

GLEMMRIDE, SAALBACH HINTERGLEMM 06.-09.07.2017

Das GlemmRide ist und bleibt das chillige Highlight im heimischen Bike-Kalender. Die Leute sind gut drauf, die Crew entspannt, Event spannend bis lustig und das Glemmtal selbst mit seinen Gegebenheiten trägt zum lässigen Festival-Feeling bei. Den Slopestyle hat's heuer leider etwas verregnet, genau wie das Konzert am Samstag. Beides hat der Stimmung aber keinen Abbruch getan. Beim Slopestyle zeigte Bernd Winkler mit Platz 8 auf, den Pumptrack Contest gewann unser Lieblingsbayer Siegi Zellner, beim Downhill siegten Fabio Wibmer und Angie Hohenwarter und beim LINES Bike Pulling hatten wir neuen Teilnehmer- und Zuschauerrekord. Was will man mehr!

www.glemmride.at



RÜCK-
BLICKE
Geil
war's!

** ES WAR UNS EIN VOLKSFEST **

AUSTRIAN PUMPTRACK SERIES, SÖLDEN - MARCHTRENK - BAD ISCHL - KÖNIGSBERG JUNI BIS AUGUST 2017

Was Pumptracks angeht haben wir ja noch etwas Aufholbedarf (es wird!). Nicht aber, was Rennen in dieser Disziplin angeht. In welchem anderen Land gibt's schon eine nationale Pumptrack-Serie? Noch dazu mit sieben Rennen. Der Großteil davon ist geschlagen - mit Stopps quer über Österreich verteilt. Der Junior Elias Freidinger hat sich an die Spitze der Gesamtwertung gesetzt. Elke Rabeder hat bei den Damen das Zepher in der Hand und Manuel Widmann bei den Herren. 111 Starter haben sich bis dato im Pumpen versucht.

[www.lines-mag.at/
austrian-pumptrack-series](http://www.lines-mag.at/austrian-pumptrack-series)



Foto: Austrian Pumptrack Series

STÖRFAKTOR!

WIE SCHAFFE ICH ES, E-BIKES, DIE MICH
BERGAUF STEHEN LASSEN, AUSZUBLENDEN?

Die Beine brennen, die Herzfrequenz ist am oberen Limit und ihr wünscht euch nichts sehnlicher, als dass die Steigung endlich ein Ende hat. Auf einmal überholt euch ein scheinbar nicht sehr durchtrainierter Mann auf seinem E-Bike und trällert gemütlich ein Liedchen. Die Wut steigt in euch hoch und am liebsten würdet ihr in etwa so nachschreien: „Betrüger! Das ist doch keine Leistung! Das hat nichts mit echtem Mountainbiken zu tun!“ So oder so ähnlich könnten die aufkommenden Gedanken lauten. Natürlich kommen solch störende Gedanken auch in vielen anderen Situationen. Aber was machen solche Gedanken mit mir?

Negative Selbstgespräche, das hat sich in vielen Studien gezeigt, wirken sich negativ auf die eigene Leistung aus. Kann ich sie dann irgendwie ausblenden? Die einfachste Möglichkeit störende Gedanken auszublenzen ist eine Technik namens Gedankenstopp. Bei dieser Technik visualisiert man sich eine Stopptafel und sagt sich innerlich Stopp. Dies wiederholt man solange, bis der Gedanke verschwunden ist. Das kann zu Beginn öfters sein, mit fortschreitendem Training reicht meistens einmal. Im Anschluss setze ich ein Signal, auch Trigger genannt, der einen Neubeginn signalisiert. Wie dieser aussieht, ist jedem selbst überlassen. Manche ballen die Hand zur Faust, schnippen die Finger oder klopfen sich mit der flachen Hand auf den Oberschenkel. Das ist eine einfache, aber sehr effektive Methode, um leistungsfeindliche oder sonstige störende Gedanken zu beseitigen. Natürlich gibt es viele weitere hilfreiche Methoden, um lästige Gedanken loszuwerden. Gemeinsam mit deinem Sportpsychologen findest du die passende Methode.



MAG. MICHAEL WOHLKÖNIG

Sportpsychologe und Mentaltrainer. Als Geschäftsführer des Institutes für Positive Psychologie und Mentalcoaching trainiert er Sportler aller Disziplinen. Mountainbiken ist seit 26 Jahren seine Leidenschaft, mehr als 20 Jahre fährt er Downhill & Enduro - hin und wieder mit Rennausflügen.

www.ippm.at | fb.com/WohlkoenigSportpsychologie



HELLCAT PRO

FIVE TEN