

Kaiser

VEREINSMAGAZIN

Wettkämpfe

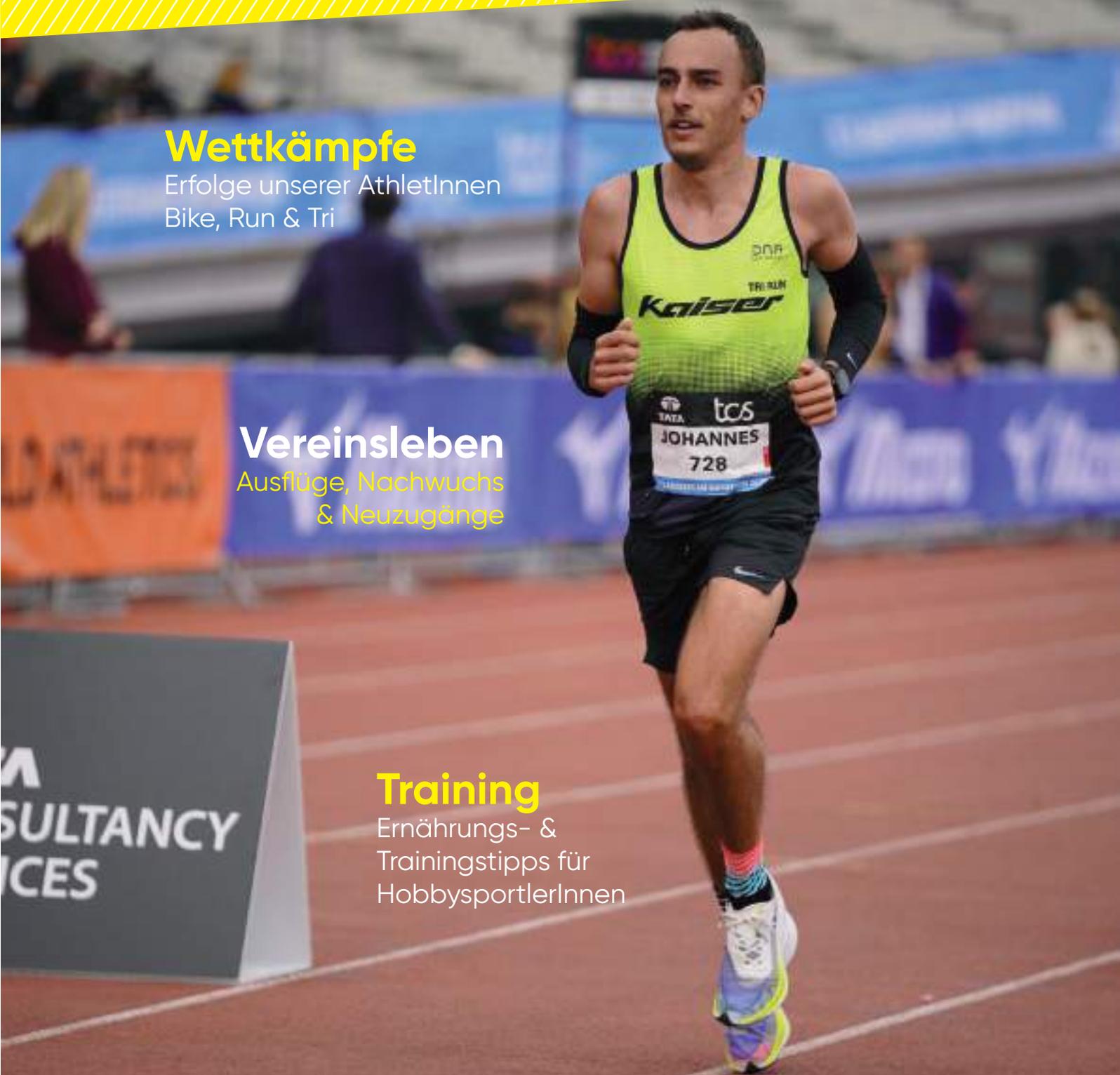
Erfolge unserer AthletInnen
Bike, Run & Tri

Vereinsleben

Ausflüge, Nachwuchs
& Neuzugänge

Training

Ernährungs- &
Trainingstipps für
HobbysportlerInnen





So gut
wie neu.

Wälzlager-Rekonditionierung

Nicht immer muss gleich ein neues Wälzlager angeschafft werden, wenn das verwendete Verschleißerscheinungen zeigt. Die professionelle Rekonditionierung durch SKF senkt Instandhaltungskosten, schont Ressourcen und bringt optimale Ergebnisse.

Fragen Sie unsere Experten! Nach einer sorgfältigen Schadensanalyse erfahren Sie, ob eine Wiederaufarbeitung des Wälzlagers in Ihrem Fall die bessere Lösung ist.

Profitieren Sie von kosteneffizienter Zuverlässigkeit!

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



EIN PAAR WORTE VON UNSEREM SEKTIONSLEITER RUN

Eine neue Saison liegt vor uns, Zeit noch einmal zurückzublicken und ein tolles Jahr mit unserem Team von Sport Kaiser Revue passieren zu lassen.

Dabei gilt der größte Dank unseren Sponsoren, ohne die es nicht möglich wäre, unsere Leidenschaft so professionell auszuleben. Wir freuen uns, diese auch im heurigen Jahr wieder mit Stolz zu präsentieren.

Das letzte Jahr war gespickt von tollen sportlichen Momenten und vielen persönlichen Erfolgen, sei es am Bike, im Triathlon oder auf der Laufstrecke. Egal ob es um das Erreichen persönlicher Ziele oder Podestplätze geht, der Spaß am Sport und der Zusammenhalt im Team stehen dabei immer im Vordergrund.

Daher bin ich besonders stolz auf unsere Leistungen bei Staffeln und Team-Events, wo wir unseren Teamgeist zeigen konnten.

Dabei können wir auch heuer wieder auf die Unterstützung von Christoph Kaiser zählen und freuen uns auf neue Herausforderungen. DANKE Christoph!

Abseits der Bewerbe sind es besonders die gemeinsamen Radausfahrten oder Lauftreffs, die unser Team zusammenschweißen. Unsere Vereinszeitung soll einen kleinen Einblick in unser Team und die Welt des Sports geben.

Viel Vergnügen beim Lesen und möge unser Teamspirit auf euch überspringen!

In diesem Sinne wünsche ich allen Teammitgliedern eine geniale Saison 2022 und freue mich auf viele gemeinsame Erfolge!

Hawidere,
Johannes Pell



Wolfgang Krenn, Sektion Bike



Johannes Pell, Sektion Run



Martin Mayr, Sektion Tri



INHALTSVERZEICHNIS

- 6 Rennberichte**
Bike, Run & Tri

- 28 Vereinsleben**
Neuzugänge
Kaiser Family
Werde Teil des Teams

- 46 Trainingstipps**
Plyometrisches Training
Ernährung für SportlerInnen
Rezepte

- 54 Sport Kaiser**
Bikes & Bekleidung







Ren



monatliche Anberichte

Bike | Run | Tri

KITZALPBIKE

TOUR DE FRANCE IN KITZBÜHL

Nicht nur die Skifahrer bekommen Gänsehaut, wenn es heißt: „Ab nach Kitzbühel zum Rennen!“ Auch für uns Mountainbiker ist dies immer etwas ganz Besonderes.

Anfang Juli fand das Kitz Alp Bike Festival statt. Dieses Mal wurden auch auf der Extreme Distanz die Österreichischen Staatsmeisterschaften ausgetragen. Nach einer leichten Veränderung aller Strecken stand einem spannenden Marathon nichts mehr im Wege.

Nach dem Start in Brixen im Thale ging es gleich mal richtig zur Sache. Der erste Hotspot, „die Choralpe“, wartete. Im Winter ein Skigebiet, im Sommer ein Wanderparadies und beim Kitz Alp Bike ein Ort der Superlative. Oben angekommen sind nicht nur die ersten 1.000 Höhenmeter hinter sich gebracht, sondern auch der steilste Anstieg.

Bei den hunderten tobenden Zuschauern und Fans möchte man sich bei 30% Steigung und „Kuhtritalmwiesenboden“ keine Blöße geben und holte alles aus seinem Körper raus. Manche sa-

gen zu dieser Kulisse auf der Choralpe „Tour de France Feeling“ pur. Es gibt nichts Vergleichbares im Rennzirkus. Oben angekommen ging es über die Wiegalm und dann über den Wiegalmtrail wieder ins Tal. Dort teilen sich die Strecken auf.

Für Wolfgang Krenn, Alex Brandl, Michael Holland, Luca Werani und Christoph Brunnthaler, welche die Extreme Distanz fuhren, ging es nach Aschau dann über den Pengelstein, Hahnenkamm und über den Fleckalmtrail wieder zurück ins Ziel nach Brixen. Andreas Affenzeller, der die Medium Plus Distanz bewältigte, fuhr direkt auf den Pengelstein, Hahnenkamm und auch über den Fleckalmtrail ins Ziel nach Brixen.

Christian Auer, Thomas Heimpl, Thomas Werani und Alex Doninger fuhren die Medium Distanz. Die Strecke ging noch auf den Gaisberg und dann zurück nach Brixen.

Wie jedes Jahr war es eine top organisierte Veranstaltung. Gratulation an alle Teilnehmer des Bike Teams Kaiser. Alle konnten ein top Ergebnis erreichen. [Alexander Doninger]



RACE AROUND AUSTRIA

WERANI POWER DUO IN DER TEAM CHALLENGE

Am 11. August 2021 um 18:37 Uhr war es so weit, Luca und Thomas Werani stellten sich als Bike Team Kaiser powered by Pappas der Herausforderung der Race Around Austria Team Challenge. 560 km, ca. 6.500 Höhenmeter und eine lange Nacht lagen zu diesem Zeitpunkt vor den Beiden.

Der Start erfolgte bei traumhaftem Radwetter in St. Georgen im Attergau und die Nacht über sollten die Temperaturen sehr angenehm bleiben. Ohne große Erwartungen gestartet war es das Ziel, mit möglichst konstantem Tempo und wenigen Navigationsfehlern am nächsten Tag wieder in St. Georgen anzukommen.

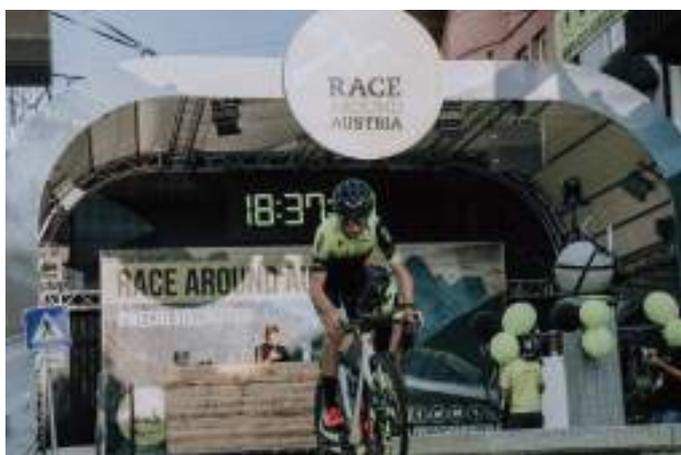
Auf der Donaubrücke, nach knapp 160 km noch auf Platz 9 liegend, arbeitete man sich durch die Steigungen und Abfahrten des nächtlichen Mühlviertels nach vorne. Nach der Hälfte der Strecke in Pregarten lagen wir bereits auf dem 7. Rang. Auf den 20 Kilometern nach Enns konnte Luca auf dem Zeitfahrer zwei Plätze gutmachen.

Dieser fünfte Rang wurde bis Großraming gehalten.

Den Verlust eines Platzes während des Aufstiegs frühmorgens am Hengstpass konnte Luca auf der Abfahrt nach Windischgarsten wieder wettmachen. Als in Steinbach am Ziehberg für das Team Platz 4 im Online-Tracking aufleuchtete war der Vorsprung auf das fünfplatzierte Team nur ein paar Minuten.

Nun war klar, die knapp 90 km bis ins Ziel ging es darum diesen Platz zu verteidigen, was schlussendlich auch gelang.

Mit einer Gesamtzeit von 17 Stunden und 48 Minuten war am 12. August bei strahlendem Sonnenschein um 12:25 Uhr St. Georgen wieder erreicht. Eine Platzierung und Zeit, die sich die Beiden und ihr Begleitteam nie erträumt hätten und eine lange, harte Nacht schnell vergessen ließen. [Thomas Werani]



MOOSKIRCHEN

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN IM STRASSENLAUF

Perfekte Bedingungen warteten an diesem Wochenende auf zahlreiche Athleten in Mooskirchen bei den Österreichischen Meisterschaften im Straßenlauf. Nach zahlreichen Absagen im heurigen Frühjahr war die Vorfreude auf ein Kräftemessen auf höchstem Niveau umso größer.

Für Tri Run Kaiser eröffnete Oliver Gabriel Ramskogler die Strecke im 5 km Lauf. Mit einem etwas zu schnellen Start forderte die zweite Rennhälfte alle Reserven. Der engagierte Auftritt wurde mit einer Laufzeit von 17:19 min belohnt.

Im Lauf der Männer war unser Team ebenfalls stark vertreten. Die 10 km wurden über 4 Runden auf einer sehr schnellen, aber am heutigen Tag auch windanfälligen Strecke bestritten.

Neuzugang Alex Vesely zeigte bei seinem ersten Wettkampf im sehr starken Feld mit einer Zeit von 36:30 min eine mehr als beachtliche Leistung. Hut ab, perfekter Einstand!

Eine weitere persönliche Bestzeit erzielte Lukas Sandmaier, der seine starke Form mit einer klugen Renneinteilung in einer Zeit von 34:48 min unter Beweis stellte.

Die guten Bedingungen konnte auch Johannes Pell nutzen. Mit kontrolliertem Start in der hektischen Anfangsphase konnte er seine persönliche Bestzeit um eine Minute auf 32:03 min steigern.

Damit platzierte sich unser Team geschlossen inmitten der oberösterreichischen Laufelite!
[Johannes Pell]



WELSCHLAUF

SIEG IN DEN WEINBERGEN

Am Samstag, den 26. Juni, fand nach zweimaliger Verschiebung der diesjährige Laufklassiker in den Weinbergen der Südsteiermark statt. Mit dabei war auch einer unserer starken Läufer, Lukas Sandmaier.

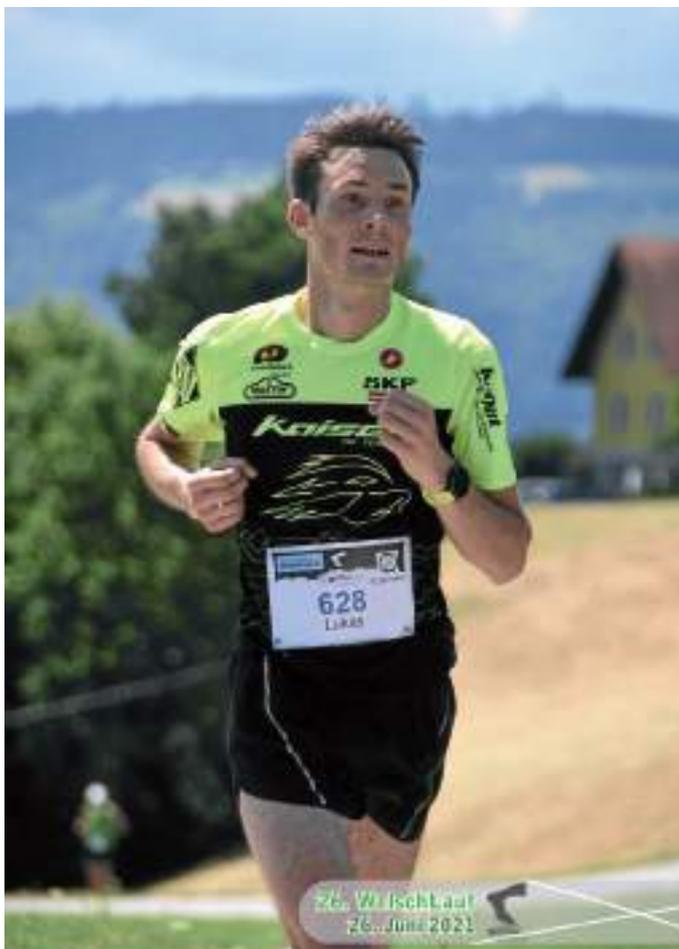
Lukas stellte sich der anspruchsvollen, jedoch landschaftlich herausragenden Strecke entlang der südsteirischen Weinstraße. Bei der diesjährigen Austragung wurden die Läufer nicht nur durch die hügelige Strecke gefordert, sondern auch durch die sehr heißen Temperaturen.

Für unseren Spitzenläufer ging es zusammen mit den anderen Startern des Halbmarathon in Eichberg Trautenburg, wo die Marathonläufer bereits eine Hälfte der Marathonstrecke absolviert hatten, in Richtung Wies los.

Lukas hatte von der Startlinie weg gleich das Tempo hoch angelegt, sodass keiner der übrigen Läufer aus der ersten Startwelle mitlaufen konnte. Daran änderte sich auch im weiteren Rennverlauf nichts und Lukas konnte seinen Vorsprung auf seine Kontrahenten immer weiter ausbauen.

Nach 21.7 km und 1:23:38 h konnte Lukas, sichtlich gezeichnet durch die Anstrengungen, den Sieg über die Halbmarathon Distanz für sich verbuchen. Der erste Verfolger hatte im Ziel bereits einen Rückstand von mehr als 4 min!

Für den Wahlsteirer unseres Teams erfüllte sich damit ein sportlicher Traum! [Lukas Sandmaier]



MARATHONDEBÜT AMSTERDAM

DEM MYTHOS MARATHON AUF DER SPUR

Der TCS Marathon in Amsterdam sollte es heuer sein, der die perfekte Bühne für das lang ersehnte Marathondebüt liefern soll.

Start und Ziel im Amsterdamer Olympiastadion, einer Passage durch das Rijksmuseum und dem Streckenabschnitt entlang der Amstel und durch den Vondelpark.

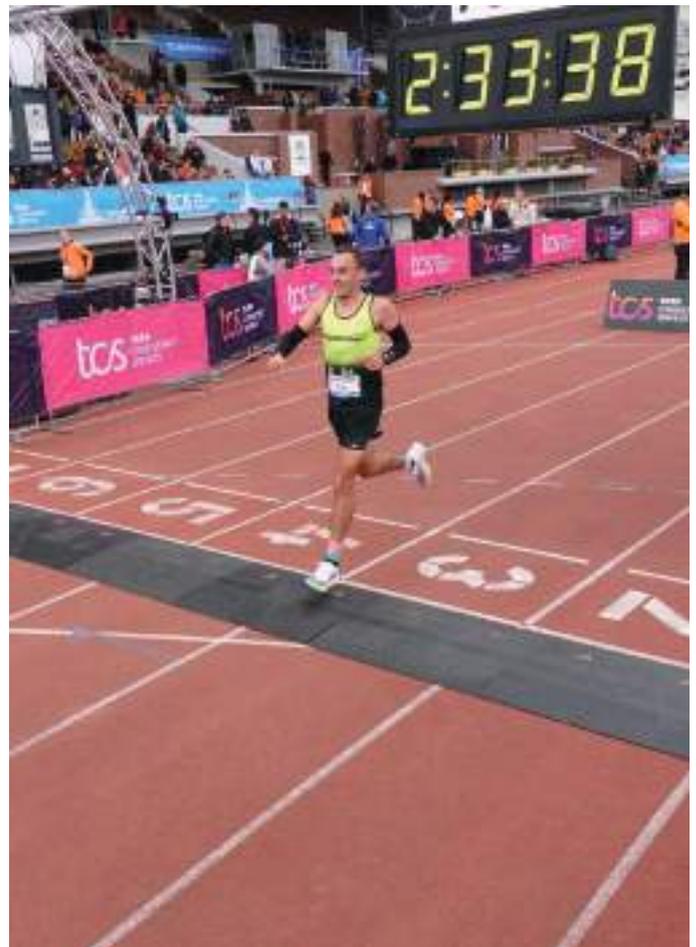
Der Mythos Marathon, so abgedroschen es auch klingt, man konnte ihn spüren inmitten der vollen Startblöcke im Olympiastadion. Nur nicht verbrennen auf den ersten Kilometern und möglichst schnell eine Gruppe finden war die Devise. Als zweiter Pacemaker einer Profi-Dame hatte ich meinen Platz in einer Gruppe gefunden.

Runners High oder wie man es auch nennen mag, an dem Tag hatte ich einfach die perfekten Beine.

Von einer Verpflegungsstation zur nächsten wurde unsere Gruppe immer kleiner, bis wir ab Kilometer 35 nurmehr zu zweit unterwegs waren. War aber auch egal, der große Hammer blieb am heutigen Tag aus und die letzten Kilometer konnte ich noch einmal alles reinlegen was noch übrig war.

Die finale Stadionrunde bis ins Ziel wird noch lange in Erinnerung bleiben, Zielstrich erreicht, 2:33:34 h fürs Debüt. Was für ein geiler Tag, Amsterdam du hast mich nicht enttäuscht.

Das war erst der Anfang! [Johannes Pell]



MADEIRA ISLAND ULTRA TRAIL

DAS ETWAS ANDERE SIGHT SEEING AUF DER BLUMENINSEL

Nachdem ich 2019 beim MIUT die Marathon Distanz angegangen bin und mich das Rennen und die Blumeninsel von Beginn an fasziniert haben, war bereits während diesem Rennen klar, dass ich wieder kommen und die nächstlängere Distanz in Angriff nehmen werde.

Am 20. November 2021 stand ich somit mit knapp hundert anderen Athleten in Boaventura am Start, wo das Abenteuer auf 64 km mit mehr als 3.400 Höhenmetern beginnen sollte.

Der erste Teil der Strecke führte zu Beginn durch Wälder, danach ging es bergauf ins Gebirge, das Zentralmassiv, und Richtung Pico Ruivo und Pico Arieiro.

Der Pico Arieiro, einer der höchsten Punkte Madeiras, war ein atemberaubender Punkt auf der Strecke, wo man gerne länger verweilt hätte.

Ab dort ging es beinahe nur mehr bergab Richtung Macchico zum Zieleinlauf, der bereits nach Einbruch der Dunkelheit erfolgte.

Auch wenn es zwischendurch mal schwierigere Momente gab, da man doch mit vielen Höhenmetern zu kämpfen hatte, die Wetterbedingungen sich laufend veränderten und die Strecke technisch teils nicht die einfachste war, war der MIUT ein richtiges Highlight, den jeder (Trail-) Läufer auf seiner Bucket List haben sollte. [Marlena Polec]



CROSSLAUF

BRONZE FÜR JAN GABERC

Nach langer Wettkampfpause veranstaltete der OÖ Leichtathletikverband am Samstag, den 06. März 2021, die Landesmeisterschaften im Crosslauf in Attnang-Puchheim.

Der weiche Boden und die starke Konkurrenz verlangten den Athleten einiges ab. Im ersten Bewerb wurden die Männer der allgemeinen Klasse auf die Strecke geschickt, um die 8.200 m zu absolvieren.

Unser Team stellte mit Manfred Kohlgruber, Alexander Kreiner, Johannes Reitner und Johannes Pell gleich vier Athleten auf der Langdistanz.

Johannes Reitner nutzte den Bewerb als ersten erfolgreichen Trainingswettkampf in seiner heurigen Ironman-Vorbereitung. Johannes Pell platzierte sich mit Platz 5 inmitten der OÖ-Leichtathletikspitze.

In den Nachwuchsklassen konnten Oliver Gabriel Ramskogler und Jan Gaberc aufzeigen. Mit Platz 3 krönte Jan seine starke Leistung auf der 3.150 m langen Strecke in der OÖ Landesmeisterschaft.

Zum Abschluss starteten alle Athleten der Langdistanz aus unseren Reihen auch auf der Kurzdistanz über 4 Runden, verstärkt durch Thomas Mayer, der nach gesundheitlicher Zwangspause ein starkes Debüt feiern konnte. [Johannes Pell]



BERLIN MARATHON

IX DURCH DIE HAUPTSTADT DEUTSCHLANDS

Am 27. September war es soweit, mein zweiter Marathon stand am Programm. Es sollte mein sportliches Highlight für 2021 werden. Und es sollte kein geringerer als einer der als schnellsten geltenden Marathons der Welt sein: Berlin. Auf los geht's los.

Die Stimmung am Start war elektrisierend, nicht in Worte zu fassen. Der Startschuss meines Startblocks fiel pünktlich um 10:00 Uhr, leider etwas spät für meine Begriffe. Ich wäre aufgrund der sonnigen und zunehmend wärmer werdenden Temperaturen gerne etwas früher gestartet, aber da musste ich durch.

Der Start und die ersten Kilometer verliefen einfach und reibungslos und ich fand schnell einen guten Laufrhythmus. Ich versuchte in 5 Kilometer Zielen zu denken. Ganz besonders freute ich mich über den ganzen Support und die lieben Motivationszurufe an der Strecke, von Freunden und auch Fremden.

Ab Kilometer 30 fühlte ich mich dann aber doch nicht mehr so leichtfüßig. Die warmen Temperaturen machten mir zu schaffen. Jede Labstation wurde genützt für ein paar Schluck Wasser und zur Abkühlung vom überhitzten Körper. Aufgeben war keine Option, ich hatte ständig den Zieleinlauf durch das Brandenburger Tor vor Augen. Die letzten Kilometer des Berlin Marathons zogen sich aber ungemein.

Die Stimmung an der Strecke war großartig und das brachte mich durch die letzten Kilometer. Auch die Regenduschen, die auf den letzten Kilometern vorzufinden waren, waren Balsam.

Ich fühlte mich zwar langsam, der regelmäßige Blick auf die Uhr zeigte aber, dass sich meine Pace nur leicht verschlechtert hatte.

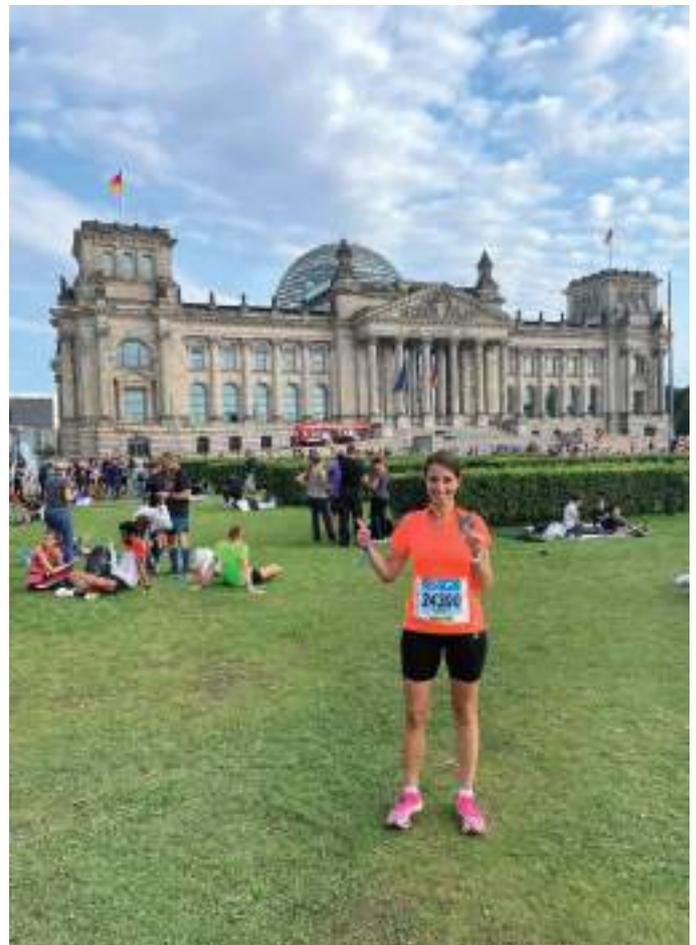
Dann bog ich endlich auf die Straße unter den Linden ein und lief auf das Brandenburger Tor zu. Aber Vorsicht! Den Endspurt musste man sich hier immer noch aufteilen, denn das Ziel ist nicht unter dem Brandenburger Tor,

sondern erst einige hundert Meter dahinter.

Das hatte ich leider nicht einkalkuliert, daher war es zum Schluss hin noch ein richtiger Kampf. Mit einer Zeit von 3:52:01 h konnte ich mein Ziel, eine Sub 4 Zeit zu laufen, erreichen.

Auch wenn ich nach dem Ziel ziemlich erschöpft war, war ich dennoch sehr glücklich und erleichtert. Das tolle Wetter lud dazu ein, sich auf der Wiese vor dem Reichstag erstmal hinzulegen und die letzten 3:52 Stunden auf sich wirken zu lassen.

Ich bin unglaublich dankbar, an diesem einzigartigen Lafevent teilgenommen zu haben. Die Reise nach Berlin hat sich definitiv für mich ausgezahlt. [Julia Pfanzeltner]



KAISERATHLETEN IN ACTION



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



A portrait of a smiling man, Andreas Goldberger, wearing a blue and white Red Bull cap and a blue hoodie with light blue accents. The hoodie features logos for 'STEINACHER' and 'LINDBERBERG'. He has his arms crossed and is standing in front of a grey stone wall.

Andreas Goldberger

Skisprung Weltmeister & Olympia Bronze Medaillen-Gewinner

Da ich sehr gerne auf dem Bike in unserer wunderschönen Natur unterwegs bin und auf Regionalität achte, ist es mir eine große Freude mit einem österreichischen Qualitätsprodukt von Kaiser Bikes ausgestattet zu sein.

IRONMAN 70.3

KRANKL UNTERWEGS IN ZELL AM SEE

Dank eines sehr dichten Sicherheitskonzepts konnte der IRONMAN 70.3 heuer in Zell am See Kaprun als eines der wenigen Rennen in Österreich durchgeführt werden. Mit am Start auch das Tri Team Kaiser.

Der erste Blick am Renntag ging sofort in Richtung Berge. Bei Dauerregen und 12 Grad fand ich es ratsam den Neo gleich noch im Hotel anzuziehen, um nicht auszukühlen. Auf dem Weg Richtung Startbereich kamen mir bereits vermehrt Teilnehmer entgegen, schon mit den Rädern in der Hand vom Auschecken, erste Zweifel kamen bei mir auf!

Der Plan war, so schnell wie möglich ins warme Wasser zu kommen und aufs Beste zu hoffen. Kein guter Plan wie sich rausstellte, als ich das erste Mal überschwommen wurde. Zum Glück hatte ich eine äußere Schwimmbahn gewählt und fand kurz danach eine Gruppe mit einem für mich passenden Tempo. Bei jedem Atemzug ging der Blick in Richtung Hochkönig, wo sich bereits besseres Wetter zeigte.

Aus dem welligen See und am Wechselplatz angekommen rätselte ich mit einem deutschen Athleten, wie es wohl weiter geht mit uns. Als ich ihn fragte ob er weiter machen würde, lächelte er zurück und meinte „Naja Junge, jetzt sind wir schon mal da, da ziehen wir das auch durch!“.

Er hatte Recht, aufgeben ist heute keine Option, das Wetter kann nur besser werden. Wieder voll motiviert ging es in die erste längere Abfahrt von Zell am See nach Lend. Mein Kaiser Cirrus lief wie auf Schienen und ich konnte dauerhaft in der Aeroposition bleiben und Plätze gut machen.

Ab Lend ging es dann auf die 12 km Bergfahrt rauf in Richtung Dienten am Hochkönig, die letzten zwei Kilometer richtig knackig mit 11% Steigung und einem atemberaubenden Panorama.

Ich lag super in der Zeit, zwar etwas durchfrozen, aber nun lag die lange Abfahrt bis Saalfelden vor mir, wo das Bremsen mit den kalten Fingern schon etwas schwer fiel. Jetzt ging es flach dahin bis Piesendorf und anschließend zurück über Kaprun nach Zell am See, immer auf Zug.

Langsam kam die Sonne raus und der abschließende Lauf nach Thumersbach und retour konnte los gehen. Die ersten 3 km brauchte ich um wieder etwas Gefühl in die kalten, nassen Zehen zu bringen.

Die erste von zwei Runden verflog und die Pace stimmte mich zuversichtlich. Die zweite Runde war schon um einiges schwieriger, Durst und Müdigkeit machten sich bemerkbar, sodass die Pace immer schlechter wurde.

Auf dem finalen Stück Richtung Zielbereich in Zell am See war es doch noch ein richtiger „Genusslauf“ für mich. Das Ziel vor Augen, die Zeit ganz OK und vor allem das Ironman Shirt mit meinem Namen wirklich verdient, finishte ich mit 6:12:08 h meinen ersten Ironman 70.3 – einfach fantastisch, ein herrliches Gefühl.

Eine unglaublich schöne Radstrecke mit einem einzigartigen Panorama und eine Laufstrecke direkt am Ufer des Zeller Sees, das alles bietet der Ironman 70.3 Zell am See – definitiv eine Reise wert!
[Leonhard Krankl]





CCE
CLEAN CAPITAL ENERGY

CCE – GEBALLTE KOMPETENZ IN PHOTOVOLTAIK

CCE konzipiert, realisiert, finanziert und managt global alternative Investments im starken Photovoltaik-Wachstumssegment und schafft damit eine nachhaltige Wertschöpfung. Die langjährige Erfahrung des CCE-Teams in der Entwicklung, Finanzierung, Realisierung und Betriebsführung von Photovoltaiksystemen geht einher mit einer exzellenten Branchen-, Markt und Technologiekenntnis und fundamentiert somit die Professionalität sämtlicher Photovoltaikanlagen der international agierenden CLEAN CAPITAL ENERGY Gruppe.

www.cce.solar

TOMORROW'S STRATEGY
WE DELIVER TODAY

TRUMER TRIATHLON

VOM MOTOCROSS ZUM TRIATHLON

Anfang 2021 habe ich mich nach 15 aktiven Jahren im Motocrosssport dazu entschieden, einen Schlusstrich zu ziehen. Da mir der Triathlon schon immer gut gefiel, war schnell eine neue Herausforderung gefunden.

Anfang März begann ich mit einem strukturierten Plan zu trainieren. Es lief recht gut und so entschied ich mich am Obertrumer Triathlon teilzunehmen.

Am Vortag des 18.7.2021 starteten wir mit unserem Wohnmobil ins Abenteuer Triathlon. In Obertrum trafen wir unser Team, um anschließend mit Meise die Radstrecke mit dem Auto abzufahren. Danach gab es noch ein leckeres Abendessen beim Camper.

Der Renntag: Leicht nervös machten wir uns um 6 Uhr auf den Weg zum Check-In. Meise unterstützte mich mit all seiner Erfahrung bei den Startvorbereitungen. Um 9 Uhr fiel der Startschuss. Schwimmen

ist nicht gerade meine Paradedisziplin und ich stieg nach ca. 32 min aus dem Wasser.

Nach 36 min verließ ich dann die Wechselzone und begab mich bei strömenden Regen auf die anspruchsvolle Radstrecke. Am Rad, meiner Lieblingsdisziplin, verlief dann alles nach Plan und ich konnte sehr viele Athleten überholen.

Nach 2:27 h stieg ich vom Rad und wechselte auf die abschließende Laufstrecke. Auch beim Laufen konnte ich alles geben und viele Plätze gut machen.

Das ergab eine Endzeit von 4:29:43 h, somit den 23. Gesamtrang und den 3. Platz in meiner Altersklasse.

Fürs erste Antreten bin ich sehr zufrieden.
To be continued. [Alex Vesely]



MTB TRIATHLON KLAUS

EINE TRADITION BEI FREUNDEN

Wie jedes Jahr war der Naturfreunde Mountainbike Triathlon in Klaus eine Pflichtveranstaltung für die Kaiser Athleten. Am 7. August 2021 trafen wir uns bei sonnigem, aber doch morgens noch frischem Wetter, um altbekannte Gesichter in Klaus zu begrüßen.

Unser Mitglied Rudi Hinterleitner hat aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit in Klaus und freundschaftlichen Kontakten den Bewerb für uns zu einer kleinen Tradition gemacht.

Nicht nur erfahrene Athleten, sondern auch Anfänger sind als Einzelstarter oder als Staffel willkommen.

Schnellster Kaiser Einzelstarter und allgemein Zweitschnellster an diesem Tag war Martin Mayr. Er gewann die M50, dicht gefolgt von Manfred Kohlgruber, welcher sich in der M40 Klasse über den zweiten Platz freuen konnte.

So manche Zuschauer versetzte Wolfgang Krenn ins Staunen, als er den steilen Schlussanstieg vom Kraftwerk Klaus zum Schwimmbad im Wiegetritt emporschoss und damit die Kaiser Staffel mit Schwimmer Johannes Reitner und Läufer Johannes Pell zum Sieg verhalf.

Auch unsere Damenstaffel strahlte an diesem Tag und gewann ebenfalls ihre Klasse. Schwimmerin Anna Lea Kohlgruber, Bikerin Johanna Dicketmüller und Läuferin Silvia Weber durften sich bei der Siegerehrung über einen Geschenkkorb mit regionalen Produkten freuen.

Anschließend ließen wir den Tag bei einem gemütlichen Badfest mit guter Unterhaltung ausklingen. [Anna Lea Kohlgruber]



CHALLENGE 70.3 ST. PÖLTEN

DER SPASS IM VORDERGRUND

Nach langem Warten scheint wieder eine große Triathlon-Veranstaltung im Rennkalender auf. Früher Ironman 70.3, jetzt Challenge 70.3.

Fünf Kaiser Athletinnen und Athleten wagten sich trotz eines fast schwimmtrainingsfreien Winters ins 17° Grad kalte Wasser des Viehofner und Ratzersdorfer Sees. Mit einer Außentemperatur von nur 9° Grad hatten einige Athleten mit Krämpfen und Unterkühlung zu kämpfen.

Uns war das egal und wir schwammen, als hätten wir nie etwas anderes gemacht (zumindest gefühlt). Die Uhr sagte dann doch etwas anderes.

Rauf auf's Rad und ab ging die Post über die wunderschöne 90 km lange Strecke durch die Wachau. Der Wettergott holte fast alles aus seinem Repertoire: Sonne, Wind und Starkregen.

Über den anschließenden Halbmarathon braucht man nicht viel zu erzählen, den läuft man halt oder so. Der eine schneller, der andere gemütlicher.

Es ist immer wieder ein großartiges Gefühl, über eine Ziellinie zu laufen und in die zufriedenen, aber doch erschöpften Gesichter zu blicken – wobei Bewerb oder Distanz keine Rolle spielen.



Nach dem Rennen erholt man sich von den Strapazen mit Wasser, Iso oder einem Recoveryshake. Kann man, muss man aber nicht. Wir sind ja dann doch eher die Hopfen und Malz Typen, da bei uns der Spaß an erster Stelle steht.

Das merkte man auch bei unserem angereisten Fanclub, der uns immer wieder mit aufbauenden und lustigen Sprüchen anfeuerte und uns noch mehr motivierte.

Feine Sache, wenn bei einem Event alles so perfekt ist. [Ralph Pipik]

Johannes Reitner	5:00:10 h
Markus Steinbichler	5:21:36 h
Ralph Pipik	6:18:45 h
Marlena Polec	5:37:50 h
Stefanie Schaden	6:09:01 h



MY FIRST ONE

IRONMAN BARCELONA

Nach einem intensiven und erfolgreichen 2019 und dem Jahr 2020 mit Absagen, Verschiebungen und einer sehr langen Verletzungspause, war es soweit: My first Ironman in Barcelona-Calella!

Die Anreise war überstanden und mein Kaiser Zeitfahrer überstand den Transport unversehrt. Akklimatisieren, leichtes Training, gutes Essen und an den leichten Wellengang im Meer gewöhnen, standen auf der Tagesordnung. Alles war annähernd perfekt, bis auf die Wettervorhersage für den Wettkampftag. Starker Wind und Regen machte uns etwas Sorgen.

5 Uhr, der Wecker krächzte, der Puls war schlagartig erhöht und die Anspannung da. Nun war es soweit, zusammen mit 3.000 Athleten stürzten wir uns mit Gebrüll in das vom starken Wind aufgepeitschte Meer. Wellen, die am Strand einschlugen und Athleten wieder ausspuckten, machten auch den auf 1.000 m verkürzten Roka Swim Course zur Herausforderung.

Geschafft, vollgepumpt mit Adrenalin nahm ich die 180 km am Rad in Angriff. Aus Calella raus, den ersten Anstieg überstanden und der Wind peitschte mir ins Gesicht, realisierte ich, es wird hart, sehr hart, denn es lagen min. 100km Gegenwind noch vor mir. Die erste Runde geschafft, alles voll auf Plan - yeah - fettes Grinsen im Gesicht und es machte so richtig Spaß! Doch dann, nach knapp 3:30 h, passiert es, mein Magen machte zu, mir wurde schlecht und ich konnte meinem Körper nichts mehr zufüh-

ren. Nach 5:26 h und einem kurzen Stop aufgrund Übelkeit erreichte ich die Wechselzone.

Nur mehr 42.195 km und die ersten 10 km liefen sehr zufriedenstellend. Zusätzlich zum Gegenwind zeigte sich nun noch die Sonne, es wurde schlagartig heiß! Das gab mir den Rest und Magenkrämpfe machten jeden Schritt beschwerlicher, aber aufgeben war keine Devise. 2/3 waren geschafft und der Himmel öffnete nun auch noch seine Pforten. Es regnete wie aus Kübeln und die Laufstrecke am Strand wurde tiefer und rutschiger. Angefeuert und gepusht von den vielen Zuschauern erreichte ich den roten Teppich.

Freude und Glücksgefühle überstrahlten die Schmerzen und mit einem breiten Lächeln schwebte ich nach 10:03 h ins Ziel - FINISHED my first Ironman. [Andreas Pichler]



DIE KÖNIGSDISZIPLIN

IRONMAN KLAGENFURT

Ironman – das bedeutet 3.8 km Schwimmen/180 km Radfahren/42.2 km Laufen. Im Jahr 2021 standen drei Kaiser Athleten beim Ironman in Klagenfurt am Start, bedingt durch Corona, 1 Jahr später als geplant. Dieser fand in diesem Jahr nicht wie sonst im Sommer, sondern im Herbst statt.

Am 19. September 2021 startete der Tag für uns bereits um 4 Uhr morgens. Schon am Vortag wurde das Rad bzw. Sportequipment eingecheckt.

Nach dem Frühstück ging es noch einmal ab in die Wechselzone, um die letzten Vorbereitungen für das große Rennen zu treffen – Wasserflaschen befüllen, Verpflegung checken, Laufräder aufpumpen, Rad – und Laufschuhe bereitstellen.

Im Klagenfurter Strandbad stimmten sich dann alle Athleten ein, bevor um 7 Uhr der Startschuss für die erste Welle erfolgte. In aufeinanderfolgenden Startwellen ging es auch für uns auf die 3.8 km lange Schwimmstrecke.

Nach etwas über einer Stunde Schwimmzeit wurde der Neopren gegen das Rad getauscht und eine 180km lange Strecke mit etwa 1.500 Höhenmetern wartete auf uns. Der bekannte Rupertiberg gegen Ende des Radsplits ist einer der Knackpunkte und für viele Athleten eine Herausforderung, da abschließend noch ein 42.2 km langer Lauf am Programm stand.

Nach 5 – 6 Stunden am Rad benötigt es einiges an Zeit, um überhaupt einmal ins Laufen zu kommen und die „optimale“ Laufgeschwindigkeit zu finden.

Desto näher man dem Ende des Rennens kommt, desto mehr sieht man Sportler, die an ihre körperlichen und mentalen Grenzen stoßen – gerade noch laufend, gehend, sitzend, liegend und weinend. Einen essenziellen Punkt für so ein Rennen stellt

natürlich auch die optimale Ernährung/Energiezufuhr des Tages dar, welche wochen- bzw. monatelang zuvor dahingehend trainiert und optimiert wird, da an so einem Tag bis zu 10.000 kcal verbraucht werden (das entspricht in etwa 20 Big Macs).

Nicht zuletzt unterstützten uns auch Teamkollegen, die mächtig anfeuerten und uns nicht aufgeben ließen. Alle 3 Kaiserathleten teilten sich ihre Kräfte gut ein und überquerten die Finishline.

Sie krönten sich mit dem Titel IRONMAN.
[Johannes Reitner]

Johannes Reitner	10:06 h
Markus Steinbichler	11:33 h
Ralph Pipik	13:51 h





Jahrelange Vorbereitung...

Der Tag startete mit einer starken Leistung beim Schwimmen. Leider fühlte ich mich am Rad von Anfang an ein wenig kraftlos, wobei ich mich mit meinem Ergebnis dennoch zufrieden schätzen konnte. Trotz Müdigkeit auf der Laufstrecke hatte ich mein großes persönliches Ziel vor Augen und kämpfte mich so mit entsprechender Energiezufuhr von einer Labstation zur nächsten.

Glücklicherweise konnte ich auf den letzten Abschnitten meine Reserven bestens abrufen und lief bei einbrechender Dämmerung nach einem erlebnisreichen und anstrengenden Tag happy ins lang ersehnte Ziel. [Markus Steinbichler]



KAISERATHLETEN IN ACTION



➤ Skinfit PopUp Store Garsten | Steyr Frühling-Sommer 2022

02. April 2022 von 15:00 bis 19:00 Uhr

➤ Im Vereinshaus des SC Real Dambach,
in Sand bei Garsten neben der B115

A scenic mountain landscape with two hikers in the foreground. The hikers are wearing backpacks and helmets, looking out over a valley with a turquoise lake. The mountains are rugged and rocky, with some green patches. The sky is clear and blue.

**SKINFIT SHOP LINZ
SKINFIT SHOP PINSDORF**

Tegetthoffstr. 42 | 4020 Linz | Austria
t +43 699 17170799
skinfit.linz@skinfit.at



Ver



einsleben

Spaß & Teamgeist

JAN GABERC

EINE KLASSE FÜR SICH

Jan Gaberc

Geboren: 08.10.1996

Wohnort: Internat Kolping Don Bosco und Steyr-Christkindl

Eltern: Karin und Manfred Ganerc, ehemalige Duathleten

Trainer: Lukas Abpfolter, OÖ-Landestrainer Triathlon

Hobbies: sportliche Aktivitäten, Freunde treffen, lesen, Musik hören

Vorbilder: Jan Frodeno, Patrick Lange, Kristian Blumenfeldt,...

Ziele:

- Gaishorn Duathlon 5. Platz Bike gesamt
- Olympische Spiele
- Europacup
- Staatsmeister Triathlon
- gute Noten in der Schule
- Matura, evtl. Studium
- Heeres – Leistungssportzentrum





Stärken:

- Ehrgeiz, Fleiß, Motivation für Schule & Training
- kontinuierliche Verfolgung meiner Ziele, alles geben/tun um diese zu erreichen
- Genauigkeit & Durchhaltevermögen

Schwächen:

- alle Art von Ballspielen
- oft zu viel zu wollen/zu viel Gas geben
- Ungeduld



NEUZUGÄNGE

BIKE TEAM KAISER



Bernhard Kraft

Geboren: 04.09.1996

Wohnort: Rußbach am Pass Gschütt / Salzburg

Bisherige sportliche Erfolge:

- Gaishorn Duathlon 5. Platz Bike gesamt
- Red Bull Dolomitenmann 38. gesamt Platz Bike
- Gesamtwertung Mountainbike Challenge 8. Platz
- Salzkammergut Trophy Individuell Strecke C 4. Platz gesamt
- Salzkammergut Trophy Strecke C 10. Platz gesamt, 4. AK
- 1. Regional Aerothlon Kleinarl 2. Platz Bike

Sportliche Ziele:

- Nationale Rennen auf der kurz Distanz Top 3
- Dolomitenmann Top 20
- Umstieg auf die längeren Distanzen in den nächsten Jahren
- Etappenrennen bestreiten





Florian Wankmüller

Geboren: 13.04.2002

Wohnort: Spital am Pyhrn

Beruf: Werkzeugbautechniker

Hobbys: Langlaufen, Tourenski, Wandern, Kochen

Bisherige Erfolge:

- 3. Platz Höss Climb Challenge U21
- 1. Platz World Games of MTB U30

Sportliche Ziele:

- Podestplätze in der U23 einfahren
- sportlich weiterentwickeln und einfach schnell Rad fahren



Dominik Hirz

Geboren: 16.10.1992

Wohnort: Vöcklabruck

Hobbys: MTB, Ski fahren, Tourenski, Bergsteigen

Bisherige Erfolge:

- AK 2. Platz beim Eldorado Tirol

Sportliche Ziele:

- konstant gute Ergebnisse einfahren, und gesund in Ziel kommen

NEUZUGÄNGE

BIKE TEAM KAISER

Johanna Dicketmüller

Geboren: 26.12.1994

Wohnort: Linz



Bisherige Erfolge:

- MTB Marathon Mank, Strecke Small, 2. Platz in AK-W
- MTB Triathlon Klaus, Damenstaffel, 1. Platz Bike und 1. Platz Damenstaffel
- Granitbeisser MTB Marathon, Strecke Small, 3. Platz in AK-W
- Gesamtwertung Top Six MTB Marathons, Strecke Small, 2. Platz in AK-W
- Loser Bergzeitfahren, 2. Platz Damen gesamt
- MTB Herbstmarathon Bad Goisern, Strecke Small, 3. Platz Damen gesamt

Sportliche Ziele:

- Konstante Leistung bei Kurzstrecken sowie Einstieg in die Mitteldistanzen
- Teilnahme an MTB Rennen im Ausland
- eventuell Etappenrennen
- Verbesserung der Technikkills und Ausdauer
- weiterhin so viel Freude am Bikesport haben

TIMBER
TOWN BODENVERGLEICH
ZAHLT SICH AUS
www.timbertown.at



Luca Werani

Geboren: 23.10.1992

Wohnort: Altenberg bei Linz



Bisherige Erfolge:

- 28. Platz UCI Stage Race 4 Islands; 2021
- 10. Platz Elite Extreme-Strecke Kürnberg Mosttour 2021
- 2. Platz E-Strecke Salzkammergut Trophy; 2021
- 4. Platz Österreichische Meisterschaft Mountainbike Marathon U23; 2021
- 1. Platz M3 Montafon Mountainbike Marathon (43km); 2021
- 1. Platz bike the bugles MTB Marathon Small-Strecke; 2021
- Platz Österreichische Meisterschaft Straße Junioren, 2019
- 1. Platz Österreichische Meisterschaft Kriterium Junioren, 2019
- 3. Platz Österreichische Meisterschaft Ultra 4er Team 24 Stunden; 2021

...

Sportliche Ziele 2022:

- Top 3 Platzierung Österreichische Meisterschaft Mountainbike Marathon U23
- Teilnahme an UCI Mountainbike Marathon Series mit Top 30 Platzierung (Elite)
- Teilnahme Europameisterschaft Mountainbike Marathon U23
- Podestplätze bei nationalen Mountainbike Marathon-Rennen

NEUZUGÄNGE

BIKE TEAM KAISER



Dr. Thomas Werani

Geboren: 14. Februar 1965

Wohnort: Altenberg bei Linz

Bisherige Erfolge:

- 2. AK-Platz Bike the Bugles MTB Marathon 2020
- 2. AK-Platz Mosttour (Light) 2021
- 2. AK-Platz Granitbeisser (Small) 2021
- 3. AK-Platz Alpenhaus Trophy Ischgl Ironbike 2021
- 3. Platz Teamwertung Track E Salzkammergut Trophy 2021
- 1. Platz AK-Gesamtwertung Top Six Light 2021
- 2. Platz AK-Gesamtwertung KTM Mountainbike Challenge (Small) 2021
- 4. Platz Race Around Austria Team Challenge 2021

Sportliche Ziele 2022:

- Top 3 Gesamtwertung Top Six Medium
- Gute Platzierungen bei Bergrennen (Rennrad)



Stephan Wachtler

Geboren: 01. März 1992

Wohnort: Trieben

Sportliche Ziele 2022: Spaß haben am Sport und vielleicht geht sich eine Top 10 Platzierung aus.



NEUZUGÄNGE

TRI TEAM KAISER



Alex Vesely

Geboren: 21. Dezember 1997

Wohnort: Behamberg

Beruf: Werkzeugbautechniker

Triathlet: seit März 2021

Hobbies: laufen, Rad fahren, schwimmen, wandern.

fischen & gutes Essen



Kaltenreiner Bau GmbH

KAISER FAMILY

VOM SPORT DIREKT INS HERZ

Unsere Kaiser AthletInnen verstehen sich nicht nur in sportlicher Hinsicht: Im Vereinsleben sind inzwischen viele enge Freundschaften und auch Liebe entstanden.

Besonders freut es uns, dass auch schon die nächste Kaiser Generation heranwächst. Herzliche Gratulation an die Eltern zu den drei wunderbaren Mädels!

Marie Lumetzberger

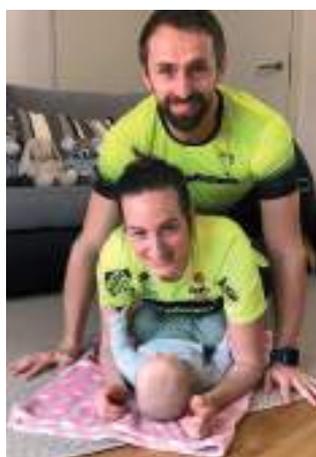
07. September 2021 | 3.930 g | 53 cm

Hannah Schaupp

19. August 2021 | 3.010 g | 49 cm

Linda Kaltenreiner

04. Oktober 2020 | 3.270 g | 53 cm



Noch mehr Projektfotos finden
Sie auf unserer Homepage
www.zimmerer-buder.at

Holz - sympathisches Allroundtalent

MASSIVHOLZBAU



DACHSTÜHLE
MASSIVHOLZBAU
CARPORTS
HOLZRIEGELBAU
GARTENHÜTTEN
FASSADEN
INNENAUSBAU
WIRTSCHAFTSGEBÄUDE
VORDÄCHER



Wir bieten Ihnen die optimale Lösung für Ihr Projekt und sind Spezialisten für natürliche Baustoffe. Mit Holz setzen wir unser Zeichen für die Umwelt von morgen!

Reden wir drüber

Wenn Sie gerade ein Projekt planen, einen Vergleich, Beratung oder einfach gute Ideen suchen - vereinbaren Sie unter +43 7252 417 10 einen Beratungstermin und besuchen Sie uns in unserem Schauraum.



VON TRIATHLETIN ZUR TRI MAMA

WENN SICH PRIORITÄTEN VERSCHIEBEN

Bereits in der Schwangerschaft aber vor allem dann, wenn das eigene Kind geboren ist, schlüpft man in die neue Rolle und merkt, wie sich Prioritäten komplett verschieben: die Gesundheit vom Kind, Schlaf und Essen stehen an oberste Stelle.

Nach der Geburt unserer Tochter Linda im Oktober 2020 sah der Sport mehr wie Bewegungstherapie als wie richtiges Training aus. Wenn Kraft und vor allem Kinderbetreuung vorhanden waren, wurde das trainiert, wo ich zu diesem Zeitpunkt am meisten Lust hatte. Ausschließlich im Grundlagentempo.

Erst im Juli fiel der Entschluss, mich dennoch für 2 Sprint-Distanzen und die Landesmeisterschaft über die Halbdistanz in Mondsee am 29. August 2021 anzumelden.

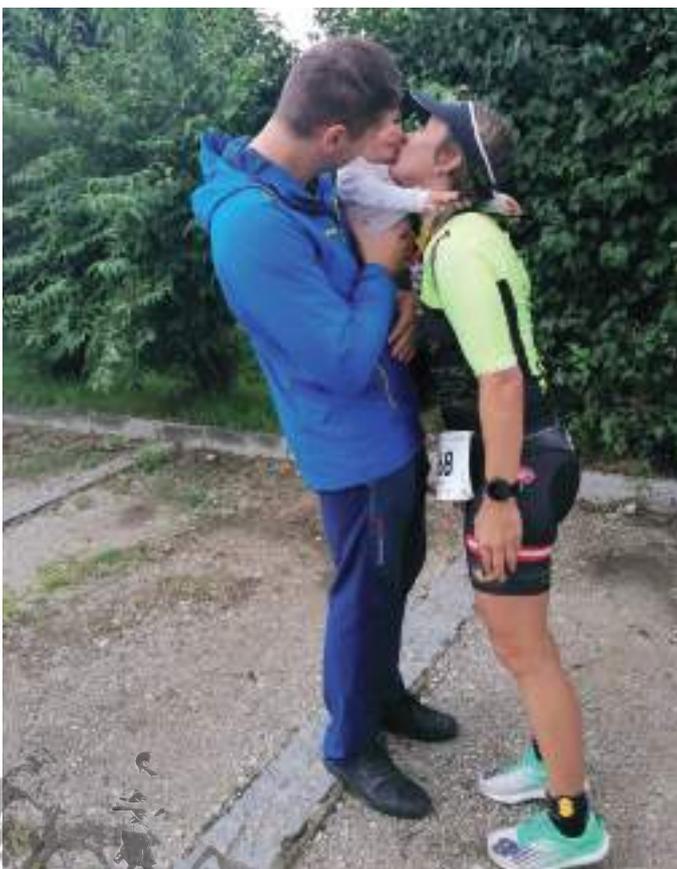
Im Nachhinein eine wahnsinnige Harakiri-Aktion mich an die Startlinie von 1.900 m Schwimmen, 92 km Rad fahren, 21.1 km Laufen zu stellen mit nur 47 Wochen zwischen Geburt und der Halbdistanz, 81

Trainingseinheiten und gesamt 63 h 04 min Trainingszeit.

Für Außenstehende klingt das vielleicht gar nicht so schlecht, Insider wissen jedoch, dass man sich mit einem Trainingspensum von ca. 80 Minuten Training/Woche kaum an die Startlinie einer Halbdistanz stellen sollte.

Umso glücklicher bin ich über meine erbrachte Leistung und den Vizelandesmeisterinnentitel in der AK nur 10.5 Monate nach der Geburt meiner Tochter.

Beim nächsten Mal höre ich vielleicht aber doch lieber auf mein Umfeld und gönne meinem Körper mehr spezifisches Training vor so einer Distanz. #followyourdreams [Martina Kaltenreiner]



WANTED



WERDE TEIL DES KAISER TEAMS

DU WILLST MITGLIED WERDEN?

Wir wollen dich kennenlernen, schreibe uns einfach eine E-Mail an:
m.meise@gmx.at

WELCHE VORTEILE HABE ICH ALS MITGLIED?

Als Mitglied kannst du beim wöchentlichen Schwimm- und Lauftraining in Steyr mitmachen.

Außerdem bekommst du eine 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/Jugendliche oder 50 € Familie.

MOUNTAINBIKE AUSFAHRT

KAISER SPORTFAMILIE

Zum Abschluss einer anstrengenden und erfolgreichen Saison lud Christoph Kaiser Anfang September 2021 zu einer gemütlichen Saisonabschlussausfahrt mit dem Mountainbike (auch E-Bikes waren willkommen) mit anschließender Grillerei ein.

Vom Profi bis zum Hobbysportler und den Youngsters waren viele dem Aufruf vom „Chef“ zu der gemeinsamen Radausfahrt gefolgt. Ausgangspunkt war Sport Kaiser in St. Ulrich, von wo es, unter der Führung von Krenn Wolfi, entlang der Enns in Richtung Dambach auf den Damberg zur Laurenzikapelle ging.

Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es weiter über den Damberg zur Dambergwarte, wo wir den herrlichen Ausblick über Steyr genießen konnten bevor uns der Weg retour über den Schwarzberg, nach Dambach und zum Ausgangspunkt nach Garsten zurückführte.

Nach dem „Radlwoschn“ erwartete uns bereits die wohlverdiente Stärkung vom Grill. Danke an den Chef Christoph für die Organisation und die Versorgung! Wir hoffen auf eine Wiederholung nach der heurigen Saison. [Silvia Ramskogler]



#bornelectric



THE i 4

JETZT MIT
€ 5.000,-
E-MOBILITÄTS-
BONUS* AUF DEN
BMW i4.



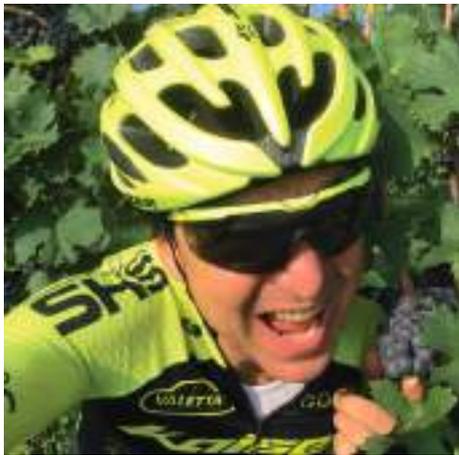
KNÖBL
...mehr als Automobile

Prof.-Anton-Neumann-Straße 4, 4400 Steyr
Telefon 07252/80988, info@knoebl.bmw.at
www.knoebl.bmw.at

BMW i4: 250 kW (340 PS) bis 400 kW (544 PS), **Kraftstoffverbrauch** 0,0 l/100 km, CO₂-Emission 0,0 g CO₂/km, **Stromverbrauch** von 16,1 kWh bis 22,5 kWh/100 km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

* Gültig bei Kaufvertragsabschluss bis 31.12.2021 bzw. bis Beendigung der Bundesförderung. Die E-Mobilitätsförderung 2021 setzt sich zusammen aus dem Anteil des Bundes für Fahrzeuge mit einem Basispreis bis max. € 60.000,- (Wertangabe brutto, Bedingungen siehe www.umweltfoerderung.at) und dem Anteil der Fahrzeugimporteure (Wertangabe netto) beim Ankauf von Neufahrzeugen für folgende Modelle: BMW i4, BMW iX3, BMW i3, BMW 225xe Active Tourer, BMW 320e Limousine, BMW 330e Limousine, BMW 330e xDrive Limousine, BMW 320e Touring, BMW 330e Touring, BMW 330e xDrive Touring, BMW 520e Limousine, BMW 530e Limousine, BMW 520e Touring, BMW X1 xDrive25e, BMW X2 xDrive25e, BMW X3 xDrive30e. Zusätzlich wird die E-Ladeinfrastruktur mit bis zu 1.800€ vom Bund gefördert. Ein individuelles Beratungsgespräch kann gerne durch unseren Installationspartner NewMotion erfolgen.

UNSER VEREINSLEBEN



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



Train



Trainingstipps

Ernährung & Training

PLYOMETRISCHES TRAINING

FÜR LÄUFER

Laufen ist eine dynamische Bewegungsform, bei der sozusagen von einem Bein auf das andere gesprungen wird. Dieser Bewegungsablauf setzt voraus, dass bei jedem Schritt Energie aus der Landung in Muskulatur und Sehnen gespeichert wird und dann kraftvoll und möglichst schnell wieder freigegeben wird um uns nach vorne zu beschleunigen.

Diese Fähigkeit des Muskel-Sehnen-Apparats ist maßgeblich dafür verantwortlich wie effizient jemand laufen kann.

Vorstellen kann man sich das ganze wie eine Sprungfeder, die zuerst komprimiert wird und durch diese Kompression ohne weitere Energiezufuhr wieder hochspringt. Ohne diesen Mechanismus würde unser Körper beim Laufen mit gleicher Geschwindigkeit um ca. 30-40 % mehr Sauerstoff benötigen als mit.

Das heißt auch je besser dieser Mechanismus funktioniert, umso weniger Energie und Sauerstoff muss aufgebracht werden um eine beliebige Geschwindigkeit aufrecht zu erhalten. Eine Möglichkeit dies zu trainieren ist das Plyometrische Training.

Wie funktioniert Plyometrisches Training?

Um den oben beschriebenen „Sprungfeder“-Mechanismus zu trainieren brauche ich die Kombination einer exzentrischen (bremsenden) Muskelaktivität, auf die möglichst schnell eine konzentrische (beschleunigende) folgt.

In der Praxis kann ich mir unzählige Bewegungsformen zu nutzen machen. Klassisch sind hier z.B. alle Arten von Sprüngen (beidbeinig, einbeinig, hinauf, hinunter, Seilspringen etc.) oder auch Übungen aus dem Lauf-ABC.

Wie kann ich so ein Training gestalten?

Zuerst ist es wichtig zu erwähnen, dass die Basis für plyometrisches Training sowie für alle Arten von Geschwindigkeitstraining ein angemessenes Level an Kraft ist.

Optimalerweise geht einem plyometrischen Training ein gewisser Zeitraum an klassischem Krafttraining voraus, v.a. wenn ich wenig Erfahrung mit solchen Trainingsformen habe, Laufeinsteiger bin oder mich gerade von einer Verletzung erhole.

Da der Trainingsaufbau, die Übungsauswahl und das Schwierigkeitslevel schier unendliche Möglichkeiten je nach Trainingsniveau zulassen, möchte ich kurz auf eine kleine Beispieleinheit für Anfänger eingehen:

Übungen

Bei jeder Übung ist es wichtig eine kurze Bodenkontaktzeit zu haben und möglichst leichtfüßig zu landen. So eine Trainingseinheit kann man durchaus 2-3x wöchentlich zusätzlich zum Lauftraining einplanen oder optional auch vor und nach einem lockeren Lauf einfügen.

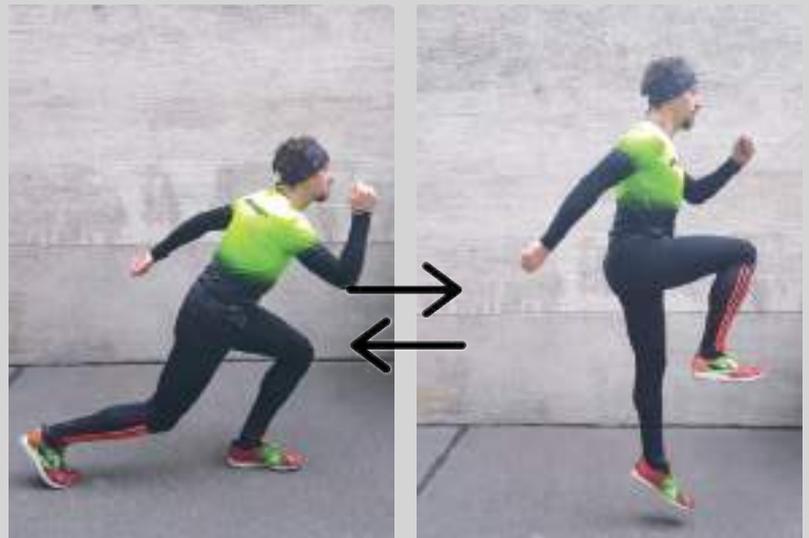
Die Wiederholungsanzahl und das Schwierigkeitslevel kann bzw. soll natürlich über die Zeit gesteigert werden.

Wer es ganz einfach und zeitsparend mag, kann es auch mit dem klassischen Seilspringen probieren. In einer Studie aus Chile aus 2020 wurde gezeigt, dass sich die 3 km Bestzeit bei Hobbyläufern durch regelmäßiges Seilspringen über 10 Wochen hinweg verbessert hat. 2-3x pro Woche für 5min vor dem Laufen reichten dabei schon aus, um im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die nicht Seil sprang, besser abzuschneiden. [Karl Angerer]





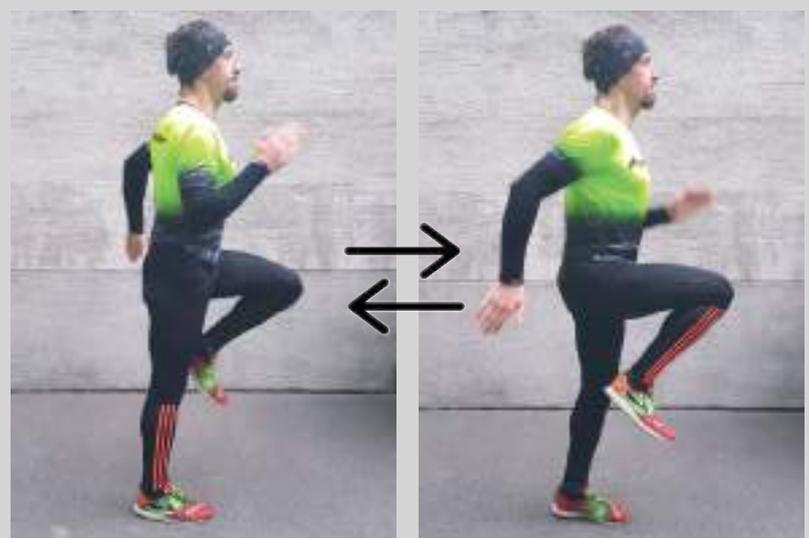
Übung 1:
Squat Jumps - 3x10 wdh



Übung 2:
Reverse Lunge + Jump - 3x10 wdh/Seite



Übung 3:
Split Squat Hop - 3x10 wdh/Seite



Übung 4:
Kniehebelauf - 3x10-20 m

ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER

OHNE AUF ETWAS ZU VERZICHTEN

Über die Jahre habe ich mich immer wieder mit dem Thema Ernährung beschäftigt, doch auch wenn ich mir viel Wissen angeeignet habe, die richtige Ernährungsform habe ich lange nicht gefunden.

Ich selbst habe mich intensiv mit dieser Materie befasst und wollte mich nicht auf Beiträge aus dem Internet oder Büchern verlassen. In der Vergangenheit habe ich schon die verschiedensten Ernährungsmethoden ausprobiert, viele davon haben mir auch gefallen.

Die fehlende Nachhaltigkeit, war aber für mich immer ein großer Störfaktor. So machte ich mich auf die Suche einer neuen Ernährungsform.

Da dieser Bereich bei mir noch Verbesserung nötig hatte, unterzog ich mich einer genauen Testung, wobei festgestellt wurde, wie ich meinen Energiebedarf optimal decken kann.

Die ausführliche Analyse ergab eine klare Verteilung: $\frac{1}{3}$ Fette, $\frac{1}{3}$ Kohlenhydrate & $\frac{1}{3}$ Proteine.

Für mich gestaltete es sich immer schwierig mein Gewicht zu halten, auch während Höchstleistungen fehlte mir es teilweise an körperlicher Stabilität.

Nach dem jahrelangen Grundlagentraining und den regelmäßigen intensiven Trainings, sprach es gegen meine Prinzipien auf Essen verzichten zu müssen, um mein Wunschgewicht zu erlangen. Irgendetwas lief falsch.

Mein neuer Ansatz half mir nicht nur mein Wunschgewicht zu erreichen, sondern auch Fettzellen zu reduzieren und in Summe viel mehr zu essen als je zuvor.

Wichtige Ansätze hierfür:

- 5 Mahlzeiten am Tag

- Die verbrannten Kalorien des Trainings gehören zu 80 % während der Einheit rückgeführt, dadurch werden Wassereinlagerungen und Heißhungerattacken vermieden.

- Kohlenhydrate „speichern“ vor Wettkämpfen erzielt nicht den gewünschten Effekt, die Energie kann nicht vom Körper gespeichert werden.

Für Fragen oder detaillierten Antworten stehe ich euch gerne zur Verfügung! [Wolfgang Krenn]

Kontakt Daten:

Wolfgang Krenn | 0676 448 22 21 | krenn.w@gmx.at



ADLER KOMPRESSOREN

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 → der starke Servicepartner

REZEPTTIPPS

AUS DER SPORTLERKÜCHE

Orientalische Linsenburger



Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Karotte
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- Pfeffer, Salz
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 8 Burgerbrötchen
- 50 g Babyspinat
- 200 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- Chilisauce, Ketchup, Tsatsiki

1. Linsen in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen, abgießen, pürieren.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl anbraten, fein geriebene Karotte kurz mitdünsten.

3. Beseitestellen, etwas abkühlen lassen, Gewürze, Semmelbrösel und das Ei untermischen, abschmecken.
4. Bratlinge formen, nach beliebe in Semmelbrösel wenden, goldbraun braten.
5. Burgerbrötchen im Ofen aufbacken, Spinat waschen, Zwiebel in Ringe, Feta in Scheiben schneiden
6. Nun den Burger nach belieben zusammensetzen und schmecken lassen!

Zuckerfreier Schoko-Nuss-Kuchen



Zutaten für den Teig:

- 4 Eier
- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 200 g Datteln entsteint
- 1 reife Banane
- 200 ml Milch oder Milchersatz
- 40 g Kakaopulver
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 EL Rum



Für den Schoko-Guss:

- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Ahornsirup
- 1-2 EL Schlagobers

1. Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Eier trennen und das Eiklar zu Schnee schlagen.
3. Dotter, Mandeln, Walnüsse, Datteln, Milch, Kakaopulver, Backpulver und Rum in den Glas-aufsatz der Kenwood Titanium Küchenmaschine geben und solange pürieren bis eine glatte Masse entsteht. 1-2 Mal mit der Teigspachtel alle Zutaten kurz durchrühren, damit der Mixer alles erwischt.
4. Den Dattel-Kakao-Masse nun unter den Schnee heben und gut vermischen.

5. Teig in die Kastenform füllen und bei mittlerer Schiene für ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen.
6. Für den Schoko-Guss Kokosöl in einem Topf zergehen lassen. Kakaopulver, Ahornsirup und Schlagobers unterrühren. Auf den Kuchen verteilen. Nüsse hacken und über den Schoko-Guss streuen. Mit essbaren Blüten dekorieren.

MAHLZEIT
LASST ES EUCH SCHMECKEN





Sp



Sport Kaiser

Bikes & Bekleidung



Daniel Hemetsberger

Ski Weltcup Abfahrt & Super G

Weil ich sehr viel am Rad trainiere, ist für mich die Qualität der Räder am wichtigsten. Kaiser Bikes sind hervorragend verarbeitet und man merkt, dass alle Räder mit professionellen Know how aufgebaut sind.

Für mich persönlich ist das extrem „geile Design“ natürlich auch wichtig und eine Draufgabe auf das Gesamtpaket!

DAMA RADBEKLEIDUNG

BEI SPORT KAISER



NEUE KAISER BIKES

SAISON 2022



Kaiser Carbon Aero Rennrad rainbow/black



Kaiser Carbon Aero Rennrad rainbow/white
44 Limited Edition



Kaiser Carbon Aero Rennrad rainbow/yellow



Kaiser Carbon Aero Rennrad rainbow/pink



Kaiser Carbon Racefully 29" rainbow/black



Kaiser Carbon Racefully 29" rainbow/yellow
Team Bike





Kaiser Carbon Racefully 29" türkis/black



Kaiser Carbon Racefully 29" electric/red



Kaiser Carbon Racefully 29" new blue/black



Kaiser Carbon Enduro olive/black



Kaiser Carbon Gravel Bike olive/black



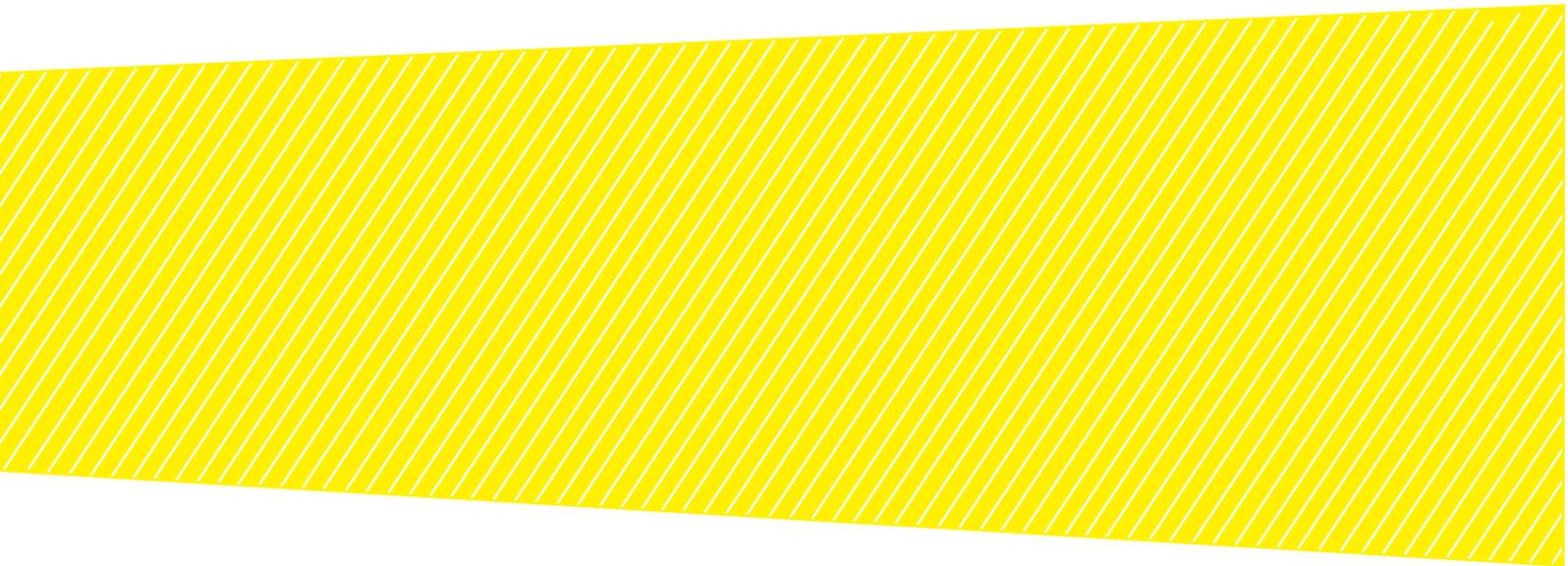
Kaiser Carbon Gravel Bike new blue/yellow



Kaiser Carbon E-Bike Hardtail blue/silver



Kaiser Carbon E-Bike Hardtail black/silver



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