

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.2 - Juli 1999

Das Wort des Präsidenten

Grappa und Salami

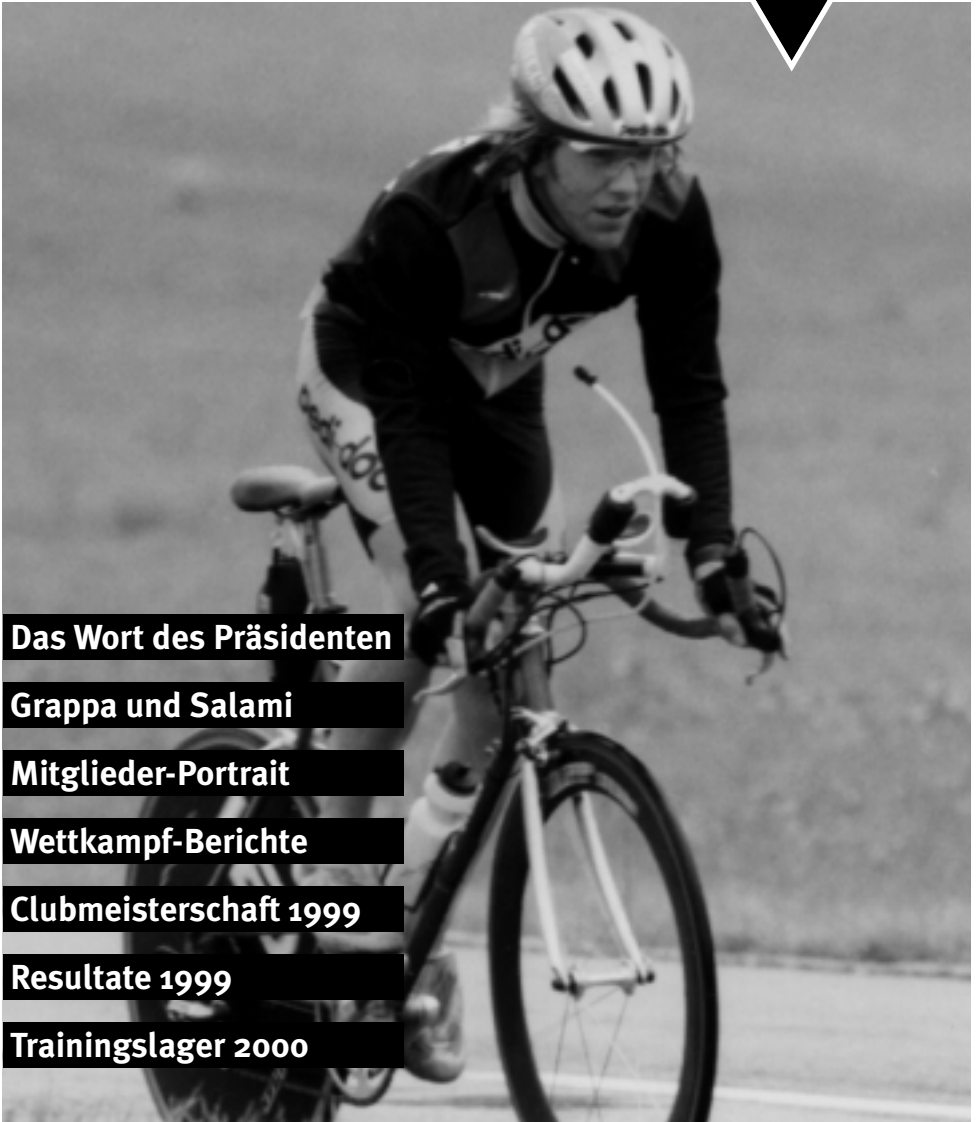
Mitglieder-Portrait

Wettkampf-Berichte

Clubmeisterschaft 1999

Resultate 1999

Trainingslager 2000



Triathlon-Club St.Gallen-Appenzell

Vorstands-Mitglieder

Präsident

Fredy Trefny
Heinestrasse 20
9008 St.Gallen
Tel. 071 245 36 16

Vizepräsident

Ralph Rechsteiner
Hodlerstrasse 14
9008 St.Gallen
Tel. 071 244 34 90

Technischer Leiter / J+S

Markus Huber
Schöntalstrasse 31
9323 Steinach
Tel. 071 446 96 67

Kassier

Patrick Wetter
Landsgemeindestr. 8
9200 Gossau
Tel. 071 385 83 72

Aktuarin

Sonja Odermatt-Sulser
Gatterstrasse 18 b
9303 Wittenbach
Tel. 071 298 41 08

Beisitzer/in

vakant

Ausgebildete J+S-Leiter

Anton Smit
unt. Gassenäckerstr. 7
8580 Amriswil
Tel. 071 411 04 29

Markus Huber
Schöntalstrasse 31
9323 Steinach
Tel. 071 446 96 67

Clubinfo-Hersteller

Redaktion

Christian Betschon
Quellenweg 4
9410 Heiden
Tel. 071 891 49 91

Grafik / Produktion

Paddy Gloor
Bächlistrasse 33
9053 Teufen
Tel. 071 333 26 48

Unsere Sponsoren

Rad / Bekleidung

Velo Stern
Bogenstrasse 13
9000 St.Gallen
Tel. 071 277 11 10

Laufsport / Sport allg.

Jäckli + Seitz
Rorschacherstrasse 1
9000 St.Gallen
Tel. 071 245 12 12

Bitte unaufgefordert
beim Bezahlen
den **Club-Ausweis**
vorweisen:
... **gibt 10% Rabatt**

Das Wort des Präsidenten

Liebe Mitglieder

Die Sportwelt hat ihn wieder, und wie. Oli Bernhard hat mit viel Aufwand und noch grösserem Willen bewiesen (was wir ja alle schon wussten, nur die andern wollten es nicht glauben), dass er seine Leistungen ohne unerlaubte Hilfsmittel erbringt. Ich gratuliere Oli an dieser Stelle von ganzem Herzen für seine Rehabilitation und vor allem auch für seinen eindrücklichen Sieg beim Powerman in Zofingen. Das war wirklich gewaltig, wie er seine Konkurrenz in den Boden gestampft hat.

Die Wettkampfsaison ist aber auch für alle andern in vollem Gange. Dank der Tatsache, dass der Duathlon in Aadorf und das Luschnouar Ironmännli zur Clubmeisterschaft zählen, war die Beteiligung unserer Mitglieder sehr gut und erfolgreich. Es ist eine Freude, unsere Clubfarben in der Menge der Startenden so häufig zu sehen.

Wenn unser Kassier Patrick die alljährlichen Rechnungen für die Mitgliederbeiträge verschickt, erleben wir immer wieder Überraschungen. Es hat sich

eingebürgert, dass häufig auf diesem Weg kundgetan wird, dass man ab sofort nicht mehr Aktiv- sondern Passivmitglied sein will, indem anstelle der Fr. 60.– nur noch Fr. 20.– einbezahlt wird. Ich finde, das ist nicht die korrekte Art und Weise, so etwas mitzuteilen. Bitte haltet Euch doch an die Statuten und teilt solche Änderungen schriftlich auf Ende eines Vereinjahres mit. Der Aufwand dafür hält sich meiner Meinung nach in Grenzen.

Dieses Info wird von einem neuen Team erstellt. Christian Betschon und Paddy Gloor haben sich bereit erklärt, diese Aufgabe gemeinsam zu übernehmen. Vielen Dank Christian und Paddy. Selbstverständlich sind Beiträge von Clubmitgliedern immer noch herzlich willkommen und erwünscht. Für die kommenden Wettkämpfe wünsche ich Euch alles Gute und viel Erfolg.

Bis zum nächsten Mal

Euer Präsi, Fredy

Grappa und Salami

Bei Schönheitssportlern ist es längst bekannt: 50% sind Training, 50% Ernährung. Deshalb reden die Jungs im Krafraum schon nach drei Monaten Karriere von Proteinen und Vitaminen, von Kohlehydraten und Eiweisspräparaten.

Und bei uns Triathleten? Von Oli Bernhard weiss man, dass er sich mit der Materie auseinandergesetzt hat. Sonst herrscht weitgehend Funkstille. Man isst, was auf den Tisch kommt.

Christian Betschon

Vegetarier oder nicht?

Fleisch oder nicht Fleisch, das sei die Frage!

Ein Mediziner, ein Ernährungsberater, die beiden Athleten Karin Möbes und Roy Hinnen und die Vertreterin der Schweizer Fleischproduzenten diskutierten über fleischhaltige oder vegetarische Ernährung im Sport.

Man erfährt Erstaunliches: Sogar die Fleischproduzenten sind sich einig, dass der grosse Fleischkonsum der 80er Jahre von fast 80 kg pro Kopf gar nicht als erstrebenswert für die Volksgesundheit erachtet wird. 3x150 gr. pro Woche sei genug. Das ergibt nur noch ein Konsum von 25 kg pro Jahr, die Hälfte des aktuellen Standes! Zur Qualität des Fleisches will sich niemand äussern, BSE ist nicht mehr, Dioxin noch nicht aktuell. Immerhin ist die fatale Auswirkung der Tiertransporte nun auch von den Fleischproduzenten erkannt worden, die Adrenalin ausschüttung verändert das Fleisch zu seinen Ungunsten.

Roy Hinnen hat während seiner aktiven Zeit als Spitzensportler zum Zweck der Leistungssteigerung viele Experimente durchgeführt, viel Fleisch, kein Fleisch, zeitweise 6000 kcal täglich, aber auch Nulldiät über 14 Tage. Auf den Körper hören, geniessen, essen, worauf man Lust hat, das ist heute seine Devise.

Dazu muss aber eine Anmerkung gemacht werden. Nach 7 Jahren Askese weiss der Körper, was gut ist und was nicht. Wer hingegen zwischen Schnipo und Hamburger aufgewachsen ist, kann beliebig lange in sich hineinhören, er wird Schnipo und Hamburger hören.

Karin lebt seit 10 Jahren fast zur Gänze ohne Fleisch. Sie hat sich konsequent auf ihre innere Überzeugung ausgerichtet. Ihre Argumentation ist einleuchtend und der Erfolg gibt ihr recht. Sich vollwertig und ausgewogen zu

ernähren, braucht Engagement, Zeit und auch Fachwissen. Vegetarier müssen offensichtlich Eisen und Vitamin B12 nachschütten. Diese sind auch die

einzigsten Zusatzpräparate, die sie berücksichtigt (Cellagon Aurum), sonst aber verzichtet sie auf jedwede Pillen und Pülverchen.

Quelle: Finisher 4/99

Zusatzpräparate

Brauchen Ausdauerathleten Zusatzpräparate ?

Viele Wettkämpfer schlucken Zusatzpräparate, Vitaminpillen, Spurenelementen, in der Meinung, nützt's nichts, schadet's nichts. Und vielleicht nützt es doch! Die Antwort ist klipp und klar: Solange kein Defizit besteht, nützt es nicht. Es gibt keinen wissenschaftlich nachweisbaren Zusammenhang zwischen Leistungssteigerung und der Einnahme von Nahrungszusätzen.

Aber welches ist der Einfluss dieser Zusätze auf das Immunsystem? Dieser lässt sich zwar nicht so einfach messen wie der Einfluss auf die Leistungssteigerung, weder mit der Stoppuhr noch mit dem Meter. Und doch ist Interessantes zu vermerken: Anstrengendes Ausdauertraining mit mehr als 5 Stunden Umfang pro Woche scheint das Immunsystem zu schwächen. Es werden vermehrt freie Radikale freigesetzt, die die Zellen

schädigen. Dieser Effekt geht mit der Intensität des Trainings und kann die natürlichen Mechanismen der Abwehr überfordern. Man nimmt heute an, dass die Vitamine E und C als Antioxidantien das Immunsystem unterstützen. Um Zahlen zu nennen: In den USA empfehlen sich die Topathleten die Einnahme von bis zu 20 mg Betakarotin, bis zu 1000 mg Vitamin C und bis zu 400 IU Vitamin E, und das pro Tag.

Bevor jemand nun in die nächste Apotheke stresst, noch dies: Das Regenerationsvermögen und damit der Bedarf an Antioxidantien ist altersabhängig, junge Athleten brauchen wenig bis nichts, und das beste Supplement ersetzt niemals eine vollwertige Ernährung. Zudem sind Überdosen von Vitaminen (A) und Mineralien (Selen, Zink, Eisen) nicht harmlos.

Quelle: Swim Magazine 11/96

Vollwertige und vielseitige Ernährung

Was ist das, gibt es individuelle Unterschiede?

Ja, und ob: Auf die Blutgruppe kommt es an!

Urgeschichtlich stand die Blutgruppe O, die auch heute noch am weitesten verbreitet ist. Sie charakterisiert den Fleischfresser und zeichnet sich durch ein starkes Immunsystem aus. Getreideprodukte und Milcherzeugnisse sind hier dafür weniger vorteilhaft, da die Glutenlektine die Insulinbildung behindern.

Als in der Jungsteinzeit im Zuge der Sesshaftigkeit erstmals Getreide angebaut wurde, tauchte in Vorderasien die Blutgruppe A auf. Menschen mit dieser Blutgruppe können pflanzliche Nahrungsmittel besser verdauen als tierische. Tatsächlich können sie mit ihrem empfindlichen Verdauungssystem tierische Eiweisse und Fette nur schwer aufspalten, Fleischmahlzeiten machen müde und unkonzentriert.

Etwa vor 15'000 Jahren entwickelte sich im Himalayagebiet der Allesfresser mit der Blutgruppe B. Diese

Menschen vertragen Milchprodukte besonders gut. Ihr Verdauungssystem ist aber robust genug, um auch Fleisch verarbeiten zu können.

Und erst 1000 Jahre alt sei der Typ des modernen Mischköstlers mit der Blutgruppe AB, entstanden aus der Verbindung der Kaukasiern mit den Mongolen. Sie ist sehr selten, nur 5% gehören ihr an. Ihr Verdauungstrakt ist recht empfindlich, dafür sind sie speziell gut gewappnet gegen Allergien und Autoimmunkrankheiten.

Die Blutgruppen scheinen sich also in Bezug auf die Verdauung und die körpereigenen Abwehrkräften zu unterscheiden. So lässt sich beispielsweise erklären, dass Menschen mit der Blutgruppe A keine Milch vertragen. Da Milch ähnliche Eigenschaften hat wie die Blutgruppe B ist sie für die Blutgruppe A unverträglich und wird abgestossen.

Quelle: Bio 1/99

Die Nahrungszufuhr am Wettkampftag

Essen ja, aber wenig!

Es ist ein Vorurteil zu glauben, sich am Wettkampftag mit kalorienreicher Nahrung verpflegen zu müssen. Es stimmt zwar, dass auf der Langdistanz

bis zu 8000 kcal verbraucht werden. Reinhold Messner und begleitende Wissenschaftler haben bewiesen, dass man auch mit einem Nachschub,

der nur einen Teil der verbrauchten Kalorien ersetzt, über Stunden und Tage eine maximale Leistungsfähigkeit aufrechterhalten kann. Indem der Wettkämpfer zuckerreiche Mahlzeiten meidet, vermeidet er auch die reaktive Hypoglykämie, die durch eine der Mahlzeit folgenden Insulinausschüttung unvermeidlich verursacht wird. Der Körper hat für Notfälle grosse Energiereserven. 2000 kcal ungedeckter Energieverbrauch bedeutet lediglich ein Gewichtsverlust von 250 gr. Fett! Natürlich muss der

Absturz in einen Hungerast vermieden werden: Damit die Fettverbrennung funktioniert, muss der Zuckerspiegel konstant bleiben, Eiweiss nachgereicht werden. Es werden Präparate empfohlen wie Enervit, Enerday, die aus Fruchtzucker, Milcheiweisse, Mineralien, Vitaminen und Guarmehl bestehen.

Betreffend Flüssigkeitsaufnahme wird im vorliegenden Artikel von Salzlösungen abgeraten und Tee mit Honig empfohlen.

Quelle: Magglingen 7/89

Reaktive Hypoglykämie

Wenn Du eine halbe Stunde vor einem Halbmarathon einen halben Liter Coca Cola trinkst, wirst Du 10 Minuten nach dem Start einbrechen, weil der Körper

Insulin ausgeschüttet und den Blutzuckerspiegel so stabilisiert hat, dass die jetzt stark gestiegene Nachfrage nicht mehr abgedeckt werden kann.

Quelle: mündliche Überlieferung

Mitglieder-Portrait

Wir werden im Clubinfo «nodigsno» die aktiven Mitglieder vorstellen und beginnen hier mit den Juniorinnen. Es sind deren vier, und zwei, Angelina Manser und Yvonne Pfändler, haben am Lustenauer Sprint Triathlon teilgenommen.

Angelina Manser

Sie hat alle Voraussetzungen für eine Karriere in unserer Sportart. Als ehemalige Schwimmerin legt sie im Wasser ein Tempo vor, dass, Zitat, einem schwindlig wird. Das zeigt auch ihre Schwimmzeit von unter 7 Minuten für 500 m, Bestzeit aller Damen hier in Lustenau. Sie hat aber auch das Potential als Radfaherin und auch als Läuferin, hier hat sie sich in einem Jahr von 2400 m auf 3400 m in 12 Minuten gesteigert. Das ist mehr, als heuer alle

stellungspflichtigen Mannen der Inneren Lande zustande brachten. Trotz einem Trainingsaufwand von 20 h pro Woche hat sie soeben die Handelsmittelschule an der Kanti Trogen erfolgreich abgeschlossen. Das nächste Ziel ist in einem Jahr die Berufsmatura, der Schwerpunkt soll in diesem Sommer aber der Sport sein, sie will sich an ihre Grenzen herantasten. Dazu stimmt auch das Umfeld, die sportliche Familie, und auch die Einstellung.

Yvonne Pfändler

Ungleich andere Bedingungen findet Yvonne Pfändler vor. Sie steht mitten im Berufsleben als Bäckerin / Konditorin und hat dadurch eine Arbeitszeit, die Chance und auch Handicap sein kann. Sie arbeitet von vier Uhr in der früh bis 13.00 Uhr am Nachmittag. Somit hat sie auch im Winter die Mög-

lichkeit, unsere Outdoor Sportarten bei Tageslicht abzuhalten. Somit ist sie aber auch isoliert vom Rest der Gesellschaft. Um über die Jahre regelmässig zu trainieren, braucht's da eine grosse persönliche Motivationsfähigkeit.

Es ist klar, wer hoch hinaus will, muss steil starten. Aber eine Karriere in unserer Sportart muss langfristig angelegt sein, fragt Dominik oder Oli.

Christian Betschon

Wettkampf-Report: Lustenau

Der Triathlon von Lustenau ist eine ganz spezielle Veranstaltung. Für die meisten von uns ist es der erste Wettkampf im Jahr, das erste Kräftemessen, der erste Hinweis, wie gut das Training im vergangenen Winter war. Es ist auch heuer wieder beängstigend schnell Juni geworden, die letzten Wochen und Tage sind nur so vorbei geflogen. Man ist noch mit lockerem Grundlagentraining beschäftigt, noch keine Rede von Stehvermögen und Schnelligkeit, und schon ist Sonntag, der 6.6.99, der Wecker läutet und draussen regnet es. Man könnte an die Schwägalp Classic und ein Bergzeitfahren oder einen Berglauf bestreiten. Oder einfach im Bett liegen bleiben. Ich beschliesse, mit dem Material mal hinzufahren, das Wetter und die Kon-

kurrenz zu begutachten und dann wird man ja sehen. Ich habe geschummelt, habe eine Schwimmzeit aus vergangenen Tagen angegeben, um nicht allzu früh starten zu müssen. Und so ist es auch, ich habe noch Zeit, kann noch fachsimpeln (man trägt den Sattel wieder höher, heuer) und langsam kommt Wettkampf Stimmung auf. Über den Wettkampf ist nicht viel zu sagen. Ein Sprinttriathlon ist viel zu rasant, als dass da Raum für Meditation wäre. Um so mehr ist zu den Resultaten zu sagen. Unser Klub hatte einen starken Auftritt, sowohl zahlenmässig als auch was die Leistung betrifft: Dank Dominik stellten wir einmal mehr den Sieger aller Klassen, bei den Damen belegte Sonja den 8. und bei den Juniorinnen Angelina den 4. Platz. *Christian Betschon*

Club-Börse

Verkaufe reinrassiges Triathlon Rennrad

<i>Marke:</i>	Klein Aeolus	<i>Trainingsräder:</i>	Mavic
<i>Farbe:</i>	Sea Sky	<i>Steuersatz:</i>	Christking
<i>Rahmengrösse:</i>	56 cm	<i>Alter:</i>	2-jährig, unfallfrei
<i>Mechanik:</i>	Campagnola Chorus	<i>Neupreis:</i>	sFr. 5'900.-
<i>Rennräder:</i>	Shamal hp12 (12-Speichen)	<i>VP:</i>	sFr. 2'300.-
		<i>Meldet Euch bei:</i>	Rohrer Manuel
			Tel. 071 855 30 44

Marktschreierisch war die Ausschreibung, es sei das letzte wirklich grosse Triathlonereignis des Jahrtausends, das grösste und härteste Rennen Europas, nämlich quer durch die Schweiz.

Die Meinung wäre, von Locarno ins Centro Sportivo di Tenero zu schwimmen (3.5 km), mit dem Velo 225 km über den Gotthard, Sattel und den Etzel hinunter an den Zürichsee und weiter in die Wechselzone am Greifensee. Zu Fuss dann über 51 km durch das Zürcher Unterland ins Tösstal an den Rhein, hinauf zum Rheinfall und weiter nach Schaffhausen auf den Munot. Tönt gut! Immerhin sind über 1'100 Frauen und Männer angetreten, die sich das zu trauen.

Hier stehen wir also in der Morgendämmerung am Start, die Füsse schon im Wasser, aber noch friedlich plaudernd. Es ist kurz vor 6 Uhr. Ein Japaner neben mir versucht, die in der Wegleitung beschriebenen Hochhäuser in Tenero auszumachen, aber der Morgennebel verdeckt die Sicht. Immerhin sieht man das Drehlicht der Sturmwarnung in Tenero.

Meine Gefühle sind gemischt, bin unsicher von wegen Vorbereitung. Der Wettkampf ist viel zu früh im Jahr, kann knapp 1'200 Radkilometer vorsehen und die langen Einheiten zu Fuss fehlen zur Gänze.

Immerhin habe ich schon den Weg bis hierher an den Start geschafft, die ganze Logistik vorbereitet, das notwendige Material an die richtigen Checkpoints spediert. Nun werde ich

das Schwimmen abhalten und dann weiter sehen.

Plötzlich fängt die Menge an zu schreien und wild um sich zu schlagen, dann höre ich den Knall der Startrakete. Mit aller Kraft schwimme ich aus der Masse hinaus gegen die Seemitte und suche ruhigeres Gewässer, ich will auf dem ersten Kilometer einschwimmen. Dann geht die Sonne auf, direkt hinter Tenero. Man sieht nun gar nichts mehr. Ich nehme ein Begleitboot schräg hinter mir als Orientierungshilfe. Ich werde immer noch überholt. Das kommt davon, wenn man sich in der vordersten Reihe aufstellt. Ich versuche jedem anzuhängen, Kielwasser schwimmen ist erlaubt und bringt Vorteile, wenn auch nur psychologische. Allmählich kann ich wegen der Kälte des Wassers die Finger nicht mehr zusammenhalten, das Begleitboot überholt mich, ich falle immer weiter zurück. Ich schwimme heuer zum ersten Mal weiter als 2 km!

Endlich habe ich Boden unter den Füssen und ein Helfer schleppt mich an Land. Dort stelle ich fest, dass immer noch viel Publikum den Steg säumt, ich bin also nicht zuhinterst. Ich renne in die Wechselzone und sehe, dass noch viele Velos da sind. Nun kommt wieder Wettkampfstimmung auf, ich steige in die vorbereiteten Klamotten und bin bald auf dem Strässchen nach Biasca.

Nun kann ich Bestandsaufnahme machen. Das Wetter hier ist angenehm, allerdings hängen die Wolken schwarz in der Leventina. Bis auf den

Gotthard hinauf sollten keine Probleme anstehen. Die Höhendifferenz und auch die Distanz ist eingeübt, und dort oben wartet ja mein Regenkombi. Dann kurz vor Faido die erste Panne. Habe heuer zum erstenmal 8 Atü gepumpt, offenbar zuviel für den Vorderradpneu, er deformiert sich. Ich suche beim Checkpoint Faido den Reparaturservice des Veranstalters, man schickt mich zum örtlichen Velohändler. Zum Glück habe ich im Veloflickzeug Bargeld, so sind wir rasch handelseinig, und weiter geht es Richtung Airolo. Und dort wartet auch schon die nächste Überraschung. Man hat mich zwar gewarnt, die Tremola sei gepflästert. Ich habe schon Einiges gesehen, aber das hier spottet jeder Beschreibung. Die Steine stehen kreuz und quer, es hat kopfgrosse Löcher. Da bin ich mit meinen 12-Speichenrädern definitiv nicht passend ausgerüstet. Das Rad hüpfte, die Schläge sind enorm. Hier und da ein Streifen Teer, damit man erahnen kann, wie einfach die Sache wäre auf einer normalen Strasse. Weiter oben treiben Sennen eine riesige Kuhherde auf die Strasse. Ich habe Glück, muss mich nur an den ersten 5 Tieren vorbeischmuggeln, aber hinter mir dürfte die Strasse für 20 Minuten gesperrt sein. Bereits um 11 bin ich auf dem Gotthard, es ist neblig und kalt. Man reicht mir mein Gepäck und ich packe mich warm ein, Jacke und Regenschutz, esse etwas Reis, fülle meine Vorräte wieder auf und stürze mich in die

Abfahrt mit fast 1'700m Höhendifferenz. Das muss man erlebt haben. Autos und Cars sind keine Hindernisse mehr, nur Motorräder können mithalten. Es lassen sich Geschwindigkeiten von bis zu 80 km/h erreichen. Ob das Material hält, daran zu zweifeln ist jetzt der falsche Augenblick. Schon in der Ebene von Andermatt bin ich wieder auf Betriebstemperatur, und von Amsteg bis hinunter nach Erstfeld damit beschäftigt, die Regenjacke auszuziehen. Ich kann den Lenker nicht loslassen, meine Felgen sind so seitenwindempfindlich, dass ich bei diesem böigen Wind ohnehin die ganze Strassenbreite belege. Mit den Zähnen halte ich vorerst den Ärmel, um den einen Arm freizubekommen. Dann stopfe ich das Tuchstück für Stück in die Jackentasche. Trotz der Tenü-Erleichterung bin ich immer noch viel zu warm eingekleidet. Wann endlich sind wir denn in Brunnen, dort wartet nämlich mein Rucksack. Geographiekennntnisse wären gefragt. Ja richtig, da ist ja noch die Achsenstrasse, das unangenehmste Teilstück unserer Reise. Es ist der aggressive Verkehr, der zu schaffen macht. Wir sind offiziell auf die Strasse verwiesen worden, was aber die Automobilisten nicht wissen. Die sind wohl der Meinung, wir sollten bitte das Radweglein benutzen. Es wird gehupt, gedrängelt, der Weg abgeschnitten, kurz, alles wird geboten, was Automobilisten so im Vokabular haben. Endlich in Brunnen angekommen, gibt es die willkommene Tenü-Erleichterung, ich

verstaue die lästige Schlechtwetterausrüstung und leicht bekleidet geht es weiter.

Rechts öffnet sich das Muotatal, und jetzt kenne ich mich wieder aus. Welcher Velofahrer hat nicht schon den Pragelpass befahren!

Kurz nach Schwyz fallen ein paar Regentropfen, und mir wird klar, dass mein Logistikkonzept eine riesengrosse Schwachstelle hat: Den lästigen Regenschutz bin ich nun los, er ist unterwegs nach Greifensee, ich werde ihn heute nicht mehr sehen. Ich verdränge weitere Gedanken, es wird schon halten, das Wetter.

Der Aufstieg auf den Sattel ist ein Genuss. Es hat zwar viel Verkehr, aber ein leichter Seitenwind schaufelt uns frische Luft zu. Von Kräfte einteilen ist nun keine Rede mehr, ich will die idealen Bedingungen nutzen.

Es geht über Rothenturm hinauf zum Sihlsee, und wenig später hänge ich in der Steigung zum Etzel. 20% auf einen Kilometer, stand in der Ausschreibung. Mit meiner kleinsten Übersetzung von 39/24 ist das kaum machbar. Ich werde das Rad schieben, hatte ich mir vorgenommen. Aber die Strasse ist gesäumt von Zuschauern, alle scheinen mich zu kennen, absteigen ist völlig ausgeschlossen.

Zuoberst ist der letzte Kontrollposten, ich muss dort unterschreiben, zuerst aber mal Luft holen, etwas trinken. Bevor ich dazu komme, überfällt mich ein Kamerateam des SFDRS. Weshalb man solche Strapazen auf sich nähme, freiwillig, will die Reporterin wissen.

Das ist mir im Moment auch nicht klar. Immerhin fällt mir noch ein, das Training sei schon lässig, vielseitig, und die Wettkämpfe lediglich die Motivation, im Frühling das Velo aus dem Keller zu holen. Schnell verziehe ich mich, und nach einer waghalsigen Abfahrt stehe ich bald im Stau vor Rapperswil. Auf dem Velo halte ich mich normalerweise an keine Verkehrsregeln, aber heute riskiere ich nichts mehr, will nur noch trocken nach Greifensee.

Endlich ein Wegweiser, Uster. Vielleicht kommt Greifensee noch vor Uster, hoffe ich, solange könnte das Wetter noch halten. Aber Greifensee kommt nach Uster, und die Wechselzone nach Greifensee, aber trotzdem, erst auf den letzten Metern ist die Strasse nass.

Es ist erst kurz nach 16 Uhr, also keine Frage, die Laufstrecke ist gebucht. Bei einem Schnitt von 10 km/h müsste ich noch längst bei Tageslicht in Schaffhausen sein, Daylight-Finisher zu sein, das ist das Ziel.

Ich komme aus der Wechselzone, der Tiefgarage der Cerberus, heraus, und da ist schon die erste Enttäuschung: Die Zuschauer haben inzwischen die Schirme aufgespannt, es regnet. An meinem sommerlich luftigen Renn dress fehlt irgend etwas, und 10 Minuten später ist es klar: eine warme Jacke!

Es geht das Tösstal hinunter an den Rhein, und dort folgt das schwierigste Teilstück, ein Hindernislauf flussaufwärts, unzählige Stiegen rauf und runter. Es regnet, es ist kalt, alles ist

glitschig und sumpfig. Ich bin nun schon eine Stunde hinter meinem Marschplan.

Später nimmt mich Sebastian ins Schlepptau, wir beschliessen, die verbleibenden 23 km gemeinsam unter die Füssen zu nehmen. Er muntert mich immer wieder auf, dran zu bleiben, das gibt mir zwar mega auf den Wecker, aber immerhin, wir laufen nun die geplanten 10 km/h. Die Strecke ist sensationell schön. Weit ab von jedem Verkehr geht es durch Felder und Wälder rheinaufwärts. Dank dem Regen ist die Luft so sauber wie in einem Reinraum. Schon bald meinen wir, das Tosen des Rhein-

falls zu hören. Einmal dort, wird Schaffhausen nicht mehr weit sein.

Wie das täuscht! Schaffhausen liegt nicht am Rheinfall! Zuerst führt uns die Strecke noch nach Deutschland, dann wieder über den Rhein. Bei jeder Häusergruppe hoffen wir, es sei der Stadtrand von Schaffhausen. Kurz nach 22 Uhr ist es dann soweit, wir schaffen sogar noch die Treppe zum Munot hinauf im Laufschrift. Die Siegerzeit liegt bei knapp 14 Stunden. Da es keine Rangliste gibt, einigen wir uns, im ersten Viertel klassiert zu sein. Fazit: Ein grossartiger Wettkampf, den man einmal gemacht haben muss. Aber einmal genügt. *Christian Betschon*

Auszug aus der Finisher-Liste

Herren

Betschon Christian, Huber Oskar und Gscheidle Max haben diesen Wettkampf über 3,5/225/51 km erfolgreich beendet.

Termine - Clubmeisterschaft

Schwimmen

Wann: Mittwoch, 14. Juli 1999, 18:15 Uhr

Wo: Drei Weihern, Velo-Platz oberhalb Liegewiese

Zeitfahren

Wann: Mittwoch, 1. September 1999, 18:30 Uhr

Wo: Muolen, Shell-Tankstelle, mit Fahrrad-Ausrüstung

Laufen

Wann: Sonntag, 26. September 1999, 13.00 Uhr

Wo: Parkplatz Schulhaus Zil, St.Gallen (Busendstation Stephanshorn)
nicht vergessen: Duschsachen und Fleisch zum Grillieren.

Wettkämpfe bis Anfang Juli 99

Endlich ist sie eröffnet, die Saison 1999 – und wie. Vor allem Oli räumt fast schon schamlos alles ab, was es zu gewinnen gibt. Nach den zwei «Vorbereitungssiegen» am Aadorfer und Irchel Duathlon steht unser alter und neuer Weltmeister nun schon zum vierten Mal zuoberst auf dem Powerman-Treppchen. Zudem durfte er sich in Wald als Schweizermeister feiern lassen. Auch unser zweites Nati-Mitglied, Dominik, kommt nach einer etwas verpatzten Vorbereitung mit vielen Verletzungs- und Krankheitsphasen im Winter und Frühling immer mehr auf Touren. Am Lustenauer Ironmännli hat er, insbesondere dank der bei weitem besten Zeit auf dem Laufabschnitt, den Gegnern keine Chance gelassen. In Ceresio und Schwarzsee schaffte er ebenfalls das Stockerl mit einem 3. resp. 2. Rang. Die Zwischenrangliste des Credit Suisse Circuit wird von ihm angeführt. Dank Angelina Manser haben wir glücklicherweise auch bei den Juniorinnen fast schon einen Dauergast auf dem Podest. Beim Aadorfer Duathlon hat sie den 2. Platz belegt und beim Schüler und Jugend Triathlon in Chur durfte sie sich gar als Siegerin bejubeln lassen.

Die ersten beiden Wettkämpfe der Clubmeisterschaft sind über die Bühne. Erfreulich ist vor allem die

jeweils grosse Beteiligung, dank der wir beim Aadorfer Duathlon sogar einen Gutschein im Wert von Fr. 500.– einheimen konnten. Die Zwischenrangliste sagt nach knapp der Hälfte der Wettkämpfe natürlich noch nicht allzuviel aus – insbesondere, da noch die Möglichkeit für ein Streichresultat besteht. Bei den Juniorinnen hat Angelina Manser die Leaderposition übernommen. Sie konnte wie Sonja Odermatt bei den Damen bereits zwei Siege verbuchen. Zwei Siege hat auch Beat Sax auf seinem Konto, der die Rangliste der Herren 2 anführt. In der Hauptklasse hat hinter Dominik Rechsteiner und Oli Bernhard das Gerangel um die Ehrenplätze stattgefunden. Mani Iseli hat sich auf dem 3. Rang eingeordnet.

Bezüglich der im letzten Clubheft aufgeführten Daten für die Clubmeisterschaft müssen wir leider noch eine kleine Änderung vornehmen:

Der Fahrradwettkampf findet nicht wie angekündigt am Mittwoch, 8.9.1999 sondern bereits eine Woche früher statt. Wir haben an diesem Abend die Möglichkeit am Zeitfahren des RV Arbon teilzunehmen.

Genauer über die nächsten club-internen Wettkampfdaten findet Ihr auf der Seite 13. Ihr braucht Euch nicht anzumelden. Wir hoffen natürlich auf ein zahlreiches Erscheinen!

Ralph Rechsteiner

Zwischenrangliste

Clubmeisterschaft 1999

Rang	Punkte	Name	Duathlon Aadorfer			Luschnouar Ironmännli		
			Rang	Punkte	Zeit	Rang	Punkte	Zeit
Damen 1 *)								
1.	50	Odermatt Sonja	1.	25	1:33.46,2	1.	25	1:06.24,7
2.	40	Germann Jacqueline	2.	20	1:34.48,8	2.	20	1:09.24,9
3.	15	Früh Christa	3.	15	1:45.42,9			
Juniorinnen *)								
1.	50	Manser Angelina	1.	25	1:38.35,6	1.	25	1:04.28,6
2.	40	Pfändler Yvonne	2.	20	2:01.32,8	2.	20	1:21.05,8
Herren 1 **)								
1.	45	Rechsteiner Dominik	2.	20	1:28.18,0	1.	25	50.53,5
2.	25	Bernhard Olivier	1.	25	1:24.05,0			
3.	24	Iseli Mani	4.	12	1:41.21,5	4.	12	1:01.17,7
4.	20	Rechsteiner Ralph				2.	20	55.56,9
5.	20	Odermatt Rolf	5.	10	1:48.47,1	5.	10	1:02.55,4
6.	16	Walser Hans	6.	9	1:54.40,0	8.	7	1:07.29,2
7.	16	Eberle Alex	7.	8	1:57.22,7	7.	8	1:04.51,8
8.	15	Huber Markus	3.	15	1:36.05,4			
9.	15	Schmucki Daniel				3.	15	58.41,6
10.	9	Gloor Paddy				6.	9	1:04.47,1
Herren 2								
1.	50	Sax Beat *)	1.	25	1:31.56,5	1.	25	1:04.24,1
2.	40	Suter Bruno **)	1.	25	1:51.32,4	3.	15	1:05.57,9
3.	20	Betschon Christian				2.	20	1:04.58,7
4.	12	Trefny Fredy				4.	12	1:06.53,5
Junioren *)								
1.	45	Sax Roland	2.	20	1:30.08,1	1.	25	1:04.35,8
2.	25	Rieder Stefan	1.	25	1:29.06,4			

*) Aadorfer: 4.1/30/4.1 km

**) Aadorfer: 8.2/30/4.1 km

Resultate der laufenden Saison

Aadorfer Duathlon

4.1/30/4.1 km (Damen, Juniorinnen, Junioren)

8.2/30/4.1 km (Herren 1)

Damen 1	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Odermatt Sonja	5.	5.	1:33.46,2	18.43	54.59	20.03
Germann Jacqueline	6.	6.	1:34.48,8	18.59	55.38	20.10
Früh Christa	11.	11.	1:45.42,9	20.17	1:03.58	21.26
Juniorinnen						
Manser Angelina	2.	2.	1:38.35,6	19.44	56.29	22.21
Pfändler Yvonne	4.	4.	2:01.32,8	22.54	1:07.58	30.40
Herren 1						
Bernhard Olivier	1.	1.	1:24.05,0	27.13	42.57	13.54
Rechsteiner Dominik	10.	10.	1:28.18,0	27.32	46.02	14.42
Huber Markus	66.	9.	1:36.05,4	30.31	48.41	16.53
Iseli Mani	100.	17.	1:41.21,5	31.51	51.21	18.08
Odermatt Rolf	145.	88.	1:48.47,1	34.56	53.05	20.45
Walser Hans	160.	95.	1:54.40,0	36.09	57.18	21.11
Eberle Alex	164.	97.	1:57.22,7	36.52	58.46	21.44
Herren 2						
Sax Beat *)	33.	33.	1:31.56,5	19.43	51.26	20.46
Suter Bruno **)	156.	8.	1:51.32,4	36.04	55.58	19.29
Junioren						
Rieder Stefan	8.	8.	1:29.06,4	16.04	52.29	20.32
Sax Roland	10.	10.	1:30.08,1	18.16	51.38	20.13

*) Aadorfer: 4.1/30/4.1

**)Aadorfer: 8.2/30/4.1 km

Aadorfer Volksduathlon (andere Kategorien; ausser Konkurrenz bei Clubmeisterschaft)

Damen: 2.5/10/2.5 km	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Götz Bea	8.	8.	51.22,6	13.41	23.29	14.11
Herren: 4.1/30/4.1 km						
Huber Oskar	43.	43.	1:35.35,1	18.57	57.02	19.34

Irchel Duathlon

7/33/3.5 km

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Früh Christa	25.	19.	2:15.09	38.18	1:16.45	20.05
Herren						
Bernhard Olivier	1.	1.	1:24.49	24.05	48.41	12.03
Rieder Stefan	99.	10.	1:47.03	28.26	1:00.57	17.39
Eberle Alex	142.	74.	1:54.39	32.33	1:04.31	17.34
Huber Oskar	152.	48.	2:00.24	35.30	1:06.56	17.58

Luschnouar Ironmännli

0.5/20/5 km

Damen 1	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Odermatt Sonja	12.	8.	1:06:24.67	9:20.73	35:32.37	21:31.57
Germann Jacqueline	21.	15.	1:09:24.93	10:45.25	36:19.33	22:20.35
Juniorinnen						
Manser Angelina	9.	4.	1:04:28.64	6:53.05	34:36.08	22:59.51
Pfändler Yvonne	38.	7.	1:21:05.82	10:36.01	39:19.71	31:10.10
Herren 1						
Rechsteiner Dominik	1.	1.	50:53.45	6:29.46	28:45.76	15:38.23
Rechsteiner Ralph	19.	12.	55:56.86	7:11.80	30:41.11	18:03.95
Schmucki Daniel	48.	27.	58:41.61	8:11.42	31:15.49	19:14.70
Iseli Mani	70.	22.	1:01:17.67	9:07.58	33:57.19	18:12.90
Odermatt Rolf	91.	50.	1:02:55.35	9:41.82	33:08.36	20:05.17
Gloor Paddy	111.	56.	1:04:47.07	9:30.01	33:15.50	22:01.56
Eberle Alex	112.	57.	1:04:51.76	8:15.88	35:51.93	20:43.95
Walser Hans	138.	69.	1:07:29.21	10:23.39	36:39.11	20:26.71
Herren 2						
Sax Beat	107.	5.	1:04:24.07	9:59.47	32:49.51	21:35.09
Betschon Christian	116.	7.	1:04:58.67	9:37.93	34:38.99	20:41.75
Suter Bruno	122.	8.	1:05:57.97	11:44.46	34:03.34	20:10.17
Trefny Fredy	134.	10.	1:06:53.54	8:58.51	32:45.67	25:09.36
Junioren						
Sax Roland	110.	12.	1:04:35.83	9:11.36	34:19.81	21:04.66

Powerman Zofingen

Duathlon WM-Langdistanz: 8.5/150/30 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Bernhard Olivier	1.	1.	6:32.05	28.17	4:03.06	1:58.15
Huber Markus	105.	37.	7:53.25	32.54	4:40.07	2:34.45
Huber Oskar	429.	84.	10:03.23	43.09	5:50.03	3:21.25

Volksduathlon Zofingen: 8.5/50/5 km

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Früh Christa	84.	51.	3:18.00	43.30	2:01.50	32.38
Herren						
Rieder Stefan	338.	4.	2:39.09	32.59	1:37.49	28.37

Top 4-Tour, Stuttgart

Tag 1: Mannschaftszeitfahren (8 km)

Tag 2: Swim & run (1.5/8 km)

Tag 3: Triathlon (0.8/30/7 km)

Tag 4: Duathlon (6/24/2 km)

Herren	Overall	Kategorie	Zeit
Rechsteiner Dominik	16.		3:37:28

Thiersee Europacup

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit
Rechsteiner Dominik	13.		2:05:17

City Duathlon, Olten

Herren	Overall	Kategorie	Zeit
Rechsteiner Dominik	1.	1.	46:16

Triathlon del Ceresio

CREDIT-SUISSE Circuit: 1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	3.	3.	1:49.46	19.25	1:01.12	29.07

Züri-Oberländer-Duathlon Wald

Schweizermeisterschaften, ALPINA-Cup, ETU-Cup: 8/30/4 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Bernhard Olivier *	2.	2.	1:30.49	19.25	51.54	13.46
Suter Bruno	85.	15.	2:00.46	34.13	1:06.57	19.35
Rieder Stefan (Plausch)	11.	8.	59.15	11.43	32.59	14.32

* Schweizermeister

Schwarzsee Triathlon

CREDIT-SUISSE Circuit: 1.5/40/9 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	2.	2.	1:55.22	21.43	1:02.54	30.44
Huber Markus	85.	13.	2:21.58	33.53	1:12.15	35.48

Schüler und Jugend Triathlon Chur

0.3/12/4 km

Juniorinnen	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Manser Angelina	1.	1.	46.14	4.14	23.30	18.29

Hirslen Triathlon Bülach

1/45/10.5 km

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Odermatt Sonja	6.	6.	2:34.33	20.58	1:25.33	48.01
Herren						
Rechsteiner Ralph	7.	7.	2:04.25	15.51	1:10.21	38.13
Odermatt Rolf	36.	36.	2:23.34	20.52	1:18.52	43.50

Ironman Roth

3.8/180/42.2 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Ralph *	57.	14.	9:17.00	55.10	4:54.46	3:23.51

* Ironman Hawaii Qualifikation

Trainingslager 2000

Die Diskussion bezüglich eines neuen Trainingsortes ist bekanntlich schon mehrfach geführt worden. Nach dem vierten Jahr in Massa hatten wir den Eindruck, dass insbesondere bei denen, welche von Anfang an dabei waren, das Bedürfnis nach einer Abwechslung gekommen ist. Wir haben uns deshalb entschlossen, Euch verschiedene Alternativen anhand eines Fragebogens zur Diskussion zu unterbreiten. Bis Redaktionsschluss sind insgesamt 23 Antworten eingegangen, die das untenstehende Resultat ergeben haben.

Giverola liegt also in der Gunst klar vorne. Bei Massa sind viele Rückmeldungen mit der Antwort, dass «man es langsam gesehen habe» eingegan-

gen. Vielfach werden auch komfortablere Unterkünfte gewünscht. Gegen Mallorca und Sardinien sprechen offenbar die Umstände der Anreise per Flugzeug sowie die unsicheren Schwimmöglichkeiten. Bei Sardinien würden zudem einige wegen des vergleichbar hohen Preises nicht am Trainingslager 2000 teilnehmen.

Als positiv bei Giverola werden vor allem die längere Trainingszeit und das Alternativangebot im Hotel sowie für Begleitpersonen angeführt. Schade natürlich, dass es noch eine Person hat, die nach Giverola nicht mitkommen würde. Falls es bei der Costa Brava bleiben sollte, hoffen wir natürlich, dieses Clubmitglied noch umstimmen zu können...

Ort des Trainingslagers 2000	Gesamtpunktzahl	Durchschnittliche Punktzahl	Anzahl Personen, die hier nicht mitkommen würden
Massa Marittima	135	5.9	5
Giverola	196	8.5	1
Mallorca	138	6.0	3
Sardinien	145	6.3	8