

MORE SPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN
MÄRZ 2019

RUN2YOURLIMITS

Die ultimative Challenge am Berg

VOM WEG ABKOMMEN

Erlebnis Trailrunning

SATTELFEST

Die Bike-Saison ist eröffnet

NIX WIE RAUS

Endlich wieder alle Outdoor-Optionen

SPORT
2000

INHALT



4



16

4 | TRAILRUNNING

Aufwärtstrend beim Laufen

10 | RUN2YOURLIMITS

Die ultimative Bergmarathon-Challenge

16 | RUNNING

Mit dem richtigen Equipment läuft's

22 | NACHHALTIGKEIT

Outdoor-Mode mit Verantwortungsbewusstsein

28 | UNTERWEGS MIT HANS KNAUSS

Highlights in den Schladminger Tauern

30 | WANDERSCHUH NACH MASS

Der erste angepasste Low-cut Wanderschuh

32 | AUF TOUREN KOMMEN

5 der schönsten MTB-Trails Österreichs

40 | AUFSTEIGEN FÜR EINSTEIGER

Kinder und Jugend am Bike

45 | SICHERHEIT IM VISIER

Die neuen Fahrradhelme



22

Foto: © Ortovox / Fotograf: Hansi Heckmair



28



32

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Zentralsport Österreich e. Gen., Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.
 Redaktion: vorauerfriends communications gmbh
 Druck: Salzkammergut Media GesmbH, Gmunden.
 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!

Heuer kamen die Wintersportler ja so richtig auf ihre Kosten! Jetzt sind dafür wieder diejenigen dran, die es zum Wandern, zum Laufen oder zum Biken in die Berge oder ganz einfach nach draußen zieht.

Apropos Berge: Da haben wir ja Anfang des Jahres eine Challenge gestartet und einen Kandidaten gesucht, den wir für seine Teilnahme beim **31. SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon** coachen. Brandaktuell dürfen wir dir hier den Gewinner vorstellen:

Gerhard Lamprecht, 39 Jahre, aus Vorchdorf/Oberösterreich hat heuer den Traunsee Bergmarathon als Ziel vor Augen! In Sachen Trailrunning ist er kein unbeschriebenes Blatt, hat er doch schon bei einigen Bewerben teilgenommen. Auf Seite 10 erfährst du mehr über die Challenge und darüber, was auf Gerhard Lamprecht zukommt. Seine Trainingsfortschritte kannst du übrigens auch mitverfolgen auf run2yourlimits.sport2000.at

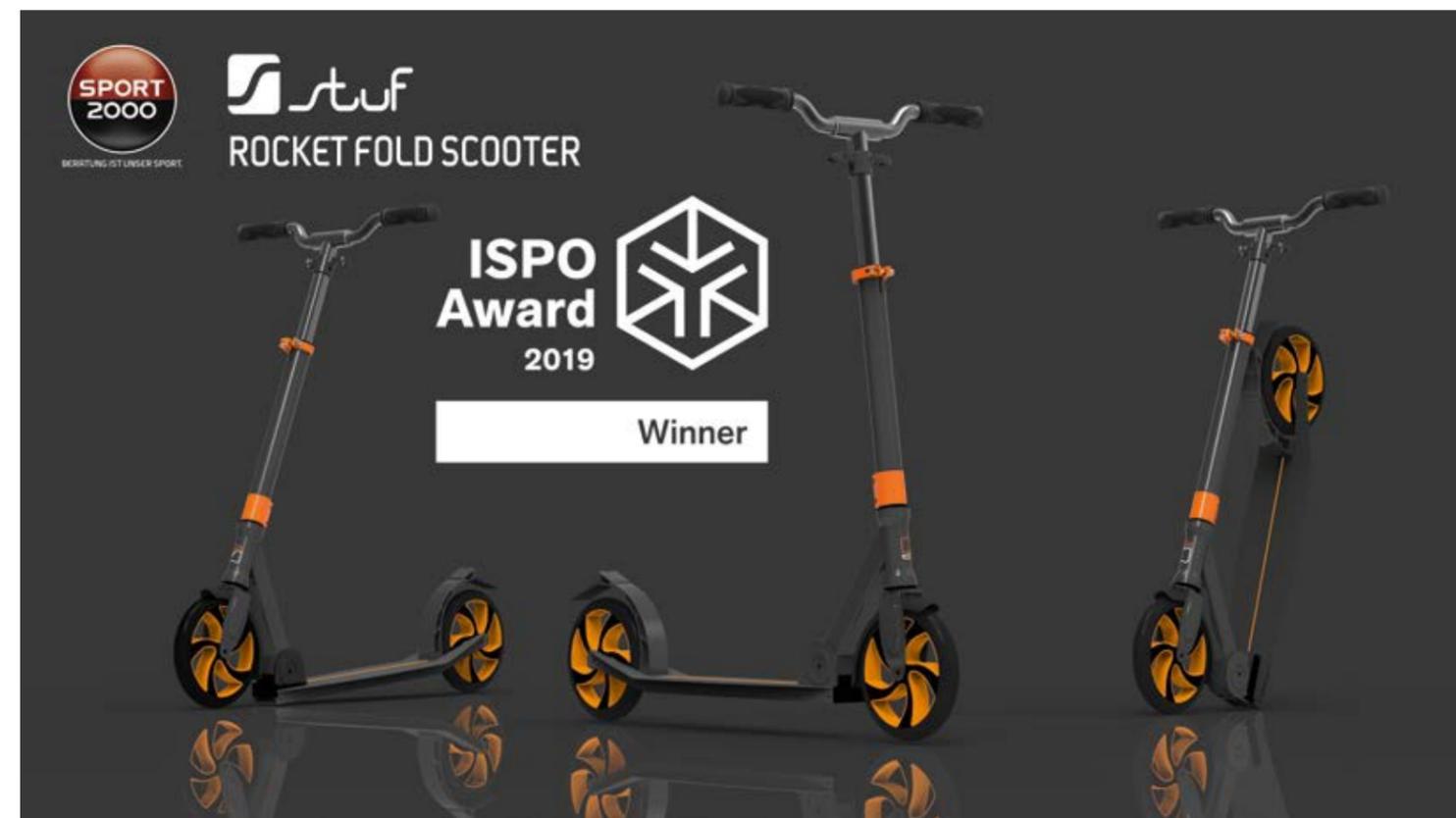
Darüber hinaus widmen wir uns in dieser Ausgabe allem, was das Sportlerherz draußen höher schlagen lässt – egal ob unterwegs auf einem der schönsten MTB-Trails Österreichs, zusammen mit dem Bikenachwuchs oder beim Laufen und Wandern. Vielleicht entdeckst du ja auch auf den Spuren von Hans Knauß die Schladminger Tauern!

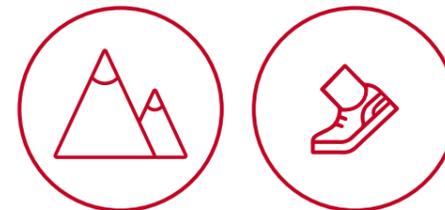
Auf jeden Fall freuen wir uns mit dir auf eine gelungene sportliche Outdoor-Saison und wünschen dir, dass auch du deine gesteckten Ziele erreichst!

Dein SPORT 2000 Team



BERATUNG IST UNSER SPORT.





ABSOLUTER RENNER IM GELÄNDE!

Abseits ausgetretener Pfade hat sich ein neuer Outdoor-Trend etabliert: Trailrunning. Während man lauftechnisch neues Terrain erkundet, wird gleichzeitig die Seele weit und der Körper gestählt. Ob allein oder als Gruppe: Das Erlebnis, seinen ganz eigenen Weg zu finden, hat fast schon einen gewissen Suchtfaktor!

Abwechslung auf der ganzen Linie

All das, was beim herkömmlichen Joggen zu kurz kommt, trainings-technisch aber wertvoll ist, geht beim Trailrunning quasi automatisch. Tempowechsel zum Beispiel oder Belastungswechsel, die für unterschiedliche Trainingsintensität sorgen. Außerdem schulen die sich ständig verändernden Bodenbeschaffenheiten das Körpergefühl.



Voraussetzung dafür ist jedoch ein solides Grundlagenausdauertraining, um für die extremere Trainingsbelastung gerüstet zu sein. Dann aber kann man nicht nur leistungstechnische, sondern auch gefühlsmäßige Höhenflüge erleben – weil einem das Trailrunning im wahrsten Sinn des Wortes Berge gibt!

Erlebnis vor Ergebnis

Egal ob Waldlauf, Berglauf oder einfach freies Laufen in der Natur – unter dem Begriff Trailrunning läuft alles, was ein echtes Naturerlebnis ermöglicht. Dabei geht es den Hobbyläufern nicht um Ergebnisse in

Form von Bestzeiten. Die Bestzeit ist der Trail, die Bewältigung der Herausforderung im freien Gelände selbst. Freilich bedarf es der passenden Ausrüstung, um dabei ein Maximum an Freude, aber auch an Komfort und Wohlbefinden zu genießen. Immer mit dabei, speziell auf längeren Ausflügen: ein Laufrucksack oder -gürtel für etwaige Wechselbekleidung, Getränke, Verpflegung wie Energieriegel, GPS-Uhr und das Handy für alle Fälle.

Immer schön am Boden bleiben

Bei keinem anderen Laufsport ist ein wirklich guter Kontakt zum Boden so

wichtig wie beim Trailrunning. Klar, dass es da auch bei den Schuhen echte Spezialisten gibt. Die zeichnen sich neben einem robusten Außenmaterial und einer groben, gripreichen Profilssole vor allem durch eine geringe Standhöhe aus, die das Umknicken auf weichem Untergrund wesentlich erschwert. Auf der Suche nach dem richtigen Trailrunning-Schuh ist eine professionelle und umfassende Beratung das A und O und durch nichts, aber auch gar nichts zu ersetzen. Schließlich ist ein guter Laufschuh eine Investition in den eigenen Körper und die eigene Gesundheit.



Hier ein paar Tipps:

Trailrunning-Schuhe im Fachgeschäft und vor allem ohne Zeitdruck kaufen. Am besten nachmittags, da sind die Füße etwas breiter.

Um die Trittsicherheit zu gewährleisten, sollten Laufschuhe so gut passen wie Socken. Zwischen Zeh und Schuhspitze darf und soll noch etwas Luft sein.

Sohlen- und Profilkonstruktion dem Zweck und dem Gelände angepasst wählen.

Wettertechnische Anforderungen mit entsprechenden Membranen und Fütterungen berücksichtigen

Schuhkonstruktion dem eigenen Trainingszustand entsprechend wählen – je trainierter der Läufer, desto flexibler kann ein Schuh sein.



Angesichts der vielen zu berücksichtigenden Faktoren sollte kein „Trail“ an der kompetenten Unterstützung eines professionellen Beraters vorbeiführen. Das gilt übrigens für ambitionierte Wettkampf-Trailrunner genauso. Für die bringt La Sportiva heuer die Weiterentwicklung des bewährten Modells Bushido auf den Markt.



Ein Gefühl wie ein Trail-Ninja

Das soll der neue Bushido II von La Sportiva vermitteln

Superleicht, grippig und aggressiv konzipiert, bietet er perfekte Stabilität im Off-Road-Gelände. Der überarbeitete Fersenbereich sorgt für maximale Passform und Komfort, während die Sohle mit der zwei-

fachen Gummimischung FriXion® Red und ihrer differenzierten Oberfläche Top-Grip bei jedem Untergrund verspricht. Gleichzeitig erhöht ein Cushion-Platform-Einsatz in EVA die Dämpfung und fängt Stöße besser ab. Die so genannte Clean Construction kommt mit so wenig Nähten wie möglich aus und trägt zusammen mit der Slip-On-Konstruktion des Schafts dazu bei, dass der Bushido II den Fuß wie eine Socke umhüllt.

Zwar eines der neuesten, aber dennoch nur eines von unzähligen

Trailrunning-Schuh-Modellen, die nur darauf warten, gemeinsam mit ihren Trägern über Stock und Stein zu laufen oder gar neue sportliche Gipfel zu erklimmen. Denn früher oder später landen so gut wie alle Trailrunner im alpinen Gelände – weil sie, egal ob Einsteiger oder erfahrener Bergläufer, der DNA des Trailrunnings erlegen sind: dem Genuss beim Spüren und Entdecken von Neuem, der Freude am Ungewissen.



**JETZT
NEU**



LA SPORTIVA: BUSHIDO II

Der Wettkampfschuh speziell für die Skyrace-Welt definiert technisch und ästhetisch den State-of-the-art des Mountain Running Schuhwerks.

www.lasportiva.com

Become a La Sportiva fan

@lasportivatwitt

Val di Fiemme, Trentino

ALL YOU HAVE TO DO IS RUN



LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN) - CBE (www.gp.it)

BUSHIDO II

Leicht, schlagfertig, zielsicher: perfekt für Bergläufe und im Off-Road Gelände. Entwickelt und getestet im Val di Fiemme, Trentino, Dolomiten. Leichter AirMesh Schaft mit flinker Slip-on Konstruktion, solidem STB-Control™ und FriXion® Gummisohle sorgen für reichlich Cushioning.

Bushido II: a new way for trail running.



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

RUN2YOUR LIMITS

GRENZEN AUSTESTEN, BIS ANS LIMIT GEHEN. EINE CHALLENGE GANZ NACH DEM GESCHMACK ANGEHENDER TRAILRUNNER, DIE SICH MIT DEN BESTEN DER BESTEN MESSEN WOLLEN. SPORT 2000 VERLOST ALS HAUPTSPONSOR DES 31. TRAUNSEE BERGMARATHONS EINEN STARTPLATZ FÜR DIESEN EXTREM ANSPRUCHSVOLLEN ERLEBNISLAUF – INKLUSIVE PROFESSIONELLES COACHING BEIM TRAINING UND BEI DER GESAMTEN VORBEREITUNG.

Gegen den Traunsee Bergmarathon sieht ein klassischer Marathon wie ein Kindergeburtstag aus. Nicht 4 Kilometer, sondern 70 garniert mit 4.500 Höhenmetern und einer mehr als anspruchsvollen Streckenführung auf teils alpinen und ausgesetzten Steigen. Und das alles mit der perfekten Kulisse des Traunsees und der ihn umgebenden Bergwelt.



sport2000.at



31.  TRAUNSEE
BERGMARATHON
Europas schönster
Erlebnislaf

6. JULI 2019

Termin

70 KM

Länge

4.500 HM

Höhenmeter

3 UHR

Start

Die Challenge

Die Startplätze für diesen prestigeträchtigen Laufevent sind ebenso heiß begehrt wie schnell vergeben. Dieses Jahr hat SPORT 2000 als Hauptsponsor einen Startplatz reserviert. Um den zu ergattern, waren ambitionierte Sportlerinnen und Sportler aufgerufen, sich auf run2yourlimits.sport2000.at mit einem Motivationsvideo für diesen Ultra-Marathon zu bewerben. Unter den drei daraus nominierten Finalisten wählte die SPORT 2000 Community auf den Social Media Kanälen dann den Sieger.

Prominente Coaches

Für den Gewinner der „Run2yourLimits“ Challenge geht es seit Mitte Februar mit fachkundiger Begleitung in die anspruchsvolle Vorbereitung. Skilegende Hans Knauß motiviert mit gezieltem Mentaltraining und wertvollen Trainingstipps. Geri Bauer, selbst Ultra-Trailrunner und auch Trainer im Olympiazentrum Salzburg/Rif, komplettiert mit sportwissenschaftlicher Betreuung, Trainingsplanung, Ernährungstipps und Wettkampfstategien die perfekte Vorbereitung. Damit kommt auf den „Run2yourLimits“ Starter eine intensive und

anstrengende Zeit zu – mit einem klaren Ziel vor Augen: ans eigene Limit zu gehen und den 31. Traunsee Bergmarathon zu bewältigen!

31.  TRAUNSEE BERGMARATHON
#DeinZielvorAugen

SO SEHEN SIEGER AUS!

Gerhard Lamprecht aus Vorchdorf/0Ö Gewinner der „Run2yourLimits“ Challenge

Sowohl in der Vorbereitung als auch beim Traunsee Bergmarathon selbst erhält Gerhard Lamprecht ein umfangreiches Leistungspaket im Gesamtwert von rund 2.000 Euro:



- Leistungstest und wöchentlicher Trainingsplan mit Geri Bauer
- Mentaltraining mit Hans Knauß
- Trailrunningseminar im April 2019
- Komplette Trail-Ausstattung (Kleidung und Schuhe von La Sportiva, Suunto Sportuhr)
- Jahresvorrat Gasteiner Mineralwasser
- Versicherungsschutz Nürnberger Versicherung

Dranbleiben!

Auf run2yourlimits.sport2000.at gibt's regelmäßige Videoberichterstattungen, wie es bei der Vorbereitung und beim Training läuft!



sport2000.at



Und wer selbst mit dem Gedanken spielt, sich auf eine solche Herausforderung einzulassen:

Um sich für einen Event wie den Traunsee Bergmarathon perfekt in Form zu bringen, bedarf es einer guten Grundkondition und etwa 10 bis 15 Stunden gezieltes Training pro Woche.

Aufbauend auf Leistungstests zur Überprüfung des aktuellen Trainingszustandes und der Belastungsfähigkeit wird der Trainingsplan zusammengestellt, der folgende Elemente beinhaltet:

- **Grundlagenausdauer:** lange Lauf- und Bergeinheiten, alternativ auch am Ergometer, bis max. 140 Puls
- **Kraftausdauer:** Schwerpunkt auf guter Rumpfstabilität (extrem wichtig beim Trailrunning), aber auch Ausdauer der Beine – z.B. Kniebeugen mit vielen Wiederholungen (4 x 25 Kniebeugen mit 30 kg Langhantel)
- **Intervalltraining:** Berglauf und ebener Untergrund zur Steigerung der Schnelligkeit
- **Stabilitätstraining:** auf unebenem Untergrund zur Vermeidung von Verletzungen
- **Downhill-Training:** richtiges Bergablaufen
- **Ernährungsplan**
- **Mentaltraining:** Ergebnis fokussieren, Zieleinlauf visualisieren, realistische Ziele setzen, tägliche Motivation, auf Streckenlänge einstellen etc.



Foto: © Polar

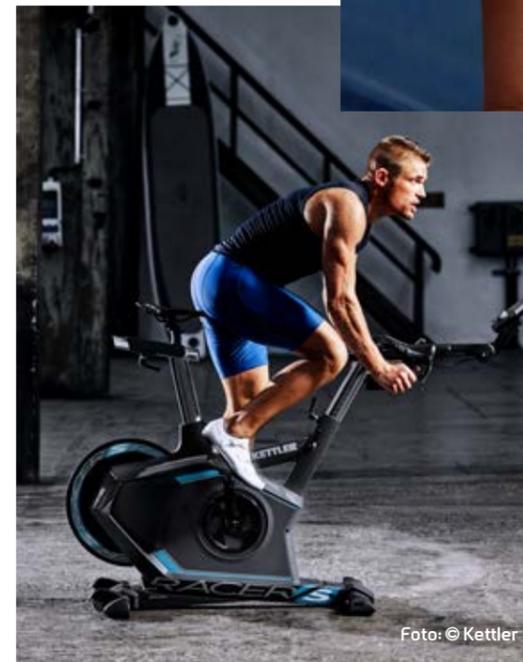


Foto: © Kettler



DIGITALER PERSONAL TRAINER AM HANDGELENK

Vor allem für Trailrunner sind GPS-Multi-sport-Uhren längst unverzichtbare Begleiter geworden. Die smarten Coaches bieten nicht nur Orientierung beim Training und Trainingsfortschritt, sondern auch im Gelände.

So kann man unterwegs einfach die vorab geplante Route am Handgelenk ablesen, Wegpunkte markieren, dazu Barometer, Höhenmesser und 3D-Kompass nutzen. Und mit der „Zurück zum Ausgangspunkt“-Funktion gibt's auch kein Verirren mehr. Zusätzlich ist man immer über seine aktuelle GPS-Position informiert – extrem wertvoll in Notsituationen. Dank der neuen, immer ausgefeilteren Running Wearables und Apps können Läufer inzwischen nahezu alles tracken und auch beispielsweise mit ihren Lauffreunden oder der Community im Netz vergleichen. Wer hier spart, spart definitiv am falschen Ort, erst recht, wenn man sportlich wirklich ambitioniert ist. Daher hier zwei Vertreter der Elite unter den Sportuhren:



POLAR

POLAR: Vantage M

Die Allround-GPS-Multisportuhr bietet eine verbesserte optische Pulsmessung am Handgelenk für höchste Genauigkeit. Dazu kommen noch erweiterte Lauf- und Trainingsfunktionen wie Überblick über die Belastung verschiedener Körpersysteme, aber auch über die Erholungsphasen.

Abb. oben

SUUNTO

SUUNTO 9: Baro Black

Das Ausdauerwunder auf dem Multisport-Uhren-Markt bietet im Performance-Modus 25 Stunden, im Ultra-Modus bis zu 120 Stunden Akkulaufzeit. Damit macht die Suunto 9 Baro Black garantiert nicht vor ihrem Träger schlapp! Darüber hinaus überzeugt sie mit intuitiver und einfacher Bedienbarkeit und ist für langes, hartes Training, Rennen und extreme Abenteuer konzipiert.

Abb. rechte Seite

BUILT TO LAST JUST LIKE YOU



Mauricio Mendez,
Xterra World
Champion

SUUNTO 9

- Bis zu 120 Stunden Batterielaufzeit
- Intelligente Batterietechnologie mit smarten Ladeerinnerungen
- FusedTrack™ für eine verbesserte Aufzeichnungs- und Distanzgenauigkeit





RUN AUF DIE NEUE SAISON!

Einmal abgesehen von den Hartgesottenen, die sich auch von Schneetreiben, Eis und sonstigen fiesen Wetterbedingungen nicht vom Laufen abhalten lassen: Für die meisten läuft jetzt im Frühling alles wieder richtig an. Laufband ade, raus ins Freie und endlich das echte und einzig wahre Lauferlebnis spüren heißt die Devise!

Da darf man ruhig auch in Sachen Ausrüstung Frühlingsgefühle bekommen und sich in die neuesten Laufrends verlieben. Laufen ist nämlich längst richtig cool geworden. Und das gilt auch für die Styles, die sich je nach Laufart unterschiedlich präsentieren. Trailrunner zeigen damit anders Flagge als Urban Runner. Schick muss es sein und individuell. Und natürlich funktionell!





Textil-High-Tech: Check!

Neben dem Fokus auf dem natürlichen Leistungsvermögen von Naturfasern legen Hersteller mit der Verwendung von recycelten und biologisch basierten Synthetikfasern immer größeren Wert auf Nachhaltigkeit. Dabei stehen UV-Schutz, Feuchtigkeitsmanagement, Cool Touch, antibakterielle Eigenschaften und kurze Trocknungszeiten im Vordergrund. Die Textilien leiten also den Schweiß von der Hautoberfläche ab, lassen aber noch einen dünnen Schweißfilm auf der Haut zurück, der für die nötige Kühlung sorgt. Hinzu kommen Textilien, die dank Salz- und extrem hoher Chlorbeständigkeit perfekt für Aktivitäten am und im Wasser geeignet sind. Noch atmungsaktivere und leichtere Funktionsbekleidung, die dennoch allen Wetterbedingungen trotzt, ermöglichen Technologie-Highlights wie GORE-TEX® SHAKEDRY™ in den Running-Kollektionen von GORE® Wear.

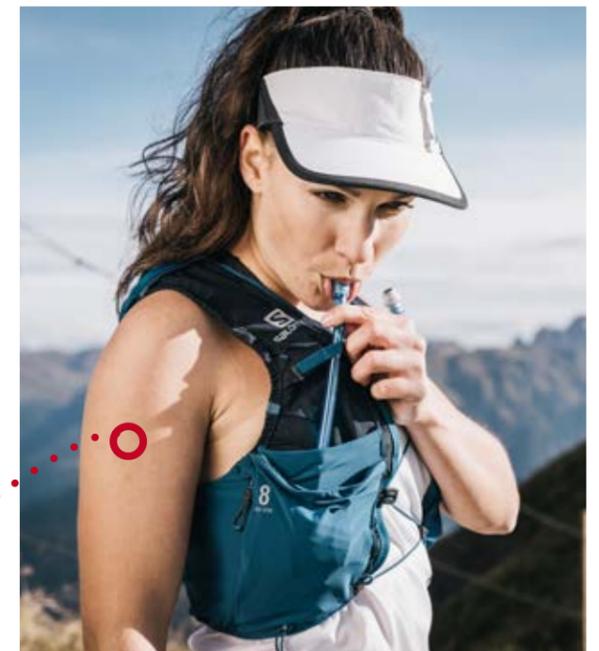
Trend Kompressionstextilien

Die Idee kommt eigentlich aus der medizinischen Therapie, bietet Sportlern aller Leistungsklassen wertvolle Unterstützung beim und nach dem Training und beruht auf einer wissenschaftlich nachgewiesenen Tatsache: Gekonnt dosierter Druck wirkt sich positiv auf den Blutkreislauf aus. Die Kompression sorgt also dafür, dass der Kreislauf schneller in Schwung kommt und sauerstoff- und nährstoffreiches Blut zügiger in den Muskelpartien zur Verfügung steht, die gerade beansprucht werden. Und davon profitieren Hobby-Läufer genauso wie Profis. Kein Wunder, dass das Angebot an Kompressionstextilien immer größer wird. Was ursprünglich mit Socken und Strümpfen begonnen hat, erstreckt sich mittlerweile auf ganze Kollektionen von Tights, Shorts und Shirts.



Wasser marsch!

Gerade wenn man längere Strecken in Angriff nimmt, gehört flüssige Verpflegung unbedingt mit auf den Weg. Länger heißt ab etwa einer Stunde. Darunter ist der Körper durchaus in der Lage, ohne Flüssigkeitszufuhr auszukommen. Für längere Laufstrecken bewähren sich Trinkrucksäcke, so genannte Camelbaks, aus denen man via Schlauch trinken kann, ohne beim Laufen innezuhalten. Alternativ dazu gibt es auch Trinkgurte, in denen Wasserflaschen befestigt werden. Sie haben dank der Wasserflaschen den Vorteil, dass die Reinigung sehr leicht ist. Allerdings muss man stehen bleiben, um zu trinken. Und manche Läufer fühlen sich durch den Gurt mit den Flaschen etwas irritiert. Am besten einfach beide Varianten ausprobieren und dann entscheiden.





Das kleine Runner-Kit

Für ein ungetrübtes Lauf-Vergnügen braucht es neben dem passenden Schuhwerk am besten auch:

- Pulsuhr
- gute Lauffunktionskleidung (idealerweise speziell auf Running abgestimmte Hose und Jacke)
- Trinkgurt oder -rucksack
- Handy und/oder GPS-Gerät

Bei der Vorauswahl kann die Kategorisierung bei den Laufschuhen helfen, die sich am Können, aber auch am bevorzugten Untergrund orientiert.

Neutralschuhe wie z.B. der Asics GEL-NIMBUS™ 21 sind die klassischen Laufschuhe und echte Allrounder für Asphalt und Parkwege. Mit Modellen mit größerem Profil ist man auch im Gelände gut unterwegs.

Stabilschuhe wie z.B. der Brooks Adrenaline 19 bieten eine verbesserte Dämpfung, verfügen über zusätzliche Stützelemente und eignen sich speziell für etwas schwerere Läuferinnen und Läufer insbesondere auch abseits befestigter Wege, bleiben aber trotzdem leicht und wirken nicht klobig.

Wettkampfschuhe sind besonders leicht, haben eine gute Belüftung, bieten wenig Sprengung und verfügen nur über eine minimale Dämpfung. Dank hoher Flexibilität sorgen sie für gutes Abrollverhalten.

Naturalschuhe brauchen eine schon entsprechend trainierte und ausgeprägte Fußmuskulatur. Als absolute Leichtgewichte mit minimaler Dämpfung und Sprengung sind sie nur für wirklich fortgeschrittene Läufer zu empfehlen.

Trailrunning-Schuhe sind perfekt für unebenes Gelände, Wald- und Bergläufe ausgelegt. Tieferes Profil und starke Stützung sorgen für optimalen Halt auf verschiedensten Untergründen. Sie kommen meist ohne starke Dämpfung und Zwischensohlen aus.

Ohne den richtigen Schuh läuft nichts!

Angesichts der Vielzahl der unterschiedlichen Modelle läuft auch ohne die entsprechende professionelle Beratung nichts! Immer mehr Läufer haben neben dem normalen Trainingsschuh noch Wettkampfschuhe, Winterlaufschuhe, vielleicht sogar Barfußlaufschuhe oder auch eigene Trailrunning-Schuhe. Und dann ist da auch noch der eigene Fuß, der ein höchst individuelles und komplexes Wunderwerk ist. 26 Knochen, 27 Gelenke, 32 Muskeln, über 100 Bänder und Sehnen und Tausende von Nervenenden arbeiten in jedem Fuß zusammen und tragen uns im Lauf unseres Lebens rund dreimal um die ganze Welt. Daran lässt sich schon ablesen, dass eine kompetente, persönliche Beratung bei der Laufschuh-Auswahl wirklich essentiell ist. Deshalb wird auch bei der Laufbandanalyse nicht nur auf das Fuß-Aufsetzverhalten geachtet, sondern auf den gesamten Bewegungsablauf, weil der jeweilige Laufstil ja ganz individuell ist.



asics

ASICS: GEL-NIMBUS™ 21

Ein Langstrecken-Profi, der dank einer Reihe von Performance-Technologiekomponenten maximale Dämpfung und Abfederung bietet. Er ist die ideale Wahl für alle, die den ultimativen Schub nach vorne suchen und die Energie für einen Lauf ohne Grenzen spüren wollen. Der Einsatz von SpEVA 45-Schaum absorbiert nicht nur Stöße, sondern verbessert auch die Haltbarkeit und die Rückpralleigenschaften. Und eine komplett neue Außensohle für vollen lateralen Kontakt sorgt für ein ruhigeres, stabileres Laufgefühl, vom Aufsetzen der Ferse bis zum Abstoß über die Zehen.

Abb. links oben



BROOKS

BROOKS: ADRENALINE 19

Ein Hitech-Profi, der softe Dämpfung mit branchenweit führendem Support vereint. Die innovativen GuideRails beziehen die Knie als den bei Läufern verletzungsanfälligsten Körperteil mit ein. Sie ermöglichen komfortable Bewegungsabläufe im Knie, indem sie übermäßige Bewegungen verhindern. Dank dem Zusammenwirken von BioMoGo DNA und DNA LOFT erhalten die Füße genau das richtige Maß an ausgewogener, softer Dämpfung. 3D Fit Print und technisches Mesh geben dem Adrenaline 19 Struktur und bewährten Sitz in modernisierter Passform.

Abb. rechts oben





NATÜRLICH AUF EINEM GUTEN WEG

Outdoor-Sportler wissen die Zeit in der freien Natur zu genießen. Damit verbunden ist aber auch eine große Verantwortung. Schließlich will man die Natur als Grundlage für den Lieblingssport bestmöglich erhalten. Und man solidarisiert sich mit Gleichgesinnten: Unternehmen, die Outdoor-Equipment mit hohem ökologischen Standard und unter sozialen Fertigungsbedingungen herstellen.

Auf sämtlichen Outdoor-Messen und ähnlichen Veranstaltungen zieht sich ein Thema wie ein roter Faden durch: Nachhaltigkeit. Verantwortungsvolle Produzenten haben längst erkannt, dass es nicht nur um einen schonenden Umgang mit Ressourcen geht, sondern dass die Sache auch eine gesellschaftliche, ökologische und ethische Dimension hat.





Foto: © Ortovox / Fotograf: Hansi Heckmair

Mit der Natur leben und arbeiten – nicht gegen sie

Mit diesem Statement bezieht beispielsweise der deutsche Hersteller Ortovox eindeutig Stellung. Die Trendmarke für ambitionierte Bergsportler sieht Schutz als oberste Maxime. Und zwar nicht nur in Form von Produkten, die in Gefahrensituationen am Berg oder vor den Elementen schützen sollen, sondern auch den Schutz von Mensch und Natur. Das Unternehmen hat unter anderem

den eigenen Ortovox Wool Promise ins Leben gerufen, der sogar noch über den Responsible Wool Standard (siehe Seite 26) hinausgeht. Neben zahlreichen weiteren Nachhaltigkeitsaktivitäten ist Ortovox auch Mitglied der Fair Wear Foundation.

Gütesiegel-Wegweiser

Für alle, die sich bei ihren Outdoor-Aktivitäten auf einen „grünen Weg“ begeben wollen!

Fair Wear Foundation

Diese europäische Initiative setzt sich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie ein. So müssen etwa existenzsichernde Löhne und faire Arbeitszeiten, Sicherheit am Arbeitsplatz, verbindliche Arbeitsverträge oder Versammlungsfreiheit gewährleistet sein. Diskriminierungen jeder Art sind streng verboten. Mitglieder und deren Lieferanten stehen unter strenger Beobachtung.



Oeko-Tex® Standard 100

Hier geht es, wie das Logo auch sagt, um das Vertrauen in die Schadstofffreiheit von Textilien. Das unabhängige Zertifizierungssystem prüft Textilien nicht nur auf gesetzlich verbotene, sondern auch auf andere gesundheitsbedenkliche Stoffe. Beim weiterführenden Label „Oeko-Tex® – Made in Green“ sind zusätzlich auch die Arbeitsbedingungen auf soziale Verträglichkeit hin überprüft.



Foto: © Ortovox / Fotograf: Hansi Heckmair



Foto: © Ortovox / Fotograf: Hansi Heckmair



Bluesign®

Das Zeichen für eine möglichst umweltschonende Produktion prüft und bewertet den gesamten Herstellungsprozess von Textilien. Fünf Prinzipien werden mit einbezogen: Immissionsschutz, Gewässerschutz, der Umgang mit Energie und Rohstoffen, der Verbraucherschutz und die Arbeitssicherheit.



PFC-frei

Perfluorierte und polyfluorierte Chemikalien werden sowohl in der Herstellung von wasserdichten Membranen als auch beim Imprägnieren eingesetzt und gelten als besonders schädliche Substanzen. Mittlerweile gibt es PFC-freie Alternativen, die sehr gut funktionieren – meinen zumindest die Hersteller, die auf PFC-Freiheit setzen.

Responsible Wool Standard

Der freiwillige globale Standard soll Schafe und das Land, auf dem sie grasen, schützen. Für Wolle und speziell auch die immer beliebtere Merinowolle aus zertifizierten Betrieben darf das so genannte Mulesing, ein für die Schafe sehr schmerzhaftes Verfahren zur Vermeidung von Schädlingsbefall im Schwanzbereich, nicht angewendet werden.



Responsible Down Standard

Damit sind Mindeststandards bei der Gewinnung von Daunen vorgegeben, die sicherstellen, dass die Enten und Gänse, von denen Daunen gewonnen werden, gemäß diversen Tierwohl-Kriterien gehalten werden. So gibt es beispielsweise keinen Lebendrupf und keine Zwangsernährung.



Foto: © Ortovox / Fotograf: Hansi Heckmair

LOWA
simply more...

MOVING FORWARD.



INNOX PRO GTX® MID Ws | All Terrain Sport www.lowa.at





HOCH HINAUS MIT HANS KNAUSS!

Die einen gehen am Nachmittag in die Stadt auf einen Kaffee. Hans Knauß geht lieber „afoch amoi am Berg“. Je nach Zeit quasi nur auf einen Sprung (was für unsereiner ohnehin alles andere als das ist) oder halt für ein paar Stunden, wofür „normale“ Wanderer lieber einen ganzen Tag einplanen sollten.

Wenn er's nicht trainingsmäßig angeht, dann nimmt er auch gern die Familie oder nur seinen Sohn mit. Bei ihm daheim in den Schladminger Tauern liegen ja die herrlichsten Touren quasi direkt vor seiner Haustür. Wohin es Hans Knauß da am liebsten zieht, das hat er uns erzählt.



Da kommt Hans Knauß besonders gern auf Touren:

- **Zur Hans-Wödl-Hütte**

Das ist für Hans Knauß das, was er eine schöne, feine Nachmittagsrunde nennt. Die geht er auch gerne mit der Familie. Ausgangspunkt ist der Steirische Bodensee. Von dort geht es zur urigen Hans-Wödl-Hütte auf 1.528 Metern mit dem gleich dahinter liegenden Hüttensee. Rund 50 Minuten veranschlagt er dafür. „Normalsterbliche“ sollten lieber mit dem Doppelten rechnen. Und einen Rückweg gibt's ja auch noch...

Wer nichts dagegen hat, dass man sich stellenweise „g'scheit anhalten“ muss, kann auf der Hans-Wödl-Hütte

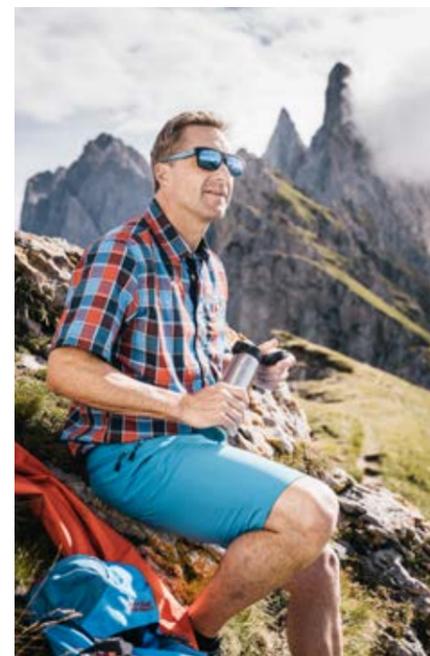
übernachten und dann die Hochwildstelle mit ihren 2.747 Metern erklimmen. Die durchaus anspruchsvolle Tour ist nur mit Bergerfahrung zu empfehlen, lohnt aber mit herrlichen Ausblicken und Panoramen.

- **Wilde Wasser**

Vom Schladminger Untertal aus geht Hans Knauß gern „mal ganz schnell“ zum Riesachsee. Der Alpinsteig „durch die Höll“ ist mit seiner 50 Meter langen Hängebrücke nichts für nicht Schwindelfreie! Dafür lohnen der Große Riesachfall, der höchste Wasserfall der Steiermark, und die Obere Gfölleralm mit dem Riesachsee als Ziel. „Durch die Höll“ zieht's Hans Knauß nur im Frühjahr und Herbst. Im Sommer sind ihm da zu viele Leute unterwegs. Manchmal macht er dann eine Tagestour draus und geht vom Riesachsee weiter

Lust auf mehr?

www.schladming-dachstein.at
www.wildewasser.at





LOW-CUT WANDERSCHUH IN BESTFORM!

In der Skischuhwelt ist Bootfitting schon längst angekommen. Voriges Jahr brachte Tecnica diese Technologie mit dem „Forge“ erstmals für Trekkingschuhe auf den Markt. Jetzt setzt Tecnica mit dem „Plasma S“ nach, dem ersten anpassbaren Low-cut Wanderschuh.



Fotos: © Tecnica

vollflächig thermo-formbares Fußbett für Halt und Unterstützung des Fußgewölbes.

Preisgekrönte Innovation

Der Plasma S ist Gewinner des begehrten OutDoor Industry Award. Die wahren Gewinner sind aber all jene, die mit dem Plasma S unterwegs sind. Er garantiert Beweglichkeit bei gleichzeitig starkem Halt und optimaler Unterstützung. Mit seinem Low-cut Design, dem flexiblen Obermaterial und dem anpassbaren Fußbett bietet er die perfekte Mischung aus Geschwindigkeit und Support. Der optimale Schuh, um lange Wanderungen auf technisch schwierigerem Untergrund trittsicher und schnell zu bewältigen. Mit seinem sehr modernen, cleanen und minimalistischen Design ist der Tecnica Plasma S so gut wie überall zuhause. Er fühlt sich im Einsatz als funktioneller Low-cut Wanderschuh genauso wohl wie auf Reisen oder einfach im Alltag. Auch der Mix aus Funktion und stylischem Design ist genau das, was sich die neue Generation an Outdoor-Begeisterten erwartet.

Erstmals kann sich jetzt jeder Outdoor-Begeisterte seinen Schuh quasi maßschneidern lassen. Es braucht lediglich 20 Minuten und einen autorisierten Tecnica Partner.

Mittels Wärme und Kompression wird der Plasma S individuell an den Fuß angepasst. Möglich macht das die so genannte C.A.S Technologie mit einem thermoverformbaren Material an der Ferse, an der Fußinnenseite und am Knöchel. Zusätzlich sorgt ein

Was den Tecnica Plasma S so besonders macht:

- **Der Plasma S** ist komplett vorgeformt und basiert auf einem neuen, anatomischen Leisten, um auf Anhieb wie eine zweite Haut zu passen. Der Out-of-the-box Fit bietet schon vor dem Anpassungsprozess optimalen Support und Fußhalt.
- **Das Overlap Cuff Design** ist eine einseitig überlappende Konstruktion von Schaft und Zunge, die Druckstellen am Schienbein und dem Innenknöchel reduziert und ein Verrutschen der Zunge unmöglich macht.
- **Das Self-locking Lace Design** nutzt Ösen aus Kevlar anstatt Metall, die in Kombination mit speziellen angerauten Schnürsenkeln ein präzises Schnüren ermöglichen, das sich beim Tragen nicht lösen kann.
- **Ein neues bewegliches Obermaterial und Sohlendesign** erlaubt noch mehr Komfort und maximale Flexibilität auf langen Wanderungen.
- **Der Plasma S ist zu 100 % vegan hergestellt.**
- **Die exklusive und vielseitige Vibram-Megagrip Sohle** kombiniert den Grip eines Trailrunning-Schuhs mit der Unterstützung eines stabilen Trekking-Boots.
- **Der GORE-TEX® Extended Comfort Liner** macht den Schuh wasserdicht sowie atmungsaktiv und rundet damit das Gesamtpaket ab.



Foto: © Tecnica



FRÜHLINGS- GEFÜHLE AM BIKE!

Kaum werden die Tage wieder etwas länger und milder, zieht es alle wieder hinaus. Voller Motivation schwingen sich Österreichs ambitionierte Biker in den Sattel, um frische Luft zu tanken. Jetzt ist die beste Zeit, neue Trails zu entdecken, technisch auf Touren zu kommen und auch den Nachwuchs für diesen herrlichen Sport zu begeistern!

High Five für Biker!

Österreich ist ein echtes Paradies für Mountainbiker – mit unzähligen naturbelassenen oder auch extra angelegten Trails, die sich durch die österreichischen Alpen schlängeln. Längst hat es sich bei den Bikern herumgesprochen, dass es nicht nur attraktive Bike-Destinationen, sondern auch regional ganz charakteristische Trails gibt, so genannte „Signature Trails“. Fünf der wohl schönsten von ihnen stellen wir hier vor – für echte Hochgefühle am Bike!



KÄRNTEN

Klopeiner See: Flow Country Trail

12 KM

Länge

600 HM

Tiefenmeter

PETZEN BERGBAHN

Aufstieg

ALL MOUNTAIN

Bike-Empfehlung

LEICHT

Schwierigkeit

Der Flow Country Trail auf der Petzen in der Region Klopeiner See ist der bis dato längste Flowtrail Europas. Satt 12 Kilometer lang schlängelt er sich wie ein weißer Teppich von der Bergstation der Kabinenbahn den Berg hinunter. Der Trail ist nämlich durchwegs mit Schotter versehen und lässt einen mit seinem ständigen Wechsel aus Rechts- und Linkskurven sowie Wellen schnell dieses Flow-Gefühl spüren. Allzu rasant sollte man es aber dennoch nicht angehen. An einigen Stellen verläuft der Trail an steil abfallenden Berghängen – bis zu 50° sind hier möglich. Da können die 12 Kilometer ganz schön an die Substanz gehen. Eine kleine Pause hie und da kann man sich also ungeniert gönnen.



SALZBURG

Saalbach: Hacklberg-Trail

5,5 KM

Länge

600 HM

Tiefenmeter

**BERGBAHN,
125 HM PER BIKE**

Aufstieg

TOURENFULLY, ENDURO

Bike-Empfehlung

MITTEL

Schwierigkeit

Die Region Saalbach Hinterglemm ist DAS MTB-Revier schlechthin. Und genau hier findet man auch den wohl bekanntesten Trail Österreichs: den Hacklberg-Trail. Das Besondere an dem Trail ist, dass er sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Zu Beginn ist er flowig. Der zweite Teil, der 2014 eröffnet wurde, wartet mit Wurzelpassagen und kleinen Wellen. Dazwischen hat man immer wieder die Möglichkeit, das herrliche Panorama zu genießen. Der Slogan „Home of lässig“ ist hier tatsächlich Programm.

SCOTT RANSOM

MAKE MOUNTAINS MOVE

NO SHORTCUTS

Das Ransom ist zurück! Ob Endurorennen auf höchstem Niveau oder Big-Mountain-Expeditionen auf den anspruchsvollsten Trails der Welt – mit diesem Bike gehst du keine Kompromisse ein. Dank moderner Geometrie, 170 mm Travel vorne und hinten inkl. TwinLoc-Federungssystem sowie unserer bisher stabilsten Carbon-Konstruktion hast du den zuverlässigsten Partner, wenn es hart auf hart kommt.

SCOTT-SPORTS.COM
© SCOTT SPORTS SA 2019 | Photo: Keno Derelyn



eONE-TWENTY

EIN PLUS FÜR E-PISCHE TOUREN

Wer lange Touren mit anspruchsvollen Anstiegen und Abfahrten liebt, findet im eONE-TWENTY den perfekten E-Partner. Ausgestattet mit Shimanos starkem E8000 Antrieb und 500-Wh-Akku, oder dem neuen, preiswerteren E7000 bringt das eONE-TWENTY seine Motorkraft dank extrem griffiger 650B+ Reifen sicher auf den Trail. Die moderne MTB-Geometrie mit kurzen Kettenstreben sorgt für größtmögliche Agilität.

MORE FUN. MORE BIKE.



TIROL Kitzbüheler Alpen: Suntrail

2,5 KM

Länge

400 HM

Tiefenmeter

500 HM

Aufstieg

HARDTAIL, ENDURO

Bike-Empfehlung

LEICHT

Schwierigkeit

Im Brixental in den Kitzbüheler Alpen verbirgt sich ein Trail, der zwar nicht unendlich lang ist, dafür aber mit Qualität punktet. Vor allem MTB-Neulinge finden am Suntrail eine Strecke vor, die sie voll auskosten können. Erst zieht sich der Trail flowig durch den Wald. Dann wird es lichter und man kann sich auf Wellen, Tables und Anliegerkurven Richtung Tal vorarbeiten. Nach Brixen kehrt man sicher nicht ohne ein breites Grinsen im Gesicht zurück.



TIROL Ischgl: Velill-Trail

Die „Silvretta Bike Arena“ in Ischgl punktet mit kilometerlangen Singletrails. Der Herausragendste ist hier wohl der Velill-Trail. Vom Idjoch auf knapp 2.800 Metern Seehöhe führt er bergab durch hochalpines Gelände. Die Landschaft um einen herum ist zwar karg, gleichzeitig jedoch auch atemberaubend schön mit ihren Felsblöcken, die im Sonnenlicht in allen erdenklichen Farbschattierungen schimmern. Die abwechslungsreiche Strecke ist jedenfalls herausfordernd und bietet vor allem Könnern jede Menge Spaß.

9,3 KM

Länge

1.380 HM

Tiefenmeter

LIFT, FORSTWEG

Aufstieg

**E-MTB, ENDURO,
ALLMOUNTAIN**

Bike-Empfehlung

MITTEL BIS SCHWER

Schwierigkeit

STEIERMARK: Schladming: Giglachsee-Trail

45 KM

Länge der gesamten Tour

1.300 HM

Tiefenmeter

PER BIKE

Aufstieg, optional 800 hm mit Auto

TOURENFULLY, TRAILBIKE

Bike-Empfehlung

MITTEL

Schwierigkeit



Der Giglachsee-Trail in der Region Schladming-Dachstein bietet ein Landschaftserlebnis der ganz besonderen Art. Hier steht vor allem eines im Vordergrund: Genuss. Der will jedoch verdient sein. Der Aufstieg mit knapp 1.300 Höhenmetern erfolgt nämlich per Bike. Dafür geht es vorbei an plätschernden Bächen und dem traumhaften Oberen und Unteren Giglachsee, bis man schließlich die Ignaz-Mattis-Hütte erreicht. Umgeben ist man dabei von schroffen Felsen, Alpenrosen und Blaubeerbüschen.

Lust auf mehr?
Weitere abgefahrne Tipps gibt's auf
www.signature-trails.com und
www.bike-holidays.com



Dein Premium Bike-Urlaub

bike-holidays.com | signature-trails.com
#myPlace2Bike

SATTELFEST VON ANFANG AN!

Wenn Kinder die Welt des Fahrradfahrens erobern, brauchen sie das geeignete Rad und motivierende Unterstützung. Druck oder übertriebener Elternehrgeiz ist da völlig fehl am Platz. Die ersten Erfahrungen beim Biken sollen positiv und mit Freude und Spaß verbunden sein. Damit ist der erste Schritt von der bloßen Fortbewegung zum sportlichen Biken gemacht!



Bevor es jedoch aufs Fahrrad geht, empfiehlt sich für die Kleinsten das Laufrad. Damit erlernen die künftigen Biker schon frühzeitig die Balance für das Kurvenfahren auf zwei Rädern. Das erspart auch gleich den Umweg über Stützräder und das dadurch erst recht wieder nötige Umlernen auf zwei Räder. Im Alter von etwa drei Jahren – je nach Entwicklung des Kindes – kann dann der Umstieg aufs erste richtige Rad, also eines mit Pedalen, erfolgen.

Maß aller Dinge: die Schrittlänge

Warum das so ist, ist leicht erklärt. Bei Kindern ist der Gleichgewichtssinn bis zum Alter von etwa zwölf Jahren noch wenig ausgeprägt. Für den Einstieg sollte ein Kind also bei niedrigst eingestellter Sattelhöhe noch gut mit beiden Füßen den Boden erreichen, um sich abstützen zu können. Dabei ist der Bodenkontakt mit den Fußballen durchaus ausreichend, aber

auch unverzichtbar für die ersten Fahrübungen. Die Formel lautet also Sattelhöhe gleich aktuelle Schrittlänge des Kindes. Damit wird auch klar, dass ein Kinderbike niemals „zum Reinwachsen“ gekauft werden darf. Richtig Maß zu nehmen, ist gar nicht so schwierig. Einfach das Kind barfuß und ohne Hose oder Windel mit dem Rücken an eine Wand stellen. Dann ein Buch senkrecht zwischen den Beinen des Kindes nach oben und vorsichtig, aber mit sanftem Druck in den Schritt führen. An der Unterkante des Buches eine Markierung setzen, das Kind entlassen, das Buch wieder bei der Markierung ansetzen, an der Oberkante eine zweite Markierung setzen. Diese ist das Maß für die Schrittlänge.

Wer hundertprozentig auf Nummer sicher gehen will, wendet sich an einen Experten der beim Maßnehmen behilflich ist.

Überblick zur Größenorientierung

(ersetzt aber keinesfalls das genaue Abmessen)

Alter	Körpergröße	Schrittlänge	Fahrradgröße
3-4 Jahre	104 cm	44 cm	12 - 14 Zoll
4-5 Jahre	110 cm	48 cm	12 - 16 Zoll
5-6 Jahre	116 cm	51 cm	14 - 18 Zoll
6-7 Jahre	122 cm	55 cm	16 - 20 Zoll
7-8 Jahre	128 cm	59 cm	18 - 20 Zoll
8-9 Jahre	134 cm	62 cm	18 - 20 Zoll
9-10 Jahre	140 cm	66 cm	20 - 24 Zoll
10-11 Jahre	146 cm	69 cm	24 Zoll
11-12 Jahre	152 cm	72 cm	24 - 26 Zoll
12-13 Jahre	158 cm	75 cm	24 - 26 Zoll
13-14 Jahre	164 cm	77 cm	26 Zoll
14+ Jahre	170 cm	80 cm	26 Zoll

Worauf es noch ankommt

Unbedingt zu achten ist natürlich auch auf das Gewicht des Kinderbikes. Es muss im richtigen Verhältnis zum Gewicht des Kindes stehen! Für einen Erwachsenen erscheinen zehn Kilo leicht für ein Bike. Wenn das Kind aber selbst nur 15 Kilo auf die Waage bringt, dann stimmt die Relation einfach nicht. Und dann sollte man auch noch die Bremse prüfen bzw. deren Bedienbarkeit. Der Bremshebel muss auch für kleine Kinderhände und bei geringem Kraftaufwand leicht zu betätigen sein.

Mit Sicherheit richtig Spaß

Hierzulande gilt bis zum Alter von zwölf Jahren absolute Helmpflicht! Damit das für die kleinen Pedalritter ganz selbstverständlich wird, und zwar auch für später, sollten sie ab den allerersten Versuchen schon immer einen Helm tragen – mit helmtragenden Eltern als gutem Beispiel!

Auch ein Helm darf auf keinen Fall zum Reinwachsen gekauft werden! Einfach den Kopfumfang etwa zwei Fingerbreit über den Augenbrauen mit einer Schnur oder einem Maßband messen und auf dieser Basis dann den in puncto Passform und Modell perfekt passenden Helm wählen! Je nach Ambition der kleinen Biker können sich auch Protektoren für Knie und Ellbogen empfehlen – speziell dann, wenn sie Geschmack am Mountainbiken finden oder BMX für sich entdecken.

Wenn man all das und auch noch die individuellen motorischen Fähigkeiten des Kindes berücksichtigt, steht dem Bikevergnügen mit dem Nachwuchs nichts mehr im Weg!

JETZT NEU



Lockout sperrbar

Hydraulische Scheibenbremse Shimano

Unisex

Shimano XT 27 Gang



STUF Mountainbike Prime MR 1.5 650B 27,5" / MR 9.5 29"

- Rahmen Alu 6061
- Shimano 27 Gang, Schaltwerk XT
- Bremsen Shimano Hydraulic Disc Brake, Disc 160/180 mm
- Gabel Suntour XCM HLO 100 mm Federweg mit Lockout, sperrbar
- In 27,5" und 29" erhältlich
- 1008703 27,5" Mod. 1.9 38/43 cm
- 1008704 29" Mod. 9.5 43/48/53 cm

Entwickelt in Österreich



MEHR BEWEGEN

#DeinZielvorAugen



Besuchen Sie uns auf www.sport2000.at oder www.facebook.com/SPORT2000.at



JETZT NEU



SHIMANO 21 Gang

Alu-Rahmen

Alu-Kurbel



STUF Mountainbike Prime MR 2.0 20" /

- Rahmen Alu 6061
- Schaltwerk Shimano TV300, Umwerfer Shimano TZ30
- Bremsen V-Brake Alu
- Innenlager Thun Cartridge geschlossen
- Federgabel Zoom
- Inkl. Glocke, Reflektoren, Alu-Sattelstütze, Seitenständer, Schaltungsschutz
- 1008658

Entwickelt in Österreich



BERATUNG IST UNSER SPORT.



ALTONA



KLAPPE ZU UND LOS!

Ein neuer Trend nimmt noch mehr Sicherheit ins Visier: Die stylische Verbindung von Helm und Brille kombiniert perfekten Schutz und uneingeschränkte Sicht. Speziell wenn's am Bike so richtig zur Sache geht, sind Visierhelme das Nonplusultra!



Wer Köpfchen hat, der schützt es! Ein Motto, das sich alle Biker zu Herzen nehmen sollten. Voll im Trend liegen Visierhelme, die über ein richtig großes Sichtfeld verfügen, am Hinterkopf tiefer heruntergezogen sind und mit einem Kinnriemen geschlossen werden. Für alle, die gerne am Bike ins Gelände und am Kopf auf Nummer sicher gehen wollen, ist ein Visierhelm die beste Entscheidung.

Durchblick? Aber sicher!

Die Visiere arbeiten mit denselben Technologien wie anspruchsvolle Sportbrillen. So garantieren selbsttönende und/oder verspiegelte Gläser optimale Sicht bei allen Bedingungen. Ohne Bügel und Stege bieten die Visiere außerdem perfekte Rundumsicht. Für den Komfort sorgen ausgeklügelte Belüftungssysteme und innovative Materialien und Materialkombinationen. Die schützen dank hervorragender Dämpfung in Kombination mit der nötigen Stabilität auch zuverlässig vor Kopfverletzungen, wenn sich ein Sturz nicht mehr vermeiden lässt.

Und wenn es um die Sicherheit geht, gibt es bei der Auswahl nur eine Devise: Qualität vor Preis! Denn auch und gerade ein Visierhelm muss zum

jeweiligen Typ, zur sportlichen Ambition und exakt zum Kopf passen. Nur dann ist adäquater Schutz und damit auch ungetrübter Bike-Spaß gesichert.

Gestatten: Alpina Altona

Der Altona von Alpina verfügt über ein bruchfestes Visier, das auch mit Varioflex Technologie erhältlich ist. Die selbsttönende, leicht silberfarbig verspiegelte Scheibe reflektiert Infrarot-Strahlen, schützt zu 100

Prozent vor UV-Strahlung und bietet auch Brillenträgern genug Platz. Für perfekten Sitz und damit bestmögliche Sicherheit sorgt das Alpina Run System Ergo Flex, mit dem sich der Helm individuell, leichtgängig und komfortabel wie nie anpassen lässt. Zusätzlich können über Loops an den Gurtbändern Kopfhörer fixiert werden. Und am Heck des Helms findet sich ein Plug-In-Light mit verschiedenen Modi, die auch während der Fahrt aktiviert werden können.



Gestatten: uvex finale visor

Der finale visor von uvex ist der erste Inmould-Helm mit einem integrierten Visier. Er kann problemlos über einer optischen Brille getragen werden und schützt die Augen mit dem Allwetter-Visier in Iitemirror silver optimal von Sonne und Wind. Auf Wunsch bietet ein optionales Visier mit Filterkategorie 3 noch mehr Sonnenschutz. Die Helmkonstruktion selbst bietet mit tief heruntergezogenen Seitenteilen und mehr Fläche am Hinterkopf zusätzliche Sicherheit. Er lässt sich über das uvex IAS-System in der Weite anpassen, sorgt für optimale Luftzirkulation und Belüftung und verfügt über ein inkludiertes Plug-In-LED für verbesserte Sichtbarkeit.



Gewusst wie: was Filterkategorien aussagen

- **KATEGORIE 0: Lichtabsorption 0 – 20 %**
kaum bis gar nicht getönt. Schutz in erster Linie vor starkem Wind, Schmutz oder Insekten.
- **KATEGORIE 1: Lichtabsorption 20 – 57 %**
leichte bis mittlere Tönung. Für Touren bei bedecktem Wetter, also immer wenn die Sonne nicht stark strahlt.
- **KATEGORIE 2: Lichtabsorption 57 – 82 %**
mittlere bis dunkle Tönung. Für sonnige Tage in unseren mitteleuropäischen Gefilden.
- **KATEGORIE 3: Lichtabsorption 82 – 92 %**
dunkle Tönung. Für Sommer, Sonne und in der Nähe von Wasser. Ideal in den Bergen.
- **KATEGORIE 4: Lichtabsorption 92 – 97 %**
starke Tönung. Für Extremeinsätze im Hochgebirge.

uvex finale 2.0

Der uvex finale ist der Neuzugang in der Enduro-Kollektion aus dem Hause uvex. Dieser Enduro MTB Helm bringt dich auf das nächste Level - ganz egal ob du uphill fährst oder einen Flowtrail runterheizt. Ein großzügiges Schild schützt gegen Blendungen. Es ist in vier Stufen verstellbar, so ist auch in Anliegerkurven freie Sicht garantiert.



uvex finale 2.0

camouflage mat · grey yellow mat · grey lightblue mat · black-white mat · black mat
Größen: 52-57 cm, 56-61 cm





MAMMUT
SWISS 1862



DO WHAT YOU CAN'T - BE WHAT YOU CAN!

