

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr. 4 - Dezember 1999



Das Wort des Präsidenten

Trainiere wie ein Künstler

Mitglieder-Portrait

Wettkampf-Berichte

Clubmeisterschaft 1999

Resultate 1999

Conconi-Test

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

Jürgen Rolfsmeier
Waidackerstrasse 36
8592 Uttwil
Tel. 071 460 08 31

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

Redaktionsschluss

Nr. 1/00
20. März 2000

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 letzten Höhepunkte der Saison sind nun endgültig vorbei und es ist trainingsmässig eher ruhiger geworden. Hawaii war ein riesiger Erfolg. Oli hat es mit seinem grandiosen 5. Platz endlich geschafft und allen gezeigt, wo er wirklich hingehört – in die Top Five. Auch Ralph hat diesen Höhepunkt für die meisten Triathleten mit Erfolg absolviert und bewiesen wie er zum Übernamen (bisher nur Insidern bekannt) Duracell gekommen ist. Herzliche Gratulation Euch Beiden.

Für unsern «festlichen» Jahreshöhepunkt – den Chlausabend, diesmal eher Vorweihnachtsabend – trudeln die Anmeldungen zahlreich ein. Noch ist für alle, die sich bisher nicht angemeldet haben, Gelegenheit und Zeit dazu.

Das nächste Trainingslager scheint bedeutend mehr Anklang zu finden als das diesjährige. Ich bin höchst erfreut darüber und es zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wie kürzlich bereits gemeldet, findet die Hauptversammlung des Vereinsjahres 1999 am 12. Februar 2000 im Restaurant Erlenholz statt. Reserviert Euch jetzt schon diesen Termin.

Für alle Clubmitglieder und sonstige Interessenten werden Paddy Gloor und Beat Sax den Auftritt im Internet realisieren. Wir sind bereits jetzt unter www.ai.ch/tri zu finden. Die definitive Homepage wird aber erst ab Ende Dezember online sein. Wer wichtige Informationen hat, die er unbedingt auf diesem Weg verbreiten will, der wende sich bitte direkt an Beat. Wir werden auch dem schweizerischen Triathlonverband unsere Homepage bekanntgeben, damit von dort aus ein Link gemacht werden kann.

Nun wünsche ich Euch allen einen guten Start in das Wintertraining und hoffe Euch bald möglichst vollzählig an unsern Clubanlässen versammelt zu sehen.

Bis zum nächsten Mal

Euer Präsi, Fredy

Trainiere wie ein Künstler, nicht wie ein Athlet

Wenn wir die besten Schwimmer beobachten, seien es Delphine oder aussergewöhnliche Menschen wie Alexander Popov, dann können wir eine aussergewöhnliche Gabe feststellen: Sie bewegen sich graziös, anmutig, ökonomisch und flüssig, und das, ob sie langsam oder schnell schwimmen.

Wenn wir die meisten anderen Schwimmer beobachten, besonders das ganze Universum der Triathleten, dann sehen wir exakt das Gegenteil. Sie schwimmen unbeholfen, linkisch und ineffizient. Und wenn sie versuchen, schneller zu schwimmen, nimmt ihre Ineffizienz exponentiell zu.

Zur Beruhigung der Triathleten kann angemerkt werden, dass vielleicht 1% der Normalsterblichen die angeborene Fähigkeit haben, flüssig zu schwimmen, der Rest von uns kämpft gegen das Wasser und gegen sich selbst. Es geht also darum, zu schwimmen wie ein Fisch, und das ist total verschieden von dieser Art, wie Menschen instinktiv schwimmen.

Wir wissen heute, das dies auch weniger begabte lernen könne. Der Schlüssel zum Erfolg ist, wir müssen uns Zeit und Raum lassen, zuerst das Schwimmen als Kunst zu lernen, bevor wir es als Sport betreiben.

Bevor wir schnell oder weit schwimmen und Trainingsserien am Band

absolvieren, müssen wir lernen, langsam, dafür mit Schönheit und Eleganz zu schwimmen. Nur allmählich bauen wir die Fertigkeit auf, das auch bei höheren Geschwindigkeiten oder längeren Distanzen zu meistern. Wir gestatten uns nie, in die nachteilige Gewohnheit des Kilometer Abstrampelns zurück zu fallen.

Da ist zuerst mal ein philosophischer Diskettenwechsel vonnöten. Für Triathleten ist Schwimmtraining unvermeidlich gekoppelt mit «fitter» oder «stärker» werden mit mehr und härterem Training. Hier geht es aber mit Nachdruck darum, weniger und lockerer zu trainieren. Weniger ist mehr!

In all den vielen Jahren harten Trainings hat sich das Gesetz «härter und mehr» tief verwurzelt. Es dürfte deshalb auch Jahre dauern, Schwimmen als Kunst zu verstehen, etwas, was im Yoga schon in der ersten Woche gelehrt wird. Möglicherweise ist auch die völlig verschiedene Weltanschauung des Yoga ein noch nie dagewesener neuer Einstieg in das Schwimmtraining. Eine andere bemerkenswerte Tatsache ist, dass Quereinsteiger aus den Sparten Tanz, Musik und anderen «physischen» Künste schnellere und bessere Fortschritte verzeichnen als unbelastete Konkurrenten.

Genau so wie es beim ZEN vordergründig nicht darum geht, mit Pfeil

und Bogen effektive Treffer zu landen, muss zuerst der Geist gestählt werden, um in einem zweiten Schritt Geist

und Körper in Harmonie zu bringen. Nur so sind Höchstleistungen überhaupt erst möglich.

Bewusst werden

Langsame Bewegungsführung und absolute Kontrolle und Konzentration lassen Dich ein neues Körpergefühl erleben, seine Reaktionen auf neue Bewegungsmuster kennenlernen. Wer beim Schwimmen die Effizienz verbessern will, lernen will, wie ein Fisch zu

schwimmen, muss eine ganze Reihe von neuen Fähigkeiten erlernen, und alle sind sie weder intuitiv noch instinktiv.

Diese Bewusstseinerweiterung ist die Basis zum Erfolg.

Ruhe

Im Yoga bereitet man sich auf eine neue oder schwierige Übung vor, indem man eine grosse innere Ruhe einkehren lässt, gelassen wird und ausgeglichen. Vor dem geistigen Auge lässt man sich die neue Aufgabe, den neuen Bewegungsablauf, mit der ganzen Vorstellungskraft ablaufen.

Die Wichtigkeit dieser Vorstellungskraft kann nicht genug betont werden. Fortgeschrittene Schwimmer sind in der Lage, diese Ruhe, diese Konzentration aufrecht zu erhalten, auch wenn sie schneller und schneller schwimmen.

Oekonomie

Ein neuer Bewegungsablauf bedeutet immer mehr Aufwand, mehr Kraft, weniger Effizienz. Wer im Yoga eine neue Position einnimmt, überschätzt zuerst die neue Schwierigkeitsstufe, Überreaktion ist die Folge. Man kämpft zu hart. Mit zunehmender

Erfahrung tastet man sich immer müheloser an neue Aufgaben heran. Genau dieses Vorgehen empfiehlt sich, wenn Triathleten an eine neue Übung rangehen. Es geht darum, an eine neue Übung mit weniger Anstrengung das Selbe zu erreichen.

Entspannte Präzision

Wir leisten mehr, wenn wir entspannt sind. Entspannte Präzision und mühelose Leichtigkeit sind der Schlüssel, um Kraft in Fortbewegung umzusetzen. Auf dem höchsten Level ist, wer auch in der Hitze des Wettkampfes diese entspannte Präzision aufrechterhalten kann.

In einem flüssigen Medium, was könnte wichtiger sein, als der flüssige Bewegungsablauf! Hier folgen nun

einige Übungen, um dieses Gleiten zu erarbeiten. Der Startpunkt ist «Super Slow Swimming»! Wir verlangen auch von Sprintern einen recht hohen Anteil Training in extrem langsamem Tempo, einerseits, um den flüssigen Bewegungsablauf und die Balance auch bei diesen niedrigen Geschwindigkeiten zu üben, andererseits, um das Gefühl der Mühelosigkeit zu erfahren. Auf dieser Basis folgen dann die folgenden Übungen:

Leise Schwimmen

Je schlampiger der Zug, umso lauter ist er. Schwimme so leise wie möglich, und versuche, dies auch bei höherem Tempo aufrechtzuerhalten.

Schwimmen ohne Widerstand

Versuche, zu spüren, wo und wie das Wasser hängenbleibt und versuche, das zu ändern. Weil der Widerstand exponentiell mit der Geschwindigkeit steigt, steigt auch der Energieaufwand exponentiell. Einsparungen sind hier also nützlich.

Schwimmen mit geballter Faust

Die meisten Schwimmer gebrauchen Boards, Buys und Paddles. Notwendig sind aber nur Flossen und Fausthandschuhe. Diese sind genau das Gegenteil von Paddles, sie hindern mehr als sie unterstützen. Aber sie helfen nicht mit, das Wasser zu miss-

handeln! Sie zwingen, herauszufinden wie das Wasser zu behandeln ist.

Man könnte auch mit geballter Faust schwimmen. Aber da ist ein grosser Unterschied. Genau dann, wenn die Handschuhe ausgezogen werden, fühlen sich die normalen Hände an wie flache Teller, und das Wassergefühl, das mit den Handschuhen erarbeitet wurde, steht nun potenziert zur Verfügung.

Wiederholungen und Serien

Hier noch eine Empfehlung. Alle die hier vorgeschlagenen Übungen zeigen den grössten Nutzen, wenn sie mit grösster Konzentration ausgeführt werden. Da die Aufmerksamkeit mit der Zeit abnimmt, sollten die Wiederholungen auf 100m und die Serien auf 10 Minuten begrenzt werden.

Terry Laughlin

Mitglieder-Portrait

Martina Meile

Nie hätte ich gedacht, dass ich dem Triathlonsport so schlagartig einmal den Rücken zudrehen würde. Eigentlich haben meine Pläne ganz anders ausgesehen, damals im Frühling 98. Mit einer recht akzeptablen Form, vor allem was den Laufbereich anbelangte, bin ich im April mit dem Duathlon Aadorf steil in die Saison gestartet. Bei einem 3000m-Bahnlauf wenige Wochen später, haben dann die Schmerzen in meinem Schienbein angefangen. Trotz stark reduziertem Training und intensiver Physiotherapie verschlimmerte sich die angeblich als Knochenhautentzündung diagnostizierte Verletzung vollständig auszuheilen ... was ich dann wirklich auch mehr oder weniger einhielt, mit dem Ergebnis, Saison 98 adee!

Anfangs tat es verdammt weh, die andern in Aktion zu sehen, denn das Schlimmste ist, ohne Sport keine Beschwerden, hopp, hopp, kaum drei Schritte gejoggt, die Geschichte von Neuem anzufangen droht (wer kennt das auch? martinameile79@hotmail.com).

Es blieb aber immer noch die Hoffnung auf die nächste Saison, die letzte als Juniorin. Ohne Beschwerden begann ich im Oktober ganz sachte mit dem Aufbautraining. Ob etwas gelernt (hey Andy, i has gschnallt) oder die Angst im Nacken, das erste

Mal trainierte ich verantwortungsbewusst und etwas mit Köpfchen und nöd numä «Gring abä u säklä». Ich fühlte mich wirklich wohl dabei und rundum gesund.

Szenenwechsel: Fiebermesser seit einer Woche auf vierzig Grad; Mann in weissem Kittelchen – Lungenentzündung – mir ging der Laden vollends abä!

Als das Grünlicht für den Wiederbeginn des Trainings dann im März endlich freigegeben wurde, entschied ich mich gegen den Wettkampfsport.

Der Wurm war einfach drin. Weshalb? Sport ist Mord? Liebe Sportsfreunde, ich hab mir darüber oft Gedanken gemacht. Ob wir alles Masochisten sind? Was beflügelt uns, an Wettkämpfen teilzunehmen; das Kribbeln im Bauch, Ambiente oder Ambition, der Duft der grossen weiten Welt und des Dulix's oder gar die überdimensional grossen T-Shirts?

Bei mir mag alles eine Rolle gespielt haben – vielleicht holt es mich auch wieder einmal ein?!

Faultier, aber nöd ii!!

Was mich am Sport beflügelt, habe ich herausgefunden. Sport spielt durchaus immer noch eine zentrale Rolle in meinem Leben, auch wenn sich die Relationen etwas geändert haben mögen.

Ich jedenfalls habe es wieder neu lernen und entdecken müssen →

Zur Moral der Geschicht...

Liebe aktivste Triathleten – vergesst die Freude am Sport nicht!

Es kann durchaus Spass machen und sehr ausgleichend auf Geist und Seele wirken. Ketzerisch diese Aussage nicht? Wenn du darüber lachen kannst, hast du die Freude am Sport noch nicht verloren. Fühlst dich gegen den Kopf gestossen und angegriffen; überdenk vielleicht einmal deine Einstellung, man ist nie zu alt um zu lernen. (Donnerwetter... martinameile@hotmail.com)

Bereuen tue ich nichts, im Gegenteil! Glückliche bin ich über meine einmal schwer erarbeitete, immer noch relativ gut erhaltene Grundkondition (lässt sich auch bei einer geringen Trainingsintensität verblüffend gut konservieren). Ihrer bediene ich mich gerne, gehe es darum sich abzureagieren, den Kopf zu lüften oder Energi-

en zu sammeln, erlauben sie einem einfach ein lockeres Joggingrädchen und verhindere sie einmithochrotem-kopfundnachluftjapsenddurchdiegegendschraubendeselenderscheinungsbild.

Die Triathleten spinnen doch alle, dabei hat sich bei mir nicht viel geändert – im Gegenteil. Die immens grossen Zeitabstände zwischen zwei Wettkämpfen (Sponsorenlauf Semi 1998–1999) erlauben ein völliges Auslaugen der Muskulatur und Lunge jederzeit. Sei es nun eine 24-Stunden-Nonstop-Wanderung, ein Sprint auf ein Bergli oder eine mehrwöchige Biketour round Salt-Lake-City mit Riesenbergen und Wüstenlandschaften; solche verrückten Sachen habe mich nun vollendens gepackt und faszinieren mich total – mag sich nun einer ins Fäustchen lachen und denken – Ironman Hawaii – wie weit ist es entfernt ... wer weiss ... on verra?

Neue Clubmitglieder

Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

Corinne Schmitt
Bruggalden 2
9302 Kronbühl
Tel. 071 298 50 74
Jahrgang 1973 (Hauptklasse)

Jeroen van der Hoff
Untere Fabrik 18
9100 Herisau
Tel. 071 351 54 57
Jahrgang 1964 (Altersklasse 1)

Wettkampf-Report:

**Mit dem Neuenburger Triathlon sind nun die letzten Wettkämpfe vorbei, aber wir sind nun zur (verspäteten) Hochform aufgelaufen. Nun ist die Frage, was tun damit?
Na klar, zum Ausklang bieten sich die**

**Feld-, Wald- und Wiesenläufe an, Bergläufe, Bikerennen, all die Funveranstaltungen, derer man sich während der Wettkampfsaison asketisch enthalten muss.
Hier drei Vorschläge:**

Hallwilersee Halbmarathon

Die Streckenführung ist übersichtlich und klar, man rennt um den See herum, Abkürzungen gibt es keine. Aber da sind noch weitere Vorzüge erwähnenswert. Obwohl ein Grossanlass mit über 2500 Teilnehmern, gibt es auf der ganzen Strecke kaum je ein Gedränge. Man ordnet sich im Zentrum von Beinwil gemäss der geplanten Laufzeit im entsprechenden Feld ein und nach dem Start steht auf den ersten 6km die Staatsstrasse in ihrer ganzen Breite zur Verfügung. Das Tempo ist horrend, weil anfänglich die Strecke leicht abfällt, etwa 80m auf 5km. Das Feld zieht sich allmählich in die Länge. Zuerst laufen noch 6 und mehr Läufer nebeneinander, in Aesch sind es noch 4 bis 5 und bereits bei der ersten Verpflegungsstelle nach km7 ist sind wir noch zu zweit. Hier ist nun endlich auch der geteerte Streckenteil zu Ende. Über Natursträsschen werden wir durch eine idyllische Landschaft geführt. Hier finden noch die letzten Positionskämpfe statt, und schon vor der

Streckenhälfte sind wir auf einem Fussweg, der dem Ufer folgt. Der Nebel löst sich langsam auf, die Sonne wird sichtbar, und es wird angenehm warm. Vorbei an der Nobelbeiz Delphin und an diversen lauschigen Badeplätzchen führt die Strecke zum Schloss Hallwil und dann an der Südseite des Sees wieder zurück nach Beinwil. Es gibt noch ein paar sanfte Steigungen und Abstiege. Diese bereiten mir einige Mühe, ich muss der Tatsache ins Auge blicken, dass ich auch heuer auf dem abfallenden, ersten Streckenabschnitt eine Blase eingefangen habe (man wird das Abwärtslaufen ins Trainingsprogramm aufnehmen müssen!). Meine Endzeit liegt bei 88Minuten, Bruno Suter trifft etwas später ein (war schon andersrum) und Bea Götz erreicht auf der 8km Strecke mit 36:57 den hervorragenden 15. Platz.

Christian Betschon

Kreuzegg Berglauf

Das ist ein Klassiker unter den Bergläufen, es gibt ihn schon seit 20 Jahren. Früher war der Start in Wattwil, das Ziel auf der Kreuzegg (1200m.ü.M.), seit letztem Jahr ist der Start in Bütschwil (600m.ü.M.). Der Lauf ist somit etwas länger(12km) und zudem gibt es nun auch die Kategorie für Biker (13km).

Nimm's doch mal etwas bequemer, nimm das Fahrrad! Diesen Tip habe ich beherzigt und nun stehe ich am Start in einem Gedränge, dass ich nicht umfallen könnte. Die Cracks haben schon vor einer Viertelstunde die vorderen Positionen belegt, ich stehe in einem Quartiersträsschen, von meiner Position aus sehe ich nicht einmal das Startband.

Dann fällt der Startschuss. Man wird geschubst und gestoßen – auf dem Velo, wohlverstanden. Kaum lässt man 50cm Abstand zum Vordermann, drängt schon wieder einer rein. Als es endlich bessert, stelle ich fest, dass ich zuhinterst bin, zuallerhinterst, der allerletzte. Es geht über schmalen Kies – und Fusswegen auf und ab bis Dietfurt. Erst hier beginnt die Steigung. Wir folgen einer Forststrasse mit viel losem Kies in der Mitte. Ich verliere viel Kraft mit gewagten Überholmanövern, und gleich folgt der nächste Stau, schieben ist angesagt. Weiter oben kommen wir wieder auf ein befestigtes Strässchen. Jetzt endlich gibt es Raum, jetzt könnte man

überholen, wenn da noch ein Quentchen Kraft übrig wäre. Hätte ich einen Pulsmesser, könnte ich einen Puls bei 180 messen. Ich habe aber keinen, aber es ist eh klar, eine so hohe Kadenz bin ich auf dem Velo überhaupt noch nie gefahren. Schon bald ist die Strasse zu Ende. Die Strecke führt nun über eine ruppige Kuhweide immer weiter hinauf. Ich habe die Löcher nicht gezählt, in die ich hineingefahren bin, aber ich glaube, ich habe sie alle erwischt. Dann folgt eine kurze Abfahrt. Endlich die Beine hängen lassen. Weit gefehlt. Auf einem fussbreiten Fussweg gehts einem abschüssigen Hang entlang. Der Veranstalter hat Netze gespannt, man erwartet offenbar Einiges. Jeder noch so bescheidene Bremsversuch meinerseits wird hinter mir mit empörtem Geschrei geahndet. Nun mündet die Piste in einen einigermaßen fahrbaren Waldweg ein, aber nach 15m ist schon wieder für Unterhaltung gesorgt. Zuerst verlangt ein Steg, bestehend aus zwei aneinander geschobenen Baumstämmen, eine weitere, zirkusreife Einlage, dann versinkt man 20cm tief im Morast. Immerhin hat der Veranstalter hier einen Teppich mit Stroh angelegt, dafür sieht man überhaupt nicht mehr, worauf man fährt. Man ist froh, dass die Strecke wieder ansteigt, es ist wieder griffig, und übersichtlich genug, um die letzten Überholmanöver zu starten. Oben im Ziel angekommen, zeigt die grandiose

Aussicht vor allem das: ein Wetterumschwung bahnt sich an, nichts wie weg von hier. Fast gleichzeitig schwingt

sich das ganze Feld in den Sattel für das nun folgende Downhill Rennen.

Christian Betschon

Badener Stadtlauf

Das ist ein weiterer, enorm Stimmungsvoller Altstadtlauf. Allerdings wurde auch er kräftig umorganisiert, es handelt sich hier nun um ein sonntägliches Dauerspektakel, es gibt die verschiedensten Kategorien, neu nun auch noch den letzten City Duathlon des Jahres, auf einer abwechslungsreichen, bei Regen halsbrecherischen Strecke.

Während dem ganzen Tag ist die Innenstadt für jeglichen Verkehr gesperrt, es herrscht gute Luft, eine tolle Stimmung mit unzähligen Zuschauern, heuer wieder einmal frühlinghafte Temperaturen, kurz, ein Mega-Saisonabschluss.

Wie früher bietet die Laufstrecke eine Höhendifferenz von etwa 80m pro Runde. Der Start erfolgt auf der 400m Bahn der Sportanlage Au, in einem Tempo übrigens, das einem 3000m Bahnrennen gut anstehen würde. Die Strecke führt dann entlang dem rechten Limmatufer über die mittelalterliche Holzbrücke ins Haldenquartier, eine ruppige Steigung hinauf zum Schulhausplatz, dann über den Kirchplatz, durch das Stadttor zum Theaterplatz, hinunter in das Haldenquartier (ich werde nun neu auch das Abwärtslaufen ins Trainingsprogramm aufneh-

men) und auf der linken Limmatseite wieder zum Sportplatz Au. Das wäre dann eine Runde, dann folgt, je nach Kategorie, die zweite, erfahrungsgemäss die härteste, und dann die dritte, schnellste, insgesamt etwa 8.6km. 34 Minuten reichen für eine Platzierung im ersten Viertel. Für den Tagessieg wurden heuer keine Kenianer mehr engagiert, trotzdem lief Sonja Knöpfli einen sensationellen Streckenrekord bei den Frauen und der Badener Hansjörg Brücker verpasste die Bestzeit um knapp 1 Minute. Bei meiner Startvorbereitung steht erst ein einziges Velo in der Wechselzone der Duathleten bereit. Ich bin nun doch noch froh, habe ich meines zu Hause gelassen.

Wie schnell sich das ändert! Um 15 Uhr sind es schon über hundert, die ganze schweizerische Elite ist versammelt. Ich bin nun erst recht froh, habe ich mein Pensum schon erledigt.

Die Duathleten laufen zuerst 2 Runden der Stadtlaufstrecke, absolvieren dann 6 Runden auf einem erweiterten Rundkurs hinunter ins Bäderquartier und auf der Limmatpromenade wieder zurück in die Altstadt und laufen dann die dritte Runde der Laufstrecke.

Es ist nahezu die gesamte Schweizer

Elite versammelt, und entsprechend ist auch das Spektakel, das am Haldenstutz geboten wird. Die Jungs fahren dort diese 15% Steigung scheinbar mühelos mit einer 2:1 Übersetzung hoch. Ich schätze, dass die hinteren Ränge bis zu 3mal überrundet wurden. Bei den Damen gewinnt

die amtierende Juniorenweltmeisterin Simone Aschwanden vor Olivia Spaargaren und Jasmine Hämmerle, bei den Herren Wenk, Keller und Brügger vor Mauch, der seine gute Hawaii – Platzierung offenbar noch nicht ganz weggesteckt hat.

Christian Betschon

Clubmeisterschaft 1999

Zwei Resultate der Clubmeisterschaft waren seit dem letzten Info noch offen: das Zeitfahren von Muolen und der Lauf in St. Gallen. Die Entscheidungen sind gefallen und die Clubmeister / -innen 1999 heissen:

Juniorinnen: Angelina Manser
Damen: Sonja Odermatt
Junioren: Roland Sax
Herren 1: Ralph Rechsteiner
Herren 2: Beat Sax

Angelina Manser und Sonja Odermatt haben ihre Kategorien mit dem Punktmaximum (100) entschieden. Bei den Junioren hat mit Roland Sax ein Newcomer abgeräumt und in seiner ersten Triathlonsaison auch gleich den Titel geholt. Bei den Herren-Kategorien war es bis zum Schluss spannend. Dank einem Vorsprung von lediglich 4 Sek. im Zeitfahren auf Namensvetter Dominik konnte sich Ralph Rechsteiner die

Herren 1 Kategorie sichern. Bei den Herren 2 konnte Beat Sax über seinen ärgsten Widersacher Christian Betschon triumphieren. Pechvogel des Jahres war Mani Iseli, der aufgrund einer kurzzeitigen Orientierungslosigkeit (oder wollte er trainingshalber noch ein paar Kilometer bolzen?) beim abschliessenden Lauf eine Zusatzschleife angehängt, und dadurch den 3. Gesamtplatz bei den Herren 1 verschenkt hat.

Die z.T. erfreulich hohen Teilnehmerzahlen an der diesjährigen Clubmeisterschaft, dank der wir u.a. einen 500 Franken-Gutschein am Aadorfer Duathlon einheimen konnten, hat uns bestärkt die Meisterschaft auch im nächsten Jahr wieder in ähnlichem Stil durchzuführen. Für Anregungen und Kritik bez. Punktverteilung, Wettkampfarm, Streckenwahl... sind wir selbstverständlich immer offen.

Ralph Rechsteiner

Schlussrangliste

Clubmeisterschaft 1999

Rang	Punkte	Name	Aadorf	Lusten.	Swim	Zeitfahren			Lauf		
			Punkte	Punkte	Punkte	Rang	Punkte	Zeit	Rang	Punkte	Zeit
Damen 1											
1.	100	Odermatt Sonja	25	25	25	2.	20	38.40	1.	25	32.41
2.	85	Germann Jacqueline	20	20		1.	25	36.29	2.	20	33.30
3.	15	Früh Christa	15								
3.	15	Götz Bea							3.	15	38.07
3.	15	Spirig Ramona				3.	15	40.20			
Juniorinnen											
1.	100	Manser Angelina	25	25	25	1.	25	35.25	1.	25	32.41
2.	40	Pfändler Yvonne	20	20							
Herren 1											
1.	70	Rechsteiner Ralph		20	25	1.	25	31.41			
2.	65	Rechsteiner Dominik	20	25		2.	20	31.45			
3.	55	Odermatt Rolf	10	10	15				2.	20	53.53
4.	52	Eberle Alex	8	8	20	6.	9	36.11	3.	15	54.54
5.	51	Walser Hans	9	7	10				1.	25	52.21
6.	48	Iseli Mani	12	12		4.	12	33.14	4.	12	57.07
7.	31	Gloor Paddy		9	12	5.	10	35.38			
8.	30	Huber Markus	15			3.	15	32.33			
9.	25	Bernhard Olivier	25								
10.	15	Schmucki Daniel		15							
Herren 2											
1.	95	Sax Beat	25	25	15	1.	25	33.06	2.	20	56.42
2.	85	Betschon Christian		20	20	2.	20	34.45	1.	25	52.18
3.	64	Trefny Fredy		12	25	3.	15	35.06	4.	12	68.32
4.	55	Suter Bruno	25	15					3.	15	62.36
Junioren											
1.	95	Sax Roland	20	25	25				1.	25	55.02
2.	25	Rieder Stefan	25								

kursiv = Streichresultat

Wettkämpfe ab Oktober 99

Die einzigen uns bekannten Wettkämpfe ab Oktober fanden auf Hawaii statt. Oli konnte erfreulicherweise endlich auch dort seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Sein 5. Platz beim Ironman und vor allem der Wettkampferlauf geben grosse Hoffnungen für die kommenden Jahre. Aufgrund der schlechten Erfahrungen in den vergangenen Teilnahmen ist er nicht einmal bis an das absolute Limit gegangen und hat sein volles Potential noch nicht ausgeschöpft. Lediglich eine Woche nach dem Ironman hat Oli

noch den X-Terra auf Maui bestritten und den hervorragenden 4. Platz belegt, was ihm den Gesamtsieg in der Wertung Ironman/X-Terra eingebracht hat.

Unserem zweiten Spitzenathleten Dominik Rechsteiner an dieser Stelle herzliche Gratulation zu seinem 2. Rang im Credit Suisse Cup sowie zum 6. Gesamtrang im Europacup.

Wir freuen uns natürlich immer an diesen Top-Resultaten unserer Cracks und drücken weiterhin die Daumen!

Ralph Rechsteiner

Conconi-Test

Vorankündigung

Wir haben mit Dr. Hansueli Backes besprochen, dass wir wieder einmal einen Conconi im Neudorf organisieren wollen. Für Interessenten findet also ein organisierter Conconi-Test am **Mittwoch, 1. März 2000 um 19:00 Uhr**

auf der Leichtathletikanlage im Neudorf statt (Ausweichdatum Mittwoch 8. März).

Anmelden:

Bitte rechtzeitig direkt bei Hansueli Backes (Tel. 071 223 31 56).

Resultate der laufenden Saison

Ironman Hawaii

3,8/180/42 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Bernhard Olivier	5.	5.	8:27.12	53.38	4:48.44	2:41.57
Rechsteiner Ralph	192.	47.	9:47.53	1:01.54	5:12.28	3:29.09

W interservice

Benutzen Sie die ruhigere Wintersaison für einen Komplettservice an Ihrem Velo.

Der Service beinhaltet:

- Kompletterlegung inkl. Radnaben und Tretlager
- Totalreinigung
- fetten und Zusammenbau

Preise:

- Rennvelo **Fr. 180.– (statt Fr. 220.–)**
- Mountainbike **Fr. 220.– (statt Fr. 260.–)**
- Citybike **Fr. 220.– (statt Fr. 260.–)**
- Fullsuspension **Fr. 260.– (statt Fr. 300.–)**

Die Preise beziehen sich auf die Arbeit exklusive Material.

Dieses Angebot gilt bis 29. Februar 2000.

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

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