alpines Wochenende

RUN2YOURLIMITS

Traunsee Bergmarathon
im weiblichen Alleingang

E-BIKE TRAILS

Tourentipps für Einsteiger
und Genussradler



BERATUNG IST UNSER SPORT.

#DeinZielvorAugen

06



14



34



52



CONTENT

06 Klettersteige | Klettern

5 Exoten: Klettersteige in den Alpen

8 Mentaltipps, die dein Klettern aufs übernächste Level heben

14 Bergsteigen

Grossvenediger Überschreitung: Ein Projekt mit Mammut

Die neuesten Wanderschuhe im Test (Salomon, Lowa, Meindl, Tecnica)

Lerne die Speed-Hiking Stöcke von LEKI kennen

Brauchst du hohe oder niedrige Wanderschuhe?

34 Trailrunning

Run2yourLimits: Traunsee Bergmarathon im weiblichen Alleingang

LaSportiva Trailrunning Bushido: Die Waffe fürs Trailrunning

Road to Ultra: Schritt für Schritt zum Ziel

Ernährungsguide für Trailrunner

52 Mountainbike

Trails für Anfänger

11 Fragen & Antworten zu E-MTB's

Effizient am Mountainbike: So wirst du zum besseren MTBler

IMPRESSUM:

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

Redaktion: Sportalpen 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!

Beim Sport gilt: Der Weg ist das Ziel. Und wir wollen dich auf deinem Weg begleiten. Mit unserem neuen **PROSPORTS** Magazin erhältst du nicht nur wichtiges Sport Know-How in den Bereichen Bike, Ski, Running und Berg, sondern auch alles über die neuesten Produkte, Tipps für dein Training, Vorstellungen von Touren und vieles mehr.

Das neue Format erscheint vier Mal jährlich und fokussiert sich immer auf ein anderes Thema. In dieser Ausgabe dreht sich alles um das Thema Berg: Ob Trailrunning, Bergsteigen, Mountainbiken, Klettersteige, Hotspots in ganz Österreich -

dich erwartet einiges an Profi Wissen, welches dein Sportler Herz höherschlagen lässt und dich im Training weiterbringt. Wir beantworten dir die Fragen, die dich im Sport-Alltag beschäftigen und haben dafür echte Experten und Profis an unserer Seite.

Gehe mit uns an deine Grenzen, power dich aus oder schlage deine eigene Bestzeit. Was für Ziele du auch hast, eines ist sicher: Wir helfen dir, sie zu erreichen.

Dein SPORT 2000 Team





[f](#) [i](#) [v](#)
sport2000.at

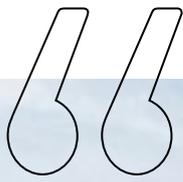


KLETTER STEIGE

Fünf Exoten in den Alpen

Es gibt Klettersteige, die sind außergewöhnlich. Und es gibt welche, die die Latte noch etwas höher legen, wenn es um Ausgefallenheit geht. Von mysteriösen Stollen aus dem Ersten Weltkrieg über eine Staumauer bis zum „Höllenschlund“. Wenn du danach strebst deinen Klettersteig-Horizont zu erweitern, findest du mit diesen fünf Exoten garantiert wo-nach du suchst. **Lass dich ein aufs Unerwartete!**





Das Leben ist kostbar.
Lebe gesund, trainiere hart
und klettere härter.

Ben Moon, einer der besten Sportkletterer in den
1990ern, heute erfolgreicher Unternehmer.



HOCHJOCH SILVRETTA Naturgewalt hautnah

Der Klettersteig Hochjoch ist mit 1.750 Metern Seillänge der längste Vorarlbergs, führt über hochalpines Gelände und darf als konditionell fordernd bezeichnet werden. Wer sich von der Herausforderung angezogen fühlt, wird mit einem phänomenalen Ausblick über die Alpen belohnt. Glasklarer Bergsee, grüne Grasberge, eine 60-Meter-Seilbrücke und schroffer Alpenfels inkludiert. Perfekt für alle, die gerne Grenzen überwinden und den Ausgleich zum Alltag in der Natur suchen.

- **Wo:** Hochjoch, Vorarlberg
- **Gehzeit:** ca. 5 Stunden mit Zu- & Abstieg
- **Schwierigkeit:** Mittel
- **Besonderheit:** Große Seilhängebrücke und Rätikon-Panorama
- **Einkehrmöglichkeit:** Wormser Hütte
- **Empfohlene Jahreszeit:** Juni bis September



LASERER ALPIN

Bergwelt trifft See

Tagesausflug, unberührte Natur, sportliche Herausforderung: Der Laserer Alpin Klettersteig verbindet viele Facetten zu einem speziellen Erlebnis. Durch den Routenverlauf über dem Wasser des Gosausees und den direkten Blick auf den Dachstein ist dieser Klettersteig einer der landschaftlich beeindruckendsten des Landes.

Mehrwert: Wer möchte, kann die Tour davor oder danach mit einer Umrundung des Gosausees verbinden.

- **Wo:** Gosau, Oberösterreich
- **Gehzeit:** ca. 1,5 Stunden
- **Schwierigkeit:** Mittel
- **Besonderheit:** direkt am Gosausee
- **Einkehrmöglichkeit:** Gasthof Gosausee
- **Empfohlene Jahreszeit:** Mai bis Oktober



SCHLEGEIS 131

Adrenalinkick auf der Staumauer

Als weltweit erster Klettersteig auf einer Staumauer eröffnete der Schlegeis 131 im Jahr 2016. Mitten im Zillertal, auf knapp 2.000 Metern Seehöhe gelegen, bietet die Route durch die Beton-Vertikale einen extraordinären Eisenweg über dem Abgrund mit insgesamt 1.260 Löchern und Stiften, die aus dem künstlich angelegten Bollwerk ragen. Der Kurs selbst ist nicht schwierig, die mentale Herausforderung aber umso größer.

- **Wo:** Mayrhofen, Tirol
- **Gehzeit:** ca. 30 Minuten
- **Schwierigkeit:** Einfach
- **Besonderheit:** Giant Swing
- **Einkehrmöglichkeit:** s' Raschl
- **Empfohlene Jahreszeit:** Mitte Mai bis Mitte Oktober

EQUIPMENT-CHECKLISTEN



Must Haves fürs Klettersteiggehen:

- Klettersteig-Set
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Klettersteighandschuhe
- Klettersteig-Schuhwerk (feste Sohle und guter Grip)
- Reservebandschlinge mit Karabiner
- Sicherungsseil

Profi-Checkliste:

- Plan & Notfallplan unmissverständlich formuliert?
- Alle Schwierigkeitsgrade des Steigs begutachtet?
- Klare absprachen festgelegt?
- Partnercheck abgeschlossen?
- Zwischen zwei Fixpunkten nur eine Person unterwegs?

04

CELLONSTOLLEN

Historisches Flair unter Tage

Eine echte Expedition erlebst du im Cellaonstollen. Für den Klettersteig auf der Cellaon Schulter (1.700 m) wurde ein unterirdischer Stollen aus dem 1. Weltkrieg zur Via Ferrata umfunktioniert. Die 250 Meter lange Tunnelstrecke lässt sich mit einer Klettersteigausrüstung bewältigen (Sicherungsseil für Kinder empfohlen) und verspricht eine einzigartige Erfahrung. Für das Durchschreiten ist eine Stirnlampe nötig. Ein Abenteuer mit hohem Erlebnisfaktor.

- **Wo:** Plöckenpass, Kärnten
- **Gehzeit:** ca. 4 Stunden mit Zu- & Abstieg
- **Schwierigkeit:** Einfach bis Mittel (je nach Route)
- **Besonderheit:** Stollen aus dem 1. Weltkrieg
- **Einkehrmöglichkeit:** Plöckenhaus
- **Empfohlene Jahreszeit:** Mai bis Oktober

05

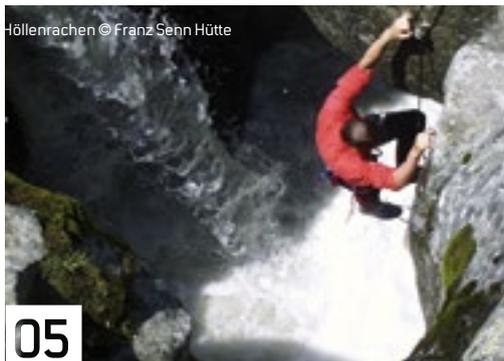
HÖLLENRACHEN

Felsschlucht & Wassermassen

Der eigentliche „Höllentrachen“ ist eine etwa 40 Meter lange, über die Jahrtausende glatt geschliffene Felsschlucht in der Nähe der Franz-Senn-Hütte im Stubaital. Inklusive Zu- und Abstieg ist das Projekt Höllentrachen ein geniales Ausflugsziel mit mehreren Varianten. Denn die Route spaltet sich an einer Stelle in die Felsbrücke (einfach) und den Hexenkessel (mittel bis schwierig). Teile des Klettersteigs verlaufen unterirdisch.

- **Wo:** Oberissalm, Stubaital, Tirol
- **Gehzeit:** ca. 2 Stunden
- **Schwierigkeit:** Mittel
- **Besonderheit:** spektakuläres Felsengewölbe
- **Einkehrmöglichkeit:** Oberissalm, Alpeinalm, Franz-Senn-Hütte
- **Empfohlene Jahreszeit:** Juni bis Oktober

Höllentrachen © Franz Senn Hütte



05



02

Gosausee Klettersteig © Fotoarchiv Laserer Alpin

**Der Reiz des Exotischen
kann auch Klettersteig-
Veteranen überraschen.
Nur einlassen muss
man sich darauf.**

Klettersteig Schlegeis 131 © Sportalpen Marketing



03

© Sportalpen Marketing



ROCK 'N' ROLL

8 Mentaltipps, die dein Klettern aufs übernächste Level heben

„Der wichtigste Muskel beim Klettern ist der Kopf!“ – Schon der große Wolfgang Güllich hat erkannt – und mit seinem berühmt gewordenen Satz auf den Punkt gebracht –, worin die wichtigste Kunstfertigkeit beim Klettern besteht: nämlich in mentaler Stärke und Gewieftheit. Klar, eine geringe Laktatproduktion schadet sicher nicht in einem 40-Meter-Ausdauergerät in spanischen Überhängen, ein sauberes Technik-Repertoire bügelt erstaunlich oft Kraftdefizite aus und über endlosen Fingerstrom hat sich auch selten ein Kletterer beschwert. Doch all das bringt am Ende wenig, wenn der Kopf nicht mitspielen will. Wer davon ein Lied singen kann, sind Klettergrößen à la Chris Sharma, Adam Ondra oder Margo Hayes. Die Weltelite der Vertikalkunst investiert beträchtliche Energie in die Optimierung ihres mentalen Potenzials. Sie alle haben ihre Trickkiste griffbereit, wenn es gilt zu performen. Warum also nicht von ihrem reichen Erfahrungsschatz profitieren? Voilà, die geöffnete Schatztruhe für dich:



#01 Klettern ist ein ‚Mindgame‘ – das positive Selbstgespräch. In gewisser Weise gilt es beim Prinzip des ‚positive selftalk‘, sich alles, was nötig ist, „schönzureden“: Sind die Kletterbedingungen objektiv betrachtet semi-optimal (hohe Luftfeuchtigkeit, heiß, whatever, ...), sagst du dir: Die Umstände sind einerlei, denn ich bin stark genug, diese Tour jetzt zu punkten. Bist du bereits müde, erinnerst du dich daran, wie du einst in noch schlapperem Zustand eine persönliche Glanzleistung aus dem Hut gezaubert hast. Stürzt du, sagst du dir unmittelbar darauf etwas Optimistisches: „Yeah, ich bin zufrieden, bis zu dieser Stelle habe ich es bisher noch nie sturzfrei geschafft – das ist mein neuer ‚Highpoint‘!“ oder: „Bei diesem Versuch habe ich wieder ein Detail herausgefunden, wodurch ich die Route beim nächsten Antritt noch kraftschonender klettern werde!“ Selbst Adam Ondra, seines Zeichens der beste Kletterer der Welt, sagt, er sei anfangs endlos frustriert, wenn er bei einem wichtigen Versuch scheitert. Doch dann zieht er daraus eine Lektion, analysiert, was falsch gelaufen ist, und ist sich sicher: „Ich werde hierher zurückkommen und noch stärker sein.“



So wichtig Stärke, Fitness, Beweglichkeit und Technik auch sind – im Kern ist Klettern ein ‚Mindgame‘! Nur du und der Fels stehen im Ring. Finde heraus, was du brauchst, damit dein Geist unter großem Druck maximal funktioniert!

Jerry Moffat, britische Kletterlegende, Autor von „Mastermind – Mentales Training für Kletterer“



#02 Ziel definieren. Ein Ziel zu definieren, gehört zu den wichtigsten Dingen im Klettern – und zwar nicht ‚wisch waschi‘, sondern möglichst konkret: „In sechs Monaten will ich diesen Grad oder diese bestimmte Tour klettern, ich will diesen Boulder schaffen oder alle Längen dieser Alpentour in einem Push durchsteigen.“ Ein Ziel soll realistisch sein, braucht eine Deadline und eine Timeline: Bis wann will ich mein Vorhaben umsetzen, wann mache ich den ersten Schritt auf dem Weg dorthin und wie sieht der Weg aus? Es hilft, das Ganze aufzuschreiben und im Haus aufzuhängen, um es im wahrsten Sinne des Wortes nicht aus den Augen zu verlieren: **Behalte #DeinZielvorAugen!**

TIPP Beim Training sind Zwischenziele wichtig: **Wenn nötig, hol dir einen Coach, um gemeinsam einen zielgerichtet sinnvollen Plan zu erstellen!**

#03 Positive Selbstanweisungen & Selbstvertrauen. Wenn du ein Ziel hast – etwa eine Route durchzusteiigen oder einen Boulder zu ticken –, rede nicht vorm Einsteigen über Probleme oder mögliches Scheitern. Lerne, auf dem schmalen Grat zu balancieren, auf dem du dir glaubwürdig versicherst, dass du es schaffen wirst und dich gleichzeitig nicht so übermäßig unter Druck setzt, dass das Self-Pushing nach hinten losgeht. Will es, aber will es nicht zu sehr!

Dein Unterbewusstsein leistet deinen bewussten Gedanken Folge: Wenn du dir selbst zuflüsterst: „Fall jetzt bloß nicht!“, was siehst du dann? Genau: dich selbst, wie du stürzt. Wenn du dir aber sagst: „Zieh auf diesen Griff und halt ihn fest!“, ist die Wahrscheinlichkeit ungemein höher, dass dein Körper deinem im Geist erschaffenen Bild folgt – quasi nach dem Motto: **Sei dein eigener Follower!** Was einem allzu häufig am Wandfuß begegnet: Kletterer, die sich selbst kleinreden. Die, kurz bevor sie in eine Route einsteigen, sagen: „Ich weiß nicht recht, eigentlich fühle ich mich heute nicht stark. Die Route ist so schwer. Das ist schon mein vierter Go, ich hab keine Reserven mehr. Ich fürchte mich jedesmal vor der Schlüsselstelle. Etcetera, etcetera.“ Um es hart zu sagen: Spar dir das Gejammer, denn es schwächt dich. Besinne dich aufs positive Selbstgespräch (#1) und **trau dir Großes zu!**

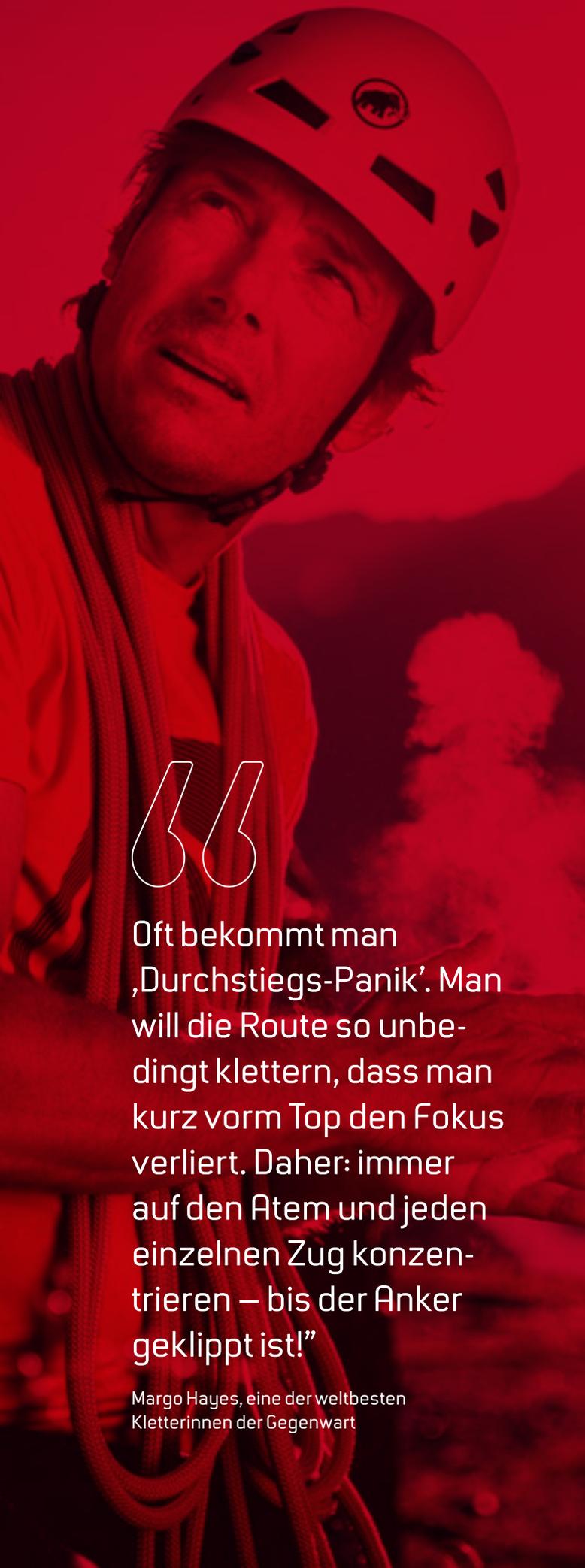
Am stärksten klettere ich oft dann, wenn ich mich selbst austrickse, indem ich mir sage: Ich habe keine großen Erwartungen an mich, ich probiere das jetzt bloß zum Spaß. Dann habe ich einen freien Kopf und bin völlig im Hier und Jetzt.

Chris Sharma, einer der weltbesten High-End-Kletterer

#04 Visualisierung. Ein kraftvolles Mental-Tool, das sich quasi sämtliche Profi-Sportler zunutze machen, ist die gute alte Visualisierung. Besonders effektiv wirkt sie in Zuständen geistiger Entspannung – also etwa direkt vorm Zubettgehen oder nach dem Aufwachen. Beliebte unter Kletterern ist das **kinästhetische Imaginieren**: Du versuchst detailgetreu, die Bewegungen und Züge am Fels zu spüren – wie sich der Griff unter deinen Fingern anfühlt, einzelne Muskelgruppen anspannen, dein Atem mithilft. Bei der zweiten Methode, der **externen Betrachtung**, stellst du dir dich selbst beim Klettern vor. Nimmst du, drittens, eine **interne Perspektive** ein, so siehst du vor deinem geistigen Auge, was du in der Wand hängend sehen würdest, also etwa deinen Fuß, der gerade höher ansteigt.

#05 Klettertagebuch führen. Je mehr du über etwas schreibst, redest oder denkst, desto wahrscheinlicher ist es, dass es wahr wird. Gewinne bei jedem Eintrag in dein Klettertagebuch der letzten Kletter- oder Trainingssession etwas Gutes ab, egal wie klein es dir scheint: Schlägst du das Tagebuch auf und liest darin, soll es eine Selbstbestärkung sein. **Never talk failure!**

TIPP Bist du zeichnerisch motiviert, kannst du in deinem Journal Schlüsselpassagen festhalten – auch das ist eine sehr hilfreiche Visualisierungsform!



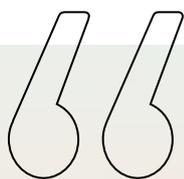
Oft bekommt man ‚Durchstiegs-Panik‘. Man will die Route so unbedingt klettern, dass man kurz vorm Top den Fokus verliert. Daher: immer auf den Atem und jeden einzelnen Zug konzentrieren – bis der Anker geklippt ist!”

Margo Hayes, eine der weltbesten Kletterinnen der Gegenwart

#06 Konzentration. Die größte Fehlerquelle, um eine Route Rotpunkt zu klettern, ist oft sehr banal: Konzentrationsmangel. Viele Kletterer fokussieren sich gerne auf das, was mit ihrem gegenwärtigen Ziel nichts zu tun hat: Sturzangst, die Sorge, zu „hart“ gesichert zu werden, oder die wehen Zehen im engen Kletterschuh. Kommt dir bekannt vor? Dann betritt schleunigst die **Konzentrationszone**. Dazu gehört, ein **positives Konzentrationsziel** zu formulieren: etwa hinsichtlich des Zugs und wie du ihn ansetzt, und nicht hinsichtlich der Möglichkeiten, die zu seinem Scheitern führen: „Ich stelle mich auf den hohen Tritt und dann mache ich den Zug.“ Nicht: „Wenn ich diesen Tritt übersehe, dann schaffe ich den Zug nicht.“ Unterbewusst können sich Menschen laut Wissenschaftlern auf circa sieben Dinge gleichzeitig konzentrieren – also keine Ausreden!

#07 Selbstbild: Erfahre dich neu! Du bist weniger geformt von allem, was du in deinem Leben tatsächlich erlebt hast, als davon, woran du dich erinnerst. Hast du ein festgefahrenes Bild von dir als miesem Plattenkletterer, dann wirst du auch immer schlecht aussehen in Platten. Deine Lösung: Versuche, diese Kletterei lieben zu lernen und dich daran zu erinnern, wann du gut in einer Platte geklettert bist. Wenn es auch verdammt schwierig ist, sein Selbstbild zu ändern – sei offen für diese Veränderung! Oft hält man an etwas Altem fest, das einem längst nichts mehr bringt. Trag deinen inneren Konflikt ‚**neues Selbst vs. altes Selbst**‘ aus und begrüße dein neues Selbst (des Plattenkaisers)!

#08 Auf Distanz gehen. Zu guter Letzt ist es auch wichtig, mal nicht ans Klettern zu denken, sich bewusst eine **mentale Auszeit** zu nehmen. Der selbst auferlegte Druck, eine bestimmte Kletterleistung zu erbringen, ist ansonsten zu konstant. Nicht umsonst gilt in der Kletter-Community das Credo „In den Pausen wird man stark!“. Das gilt für Trainingsauszeiten genauso wie für erzwungene Pausen, etwa wegen einer Überlastung – das ist gut zu wissen, denn so brauchst du dich nicht zu stressen, wenn du mal ein paar Wochen keinen Fels unter den Fingern spürst. Im Gegenteil: Dein Kopf – du erinnerst dich: dein bedeutendster Klettermuskel – hält jetzt mal Siesta!



MUST-DO

für Bergliebhaber im
größten Nationalpark
Österreichs.

BERG- STEIGEN

Großvenediger-Überschreitung

Der Großvenediger trägt den royalen Spitznamen „**weltalte Majestät**“, den ihm sein Erstbesteiger Ignaz von Kürsinger ehrfürchtig verpasste. Der stark vergletscherte Hauptgipfel ist mit einer Höhe von 3.657 Metern im wahren Sinne das „**Highlight**“ der Venedigergruppe in den Hohen Tauern. Was diese hochalpine Überschreitung so besonders macht? Die weitläufigen Gletscher mit ihren oft enorm tiefen Gletscherspalten im größten Nationalpark Österreichs. Die nächsten Seiten zeigen dir einen Vorschlag für dessen Überschreitung an einem unvergesslichen, alpinen Wochenende.

TAG 1

Durch malerische Landschaft zum Defreggerhaus

Du startest beim Matreier Tauernhaus, dem Alpengasthof im Matreier Tauerntal in Osttirol. Denk daran, mit deinen Bergkollegen einen finalen Ausrüstungscheck durchzuführen, bevor ihr mit dem Venedigertaxi rauf zur Johannishütte fahrt. Durch die schöne Landschaft der Hohen Tauern wanderst du dem ersten Etappenziel, dem Defreggerhaus auf 2.963 Metern Seehöhe, entgegen, wo du auch übernachtet. Als eine der ältesten und höchstgelegenen Hütten in den Tiroler Ostalpen ist die 1887 errichtete Schutzhütte der optimale Ausgangspunkt für die fordernde Tour auf den Großvenediger. Hier wird einfache, aber gute Hausmannskost gekocht und auf der Terrasse genießt man einen traumhaften Ausblick auf mehr als 30 Dreitausender in der Umgebung. – An die Reservierung denken!

- **Gehzeit:** circa 3 Stunden
- **Aufstieg:** 850 hm
- **Unterkunft:** Defreggerhaus (2.963 m)
- **Gut zu wissen:** Bezahlung erfolgt in bar, kein WLAN, kein Handyempfang, einen Schlafsack mitzubringen, ist ratsam

TAG 2

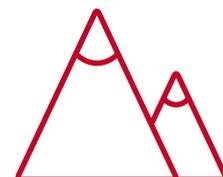
Über das Gletscherwunder dem Gipfel entgegen

Der frühe Vogel erklimmt den Gletscher! Nach einem stärkenden Frühstück gelangst du frühmorgens schon nach wenigen Gehminuten zum Gletscherrand. Hier ist es Zeit, Anseilgurt und Steigeisen anzulegen. Wenn du mit einem Bergführer unterwegs bist, nimmt dich dieser für den weiteren Weg über den Gletscher ans „Seil“. Entlang beeindruckender Gletscherspalten geht es weiter zum „Rainertörl“, wo sich bereits das Ziel, der Großvenediger, vor deinen Augen präsentiert. Über grandiose Gletscherflächen erreichst du entlang eines Schneerückens den Gipfel auf 3.657m. Nach einer Rast mit überwältigendem Panorama auf die umliegenden Bergspitzen führt dich der Abstieg über das Schlattenkees vorbei am Kleinvenediger zur Neuen Pragerhütte. Von hier aus gelangst du gemütlich bis zum Venedigerhaus in Innergschlöss und weiter mit dem Taxi nach Hinterbichl.

- **Gehzeit:** 7–8 Stunden
- **Auf-/Abstieg:** 700 hm / 1.970 hm

ANFORDERUNGEN

- **Technik:** leicht
- Für trittsichere Bergwanderer
- Bewegungssicherheit auf Schnee und in weglosem Gelände
- Erfahrung im Gehen mit Steigeisen
- Die Touren führen durch leichtes, mäßig steiles Gelände
- **Kondition:** anspruchsvoll
- **Empfehlung:** Bergführer buchen





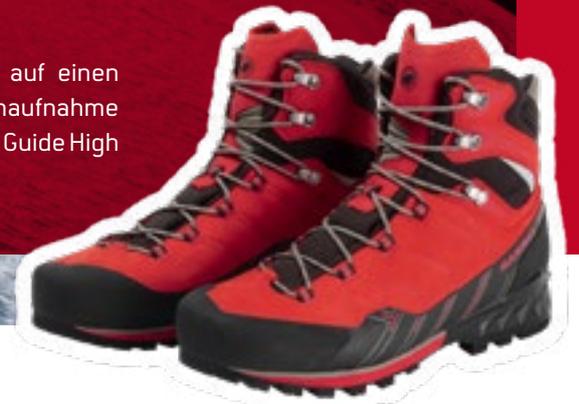
MAMMUT

AUSSTATTUNGSTIPPS!

Hochwertiges Tourenequipment von MAMMUT

Als Schuh sticht der **MAMMUT Kento Tour High GORE-TEX®** hervor – ein äußerst universeller Schuh für ein großes Einsatzgebiet. Dank seiner Sohlenstabilität ist er vom leichten Fels bis zum Klettersteig in seinem Element und durch seine bedingte Steigeisenzfähigkeit sogar auf leichten Hochtouren ein verlässlicher Partner. Auch auf ausgedehnten Wanderungen sorgen die guten Dämpfungseigenschaften und die Vibramsohle für ermüdungsfreies und sicheres Gehen. Seine exakte Schnürung, eine verstärkte Innenseite sowie der hochgezogene Gummirand bieten optimale Festigkeit im Knöchelbereich.

Wer für klassische Hochtouren gleich auf einen technischen Bergschuh mit Steigeisenaufnahme setzt, probiert am besten auch den **Kento Guide High GORE-TEX®**.



Weitere „best friends“ auf der Gletschertour:

Masao Light HS Hooded Jacket (M/F): Die wasserdichte Hardshell-Jacke verfügt über vorgeformte Ärmel und Säume, die du individuell anpassen kannst. Ihr minimales Packmaß macht sich insbesondere auf Hochtouren mit langen Gezeiten bezahlt.

Pordoi SO Pants (M/F): Die technische Softshell-Hose ist eine einzige Wohltat am Berg – die nahtlos integrierte Rippe am Knie garantiert Bewegungsfreiheit und Abriebschutz. Mehrere Taschen, verstellbarer Bund und robustes Material bewähren sich in einem großen Einsatzspektrum.

Merino Headband: Auf so einem Gletscher pfeift einem schon mal der Wind um die Ohren! Dein bester Freund und Helfer ist dann das funktionelle Merino Headband von MAMMUT, das mit den natürlichen Eigenschaften der Wolle warmhält. Weitere Pluspunkte: verhindert Geruchsbildung und gewährt natürlichen UV-Schutz.

Lithium Pro Rucksack: Mit belüftetem Kontakt Rücken, Front- und Seitentaschen, Stockbefestigung und Tasche am Hüftgurt zählt der leichte und dabei robuste Mountain Training Rucksack zu den High-End-Modellen.

Nutze deine Chance und gewinne die gesamte Ausstattung!
Mehr dazu auf der nächsten Seite!





GEWINNSPIEL POSTING:
Einfach unter diesem Posting
auf Instagram (sport2000at)
kommentieren und gewinnen!

GEWINNSPIEL

Erlebe dein #LOCALADVENTURE mit Mammut!

Du benötigst für deine nächste Tour die perfekte Ausstattung? Dann hast du jetzt die Chance, eine Ausrüstung von Mammut zu gewinnen!

Was du dafür tun musst? Folge uns auf Instagram (sport2000at) und erzähl uns in den Kommentaren vom Gewinnspiel-Posting, welche Tour du mit deiner neuen Ausstattung bezwingen würdest.

Unter allen TeilnehmerInnen verlosen wir

**1 x 1 Herrenausrüstung und
1 x 1 Damenausrüstung.**



Alle Infos dazu findest du auf:

sport2000.at/de/sportwelten/outdoor/local-adventures



@REBECCA_LOUISE_FITNESS

MY KIND OF

#FOLLOWFORFOLLOW



WOMEN



OUTLINE W GTX
EIN ALLROUND HIKINGSCHUH FÜR DEINE BERGABENTEUER



salomon

TIME TO PLAY

VON KOPF BIS FUSS EINFACH DU!

Selbstbewusst am Berg mit dem Salomon Outline GTX

Was Frauen laut Werbung nicht alles sein sollen: schön, modisch, lustig, kümmernd, fit, ehrgeizig und doch zurückhaltend, anmutig – die Liste ließe sich endlos ergänzen. Salomon hat beschlossen, den Druck, der dadurch auf Frauen entsteht, nicht mitzutragen. Und wie bricht man Klischees am besten auf? Richtig, mit Humor. Daher widmet sich die Outdoor-Kampagne auf ironische Weise den an Frauen herangetragenen Anforderungen, um diese sichtbar zu machen und aufzulösen – Frauen sollen endlich ganz sie selbst sein dürfen, frei nach Astrid Lindgren:

„Sei frech und wild und wunderbar!“



HARD FACTS

Schnürsystem: normale Schnürsenkel

Wasserdicht: GORE-TEX®

Anatomisch: schmale Passform

Sprengung: 9 mm

Gewicht: 290 g

#EigeneWegefinden!

Standhaft beim selbstgewählten Abenteuer

Wo lässt es sich genauso
sein, wie man sein möchte?
IN DER FREIEN NATUR!

Die Natur gibt dir keine Regeln
vor und beurteilt nicht.

Salomons Equipment passt sich vom Stil her ganz dieser Haltung an und bietet daher Lockerheit, unaufgeregtes Design und Funktionalität. Ein verlässlicher Begleiter, der dir bei all deinen gewählten Abenteuern die nötige „Bodenständigkeit“ verleiht, ist der Salomon Outline GTX Wanderschuh. Was auch immer dein persönlicher Weg, dein Ausgleich zum Alltag, deine Vorstellung von Spaß, deine sorglosen Momente sind: Ob der Sonnenaufgang am Gipfel, eine Mountainbike-Abfahrt, Canyoning, ob ein Lagerfeuer mit Freundinnen, der Sprung in den klirrend kalten Gebirgssee oder der Kaffee auf dem Gaskocher nach einer Nacht im Zelt. Der Schuh ist dein Gefährte. Es geht um die gemeinsamen wie auch um die alleinigen Momente, um die stillen wie die lauten. Es geht darum, in der Natur so sein zu dürfen, wie FRAU ist.

#Michneuerfahren!

Spitzenmomente mit dem Outline GTX W

Egal, was deine Vorstellung von Freiheit, Schönheit und Naturerfahrung ist – der Outline GTX Wanderschuh trägt dich durch jedes kleine und große Abenteuer: Sei es ein gemütlicher Ausflug auf eine Alm, wo du nachts den Sternenhimmel genießt, eine mehrtägige Wanderung, bei der keinesfalls der Schuh drücken darf, oder eine alpine Überquerung, die Grip auf unterschiedlichem Terrain erfordert. Eine gute Nachricht ist der Schuh auch für alle, denen davor graut, etwa für ein verlängertes Wochenende mit Freunden vier Paar Schuhe einpacken zu müssen. Denn das schlanke, athletische Allroundtalent bewährt sich beim Sightseeing in der Stadt genauso wie tags darauf bei der Bergtour oder der gemeinsamen Laufrunde – ob auf Asphalt oder am Trail. Wer ganz minimalistisch einzupacken gedenkt, schlüpft sogar abends für den Besuch im Restaurant in den Outline GTX: Seine guten inneren Werte – Agilität und Leichtigkeit – trägt er nämlich auch nach außen und geht daher bei Bedarf auch als Freizeitschuh bestens durch.

#Horizontenerweitern!



salomon

DER OUTLINE GTX CHARAKTER

#01 ÄSTHETISCH ANSPRECHEND WIE EIN SNEAKER

Das sportlich-elegante Äußere des Outline GTX Wanderschuhs spiegelt seine technischen Fertigkeiten wider: Er trägt sich leicht und wendig, was nicht zuletzt dem Running-Leisten und weiterer intelligenter Features zu verdanken ist.

#02 BEQUEM WIE EIN LAUFSCHUH

Bei gleichzeitiger Geländegängigkeit punktet der Schuh mit wenig Gewicht, hervorragender Flexibilität und starkem Support des Fußes.

#03 ROBUST WIE EIN BERGSCHUH

Du willst dich mit dem Outline bei aller Liebe zum athletisch-schlanken Erscheinungsbild aber auch ins Gelände vorwagen. Kein Problem! Für den nötigen Schutz und Halt sorgen die Stollen auf der Außensohle, eine Zehenschutzkappe und eine wasserdichte Membran.



VIDEO-TIPP

Wer in eineinhalb Minuten verstehen möchte, wie Frau in der „Wildnis“ ganz sie selbst sein kann, sieht sich am besten „ANY PATH. YOUR WAY.“ an.

<https://tinyurl.com/yx29s8om>

5 BUCHSTABEN DIE'S IN SICH HABEN!

LOWA
simply more...

HARD FACTS

Kampfgewicht: 900 g / Paar (UK Gr. 5)
Sohle: VIBRAM® „Rock Trac“
Natürliches Obermaterial: Veloursleder
Wasserdichtes Futter: GORE-TEX®

Der CADIN überzeugt im Zustieg wie in der Wand

Der Weg ist das ... nun ja, das halbe Ziel. Du willst nämlich einen Schuh, der dich nicht nur sicher durch den Zustieg bringt, sondern dir auch noch in der Wand den besten Dienst erweist. Gestatten, **LOWA CADIN**, dein neuer bester Freund im schroffen Gelände, auf felsdurchsetzten Touren und auf der Via Ferrata. Das Fußkleid mit dem Mega-Grip performt solide vom Schaft bis zur Sohle.



C

**CLIMBING
ZONE**

Es kommt nicht von ungefähr, dass der **CADIN** schon rein äußerlich an einen Kletterschuh erinnert. Schließlich macht man mit ihm nicht nur beim Zustieg eine gute Figur, sondern kann ihn auch – im wahren Sinne bis zu einem gewissen Grad – in der Wand einsetzen. Das heißt, bei Klettersteigen, aber auch bei leichten Kletterpartien direkt am Fels, ist man mit diesem Modell bestens beraten. Der vordere Bereich der Sohle mit einer relativ großen Profilfläche wurde eigens konstruiert, um den Grip am Fels zu erhöhen – mit demselben „Gummigemisch“, das auch bei einschlägigen Kletterschuhen zum Einsatz kommt.

A

ABSORBIEREND

Wie man sich bettet, so liegt man. Das gilt auch für die Ferse. Daher hat **LOWA** für den hinteren Teil des Fußes, auf den bei einer langen Tour stundenlang ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts einwirkt, einen komfortablen Fersenpolster entwickelt. So sind eine optimale Dämpfung, Schockabsorption und glückliche Ferse garantiert. Die speziell verstärkte innere Sohle, die sogenannte Brandsohle, supportet und stabilisiert zusätzlich. Alpinen Touren mit viel Gepäck steht nichts im Weg. Bei der Außensohle setzt **LOWA** auf Vibram®, um Rutschfestigkeit und Halt auf unterschiedlichem Terrain zu garantieren: Das einzigartige Abriebverhalten des Gummigemischs sucht am Markt seit Jahren seinesgleichen.

D

**GERINGE DISTANZ ZU
UNTERGRUND & FELS**

Ein selten thematisierter Schuh-Faktor ist der Abstand zwischen Fuß und Boden. Dabei bedingt dieser stark den sicheren Stand, das gute Gespür und die Trittsicherheit. Mit **LOWA**s Close-to-the-Ground-Technologie wird die Distanz zum Untergrund daher gering gehalten. Die allgemeine Bauhöhenminimierung des **CADIN** sorgt zudem für ein kontrolliertes, stabiles Tragegefühl. Durch die Close-to-the-Rock-Technologie wiederum ist beim Klettern ein geringer Abstand zum Fels gewährleistet – **#DIENATURSPÜREN!** Man kombiniere diese Eigenschaften mit der Griffigkeit und dem Abrollvermögen der Sohle – voilà, der perfekte Zustiegs- und Klettersteigschuh.

LOWA
simply more...

Wenn ihr
uns sucht, wir
gehen die Welt
entdecken...



INNOX PRO GTX LOWs | All Terrain Sport www.lowa.at    

I

INTELLIGENTE NÄHTE

Wenn die Tour auch anstrengend ist, der Schuh sollte – bitteschön – gemütlich sein. LOWA sieht das genauso und hat seinem **CADIN GTX LOW** deshalb großzügig geschnittene Schaftteile verpasst, sodass unnötig viele Nähte vermieden werden. Bye bye, Wundscheuern, welcome Tragekomfort!

N

NEUBESOHLUNG

Dinge, die im Einsatz sind, zeigen irgendwann Verschleißerscheinungen – selbst Qualitätsprodukte. Das ist völlig okay, denn es beweist, dass sie benutzt werden. Doch im Sinne der Nachhaltigkeit – und weil du den **CADIN** wahnsinnig lieb gewinnen wirst – entsorgst du den Schuh auch nach mehreren Saisonen nicht. Du schickst ihn ganz einfach zur Neubesohlung. Der Kundenservice von LOWA erklärt dir gerne, wie das funktioniert. Details dazu auch auf www.lowa.com



Der **LOWA CADIN GTX** in der MID- oder LOW-Ausführung zeichnet sich durch seine stabile Sohle für ein sehr breites Einsatzgebiet aus. Der **CADIN GTX MID** bietet aufgrund seiner Steigeisenaufnahme an der Ferse und der **Mulaz-Vibram®**-Sohle eine super Stabilität im alpinen Gelände, und das bei einem Gewicht von 1.220 Gramm pro Paar. Für Alpinisten, die einen stabilen Bergschuh und Alpin-Allrounder suchen, ist der **CADIN** genau die richtige Wahl.

PROSTATEMENT

Wolfgang Kendlbacher - Schuh-Sport Kendlbacher

GETESTET UND FÜR SEHR GUT BEFUNDEN!

MEINDL
Shoes For Actives

Komfortabler & robuster Wegbegleiter Bellavista (Lady) MFS

DAS SAGT DER HERSTELLER:

Der robuste Bellavista (Lady) MFS eignet sich besonders gut für ausgedehnte Touren und genauso für gemütliches Wandern im leicht alpinen Gelände. Das spezielle Meindl Memory Schaum System des Bellavista (Lady) MFS im Schaftbereich sorgt in Zusammenarbeit mit der Körperwärme dafür, dass sich dieser Schaum perfekt an den Fuß anpasst. Die Zeitschrift Alpin kürte ihn sogar als Testsieger. Sicherer Halt garantieren die profilierte Meindl Multigrip® 3 Sohle von Vibram® mit EVA-Dämpfungskel sowie eine schützende Fersen- und Zehenkappe.

WIND-
DICHT

WASSER-
DICHT

ATMUNGS-
AKTIV

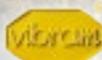
JUNG. LEICHT TECHNISCH



Tonale GTX



Tonale Lady GTX

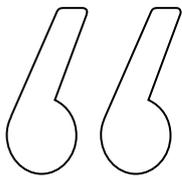


Für Damen und Herren in verschiedenen Farben erhältlich.

MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de



Unserer Erfahrung nach ein optimaler Trekkingschuh für leichte Wanderungen auf bis zu 3.000 Meter Seehöhe. Er ist universell einsetzbar, dank seiner GORE-TEX Membran wasserdicht und mit dem Nubukleder, sowie der rutschfesten Meindl Multigrip® 3 Sohle von Vibram® qualitativ hochwertig und damit langlebig.

PROSTATEMENT

SPORT 2000 Wibmer Matrei

DAS SAGEN DIE ANWENDERINNEN & TESTER:

Anwenderinnen betonen vor allem die erfreuliche Kombination aus Komfort und Robustheit. Selbst bei härteren Einsätzen und auf wechselndem Terrain wird die Erfahrung gemacht, dass der **Bellavista** anstandslos und unbeschadet mitmacht. Egal ob in der sizilianischen „Macchia“, in den schrofigen Dolomiten, auf Geröllfeldern oder einfach nur im Einsatz auf dem „Hausberg“. Wie es sich für einen vernünftigen Wanderstiefel gehört, schützt er mit einer Gummikappe sowohl das Leder des Schuhs als auch die Zehen der Trägerin vor Verletzungen. Auch jene, die mit dem **Bellavista** in ein Gewitter geraten, müssen feststellen: Der Schuh hält. Nässe kann dem **Bellavista** nämlich dank GORE-TEX-Membran gestohlen bleiben.

ALPIN - DAS BERGMAGAZIN ÜBER SEINEN TESTSIEGER:

Im Vergleich mit zehn hochwertigen Konkurrenten setzt sich der **Bellavista** bei „ALPIN – Das Bergmagazin“ als Testsieger durch: „Ein sehr gelungenes Modell, mit dem man auf Fernwanderungen in leichtem und schwierigem Gelände seinen Spaß haben wird. Alle Details wie die Klemm-Öse für die untere Schnürung, Sohlengrip und Zehen- und Fersenkappe sind genau auf den Zweck abgestimmt. Für uns der **Testsieger**.“

HARD FACTS

Gewicht: 588 g (Gr. 38 / einzeln)

Obermaterial: strapazierfähiges Nubukleder

Wasserdichte GORE-TEX Außenmembran: Die Membran hält Regen und Nässe ab.

Atmungsaktiv: Der Bellavista ist dampfdurchlässig. Ihm gelingt ein ideales Feuchtigkeitsmanagement.

Winddicht: Die funktionale Membran blockt Wind ab und lässt Wasserdampf entweichen.

Minimierter Windchill-Effekt: Die Kombination aus den angegebenen Eigenschaften verhindert sowohl Windfrösteln als auch Überhitzung.



PASST WIE ANGEGOSSEN

Die neue Mid-Cut Version des TECNICA Wanderschuhs

Never change a winning Schuh! Und wenn, dann nur, weil es den Siegertypen in allen benötigten Varianten geben soll. TECNICA hat sich dieses Credo zu Herzen genommen und das im Sommer 2019 erfolgreich etablierte Low-Cut Modell **Plasma S** nun auch als Mid-Cut Version, die zwischen Multifunktionsschuh und Bergstiefel anzusiedeln ist, herausgebracht. Der Wanderschuh wartet mit einer besonderen Innovation auf: Er lässt sich in fünf Schritten und 20 Minuten perfekt an deinen Fuß anpassen! Das Ergebnis: optimaler Support des Fußgewölbes, unvergleichlicher Fersenhalt und beispielloser Komfort.

TECNICA Plasma Mid S GTX

- Knöchelunterstützung
- Anatomische Leisten
- Hoher Schutz, auch auf anspruchsvollen Touren
- Überlappende Zungenkonstruktion
- Selbstsichernde Schnürung



Anpassungswunder durch Thermoformen

Man hat sich in Wahrheit schon an das ungeschriebene Gesetz gewöhnt, dass Bergschuhe, die man neu kauft, zuerst mal wochenlang eingelaufen werden müssen – Blasen, Scheuerwunden, Druckstellen, das volle Programm eben. Doch warum diese zweifelhafte Tradition aufrechterhalten, wenn es auch besser geht? TECNICA knöpft sich genau diese Problematik vor und hält ihr etwas entgegen: die **Custom Adaptive Shape Technologie (C.A.S.)**, die neue Maßstäbe hinsichtlich Komfort, Präzision und Leistung setzt. Sein Know-how bezieht der italienische Hersteller aus der Skischuhanpassung und bietet mit der patentierten Thermoform-Methode nun den derzeit einzigen Outdoorschuh an, der im Shop innerhalb von 20 Minuten wirklich individuell angepasst werden kann.



Wir von TECNICA sind davon überzeugt, dass Passform der wichtigste Aspekt bei Schuhen ist. Daher haben wir eine einzigartige Lösung entwickelt, um von Beginn an einen unglaublichen Tragekomfort zu garantieren.

Fünf Schritte zur perfekten Passform

Die best-investierten 20 Minuten ever!

Bei der C.A.S.-Technologie kommt an den neuralgischen Punkten Ferse, Fußinnenseite und Knöchel ein thermoformbares Material zum Einsatz. Das vollflächig thermo-formbare Fußbett gibt zudem starken Halt und stützt das Fußgewölbe. Fachhändler passen gleich direkt im Laden mit einem speziell entwickelten Gerät den Schuh für dich an: Schuh und Fußbett werden nacheinander erwärmt und formen sich anschließend durch Kompression direkt um den Fuß. Danach kühlt der Schuh ab und hält seine Form.

#01 Der Profi vor Ort erwärmt das eigens entwickelte Fußbett mit dem entsprechenden Heizelement.

#02 Acht Minuten bei 80 Grad: Dann ist das Fußbett auch schon ready, in spezielle Slipper in der jeweiligen Größe gespannt zu werden. Du schlüpfst hinein und die Sohle sollte eng am Fuß anliegen.

#03 Du stellst deine Füße mit Fußbett in die Kompressionsbeutel. Drei Minuten lang wirkt eine Kompression mit bis zu 150 Millibar auf die Füße, um das Fußbett von jeder Seite direkt an den Fuß anzupassen.

#04 Gleichzeitig wird der Schuh punktuell mit speziell dafür gefertigten Gamaschen innen und außen erwärmt – ebenfalls acht Minuten lang.

#05 Die geformte Sohle wird im Anschluss direkt in den erwärmten Schuh gelegt und der Kompressionsprozess mit dem kompletten Schuh an den Füßen für weitere drei Minuten wiederholt.

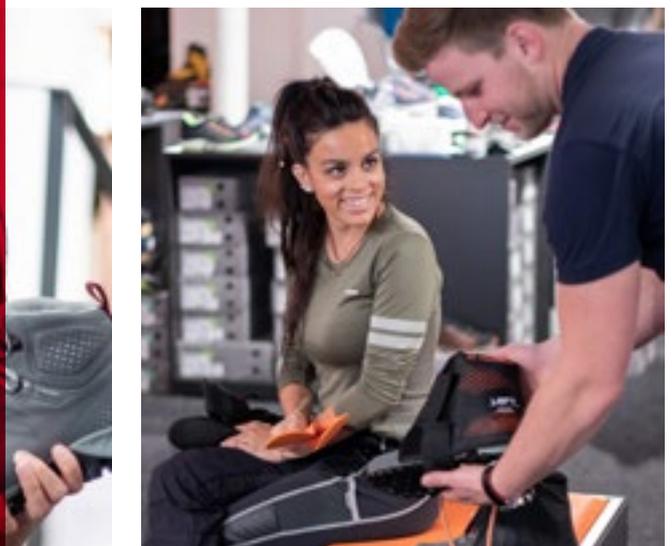
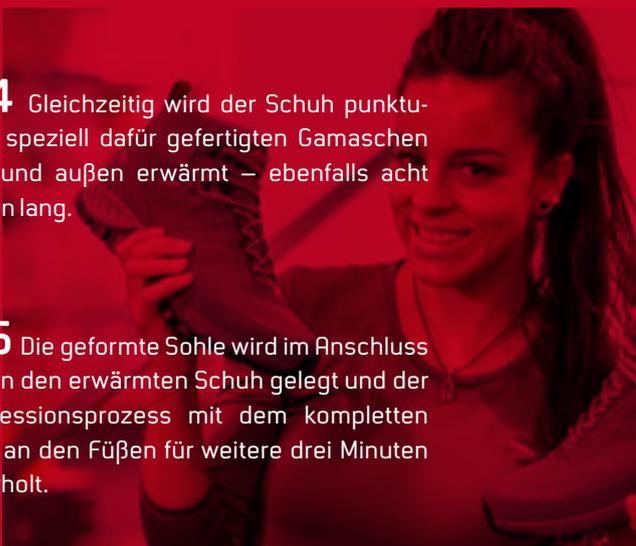
Durch sein großes Einsatzgebiet und seine individuelle Passform sehen wir den **TECNICA Plasma Mid** als perfekten Wanderschuh für jedermann und jede Frau.

PROSTATEMENT
SPORT 2000 Fuchs Ellmau



VIDEO-TIPP

Wer es ganz genau wissen möchte, checkt am besten das anschauliche Video zum Anpassungsprozess aus: <https://vimeo.com/289240570>



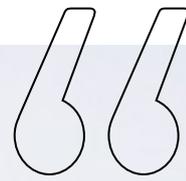


TECNICA PLASMA mit 
Der Erste **anpassbare** Outdoor Schuh
Im Shop in nur 20 Minuten.



SCANNE DEN CODE
MIT DEINER
HANDYKAMERA

tecnicasports.com



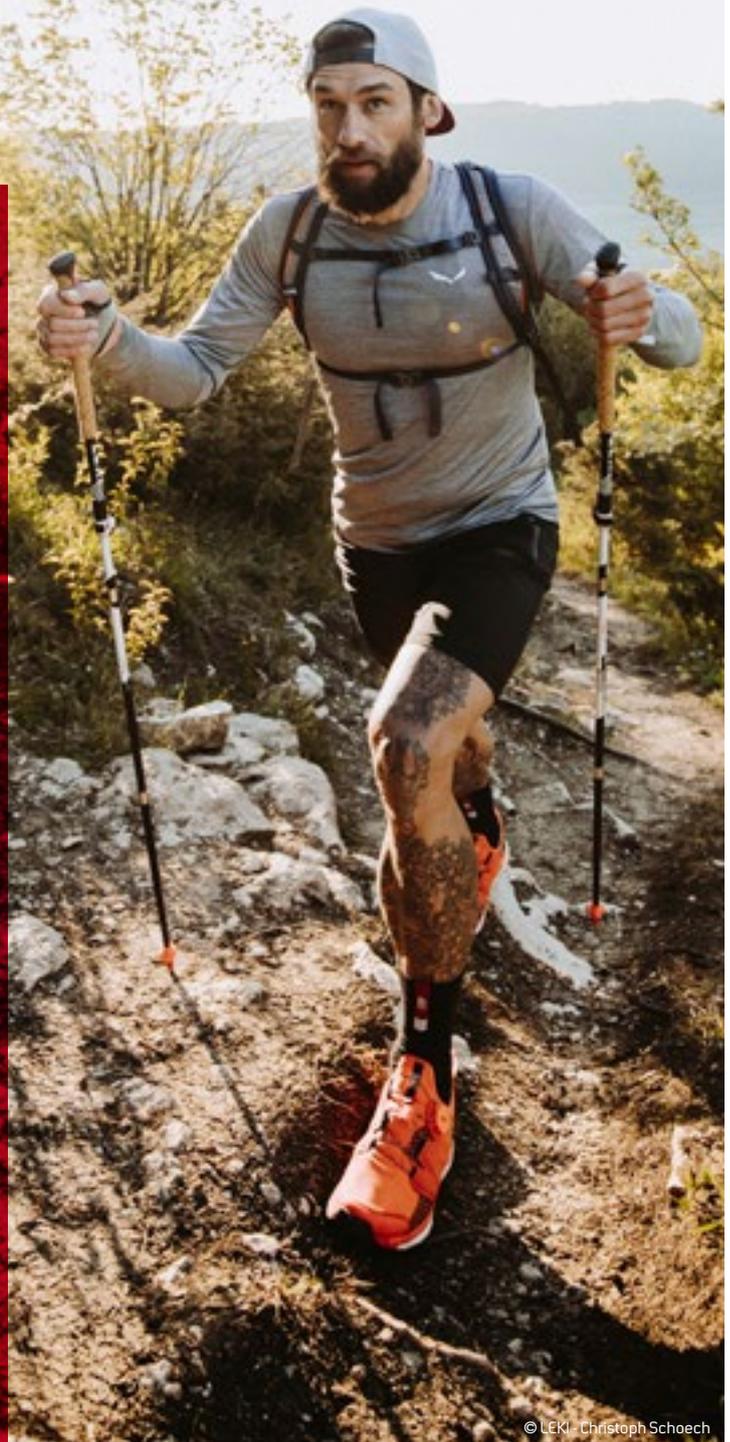
Worauf wartest du noch?
ROCK DEN BERG!

LEKI

SPEED-HIKING STÖCKE

Cross-Trail-Technologie

Vorbei sind die Zeiten, in denen Wanderstöcke eher als mentale Stütze anstatt als Trainingsgerät beim Wandern mitgeschleppt wurden. Die Evolution der Ausrüstung hat auch vor diesem Detail nicht halt gemacht. Mittlerweile sind Wanderstöcke fürs Outdoor-Training und vor allem für ambitionierte Alpinisten unersetzlich – und wichtige Stützen für den Erfolg. Sie helfen dir, deine Grenzen zu überwinden und das Beste aus dir rauszuholen.





PART 1

DAS PRODUKT LEKI Cross Trail

Es grenzt schon an ein kleines Wunder, wenn man sich vor Augen hält, wie viel Hightech in einem scheinbar simplen Ausrüstungsgegenstand wie dem Wanderstock landen kann. Der Hersteller LEKI hat sich mit seinen Innovationen an die Spitze der Entwicklungskurve katapultiert und mit seiner jüngsten Serie „Cross Trail“ neue Maßstäbe gesetzt. Die beiden Varianten **MCT 12 Vario Carbon** (Unisex & Women) und **MCT Vario TA** (Unisex & Women) sind unglaublich leicht, brauchen zusammengeklappt wenig Platz und sind dank Cross Shark Griff mega komfortabel. Aber was bringt das in der Praxis?

PART 2

DIE ANWENDUNG nimm die Stöcke in die Hand

Eine Bedienungsanleitung für die Stöcke braucht es nicht, denn die integrierten Features gehen automatisch „von der Hand“. Hier nur ein paar der Highlights:

- **Leichtbauweise (Carbon oder Alu):**
für mehr Ausdauer in den Armen – jedes Gramm addiert sich mit jeder Bewegung
- **Hiking Griff:**
liegt angenehm in der Hand, auch nach mehreren Stunden im Einsatz
- **Abgerundete Stützfläche:**
für angenehmes Bergabgehen
- **Einhand-Bedienungsauslösetaste:**
für sekundenschnelles Lösen vom Stock in Gefahrensituationen
- **Einstiegskonsolle:**
für komfortables Fixieren der Schlaufe
- **Mehr Sicherheit:**
Verdrehsicherung am Dorn für sichere Position der Hand am Griff
- **Trail Running Tipp:**
Konkave Spitzenform gibt Halt unter jedem Winkel

Der **Cross Shark Griff** bietet dir die Geschwindigkeit des Shark Systems und die Unterstützung eines Hiking-Griffs. Eine dynamische und komfortable Konstruktion für speedorientiertes Berggehen.

PART 3

DER EINSATZ

finde den richtigen Dreh raus

Die Vorteile der Cross-Trail-Technologie liegen buchstäblich auf der Hand: mehr Ausdauer, mehr Sicherheit und durch die Entlastung der Knie- und Sprunggelenke auch mehr Gesundheit am Berg. Kombiniert mit der richtigen Technik macht das die LEKI Hiking-Stöcke zum Geheimtipp für deine Bestzeit.

STOCK-EINSATZ CHECKLISTE

So setzt du deine Stöcke richtig ein:

✓ IN DER EBENE:

Die Stöcke diagonal entsprechend der natürlichen Bewegung aufsetzen.

✓ BEIM BERGAUFGEHEN:

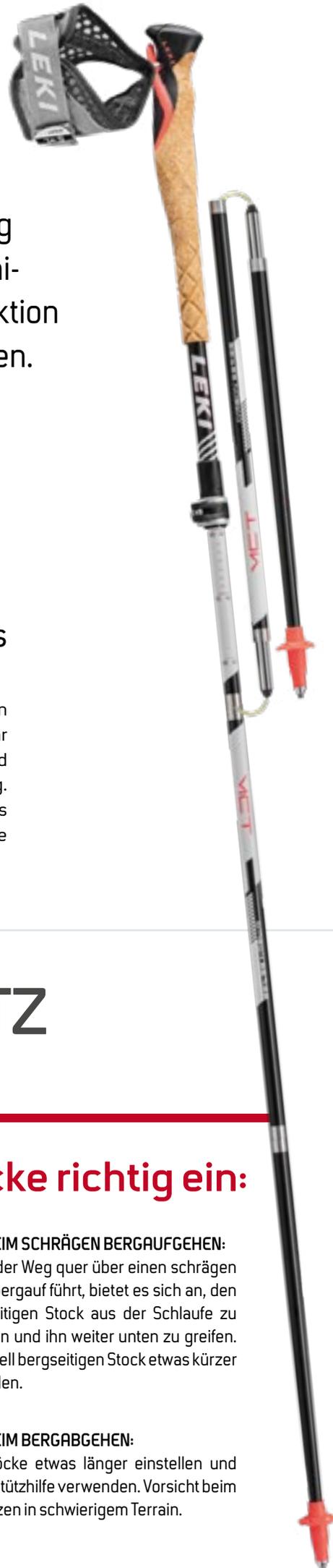
Am effektivsten gelingt der Aufstieg mit der aus dem Langlauf bekannten Doppelstocktechnik. Die Stöcke synchron nach vorne setzen und sich gleichzeitig mit den Beinen und Armen abdrücken. Je mehr Arbeit die Arme übernehmen, desto weniger Last entfällt auf die Beine.

✓ BEIM SCHRÄGEN BERGAUFGEHEN:

Wenn der Weg quer über einen schrägen Hang bergauf führt, bietet es sich an, den bergseitigen Stock aus der Schlaufe zu nehmen und ihn weiter unten zu greifen. Eventuell bergseitigen Stock etwas kürzer einstellen.

✓ BEIM BERGABGEHEN:

Die Stöcke etwas länger einstellen und als Abstützhilfe verwenden. Vorsicht beim Aufsetzen in schwierigem Terrain.

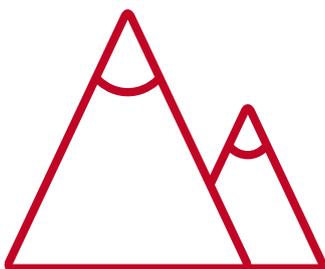




HOHER ODER NIEDRIGER WANDERSCHUH?

Das ist die Frage! Und das die Antwort:

Die Wiesen beginnen zu blühen, die Almhütten zücken ihre Sonnenschirme und die Wanderlust fängt wieder an zu brodeln. Doch viele von uns sind jedes Jahr aufs Neue verunsichert, welchen Wander- oder Leichtbergschuh sie sich am besten zulegen sollen. Nachdem ein Qualitätsmodell schon eine kleine Investition ist, die sich auf Jahre lohnen soll, macht es durchaus Sinn, dir gut zu überlegen, was deine konkreten Bedürfnisse und Anforderungen an deinen Traumschuh sind. Um dir die Entscheidung mit einigen wertvollen Inputs zu erleichtern, hier ein Überblick über die Vorteile und Einsatzbereiche von jeweils hohen bzw. niedrigen Wanderschuhen.



HOCH HINAUS MIT HOHEM SCHUH

Als Faustregel gilt: Je höher es hinauf geht, umso stabiler sollte der Schuh sein. Weiter oben in den Bergen erwarten dich oft schroffes Gelände und wechselnde Verhältnisse: mehr Stein und Geröll, weniger Wald, mal Firn, mal ein brüchiger Harschdeckel, dann wieder sulziger Schnee. Bei diesen Bedingungen freust du dich, wenn du einen robusten Schuh an den Füßen hast, der über den Knöchel reicht. Er bewahrt dich vorm Umknicken und erspart dir Steinchen und andere Störenfriede im Innenraum. Damit es nicht bald „Ende Gelände!“ heißt.

FLINK & WENDIG MIT DEM FLACH-BOCK

Treibst du dich eher in den Niederungen der Landschaft herum, darf dein Schuh auch niedrig sein, soll heißen, der Schaft braucht nicht über den Knöchel zu ragen. Denn das Gelände ist weiter unten meist eher „dankbar“ – selten empfangen dich auf einfachen Wanderwegen gemeine Geröllfelder, sondern höchstens nette Schotterstraßen, Forst-, Feld- und Waldwege. Mit dem niedrigen Schuh hast du eine höhere Sensibilität auf diesen Untergründen und kannst besser damit laufen, wenn du Lust hast, zwischenzeitlich Tempo zu machen.

SPÜRE DIE NATUR!



HOHER WANDERSCHUH



Vorteile im Detail

Ein Wanderstiefel zeichnet sich durch einen kompakten Schuhkörper, einen knöchelhohen Schaft, eine steife Profilsohle und ein festes Umschließen des Fußes aus. Damit stützt er dich und verhindert ein Umknöcheln, was etwa mit vollem Rucksack im weglosen oder größerblockigen Gelände ein Vorteil ist.

- **Kompatibel mit Leichtsteigeisen** (meistens)
- **Gletschertauglichkeit**
- Im Frühjahr, wenn du in den Morgenstunden auf harte Altschneefelder treffen solltest, lassen sich mit dem sogenannten **Sichelschritt Steigkerben** in den Schnee schlagen, wodurch du besser aufsteigst.
- Am Nachmittag wiederum begegnen dir vielleicht aufgeweichte Schneefelder. In dem Fall ist der hohe Wanderschuh von Vorteil, weil **kein Schnee in den Schaft gelangt**.
- Bei nassen Wiesen und Morgentau bleibst du **trocken** – das gilt sowohl für gut imprägnierte Lederschuhe als auch solche mit einer wasserdichten Membran.
- Achte weiters auf eine **feste Sohle** mit gutem Abrollverhalten, eine fein justierbare Schnürung und solide Schnürsenkel sowie einen gepolsterten Schaft, der dich auf längeren Touren vor Wundscheuern schützt.



PROTIPP

Eine praktikable Lösung sind Gamaschen! Diese sind gut verstaubar, leicht und günstig. Du kannst sie immer mitnehmen und im Fall der Fälle damit auftrumpfen, wenn die anderen längst den Schnee aus ihrem Schuhwerk schaufeln!

NIEDRIGER WANDERSCHUH



ROCK DEN BERG!

Vorteile im Detail

Ein Low-Cut-Modell ist in der Regel etwas angenehmer zu tragen, weil es weicher und nachgiebiger ist. Du genießt mit ihm mehr Bewegungsfreiheit im Knöchelbereich und profitierst von einem besseren Abrollvermögen bzw. einer höheren Steigsensibilität. Der Halbschuh hat außerdem weniger Gewicht, kann bei Bedarf zwischendurch als Berglaufschuh „zweckentfremdet“ werden und fühlt sich tendenziell weniger „bockig“ an beim Gehen.

- Wenn du nicht gerade im Blockgelände oder auf anderen Unwegsamkeiten am Start bist, ist ein niedriger Wanderschuh oftmals ausreichend.
- Ein leichterer Schuh **belastet** auf langen Abstiegen die **Gelenke weniger**.
- Achte darauf, dass er **meist nicht steigeisentauglich** ist.
- Er ist auch abseits der Berge gut einsetzbar: im **Wald**, auf **Wiesen**, **Forstwegen** und **Feldern**. Und sogar in der **Stadt** trifft man den stolz getragenen Leichtbergschuh immer öfter an.
- Im Halbschuh herrscht oft ein **besseres Fußklima** bzw. wird dir in der warmen Jahreszeit weniger heiß darin.
- Achte beim Kauf darauf, dass die meist nicht sonderlich steife Sohle **gut gedämpft** ist und ein **griffiges Profil** aufweist.



NO EXCUSES

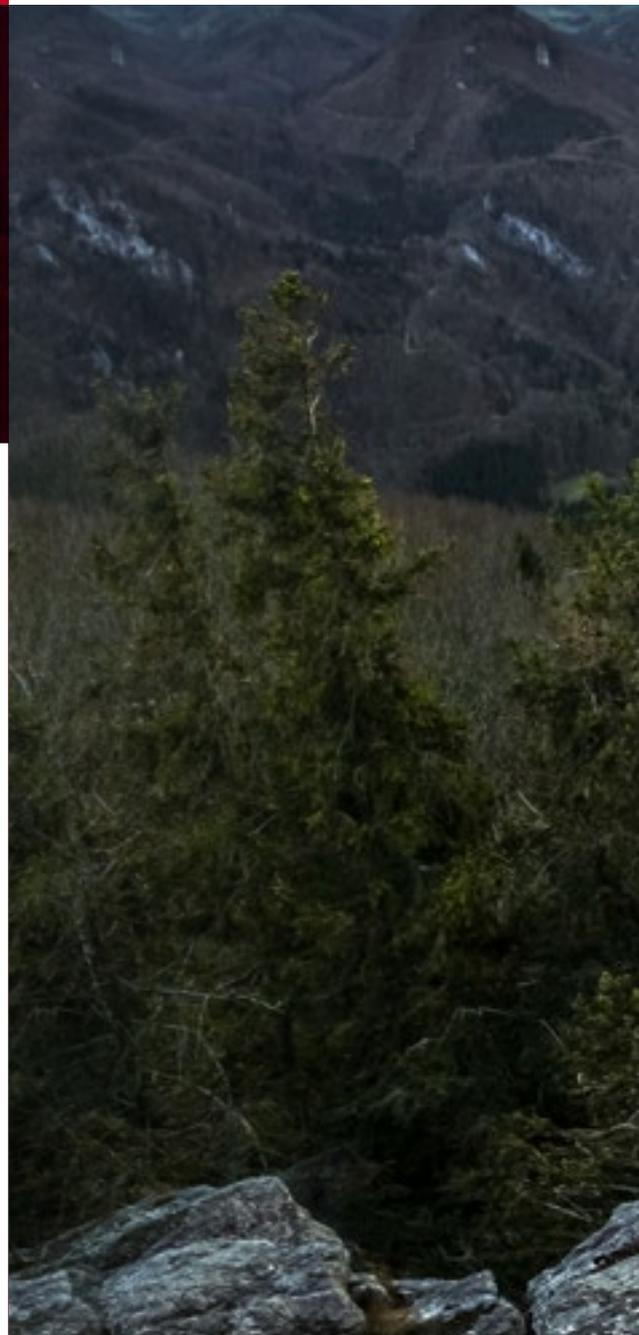
✚ Schweizer Technologie

Der neue Cloudrock Waterproof.
Run on clouds.

RUN 24YOUR LIMITS

Traunsee Bergmarathon im weiblichen Alleingang – Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt!

Der Traunsee Bergmarathon führt über sieben Berge und 4.500 Höhenmeter auf einer Strecke von 63 Kilometern. Im Rahmen der #Run2yourLimits Challenge von SPORT 2000 hat Trailrunnerin Katrin Pleil eine exklusive, monatelang von Profis begleitete Trainingsvorbereitung dafür gewonnen. Nun musste das Event – so wie jeder während der Corona-Krise – abgesagt werden. Doch es scheint, der Veranstalter hat sich Katrins Motto „Das Unmögliche möglich machen!“ zu Herzen genommen. Fantastischerweise darf die junge Oberösterreicherin den Bewerb im Sommer alleine laufen. Ein Gespräch über das komplexe Training mit Profiplan und einem Ziel vor Augen, das plötzlich anders aussieht, doch in jedem Fall spannend bleibt.



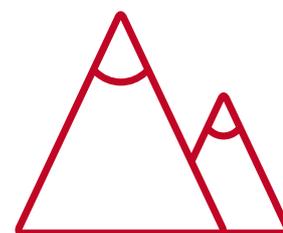


Egal ob Spitzensport oder ambitionierter Amateursport: Als entscheidend empfinde ich persönlich die Einstellung zum Sport, die eigenen motivierten und realistischen Ziele und das Vertrauen zwischen Athlet und Trainer. Genau diese Attribute bringt Kati zu 100 Prozent mit. Darum bin ich überzeugt, dass sie das äußerst ambitionierte Projekt, den Traunsee Bergmarathon, erfolgreich geschafft hätte – das gilt genauso für alle Bewerber, die für sie noch kommen werden.

Trainer-Statement von Geri Bauer



DER TRAUNSEE BERGMARATHON



- **Distanz:** 63 km rund um den Traunsee
- **Höhenmeter:** 4.500 hm
- **7 Berge:** Grünberg, Traunstein, Spitzelstein, Feuerkogel, Hochsteinalm, Grasberg, Gmundnerberg
- **Charakter:** einer der anspruchsvollsten Erlebnisläufe Europas

PRO SPORTS:

Katrin, du hast dich bei der SPORT 2000 #Run-2yourLimits Challenge als Kandidatin beworben, um professionell trainiert zu werden und dann im Juli 2020 am Traunsee Bergmarathon teilzunehmen. Nun kann das Event Coronabedingt nicht durchgeführt werden. Doch der Veranstalter ermöglicht dir, die Strecke im Alleingang zu laufen. Wie ist das für dich?

Katrin:

Als der Bewerb abgesagt wurde, war ich zuallererst sehr traurig und enttäuscht. Da mich die Leute von SPORT 2000 aber umgehend gefragt haben, ob ich trotzdem weiter trainieren möchte, und von einem eventuellen Ersatztermin die Rede war, verspürte ich ein Gefühl der Dankbarkeit für diese großartige Unterstützung. Die kurzzeitige Enttäuschung war sofort verflogen.

Der Trainingsplan hat mir während der Corona-Zeit als Halt und essentielle Aufgabe im Alltag gedient. Das alleine habe ich schon als unglaubliches Privileg empfunden. Dass ich mein mit hartem Training angepeiltes Ziel nun obendrein tatsächlich erreichen kann, macht mich überglücklich. Einige Sportkollegen und Bergkameraden sowie Geri Bauer, die Leute vom Veranstaltungsteam und von SPORT 2000 werden mich abschnittsweise auf meiner Reise rund um den Traunsee begleiten, um mir mentalen Support zu geben.

PRO SPORTS:

Hast du sofort hart weitertrainiert oder kam es dennoch zu einem Motivationsloch, als das ursprüngliche Ziel vorübergehend wegfiel?

Katrin:

Ich trainierte topmotiviert weiter. Immerhin geht es mir bei diesem Projekt weniger um eine Platzierung oder einen Vergleich mit anderen Sportlern als darum, mich einer Herausforderung zu stellen, an dieser zu wachsen und meinen persönlichen Erfolg zu erleben. Die Umrundung des Traunsees inklusive aller Erhöhungen reizt mich extrem, egal ob in oder außerhalb eines Bewerbs.

PRO SPORTS:

Du bist Sportlehrerin und hast damit die Aufgabe, bei jungen Menschen Freude an der Bewegung zu entfachen. Was hat dich der Sport in deinem Leben gelehrt?



Katrin:

So einiges! Vor allem das Durchhaltevermögen und den Ehrgeiz habe ich mir aus verschiedensten Disziplinen angeeignet. Vorrangig würde ich jedoch die **Social Skills** anführen, die ich im Jugendalter in Mannschaftssportarten wie Volleyball und Fußball entwickeln durfte. Die Werte Zusammenhalt, Empathie sowie Fairness würde ich demnach als Gewinn fürs Leben anführen.

PRO SPORTS:

Wieso ist Trailrunning deine „Einser-Disziplin“?

Katrin:

Für mich sind Laufbewerbe seit mittlerweile zehn Jahren eine Möglichkeit, neuen Zielen nachzujagen. Der Bergsport wurde in den letzten fünf Jahren immer präsenter, sodass hier nicht nur das Naturerlebnis, sondern auch der Faktor Ausdauer eine zusehends größere Rolle für mich spielen. Die perfekte Mischung aus beiden Leidenschaften findet sich im Trailrunning-Sport wieder.

PRO SPORTS:

Wie wurde im Rahmen der SPORT 2000 #Run-2yourLimits Challenge ein maßgeschneidertes Training für dich entwickelt?



Katrin:

Sehr rasch lernte ich das großartige Team von SPORT2000 kennen und es stand gemeinsam mit ihm der Besuch bei Trainingswissenschaftler Geri Bauer in Salzburg am Programm. Einen ganzen Nachmittag lang nahm sich Geri Zeit, um meinen Ist-Stand zu erheben und mich auf Herz und Nieren zu testen. Ein paar Tage später hielt ich bereits meinen ersten Trainingsplan in Händen, der nun wöchentlich neu angepasst wird.

PRO SPORTS:

Was gehört alles zu einem Bergmarathon-Training?

Katrin:

Meine Vorbereitung läuft seit Mitte Februar. Anfangs wurde der Fokus stark auf die Grundlagenausdauer gelegt. Da geht es um Trainingsreize im niedrigen Pulsbereich, egal ob auf der Laufstrecke oder bergwärts. Grundlagenläufe spielen sich auf

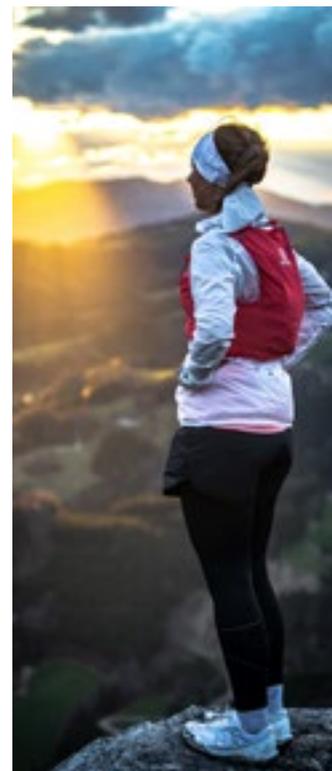
Distanzen von zehn bis 15 Kilometern ab. Intervallläufe und fordernde Kraftübungen ergänzen das Training. Vor und nach jedem Trainingstag praktiziere ich außerdem Yoga. Ich streue Weitwanderungen ein und auf Bergtouren sammle ich Höhenmeter.

PRO SPORTS:

Musstest du deinen Trainingsplan wegen der Corona-Maßnahmen adaptieren?

Katrin:

Nein. Nach wie vor trainiere ich in einem 4-Wochen-Belastungsrhythmus und darf mich seit Mitte Mai intensiv auf Cross- und Bergläufe sowie Gebirgsüberschreitungen konzentrieren. Ein zweiter Leistungstest (18.5) bestätigte mein Gefühl, dass ich meine Grundlagenausdauer in den letzten 2,5 Monaten vielversprechend steigern konnte.

**PRO SPORTS:**

Was waren entscheidende Momente und Highlights mit deinen jeweiligen Trainern und Challenge-Begleitern?

Katrin:

Mit Björn Hunger (Cinematograf, Foto- und Videobegleitung, Anm.) durfte ich bislang am häufigsten zusammenarbeiten. Vor der Kamera zu sporteln, ist für eine Läuferin wie mich nicht gerade das Einfachste. Björn schaffte es jedoch bislang jedes Mal, **großartige Bilder** von mir einzufangen und mir das Gefühl zu geben, stets alles richtig zu machen. Sein angenehmer Charakter, seine fachliche Kompetenz und die Tatsache, dass er selbst durch und durch Sportler ist, machen die Zusammenarbeit zum reinsten Vergnügen.

Katrin:

Mit Geri Bauer (Trainer Olympiazentrum Salzburg/Rif, Anm.) steht mir eine Größe im Ausdauersport und den Trainingswissenschaften zur Seite. Nicht nur, dass er es schafft, mich Woche für Woche zu motivieren und mit Rücksicht auf meine Bedürfnisse weiter zu pushen – Geri ist auch selbst topfit und in vielen Bereichen ein Vorbild. Ein Marathon unter drei Stunden als Mittagspausenfüller ist da keine Seltenheit. Chapeau!





LAUFANALYSE

#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.



RUNNING
PROFI

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

Katrin:

Beim Treffen mit **Florian Reiter** (Sportphysiotherapeut mit Schwerpunkt Laufanalyse, Mentaltrainer, Anm.) habe ich unglaublich von seinem Fachwissen in Sachen Lauftechnik, Mentaltraining sowie Beweglichkeits- und Haltungs-Know-how profitiert. Er ist eine sehr inspirierende Persönlichkeit und ich möchte in den nächsten Jahren gerne mal an einem seiner Trailrunning Camps teilnehmen.



PRO SPORTS:

Was sind bisher deine größten Challenges in der Vorbereitung?

Katrin:

In Zeiten der Ausgangsbeschränkung fiel es mir auf jeden Fall schwer, Höhenmeter zu sammeln. Zudem vermisse ich es, in Gesellschaft zu trainieren, was wiederum mental herausfordernder ist.

PRO SPORTS:

Was waren deine Ups & Downs?

Katrin:

- ⊖ Ein Down hatte ich gleich zu Beginn der Trainingsphase, da ich topmotiviert durchstarten wollte, jedoch aufgrund der Grippe, die durch unsere Schule strich, pausieren musste. Geduld ist leider keine meiner Stärken.
- ⊕ Ups erlebe ich am Ende jeder erfolgreichen Trainingswoche – sozusagen als Lohn der Sportlerin.

PRO SPORTS:

Du hast als SPORT 2000 Teilnehmerin eine Trailausstattung von SALOMON inklusive einer SUUNTO 9 Baro Sportuhr bekommen. Hast du dein Equipment schon einem Elchtest unterzogen?

Katrin:

Von der Ausrüstung, die mir SPORT 2000 und deren Partnern zur Verfügung gestellt haben, bin ich nach wie vor überwältigt! SALOMON hat mich für alle Wind- und Wetterbedingungen bzw. Jahreszeiten am Trail ausgestattet.

Mit der **SUUNTO 9 Baro** habe ich einen intelligenten Trainingspartner an der Hand, der es mir leichter macht, **#meinZielvorAugen** zu erreichen und den Durchblick zu bewahren. Die Tatsache, dass Geri direkt Zugang zu meinen Trainingsaufzeichnungen hat, macht die Durchführung der Vorbereitung noch hochwertiger.

PRO SPORTS:

Hast du auf Basis deines bisherigen Programms Tipps und Tricks für andere Bergläufer, die es dir gleichtun und an einem sehr fordernden Rennen teilnehmen wollen?

Katrin:

Drei Tipps kann ich bereits geben:

- **Regelmäßigkeit!** Der Körper gewöhnt sich sehr rasch an die höhere Intensität von Trainingsreizen pro Woche.
- **Grundlagentraining!** Mir wird immer mehr bewusst, wie essentiell die Einheiten im Grundlagenbereich sind. Zwar fühlt es sich anfangs sehr ungewohnt an, so langsam unterwegs zu sein, doch die Entwicklung ist erstaunlich.
- **Stabilisations- bzw. Rumpfübungen!** Die sind das neue A und O in meinem Training. Never quit that!

PRO SPORTS:

Welches neue Ziel hast du dir anstelle des Traunsee Bergmarathons gesteckt?

Katrin:

Das Ziel lautet nach wie vor gleich: **Run2yourLimits!** Also raus aus der Komfortzone, neue Limits ausloten und das Unmögliche möglich machen – in einer **Zeit von unter 14 Stunden** den Traunsee zu umrunden. Mein Ziel hab ich vor Augen und hoffe, zu einem späteren Zeitpunkt meinen Willen und Ehrgeiz unter Beweis stellen zu dürfen.



S2K Teilnehmerin Katrin Pleil

- **Heimat:** Steyr, OÖ
- **Highlights & Erfolge:** 91 Bergtouren im Jahr 2019, Weihnachten auf 3.422 Metern in Taiwan
- **Bisher:** 8 Halbmarathon-Teilnahmen, 1 Marathon-Finish in Frankfurt
- **#DeinZielvorAugen:** persönliche sportliche Grenzen verschieben – bye bye Komfortzone! –, Marathonzeit verbessern, Matterhorn besteigen, „Thru-Hike“ des Pacific Crest Trails in Amerika
- **Motivation:** Naturerlebnisse, Liebe zu den Bergen, an neuen Herausforderungen wachsen
- **Superkraft:** Berge versetzen mit einer Kombi aus Ehrgeiz, Dickschädel & Frauenpower
- **Aktuelle Videos** zu Katrins „Challenge-Journey“ findet ihr auf run2yourlimits.sport2000.at!



Ich verbringe mittlerweile mehr Zeit in meinen Sportklamotten als in Alltagskleidung, weil sie mir so taugen.

Katrin Pleil

DIE „WAFFE“ FÜRS TRAIL- RUNNING

La Sportiva Bushido II Footwear Mountain Running

Wettkampforientierte Trailrunner lassen buchstäblich keinen Stein auf dem anderen. Für die Elite des Sports geht es nur steil nach oben – und dafür braucht es die richtige Ausrüstung. Denn wer bei Bergmarathons Sekunden jagt und beim Skyrace auf jedes Gramm achtet, geht prinzipiell keine Kompromisse ein. Mit dem Bushido II hat La Sportiva einen State-of-the-Art-Trailschuh entwickelt, der Stabilität im Gelände garantiert, super leicht und aggressiv ist und jede Menge Grip verspricht.



Der La Sportiva Bushido II ist eher schmal geschnitten und fällt von der Größe her eine halbe Nummer kleiner aus als etwa ein Asics oder Saucony. Die kompakte, griffige Sohle macht den Trailrunningschuh besonders interessant für gröberes und steinigtes Gelände.

PROSTATEMENT

Manni Brandstätter - Sport Spezial Innsbruck

Slip-in Schaft

umhüllt den Fuß wie eine Socke –
bye bye Druckstellen

Perfekte Passform

maximaler Halt &
Bewegungsfreiheit

Maximaler Komfort

durch neue Fersenkonstruktion

Mehr Dämpfung

Cushion Plattform Einsatz
in EVA





Der Weg des Kriegers

Der Name „Bushido“ hat seinen Ursprung im mittelalterlichen Japan. Die Bedeutung „Weg des Kriegers“ entsprach dem ritterlichen Kodex der Samurai und dem Ziel, Ehre zu erlangen. Mit seinem Wettkampfschuh tritt La Sportiva in die Fußstapfen dieser alten Krieger. Werte wie Selbstdisziplin, Tapferkeit, Beherrschung der Skills und ständige Bereitschaft lassen sich eins zu eins in die Welt des Trailrunning übertragen. Als Geländeläufer ist man damit irgendwie auch ein entfernter Verwandter der Mitglieder des historischen Kriegerstandes und kann sich als „Bushi“ bezeichnen: „Mann mit Waffen“ – nur eben an den Füßen.



TPU Skelett

durchgängig stabiler Aufbau

Atmungsaktiv

dank spezieller Air Mesh

Spezial-Gummimischung

Sohle sorgt für graduellen Antrittswinkel

Leichtgewicht

nur 305 g dank Verzicht auf schwere Stützen

ROAD TO ULTRA

Schritt für Schritt zum Ziel

Der Weg zum Zieleinlauf des ersten Ultratrails ist lang und im ersten Moment scheinen die Hürden unüberwindbar. 42+ Kilometer am Trail, noch dazu mit unzähligen Höhenmetern in schwierigem Gelände? Selbst erfahrene Trailrunner sehen sich am Anfang mit Motivationsproblemen à la „Das schaff ich niemals!“ und „Warum tue ich mir das überhaupt an?“ konfrontiert. Und doch erzählen die leuchtenden Augen an der Ziellinie bei allen die gleiche Story. Das Feeling, einen Ultratrail beendet zu haben, ist die Definition des Begriffs Runner's High. Um dahin zu kommen, bedarf es eines Plans. Die folgenden Schritte führen dich von der ambitionierten Idee bis ans Ziel und helfen dir, deinen Weg zu finden. Auch du kannst den Ultratrail schaffen – trau dir Großes zu!



✓ Schritt 1: Ziel wählen

Ein sinnvoller erster Schritt besteht darin, sich hinzusetzen und genau festzulegen, was man eigentlich will. Ist es einfach nur ein Finish? Eine bestimmte Zeit? Oder ein besonderer Bewerb?

Ein **Ziel vor Augen** zu haben, ist ein wichtiger Antrieb. Außerdem hat man – wenn man sich auf einen Bewerb festlegt – ein fixes Datum und die Möglichkeit, das Streckenprofil zu studieren sowie das Gelände kennenzulernen.

Ein weiterer Faktor ist das Budget: Die Startgebühren für Ultratrails bewegen sich in der Regel bei mehreren hundert Euro.

✓ Schritt 2: Struktur reinbringen

Wer die Dinge beim Namen nennt und definiert, hat später ein leichteres Spiel. Bevor man überhaupt mit dem Training beginnt, macht es Sinn, sich den Rahmen für das Projekt „Road to Ultra“ zu überlegen. Geklärt werden sollten unter anderem:

- Die Trainingsregion mit allen möglichen bekannten Routen
- Der maximal realistische Trainingsumfang
- Die Quelle für den Trainingsplan und weitere Fragen



✓ Schritt 3: der Trainingsplan

Erfahrener Trailrunner, Sportarzt, Personal Trainer oder alle zusammen: Quellen für einen Trainingsplan gibt es viele. Je mehr Input du dir von Fachleuten holst, die auf deine Situation eingehen, desto besser. Die meisten Trainingspläne beinhalten einen Kalender mit drei bis fünf Kategorien von Belastungsstufen, die zum Beispiel nach der persönlichen Herzfrequenz gegliedert sind. Ein Beispiel:

- Regeneration (unter 60 % des Maximalpulses)
- Grundlagenausdauer 1 (60 bis 70 % des Maximalpulses)
- Grundlagenausdauer 2 mit Steigerungsläufen (60 bis 70 % des Maximalpulses)
- Vollbelastung mit Intervallen (ab 85 % des Maximalpulses)

Sportmedizinisches Wissen und Erfahrung von anderen Trailrunnern sind bei der Erstellung des Trainingsplans Gold wert.

✓ Schritt 4:

die Grundlagenausdauer

Daran kommt niemand vorbei. Viele Faktoren bestimmen den Erfolg beim Ultratrail, aber keiner ist so wichtig wie die Grundlagenausdauer. Klar, „Kilometerfressen“ ist der anstrengendste Teil, doch er zahlt sich aus. Wer den Trainingsplan mit Bedacht aufsetzt, tut sich selbst einen Gefallen und muss nur den Vorgaben folgen. Wichtig dabei: die Belastung langsam steigern – sowohl bei der Distanz als auch bei den Höhenmetern.

✔ Schritt 5: Koordination & Kraft trainieren

Für viele Trailrunner eher die Pflicht als die Kür, ist Koordinations- und Krafttraining dennoch wichtig für den kalkulierten Erfolg. Wer das Zusatztraining gewissenhaft betreibt, hat am Trail viele Vorteile. Die wichtigsten sind ein effizienterer Laufstil, das Vorbeugen von Verletzungen etwa durch Umknöcheln und der Kraft-Bonus – jeder Ultratrail dauert länger als man denkt.

✔ Schritt 6: Ausrüstung zusammenstellen

Zwar gilt beim Ultratrail „weniger ist mehr“, das ist aber vor allem auf das Gewicht bezogen. Denn die meisten Veranstaltungen geben eine Pflichtausrüstung vor. Mittlerweile bieten viele Hersteller sogar eigene Ultratrail-Ausrüstungen an. Von speziell gedämpften Schuhen über Jacken mit extrem geringem Packmaß bis hin zu Shorts und Skirts mit aktivem Schweißtransport. Ein Beispiel-Setup für Training und Bewerb beinhaltet:

- Ultratrail-Running-Schuhe (Trailschuhe, die für den Einsatz bei Ultra-Marathons gerüstet sind, wie etwa der Salomon S/LaB Ultra 2)
- Leichter Laufrucksack mit maximal 10 Litern Volumen
- Leichte wind- und wasserfeste Jacke
- Trinksystem (Bag, Flasks oder Flaschen)
- Faltbare Stöcke
- Multifunktionsuhr mit Herzfrequenzmessung
- Pflichtausrüstung (wie Erste-Hilfe-Kit)

✔ Schritt 7: Ernährung

Zu kaum einem Bereich gibt es so viele Meinungen wie zur Ernährung. Eigene Rezepte für Müsliriegel, Pasta-Partys und Gels fürs Rennen: Inspiration gibt es jede Menge und auf Erfahrungen zu hören, ist ein guter Start, doch die perfekte Abstimmung muss jeder Trailrunner für sich finden. Wichtig: Auch im Training die Verpflegung testen, um festzustellen, welche Lebensmittel man persönlich unter hoher Belastung verträgt.



TIPP

Auf Seite 46 findet ihr spannende Details zum Ernährungs- & Trainingsplan für Trailrunner!

✔ Schritt 8: The Mental Game

Spätestens wenn der Körper nicht mehr kann, übernimmt der Kopf. Bei kaum einer anderen Disziplin ist dies so oft der Fall wie beim Ultratrail. Jeder Finisher kann berichten, wie essenziell mentale Stärke während des Runs ist. Neue Motivation zu schöpfen, wenn man verzweifelt ist. Kraft zu finden, wo keine mehr ist. Das sind nur zwei Beispiele für Situationen, die häufig vorkommen. Umso mehr bietet sich an, sich eine genaue Taktik fürs Rennen zurechtzulegen, um die Energiereserven clever einzuteilen.

TIPP Auch im Training Extremsituationen durchlaufen, um im Wettbewerb keine bösen Überraschungen zu erleben.



sport2000.at

AUF ZUM RUNNER'S HIGH!

Der Trainings- & Ernährungs-Guide für deinen Eintritt in den Trailrun-Olymp

Dich hat der Ehrgeiz im Trailrunning gepackt? Dann ist es Zeit, dein Training und deine Ernährung darauf abzustimmen. Vier hochkarätige Experten aus der Szene lassen dich an ihrer Erfahrung teilhaben. Der aus ihren spannenden Inputs entstandene Guide supportet dich dabei, dein nächstes Ziel vor Augen – sei es ein Rennen oder eine individuelle Leistungssteigerung – mit Elan zu meistern.

TRAININGSGUIDE

01

Trainingsroutine als Trailrunner

Was das Trailrunning als sportliche Disziplin so komplex macht

Zum reinen Laufen kommen Anforderungen an Koordination, Trittsicherheit und Rhythmuswechsel dazu. Mehr Muskelgruppen werden spezifischer belastet und vor allem die Fußmuskulatur hat auf Trails mehr zu tun als auf Asphalt. „Das merkt man spätestens, wenn man das erste Mal länger bergab läuft“, versichert Markus „Meex“ Reich. Außerdem verändern sich die Bedingungen in Sachen Untergrund, Steigung und technischer Anspruch des Geländes ständig: „Genau das macht aber auch den Reiz aus“, so Kerstin Tossmann, erfolgreiche Trailrun-Newcomerin.

PROTIPP

von Josef „Sepp“ Gruber

„Analysiere die spezifischen Eigenschaften eines Rennens: Wie viele Anstiege gibt es mit wie vielen Höhenmetern? Sind die Downhills einfach oder anspruchsvoll? In welchen Abschnitten werde ich Stöcke einsetzen? Benötige ich eine Stirnlampe? Zu welcher Tageszeit bin ich auf welchen Abschnitten unterwegs? Verläuft die Strecke im Wald, wird es oben auf den Bergen kalt werden? So kann ich jede Einheit einem bestimmten Streckenabschnitt widmen. Die konditionell-technische Vorbereitung geht mit der mentalen einher.“

So schulst du Trittsicherheit, Grundlagenausdauer & Stabilität

Kerstin und David setzen im Grundlagenausdauertraining im Winter auf lange Skitouren, im Sommer auf niedrig-intensive, aber lange und anspruchsvolle Bergtouren, die gleichzeitig Stabilität und Trittsicherheit verbessern. Letzteres gewinnt man, da sind sich alle Experten einig, vor allem durchs „Meter Machen“ im Gelände. Hilfreich findet Markus auch Balance-Board-Übungen, Barfußläufe und Yoga für Balance und Rumpfstabilität.

Sinnvolle Indoor-Zubringerleistungen

- Yoga, Intervall-Training wie Tabata, Slingtrainer, Blackroll & Crossfit

- 1-2 x wöchentlich

Ganzkörper-Stabilisationstraining

PROTIPP von David Wallmann:

„Ich trainiere nach dem Motto: Viel bringt viel!“

PROTIPP von Kerstin Tossmann:

„Dehne regelmäßig, um Verletzungen vorzubeugen! Das wird gerne vernachlässigt, ist aber immens wichtig.“

Motivation schüren & Hürden im Training überwinden

Ihre generelle Motivation beziehen all unsere befragten Experten aus der Bewegung in der freien Natur. Doch es gibt Tricks, um sich zusätzlich zu pushen. Meex etwa empfiehlt, sich eine App für internetbasiertes Tracking der sportlichen Aktivität zuzulegen: „Spaß macht dabei auch die Funktion, sich mit anderen virtuell zu matchen.“ Für viele sind Mobilisation



und Regeneration die fadesten Teile des Trainings. David versucht sich selbst zu überlisten, indem er diese in der Mittagspause absolviert. Letztendlich helfen auch persönliche Motivations-Credos. Für Meex ist das der mit einem Augenzwinkern zu verstehende Leitspruch: „no Pain, no Gain – quäle deinen Körper, bevor er dich quält. Besser wirst du, indem du trainierst, wenn andere zuhause bleiben.“ Er selbst liebt es beispielsweise, „bei richtig grausigem Wetter“ in den ihm bekannten Bergen herumzulaufen. Davids Herangehensweise ans Training ist da ähnlich. Doch Kerstin gebietet den Jungs Einhalt: „Gerade zu Beginn sollte man die Umfänge nicht zu rasch steigern und immer auf seinen eigenen Körper hören!“

PROTIPP

von Markus „Meex“ Reich:

Sammele Momente, keine Likes!

„Das Wichtigste ist, sich klar zu werden, warum und für wen man den Sport betreibt. In unserer schnelllebigen Welt ist man versucht, anderen nachzueifern und nur Content für Insta, Facebook & Co zu sammeln. Da fällt man rasch in ein Loch. Sportsoll Depressionen entgegenwirken, nicht diese befördern!“



Spezifisches Training kurz vorm Bewerb

Das Erstellen-Lassen eines Trainingsplans sehen die Athleten kritisch. Eine Leistungsdiagnostik zur Ermittlung der Pulswerte sei durchaus sinnvoll, um das Training effizient zu gestalten. Doch Pläne kosten viel Geld und sind oft viel zu wenig individualisiert und nicht durch persönliche Betreuung begleitet. Das Wichtigste ist laut allen Experten – egal ob man einen Plan verwendet oder nicht – auf seinen Körper und dessen Signale zu hören. „Das sture Befolgen eines Trainingsplans führt oft zu Übertraining, Verbissenheit und Motivationsverlust“, so Kerstin. Markus empfiehlt jenen, die neugierig sind, selbst im Internet zu recherchieren, Pläne als Basis auszuprobieren und für sich zu adaptieren.

- Wettkampfähnliches Gelände und Umfänge
- Kurze & extensive Sessions: schnelle Aktivierungseinheiten bzw. Intervall-Trainings
- Nie gleichzeitig Umfang und Intensität steigern – circa 10 % Umfangzunahme pro Woche
- Spätestens jeden dritten Tag ein Regenerationstag

PROTIPP

von Sepp:

„In den letzten zwei Wochen vor dem Rennen ist der größte Fehler, noch zu intensiv zu trainieren. In dieser Phase heißt es: cool bleiben und auf das absolvierte Training vertrauen! Der Körper braucht jetzt Ruhe, der Geist Gelassenheit. Der Effekt ist, dass du entspannt und erholt an der Startlinie stehen wirst.“ einem bestimmten Streckenabschnitt widmen. Die konditionell-technische Vorbereitung geht mit der mentalen einher.“



Regeneration nach dem Wettkampf

Ein häufiger Fehler besteht darin, zu bald mit dem gewohnten Training fortzufahren. Zwei, drei Wochen nach dem Wettkampf ist Regeneration angesagt: passive oder aktive Regeneration in Form von kurzen lockeren Einheiten am Rad oder maximal 40-Minuten-Laufeinheiten. Die Kunst besteht darin, die Körpersignale zu verstehen und vom „inneren Schweinehund“ zu differenzieren. „Ich persönlich setze circa für eine Woche die Laufeinheiten aus und verlagere alles auf das Ergometer – hohe Frequenz, wenig Widerstand“, so Meex. Auch wenn die Motivation nach dem Wettkampf hoch und die Gegend, wo er stattgefunden hat, reizvoll ist, soll man laut David und Kerstin auf intensive Läufe verzichten und eher gemütliche Wanderungen machen.

Was jetzt laut Experten guttut

- Sanftes Training & alternative Sportarten wie Schwimmen, Rennradfahren oder auch einfach ein Spaziergang
- Regenerative Elemente wie Sauna, Massagen, Dehnen, Faszienrolle, Elektrostimulation der Muskeln

PROTIPP

von Sepp:

„Höre auf deinen Körper und lerne, seine Signale richtig zu interpretieren. Dein Körper sagt dir, ob er eine lockernde Massage, ein Entspannungsbad, eine Dehnungseinheit, einen Lockerungslauf oder einfach nur viel zu essen braucht.“

ERNÄHRUNGSGUIDE

01

Ernährungsroutine als Trailrunner: entdecke Freiraum!

Unser Experten-Quartett ist sich einig, dass es die eine richtige Ernährungsform nicht gibt. Regional, biologisch, ausgewogen, tendenziell wenig Fleisch und frisch – darauf können sich aber alle verständigen. „Es gibt Vegetarier, Veganer, Alles-Esser – und alle bringen die Leistung“, sagt Meex, „ich habe gelernt, meinem Körper zu geben, wonach er verlangt – die Gelüste kommen nicht von irgendwo her. Nur bei Zucker bzw. Schokolade muss ich mich doch hin und wieder einbremsen.“ Es gibt unzählige Studien zur richtigen Ernährungsweise und die Meinungen und Trends wechseln mit ihnen. Kaum jemand hinterfragt jedoch, wer die Studie in Auftrag gegeben hat. David sieht die Sache entspannt: „Ich halte nichts von Ernährungstrends wie vegan, paleo usw. Wenn ich mich zu sehr limitiere und mir zu viele Gedanken über die Zutaten mache, verliere ich die Lust am Kochen.“ Und auch Kerstin gönnt sich ab und zu ein Stück Kuchen oder worauf sie gerade Lust hat nach dem Training.

02

Spezifische Ernährung kurz vorm Bewerb

Viele schwören auf die Saltin-Diät, bei der man den Körper in Sachen Kohlehydrate aushungert, wodurch er mehr Glykogen in die Leber einlagern kann. Keiner unserer vier Profis setzt dies aber ein. Kerstin und David verzichten vor Wettkämpfen auf laktosehaltige Lebensmittel, da diese die Atemwege verschleimen, und auf fettreiche Snacks wie Nüsse. Das Frühstück vorm Bewerb sieht bei Meex je nach Länge des Rennens so aus: Bei einer Distanz bis 50 Kilometer klassisch gibt es eine Semmel mit Honig, Nüsse und eine Banane. Ab 50 bis 180 Kilometer setzt er eher auf ein Vollkornbrot mit Avocado und ein Müsli mit Banane, Nüssen und Trockenfrüchten. Für Sepp ist es entscheidend, am Tag vor dem Bewerb früh schlafen zu gehen, untertags ausreichend zu trinken und regelmäßig in kleineren Portionen abwechslungsreich zu essen sowie auf ungesunde Nahrungsmittel zu verzichten.

PROTIPP hinsichtlich Wettkampf

Die vier Athleten ziehen natürliche Lebensmittel Fertigprodukten vor. Vor allem bei Ultra-Rennen haben sie die Erfahrung gemacht, dass diese für sie bekömmlicher sind. Sie empfehlen, mit Rezepten für Energiebälle und Riegel zu experimentieren, die es mittlerweile zuhauf im Netz gibt. Im Training testest du die Nahrungsmittel, die du beim Wettkampf zu dir nehmen willst, so gibt es dann keine Überraschungen. Sepp zum Beispiel liebt aber auch Nüchternläufe, weil er dadurch seinen Fettstoffwechsel pusht und sich optimal auf Ultradistanzen vorbereitet.

Dos & Don'ts während des Rennens

Eine Faustregel im Trailrunning lautet: „Isst du erst, wenn du Hunger hast, ist es zu spät!“ Die Energie des Körpers soll beim Trailrunning in die Beine gehen und nicht im Magen hängen bleiben. Deswegen sind nur leicht verdauliche Energieträger aufzunehmen, sprich Gels oder maximal Riegel. „Ich empfehle, für die gesamte Renndauer bei einer Art von Energieträger zu bleiben“, so Sepp, „alles andere reizt den Magen zu sehr.“ Kerstin und David nehmen so wenig wie möglich Gewicht in Form von Essen und Trinken mit: „Wir starten mit zwei halbvollen Soft-Flasks, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen. Wir planen am Vorabend, bei welchen Labestationen wir wie viel Flüssigkeit auffüllen. Ab der zweiten Stunde nehmen wir stündlich eine Salztablette in Kapselform ein und bei der vorletzten Labestation gibt es zur Belohnung und um die Zuckerspeicher für den letzten Abschnitt zu füllen, eine Cola.“ Wer Gels nicht gut verträgt, kann auch Trockenfrüchte ausprobieren.

PROTIPP hinsichtlich Getränke:

Bleib stets hydratiert! Krämpfe und Kreislaufprobleme vermeidest du, indem du penibel auf deine Flüssigkeitszufuhr achtest. Du kannst dir beispielsweise Maltodextrose in dein Getränk mischen, um nebenher ein paar Kohlehydrate aufzunehmen. Das Getränk sollte die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium enthalten.



Josef „Sepp“ Gruber (Trainer und Event-Organisator): Schwerpunkt Ausdauersport (Triathlon-Events, mozart100®, Gründer Salzburg Trailrunning Festival). Im Winter betreut er das österreichische Nationalteam Skibergsteigen und ist selbst regelmäßig bei Trail-Events – vor allem Ultratrails – am Start.



Kerstin Tossmann (Sportwissenschaftlerin): Traunsee Bergmarathon Gmunden – Ebensee (1. Platz) & Saalbach Skyrace (3. Platz)



David Wallmann (Lehrer): Stubai Ultra Trail (2. Platz) & Pitz Alpine Glacier Trail (1. Platz)
Gemeinsam: RUN2 mixed @ Transalpine Run (1. Platz)



Markus „Meex“ Reich (Softwareentwickler): begeisterter Bergsportler (Klettern, Paragleiten, Skitouren) und Ultra-Läufer – Karwendelmarsch 2012 (1. Platz), Marathon pB 2:35



E-BIKE- TRAILS FÜR EIN- STEIGER

MIT SCHUB DURCH
DIE LANDSCHAFT!

Drei E-Bike-Trails & ein Park für Genießer

Auf der Suche nach E-Bike-Tourentipps in Österreich für Einsteiger, Familien und Genussradler? Dann bist du auf dieser Seite genau richtig. Hier stellen wir einige leicht bewältigbare, lohnende Strecken vor, die sich in prädestinierten Regionen mit Verleih- und Fachgeschäften sowie Ladestationen befinden.

E-Bike-Mekka Montafon

Man muss sich nicht gleich den Piz Buin in der Silvretta-Gruppe vornehmen, wenn man mit dem Elektro-Bike im Montafon unterwegs ist. Die mit 3.312 Metern höchste Erhebung der Gegend ist zwar imposant. Doch ebenso fein ist es, das formidable Streckennetz der Region mit dem motorisierten Zweirad zu nutzen, um aus allen möglichen Winkeln Ausblicke darauf zu genießen. Im südlichsten Teil Vorarlbergs finden E- und andere

Biker inmitten wild-romantischer Landschaften auf 260 Streckenkilometern und 65 ausgewiesenen Touren von super-leicht bis mega-schwer ihr Radfahrglück. Wo sonst radelt man, „umzingelt“ von 21 Dreitausendern, mit den drei Bergketten des Rätikon, des Verwall und der Silvretta als ständigen Begleitern? Praktischerweise sind die Sommerbergbahnen bestens auf den Bedarf an Bike-Transporten eingestellt.



© Daniel Zangger

Touren-Tipp: Silvretta 3-Seen-Tour

Für die Silvretta 3-Seen-Tour startest du in Gaschurn und fährst über die Montafonerstraße nach Partenen. Auf die Mautstelle folgt eine Straße über Ganifer, die dich zum Kopssee mit seiner geschwungenen Staumauer führt. Spätestens die steilen Serpentinaufstiege freut man sich über den Sport- oder Turbo-Modus seines E-Bikes. Wirl/Galtür ist die Richtung der Wahl und über Paznauntal und Tiroler Boden gelangt man schließlich zum Silvrettasee. Das Panorama auf der Silvretta-Bielerhöhe (2.032 m) kann sich sehen lassen und sollte entsprechend auskosten werden, bevor die 32 Kehren der Silvretta-Hochalpenstraße bergab in Angriff genommen werden. Nach einigen hundert Höhenmetern kann beim Vermuntsee, dem dritten kühlen Nass im Bunde der 3-Seen-Tour, Rast eingelegt werden. Kurz darauf bist du auch schon wieder bei der anfangs passierten Mautstelle und radelst gemütlich über die Montafonerstraße und das Rifabecken zurück nach Gaschurn

- **Charakter:** Rundtour mit Einkehrmöglichkeit
- **Schwierigkeit:** Leicht
- **Dauer:** 3:30 h
- **Strecke:** 45,4 km
- **Aufstieg:** 1.150 hm
- **Abstieg:** 1.150 hm
- **Höchster Punkt:** 964 m



BIKE PROFI

#DeinZielvorAugen

Jetzt Bikefitting vereinbaren!

Rücken- und Nackenschmerzen, Sitzprobleme oder eingeschlafene Finger – wer kennt das nicht. Bei ambitionierten Fahrern oder Top-Sportlern kommen dann noch Knieschmerzen, Achilles-Probleme oder das Gefühl, nicht genug Druck auf das Pedal zu bekommen, dazu. Deine SPORT 2000 Bike Profis verstehen den Bikesport wie kaum ein anderer.

SPORT
2000

BIKE
PROFI

Bike Profis in deiner Nähe findest du hier:
bikeprofi.sport2000.at

Touren-Tipp in Hinterstoder: Polster- lucke-Dietlgut (R307)

Dass Hinterstoder ein Austragungsort des alpinen Ski-Weltcups ist, ist so manch einem bekannt. Doch dass sich der malerische Ort in der Urlaubsregion Pyhrn-Priel auch als place-to-be für E-Biker auszeichnet, fällt nicht gerade unter Allgemeinwissen. Um unserem Bildungsauftrag gerecht zu werden, sei an dieser Stelle auch gleich noch die Genusstour mit der Wegnummer R307 empfohlen: Polsterlucke-Dietlgut, so ihr klingender Name. Ein Highlight der Runde ist eindeutig der fotogene Schiederweiher, der einen Bilderbuchblick auf die Gipfel des Toten Gebirges offenbart. Generell muss die permanent zauberhafte Kulisse betont werden. Wer hier mit Kindern und Teenagern unterwegs ist, weiß außerdem die flachen Schotterstraßen und den nicht vorhandenen Autoverkehr doppelt zu schätzen.

Ausgangspunkt der Tour ist der große Parkplatz der Bergbahnen in Hinterstoder. Am Weg liegt das Gasthaus Polsterstüberl, wo man sich regionale Klassiker wie Schweinsbrat'l, Hirschgulasch und Grammelknödel oder eine der über die Ortsgrenzen hinaus bekannten Mehlspeisen gönnt. Also rechtzeitig überlegen, ob man stets die volle Unterstützung durch den E-Motor braucht oder ob man nicht doch freiwillig ein paar extra Kalorien vor der Einkehr verbrennt. Die herrliche Aussicht auf den Großen Priel (2.515m), einen der höchsten Berge Oberösterreichs, gibt es hier zum Drüberstreuen. Es folgt der Flötzersteig bis Dietlgut und retour geht es über die Landstraße.

Übrigens: Höhlen werden in der hiesigen Umgebung als „Lucken“ bezeichnet. So bezieht sich der Name „Polsterlucke“ einerseits auf die Karsthöhlen im Stodertal, andererseits auf den Hausnamen des Polster-Bauern, dessen Grund sich über weite Teile der Landschaft erstreckt.

- **Charakter:** spektakuläres Panorama
- **Wegbelag:** Asphalt, Schotter
- **Schwierigkeit:** sehr leicht
- **Dauer:** 1:25 h
- **Strecke:** 15,8 km
- **Aufstieg:** 449 hm
- **Abstieg:** 1453 hm
- **Höchster Punkt:** 729 m
- **Tiefster Punkt:** 587 m



Das Großarlal & die neue Bike-Schaukel

Für die Bezeichnung „Tal der Almen“ sind maßgeblich die vielen bewirtschafteten Hütten im Großarlal verantwortlich. Als Biker oder Wanderer kommt man hier im Salzburger Land in den Genuss unterschiedlichster, von den Sennleuten selbstgemachter Köstlichkeiten. Das Großarlal bietet rund 140 km gut markierte MTB-Strecken, die rund 13.000 Höhenmeter umfassen: durch alpinen Urwald hindurch, vorbei an Wasserfällen und Bergseen und umringt von duftenden Blumenwiesen. Bei Fachhändlern kannst du dir ein E-Mountainbike auf dem neuesten Stand der Technik ausborgen und hast außerdem neunmal pro Woche die Chance, an einer geführten Tour teilzunehmen.

Neu ab Sommer 2020: Eine Bike-Schaukel führt ab nun ins Gasteinertal über Kreuzkogel und Fulseck von Großarl nach Dorfgastein. Mit der Gondel geht es dort wieder hoch und schließlich hinunter auf die Großarler Seite über den etwa zehn Kilometer langen Singletrail mit sage und schreibe 1.000 Höhenmetern Abfahrt.



Touren-Tipp: Bichlalm

Die Tour zur Bichlalm führt einen ins größte Seitental, nämlich ins Ellmautal. Der Lammwirt lockt einerseits zu einer ersten Einkehr, andererseits kann man hier auch bei Bedarf seinen Akku aufladen, muss auf diesen aber nicht warten, sondern tauscht ihn derweil gegen einen vollen aus. Weiter geht es über einen Güterweg und nach den letzten Bauernhöfen in einen Fichtenwald hinein. Bereits bei Verlassen des Waldes sollte man kurz innehalten und die landschaftliche Schönheit auf sich wirken lassen. Relativ flach verläuft der weitere Weg zur Bichlalm. Handgemachte Butter, Speck, Brot und andere bäuerliche Delikatessen sind von solcher Qualität, dass man sie probieren muss, egal wie sehr man sich davor angestrengt hat oder ob man das E-Bike die meiste Arbeit hat vollbringen lassen. Südlich der Bichlalm versteckt sich ein nicht einsichtiges Bankerl, das den besten Panoramablick bietet

- **Charakter:** aussichtsreiche Streckentour mit Einkehrmöglichkeit
- **Schwierigkeit:** mittel
- **Dauer:** 2:30 h
- **Strecke:** 19,2 km
- **Aufstieg:** 837 hm
- **Abstieg:** 837 hm
- **Höchster Punkt:** Bichlalm, 1.731 m
- **Tiefster Punkt:** Großarl Ortszentrum, 894 m



Parkluft schnuppern! Im E-Enduro- Bikepark Riesneralm

Ein besonderes E-Bike-Zuckerl im steirischen Donnersbachwald wird auch Einsteigern nicht vorenthalten: der 1. Österreichische E-Enduro-Bike-Ring. Auf der winters als Skigebiet bekannten Riesneralm wurden rund ums Gelände der Kinderskischaukel sieben Strecken angelegt. In verschiedensten Varianten, Schwierigkeiten und auch für Kinder adaptiert. Es gibt sogar einen eigenen „Beginner Trail“ für jene, die sich vorsichtig an die Action herantasten wollen. So können Familien, Freunde, Paare und Solo-Helden ihr individuelles Erlebnis genießen.

TIPP: Fotofalle
Drei Kameras knipsen die Fahrer beim Passieren besonders spektakulärer Action-Stellen. Die hochwertigen Spiegelreflex-Bilder kann man sich als Erinnerung an den erlebnisreichen Tag downloaden.

Die umweltfreundlichen und beinahe lautlosen E-Enduro-Bikes sind bis zu zehnmals stärker als herkömmliche E-Bikes und stehen vor Ort zum Verleih bereit. Du kannst dir im Park auch ein herkömmliches E-Bike sowie ein Kinder- oder Jugend-Bike ausborgen.



- **Charakter:** Fun-E-(Enduro)-Bikepark für jedes Level
- **4 blaue Strecken:** Kinder und Anfänger
- **2 rote Strecken:** Kinder ab 12 Jahren
- **1 schwarze Strecke:** Experten
- **Speziell für Kinder:** E-Kids Park
- **Ermäßigung mit:** Schladming-Dachstein-Sommercard

MACINA

PROWLER

SONIC



DESIGN BY GROUPE-DESIGN.02

The Ace up
your jersey
sleeve.

KTM
BIKE INDUSTRIES

KTM-BIKES.AT



HEROES INSPIRE HEROES

Erinnerst du dich an die Helden deiner Kindheit? Wie du von ihren Superkräften geträumt hast? Die Helden von heute inspirieren die Helden von morgen. SCOTT stättet kleine Helden auf ihrem Weg nach ganz oben aus, genau wie ihre Mamas und Papas und ihre Idole.

11 Fragen & Antworten zu E-MTBs

Wohin entwickelt sich der E-MTB-Markt? Was sind aktuelle Benchmarks? Und wofür eignen sich E-Mountainbikes überhaupt? Wer sich nicht intensiv mit der Elektrobranche beschäftigt, läuft Gefahr, aktuelle Trends und Standards zu verpassen. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten.

#1 Welche Typen von E-Mountainbikes gibt es?

E-MTBs decken mittlerweile das komplette Spektrum der Mountainbike-Arten ab. Wer sucht, der findet:

- E-Trekkingbikes
- E-Crossbikes
- E-Gravelbikes
- E-Hardtails
- E-Fullys
- E-Downhillbikes



Es gibt zudem Anbieter, die den Motor in vorhandenen Mountainbikes nachrüsten.

#2 Wie vergleicht man E-MTBs untereinander?

Abgesehen von den offensichtlichen Unterschieden wie der Art des E-MTBs wird in der Regel die Energie des Akkus verglichen. Dieser Wert wird in Wh angegeben. Mehr Wh bedeuten eine längere Laufzeit. Die Stärke des Motors wird in Newtonmetern (Nm) angegeben.

#3 Was bringen Angaben zur Fahrleistung in Betriebszeit und Kilometern?

Solche Werte variieren situationsbedingt. Wegbeschaffenheit, Gewicht des Fahrers, Gewicht des Bikes, Motorleistung und weitere Faktoren wirken sich auf die Fahrleistung aus.

#4 Was sind die minimale und maximale Leistung von Akkus/Motoren?

Die Energie der handelsüblichen Akkus bewegt sich aktuell zwischen 250 Wh (Einsteiger E-MTB) und 700 Wh (absolute Oberklasse). Das Spektrum des Drehmoments, das bestimmt, wie stark der Motor den Tritt des Bikers unterstützt, reicht meist von 30 Nm bis 90 Nm.



#5 Woraus besteht aktuell das Standard-Setup?

Reguläre E-MTBs besitzen eine Einheit mit Motor und integriertem Akku, die am Rahmen befestigt und ins Antriebssystem integriert ist. Bei nachträglich ausgerüsteten E-MTBs wird der Akku auch extern (z. B. in einem Mini-Rucksack) angebracht.

#6 Was kostet ein E-Bike?

Wer spezielle Angebote erwirbt, kann Einsteiger E-MTBs für knapp über 1.000 Euro erwerben, muss dafür aber mit Abstrichen bei der Performance rechnen. Die Preise beginnen bei 1.500 Euro und reichen bis über 11.000 Euro für Ultrasport-Varianten. Die Preise der meisten E-MTBs bewegen sich zwischen 3.000 und 4.500 Euro.

#7 Wie lange dauert ein Ladevorgang?

Hier ist die Akkukapazität entscheidend. Man kann ungefähr mit zweieinhalb bis fünf Stunden für eine volle Ladung rechnen.



ROCK DEN BERG MIT E-MTBs!



#8 Wie viel Unterstützung liefern die E-MTBs beim Treten?

Der Motor arbeitet nur, wenn der Fahrer selbst tritt, und unterstützt nur bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. Also eignet sich ein E-MTB vor allem fürs Bergauffahren.

#9 Wo kann ich das E-MTB laden?

Neben der eigenen Steckdose haben sich in den letzten Jahren viele Betriebe und Tourismusregionen als Ladequelle hervorgetan. Auf Almen, in Hotels, bei Einkaufszentren und in Sportgeschäften: Überall trifft man auf Ladestationen.

#10 Wie hoch ist die Reichweite?

Die Reichweite wird von der Akkukapazität bestimmt und ist zudem situationsbedingt. Als ungefähren Richtwert kann man zehn Kilometer bei Volllast und rund 100 Kilometer bei mäßiger Unterstützung annehmen. Die tatsächliche Reichweite hängt wiederum von Faktoren wie Motorleistung, Gewicht des Fahrers sowie Art des Bikes, Wegbeschaffenheit und mehr ab.



MICH NEU ERFAHREN

#11 Wie lang ist die Lebensdauer eines E-Bikes?

Generell werden E-MTBs stärker beansprucht als reguläre Mountainbikes. Einen Richtwert zur Lebensdauer abzugeben, ist allerdings unrealistisch, da viele Faktoren Motor, Akku, Rahmen und Einzelteile beeinflussen. Zudem gibt es viele Möglichkeiten wie etwa regelmäßige Pflege, um die Laufzeit zu verlängern.



evoc

PROTECTIVE SPORTS PACKS

DER EXPLORER PRO 30
IST EIN VIELSEITIGER
TOURENRUCKSACK FÜR
GRENZENLOSE BIKE
ABENTEUER.



EXPLORER PRO 30

Durch genug Stauraum und durchdachtes Taschenmanagement findet alles genau dort Platz, wo man es unterwegs auch braucht. Das AIR FLOW CONTACT System bietet durch maximale Belüftung und absolute Lastneutralität in jeder Situation überragenden Tragekomfort.

- Neutrale Lastverteilung dank BODY HUGGING
- EXTRA BREITE HÜFTFLÜGEL mit großen Reißverschlussfächern
- Inklusive separatem WASH POUCH
- Für Rückenlängen von 44 bis 56 cm

SO WIRST DU ZUM BESSEREN MOUNTAINBIKER



Wieso sind die anderen Mountainbiker immer schneller? Und warum fühlt sich die Kurve nicht so sicher an? Mountainbiken ist keine Wissenschaft, aber durchaus komplex. Mit der richtigen Technik schafft man sich Vorteile, die durch Material und Wagemut nicht zu kompensieren sind. Mountainbike-Pro „Lefti“ gibt einen Einblick in seine Welt und verrät im Interview **die wichtigsten Tipps für bessere Mountainbike-Skills.**



#2

#1

Welchen Fehler machen auch geübte Mountainbiker häufig?

Mit der ersten Sicherheit kommt hin und wieder auch die Selbstüberschätzung. Wer „über seine Verhältnisse“ fährt, nimmt automatisch zu viel Risiko in Kauf und macht Dinge, die man eigentlich vermeiden sollte.



Zur richtigen Haltung gibt es viel Theorie: „zwischen den Reifen“, aufs Gleichgewicht achten usw. Was gibst du Bikern mit, die in der Abfahrt nach der optimalen Balance suchen?

Grundvoraussetzung für eine gute Balance ist eine Ausgangsposition, die einerseits ökonomisch ist, andererseits aber auch Bewegungsbereitschaft garantiert: Dabei befinden sich die Kurbelarme parallel zum Boden, die Fußballen ungefähr über den Pedalachsen. Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke sind leicht gebeugt, die Ellenbogen nach außen abgewinkelt, der Kopf zeigt in Fahrtrichtung. Zusätzlich ist eine gewisse Körperspannung hilfreich. In dieser Position kann man sehr gut auf Unebenheiten reagieren, die Gelenke bei Bedarf beugen, aber auch weiter strecken. Somit kann man den Federweg des Rades um einiges „erweitern“.

#3

Facts zum Bremsen: wann, wie oft und wie fest?

Wann: Vor Hindernissen, Kurven und schwierigen Passagen. In Kurven und auf rutschigen Passagen sowie auf Wurzeln wenn möglich vermeiden!

Wie oft: Wichtig ist, dass man wie beim Autofahren auf längeren Bergabstrecken nicht ständig die Bremsen zieht, sodass diese besser abkühlen können.

Wie fest: Um eine effiziente Bremsung zu ermöglichen, sollten die Reifen möglichst nicht blockieren. Deswegen ist die erforderliche Bremsstärke abhängig vom Boden. Auf Asphalt kann die Bremse sehr stark angezogen werden, auf Schotter und Wurzeln muss sie wohldosiert bedient werden. Wesentlich ist in diesem Zusammenhang auch die Aufteilung der Bremsung auf Vorder- und Hinterrad. Zu Beginn vertrauen viele fast ausschließlich auf ihre Hinterradbremse. In der Folge wird die dann sehr schnell heiß und entfaltet oft eine schlechtere Bremswirkung.



#4

Vom Fuß übers Pedal in die Kette: Wie sieht eine optimale Kraftüber- tragung in Phasen aus, in denen es auf Power und Speed ankommt?

zwischen Rad und Schuhen schaffen, sodass man sowohl die Pedale nach unten treten als auch nach oben ziehen kann. Somit verrichten zusätzliche Muskelgruppen die Arbeit, wodurch mehr Leistung generiert wird. Aus diesem Grund fahren die meisten Profiathleten mit solchen Pedalen. Ein klarer Nachteil dieses Systems kommt bei sehr technischen Disziplinen zum Tragen, wenn es nicht ausschließlich um Leistung, sondern um Geschicklichkeit geht. Wenn man als Biker eher diese Zielsetzung verfolgt oder ein absoluter Beginner ist, sind wahrscheinlich herkömmliche Flatpedals die bessere Wahl. Hier hat man nämlich den klaren Vorteil, bei Problemen schnell den Fuß auf den Boden absetzen zu können.

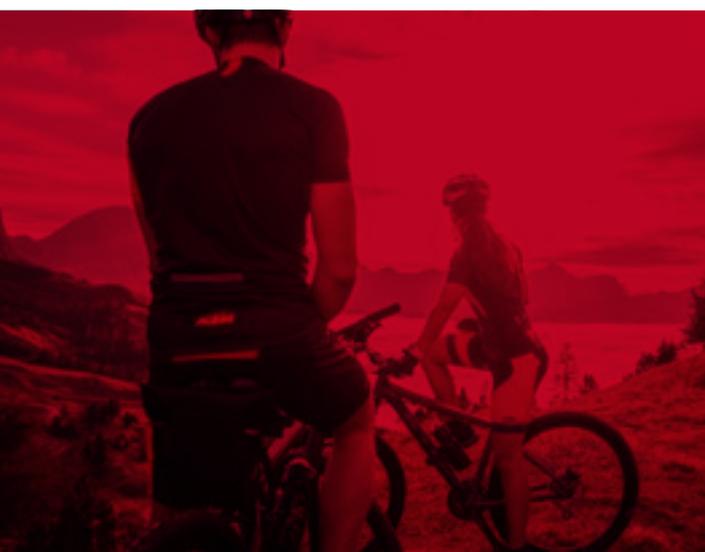




#5

Wie ändert sich die Fahrtechnik, wenn man beim Bergabfahren vom Sitzen ins Stehen übergeht?

Man wird vom Passagier zum Piloten. Im Sitzen ist man als Fahrer bzw. Fahrerin sehr passiv, man hat kaum Möglichkeiten, auf Bodenunebenheiten zu reagieren, der Bewegungsspielraum ist sehr eingeschränkt. Nichtsdestotrotz gibt es einen kleinen Vorteil im Sattel: Sollte der Untergrund sehr eben und ohne Hindernisse sein, etwa eine gerade Forststraße, ist diese Position kraftsparend. Im Stehen hat man viel mehr die Kontrolle, weil man zusätzlich zu den Federelementen des Rades jene des Körpers nutzen kann – und die sind bei guten Fahrern und Fahrerinnen teilweise hochwertiger und potenter als die des Rades.



#6

Wie unterscheidet sich die Herangehensweise bei flachen und steilen Kurven – und welche Gemeinsamkeiten gibt es?

Sowohl bei flachen als auch steilen Kurven verlangsamt man im Idealfall davor das Tempo, sodass man in der Kurve möglichst wenig bremsen muss. Bei beiden ist der Blick vorausschauend auf den Scheitelpunkt bzw. den Kurvenausgang gerichtet.

Die Unterschiede:

Die flache Kurve fährt man idealerweise außen beginnend, dann über den Scheitelpunkt am Kurveninnenrand vorbei und außen wieder raus. Somit ergeben sich die kleinstmöglichen Fliehkräfte. Zusätzlich versucht man das Rad zu neigen, während der Körper möglichst aufrecht bleibt. Durch die sogenannte Drücktechnik kommen die Reifen auf die besonders griffigen Seitenstollen, während der Druck von oben auf die Kontaktflächen wirkt. Dadurch generiert man sehr viel Traktion.

Bei Anliegerkurven hingegen will man bewusst die Innenlage des gesamten Systems erzeugen, weil die Form der Kurve den gewünschten Gegenhalt bietet. Dies erreicht man über eine entsprechende Linienwahl. Die Kurve wird zu Beginn über ein kurzes Gegenlenken nach außen eingeleitet. Dadurch kippt das Rad nach innen und man kann im Idealfall im äußeren Bereich der Steilkurve (wo sie auch am steilsten ist) mit maximalem Gegenhalt und viel Geschwindigkeit die Kurve durchfahren. Man sollte den Fehler vermeiden, solche Kurven innen fahren zu wollen, denn dort ist der Anlieger flach und dann muss die Geschwindigkeit sehr stark reduziert werden.

#7

Wie geht man einen Bunny Hop an?

Ein echter „Bunny Hop“ ist ein Sprung mit dem Fahrrad, der dem Hüpfen eines Hasens ähnelt. Dabei wird das Rad zuerst nach hinten aufgestellt, sodass es kurz auf dem Hinterrad rollt. Danach wird das Hinterrad angehoben und man kann Hindernisse überspringen. Es ist auch möglich, beide Räder gleichzeitig vom Boden abzuheben. Das funktioniert mit SPD-Pedalen sehr gut. Man springt einfach in die Höhe und zieht die Pedale mit Hilfe der SPD-Verbindung hoch. Der Bunny Hop ist eine sehr komplexe und schwierig zu erlernende Bewegung. Trotzdem hat er gegenüber dem „Schweinchen Hop“ wesentliche Vorteile: Zum einen können Hindernisse langsamer übersprungen, zum anderen größere Sprunghöhen erzielt werden. Sehr gute Fahrer springen mit dieser Technik über meterhohe Hindernisse.

#8

Wie holt man Zeit beim Abdrücken aka „Pumpen“ raus?

Indem man auf Wellenbahnen mit dem richtigen Timing Vertikalbewegungen durchführt. Dort versucht man während des Bergaufrollens die Arme und Beine zu beugen, um sie dann beim Bergabrollen dynamisch zu strecken. Dies führt bergauf zu einem geringen Energieverlust und generiert bergab einen Vortrieb. Die große Schwierigkeit liegt im leicht zeitversetzten Timing der Bewegungen von Armen und Beinen.

#9

Hast du einen Literatur-Tipp für alle, die sich gerne noch intensiver mit der Thematik beschäftigen wollen?

Es gibt ein Buch von Brian Lopes und Lee McCormack namens „Mountainbike – Alles, was du wissen musst“, das sehr umfangreich ist. Der Delius Klasing Verlag hat auch ein paar Fahrtechnik-Bücher im Sortiment, die ich empfehlen kann. Und dann ist da natürlich die Bike-Bibel meiner Kindheit: „No Way – Bike Trial Tricks“ von Hansjörg Rey und Thomas Rögner. Das Buch hat mittlerweile Kultstatus.

Wer ist „Lefti“?

Markus Frühmann hat einen großen Teil seines Lebens dem Mountainbike gewidmet. „Lefti“, wie er von Freunden genannt wird, ist seit dem Kindesalter von Fahrrädern aller Arten in den Bann gezogen. Er hat seine Leidenschaft nicht nur zum Beruf gemacht, sondern auch sein Studium danach ausgerichtet. Mit seiner Diplomarbeit über Fahrtechnik und in seiner Funktion als MTB-Instructor ist er die perfekte Wahl, um Mountainbike-Know-how an fortgeschrittene Biker zu bringen.





rent

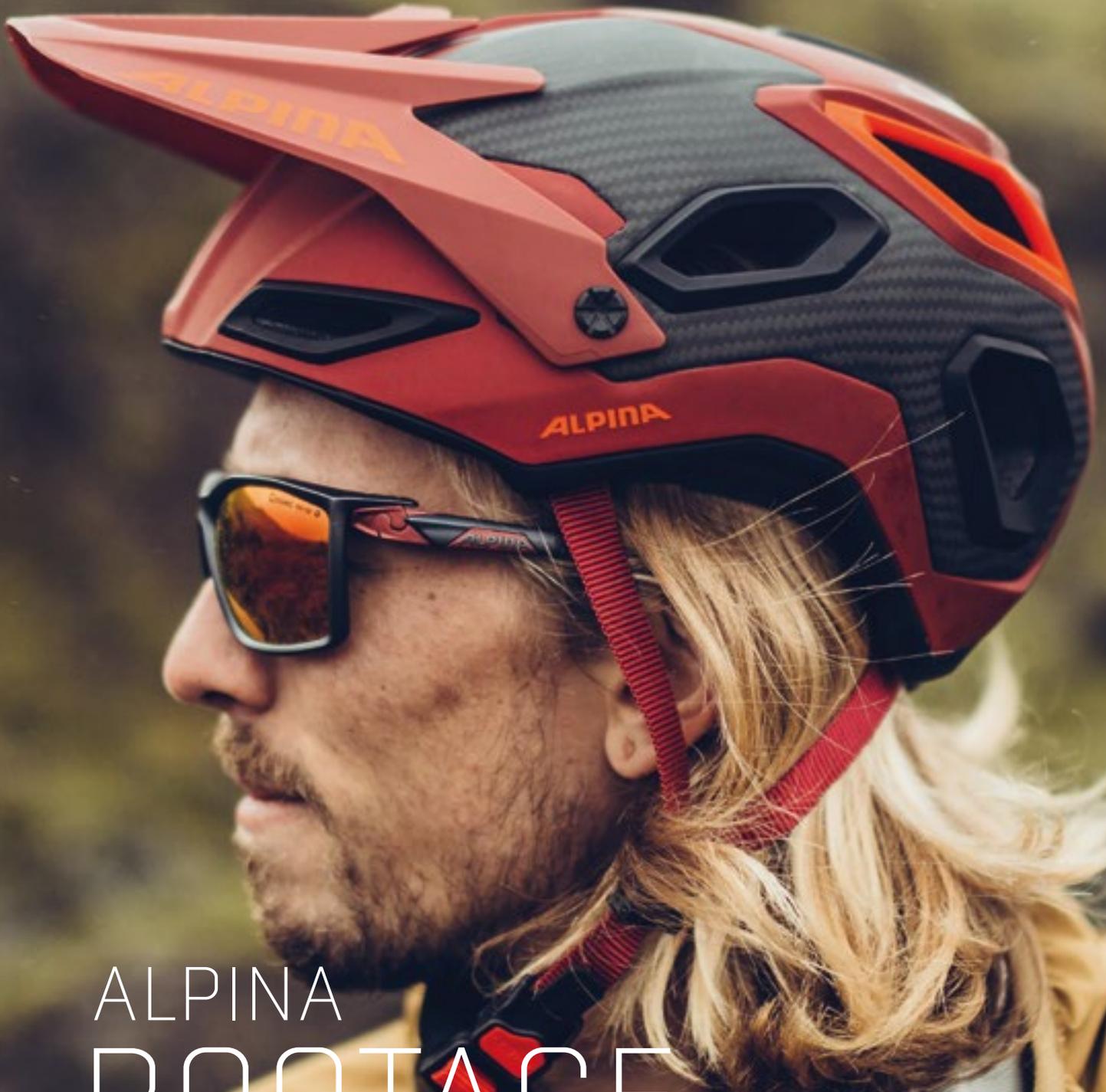
600x
in den Alpen

BEST
FOR RENT

#DeinZielvorAugen

Nähere Informationen unter: sport2000rent.com

ALPINA



ALPINA
ROOTAGE



alpinia-sports.com

made to inspire.