

**Themenübersicht:**

Die Blockade im Kopf lösen ..... 1  
 Traumtrails im Bike-Eldorado Schweiz: das toMotion Enduro-Camp Wallis ..... 2  
 Leckerbissen auf den Trails und aus der Küche..... 2  
 Saisonabschluss im sonnigen Süden..... 3  
 Tipps von Mountainbikern für Mountainbiker ..... 4  
 KED ist Test-Sieger 8/2015 bei den sportlichen Radhelmen! ..... 4  
 Doppeltriumph für toMotion Racing bei der 12h-MTB-Europameisterschaft..... 5  
 toMotion-Ernährungskärtchen im August: der Knoblauch..... 6

**Die Blockade im Kopf lösen**

**Gibt es auf deinem Heimtrail bestimmte Stellen, die dir immer wieder Probleme bereiten? Obwohl du sie fahrtechnisch eigentlich drauf hättest? Oder stehst du beim Rennen vor lauter Aufregung mit feuchten Händen und schlotternden Knien am Start? Solche Situationen hindern dich daran, deine wirkliche Leistungsfähigkeit abzurufen. Lerne, die Blockade im Kopf zu lösen! Mental-Training liefert dir Techniken, wie du „stark im Kopf“ wirst und solche mentalen Hindernisse künftig selbst überwinden kannst.**

Anfang September bieten wir dir in Lindau am Bodensee ein kombiniertes Mental-Coaching & Fahrtechnik-Camp. Wir feilen an deiner Fahrtechnik und mit Unterstützung unseres Mental-Trainers lernst du, herausfordernde Stellen im Trail souverän zu meistern.

Hier die Eckdaten:



**Leistungen:**

- 1/2 Tag Mental-Coaching-Theorie
- 1/2 Tag Fahrtechniktraining im Trainingsgelände mit begleitendem Mental-Coaching
- 1 Tag Fahrtechniktraining im Gelände mit begleitendem Mental-Coaching
- Ausgebildete Fahrtechniktrainer
- Ausgebildete Mental-Coaches
- Videoanalyse
- Ärztliche Betreuung
- Bilderservice vom Camp
- Leihschoner und Leihpedale

**Termin:** 5. bis 6. September 2015  
**Ort:** Lindau/Bodensee  
**Preis:** 299,- Euro (Ermäßigung für Teammitglieder)

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## **Traumtrails im Bike-Eldorado Schweiz: das toMotion Enduro-Camp Wallis**

**Schweiz - Wallis - Sierre - diese Namen lösen bei versierten Bikern schon ein Zucken in den Beinen aus. Hier warten traumhafte, episch lange, einsame Trailabfahrten in imposanter Umgebung auf dich. Mal flowig, mal technisch, aber immer abwechslungsreich führen sie dich gerne auch mal über 2000 Tiefenmeter am Stück bergab.**

Die Schweizer Postbusse nehmen uns fast überall bis in die entlegensten Täler mit und unterstützen so unseren Uphill. Mit unserer Basis in Sierre warten die Plaine Morte, der Meidpass, der Argentinian, die Gebidumabfahrt und noch viele andere Trails auf uns. Die vier Tage werden leider viel zu schnell vergehen. Komm mit ins Land der Singletrails!

**Leistungen:**

- Leitung und Organisation Camp
- Ausgebildete Guides / Trainer
- 4 Tage Tour-Guiding
- 4 Tage Fahrtechnik on Tour
- Touren in kleinen Gruppen
- Ärztliche Betreuung
- Bilderservice vom Camp
- Leihschoner und Leihpedale



**Termin:** 17. - 20. September 2015  
**Preis:** 649,- Euro (Ermäßigung für Teammitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 5. September 2015

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## **Leckerbissen auf den Trails und aus der Küche**

**Drei Tage doppelter Genuss erwarten dich Anfang Oktober bei unserem Camp-Leckerbissen „Biken & Schlemmen in Livigno und Santa Catarina“. Ein ganz besonderes Angebot für versierte MTB-Genießer!**

Tagsüber nehmen wir mit Shuttle- oder Gondelunterstützung die hochalpinen Trails der Umgebung unter die Stollen. Namen wie Panoramica oder Romantica Zebutrail versprechen tolle Bike-Action im Angesicht des Gran Zebro. Aber auch die Murbelbahnabfahrt durchs Val Fedeira oder die Costaccia-Abfahrt mit einmaligem Panoramablick auf Livigno halten viel Spaß bereit. Abends lassen wir uns von den einheimischen Köchen mit bester valteller Küche verwöhnen und sind dann am nächsten Tag hoffentlich nicht zu schwer für das Shuttle bzw. den Uphill.



### Die Eckdaten:

**Termin:** 1. - 4. Oktober 2015  
**Preis:** 419,- Euro  
(Ermäßigung für Teammitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 23. September 2015

### **Nähere Informationen und Anmeldung:**

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 bzw.  
0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## Saisonabschluss im sonnigen Süden

Eigentlich ist es fast noch zu früh, an unser Saison-Abschlusscamp zu denken. Aber da der Anmeldeschluss für unser 10-tägiges Camp-Highlight in der französischen Provence und im italienischen Ligurien bereits am 2. Oktober ist, wollten wir mit der Ankündigung nicht bis zum September-Newsletter warten. Also: streicht euch den Zeitraum vom **18. bis 27. Oktober** dick im Kalender an und reicht am besten jetzt schon mal Urlaub ein!

Provence und Ligurien - zwei Bike-Gebiete im warmen Süden mit feinsten Trails in mediterraner Umgebung!

In unserem Technik- und Touren-Camp lernen wir zuerst die Trails um Apt en Provence kennen. Hier finden sich z.B. tolle Abfahrten durch mehrere Vegetationszonen am bekannten Mont Ventoux, versteckte Trails im Luberon und flowige Wildschweintrails direkt bei Apt.

Nach vier Tagen Enduro-Action in der Provence, hier überwiegend ohne Shuttleunterstützung, reisen wir dann am Ruhetag nach Italien, nach Finale Ligure. Die nächsten drei Tage warten dort feinste Shuttletouren auf uns, so z.B. an der Natobase oder am Monte Melogno mit Abfahrten vom Gipfel bis direkt ans Meer!

Eine Reise, zwei Bikegebiete und jede Menge Freeride-Action warten auf euch! Kommt mit und verlängert den Sommer im Süden!



### **Leistungen:**

- Leitung und Organisation Camp
- Ausgebildete Guides / Trainer
- 7 Tage Fahrtechnik-Training on Tour
- 8 Tage Tour-Guiding
- inkl. aller Bikeshuttle/Bergbahnen
- Ärztliche Betreuung
- Bilderservice vom Camp
- Leihschoner und Leihpedale

Wir organisieren die Unterkunft und ihr bezahlt vor Ort. Transfer zwischen Apt und Finale Ligure mit Privat-PKWs.

**Termin:** 18. - 27. Oktober 2015

(Achtung: der ursprüngliche Termin hat sich wegen des Teamabschluss-Wochenendes von toMotion Racing by black tusk um zwei Tage nach hinten verschoben!)

**Preis:** 1199,- Euro (Ermäßigung für Teammitglieder)

**Anmeldeschluss:** 2. Oktober 2015

## Nähere Informationen und Anmeldung:

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## Tipps von Mountainbikern für Mountainbiker

**Im August haben nicht nur wir vom toMotion-Mitarbeiterteam, sondern auch viele Mitglieder des Teams toMotion Racing by black tusk sowie unsere Sponsoren und Partner eine Auszeit genommen und entweder die Beine hochgelegt oder ihren Urlaub ganz aktiv gestaltet.**

Wir hoffen, ihr hattet im August zumindest an den heißen Tagen die Möglichkeit, euer Arbeitspensum ein wenig zurück zu schrauben und die eine oder andere Erholungspause einzulegen. **Oder habt ihr sogar Urlaub eingereicht und eine interessante (Mehr-tages-) Tour mit dem Bike unternommen? Wenn ja, dann schickt uns doch einen kleinen Bericht und ein paar Fotos an [f.hiller@tomotion-gmbh.de](mailto:f.hiller@tomotion-gmbh.de).** Die spannendsten Berichte über die schönsten Bike-Touren veröffentlichen wir als Tipps von MTBikern für MTBiker in einem unserer nächsten Newsletters.

## KED ist Test-Sieger 8/2015 bei den sportlichen Radhelmen!

**Kaum zu glauben: nur 13 % der Fahrradfahrer tragen einen Helm, so eine Studie des Instituts für Rechtsmedizin München und des Universitätsklinikums Münster, die im großen Fahrradhelm-Test der aktuellen Test-Ausgabe (August 2015) der Stiftung Warentest zitiert wird. Bei den sportlich aktiven Bikern ist dies glücklicherweise anders, denn bei allen Wettkämpfen und anderen offiziellen Rad-Veranstaltungen ist ein Helm vorgeschrieben. Auch außerhalb der Wettkämpfe tragen laut Helm-Hersteller KED rund 85 % der aktiven Radsportler mittlerweile einen Helm. Und das ist gut so, denn bei Unfällen reduziert er das Risiko von Kopfverletzungen mit bleibenden Schäden erheblich. In der aktuellen Ausgabe des Test-Hefes ging das Modell „Crom“ unseres Partners KED als Testsieger unter den sportlichen Radhelmen hervor.**

„Die besten Helme schützen wenig, wenn sie nicht passen“, so die Stiftung Warentest. „Die Helmschale darf weder zu groß, noch zu klein sein. Weiche Polster stützen sie am Kopf ab. Es darf keine Stelle geben, die ungepolstert auf die Schädeldecke drückt. Das kann auf Dauer richtig weh tun.“

Der Helm soll waagrecht sitzen. Er passt, wenn der Kopf nach dem Spannen des Kopfrings die Helmschale nur an den gepolsterten Stellen berührt. Bei KED sorgt ein aufwendiges 3D-Anpassungssystem mit Drehrad namens „Quicksafe®“ für einen optimalen Sitz. Die Gurtbänder des Helms sollen fingerbreit unter dem Ohr zusammenlaufen – und zwar so weit vor dem Ohr, dass der Riemen mit dem Schloss nicht gegen den Hals drückt. Der Kinnriemen wird so gespannt, dass er locker am Unterkiefer anliegt.

Wichtig für die Auswahl ist die Bauart. In Mode sind Helme mit großen Flächen und kleinen Lüftungsöffnungen, die Skater-Helme ähneln. Sie belüften den Kopf jedoch bestenfalls befriedigend. Ambitionierte Fahrer brauchen hingegen gute Lüftung, sonst wird es ihnen schnell zu warm unter der Schale. Die sportlichen Helme sorgen mit ihren großen Öffnungen für Fahrtwind auf dem Kopf.

Das Modell **Crom** unseres Ausrüsters KED überzeugte die Tester der Stiftung Warentest bei den sportlichen Helmen am meisten. Sein Test-Qualitätsurteil lautete „Gut“ mit der Note 2,5 (der Schalenhelm „Urban Active“ der Firma Melon erreichte als Testsieger die Note 2,4). Besonders überzeugend war der KED-Helm in den Bereichen Stoßdämpfung, Belastbarkeit von Riemen und Schloss, Tragekomfort und Sichtfeld.



Der im Ausstattungspaket des Teams toMotion Racing by black tusk enthaltene KED-Helm heißt **Paganini Race** und ist mit seinen 197 Gramm ein absolutes Leichtgewicht. Damit bieten wir unseren Teammitgliedern einen High-End-Wettkampfhelm für Racer. Der Helm ist in zwei Größen lieferbar (54 bis 60 cm und 56 bis 62 cm Kopfumfang). 16 Ventilationsöffnungen und eine schnell trocknende Microfaser im Innenbereich sorgen für optimale Luftzirkulation und einen kühlen Kopf. Die Gestaltung der Ventilationsöffnungen führt bei den KED-Helmen dazu, dass der Fahrtwind effektiv eingezogen und die Luft möglichst indirekt auf dem Kopf verteilt wird, um direkte Zugluft zu vermeiden („indirekte Ventilation“).

Durch die MAXSHELL®-Technologie von KED wird fast die gesamte EPS-Innenschale des Helms, selbst bis in die Belüftungsöffnungen hinein, von der äußeren Microshell abgedeckt. Dadurch ergeben sich hochpräzise Übergänge von der Außen- zur Innenschale, ein großflächiger Unterkantenschutz für den harten Alltagseinsatz und ein hochwertiger Look.

Wir haben uns über das Qualitätsurteil der Stiftung Warentest in Bezug auf KED sehr gefreut, denn es zeigt uns einmal mehr, dass unsere Partner das Team toMotion Racing by black tusk mit hochwertigster Performance-Ausrüstung unterstützen.

Für Nicht-Teammitglieder ist der KED Paganini Race im toMotion-Racing-Teamdesign über den Internet-Shop der toMotion GmbH beziehbar: [www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de), Kategorie „Trainingszubehör“.

## Doppeltriumph für toMotion Racing bei der 12h-MTB-Europameisterschaft

Sie konnten es kaum fassen – weder die Athleten selbst, noch ihre Betreuer vor Ort. Bei der 12-Stunden-Mountainbike-Europameisterschaft in Diessen am oberbayerischen Ammersee gelang dem Team toMotion Racing by black tusk ein doppelter Coup: die beiden Europameister 2015 in der Masters-Kategorie heißen Anja Knaub und Oswald Ehrmann. Oswald stellte zudem mit den meisten gefahrenen Runden einen neuen Diessener Rekord auf.



Für **Anja Knaub** hieß die Zielvorgabe in Diessen „Titelverteidigung“. Nach dem für sie enttäuschenden Verlauf der 12h-WM im Juni sollte für die 12h-MTB-Europameisterin von 2014 die diesjährige EM trotz der starken Damen-Konkurrenz ein versöhnlicher Abschluss werden. „Ich begann das Rennen mit einer schnellen Runde und obwohl die Kette zweimal runterfiel, kam ich in Führung liegend durch Start und Ziel. Nach einer zweiten schnellen Runde hatte ich zwei Minuten Vorsprung, so dass ich etwas Geschwindigkeit rausnehmen konnte. Leider musste ich im Gegensatz zum Vorjahr die gesamten zwölf Stunden alleine fahren, da sich nie eine passende Gruppe gefunden hat“, berichtet Anja über ihr Rennen. Im weiteren Verlauf konnte sie ihren Vorsprung Runde um Runde ausbauen. „Super-Unterstützung gab es von unseren Teamkollegen und Betreuern und auch von vielen Fahrern auf und neben der Strecke. Die 28. und letzte Runde war dann reiner Genuss und die Zieleinfahrt ein unvergesslicher Moment.“ Insgesamt hatte Anja Knaub am Ende 210 km und rund 4500 Höhenmeter auf dem Tacho und zog das Fazit: „Wenn man hinfällt, muss man wieder aufstehen - nach der WM-Enttäuschung wollte ich das Bike an den Nagel hängen. Gut, dass ich es nicht gemacht habe. Denn der EM-Tag war ein Highlight!“

Auch für **Oswald Ehrmann** geriet seine dritte Teilnahme an der 12h-MTB-EM in Diessen „aufgrund der Konstellation von besten Wetterbedingungen, bester Team-Betreuung und etlichen Bekannten auf und an der Strecke“ zu einem wahren Erfolgslauf. Dank eines sehr hohen Anfangstempos in der ersten Runde vermied er die gefürchteten Stauungen an den steilen Rampen. Durch die Aufnahme normaler Nahrung geriet Oswald zwar zunächst in Rückstand und lag gegen 15 Uhr auf Rang 4 mit 7 Minuten Rückstand auf den Führenden. „Diese Strategie zahlte sich jedoch später aus, so dass ich mit den Zeitansagen von Teamkollege Ronald Sambale und den Anfeuerungen durchs Team und andere Bekannte in den letzten fünf Stunden den Turbo zünden konnte. Runde um Runde holte ich auf und überholte sechs Runden vor Schluss den in Führung liegenden Christian Meyer vom Veloteam Landshut. Er konnte nichts mehr entgegensetzen und die restlichen Runden spulte ich ab wie in Trance. Mit drei Minuten Vorsprung auf den Zweiten und 37 gefahrenen Runden (= ca. 300 km / 5200 hm) stellte ich zudem einen neuen Diessener Rekord mit den meisten bisher gefahrenen Runden auf!“



Ein weiterer Höhepunkt für Oswald Ehrmann in der starken Saison 2015. Wie gut seine Form in diesem Jahr ist, belegt auch sein derzeit dritter Gesamtrang bei der Ritchey Bike Challenge, deren achter und letzter Lauf am 26. September in Oberstdorf ausgetragen wird.

Teamchefin Andrea Potratz ist begeistert von den Erfolgen ihrer Schützlinge: „Beide haben eine unglaubliche Leistung gezeigt. Toll, dass Anja ihre Titelverteidigung gelungen ist! Und Oswald ist nach seinem 12h-WM-Titel von Weilheim und seinen starken Leistungen bei der Transalp weiterhin voll dabei. Das zeigt mir mal wieder, dass unsere toMotion-Trainingspläne ihre Wirkung zeigen und unsere Sportler auf den Punkt topfit machen!“.

## toMotion-Ernährungskärtchen im August: der Knoblauch

**Dass Knoblauch Vampire vertreibt, ist wohl eher ein Märchen. Dass die intensiv duftende Knolle gegen die verschiedensten Beschwerden hilft, wussten die Menschen hingegen bereits vor 5000 Jahren, und ist inzwischen auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Der intensive Geruch der „Wunderknolle“ ist der Schwefelverbindung Allicin zu verdanken, die gleichzeitig verantwortlich ist für einen Großteil der gesundheitlich segensreichen Wirkungen des Knoblauchs.**

Wer die gesundheitlichen Stoffe besonders gut ausnutzen möchte, sollte im Umgang mit Knoblauch folgendes beachten: Allicin entsteht erst, wenn die Zellwände des Knoblauchs beschädigt werden - beispielsweise beim Pressen oder Schneiden. Denn dann tritt ein Enzym aus, das die Vorgängersubstanz Alliin in das wirksame Allicin und andere Verbindungen spaltet.



Aus diesem Grund ist es laut den Untersuchungen argentinischer Forscher sinnvoll, Knoblauch vor der Verwendung zu zerquetschen und dann etwa zehn Minuten ziehen zu lassen. So hat das Enzym Alliinase Zeit, den Schutzstoff Allicin zu produzieren. Wer den Knoblauch anschließend roh verwendet oder nur etwa drei Minuten mitgart, ermöglicht eine optimale Wirksamkeit. Denn die Schwefelverbindungen sind auch noch hitzeempfindlich.

Manchen Menschen ist der Geruch, den Knoblauch nach dem Verzehr im Körper hinterlässt, unangenehm. Laut Sternekoch Alfons Schuhbeck ist Ingwer in der Lage, die geruchsbildende Wirkung von Knoblauch abzupuffern. Er gibt an jedes mit Knoblauch aromatisierte Gericht eine Scheibe Ingwer, da sich seiner Ansicht nach überdies die positiven Eigenschaften beider Gewürze gegenseitig verstärken.

US-amerikanische Forscher fanden 2010 heraus, dass Milch die Schwefelgasdünstungen im Atem um rund 50 % vermindert. Am besten ist die Wirkung, wenn die Milch direkt zur knoblauchhaltigen Mahlzeit getrunken wird. Auch Chlorophyll, beispielsweise aus Petersilie, wird oft als Mittel gegen die Schwefelverbindungen im Atem erwähnt. Letztlich gibt es aber wohl kein hundertprozentiges Mittel, da der Knoblauchgeruch nicht nur dem Mund entströmt, sondern allen Hautporen des Körpers. Am sozial verträglichsten ist daher die Strategie, alle Familienangehörigen mitessen zu lassen und knoblauchhaltige Mahlzeiten auf oder kurz vor die arbeitsfreien Tage zu legen.