

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.3 - September 1999



Das Wort des Präsidenten

Krafttraining

Mitglieder-Portrait

Wettkampf-Berichte

Clubmeisterschaft 1999

Resultate 1999

Partnerlauf in Bühler

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

Für die Meisten unter Euch ist die Wettkampfsaison 1999 bereits abgeschlossen. Herzliche Gratulation an alle für die grossartigen Leistungen.

Ein Grossanlass steht nun noch bevor, der Ironman Hawaii. Oli und Ralph sind dabei und sie werden versuchen, ihre hochgesteckten Ziele zu erreichen. Ich wünsche beiden viel Erfolg.

Für dieses Jahr werden wir den Bühler Partnerlauf am 16. Oktober als geselliges Clubereignis mitmachen (an Stelle des Altstadtlaufs). Nach dem Lauf versammeln wir uns zum Pizzaessen im Restaurant Alter Zoll in Niederteufen.

Also haltet Euch das Datum frei und meldet Euch mit der beiliegenden Karte bis zum 10. Oktober an.

Nun wünsche ich Euch alles Gute und viel Erfolg bei Euren grossen und kleinen Vorhaben. Bald beginnt auch bereits wieder das Aufbautraining für das nächste Jahr. Ich hoffe, möglichst viele von Euch an den nächsten geselligen Anlässen zu sehen.

Bis zum nächsten Mal

Euer Präsi, Fredy

Krafttraining im Triathlon

can stronger mean longer

Krafttraining für Ausdauersportler? Da gibt es wohl mehr Meinungen als Athleten! Wohl kaum kein anderer Aspekt des Ausdauertrainings ist mehr umstritten als gerade dieser. Die Gegner führen an, dass Krafttraining schwerfällig macht, unerwünschte Gewichtszunahme bringt, die Koordination tötet, und die wertvolle Zeit anderweitig besser angelegt sei. Auch wird argumentiert, dass die sportartspezifische Kraft besser sportartspezifisch, z.B. die für das Biken notwendige Kraft besser beim Biken erarbeitet werden kann.

Befürworter hingegen können heute zahlreiche wissenschaftliche Studien vorlegen, die den Zusammenhang zwischen Krafttraining und Leistungsverbesserung belegen.

Als Beispiel führte die Universität New Hampshire einen Grossversuch durch. Er beweist, dass erfahrene Läufer nach 10wöchigem Krafttraining ihre Ökonomie verbessern konnten, sie verbesserten den Wirkungsgrad im submaximalen Bereich um 4%, wobei sich aber die Körpermasse, das Gewicht, nicht veränderte.

Andere Studien belegen den selben Effekt beim Radfahren. An der Uni von Maryland zeigten entsprechende Tests Effizienzsteigerungen bis zu 12%, wiederum ohne Zunahme der Körpermasse.

Body Builder wollen mit ihrem Training die Muskelmasse erhöhen und profilieren. Ausdauerathleten hingegen haben ganz andere Ziele, verwenden aber allzu oft dieselben Methoden. Kein Wunder, dass sich die Meinungen widersprechen.

Was Dich interessiert beim Krafttraining sind nicht Form und Grösse des Muskels, sondern das Umsetzen von Kraft in Bewegung. Dazu muss nicht nur die Kraft der Muskelfaser verbessert werden, sondern auch das Zusammenspiel der Muskelfasern innerhalb des Muskels und das des Muskels innerhalb seines Verbandes. Mit der Arbeit im Kraftkeller sollen also auch Bewegungsabläufe und Koordination, also das zentrale Nervensystem trainiert werden. Das ist eine ziemlich neue Idee, die erst allmählich von Wissenschaftlern, Trainern und Athleten übernommen wird.

Quelle Joe Friel, greatOutdoors '98

Die 6 Gesetze des Krafttrainings

Ausdauerspezialisten müssen völlig andere Richtlinien beachten als Body Builder.

1) Konzentriere Dich auf die Prime Movers, das sind die Muskelgruppen, die die Hauptarbeit leisten. Beim Radfahrer beispielsweise ist das die Quadrizeps Muskelgruppe

2) Zusammengesetzte Übungen, die mehrere Gelenke umfassen, sind vorzuziehen. Der Beinstreckapparat fordert nur das Knie, die Hocke hingegen schon Hüfte, Knie und Knöchel. So werden die dynamischen Bewegungsabläufe der realen Sportart besser simuliert.

3) Übernehme die Winkel und Bahnkurven aus Deiner Sportart. Platziere deshalb auf der Beinpresse die Füße im gleichen Abstand wie auf Deinem Velo, behalte den Winkel des Kniegelenkes $\rightarrow 90^\circ$.

4) Baue immer auch Übungen für den Bauch und Rücken ein. Die Kräfte, die die Arme und Beine entwickeln, müssen vom Rumpf übernommen werden. Wenn Du am Berg aus dem Sattel steigst, muss er sogar enorme Kräfte übernehmen.

5) In der Vorbereitung auf die Wettkämpfe muss das Training umgestaltet werden. Während die entscheidende Phase der Aufbau der Maximalkraft ist, geht es hier darum, diese nun vorhandene Kraft umzusetzen in Kraftausdauer und in nutzbare Leistung.

6) Mehr und schnellere Serien, dafür aber weniger Wiederholungen, so lautet die Empfehlung. Die korrekte Durchführung der einzelnen Übung ist nun ja eingeschliffen, konzentriere Dich deshalb auf die Serie. So kann mit wenig Zeitaufwand die Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Die Phasen des Krafttrainings

Es sind fünf Phasen, die der Ausdauerathlet vor der Rennsaison, bzw vor dem Saisonhöhepunkt durchlaufen soll:

AA Anatomical Adaption. Anpassung der Anatomie

Hier wird die physische Grundlage zum Krafttraining geschaffen. Die

Gelenke, Sehnen und Bänder werden auf die erhöhte Belastung der nächsten Phase vorbereitet. Während dieser Periode werden mehr Übungen gemacht als in allen folgenden. Sie wird üblicherweise im Spätherbst und Winter durchgeführt. Es wird durchaus an den Maschinen im Krafraum gearbeitet, es können aber auch

Übungen mit den freien Hanteln eingestreut werden. Circuit Serien lockern den Alltag auf und steuern noch eine aerobe Komponente bei.

MS Maximum Strength. Maximalkraft

Die Belastung an den Maschinen wird kontinuierlich erhöht und Anzahl der Wiederholungen reduziert. So wird die Kraft gesteigert. Die Phase ist unabdingbar, um über das zentrale Nervensystem mehr Muskelfasern zu aktivieren. In dieser Phase ist die Verletzungsgefahr am grössten.

ME Muscular Endurance. Kraftausdauer.

Das ist das Herzstück im Krafttraining des Ausdauersportlers. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit bei hoher Belastung aufrechtzuerhalten, indem die Dichte der Kapillaren (Blutversorgung) und die Anzahl und die Grösse der Mitochondrien (das sind Energieproduktionsstätten im Muskel) verbessert werden. Diese Phase dauert am längsten und bringt auch am meisten.

PE Power Endurance. Schnellkraft.

Die Leistung im physikalischen Sinn ist Kraft * Geschwindigkeit. Es geht also darum, schnell grosse Kräfte aufzubauen. Schnelle und exakte Bewegungsführung wird so ermöglicht. Hier sind die individuellen Unterschiede gross, somit auch der Handlungsbedarf. Von Bedeutung ist diese Phase einerseits für Frauen und andererseits für Sportler, die schon in die Jahre gekommen sind.

EM Endurance Maintenance. Ausdauertraining.

Das ist nun das, was sinnvollerweise auch unterwegs in der freien Natur aufgebaut werden kann. Allerdings sollten auf 4wöchige EM Phasen 2wöchige PE Phasen folgen. Nur so kann das im Wettkampf wichtige Stehvermögen beibehalten werden.

Soviel als quantitativer Überblick. Von grosser Bedeutung sind nun die qualitativen Angaben, die Grösse der Lasten, die gestemmt werden sollen. Man könnte hier von der Maximalkraft ausgehen, vom Gewicht, das der Athlet just einmal meistern kann. Bei solchen Tests ist das Verletzungsrisiko viel zu gross. Es stellt sich nämlich die Frage nach dem Zustand der Sehnen und Bänder, ob es sich um einen Anfänger oder um einen Fortgeschrittenen handelt. Wenn Du weniger als drei Jahre Erfahrung im Krafttraining mitbringst, dann betrachte Dich als Anfänger. Deshalb gilt die Regel, wähle ein Gewicht, das sicher nicht zu gross ist, steigere langsam und beurteile die Belastung erst am Schluss der Serie.

Während der MS Phase (Maximalkraft) bringen Übungen mit freien Gewichten mehr als Maschinen. Falls Du aber vermehrt so arbeiten willst, muss das in der AA Phase vorbereitet werden.

Ein sorgfältiges warm-up von 20 Minuten, ein entsprechendes Cool-down und nachfolgend ein korrektes Stret-

ching sind unverzichtbare Bestandteile jedes Krafttrainings.

Nachwort

Jede Recherche ist eingefärbt, man findet, was man sucht. Ich lege deshalb noch meine eigene Ansicht offen: Ich selber bin mindestens einmal pro Woche im Krafraum anzutreffen, denn, Laufen kannst Du nur beim Laufen lernen, das stimmt so nicht. Mir

selber sind 15 Jahre Spezialisierung auf Laufsport schlecht bekommen, ich hatte mir eine schlimme muskuläre Disbalance aufgebaut (starke Beine, schwacher Rücken) und nur eine ungenügende Versicherung hat mich vor einer schweren Rückenoperation bewahrt. Mittels mehreren Jahren Krafttraining habe ich es wieder richten können.

Mitglieder-Portrait

Denise Schmidt

Denise hat soeben das Lehrerseminar in Rorschach abgeschlossen und ist nun Unterstufenlehrerin an einer Volksschule im Thurgau. Sie hat jetzt einen geregelten Tagesablauf, und das ist eine gute Voraussetzung, um langfristige, private (sportliche) Ziele ins Auge zu fassen. Allerdings sind die ersten Jahre in diesem Beruf anstrengend. Die Vorbereitung einer Lektion bedeutet ohne weiteres 2h Aufwand, man muss auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder eingehen, man wird ohne weitere Unterstützung der Konfrontation mit den Eltern ausgesetzt und, last but not least, in der Ostschweiz hat es momentan genug Lehrer, man wird kritisch beurteilt.

Ob dieser Wettkampf, der Rhyathlon 99 der erste und letzte Wettkampf war?

Kaum, denn Denise ist in der Lage, Pläne, auch Trainingspläne aufzustellen und sich auch daran zu halten. Das hat sie schon in der Schule bewiesen. Sie hat eine gute Portion Ehrgeiz und kann auch Prioritäten setzen. Ihr Patent war nie gefährdet, sie war angefressen von Volleyball und Radfahren und war trotzdem ab und zu mal an einem Klassenfest anzutreffen. Da sie in St Gallen wohnhaft bleibt, wird man sie sicher auch wieder im Schwimmtraining antreffen.

Mitglieder-Portrait

Jacqueline Germann

ist seit genau 2 Jahren Mitglied unseres Klubs. Als Leiterin Logistik bei COOP ist für sie der Sport ganz klar der Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. Beim Training und Wettkampf müssen Aufwand und Ertrag stimmen. Beides muss Freude machen, Entspannung, Abwechslung stehen im Vordergrund, nicht der Rang. Sie wird sich deshalb auch nie bis zur Erschöpfung auswinden, ist am Ziel immer noch ansprechbar. Sie braucht die Wettkämpfe nicht als Motivations-spritze für das Training, sie liebt sie, würde aber für einen Anlass eher nicht bis an den Genfersee reisen. Dafür ist ihre Freizeit viel zu knapp, viel zu kostbar.

Der Trainingsaufbau ist sehr spontan, aber dank einem grossen sportlichen Kollegenkreis trainiert sie ganz selten allein. Dadurch sind die Einheiten effizient und abwechslungsreich. Sie führt die persönliche Leistungskontrolle über die Wettkampfergebnisse, den Halbmarathon läuft sie in 1:38. Momentan steht neben dem Beruf noch Weiterbildung an, der Donnerstag Abend ist belegt, halbjährlich muss eine Prüfung abgelegt und bestanden werden. Der erste 2Jahres Turnus ist im nächsten Frühling abgeschlossen. Sportliches Ziel im nächsten Jahr könnte der Marathon in New York, Wien oder Prag sein. Ob sich der

Aufwand mit den beruflichen Interessen vereinen lässt, wird noch entschieden. Sicher aber bleibt der Sport ein Bestandteil ihres Lebens, sie ist süchtig nach sportlicher Betätigung. Nach wenigen Tagen Bewegungsabstinenz wird sie unruhig. Neu im Programm sind auch längere Bike Touren, Flims, Vorab. Eine Vorliebe für Steigungen war immer schon da, sie liebt Passfahrten mit dem Rennvelo, Bergläufe, den Danis Berglauf, aber auch den Greifenseelauf. Die Trainingseinheiten dürfen ohne weiteres auch 10km und mehr betragen, dabei spielen Regen und Schnee spielen keine Rolle.

Wettkampf-Report:

Der Rhyathlon

ist aus verschiedenen Gründen ein bemerkenswerter Wettkampf. Es ist ein Einsteiger - Sprint - Tri. Alle Besitzer eine Lizenz starten in der Elitekategorie, die anderen Kategorien sind den Einsteigern vorbehalten. Des weiteren findet das Schwimmen am Freitag Abend im Freibad Widnau statt, Velo und Lauf am Samstag in der Umgebung der Sportanlage Balgach. Der Wechsel Schwimmen zu Rad entfällt also. Fall es Leute geben sollte, die nicht in der Badehose radfahren wollen, hier ist die Gelegenheit. Zudem kann sich der Normalverbraucher mit internationalen Cracks vergleichen, sind doch immer wieder bekannte Grössen am Start anzutref-

fen. Den Streckenrekord hält kein geringerer als Dominik. Das Konzept bewährt sich, der Erfolg gibt dem Veranstalter recht, steigende Teilnehmer Zahlen sind der Beweis, über 300 heuer.

Für mich sind die Sprints immer wieder ein Erlebnis, mehr noch, ein Schock. Es ist schon so, nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo. Du startest mit dem Handicap aus dem Schwimmen, fährst 18km voll im roten Bereich und auf der Laufstrecke, ein schneller 4.5km Rundkurs auf Naturwegen, musst Du vom ersten Meter an angreifen, denn jeder, der Dich überholt, steht auch in der Rangliste vor Dir!

Neuenburg CS

Es braucht schon Mut vom Veranstalter, Mitte September noch einen Tri zu veranstalten. Aber wie schon die letzten Jahre, so spielt auch heute das Wetter mit. Der Sommer wurde ja ohnehin erst im September abgehalten, und so ist das Wasser sensationelle 23 Grad.

Gemäss meiner langfristigen Wettkampfplanung sollte dies der zweite Schwerpunkt der Saison sein, ich war der Meinung, es sei dies die Schweizermeisterschaft. Heute weiss ich

aber, dass CS nicht Championat Suisse, sondern Credit Suisse heisst. Der Anlass gehört aber immerhin zum Tri-Circuit und es ist auch die gesamte schweizerische Elite versammelt.

Das Einheitstenu, der Neopren, ist heute nicht gestattet, das Wasser ist zu warm. Das stellt erhebliche modische Probleme betreffend der Garderobe. Schlussendlich entschliesse ich mich, etwas für den Sponsor zu tun und kleide mich in elegantes Schwarz. Für das Einschwimmen reicht die Zeit

nicht mehr, kaum bin ich im Wasser, geht es auch schon los.

Nach der ersten Zügen wird mir klar, modisch muss nicht auch zweckmässig sein. Mein Dress weitet sich, füllt sich mit Wasser, durch die Rollbewegung verdreht er sich. Ich überlege mir, das Ding auszuziehen, an eine Boje zu hängen und nach der zweiten Rund wieder abzuholen. Aber ich bin schon zu weit draussen. Aufgeplustert wie eine Amsel zur Brunstzeit bahne ich mir einen Weg durch den Neuenburger See, und nach zwei unendlich langen Runden steige ich aus dem Wasser, nur wenig vor Angelina, der schnellsten Frau, die eine Viertelstunde nach uns Männern gestartet war.

Mit einer so schlechten Schwimmzeit hält sich die Motivation auf der Radstrecke anfänglich etwas bedeckt. Die Lokomotiven sind alle schon weg, es sind nur noch Anhänger da. Es gibt lediglich zwei kurze Steigungen, hier kann man die Verfolger abschütteln. Aber kurz vor Schluss braust ein Schnellzug heran, mit dabei auch schon die erste Frau. Um nicht disqualifiziert zu werden, lasse ich die Beine hängen und bereite mich mental auf die Laufstrecke vor. Zusammen mit Simone Bührlé erreiche ich die Wechselzone. Ich parkiere mein Velo und setze mich ins Gras, um die Socken anzuziehen. Dabei sehe ich, dass Simone bereits wieder wegrennt. Den Wechsel muss ich wohl auch wieder einmal einüben.

Die Laufstrecke führt an unzähligen, verlockenden Strandcafés vorbei, vor-

bei an unzähligen freundlichen, amüsierten, hauptsächlich aber ratlosen Gesichtern: Noch nie was von Triathlon gehört? Anfänglich versuche ich noch, entspannt zu wirken, locker. Dann wird mir mitgeteilt, Platz 6 und 5 wären in Reichweite. Ich ändere die Strategie und konzentriere mich vermehrt auf das Laufen. Die Abstände werden aber kaum kleiner. Man müsste laufen können wie Oli. Er hat am Vorabend den St.Galler Stadtlauf unter den ersten 10 beendet und nun am Sonntag läuft er von der 13. Position nach der Radstrecke noch auf das Podest.

Wettkämpfe ab Juni 99

Langsam scheint die Situation in der Clubmeisterschaft etwas klarer zu werden. Bei den Junioren resp. Herren 2 hat sich die Familie Sax etwas abgesetzt. Die Damen und Juniorinnenkategorie werden von Sonja Odermatt resp. Angelina Manser angeführt. Einzig bei den Herren 1 ist die Spitze noch immer eng gedrängt. Da die Streichresultate allerdings erst beim Schlusslauf wirksam werden, ist noch alles möglich (für den geübten Rechner vielleicht nur noch fast alles). Die Spannung wird jedenfalls am 26. September auf dem absoluten Höhepunkt sein – wer da nicht mit dabei ist, ist selber schuld.

Auch nebst der Clubmeisterschaft werden noch Wettkämpfe ausgetragen – und von unseren Athleten äusserst erfolgreich abgeschlossen. Die Spitzenplätze unserer Topleute Oli und Dominik müssen an dieser Stelle schon fast nicht mehr erwähnt werden, da die Erfolgsserie in den Zeitungen verfolgt werden kann. Vielstarter Dominik schmerzen die Beine vom Podeststeigen wahrscheinlich schon bald mehr als von den Wettkämpfen.

Aber auch unsere Junioren und Juniorinnen sind immer vorne dabei. Allen voran Angelina Manser und Stefan Rieder, welcher bei der SM mit dem 4. Rang nur knapp eine Medaille verpasst hat.

Die Resultate der verschiedenen Wettkämpfe findet ihr wie immer detailliert in diesem Heft. Falls der Wettkampf, an welchem Ihr in absoluter Topform gestartet seid nicht aufgeführt ist, lasst die Wut bitte nicht am Heft aus, sondern schickt mir lieber die Ranglisten zu. Wir können ansonsten nur die Resultate abdrucken, welche im Internet publiziert werden.

*Adresse: Ralph Rechsteiner
Hodlerstrasse 14
9008 St. Gallen*

Wie Euch sicherlich sofort aufgefallen ist, hat sich bei der Anmeldung für den Schlusslauf der Clubmeisterschaft noch ein minimaler Fehler eingeschlichen. Das Austragungsdatum war natürlich (wie auf dem Begleitbrief vermerkt) der 26. September 1999 und nicht der 26. November 1999. Es wäre auch bitter kalt zum "brötli"...

Ralph Rechsteiner

Clubbekleidung

Es hat noch einige wenige Exemplare unserer beliebten Clubbekleidung:

T-Shirt zu Fr. 25.-: Grössen M und L

Sweater zu Fr. 50.-: Grössen M und L

Bestellungen bitte bei Ralph Rechsteiner, Hodlerstrasse 14, 9008 St. Gallen

Zwischenrangliste

Clubmeisterschaft 1999

Rang	Punkte	Name	Aadorf	Lustenau	Schwimmen (D 400/H 800)		
			Punkte	Punkte	Rang	Punkte	Zeit
Damen 1							
1.	75	Odermatt Sonja	25	25	1.	25	7.50
2.	40	Germann Jacqueline	20	20			
3.	15	Früh Christa	15				
Juniorinnen							
1.	75	Manser Angelina	25	25	1.	25	5.33
2.	40	Pfändler Yvonne	20	20			
Herren 1							
1.	45	Rechsteiner Dominik	20	25			
2.	45	Rechsteiner Ralph		20	1.	25	11.07
3.	36	Eberle Alex	8	8	2.	20	13.10
4.	35	Odermatt Rolf	10	10	3.	15	15.00
5.	26	Walser Hans	9	7	5.	10	17.00
6.	25	Bernhard Olivier	25				
7.	24	Iseli Mani	12	12			
8.	21	Gloor Paddy		9	4.	12	16.24
9.	15	Huber Markus	15				
10.	15	Schmucki Daniel		15			
Herren 2							
1.	65	Sax Beat	25	25	3.	15	15.36
2.	40	Suter Bruno	25	15			
3.	40	Betschon Christian		20	2.	20	15.15
4.	37	Trefny Fredy		12	1.	25	13.38
Junioren							
1.	70	Sax Roland	20	25	1.	25	13.07
2.	25	Rieder Stefan	25				

Die Ranglisten vom Zeitfahren und vom Laufen werden in der nächsten Ausgabe publiziert.
Um nicht zuviel zu verraten !!!

Resultate der laufenden Saison

Spiezathlon

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rolfsmeyer Jürgen	1.	1.	1:01.27			

Powerman Austria

14/76/7 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Bernhard Olivier	1.	1.	3:14.52	49.22	2:00.47	24.43

Triathlon Solothurn

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	3.	3.	1:56.32	19.01	1:02.50	34.40
Damen						
Manser Angelina	6.	6.	2:45.29	20.50	1:24.27	1:00.10

Zytturm Triathlon Zug

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	2.	2.	1:47.23	19.20	54.49	33.13
Schmucki Daniel	HK	57.	2:07.15	24.13	1:00.39	42.22
Iseli Mani	AK1	28.	2:11.55	26.58	1:02.38	42.18
Odermatt Rolf	Volks	30.	2:16.42	29.15	1:02.44	44.43
Damen						
Manser Angelina	Juniorinnen	5.	2:26.20	21.36	1:10.26	54.17
Odermatt Sonja	Volks	7.	2:30.53	29.43	1:09.32	51.37

Triathlon Kölliken

0.3/15/3.5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rieder Stefan		3.	42.32	4.55	27.00	10.37

ETU Triathlon Schliersee

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	6.	6.	2:03.46	18.31	1:09.28	35.47

Ironman Zürich

3.8/180/42 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Bernhard Olivier*	2.	1.	8:35:52	53.48	4:48.58	2:51.39
Trefny Fredy	568.	38.	14:55.22	1:10.50	7:12.54	6:19.44

* Schweizermeister

Zürich Classic

0.8/20/5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rieder Stefan	27.	13.	1:04.10	10.19	32.20	21.31

Oberaargauer Triathlon

*Sprint: 0.76/21/5 km **Mini: 0.76/14.5/5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik *	2.	2.	56.57			
Rolfsmeyer Jürgen **	2.	2.	52.31			

Zufi Triathlon

1.5/50/15 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Schmucki Daniel	18.	13.	2:43.45	26.53	1:14.31	1:02.20
Sax Roland	74.	3.	3:02.16	30.35	1:23.38	1:08.01
Sax Beat	79.	2.	3:03.55	29.31	1:21.51	1:12.32

Triathlon international de Genève

1.5/42/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	4.	3.	2:13.17	23.48	1:07.16	42.12

Triathlon de Nyon

1.5/40/10 km Schweizermeisterschaften

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Manser Angelina		10.	2:36.41	24.54	1:13.10	56.02
Herren						
Schmucki Daniel		51.	2:16.20	27.44	1:01.27	44.53

Inferno Triathlon

2.8/85/31/24 km mit 5'600 m Höhendifferenz

Herren	Overall	Zeit	Schwimmen	Rad	MTB	Lauf
Huber Markus	15.	10:28.06	1:14.06	3:44.40	1:54.27	3:34.20

Säuliämter Duathlon

*Elite-Distanz **Sprint-Distanz; SM-Jugend

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Sax Beat *		4.	1:26.50			
Riederer Stefan **		15.	56.23			

Triathlon de Lausanne

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	2.	2.	2:02.49	19.18	1:07.51	33.04

Triathlon Locarno

2.5/80/20 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	5.	5.	3:58.53	28.48	2:13.26	1:16.38
Rechsteiner Ralph	26.	21.	4:13.57	31.58	2:13.51	1:28.07
Walser Hans	206.	119.	5:21.05	50.07	2:38.24	1:52.33

Triathlon Neuchâtel

1.5/40/10 km

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Manser Angelina	14.	6.	2:33.48	29.52	1:14.44	49.12
Herren						
Bernhard Olivier	3.	3.	1:59.35	27.45	1:00.00	31.49
Rechsteiner Dominik	4.	4.	2:00.13	27.51	59.56	32.25
Betschon Christian	152.	8.	2:34.50	43.50	1:08.42	42.18

Hausen Triathlon

1.5/40/10 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Iseli Mani	18.	18.	2:24.59			

Sursee Triathlon

*1/40/10 km **Volks: 0.5, 20, 5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Sax Roland *	98.	5.	2:11.57	17.38	1:08.54	45.24
Sax Beat *	114.	7.	2:14.02	21.43	1:05.14	47.04
Rieder Stefan **	13.	8.	1:05.04	10.22	33.34	21.07

Club-Börse

Verkaufe schönes und guterhaltenes Triathlon Rennrad

Marke: Quintana Roo 26"
Farbe: schwarz
Rennräder: 2 Zipp Hochfelgen
1 HED-Scheibe
Alter: 2-jährig

Meldet Euch bei: Anton Smit
Tel. 071 411 04 29
18.00 – 21.00 Uhr

Infos zu Partnerlauf in Bühler

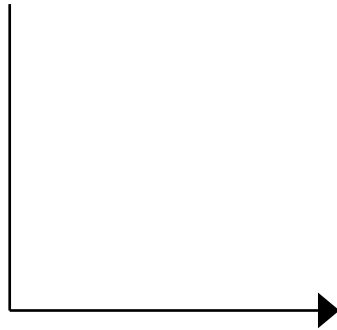
Nach dem Lauf treffen wir uns noch zu einer Pizza im Restaurant Alten Zoll in Niederteufen.

Datum: 16. 10. 1999

Zeit: 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 10. 10. 1999 mittels
beiliegender Karte

Markus Huber



VELO STERN

SERVICE & REPARATUREN ALLER
MARKEN

BERATUNG FÜR KINDERVELO,
CITY BIKES, TOURENVELO,
MOUNTAIN BIKES, RENNVELO

GROSSE AUSWAHL AN
BEKLEIDUNG, ZUBEHÖR, FOOD,
GOODIES ALLER ART



VELO STERN AG, BOGENSTR. 13, 9000 ST.GALLEN
TEL. 071 277 11 10 • FAX 071 277 57 83