Kaiser

VEREINSMAGAZIN

Sport Kaiser News

Die Bike Trends im Sommer 2017

Neuzugänge

Werde auch du Teil unseres Teams

Wettkämpfe

Unsere Highlights

Road Team +++ Saison-Rückblicke +++ Rezepte für Sportler +++

Empfohlen von Apotheken !

headstart®

- Hilft Konzentrationsfähigkeit zu verbessern!
- Gegen oxidativen Stress!
- Hilft Erschöpfung und Müdigkeit zu verringern!
- Vitaminhaltig!
- Ohne Koffein!

Der ideale Begleiter

- Im Beruf
- In der Schule
- In Stresssituationen
- Im Alltag
- Beim Sport

www.headstart.at

Ein paar Worte von

Martin Mayr Sektionsleiter Tri

Hallo liebe Bike Team Kaiser Freunde,
es ist mir eine Ehre, euch wieder einen kurzen Rückblick und einige Neuerungen zu übermitteln. Schon wieder dürfen wir auf ein erfolgreiches Sportjahr und viele tolle Ergebnisse zurückblicken. Egal ob beim Laufen, Biken, Schwimmen, Aquatlon, Duathlon, Triathlon, Trailrun oder bei Zeitfahrevents, unsere GELBE FLOTTE ist stets dabei.

Nicht nur bei Bewerben in der Region, sondern auch international sind wir stark präsent. Besonders freut es mich, dass auch unsere jüngsten Mitglieder bei zahlreichen Bewerben vertreten sind und bereits einige Medaillen hamstern konnten. Der Erfolg und die zahlreichen Landes und Öst. (Staats-) Meistertitel geben allen die Motivation für das neue Vereinsjahr.

Einige Berichte und Fotos über die Bewerbe findet ihr auf den nächsten Seiten und nebenbei noch viele andere tolle Hinweise über die Welt des Sports.

Ich wünsche euch eine nette Zeit beim Lesen und hoffe, dass unsere Vereinszeitung bei euch Anklang findet.

Natürlich sind wir wieder mit vollem Ehrgeiz in das neue Jahr gestartet und versuchen, unseren immer größer werdenden Verein (derzeit 100 Mitglieder) bestmöglich zu führen.

Somit möchte ich mich bei unseren langjährigen SPONSOREN und GÖNNERN recht herzlich bedanken und hoffe auch für die nächsten Jahre auf ihre Unterstützung.

Allen Vereinsmitgliedern wünsche ich eine gute Vorbereitung, viel Gesundheit und eine erfolgreiche Saison 2017.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und Gönner für Ihre langjährige Unterstützung.

Ein paar Worte von

Manuel Geyer Sektionsleiter Road

Wie es dazu kam…
Hierfür muss ich etwas weiter ausholen: Nach dem Motto „back to the roots“ bin ich wieder beim Straßenradsport angelangt. Bis 2001 fuhr ich in der Elite-Kategorie für das damalige Team ARBÖ UVEX SCHARTNER BOMBE. Nach 2001 folgte eine lange Rennpause, um mein Studium unter Dach und Fach zu bekommen.

2012 folgte der Wiedereinstieg in den Rennsport. Der sogenannte Extremradsport hatte mich ab diesem Zeitpunkt voll im Griff. Trotz zahlreicher Erfolge hängte ich diesen sehr kräftezerrenden Sport an den Nagel. Neben einem 40 Stunden Job, Familie, Training war es mir unmöglich die sehr notwendigen Entspannungs- und Regenerations-phasen zu genießen.

Aber wie schon erwähnt ließ mich der Rennsport nicht los, das Verlangen wieder „schnell“ Rad zu fahren war zu groß und so kam mir der Gedanke, wieder eine Lizenz zu lösen, aber nicht wie damals in der Profikategorie, sondern bei den Amateuren an den Start zu gehen. Somit war eine neue Idee geboren. Warum nicht gleich ein ganzes Amateur-team auf die Beine zu stellen?

Unser Verein umfasste bereits die Sektionen Tri und Bike, somit war die Sektion Road geboren.
7 Mann werden in der Saison 2017 für das Bike Team Kaiser Sektion Road in die Pedale treten und ihr Bestes geben. Auch der Radsport ist ein Team-sport und nur gemeinsam können wir großes Leisten. In diesem Sinnen freue ich mich auf eine erfogreiche Saison und wünsche allen Kaiser-Sportlern eine perfekte und vor allem unfallfreie Saison.

Nach dem Motto „Back to the Roots“ bin ich wieder beim Straßenradsport angelangt. Nun mit eigenem Kaiser Team.

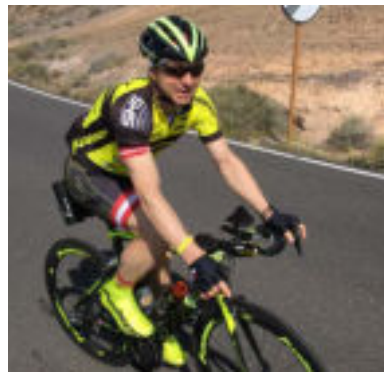
ADLER Kompressoren GmbH

Dambachstraße 78 – 4451 Garsten

Verkauf - Druckluftzubehör
Wartung und Reparaturen sämtlicher Kompressoren

Tel. 07252 / 47086 – Hotline: 0664 / 2791291
Email: office@adlerkompressoren.at
www.adlerkompressoren.at

ADLER Kompressoren GmbH → derstarke Servicepartner



INHALTSVERZEICHNIS

TriTeam

8-9 IronMan Austria

10-11 Saisonstart 2017 in Braunau

12 Landesmeisterehrung

13 Garsten erstrahlt in Gelb

14 Steeltownman Linz

15 ETU Challenge Walchsee-Kaiserwinkel

BikeTeam

16 Auf der Jagd nach dem Heimsieg

17 Granitbeisser

18-19 Wolfgang Krenn - Saisonauftakt

20 Sektion Road stellt sich vor

22-29 Neuzugänge

We want you

30 Werde auch du Mitglied

Oldie but Goldie

31 Sissa Pauli

32-33 Es gibt viel zu verlieren

Triathlet Ralph Pipik - Wie alles Begann Teil 3

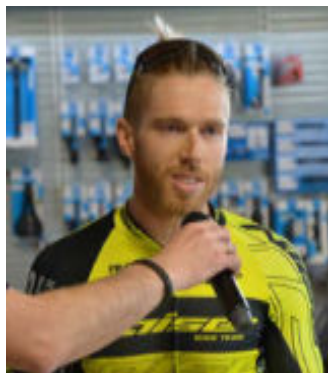
34 Schwimmen

im Triathlon

36 Unser jüngstes Mitglied

Die Fortsetzung der Erfolgsgeschichte

38-39 Girls just wanna have Fun



Gemeinsam sind wir stark

40-41 Einblicke ins Vereinsleben

42-43 Das Team

44 Trainingslager 2017
Fuerteventura

Sport Kaiser News

47 E-Bike & Concept Store

48 Bikefitting

50-51 Rezepte

Am 26.6.2016, genau an meinem 46. Geburtstag, fand der 18. IronMan Austria statt. Dieser Herausforderung (3,8 km swim, 180 km bike und 42 km run) stellten sich meine Wenigkeit, Martin Mayr, und mein Teamkollege, Peter Ertl. Beim IronKids ging Alexandra Forster, unser Schwimmtalent, an den Start.

Der Wettergott hatte es für die 3200 Athleten wieder gut gemeint und von Sonne, Regen, Blitze, Donner und wieder Sonne war alles dabei, also durfte sich keiner beschweren. Für Forster Alexandra wurde es bei den IronKids am Samstagnachmittag ernst. Nach 5min und 22sec war der IronKids für Alex schon wieder vorbei und sie erreichte einen tollen 11. Platz in ihrer AK.

In der Zwischenzeit positionierten Peter und ich unsere Rennmaschinen und die Wechselbags in der Wechselzone. Nachdem alles an der richtigen Stelle war und die Plätze gut in unseren Köpfen gespeichert waren, ging es für uns wieder in unsere Unterkünfte zurück. Dort wurde dann noch etwas Kraft für den kommenden Tag und meinen wahrscheinlich stärksten Geburtstag gesammelt. Die letzten Handgriffe und Vorbereitungen, essen und dann pünktlich ab ins Bett... um 4 Uhr war Tagwache.

An dieser Stelle gleich ein großes Dankeschön an meine Frau Gudrun und an meine Familie. Ganz besonders auch an die tollen und treuen Fans auf der Strecke, die uns immer wieder aufs Neue motivierten und uns mit ihren Zurufen durch das Rennen peitschten!

Nun wurde es aber Zeit... 5 Uhr und wir fuhren Richtung Wechselzone mit den anderen 3200 Athleten und tausenden Fans. Es war schön zu sehen, welche gewaltigen Massen der TRIATHLONSPORT um diese Uhrzeit zu Höchstleistungen motiviert. Das Strandbad ging über, die Stege waren schon voll, noch ein Foto und die letzten Glück-wünsche und dann nichts wie rein in den Neo und die richtige Startwelle suchen.

Am Start wurde es still - Gänsehautfeeling pur. Ein Pfarrer gab den Segen und nach der österreich-ischen Bundeshymne pünktlich um 06:40 fiel der Startschuss für die Profi Herren. 2 min später die Profi Damen und dann... endlich es ging los... die Age Grouper mit dem neuen Rolling Start. Brille auf und nun für die nächsten 3,8 km einfach der Masse nach. Ich hatte nach 63 min und Peter nach 65 min wieder festen Boden unter den Füßen. Danach schnell in die Wechselzone, aufs Rad und als Belohnung noch eine Extrarunde bei den tausenden Fans vorbei. Es ging über 2 Runden, mit á 90 km und ca.1500 hm, also hieß es gleich einmal zu testen, ob die Beine optimal funktionierten.

Langsam aber sicher wurde es dunkel über uns und auf den letzten 40 km hatten wir von Blitz über Donner und Starkregen alles dabei. Das hat unseren Schnitt leider etwas nach unten gedrückt, aber das gehört zum Triahtlonsport einfach dazu.

Dennoch trotzten wir dem stürmischen Wetter und endlich wechselten wir die Rennmaschinen gegen die Laufschuhe für einen abschließenden Marathon. Ich war voll motiviert, begleiteten mich doch tatsächlich tausende Leute singend mit einem „Happy Birthday“ auf die Laufstrecke. Wenn das nicht die Stimmung hebt! Da ich etwas verletzt war und ein Monat zuvor nicht laufen konnte, war ich etwas nervös ob der Fuß die 42 km aushält. Je länger das Rennen dauerte, umso besser kam ich ins Laufen und durfte die Ziellinie nach 09:39:03 Stunden überqueren und mich mit dem bekannten Spruch „YOU ARE AN IRONMAN“ von den Zielsprechern und den tausenden Fans feiern lassen.

Das ergab den 3. Platz bei den Staatsmeisterschaften und den 12. Platz in meiner AK. Peter konnte den Tag etwas länger genießen, aber nach 10:40:37 Stunden durfte auch er sich als „IronMan“ feiern lassen. Nach einer guten Dusche und einer schönen Massage freute ich mich, endlich meinen 46. Geburtstag mit meiner Familie und meinen Fans feiern zu können. Diesen erfolgreichen und aufregenden Tag schlossen wir mit einem guten Essen und einem kühlen Bier gebührend ab. *[Martin Mayr]*

„YOU ARE AN IRONMAN“

Triathlon in Braunau

Start in die Saison 2017

Was für ein Auftritt des Tri Team Kaiser…
Mit einem Kaiserzelt im Gepäck starteten nicht weniger als 20 Kaiserathleten in die Triathlon Saison 2017.

Pünktlich um 10:00 Uhr startete die erste Welle. Nur wenige Hartgesottene wagten sich bei diesen Temperaturen, Wasser 20 C° und Luft 12 C°, ohne Neopren in das 50 m Sportbecken. Karl Angerer und Markus Steinbichler, gehörten zu jenen wilden Kerlen.

Der Sprinttriathlon in Braunau ist mittlerweile ein Fixpunkt für viele Triathleten, so auch für uns, das Tri Team Kaiser. 600m / 29 km / 6 km waren die Distanzen, die es schwimmend, auf dem Rad und laufend zu bewältigen galt.

Dabei waren 3 Staffeln…
…die sich sehr gut präsentierten und hervorragende Plätzte erreichten:
- Tri Team Kaiser: Jaqueline Forster, Anja Gottinger, Angelika Gottinger (3. Platz, Staffel Frauen)
- Tri Team Kaiser Mixed: Peter Pötsch, Hannah Moser, Alexander Krainer (4. Platz, Staffel Mixed)
- Tri Team Kaiser – Die Kohli`s: Anna Lea Kohlgruber, Moritz Kohlgruber, Manfred Kohlgruber (5.Platz, Staffel Mixed)

Allen voran unsere Damenstaffel mit dem 3. Platz in der Klasse.

Als Einzelstarter waren dabei…

Unsere Damen:
- Martina Kaltenreiner
- Marlena Polec

Und unsere Herren:
- Matthias Hohlrieder
- Hans-Jürgen Haslinger
- Martin Mayr
- Johannes Reitner
- Karl Angerer
- Lukas Apfolter
- Rudolf Hinterleitner
- Ralph Pipik
- Markus Steinbichler

Matthias Hohlrieder war mit seinem 11. Gesamtrang ganz vorne zu finden: *„Die Bombe war nahe am Platzen. Nach einem sehr kontrollierten Schwimmen katapultierte mich mein Neopren Propel von 2xu nach 600m und 7:45 min als 4ter meiner Welle in die Wechselzone und als 3ter auf die Radstrecke. Das erneute tüfteln an der Sitzposition mit Nik Felbermayr hat sich voll ausgezahlt, der Druck war sofort da und eignete sich perfekt für den starken Gegenwind und ich konnte mit den Radspezialisten gut mithalten. Nach 42:22 min/29km wechselte ich als 11. auf die Laufstrecke, was eine Verbesserung meiner Radzeit von über 5 min gegenüber dem Vorjahr bedeutete.*

Auf der selektiven Laufstrecke konnte ich das angestrebte hohe Tempo leider nicht mehr umsetzen (20:13 min/6 km), somit wurde es ein abschließender kontrollierter Lauf wo ich leider nicht mein volles Potenzial abrufen konnte. Der Saisonhöhepunkt folgt erst in 4 Wochen zu den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Piberstein beim Xentis Triathlonfestival. Somit bleibt noch etwas Zeit um mir den Feinschliff zu holen.

Zusammenfassend bin ich sehr zufrieden da ich alles gab was heute drinnen war. Ich konnte in einem starken Deutsch/Österreichischen Starterfeld den 11. Gesamtrang erlaufen.“

Martin Mayr war wieder eine Klasse für sich, er bewies wieder seine Stärke im Triathlon und holte den 3. Platz in seiner Klasse.

Ebenso Rudolf Hinterleitner, auch er kann sich den 3. Platz in seiner Altersklasse sichern und zeigt, dass er noch lange nicht zum alten Eisen gehört.

Trotz kühlen und windigen Verhältnissen auf der Strecke konnten beachtliche Leistungen erzielt werden. An dieser Stelle auch ein großes Lob dem Veranstalter, der durch eine top Organisation einen wirklich schönen Sprinttriathlon auf die Beine stellte.

Dieser „kaiserliche“ Auftakt war also nicht nur ein perfekter Formtest für jeden Einzelnen, sondern auch eine großartige Motivation für die kommende Saison. Zu einem solchen Auftritt und Start in die Saison kann man nur herzlichst gratulieren. *[Martin Mayr]*

Dieser „kaiserliche“ Auftakt war nicht nur ein perfekter Formtest für jeden Einzelnen, sondern auch eine großartige Motivation für die kommende Saison.

LANDESMEISTEREHRUNG

AUSZEICHNUNG UNSERER ATHLETEN 2016

Der Oberösterreichische Triathlonverband (OÖT-RV) hat erstmals am 29. Oktober 2016 im Volkshaus Dornach seine Oberösterreichischen Meister und Landesmeister über alle Distanzen an einem gemeinsamen Termin geehrt.

Eine willkommene Gelegenheit, beinah die gesamte Triathlonfamilie auch in der wettkampffreien Zeit zu treffen.

Mehr als 170 Athleten freuten sichüber die gelungene Veranstaltung und gute Stimmung.

Olympiastarter Thomas Springer war als Ehrengast mit dabei und überreichte den Power Kids die Medaillen. Hierbei konnte Oliver-Gabriel Ramskogler in der Klasse Schüler C nach 8 Bewerben den überlegenen Gesamtsieg im Energie AG Power Kids Cup holen.

Unser Seki Martin Mayr erhielt in der Klasse M40 für den 2. Platz im Sprinttriathlon von Braunau die Silbermedaille. Auf der Mitteldistanz am Pleschingersee gab es die Bronzene.

Rudolf Hinterleitner bekam für den 2. Platz beim Crosstriathlon in Kollerschlag in der Klasse M50 die Silbermedaille.

Als Showact begeisterten drei Einradfahrer mit ihrem Können. Alles in allem eine tolle Veranstaltung in einem würdigen Rahmen. *[Rudolf Hinterleitner]*

Garsten erstrahlt in Gelb

Das Triteam Kaiser beim Eisenwurzentriathlon

Am Sonntag den 18.06.2017 war es für das Sport Kaiser Team wieder an der Zeit beim 5. Eisenwurzen Triathlon an den Start zu gehen. Bei idealem Wetter stellten sich dem „Heimtriathlon“ 15 Einzelstarter und 4 Staffeln der Herausforderung Swim-Bike-Run.

Pünktlich um 09:30 Uhr fiel der erste Startschuss. Dieses Mal wurde erstmalig der Fun-Bewerb mit der Distanz 200 m swim, 11 km bike und 2,5 km run ausgetragen. Gesamt waren hier 4 Athleten am Start. Elisa Felbermayr, Moritz Kohlgruber, Mathias Huber und Oliver Ramskogler waren mit hervorragender Leistung dabei. Allen voran Moritz, der sich den 1. Platz in der Gesamtwertung der Herren sicherte!

Marlena Polec und Jaqueline Forster folgten in der nächsten Starterwelle bei den Damen. Auch sie können mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein. Beide holten sich für die Garstner-Gesamtwertung einen Stockerlplatz. Marlene Rang 2 und Jaqueline Platz 3 - Bravo!

Anschließend folgte alle 20 Minuten eine Starterwelle mit den Herren. Martin Mayr, Manfred Kohlgruber, Ralph Pipik, Reitner Hannes, Forster Bernhard, Rudolf Hinterleitner, Angerer Karl, Lukas Kaltenberger und Markus Steinbichler waren in gewohnter Stärke unterwegs. Martin Mayr sicherte sich mit seiner starken Leistung den 3. Platz in seiner AK und auch den 2. Platz der Garstner-Gesamtwertung. Auch Manfred Kohlgruber war wie gewohnt bei diesem Bewerb am Stockerl. Den 3. Platz der Garstner-Gesamtwertung konnte er sich sichern.

Als letzte Startwelle waren die Staffel-Teilnehmer an der Reihe, die allesamt stolz auf ihre Leistungen sein können! Nik Felbermayr erreichte mit seinem Team den spitzen 2. Platz in der Wertung Staffel-Herren. Auch Lukas Abpfolter, Martin Sandmaier und Johannes Pell waren am Stockerl vertreten, sie erreichten den 3. Platz in der Wertung Staffel-Herren. Alexandra Forster unsere Schwimmqueen stieg als 5. Schwimmerin aus dem Wasser und übergab schon nach 8:13 min. an den Radfahrer. Auch eine Damen-Staffel war am Start. Birgit Baumgartner war erstmalig bei einem Bewerb dabei und stieg pünktlich um 11:10 ins Wasser. Anja und Angelika Gottinger waren die anderen beiden Athletinnen in diesem Team. Mit toller gemeinsamer Leistung erreichten sie den 2. Platz der Damen-Wertung. *[Martin Mayr]*

HEISSE SCHLACHTEN
BEIM STEELTOWNMAN LINZ 2017

Am Samstag den 24.05 präsentierten sich 21 Kaiser Athleten bei 35 Grad wiedermal mit spitzen Leistungen beim Steeltownman am Pichlingersee.

Als erster ging unser jüngste Athlet an den Start. Oliver Ramskogler nahm in der Klasse Schüler B teil und schwamm die 200 m in schnelle 4 min 25 sek. runter, danach ging es auf die 2 km Laufstrecke und nach 13 Minuten 1 Sekunde war Oliver auch schon im Ziel (9. Platz).

Karl Angerer kommt bei der Sprintdisziplin mit einer hervorragenden Zeit von 1:09 ins Ziel, anschließend gleich Alexander Kreiner mit einer Zeit von 1:15. Unsere Julia Hess erkämpfte sich mit Bravour den 3. Platz (1:16).

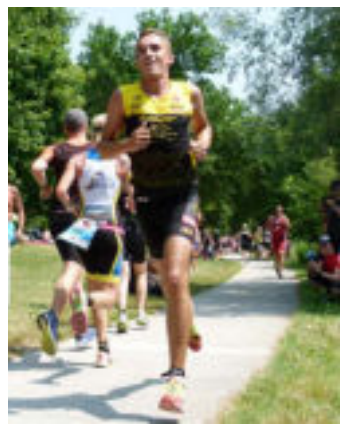
4 Staffeln vertraten auch diesmal wieder unseren Verein mit einer Top Leistung: Peter Pötsch, Nik Felbermayr und Hannes Pell erreichten den 2. Platz in der Gesamtwertung und in der Männerwertung (1:00). Martin Mayr, Bernhard Forster und Marlena Polec erreichten den 5. Platz in der mixed Wertung (1:09).

Die Tri(Dream) Team Kaiser Ladies Staffel Jaqueline Forster, Anja und Angelika Gottinger erreichten den 1. Platz in der Damen Wertung mit einer spitzen Zeit von 1:17 und gleich dahinter die Tri Team Mädels Staffel Anna Lea Kohlgruber, Bettina Zwettler und Daniela Hinterleitner den 2. Platz ebenso mit einer tollen Zeit von 1:22.

Bei der olympischen Disziplin starteten auch 5 Athleten: Als erster von den Kaiserathleten erreichte Hannes Reitner das Ziel (2:18) mit einer hervorragenden Leistung, danach folgte Lukas Apfolter mit (2:29). Lukas hat sein Ziel unter 2:30 zu kommen erreicht und kann sehr stolz auf sich sein. Nach 2 Stunden 41 Minuten Kampf gegen die Hitze kommen Martina Kaltenreiner und 10 Sekunden später Ralph Pipik ins Ziel. Spitzen Leistung auf die man sehr stolz sein kann - Hut ab!

Am meisten kann sich unser Athlet Markus Steinbichler feiern lassen. Er nahm heute zum ersten Mal bei einer Olympischen Distanz teil und kämpfte wie jeder andere gegen die Hitze. Nach 2 Stunden und 46 Minuten erreichte auch er das Ziel - top!

Danke an das Organisations-Team für die tolle Veranstaltung!



2016 ETU CHALLENGE WALCHSEE-KAISERWINKL
EUROPEAN CHAMPIONSHIP HALF DISTANCE

4 Kaiser Athleten durften sich nach der geschafften Qualifikation mit ca. 2000 anderen Sportlern dieses Highlight teilen.

Bei traumhaftem Wetter wurde pünktlich um 9:00 Uhr der Startschuss gegeben und nun ging es los und alle 5 Sekunden wurden 8 Leute ins Wasser gelassen.
Der Rolling Start wird bei allen Athleten und Veranstaltern immer beliebter, weil jeder selber wählen kann, wann für ihn die richtige Zeit fürs Wasser ist.

Nach ca. 30-40 min war für die Meisten die erste Disziplin auch schon wieder vorbei und somit hieß es ab auf die anspruchsvolle Radstrecke. Ein traumhafter Blick auf das schöne Kaiser-Gebirge entschädigte für die Auswahl der Strecke (Schlaglöcher, Weiderost, Straßenbelag,…). Das ist aber zum Glück für alle gleich und nach 2,5 – 3,5 Stunden waren die 2 Runden geschafft. Nun standen nur mehr 4 Runden um den schönen Walchsee am Plan.

Bei diesem tollen Event konnten alle Kaiserathleten ihre persönlichen Ziele erreichen!

SHS
SICHERHEITSSYSTEME
ALTENDORFER
MIT-SICHERHEIT.at
Ihr Sicherheitsexperte, Christian Altendorfer
Alarmanlagen - Digitale Schließ- und Zutrittskontrolle - Videoüberwachung - Videosprechanlagen - Alarmzaunsysteme - Tresore - Mechanischer Einbruchschutz - Beleuchtung
4400 St. Ulrich bei Steyr, Freisingerweg 11, Tel. 0 72 52 - 21 444-0, office@mit-sicherheit.at

Biketeam Kaiser

Auf der Jagd nach dem Heimsieg

Am 28. Mai 2016 stand das Steyrer City Kriterium am Plan. Die selektive Strecke bei der 19. Auflage des Steyrer Citykriteriums, mit Start und Ziel vor dem Rathaus Steyr, führte hinauf über den Pfarrberg,

danach durch die Berggasse, hinunter über den Schloßberg, mit einer 180 Gradkurve in die Enge. Danach folgte eine Schiebe- und Tragepassage über die Schulstiege. Diesen anspruchsvollen Kurs hatten die Elitefahrer 15-mal und die Sportklassefahrer 10-mal zu absolvieren. Bei der Elite erkämpfte sich Wolfgang Krenn den 2. Platz, Philipp Aschauer erreichte den 7. Rang. In der Sportklasse konnte Paul Krempl trotz eines beinahe Unfalls beim Start, der ihn auf den letzten Rang verwies, seinen Sieg vom Vorjahr wiederholen. Christoph Brunthaler folgte ihm auf Rang 5 und Dieter Stromayer auf Platz 13.

Auch der Kaiser-Nachwuchs begab sich auf eine, dem Alter entsprechend, abgeänderte Strecke. Marlies Kaiser erreichte in der U13 den 2. Platz und Moritz Kaiser den hervorragenden 10. Platz in der U11.

Das Steyrer Citykriterium, das einige Kaiserbiker am Vorabend bestritten, bescherte beim Start des Kürnberg Marathons am darauffolgenden Sonntag noch schwere Beine. Es gab drei anspruchsvolle Strecken zur Wahl, die Light-Strecke mit 19 km und 700 hm, die Medium-Strecke mit 41 km und 1650 hm und die Extrem-Strecke mit 64 km und 2700 hm.

Christoph Brunthaler erreichte auf der Light-Distanz in der Allg. Herrenklasse den 1. Rang. Auf der Medium Strecke erreichte Pauli Krempl in der Klasse M40 den 1. Platz, Sascha Unterberger, Dieter Stromayer, Alexander Strasser, Johann Sissa und Andreas Zöttl fuhren ebenfalls Top-Platzierungen auf dieser Strecke ein.

Auf der Extrem-Distanz sicherte sich Robert Berger den tollen 2. Gesamtrang und auch Phillip Aschauer erkämpfte sich einen Top 10 Platz und erreichte somit in seiner AK den 3. Platz. Manuel Mühlbacher platzierte sich in seiner AK auf dem tollen 5. Platz. Aus gesundheitlichen und technischen Problemen konnten einige Fahrer des Kaiser-Teams das Rennen leider nicht beenden.

Am 03. September 2016 standen in St. Georgen am Walde die besten Mountainbiker Österreichs am Start, denn beim diesjährigen Granitbeisser-Marathon wurden auch die österreichischen Staatsmeisterschaften ausgetragen. Die neuen Staatsmeister 2016 heißen zum wiederholten Male Christoph Soukup und Sabine Sommer.

Als Lizenzfahrer nahmen Wolfgang Krenn, Alexander Brandl und Philipp Aschauer vom Bike Team Kaiser an den ÖSTM teil. Krenn fuhr die ersten 30 km mit den späteren viert- und fünftplatzierten Hohenwarter und Zöger, bis er Probleme mit der Kette hatte. Diese konnte er erst mit Hilfe einer Zange, nach einem 5 km langen Fußmarsch, bei der 3. Versorgungszone beheben.

Dieser Defekt kostete ihm einige Ränge und er finishte auf Platz 8 in seiner AK. Alexander Brandl fuhr ein sehr gutes Rennen und reihte sich auf Platz 11 ein. Philipp Aschauer konnte das Rennen aufgrund eines technischen Defektes nicht beenden. Der ehemalige Triathlet, Mühlbacher Manuel, der heuer seine erste Saison am Mountainbike unterwegs ist, startete ebenfalls auf der Extrem-Distanz und konnte seine AK souverän gewinnen.

Auf der 44 km langen Medium-Distanz konnte das Bike-Team Kaiser ebenfalls 4 Starter stellen. Paul Krempl erreichte in seiner AK den 3. Platz, sein Team-Kollege Stromayer Dieter folgte auf Platz 9, Andreas Zöttl erreichte in seiner AK Platz 12 und auch Pauli Sissa erreichte den 12. Platz.

Auf der Small-Distanz siegte Christoph Brunthaler in seiner AK. Dies war auch das letzte Rennen in der Top-Six Serie, wo Christoph die Gesamtwertung 2016 gewinnen konnte. Es war also wiedermal ein erfolgreiches Wochenende für unser Bike-Team!

STUDIO OUTLET
BOS
MÖBELDESIGN VARIATIONEN

Wolfgang Krenn

Saisonauftakt

Auftakt in die Saison 2017 bei der Algarve Bike Challenge in Portugal. Nach einem umfangreichen Training im Winter mit einigen Optimierungen stand für mich von 3. - 5. März 2017 schon das erste Rennen am Programm. Ein 3 Tagesrennen der Kategorie S2 in Portugal.

Da Ich nun schon einige Jahre versuche immer einen Schritt näher an die internationale Spitze zu kommen, freut mich dieser 3. Platz sehr. Es war ein sehr spannendes und knappes Rennen. Wie so oft war es wieder ein Team Event, mein Partner, wie bei der Cape Epic 2016, Joao Moreira aus Portugal.

Tag 1: Ein Prolog in der netten Stadt Tavira, der Rundkurs kurz und knackig mit vielen Ecken und Stiegen. Die Fahrzeit betrug nur knapp 5 min. Unser Plan war es sicher zu fahren, keinen Sturz zu riskieren und darauf zu achten das wir in der Gesamtwertung keine Zeit verlieren. Platz 22 war okay, da alles sehr eng war an der Spitze.

Tag 2: Von einem Unwetter in der Nacht, wurde der Start vorerst um 2 Stunden verschoben da es einige Probleme auf der Strecke gab. 11:30 Uhr dann der Start zu einem Marathon mit 70 km und 1900 hm.

Zu Beginn war das Tempo extrem hoch und wir mussten teilweise kämpfen, nicht den Anschluss zu verlieren. Nach ca. 90 min wurde das Rennen gedreht und wir konnten von Position 8 liegend langsam unseren Rückstand von 2 Minuten aufholen. Nach knapp 3 Stunden im Ziel durften wir uns über einen 5. Platz freuen und lediglich 40 Sekunden fehlten uns auf den Tagessieg. Dies war jedoch nicht schlimm, den es fehlte noch eine Etappe und vor allem waren wir sehr happy, denn in der Gesamtwertung machten wir einen Sprunng nach vorne auf Platz 5.

Tag 3: Die Ausgangssituation war gut, uns fehlten nur 22 Sekunden auf das Podest in der Gesamtwertung, jedoch hatten wir auch starke Teams im Nacken, die nur 1-2 Minuten Rückstand aufwiesen.

Nach einer kurzen Besprechung mit meinem Partner Joao entschlossen wir uns volles Riskio zu gehen, denn unser Ziel die Top 10 in der Gesamtwertung zu erreichen schien gut - wieso sollten wir uns also verstecken!

Gleich zu Beginn machten wir das Tempo und haben die erste Rennstunde genutzt um das Tempo wieder so hoch zu halten, dass vielleicht starke Teams Probleme bekommen.

Ich und Joao erwischten einen perfekten Tag, so konnten wir die ersten 90 Minuten das ganze Feld kontrollieren und setzten uns mit drei anderen Teams ab.

Wir konnten uns über eine Minute Vorsprung erarbeiten und wussten somit, dass nun alles möglich war. Da die anderen mit uns in Führung liegenden Teams natürlich auf einen Tagessieg fuhren, blieb viel Arbeit bei uns, was uns jedoch egal war.

Lieber eine Gesamtplatzierung auf dem Podest als ein Tagessieg heute, da natürlich die UCI Punkte nicht unwichtig sind.

Nach 3:10 Stunden hatten wir das Ziel in Tavira wieder erreicht, auf Platz 4 diese Etappe beendet. Nun war die Spannung groß, wann unsere Verfolger kommen. Da diese erst nach über einer Minute ankamen freuten wir uns, denn unsere Taktik war voll aufgegangen. Wir durften uns über einen Gesamtplatz am Podium freuen und das hieß für uns beide den ersten Podest platzt bei einem großen, internationalen Rennen!

Für mich war es ein genialer Einstieg in meine Saison, ich freue mich sehr über diesen 3. Platz und hoffe, dass dies nicht nur ein Ausreisser war im internationalen Feld! *[Wolfgang Krenn]*

Gasthaus WEIDMANN
Räumlichkeiten für
· Familienfeste
· Hochzeiten
· Firmenfeiern

4451 Garsten, Dambachstr. 93
Tel. 0 72 52 / 520 37 · Fax DW-33
gasthaus@weidmann.at
www.weidmann.at

Mi Ruhetag | Do ab 15 Uhr geöffnet

FWI
LETYOURWORKFLOW

KAL BM
Kaltenreiner Bau GmbH

Sektion Road stellt sich vor

Unsere neuen Athleten im gelben Stall

Wie bereits im Vorwort erwähnt ließ mich der Straßenrennsport auf Lizenzniveau nie los und somit kam mir die Idee, eine Straßenlizenzmannschaft auf die Beine zu stellen.

Zum einen um dem Verein, neben dem Triathlon und Mountainbike, die noch fehlende Sektion Rennrad zu ergänzen und um neue Sportler zu finden, die unsere gelbe Marke Kaiser leben und nach außen transportieren. Zum anderen ist der Straßenradsport eine Mannschaftssportart und somit können in dieser Kategorie große Erfolge nur mit einem gut aufgestellten Team erkämpft werden.

Vor allem wollen wir in der Heimat bei den Radbundesligarennen ein Wörtchen mitreden und bei dem einen oder anderen Rennen groß aufzeigen. Bei den österreichischen Meisterschaften ist eine Top 5 Platzierung durchaus realistisch. Die UCI Straßenamateurweltmeisterschaft wird ein weiteres Highlight für uns.

Weiters werden wir Rennen in England, Frankreich, Ungarn, Slowakei, Tschechien, Slowenien, Tobago, ... bestreiten. *[Manuel Geyer]*

Autohaus Knöbl – Ihr BMW-Vertrags- und MINI-Servicepartner in Steyr

Wir sind bereits seit über 28 Jahren, mit 34 Mitarbeitern, am Standort Steyr erfolgreich mit den Marken BMW, MINI und BMW-Motorrad aktiv. Unser Neuwagen- und Motorradbereich entspricht den aktuellsten CI-Standards, die eigene Gebrauchtwagenhalle ist Montag bis Sonntag von 08.00 bis 21.00 Uhr geöffnet.

Modernste Anlagen und eine eigene Photovoltaikanlage stellen uns beinahe energieneutral und tragen maßgeblich zur Ressourcenschonung bei.

Beinahe 30 Lehrlinge wurden bei uns in den Berufen KFZ-Techniker/in, KFZ-Karosseriebautechniker/in und Einzelhandelskauffrau/mann ausgebildet und sind zum Teil immer noch erfolgreich im Betrieb tätig.

Zurzeit werden wieder 4 Lehrlinge ausgebildet. Moderne Betriebsausstattungen und bestens geschulte Vorgesetzte ermöglichen eine optimale Ausbildung in den angeführten Lehrberufen. Aber auch nach Abschluss der Lehre können sich Mitarbeiter laufend weiterbilden und diverse Fortbildungsprogramme besuchen.

KNÖBL
...mehr als Automobile und Motorräder

BMW Vertragspartner -
MINI Service
4400 Steyr,
Prof.A.Neumannstraße 4
Tel.07252/80988
info@knoebl.bmw.at
www.knoebl.bmw.at

NEUZUGÄNGE
MATTHIAS HOHLRIEDER

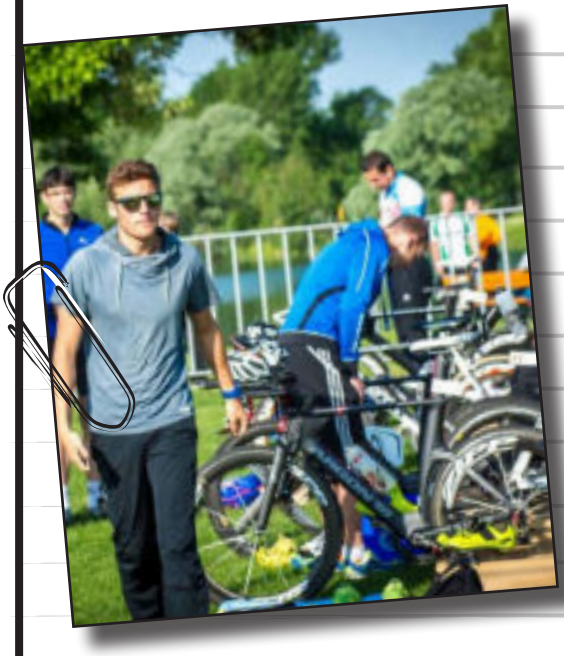
Meine Leidenschaft für den Sport und in weiterer Folge für den Triathlon kam ganz von alleine. Als Kind nahm mich mein Vater immer wieder zu seinen Triathlonwett-kämpfen mit. Meine Neugier war sofort geweckt und ich wollte mitmachen. Anfangs war der Powerkidsbewerb im Rahmen des Powerman Weyer maßgeblich für mich. Mit einfachen Kinderläufen war es aber für mich nicht getan, nicht selten startete ich im Anschluss beim Hauptlauf über 5 - 10 km. Ich lernte den Sport zu lieben und zu schätzen. Ohne Zwang. Ohne Stress.

Mit 15 startete ich mit einem systematisierten Trainingsaufbau und so lange es das Training erlaubte, versuchte ich meinen sonstigen sportlichen Aktivitäten treu zu bleiben. Als ich die Starthäuser der Skirennen, zuvor mit den Tourenski, statt mit der Seilbahn erreichte, war schnell klar wofür mein Herz schlug. Zu einen meiner größten Erfolge zählte der Österr. Vizemeistertitel in der U23 Klasse.

Auf der Kurzstrecke liegt mein Fokus auf dem Schwimmen und Laufen, doch auch hier sind mittlerweile keine Spezialisten mehr gefragt, das Gesamtpaket muss stimmen. Also werden jetzt Defizite welche beim Radfahren (beabsichtigt) entstanden sind, ausgeglichen.

In den nächsten Jahren werde ich mich ausschließlich auf die Sprint- und Kurzdistanz konzentrieren. Im Zuge dieser Vorbereitungen sollten die Disziplinen-Limits für die Europacupteilnahmen deutlich unterboten werden, also Schwimmen 1.500 m unter 20:00, Laufen 5.000 m unter 16:15.

Schon länger beobachte ich die äußerst positive Entwicklung des Tri Team Kaiser, umso mehr reizte mich dieses großartige Team. Der unglaubliche Rückhalt im Team gibt Kraft und Motivation an Tagen, an denen es mal nicht so läuft. Gerne bringe ich meine Fähigkeiten vom Schwimmen, sowie Lauftechnik ein, um das Team bestmöglich weiterzubringen. Besonders freut es mich meine Wegbegleiterin Hannah mit an Board zu haben, die mittlerweile zu einer wichtigen mentalen Stütze und Trainingspartnerin geworden ist.



NEUZUGÄNGE
TRI TEAM

Karl ANGERER

Geboren: 24.06.1992

Beruf: Physiotherapeut

Wohnort: Wien/Garsten

Bisherige sportliche Erfolge: Teilnahme bei diversen Lauf-Events. Halbmarathon Linz 2016 in 1h 30min

Sportliche Ziele: Ziele 2017: persönliche Bestzeiten über 10 km und Halbmarathon verbessern, erste Triathlonerfahrung bei Sprint-Bewerben sammeln, evtl. olympische Distanz gegen Saisonende

Längerfristige Ziele: Spaß am Sport behalten, beim Schwimmen besser werden, in ferner, ferner Zukunft Marathon oder Iron Man finishen :)

Hans-Jürgen HASLINGER

Geboren: 29.03.1984

Beruf: Entwicklungsingenieur

Wohnort: Trieben

Familie: verheiratet mit Katharina

Bisherige sportliche Erfolge: Diverse Medaillen bei österreichischen & steirischen Meisterschaften.

Sportliche Ziele: Langfristiger Leistungsaufbau ;-)

Julia HESS

Geboren: 23.12.1982

Beruf: Medizinische Molekularbiologin / Med Uni Wien

Wohnort: Wien

Familie: Hab ich: Günther und Christine, wohnen in Linz, Bruder Joachim, super Triathlet, momentan nur zu faul. :)

Bisherige sportliche Erfolge: ETU EM Lissabon 2016, Halbmarathon in 1:38, momentane Marathonzeit 3:52, Vizestaatsmeisterin 400m kraul Masters 2016, diverse Top 3 Platzierungen AK bei Tri der letzten Jahre, meist Top 10 gesamt, Qualifikation ETU EM Kitzbühel 2017, Vizelandesmeisterin Halbdistanz 2008

Sportliche Ziele: Mountainbike-Rennen ohne Unfälle zu überleben (zB Salzkammerguttrophy), diverse Radrennen mit vielen HM: zB Ötztaler Radmarathon, Triathlon EM in Kitzbühel Wechsel auf Langdistanz, Ironman 2018, Schwimm EM Masters in Budapest. Weitere verrückte Aktionen mit meinen Tri-Amigos (Martina, Dani, Marlena und Stefan, zB Mühlviertler 8000er, 24h Schwimmen, Race Around Upper Austria, 2018 vll Race Around Austria).

Lukas KALTENBERGER

Geboren:02.02.1987

Beruf: Produktionsarbeiter bei BMW

Wohnort: Steyr

Familie: ledig

Sportliche Ziele: Spaß am Sport und fit bleiben

NEUZUGÄENGE
TRI TEAM

Andreas KONRAD

Geboren: 11.11.1983

Beruf: Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Wohnort: Semriach

Familie: 2 Kinder und in Partnerschaft

Bisherige sportliche Erfolge: Halbdistanz in Podersdorf in 5:01h

Sportliche Ziele: Langdistanz unter 10,5 h

Rainer MADERBÖCK

Geboren: 04.05.1978

Wohnort: Neuzeug

Beruf: Jurist

Familie: ledig

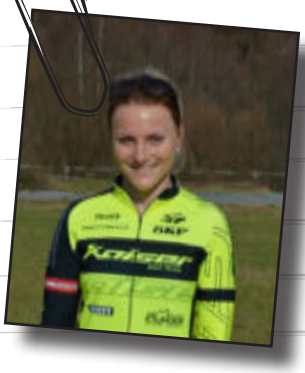
Bisherige sportliche Erfolge: Also vor ca. 20 Jahren war ich OÖ Landesmeister der Junioren im Triathlon und Mitglied der Nationalmannschaft. Teilnahme an der Duathlon-Europameisterschaft in Mafra/Portugal 1996.

Sportliche Ziele: Den Sport mache ich nur zum Ausgleich und zur Erhaltung der Gesundheit. Ich habe keine besonderen Ziele.

MR

Schuhe & Taschen
etlinger-schuhe.at
ETLINGER
STEYR IN DER ENGE • GARSTEN AM PLATZL

ST. BERTHOLD APOTHEKE UND DROGERIE WIMMER GARSTEN



Hannah MOSER

Geboren: 05.03.1997

Wohnort: Obertraun / Steyr

Beruf: Studentin Prozessmanagement Gesundheit (FH OÖ)

Familie: ledig

Bisherige sportliche Erfolge: Teilnahme an diversen Bewerben: Halbmarathon Hallstatt, Großglockner Berglauf, Hallstatt Schwimmmarathon, ... (noch keine spezifische Erfahrung im Triathlon aber was nicht ist kann ja noch werden)

Sportliche Ziele: mich neuen Herausforderungen stellen, den Einstieg in den Triathlon schaffen und in erster Linie die Freude daran nie zu verlieren.

Sylvia Neuhauser

Geboren: 09.01.1981

Wohnort: St. Ulrich

Beruf: Ordinationsassistentin

Familie: verheiratet, 1 Kind

Bisherige sportliche Erfolge: Halbmarathon Linz, Steyrer Stadtlauf

Sportliche Ziele: Gesund und fit zu sein, Freude und Spaß am Sport zu behalten. Der Weg ist das Ziel! „Geht ned gibts ned“

NEUZUGÄENGE
TRI TEAM

Peter PÖTSCH

Geboren: 12.06.1954

Wohnort: St. Ulrich bei Steyr

Beruf: Controller bei BMW Motoren, seit 2016 in Pension.

Familie: verheiratet, zwei Töchter

Bisherige sportliche Erfolge: meine Erfolge im Schwimmen: mehrfacher Landesmeister Schüler/Jugend und Allgemein. Klasse, Jugend Staatsmeisterschaft, mehrfache Masters Landes- und Staatsmeisterschaft, 9-facher ASKÖ Masters Weltmeister, Betriebssport-Europameister, ...

Sportliche Ziele: zu schwimmen, bis ich 90 Jahre alt bin oder länger und einen oder mehrere Triathlons machen (probieren).

Birgit BAUMGARTNER

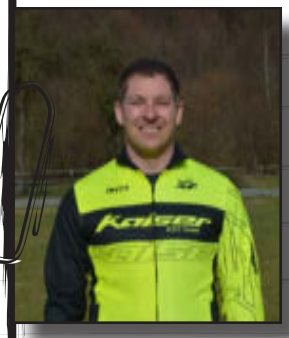
Geboren: 29.05.1973

Wohnort: Dietach

Familie: 1 Sohn

Bisherige sportliche Erfolge: Wings For Life World Run

Sportliche Ziele: in einer Triathlon-Staffel das Schwimmen zu übernehmen. Ich bin motiviert und mag es, wenn ich an meine Grenzen komme. Denn das Gefühl etwas geschafft zu haben ist einfach unbeschreiblich.



Markus STEINBICHLER

Geboren: 06.09.1985

Beruf: Abrechnungstechniker

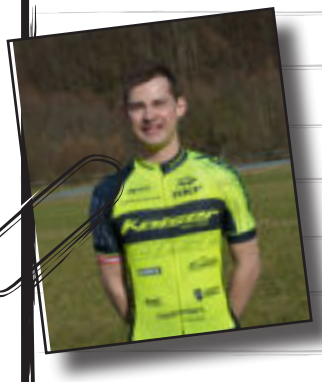
Wohnort: Ertl

Familie: Vergeben

Bisherige sportliche Erfolge: Teilnahme an einigen sportlichen Veranstaltungen

Sportliche Ziele: Spaß am Sport zu haben

NEUZUGANG
BIKE TEAM



Martin WAHLMÜLLER

Geboren: 02.12.1986

Wohnort: St. Marienkirchen

Beruf: Abteilungsleiter

Familie: 3 Geschwister

Bisherige sportliche Erfolge: 2.Platz 6h Schwarzenberg, 4.Platz Salzkammergut Trophy Strecke G, weitere Top 10 Platzierungen

Sportliche Ziele: gesund bleiben und weiterhin Top Ergebnisse erzielen

WANTED

WE WANT YOU

DU WILLST MITGLIED WERDEN?
Wir wollen dich kennenlernen, schreibe uns einfach ein Email an:
m.meise@gmx.at

WELCHE VORTEILE HABE ICH ALS MITGLIED?
Als Mitglied kannst du beim wöchentlichen Schwimmtraining im Hallenbad Steyr mitmachen. Samstag: 19:00 - 20:30 Uhr

Außerdem bekommst du eine Kaiser-Vereinskleidung und Vergünstigungen bei unseren Sponsoren und Partnern. Wir informieren dich gerne. Darüber hinaus erfährst du alles, was du über die verschiedenen Bewerbe und das Training wissen musst.

Nur als Vereinsmitglied ist es dir möglich die Jahreslizenz des Österreichischen Triathlonverbandes zu erhalten und bei den Österreichischen Meisterschaften und Landesmeisterschaften teilzunehmen.

HABE ICH ALS MITGLIED AUCH PFLICHTEN?
Wir freuen uns, wenn du uns mit aller Kraft unterstützt – das gilt für die Vorbereitungen und als Starter bei den Veranstaltung selbst. Werde Teil unseres Teams!

WAS KOSTET MICH DIE MITGLIEDSCHAFT?
Jahresbeitrag: 30€ für Erwachsene, 20€ für Kinder und Jugend U23.

HIT - KFZ

Oldie but Goldie

Sissa Pauli, der Ehrgeizige

Einige Freunde von mir waren an den Wochenenden immer mit dem MTB unterwegs. So beschloss ich 2006 bei der Messe vom Sport Kaiser mir ein MTB zu kaufen. Die ersten Ausfahrten mit den Freunden waren alles andere als genussvoll, da ich auch der älteste mit 46 Jahren war und ohne jegliches Training mithalten wollte, was natürlich nicht ging.

Ab sofort ist der Ehrgeiz in mir ausgebrochen. 2007 kaufte ich mir auch noch ein Rennrad. Das Training wurde intensiver und die Ausfahrten länger. Ab 2011 fuhr ich dann auch einige Rennen, was mir sehr viel Spaß machte. Die Sucht MTB und Rennrad steigerte sich auf bis zu 8.000 km pro Jahr.

Inzwischen bin ich auch auf längeren Touren am Dachstein oder in der französischen Alpen unterwegs.

Sehr viel Energie gibt mir die gesamte Kaiser Truppe mit ihrer ehrgeizigen Einstellung zum Sport. 2016 war das Highlight: 302 km im Alleingang gefahren.

Für die Zukunft wünsche ich mir gesund zu bleiben und die Leistung dem Alter von 57 Jahren anzupassen.

PS.: Vielleicht sind in ferner Zukunft auch 400 - 500 km am Stück möglich. *[Sissa Pauli]*

Vielleicht sind in ferner Zukunft auch 400 - 500 km am Stück möglich.

Es gibt viel zu verlieren

Du kannst nur gewinnen

Wenn ich ins Jahr 2016 zurückblicke ist es wirklich erstaunlich, wieviel man erreichen kann. Nicht nur, dass ich mich bei den meisten Bewerben verbessert habe, so fühle ich mich rundum sehr wohl. Naja, ein paar Kilos sollten schon noch runter, da ich 2017 beim Ironman 70.3 in St. Pölten an den Start gehe.

Das Trainingspensum musste natürlich massiv erhöht werden und da gibt es keinen besseren als Romuald Schönfeld, der mir nach wie vor meine Trainingspläne schreibt und speziell darauf achtet, dass mir nie fad wird und immer noch an mich glaubt (hoffe ich zumindest).

Um die Zeit so effizient wie möglich zu nutzen, habe ich mich nur auf meine größten Schwachstellen konzentriert: Das Schwimmen, das Radfahren, das Laufen und die Ernährung (kläglich gescheitert). Gott sei Dank, gibt es nicht mehr recht viel mehr...

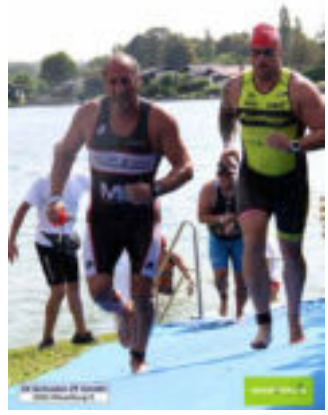
Bin ca. 4x so viel gelaufen, hatte längere und härtere Schwimmeinheiten und das ein oder andere Hardcore Intervalltraining mehr am Ergometer abgespult. Natürlich habe ich wieder versucht meine Ernährung umzustellen. Richtig versucht. Ein scheinbar endloser Kampf mit der ein oder anderen Kalorie.

Wenn ich jetzt behaupten würde, dass es jedes Mal Spaß gemacht hätte, so müsste ich lügen, richtig lügen. Dennoch, wenn man ein großes Ziel vor Augen hat, egal welches, ist es eigentlich gar nicht mehr soooo schlimm, haha.

Um alle Ressourcen auszuschöpfen, musste ein neues Zeitfahrrad, ein Zeitfahrhelm und ein neues Wattmesssystem angeschafft werden.
Ob es letztendlich etwas bringt oder nicht, spielt dabei keine Rolle, es macht einfach Spaß. Und wenn ich schon nicht zu den besten gehöre, dann wenigsten zu denen, die am Rad eine gute „Figur“ machen.

Die ersten Ausfahrten mit der neuen Maschine ließen anfangs einige Zweifel aufkommen, da die Sitzposition alles andere als komfortabel ist (schöne Grüße vom Nacken).

Du darfst niemals daran zweifeln ...



Dennoch, bis zum ersten Bewerb, der heuer wieder der Braunau Triathlon war, setzte ich alles daran setzten, um eine optimale Position zu finden.

Wie bei jeder Sportart, egal ob Training oder Wettkampf, gibt es natürlich immer wieder Rückschläge und Zweifel an der ganzen Sache. Aber so kleine Wehwehchen gehören einfach dazu, damit man nicht vergisst, was man getan hat. Und sollte doch einmal ein Motivationstief entstehen, so schadet es sicher nicht, sich beim Trainingslager oder einer genialen Vereinspräsentation den Glücksgefühlspeicher wieder aufzuladen.

Mein Highlight 2017 wird mit Sicherheit der Ironman 70.3 in St. Pölten, wobei ich mich aber wieder sehr auf den Heimtriathlon in Garsten am 18.06.2017 (hoffen wieder auf viele Zuschauer und bekannte Gesichter) freue.

RALPH'S CORNER

Auf meinem diesjährigen Triathlonkalender stehen dann noch der Steeltownman in Linz, Auseetriathlon in Blindenmarkt, der neu überarbeitete Traun Triathlon, die Atterseeüberquerung und noch einige mehr. Und sollte mir die Mitteldistanz so sehr gefallen, dann wäre zu überlegen, ob ich nicht noch eine bestreiten werde. St. Pölten wird mir auf jeden Fall alles abverlangen. Das wird das Nonplusultra dieses Jahres, es wird verdammt hart werden.

„Du darfst NIEMALS daran zweifeln", dieser Satz steht für mindestens 6 Stunden im Vordergrund.

Ein ausführlicher Bericht wird auf alle Fälle folgen. Danke noch einmal an alle, die mich so sehr bei meinem Vorhaben unterstützen. Denn ohne eine richtige Gemeinschaft, die so fantastisch ist, wäre das für mich sehr sehr schwierig diesen Weg zu bestreiten. Bussis an alle! *Euer Ralph*

TUI ReiseCenter
Reisebüro Riedl GesmbH
A-4451 Garsten, St.-Berthold-Allee 11
Tel. 07252/52915, Fax 07252/529155
rb.riedl@aon.at
http://garsten.tui-reisecenter.at

SCHWIMMEN
EINE HERAUSFORDERUNG IM TRIATHLON

Ich möchte einmal einen kurzen Überblick über das Geschehen im reinen Schwimmsport geben. Bis 12/2016 gab es die Schwimmgemeinschaft „SG Eisenstraße“ (ASKÖ SC Steyr / SV Losenstein). Ab 2017 gibt es zwar die Trainingsgemeinschaft SG Eisenstraße noch aber die Schwimmerinnen und Schwimmer werden wieder für ihre Stamm-Vereine (Losenstein/Steyr) an den Start gehen.

Die Erfolge der Schwimmgemeinschaft können sich durchaus sehen lassen! Diverse Staats- und Bundesmeistertitel, sowie Welt- und Europameister wurden in den letzten beiden Saisonen erkämpft. Zusätzlich gab es noch diverse Siege und Platzierungen bei Nationalen und Internationalen Masters-Meetings.

Diese Erfolge kommen nicht von ungefähr. Ein großer Teil dieser Erfolge ist unserem Masters-Treiber (im positiven Sinn) Franz Damhofer zuzuschreiben. Mit seinen super Trainingsprogrammen und mit seiner Gabe zu motivieren ist ihm ein Anteil an diesen Erfolgen sicher.

Aber nicht nur die reinen Schwimmer bringen so gute Leistungen sondern auch die Triathleten. In den letzten Jahren haben sich immer mehr Triathleten zu den Schwimmern gesellt. In Steyr zum Beispiel trainieren Triathleten und Schwimmer gemeinsam, wobei jeder vom anderen lernen kann. So profitieren Triathleten von den Trainingsprogrammen und Tipps der Schwimmer und Schwimmer können sich mit den Triathleten austauschen, wenn sie eventuell auch mal einen Triathlon machen wollen.

Ich persönlich finde die Trainings- und mittlerweile auch Wettkampfgemeinschaft mit dem Tri Team Kaiser super. Ich hatte schon 2 Mal die Möglichkeit in einer Staffel mit Nik Felbermayr und Lukas Sandmaier mitzumachen. Und es war ein voller Erfolg. 2015 und 2016 konnten wir beim Eisenwurzen Triathlon den 1. Platz in der Staffelwertung erringen.

Da ich nun schon seit meinem 10. Lebensjahr den Schwimmsport betreibe, merke ich, dass sich Athleten die von der Lauf- oder Radstrecke kommen auf der Schwimmstrecke eher schwerer tun. Eine wesentliche Rolle beim Schwimmen kommt der Technik zu. Eine gute Technik spart Kraft für die nächsten sehr ausdauer- und kraftintensiven Tri-Disziplinen. Wer diese Technik erst als Erwachsener lernt, tut sich meist schwerer. Aber das gilt wohl für alle Sportarten oder Hobbies.

Als ich vor ca. 20 Jahren meinen ersten und bis jetzt einzigen Triathlon über die Sprint-Distanz absolviert habe, ging es mir beim Schwimmen natürlich sehr gut. Umso mehr musste ich mich bei der Rad- und Laufdisziplin anstrengen. So wird jeder seine Stärken und Schwächen in den einzelnen Disziplinen haben, aber das macht einen Triathlon ja so interessant. Auch für Schwimmer. *[Peter Pötsch]*

BUS SERVICE SCHÜRRER GmbH

KFZ-Mechanik

Karosserie

Lackierung

Grafik & Beschriftung

Ersatzteilverkauf

Industrielackierung

Fahrzeug Konservierung

Die Firma Schürrer GmbH in Haag ist Ihr professioneller Ansprechpartner für qualifizierte Arbeiten rund um Fahrzeug, Lackieren und Beschriftung.

Ihr Vorteil, wir haben alles unter einem Dach.

Als zertifizierter ISO-9001 Meisterbetrieb bieten wir Ihnen zuverlässigen Service und optimale Ergebnisse.

Sämtliche Arbeiten werden von uns schnell und kompetent erledigt. Vertrauen Sie uns Ihr Fahrzeug an und überzeugen Sie sich von unserem Service und Leistungen.

- sämtliche Nutzfahrzeuge
- Wohnmobile, Boote
- Motorräder, Fahrräder
- Gitarren, Kunstobjekte, Möbel
- Hubschrauber, Sportflieger
- Modellbau

3D Car-Wraping, Aufkleber, Banner, Papierdruck, Folienplott, Großformatwerbung, Schablonen, Scheibentönung, sämtliche Arten von Schildern (Magnet-, Sicherheits-, Glas-, Alu-, Polystyrolschilder, uvm), UV-Latex Digitaldruck

Schürrer GmbH
Straße zur Autobahn 6, 3350 Stadt Haag
www.schuerrer.at
office@schuerrer.at
T: +43 74 34 - 42 836 - 0
F: +43 74 34 - 42 836 - 14

Unser jüngster Held
Eine anhaltende Erfolgsgeschichte

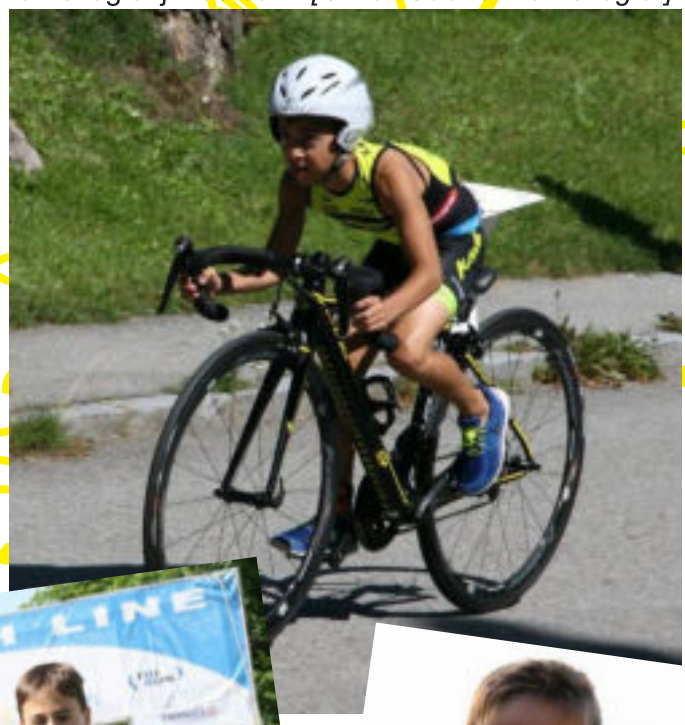
Auch 2016 konnte ich mit dem Gesamtsieg beim Winter-Crosscup und 2 dritten Plätzen bei den Duathlons in Donnerskirchen und Parndorf wieder perfekt in eine neue Saison starten. Mein großes Ziel war allerdings nicht das Laufen, sondern die Teilnahme an einem Triathlonwettbewerb.

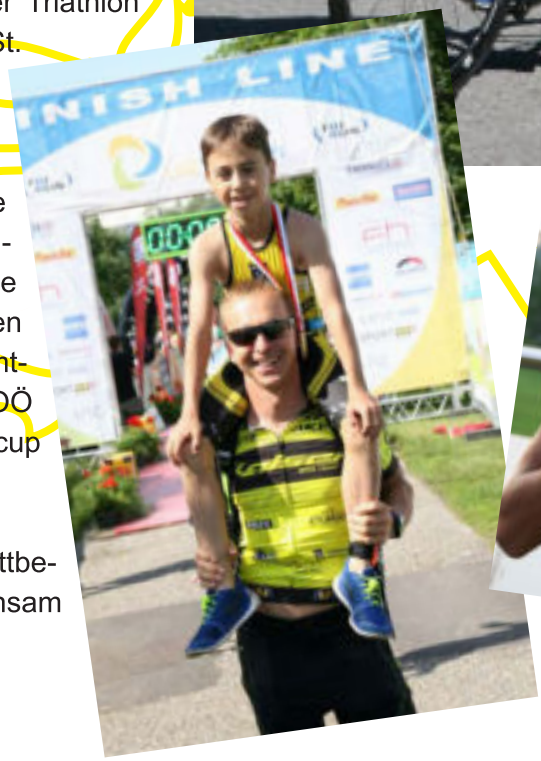
Im Jänner bekam ich breits die Möglichkeit bei Trainerin Sabine Schöpf beim SV-Losenstein meine Schwimmtechnik zu verbessern. Nach weiteren erfolgreichen Laufveranstaltungen und der Aufnahme in den Sichtungskader des ÖOTRV konnte ich es kaum erwarten bei meinem ersten Triathlon zu starten.

Im Mai 2016 bekam ich beim Kids Triathlon in Traun endlich die Chance, mein Können unter Beweis zu stellen. Dass ich gleich bei meinem ersten Triathlon gewinnen konnte, war dann doch eine positive Überraschung. Gleichzeitig bedeutete dieser Sieg für mich auch den Landesmeistertitel in der Klasse Schüler C. Durch dieses unerwartete Ergebnis angespornt, folgten noch weitere Erfolge bei Laufbewerben, ein Sieg beim Linzer Triathlon und ein 2. Platz bei den IRON Kids in St. Pölten. Der absolute Saisonhöhepunkt war allerdings die Staatsmeisterschaft in Kitzbühel, bei der ich den 10.Rang erreichen konnte. Es folgten noch weitere Landesmeistertitel im Aquathlon (swim-run) und im Duathlon (run-bike), sowie weitere Spitzenplatzierungen bei diversen anderen Wettbewerben. Auch die Gesamtsiege in der Schüler C Klasse beim OÖ Power Kids Cup und beim WickieLaufcup waren große Erfolge für mich.

Insgesamt war ich 2016 bei über 40 Wettbewerben am Start und legte dabei gemeinsam mit meinen Eltern fast 8000 km auf den Straßen zurück. Als Belohnung für meine Leistungen wurde ich vom OÖ-Triathlonverband für 2017 in den Talentekader aufgenommen. Für das Jahr 2017 wünsche ich mir eine Steigerung meiner Schwimmleistung und vor allem eine verletzungsfreie Saison.

Mehr Informationen über meine Erfolge und Fotos gibt es auf meiner Homepage www.oliver-gabriel-ramskogler.jimdo.com. *[Oliver-Gabriel Ramskogler]*





SKT-Baumfällung
Daniel Weinberger
4451 Garsten
Tel.: 0676/3372142

donau
VIENNA INSURANCE GROUP

Girls just wanna have fun

Frauenpower im Tri Team Kaiser

15 aktive Frauen umfasst das Tri Team im Moment und noch viele mehr, die sich durch Familienmitglieder am Vereinsleben beteiligen und stets bei allen Bewerben zu den größten Fans gehören. Der Mädelshaufen ist bunt durchgemischt, von den „Ur-Kaiserinnen“, wie unseren Gottinger-Sisters, bis hin zu unseren Tri Teens.

Genau diese Mischung macht den Verein so lebhaft, unsere Youngsters profitieren beim regelmäßigen Schwimmtraining von der Erfahrung der erfolgreichen Triathleten. Umgekehrt bringen die jüngeren Mädels wieder jede Menge Schwung in den Kaiser-Haufen.

Die Motivation unserer Kaiserinnen für den Sport und das Tri Team sind vielfältig: Viele kamen durch Ehemänner, Papas oder andere Familienmitglieder zum Verein. Für die anderen war das Tri Team die beste Möglichkeit um von der Einzelkämpferin zum Rudeltier zu werden. Inzwischen sind schon gute Freundschaften, über Alters- und Leistungsklassen hinweg entstanden.

Für manche ist der Spaß an der Sache das wichtigste und „dabei sein“ alles, egal ob beim wöchentlichen Lauftraining oder bei Bewerben als lautstarker Fanclub. Auch in der Staffel machen die Kaiser-Damen immer eine gute Figur, so gehen auch heuer wieder einige Kaiser-Damenstaffeln bei diversen Bewerben an den Start. Einige unserer Mädels sind erfolgreiche Triathletinnen und haben bereits große Erfolge erzielt: Ironwoman, Marathon, Olympische Distanzen und Halbdistanzen sind schon abgehakt.

Unsere Kaiserinnen sind besonders von der Gemeinschaft im Tri Team angetan und laufen so immer wieder zu neuen persönlichen Höchstleistungen auf. Zu verdanken ist das vorrangig unserem Seki Meise, der den gelben Kaiserhaufen mit viel Engagement und Leidenschaft zusammenhält und zu dem gemacht hat, was er heute ist: Ein Verein, wo jeder Platz findet und über sich hinauswachsen

Ganz nach dem Motto „Es lebe der Sport, er ist gesund und macht uns hart“ ein paar Anekdoten unserer Athletinnen:

„Ich will nicht wissen wie viele Liter Chlor wasser ich bereits geschluckt habe, wie oft ich meine Oberschenkel verdammt habe, weil sie eben keine genormte Form haben und mir so das Laufen ab und an zur Hölle machen. Oder wie oft ich bisher mit meinem Rad umgefallen bin, weil ich vor lauter Getratsche auf meine Clips vergesse. Aber ich bin mir ganz sicher, dass mir spätestens bei meinem ersten Triathlon klar wird, warum ich mir das antue.“ :-) *[Hannah Moser]*

„Mein persönliches Highlight war mein erster Marathon, den ich im Oktober 2016 in München gelaufen bin.“ *[Angelika Gottinger]*

„Früher bin ich öfters mit meinem Vater zu verschiedenen Triathlons gefahren um ihn anzufeuern. Mittlerweile hat er mir einen richtigen Guster gemacht und seitdem bin ich auch selber dabei. Als ich anfing konnte ich kaum Kraulen. Mitglieder der Triathlon Teams haben sich Zeit genommen und es mir erklärt und gezeigt, dafür bin ich sehr dankbar.“ *[Anna Lea Kohlgruber]*

„Einmal Triathletin, immer Triathletin. Wenn einem einmal das Triathlonfieber gepackt hat, kommt man nur sehr schwer wieder davon los!“ *[Martina Kaltenreiner]*

„Ich laufe nur für mich und nicht, um ein besonderes ein großes Ziel vor Augen zu haben. Das Lauftraining am Mittwoch war immer ein besonderer Ansporn zum Mitmachen. Am Anfang hatte ich großen Respekt und etwas Angst, ob ich beim Tempo unserer super Sportler mithalten kann. Aber man schafft so viel, wenn man will und inzwischen bin ich regelmäßig mit Begeisterung dabei.“ *[Elisabeth Hinterleitner]*

„Besonders gefällt mir, dass mittlerweile immer mehr Mädels dabei sind und das Team sich nicht nur aus Profis, sondern auch aus Hobbysportlern besteht. Gemeinsames Schwimmtraining, Lauftreffs und Radausfahrten steigern die Motivation und so manch innerer Schweinehund wird dadurch überwunden.“ *[Gudrun Mayr]*

„Der Teamgeist im Verein ist toll, wir haben die verschiedensten Leistungsniveaus, aber jeder freut sich mit dem anderen, wenn er was schafft. Es sind schon einige neue Freundschaften entstanden, die ich nicht mehr missen möchte!“ *[Anja Gottinger]*

„Es hatte sich ein perfekter Tag angekündigt, nach einem kurzen Check des Equipments in der Wechselzone und einem Warm up ging es Richtung Schwimmstart. Was ich nicht wusste, es solte der stressigste Start meiner bisherigen Triathlon Laufbahn werden: Ein Teamkollege (Name wird aus Sicherheitsgründen nicht genannt) verschwand kurz vor dem Start mit all meinen Schwimmutensilien. Da stand ich nun ohne Chip, Neo, Schwimmbrille und was sonst noch zum Schwimmen notwendig ist. Vor und während des Rolling Starts konnte ich mir noch in letzter Sekunde die notwendigsten Sachen organisieren und dann adrenalingeladen starten. Aber wieso der D*** mit meinem Zeug abgehauen ist, weiß ich bis heute nicht.“ :-) *[Marlena Polec]*

„Am Anfang dachte ich, es ist unmöglich 5 km durchzulaufen. Inzwischen habe ich mein sportliches Ziel, Ironwoman zu werden, erreicht.“ *[Sonja Kopp]*

[Daniela Hinterleitner]

LYONESS

Gemeinsam sind wir stark

Ein paar Einblicke in unser Vereinsleben

Die Anzahl an Mitgliedern unseres Vereins wächst von Jahr zu Jahr kontinuierlich. Wir sind sehr stolz, dass unsere „Kaiser-Familie“ bald 100 Mitglieder zählt. Da möchte man meinen, das kann schnell unpersönlich werden. Aber ganz im Gegenteil, der Zusammenhalt wächst mit den gemeinsamen Erfolgen und Aktivitäten ständig.

Die Mischung machts aus: Vom Profi, über Hobbysportler bis zu unseren Youngsters, bei uns ist jeder gut aufgehoben. Bei diversen Wettkämpfen sind wir als Gruppe vertreten und können uns so noch zusätzlich gegenseitig motivieren oder dem einen oder anderen auch Tipps geben und Mut zusprechen. Jeder profitiert von den Erfahrungen der anderen, dies kann auch oft Entscheidungen erleichtern, sich über den einen Wettkampf „drüber zu trauen“.

Wenn man mal keine Lust auf einen Einzelwettkampf hat, findet sich bestimmt jemand, der diesen gemeinsam, zum Beispiel in einer Staffel, bestreitet. Außerdem ist es auch immer wieder eine willkommene Abwechslung, einen Wettkampf einfach mal nur als Zuschauer zu begleiten und die Vereinskollegen kräftig anzufeuern.

Natürlich sind wir im Verein nicht nur bei Wettkämpfen in der Gruppe anzutreffen. Bei einer wöchentlichen Laufgruppe, im Winter einmal wöchentlichem Schwimmtraining und im Sommer einmal wöchentlicher Radausfahrt, ist für jeden das richtige dabei. Trainingslager natürlich nicht zu vergessen, denn gemeinsam trainiert es sich gleich viel leichter.

Gemeinsame Feierlichkeiten wie der jährliche Saisonauftakt, oder Ausflüge bei denen meistens auch unser „Chef“ Christoph Kaiser mitdabei ist und einlädt, runden unser abwechslungsreiches Vereinsleben ab. Eines dieser Highlights war die gemeinsam Radausfahrt an den Attersee:
„Bei sommerlichen Temperaturen starteten wir um 9:00 Uhr vom Kaisergeschäft in Garsten Richtung Attersee. Aufgrund der sportlichen Teilnehmer, konnten wir eine selektive Strecke wählen und

sammelten somit fleissig Höhenmeter (1550) und Kilometer (122). Die Tour führte uns über den Ziehberg nach Gmunden und von Altmünster über den Hochlecken nach Seewalchen. Nach fünf Stunden Fahrzeit freute sich schon jeder auf ein kühles Bier und den Sprung in den See. Danach wurden wir mit einm tollen Essen von Ursula und Andreas im Bootshaus Seewalchen verwöhnt.“ [Bettina Zwettler]

buder zimmerei

Willkommen am neuen Standort!
Betriebspark 11,
4451 St. Ulrich

www.zimmerei-buder.at

DACHSTÜHLE
MASSIVHOLZBAU
CARPORTS
HOLZRIEGELBAU
GARTENHÜTTEN
FASSADEN
INNENAUSBAU
WIRTSCHAFTSGEBÄUDE
VORDÄCHER

TRI TEAM KAISER

PROTO TYPEN TECH

Bike Team Kaiser

Road Team Kaiser

Trainingslager 2017

Dem Wind zum Trotz in Fuerteventura

Traditionell wie jedes Jahr machte sich das Tri und Bike Team Kaiser auch heuer wieder Richtung Spanien auf die Reise um den kalten Witterungen bei ihrem Trainingseinheiten zu entfliehen.

Nachdem wir schon alle Inseln mehrmals besucht hatten, entschlossen wir uns heuer auch noch die letzte und windanfälligste Insel in Angriff zu nehmen: FUERTEVENTURA

Dieses Jahr hatten sich wieder mehr angemeldet und so packten 12 Athleten ihre Koffer und Räder und verbrachten vom 18. - 28. März 2017 ihr Trainingslager an der Costa Calmaim, um im wunderschönen H10 Tindaya Hotelum ihre Grundlagenkilometer zu sammeln.

Mit von der Partie waren Mayr Gudrun und Martin, Hinterleitner Elisabeth und Rudolf, Forster Beatrix und Bernhard, Gottinger Anja, Pipik Ralph, Reitner Johannes, Weidmann Hubert, Sissa Johann und Maderböck Rainer.

Natürlich standen auch heuer wieder einige Lauf und Schwimmeinheiten schon vor Sonnenaufgang und Frühstück am Programm. Da in den ersten Tagen etwas stärkerer Wind war, hatten wir immer schöne Wellen beim Schwimmen und am Rad den besten Trainingspartner an unserer Seite.

Die letzten Jahre hatten wir immer Glück mit dem Grippe und Pannenteufel, irgendwann ist aber Schluss und so hatten wir in diesem Trainingslager gleich alles wieder aufgeholt und mussten 6 Mal Reifenwechseln, ein Schaltungsbruch und einige Krankheitsausfälle zu Buche führen.

Mitte der Woche hatten wir auch einen Geburtstag zu feiern, also mussten wir unsere Königsetappe (rund um die Insel) etwas nach hinten verschieben.Aber aufgehoben ist nicht aufgeschoben und so starteten wir am 2. Sonntag von Costa Calma über die Berge zum nördlichsten Punkt der Insel nach Corralejo.Nach einer kurzen Pause und Stärkung ging es der Küste entlang Richtung Flughafen und wieder nach Costa Calma zurück. Nach 6:45 Stunden 195 km und 2250 hm war´s auch schon wieder vorbei und wie jeden Tag schauten wir gleich darauf alle verbrauchten Kalorien wieder aufzufüllen.

Das tolle Ambiente und die ausgezeichnete Verpflegung ließ uns kleine Wehwechen schnell vergessen, denn der nächste Tag stand schon vor der Tür und los ging´s auf erneute Kilometer.

Frisch und munter starten wir nun in die ersten Bewerbe und freuen uns darauf, wenn’s heißt, auf zum Trainingslager 2018! *[Martin Mayr]*

Stark in jeder Situation

Erfolgreich mit Qualität vom Marktführer.

Unsere Basis für zuverlässige Technologie sind erstklassige Produkte. Außergewöhnliches gelingt aber erst durch kontinuierliche Entwicklung, intelligente Systeme, maßgeschneiderte Lösungen und vor allem eins: das Ziel, immer der Beste zu sein.

Erleben Sie Außergewöhnliches ...

... Vertrauen Sie der Kompetenz von SKF mit 110 Jahren Erfahrung in der Wälzlagertechnik!

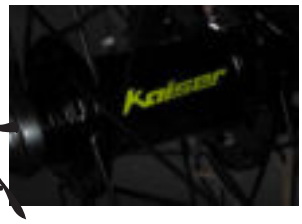
www.skf.at

® SKF is a registered trademark of the SKF Group. | © SKF Group 2017
Foto: KTM, R. Schedl

SKF®

Kaiser

SPORT - MODE - BIKES



CARBON HARDTAIL
27,5" ODER 29"
FULL XT
STATT 2699€
AB 1999€

ALU HARDTAIL
27,5" ODER 29"
STATT 1799€
AB 999€

CARBONFULLY
29"
FULL XT
STATT 3999€
AB 2999€

CARBON RENNRAD
AERO ODER KLASSIK
STATT 2799€
AB 1999€

DI2 TOPAUSSTATTUNG
INKL
CARBONLAUFRADSATZ
AB 2990€

E-Bike & Concept Store

Da ist für jeden das richtige dabei

Wir führen die E-Bikes der Marken Giant und BH. Lifestyleebikes für jeden Einsatzbereich: Mehr als 90 verschiedene Easy Motion E Bike Modelle präsentiert die spanische Traditionsmarke BH in diesem Frühling. Man muss schon 2 mal hinschauen um zu erkennen, ob es sich um ein E-Bike handelt.

Das Patent lässt den Akku vollkommen im Rahmen verschwinden. Leistungsstarke 600WH Batterien sorgen für ausreichend Energie auf langen Tagestouren. Kraftvolle 350 Watt Motore machen jede Bergfahrt zum Genuss. Wahlweise auch mit den neuen Mittelmotoren von Brose erhältlich.

Auch die breite Palette von Giant ist für alle Geschmäcker und Bedürfnisse ohne Altersgrenze konzipiert und führt die modernsten Antriebssysteme von Yamaha und Shimano. Auch Marken mit Boschantrieben komplettieren unser großes Sortiment.

Vom Tiefeinstieg-Damen-Alltagsrad bis hin zum Fully MTB findet jeder das passende Bike. Von der Komfort- bis Raceposition ist alles möglich.

Geht nicht, gibt's nicht und was nicht geht erledigen wir sofort.

Eine Fachwerkstätte verkauft nicht nur Bikes sondern hat auch eine perfekte Nachbetreuung. Top geschulte Mitarbeiter mit Jahrzehnte langer Erfahrung kümmern sich um dein Fahrrad in unserer Servicewerkstatt.

Von kleinen bis großen Reparaturen, Radumbauten,… reicht unser Angebot. Nach dem Motto „Geht nicht, gibt's nicht und was nicht geht erledigen wir sofort" gibt es für jedes Problem eine fachgerechte Lösung.

Auf unserer Hompage halten wir dich über die aktuellsten Serviceangebote stets am laufenden.

WWW.SPORT-KAISER.COM

BIKEFITTING

FINDE DIE RICHTIGE POSITION AUF DEINEM BIKE

JETZT NEU BEI SPORT KAISER

Die richtige Position auf dem Fahrrad ist extrem wichtig, egal, wofür genau du es verwendest. Verletzungen können vermieden werden und der Komfort auf dem Rad wird durch eine gute Position verbessert. Bikefitting ist ein modulares System, das genau dafür sorgt und zu jedem Fahrradtyp passt.

Die Grundlage des Bikefittings ist das Static Measuring Jig. Dabei handelt es sich um eine statische Messvorrichtung, mit deren Hilfe wir auf Grundlage anatomischer Fahrermaße das perfekte Fahrrad für dich finden. Es werden 10 Messungen vom Fahrer genommen, die dann in Fahrpositionen für alle Disziplinen und Vorlieben umgerechnet werden, sodass der individuell für dich passende Rahmen gefunden werden kann.

Mit dem Positionssimulator stellen wir die lasergeführten XY-Koordinaten für die korrekte Position ein. Das Fahrrad lässt sich genau so einrichten, wie aus dem Programm berechnet wurde. Der 3D-Pedaling Analyzer analysiert die Kräfte, die in drei Richtungen auf das Pedal ausgeübt werden und überwacht Leistung und Effizienz. Es hilft auch dabei, asymmetrische Tritttechniken zu finden, die anschließend gezielt behoben werden können.

Vollendet wird das Konzept durch den Motion Analyzer. Dieser 3D-Analysesensor wurde entwickelt, um ein extrem genaues und rasches, dynamisches Fitting durchführen zu können.

Es lassen sich fahrerspezifische Eigenschaften, Flexibilität und Fahrstil integrieren, um die statischen Messungen verbessern zu können. Somit können wir genaueste Empfehlungen treffen, welches Fahrrad und welche Komponenten genau deinen Bedürfnissen entsprechen.

Das Konzept des Bikefittings ermöglicht es, einen neutralen Ausgangspunkt für eine ausführliche und persönliche Beratung zu finden. Die Beratung findet so nicht auf Basis eines „Gefühls“ deines Experten statt, sondern immer basierend auf neutralen Daten. Wir würden uns freuen, dir das Konzept näher zu bringen und dich bald bei uns begrüßen zu dürfen, um das perfekte Fahrrad für dich zu finden!

Präsentation der neuen Produkte
jeweils im Frühling und Herbst von 16:00 - 20:00 Uhr

im Vereinshaus des SC Real Dambach - in Sand bei Garsten neben der B115
genaue Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben

Skinfit OÖ • Tegetthoffstraße 42 • 4020Linz
alexander.seemann@skinfit.at • m +43 699 17170799
www.skinfit.at

REZEPTTIPPS
VON UNSEREN ATHLETEN

SPORTLERMÜSLI

Zutaten für 10 Portionen:
- 1 Hand voll Mehrkornflocken
- 1 Hand voll Dinkelflocken
- 1 Hand voll Haferflocken
- 2 EL Haselnusskerne gehackt
- 2 EL Walnüsse gehackt
- 2 EL Kürbiskerne gehackt
- 2 EL Sonnenblumenkerne gehackt
- 2 EL Bulgur
- 2 EL Quinoa
- 1 EL Cranberries (alternativ Trockenfrüchte nach Belieben) zerkleinert
- 2 rote Äpfel
- 125ml Honig zum Süßen

Zubereitung:
In einem großen Topf ca. 1,5 Liter Wasser erhitzen. Die Flocken, Nüsse, Bulgur, Quinoa und Trockenfrüchte zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen. Wenn nötig noch Wasser hinzugeben. Es soll eine, nicht zu feste, breiige Konsistenz entstehen. Die zwei Äpfel mit Schale kleinschneiden und unter die Masse heben. Auskühlen lassen.

Danach den Honig hinzugeben und das fertige Müsli im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp für mehr Abwechslung: die Zutaten können nach Belieben variiert werden. *[Manuel Geyer]*

GRÜNKERNLASAGNE

Zutaten für 4 Portionen:
- 20 dag Grünkern
- 750 g passierte Tomatensauce
- 1-2 Stk. Zwiebel
- 3 Stk. Zehen Knoblauch
- Käse gerieben
- 120 g Spiralen Nudeln
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- Pizza Pastagewürz von Sonnentor oder Oregano, Thymian,Basilikum.

Bechamel:
30 g Butter
50 g Mehl
Ca. 400 g Milch
Salz, Pfeffer, Muskat gemahlen

Zubereitung:
Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Grünkern kurz mitrösten und mit passierter Tomatensauce aufgießen und weich dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Spiralen Nudeln bissfest kochen und unter die Grünkernmasse mischen.

Eine Auflaufform ausfetten und die Grünkernmasse einfüllen. Mit Bechamelsauce abdecken und geriebenen Käse bestreuen.

Am besten am Vortag zubereiten und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Im Rohr bei 160-180 Grad goldbraun backen.
Gutes Gelingen. *[Elisabeth Hinterleitner]*

mibag
brand- und wasser-
schadensanierung

SHIMANO

LINSENEINTOPF

Zutaten für 4 Portionen:
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Lauchstange
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 800 ml klare Gemüsebrühe
- 350 g braune Linsen
- 1 Loreeblatt
- 1 Zweig Liebstöckl
- 200 g Karotten
- 100 g Sellerie
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Essig
- 100 g Speck

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen, Lauch und Zwiebel darin anrösten. Mehl darüber streuen, kurz mitrösten und mit kalter Gemüsebrühe aufgießen. Unter rühren verkochen lassen.

Linsen waschen und dazugeben. Lorbeerblatt und Liebstöckl hinzufügen und alles ca. 20 Minuten bei mäßiger Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren!

In der Zwischenzeit Sellerie und Karotten waschen. Sellerie schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Gemüse dazugeben und weitere 10 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Liebstöckl und Lorbeerblatt entfernen. Speck würfelig schneiden und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Anrichten mit frische gehackter Petersilie. *[Daniela Hinterleitner]*

SCROC

ADEG Weinberger

Impressum: Schreib- und Tippfehler vorbehalten. Für den Inhalt verantwortlich: Tri und Bike Team Kaiser.
Redaktion & Layout: Bettina Zwettler, Daniela Hinterleitner. office@sport-kaiser.at