

# Clubinfo

**TRIATHLON-CLUB**  
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.1 - April 2000

**Das Wort des Präsidenten**

**Duathlon für Einsteiger**

**Mitglieder-Portrait**

**Wettkampf-Report**

**Höhentraining für Triathleten**

**Vielseitiges Lauftraining**

**Mitglieder-Liste**

**Wettkampf-Kalender 2000**



Unsere offizielle Club-Homepage: <http://www.ai.ch/tri>

# 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  
Fellenbergstrasse 69  
9000 St.Gallen  
Tel. 071 278 26 80

### **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  
Fellenbergstrasse 69  
9000 St.Gallen  
Tel. 071 278 26 80

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

## Unsere Sponsoren

### **Rad / Bekleidung**

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

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

# Das Wort des Präsidenten

## **Liebe Mitglieder**

Die neue Wettkampfsaison steht wieder kurz bevor. Viele unserer Mitglieder nutzen die erste Gelegenheit für eine intensive Trainingswoche in Tossa de Mar an der Costa Brava. Damit Ihr Eure Saisonplanung überlegt und sinnvoll durchführen könnt, findet Ihr in diesem Heft die provisorischen Daten zu den Wettkämpfen dieser Saison.

Für Oli Bernhard hat die Saison bereits Anfang März in Neuseeland begonnen, wo er am dortigen Ironman den hervorragenden dritten Platz belegte. Herzliche Gratulation an dieser Stelle. Die diesjährige Clubmeisterschaft wird gleich wie letztes Jahr durchgeführt, die Anmeldung dazu habt Ihr bereits erhalten. Es haben sich erfreulich viele Mitglieder für den ersten Wettkampf in Aadorf angemeldet, sodass wir wiederum damit rechnen können, den Spezialpreis für den Club mit den meisten Teilnehmern zu gewinnen. Auch für die kommenden Wettkämpfe im Rahmen der Clubmeisterschaft hoffe ich auf eine rege Teilnahme.

Dieses Jahr wird uns viel Neues bringen. Vor allem die Tatsache, dass Triathlon nun olympisch ist und in Sydney am 16. September zum ersten Mal der Startschuss fällt, dürfte unserem Sport einiges mehr an Beachtung schenken, hoffentlich nur Positives. Auch der Schweizerische Triathlonverband "tri" hat dieser Tatsache bereits

Rechnung getragen und unter der Führung der neuen Präsidentin Annetta Gschwend vor allem in Nachwuchsbereich neue Akzente gesetzt. Diese werden sich im Laufe dieses Jahres sicher bemerkbar machen.

Ich bin nun bereits das fünfte Jahr Präsident des Triathlonclubs St.Gallen/Appenzell und kann nach meiner Beurteilung auf eine recht erfolgreiche Zeit für unsere aktiven Mitglieder zurückblicken. Für mich sind fünf Jahre eine lange Zeit für ein solches Amt und ich werde mich deshalb nach Ablauf dieses Jahres aus dem Vorstand zurückziehen, wie ich dies bereits an der HV vom 12. Februar bekanntgegeben habe. Es bleibt genügend Zeit für die Clubmitglieder, eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger zu finden. Interessenten sollen sich doch direkt bei mir melden.

Ausserdem suchen wir für 2001 noch einen zusätzlichen Schiedsrichter, da sich Rolf Hubli nach Ablauf dieses Jahres von diesem Posten zurückziehen wird. Bereits jetzt ein spezieller Dank an Rolf für seine Mitarbeit.

Allen Mitgliedern wünsche ich eine unfallfreie und erfolgreiche Saison 2000. Falls Ihr Wünsche oder Anregungen habt, meldet Euch bitte bei mir oder einem der andern Vorstandsmitglieder.

*Alles Gute  
Euer Präsi, Fredy Trefny*

# Duathlon für Einsteiger

Jedes Jahr sieht man neue Gesichter in der Duathlon Szene. Meistens sind es Quereinsteiger, nämlich Läufer oder Velofahrer, die etwas Neues erleben wollen. Läufer, weil alle Wettkämpfe schon mehrfach gelaufen, Velofahrer, weil die Zeit für die vielen tausend Kilometer durch zeitintensiveres Lauftraining ersetzt werden soll. Duathlon bietet da auf jeden Fall Horizontenerweiterung, im Training und im Wettkampf. Der Neulinge, von welcher Sparte auch immer, ist der Meinung, die neue Sportart sei weniger hart als das, was er schon kennt. Und vor dem ersten Wettkampf findet er auch das Training

lockerer, entspannter. Entsprechend breit macht sich dann die Enttäuschung nach dem ersten Rennen. Um erfolgreich zu sein im neuen Sport, muss man nicht nur seine Fitness umbauen, man muss auch seinen Horizont erweitern. Alte Erfahrungen sind nur noch begrenzt von Nutzen. Läufer auf dem Velo und Radfahrer zu Fuss, beide müssen neu erfahren, wie intensiv und lange ihre optimalen Trainingseinheiten sein sollen, was Müdigkeit und Erschöpfung bedeutet unter diesen neuen Bedingungen. Körpergefühl und Selbstvertrauen müssen neu aufgebaut werden.

## Vom Radfahrer zum Duathleten

---

Seine Herausforderung ist, Verletzungen zu vermeiden. Jahrelanges Fahren auf zwei Rädern haben ihn wenig vorbereitet für das Laufen auf zwei Beinen. Das ist hart zu akzeptieren, vor allem, weil da ein gut trainiertes Herz – Lunge – Kreislaufsystem vorhanden ist. Das ist etwa vergleichbar mit einem Sportwagen mit starkem Motor und schwacher Aufhängung. Wer da nicht aufpasst, macht Bruchlandung. Erste Priorität hat also, sehr sorgfältig eine tragfähige Basis zu legen. Starte mit 10 bis 15 Minuten Einheiten, verlängere sie um 10 bis 15 Minuten pro Woche, nimm Dir 8 Wochen Zeit, um das Ziel, den 90 Minuten Lauf, zu

erreichen. Mehr Trainingsumfang erhöht lediglich das Verletzungsrisiko. Zudem, selbstverständlich eigentlich, kaufe Dir gutes Schuhwerk. ‚El Cheapos‘ machen sich nicht bezahlt. Lass Dich beraten, mach‘ eine Analyse auf dem Laufband. Der Schuhkauf ist auch für erfahrene Läufer kein Vergnügen, dabei hat dieser doch immerhin schon eine lange Liste von Verletzungen, schlechten Erfahrungen! Ein anderer guter Hinweis, Verletzungen zu vermeiden ist: Vermeide befestigte Strassen: Der billigste Schuh auf einem Golfplatz ist besser als der beste Schuh auf der Teerstrasse (gesunde Fussgelenke vorausgesetzt).

## Vom Läufer zum Duathleten

---

Hier sind die Voraussetzungen etwas günstiger. Der trainierte Läufer hat starke Beine und wenig Verletzungsrisiko, ausser er fällt vom Rad. Das Problem ist, seine Muskeln sitzen nicht an den richtigen Stellen. Dieser muskuläre Umbau erfordert viel Geduld, drei Jahre sind durchaus einzusetzen. Viele Kilometer, viel Höhendifferenz und Krafttraining sind der Sache förderlich.

Ich kenne keinen Läufer, der nicht der Ansicht ist, Laufen sei anstrengender als Velofahren. Aber das erste Mal, wenn er unterwegs ist mit routinierten Radfahrer, lernt er, was leiden heisst. Das Problem ist, dass Läufer hartes Training gleichsetzen mit einem harten Lauftraining, der Reaktion der Muskeln nämlich auf diese exzentrische Belastung, wie sie nur beim Laufen auftritt. Diese exzentrische Belastung tritt auf, wenn der angespannte Muskel gegen seine Kraft gedehnt wird. Diese 'verhinderte' Kontraktion ist normal beim Laufen, beim Radfahren hingegen kommt sie gar nicht vor.

Daher das Missverständnis, Radfahren sei easy.

Die grösste Herausforderung für den Anfänger ist jedoch Effizienz, ein guter Wirkungsgrad, der runde Tritt. Die meisten würgen zu grosse Gänge, rudern mit den Schultern, kämpfen einen echten Stierkampf gegen das Rad. Der Trick ist, die Pedale schnell und flüssig zu drehen, ohne Energie zu verlieren. Es empfiehlt sich, einen Velocomputer zu kaufen, der auch die Kadenz anzeigt, und diese sollte mindestens 80 rpm sein. Anfänglich fühlt sich das an wie Dreiradfahren, aber einmal eingeübt stellt man fest, dass weniger Energie für dieselbe Geschwindigkeit notwendig ist.

Ebenso wichtig ist, dass das Rad den Körpermassen angepasst ist. Hier kann der Fachhändler die ersten Hinweise liefern, das Feintuning hingegen braucht viele Experimente, diese wichtigen Nuancen sind individuell, hängen ab von Kondition und Kraft im Rücken und in den Armen.

## Das Training des Duathleten

---

Bevor mit dem eigentlichen Aufbau-Training begonnen werden kann, muss die Basis gelegt werden. Diese Basis heisst Ausdauer und nimmt viele Wochen in Anspruch, setze mindestens 2 bis 3 Monate dafür ein. Ohne diese Basis sind Sprints oder Bergtrai-

ning unvernünftig, bergen Verletzungsrisiken.

Dieser Fahrplan geht davon aus, dass nur ein Training pro Tag absolviert werden kann. Wer mehr Zeit hat, kann mehr tun. Wer vom Radfahren kommt, sollte nicht mehr laufen, kann aber

dem Lauftraining noch eine Einheit auf dem Rad beifügen.

Nach drei Wochen Kraftausdauer soll unbedingt wieder eine Woche reine Ausdauer eingelegt werden. Das ist

aktive Erholung, gibt die Chance, den Stress zu verdauen ohne Formeinbuße, im Gegenteil, es verhindert die Gefahr des Übertrainierens.

## Der Wettkampf

---

Der Läufer fühlt sich anfänglich recht wohl in der Rennatmosphäre. Einmal abgesehen von den farbenprächtigen Bekleidungen und der Wechselzone finden sich vorerst wenig Unterschiede zu einem normalen Laufwettkampf. Auch nach dem Start ist noch nichts Neues festzustellen. Trotzdem, halte Dich vorerst noch zurück.

Vermeht noch gilt das für den Radfahrer. Starte überkonservativ! Es gibt ja noch die zweite Laufstrecke. Falls dann noch überschüssige Energie da ist, kannst Du sie dann noch loswer-

den (nur unter uns: es wird nicht passieren!). Auf dem Rad, soll sich der Läufer auf die Kadenz und auf die aerodynamische Position konzentrieren (Wette, Du kaufst Dir als nächstes einen Aerolenker, den Du so verspottet hast!)

Auf dem Rad wird sich der Radfahrer zuhause fühlen. Aber denke daran, es gibt noch einen zweiten Lauf, und dieser wird hart werden. Versuche, locker und aufrecht zu laufen und den Atemrhythmus beizubehalten.

Unabhängig davon, woher einer kommt, Duathlon ist eine echte Bereicherung für beide, die Basis, in beiden Sportarten besser zu werden.

*Joe Friel*

# Mitglieder-Portrait

## Bea Götz

---

Wer über Bea schreibt, schreibt zwangsläufig die Chronik unseres Clubs. Bea war nicht nur von Anfang an mit dabei, sie war auch aktiv im Vorstand und nimmt auch heute noch selber aktiv an Wettkämpfen teil. Wer von uns Männern kann da mithalten? Nun aber der Reihe nach:

Bea kommt vom Fussball. Ihre sportliche Karriere begann schon mit 15, sie spielte aktiv 20 Jahre lang in der ersten Damenmannschaft St. Gallen, war 10 Jahre Präsidentin, 10 Jahre Trainerin und ist nun schon seit 12 Jahren aktiv bei uns im TriClub.

12 Jahre alt ist nun auch schon unser Klub: Am 11.11.88 war die Gründungsversammlung mit 26 Mitgliedern, im Vorstand Peter Eckenfels als Präsi, Bea, Oli und Romano Bernhard, Hansjörg Mülli, und Walter Burk als technischer Leiter.

Walter hat ein unglaubliches Begeisterungsvermögen. Wenn es auch nicht allzu lange anhält, sind es doch Impulse, die etwas in Bewegung setzen. Jeden Tag wurde ein Training angeboten, Schwimmen (am Dienstag im Blumenwies, am Samstag in Herisau), Velo, Laufen, Gymnastik (in der Turnhalle Gerhalde mit Walter), zudem fast jede Woche eine Veran-

staltung wie Kraft und Stretching im Fitnesscenter Heiden, Skilanglauf, ein Skiweekend, am 16.4.89 der erste Frühjahrsbiathlon (der Begriff Duathlon wurde erst später geboren), das erste Trainingslager in Lacanou.

Ganz allgemein war eine Triathlon Euphorie festzustellen. Das belegen auch die vielen Startmöglichkeiten in der Region: Die Sprint Serie mit unserem St Galler Tri, dem Lustenauer, Herisauer, Vaduzer, Glarner, Messteter, Ebenweiler, dann die längeren Veranstaltungen in Altenrhein, Lustenau, Bregenz, Kriessern, später der Transvoralberg.

In dieser Zeit hat auch unser KlubInfo einen Höhenflug mit einer Auflage von 1000 Exemplaren, mit Beiträgen der Doktoren Backes (Ernährung) und Gröbli (Biomechanik), mit Inseraten, und alles verpackt in einem teuren Hochglanz Layout von Rene Eckenfels Entsprechend war auch der Höhenflug der Mitgliederzahlen, an der ersten Hauptversammlung Ende 1989 erschienen über 100(!) Interessierte! Nach dieser Start - Euphorie haben wir nun eine Konsolidierung auf etwas tieferem Niveau, aber der Triathlon wird bleiben, denn es ist und bleibt die einzige Sportart, die man über viele Jahre verletzungsfrei betreiben kann.

Im Gegensatz dazu Fussball: Bea läuft momentan an Krücken, ein lädiertes Fussgelenk, eine Spätfolge? Trotzdem betreibt sie 2x pro Woche Kraft im Fit-

essstudio, Spinning, wird dann wieder mit dem Rad zur Arbeit fahren und wird auch dieses Jahr wieder viele Läufe bestreiten.

## Dominik Rechsteiner

---

Wir haben in unserem Klub zwei Athleten von internationalem Format, Oli Bernhard als Spezialist der langen Distanzen, und Dominik Rechsteiner auf der klassischen Distanz. Oli hat als

Profi einen grossen Bekanntheitsgrad, von Dominik wissen wir Insider zwar, dass er gut ist. Dass er aber zur europäischen Spitze gehört, wird leicht übersehen:

**Vorname / Name:** Dominik Rechsteiner

**Wohnort:** Eichenstr. 12b  
9303 Wittenbach

**Geburtsdatum:** 13. 4. 1971

**Beruf:** Sekundarschullehrer phil. II

**Club:** Tri Team Henniez  
Tri Club SG/Appenzell

**Hobbies:** In der knappen Freizeit neben Beruf und Sport vor allem Lesen und gut Essen (am liebsten in Begleitung von Ramona)

**Trainingsumfang:** ca. 12h / Woche

**Stärke:** Laufen

**Schwäche:** Schwimmen

**Sportlicher Werdegang:** 1983–1987 Leichtathletik  
1989–1991 Badminton / Tischtennis  
1992 erster Einsatz an offiziellem Duathlon und Triathlon  
1993 Studentenschweizermeister  
1994 Aufnahme Nationalmannschaft  
1995 Studentenschweizermeister  
1996 3. Platz Schweizermeisterschaft  
1997 Mannschaftseuropameister  
1998 5. Rang Europacup Gesamtwertung



**Resultate 1999:***Europa-Cup:*

Top 4 Tour:	19. Rang
Thiersee	13. Rang
Schliersee	6. Rang
Genf	4. Rang
Karlsbad	6. Rang
Madeira	5. Rang
Gesamtwertung	6. Rang

*Tri-Suisse Circuit:*

Ceresio	3. Rang
Schwarzsee	2. Rang
Zug	2. Rang
Solothurn	3. Rang
Lausanne	2. Rang
Neuenburg	4. Rang

*Andere Rennen:*

Lustenauer Ironmännli	1. Rang
Oberaargauer	2. Rang
Mannschaftseuropameisterschaft:	1. Rang

**Zielsetzungen 2000:** Europa-Cup und Tri-Suisse Circuit

Warum ich Triathlon betreibe: War es zu Beginn vor allem die Freude an den 3 Sportarten, so ist es heute mehr der Reiz, mich mit den besten zu messen. (Es sind mehr die Wettkämpfe, welche mich motivieren, beim Training hält sich die Begeisterung manchmal in Grenzen.)

**Übrigens....**

Der Klub der Begleitenden Mütter hat Dominik zum bestaussehendsten Athleten gewählt, dicht gefolgt von Oli, mit einigem Abstand vor dem Drittplatzierten, Hansjörg.

# Wettkampf-Report:

## SnowMan 2000 - der Winter Triathlon auf der Lenzerheide

Noch nie von Wintertriathlon gehört? Dann wird es aber Zeit, sich die Sache näher anzusehen. Bike – Skilanglauf, genauer Skating – Run lautet die Formel. Und es wird tatsächlich einiges verlangt. Nur schon Biken im Schnee stellt erweiterte Anforderungen, und Skating ist wohl eine der vollständigsten Sportarten, athletisch, technisch, und, last but not least, Laufen im Schnee, wer's nicht kennt, soll's mal ausprobieren!

Die Veranstaltungen sind etabliert, die Teilnehmerzahlen steigend, auf der Lenzerheide waren über 400 am Start, es gibt eine Europa- und eine Weltmeisterschaft. Hier auf der Lenzerheide wurden drei Strecken angeboten, nämlich 41/21/21km mit über 1500 Höhenmetern, dann 26/7/7km und 12/5/3km.

Ich bin kein Frühaufsteher, habe mich deshalb zur mittleren Distanz gemeldet. Zudem kann ich die Cracks bei den Startvorbereitungen beobachten. Gestartet wird in Le - Mans - Manier, zuerst also ein 100m Sprint zu Fuss durch den Schnee, dann schnappt man sich ein Rad und los geht's.

Oli ist auch am Start, braungebrannt, direkt von Hawaii eingeflogen. Diesen extremsten Klimaschock muss man verkraften können! Mit dabei sind auch Mauch, Daniel Keller sowie der amtierende zweifache Weltmeister,

der Franzose Lebrun. Das Wetter wird zunehmend unfreundlich. Noch bevor unsere Gruppe gestartet wird, tanzen die ersten Schneeflocken herbei. Es ist kalt, man friert, endlich erfolgt der Start.

Der Rundkurs führt zuerst auf einer salznassen Quartierstrasse zum oberen Ende des Heidsees. Ich weiche den grösseren Pfützen auf der Strasse aus, damit das sauber geputzte Velo so bleibt, wie es ist. Ein Bikerennen im Schnee ist doch sicher eine saubere Sache. Wie man sich täuschen kann!! Vorerst fällt mir auf, dass das Hauptfeld ziemlich bummelt. Die Spitzengruppe ist schon weg, aber hier bin ich offenbar nicht der einzige, der direkt aus dem Winterschlaf in die Frühjahrmüdigkeit gewechselt hat. Am oberen Ende des Heidsees verlassen wir die Strasse, es folgt ein gefrorener Feldweg, es fährt sich wie auf einem Rangierbahnhof. Weiter geht es, hinauf zur Rothornbahn, abwechslungsweise etwas Spazierweg, Skipiste, dann hört die Spur einfach auf. In freiem Fall stürzt man eine 20m tiefe Schneedeponie hinunter, direkt in eine schmale Unterführung unter der Hauptstrasse hindurch. Laufen lassen, nur nicht bremsen wollen, so steht es im Lehrbuch. Ich schliesse die Augen. Wenn es dunkel wird, bin ich entweder in der Unterführung oder im Spital. Es wird

dunkel und ich bin in der Unterführung. Also, weiter durch diverse Hinterhöfe und Vorgärten aus der Ortschaft hinaus, hinunter Richtung Tiefencastel. Es folgt eine Schussfahrt auf der Hauptstrasse. Bitterkalt wird es, von den Händen und Füßen spürt man längst nichts mehr. Immer weiter hinunter geht es, rund 500 Höhenmeter, auf Feld- und Wiesenwegen und schlussendlich auf einer Wegspur mit schuhtiefem Morast. Zur Unterhaltung gibt es spektakuläre Stürze, Salti im Zeitlupentempo, mit weicher Landung im Sumpf, mit nachfolgenden Rutschpartien die gemisteten Wiesen hinunter. Aber man kann sich gar nicht freuen, in Ruhe geniessen, man ist voll beschäftigt mit sich selber. Dann endlich der Wiederanstieg zurück nach Lenzerheide. Langsam taut man wieder auf, kann sich moralisch auf die 7km Skating vorbereiten.

Nach dem Wechsel stehe ich ziemlich unsicher auf den Skiern. Oli rauscht vorbei, er ist auf seiner 2. Skatingrunde. Ich kann keine 20m mithalten. Einst war das meine Paradedisziplin, habe einen Aufwand betrieben wie ein Profi. Aber dann wurde die Menschheit mit dem Triathlon gesegnet und der Skilanglauf musste in den Hintergrund treten. Um so mehr erstaunt mich, wie die Konkurrenz davondonnert. Wo hat nur Oli, wo haben all die anderen das gelernt. Die ersten 5km müsste man als richtig schön bezeichnen, wäre da noch etwas Power. Aber dann führt die Spur in rascher Folge über mehrere, fast senkrechte Steil-

wände hinauf, mit Abfahrten wie in einem Weltcuprennen.

Ich bin froh, kann ich die Skier wieder abschnallen, schnell weg von hier, auf die Laufstrecke.

Flach geht es einige Meter durch das Dorf, dann schwingt sich die Laufstrecke eine Skipiste hinauf. Mit den Laufschuhen rutscht man in alle Richtungen, nur nicht vorwärts, man findet den Rhythmus nicht. Man müsste anhalten und die Konzentration wieder finden, aber dazu ist die Hektik zu gross. Es geht hinauf Richtung Rothorn, dann zum See und entlang dem Ufer zurück. Die Gegend ist traumhaft, Eichhörnchen hat es, miten im Winter, aber trotz der Kälte Touristen, die sie füttern.

Wir sind alle nudelfertig am Ziel, aber der Vorteil dieser abwechslungsreichen Belastung ist, dass man schon nach dem Duschen die Anstrengung weggesteckt hat.

Gewonnen bei den Cracks hat schlussendlich Mauch vor Lebrun und Oli, mit Bestzeit auf der Laufstrecke auf Platz 5, bei den Frauen die Holländerin Marianne Vlasveld vor der Deutschen Sigrid Lang,

Und bei uns, na ja, die SVP würde das so formulieren: In einem internationalen Feld von über 400 Teilnehmer haben wir den sensationellen 11. Rang in unserer Kategorie herausgefahren.

*Christian Betschon*

# Höhentraining für Triathleten

Bei schönem Wetter und angenehmen Temperaturen das Rad aus dem Keller zu holen, dazu braucht es wenig Überwindung. Nur, diese friedliche Stimmung kommt bei uns typischerweise erst Ende Mai auf, zu spät, um noch etwas aufbauen zu wollen.

Man müsste also schon früher raus, schon, wenn die Bedingungen wenig einladend sind, im Vorfrühling, mit Glatteis auf den Radwegen, sumpfiger Laufstrecke, bei Wind, Regen und Schneetreiben.

Da braucht es eine Motivationspritze, eine Trainingswoche in Boulder (Colorado), in Ägypten, Marokko, mindestens aber in Spanien.

Es geht auch einfacher, nicht EPO aus der Tube, sondern echtes Höhentraining! Wie wär's mit einer Skitourenwoche?

Wohin? Es liegt auf der Hand: Ins Land der grossen Skifahrer, nach Österreich, in die Stubaier Alpen.

Bei Regen fahren wir los, via Innsbruck, Griess nach Lisens. Dort liegt



bereits 20cm Nassschnee auf der Strasse, die Autos bleiben hier zurück, weiter geht es auf den Skiern. Es ist nass und neblig, es schneit nass, alles ist nass. Mit dem letzten Tageslicht erreichen wir über den Fernerboden die Hütte, das Westfalenhaus (2973m).

Der neue Tag kündigt sich mit stahlblauem Himmel an. Alle Bedenken von gestern sind weggeblasen. Bei diesem Wetter kann man auch mit einer Ausrüstung aus dem Zeughaus überleben. Während dem Aufstieg trockne ich zuerst die Jacke, dann hänge ich den Pullover aussen an den Rucksack, dann Stück für Stück die gesamte

Reservewäsche, und bevor wir das Joch erreichen, bin ich wieder voll einsatzfähig.

Das Ziel ist der Winnebacher Weisskogel 3185m, aber kurz nach dem Skidepot auf 2788m ist Schluss für heute, es liegt mannstief Schnee im steilen Grat. Jeder darf ein paar Schritte weit spuren, und nachdem alle ihren Mut gekühlt haben, im wahrsten Sinn, rauschen wir im Tiefschnee zurück zur Hütte.

Dieses war der erste Streich, doch die nächsten behalte ich für mich, bis sich eine clubeigene Mannschaft findet mit Interesse an einer Wiederholung.

*Christian Betschon*

## Call for Paper

A propos Weihnachts - Trainingslager in Ägypten, Klimaschock und so:

Es gibt Fundamentalisten, die behaupten, für Normalsterbliche würde dieser Sporttourismus bestenfalls nichts bringen, der Nutzen und der Schaden seien bestenfalls gleich. Sie behaupten, dass der Mensch von seinem Klima programmiert sei, für sein Klima optimiert sei, ein Badeur-

laub im Winter eher schädlich sei. Man hört gelegentlich sogar die Forderung, man soll bei der Ernährung auf Produkte der eigenen Region abstellen (zum Glück gibt's Bananen im Tessin!)

Wer weiss etwas darüber? ich suche ich Beiträge, Erfahrungen, Links

*Christian Betschon*

# Wer hat Lust auf ein vielseitiges Lauftraining?

Sonja und ich möchten nach den Sommerferien jeden Mittwoch zwischen 1730 Uhr bis 1900 Uhr in der alten Turnhalle in Kronbühl ein Training für Jugendliche durchführen. Alle sportbegeisterten Kids ab der vierten Klasse sind herzlich zum Training eingeladen.

Wir bieten euch einen Einblick in die Lauftechnik. Das Techniktraining soll insbesondere mit Kraft- Beweglichkeitsübungen und Spielen ergänzt werden.

Wer sich für dieses Training interessiert füllt bitte den nachstehenden Talon aus und sendet ihn an folgende Adresse:

Rolf Odermatt,  
Gatterstrasse 18b,  
9303 Wittenbach  
sonyrolf@hotmail.com

*Einsendeschluss bis 31.05.2000*

Name

Vorname

Adresse

Wohnort

Geb. Datum

Telefon

*Ich kann regelmässig teilnehmen*

*Ich möchte ein paar Probetrainings machen*

*Einsenden an: Rolf Odermatt, Gatterstrasse 18b, 9303 Wittenbach*

# Mitglieder - Liste

Jg.	Kategorie	Anrede	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	Lizenz
27.12.79	Juniorin	Frau	Deborah	Balz	Einstichgasse 2	9437	Marbach	071 777 11 13		ja
16.04.62	Altersklasse 1	Herr	Anton	Bekkering	Auwiesenstrasse 51	9030	Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50	nein
16.06.68	Hauptklasse E	Herr	Olivier	Bernhard	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44		ja
20.04.46	Altersklasse 2	Herr	Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91		ja
28.08.43	Altersklasse 3	Herr	Carlo	Bonetti	Saxholzstrasse 10	9327	Tübach	071 841 32 83		ja
30.10.61	Altersklasse 1	Herr	Roger	Breu	Sandbreitestrasse 16	8580	Amriswil	071 411 35 77		nein
5.05.57	passiv Ehrenmitgl.	Herr	Walter	Burk	Speicherstrasse 96	9011	St.Gallen	071 242 67 69		nein
1.01.69	Hauptklasse	Herr	Michael	Camenisch	Solitudenstrasse 12	9000	St.Gallen	071 277 43 31	071 722 42 52	ja
30.04.68	Hauptklasse	Herr	Alex	Eberle	Greithstrasse 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45		ja
16.08.59	AK 1 Ehrenmitgl.	Herr	Peter	Eckenfels	Frohbergstrasse 1	8542	Wiesendangen	052 338 28 57		ja
1.10.65	Altersklasse 1	Herr	Christian	Enderlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44		ja
15.04.76	Hauptklasse	Herr	Andreas	Forlin	Boppartslofstrasse 21	9014	St. Gallen	071 277 46 10	078 710 13 51	ja
26.04.70	Hauptklasse	Herr	Oliver	Früchtenicht	Hofstrasse 5b	9015	St. Gallen	071 310 01 07		ja
25.07.69	Hauptklasse	Frau	Christa	Früh	Seestrasse 21	9320	Arbon	071 446 14 33		nein
21.05.70	Hauptklasse	Frau	Christine	Geissler	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44		nein
11.02.66	Hauptklasse	Frau	Jacqueline	Germann	Rebenstrasse 2	9403	Goldach	071 841 23 52	071 227 65 65	nein
2.02.76	Hauptklasse	Herr	Paddy	Gloor	Bächlistrasse 33	9053	Teufen	071 333 26 48	071 788 39 40	ja
7.09.55	Altersklasse 2	Frau	Beatrice	Goetz	St. Gallenstrasse 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08	071 228 09 70	nein
10.02.63	Altersklasse 1	Herr	Max	Gscheidle	Schulstrasse 14	9323	Steinach	071 446 51 47		nein
59	Altersklasse 1	Herr	Adolf	Haller	Heinestrasse 10	9008	St.Gallen	071 244 14 33	071 245 02 30	nein
3.04.70	Hauptklasse	Herr	Michael	Haselbach	Wilenstrasse 10	9500	Wil	071 911 90 64	071 394 14 55	ja
2.12.67	Hauptklasse	Frau	Manuela	Hess	c/o Fam. Berger Schwellbrunnerstr. 72	9100	Herisau	071 352 42 84		ja
29.07.61	Altersklasse 1	Herr	Markus	Huber	Fellenbergstrasse 69	9000	St.Gallen	071 278 26 80	071 311 28 31	ja

# Mitglieder - Liste

<b>g.</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Anrede</b>	<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Strasse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	<b>Tel. P.</b>	<b>Tel. G.</b>	<b>Lizenz</b>
21.09.63	Altersklasse 1	Herr	Oskar	Huber	Schäffligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08		ja 98
25.01.85	Schüler 2	Herr	Ernst	Hubli	Alpenblickstrasse 16	9320	Arbon	071 446 89 79		nein
12.07.62	Altersklasse 1	Herr	Rolf	Hubli	Alpenblickstrasse 16	9320	Arbon	071 446 89 79	071 677 99 27	ja
7.11.62	Altersklasse 1	Herr	Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586	Riedt/Erlen	071 648 24 47		ja
13.10.81	Juniorin	Frau	Angelina	Manser	Dorf 234	9104	Waldstatt	071 352 38 53		nein
64	Altersklasse 1	Herr	Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstrasse 12a	9030	Abtwil	071 311 32 85	077 97 78 29	ja
20.06.54	Altersklasse 2	Herr	Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000	St.Gallen	071 223 49 73		nein
4.09.79	Juniorin	Frau	Martina	Meile	obere Hord	9035	Grub AR	071 891 42 08		ja
22.01.49	Altersklasse 2	Herr	Hansjörg	Müllli	Schäffliwies	9104	Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35	nein
12.08.66	Hauptklasse	Herr	Rolf	Odermatt	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08		nein
2.08.70	Hauptklasse	Frau	Sonja	Odermatt-Sulser	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08		nein
30.04.82	Juniorin	Frau	Yvonne	Pfändler	Waisenhausstrasse 3	9400	Rorschach	071 855 71 91		nein
13.02.59	Altersklasse 1	Frau	Anita	Pintarelli	Spechtstrasse 6	9320	Arbon	071 446 15 22		nein
25.02.57	Altersklasse 1	Herr	Harald	Pintarelli	Spechtstrasse 6	9320	Arbon	071 446 15 22	071 226 87 23	ja
17.12.68	Hauptklasse	Herr	Christoph	Ranner	Hochkreuzstrasse 7b	9320	Arbon	071 446 15 51		nein
13.04.71	Hauptklasse	Herr	Dominik	Rechsteiner	Eichenstrasse 12b	9303	Wittenbach	071 298 26 41		ja
6.07.67	Hauptklasse	Herr	Ralph	Rechsteiner	Hodlerstrasse 14	9008	St.Gallen	071 244 34 90	071 222 09 60	ja
23.07.83	Junior	Herr	Stefan	Rieder	Erlen 5	9042	Speicher	071 340 04 60		ja
15.05.66	Hauptklasse	Herr	Jürgen	Rolfsmeyer	Waidackerstrasse 36	8592	Uttwil	071 460 08 31		ja
1.08.52	Altersklasse 2	Herr	Beat	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	071 494 23 32	nein
10.11.79	Hauptklasse	Herr	Roland	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39		nein
7.07.73	Hauptklasse	Herr	Daniel	Schaffert	Römerstrasse 9a	9320	Arbon	071 446 23 26		nein
3.01.62	Altersklasse 1	Herr	Christoph	Schenk	Hagenbuchstrasse 30	9000	St.Gallen	071 244 88 53	071 229 37 69	ja
23.06.76	Hauptklasse	Frau	Denise	Schmidt	Lehnstrasse 103	9014	St. Gallen	071 279 24 59		nein



# Mitglieder - Liste

<b>g.</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Anrede</b>	<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Strasse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	<b>Tel. P.</b>	<b>Tel. G.</b>	<b>Lizenz</b>
25.12.73	Hauptklasse	Frau	Corinne	Schmitt	Bruggwalden 2	9302	Kronbühl	071 298 50 74		nein
21.01.72	Hauptklasse	Herr	Daniel	Schmucki	Promenade 5	7270	Davos	081 413 11 36	081 417 51 38	ja
15.12.61	Altersklasse 1	Herr	Roland	Schönholzer	Grüntalstrasse 28	9320	Arbon	071 446 53 08		nein
28.04.73	Hauptklasse	Frau	Yvonne	Schumacher	Achsenstrasse 12	9016	St.Gallen	071 288 59 75		ja
19.05.64	Altersklasse 1	Herr	Anton	Smit	untere Gassenäckerstr. 78580	Amriswil		071 411 04 29	071 686 23 16	ja
29.03.76	Hauptklasse	Frau	Ramona	Spirig	Bogenstrasse	9444	Diepoldsau	071 298 26 41		nein
24.09.57	Altersklasse 1	Herr	Bruno	Stalder	Marsstrasse 8	9014	St.Gallen	071 277 45 53		nein
24.01.67	Hauptklasse	Herr	Andreas	Steiger	Talstrasse 62	9200	Gossau	071 385 15 94	071 973 83 00	ja
23.06.51	Altersklasse 2	Herr	Bruno	Suter	Klosterstrasse 2A	9403	Goldach	071 841 71 70		nein
15.04.51	Altersklasse 2	Herr	Fredy	Trefny	Heimestrasse 20	9008	St.Gallen	071 245 36 16	071 229 44 33	nein
1.01.64	Altersklasse 1	Herr	Jeroen	Van der Hoff	Untere Fabrik 18	9100	Herisau	071 351 54 57		ja
7.06.68	Hauptklasse	Herr	Hans	Walser	Dorfstrasse 45	9248	Bichwil	071 951 47 91	071 243 03 33	
68	Hauptklasse	Herr	Marcel	Weber	Hauptstrasse 6	9526	Zuckenriet			nein
1.04.64	Altersklasse 1	Herr	Rainer	Weigel	Dufourstrasse 58	9000	St.Gallen	071 223 42 58		ja
8.01.68	Hauptklasse	Herr	Patrick	Wetter	Landsgemeindestrasse 82000	Gossau		071 385 83 72		nein
14.06.84	Jugend	Herr	Marc	Widmer	Rilkestrasse 11	9008	St.Gallen	071 245 61 45		ja
9.12.72	Hauptklasse	Herr	Andreas	Zillig	Schönaustrasse 13	8722	Kaltbrunn	055 283 26 20	071 494 50 22	ja
3.09.60	Altersklasse 1	Herr	Urban	Zündt	am Schilfgraben 1	9423	Altenrhein	071 855 28 06	071 855 40 40	ja
	Sponsor		VELO STERN AG		Bogenstrasse 13	9000	St.Gallen		071 277 11 10	

# Wettkampf-Kalender 2000

09.04.	Studenländer Bike-Duathlon	
<b>30.04</b>	<b>Aadorfer Duathlon / SDC</b>	
30.04	Duathlon de Sion	<a href="http://www.isuisse.com/trision/">www.isuisse.com/trision/</a>
14.05	Irchel Duathlon	
<b>14.05</b>	<b>Duathlon de Lausanne / SDC</b>	
20./21.05.	POWERMAN Zofingen	<a href="http://www.powerman.ch">www.powerman.ch</a>
03.06	Triathlon Stettlen	
12.06	City Duathlon Olten	
<b>18.06</b>	<b>Triathlon del Ceresio / SM / CSC</b>	
<b>18.06</b>	<b>Züri-Oberländer-Duathlon Wald / SDC</b>	<a href="http://www.skiclub-bachtel.ch">www.skiclub-bachtel.ch</a>
24.06.	Triathlon VAPROM de Boveresse	
01.07	Spiezathlon	<a href="http://www.spiezathlon.ch">www.spiezathlon.ch</a>
02.07	Bündner Triathlon Thusis	
02.07.	Sursee Volkstriathlon	
<b>08./09.07</b>	<b>Solothurner Triathlon / CSC</b>	
15.07	ewz.gigathlon	
15.07	Duathlon des Ponts	
<b>16.07</b>	<b>Zytturm Triathlon Zug / CSC</b>	
<b>22.07</b>	<b>Schwarzsee Triathlon / CSC</b>	
29.07	Kölliker Dua-/Triathlon	
30.07	Arosa Mountainbike-Triathlon	<a href="http://www.arosa.ch">www.arosa.ch</a>
<b>30.07</b>	<b>Gürbetal Duathlon / SDC</b>	<a href="http://www.jfa.ch/guerbetal_duathlon">www.jfa.ch/guerbetal_duathlon</a>
30.07	Athletic Women (Züri Frauen-Triathlon)	
05.08	Oberaargauer Triathlon	<a href="http://www.lcom.ch/otri">www.lcom.ch/otri</a>
<b>05.08</b>	<b>Züri-Triathlon / CSC</b>	<a href="http://www.ironman.ch">www.ironman.ch</a>
06.08	IRONMAN Switzerland	<a href="http://www.ironman.ch">www.ironman.ch</a>
06.08	Kids-Triathlon Zürich	<a href="http://www.ironman.ch">www.ironman.ch</a>
<b>12.08</b>	<b>Lenzerheide SM Schüler + Jugend</b>	
12./13.08	Powerman Emmental Duathlon	
13.08	Zufitriathlon	<a href="http://www.zufi-triathlon.ch">www.zufi-triathlon.ch</a>
<b>12./13.08</b>	<b>Triathlon de Lausanne / ITU Weltcup / CSC</b>	<a href="http://www.lausanne.ch/triathlon">www.lausanne.ch/triathlon</a>
18.08.	Mürren Triathlon	
19.08	Inferno Triathlon	<a href="http://www.schilthorn.ch/triathlon">www.schilthorn.ch/triathlon</a>
<b>20.08</b>	<b>Triathlon de Nyon / CSC</b>	<a href="http://www.trinyon.ch">www.trinyon.ch</a>
20.08	Hausen Triathlon	
26.08	Weyerli Dua-/Triathlon Bern	<a href="http://www.msm.unibe.ch">www.msm.unibe.ch</a>
26.08	Schüler und Jugend Triathlon beider Basel	

27.08	Triathlon Int. de Genève / ETU-Cup	
27.08	Uster Triathlon	
02.09	Triathlon d'Aubonne	
03.09	Triathlon di Locarno (Medium Distance)	www.3locarno.ch
<b>10.09</b>	<b>Säuliämtler Duathlon / SM (alle Kat.) / SDC</b>	www.volksduathlon.ch
10.09	Triathlon de Neuchâtel	
15.10	Aeschi Mountainbike Duathlon	www.sport.ch (events)
29.10	City Duathlon Baden	

*CSC = CREDIT SUISSE CIRCUIT – Schweizer Triathlon Ranking*

*SDC = Swiss Duathlon Cup – Schweizer Duathlon Ranking*

*SM = Schweizer Meisterschaften*

## Neue Clubmitglieder

### Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

Yvonne Schumacher

Achslenstrasse 12

9016 St. Gallen

Tel. 071/288 59 75

Geb.datum: 28.4.1973

Competition

Eintritt 9.2.2000

Ramona Spirig

Bogenstrasse

9444 Diepoldsau

Tel. 071/298 26 41

Geb.datum: 29.3.1976

Fun

Eintritt 23.3.2000

Andreas Forlin

Boppartshofstrasse 21

9014 St. Gallen

Tel. 071/277 16 10

oder 078/710 13 51

Geb.datum: 15.4.1976

Competition

Eintritt 14.3.2000

# 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**