



EXPERTEN-TIPP

Stefan Leitner
Spartan Race Koordinator
stefan.leitner@triangle.cc

Home-Workouts zur Vorbereitung

Das Spartan Team hält Österreich fit. Um fit zu bleiben und sich auf ein Spartan Race vorzubereiten muss man die eigenen vier Wände nicht unbedingt verlassen. Zahlreiche Übungen können mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause gemeinsam mit Kindern absolviert werden. Achte beim Home-Workout auf saubere Luft. Laut der World Health Organisation ist die Luftqualität in den eigenen vier Wänden fünf Mal schlechter als draußen. Somit soll der Raum, in dem das Home-Workout stattfindet, sauber und gut durchlüftet sein.

Trainiere wie ein Spartaner – Wir starten unsere 21 Tage Fitness Challenge mit 30 Kniebeugen. Langsam und tief hinunter. Und wer nur fünf Kniebeugen schafft, braucht den Kopf nicht hängen lassen. Ihr habt dazu den ganzen Tag Zeit. Am zweiten Tag folgt der Lauf am Stand. Egal ob schnell oder langsam – die Knie dabei ganz hochheben. Wählt das Tempo so, dass ihr fünf Minuten durchhaltet. Alle Trainingseinheiten findet man unter www.spartanrace.de im Menü „Training“.

Aktuelle Informationen

Nach aktuellem Stand findet das Rennen in St.Pölten wie geplant am 8. und 9. Mai 2020 statt. Mögliche Änderungen auf Grund der derzeitigen Situation sind unter www.spartanrace.de abrufbar. Bleibt gesund – wir sehen uns beim nächsten Spartan Race.

WERBUNG

Ab auf die Radln und sicher in den Frühling

Was Wieder-Aufsitzer (während Covid-19) besonders beachten sollten, weiß Radfahrerin Barbara Pirringer.

WAIDHOFEN. Die aktuellen Ausgangsbeschränkungen aufgrund von Covid-19 treiben die Ybbstaler in die Natur und einige davon aufs (alte) Rad. Doch gerade jetzt ist besondere Vorsicht beim Radfahren geboten. Was zu beachten und rechtlich relevant ist, erklärt uns Waidhofens Rad-Bloggerin Barbara „Bike-Babsi“ Pirringer:

Am richtigen Weg

„Stürze, Überanstrengung, Verkühlungen – all das sollten wir dringend vermeiden, um das Gesundheitssystem und uns selbst nicht zusätzlich zu schwächen“, so die Waidhofnerin. „Nutzen Sie asphaltierte Straßen und gehen Sie kein Risiko auf Feldwegen oder Trails ein. Fahren Sie auf breiten Straßen, sodass Sie an anderen Menschen mit genügend Abstand vorbeifahren können. Meiden Sie stark befahrene Straßen, um das Risiko eines Unfalls zu verringern. Wählen Sie möglichst flache Wege, um eine erhöhte Anstrengung zu vermeiden. Eine große Anstrengung würde nämlich Ihr Immunsystem angreifbarer machen und das kann jetzt wirklich niemand brauchen. Und wenn Sie weiter als nur bis zum nächsten Lebensmittelhandel radeln, wählen Sie trotzdem eine kurze Runde. Auch hier gilt: Immunsystem schonen hat oberste Priorität“, so Barbara Pirringer.

Keine Risiken eingehen

„Bitte fangen Sie nicht genau jetzt mit dem Mountainbiken an. Nutzen Sie das Rad für Einkäufe und Besorgungen als Alternative zu öffentlichen, mit Menschen dicht gefüllten Ver-



„Bitte fangen Sie nicht genau jetzt mit dem Mountainbiken an“, appelliert Barbara „Bike-Babsi“ Pirringer aus Waidhofen. Foto: Pirringer

kehrsmitteln. Oder steigen Sie auf das Rad für kleine, risikoarme Runden an der frischen Luft, wenn Spaziergehen oder Laufen Ihre Gelenke nicht mitmachen. Halten Sie sich unbedingt an die gesetzlichen Vorschriften und halten Sie großen Abstand zu anderen Menschen! Sonst ist schnell Schluss mit dem erlaubten Radfahren im Freien“, appelliert die Waidhofnerin.

Rad-Check: Sicher unterwegs

Reifendruck in beiden Reifen mit Fingerdruck messen. Gegebenenfalls aufpumpen und einige Stunden beobachten, ob der Reifen den Druck hält. Bremskraft testen, bei V-Brakes Seilzug-Spannung überprüfen. Dasselbe gilt für die Schaltung: Schaltung testen und Seilzug-Spannung mit der Hand testen. Ein paar Zentimeter Flexibilität sind okay. Ist der Seilzug sehr lasch, wird's beim Schalten unpräzise und zu Problemen führen. Lichtanlage testen.

Rad auf Achter prüfen: Holen Sie sich wenn möglich eine zweite Person, die das Rad anheben kann. Dann drehen Sie das Vorderrad mit der Hand an und schauen möglichst gerade

auf den Reifen. Bewegt er sich gleichmäßig, gerade oder achterförmig?

Dasselbe mit dem Hinterrad durchführen. Wenn Ihr Rad schon lange geruht hat: Die Kette freut sich über eine Reinigung und anschließend ein Tröpfchen Kettenöl.

ZUR SACHE

Vizekanzler und Sportminister

Werner Kogler stellte gegenüber dem Österreichischen Radsport-Verband klar: „Die in der Verordnung angesprochene Sportausübung soll dazu dienen, das physische und psychische Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und dem natürlichen Bedürfnis des Menschen nach Bewegung Rechnung zu tragen.“ Zu unterlassen sind: Gruppenfahrten (mit Menschen, die nicht in derselben Wohneinheit leben), mehrtägige Einzelfahrten (weil mit der Länge die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes steigt), mehrtägige Einzelfahrten in höherer Intensität (weil diese die Abwehrkräfte negativ beeinflussen können) und die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel, um zu „geeigneten“ Radstrecken zu gelangen.