

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.2 - Juni 2000



Das Wort des Präsidenten

Trainingslager in Giverola

Mitglieder-Portrait

Wettkampf-Report

12-Stunden-Schwimmen

Clubmeisterschaft 2000

Resultate 2000

Internet-Umfrage

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
f.trefny@pingnet.ch

Vizepräsident

Ralph Rechsteiner
Hodlerstrasse 14
9008 St.Gallen
Tel. 071 244 34 90
ralph.rechsteiner@ecopartner.ch

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
patrickwetter@bluemail.ch

Aktuarin

Sonja Odermatt-Sulser
Gatterstrasse 18 b
9303 Wittenbach
Tel. 071 298 41 08
sonjrolf@bluewin.ch

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
cbe_ch@yahoo.com

Grafik / Produktion

Paddy Gloor
Bächlistrasse 33
9053 Teufen
Tel. 071 333 26 48
paddygloor@bluewin.ch

Redaktionsschluss:

Nr. 3/2000

21. August 2000

Nr. 4/2000

20. November 2000

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 Wettkampfsaison ist voll im Gang und die ersten Höhepunkte sind auch schon vorüber. Für Oli Bernhard war dies der Powerman Zofingen, den er dank einer ausserordentlichen Leistung zum fünften Mal gewinnen konnte. Herzliche Gratulation. Für viele andere Clubmitglieder waren dies die Wettkämpfe in Aadorf und Lustenau, die auch dieses Jahr wieder für die Clubmeisterschaft zählen. Dank dieser Tatsache war die Beteiligung unserer Mitglieder wiederum sehr gut und erfolgreich. Es ist eine Freude, unsere Clubfarben in der Menge der Startenden so häufig zu sehen.

Leider scheint es immer noch nicht bei allen bekannt zu sein, dass man für die Clubwertung auch in der Clubbekleidung startet, wie es in den Statuten steht und wie dies jedes Jahr von Neuem mitgeteilt wird. Für neue Mitglieder, die noch keine Möglichkeit hatten, sich mit der Clubbekleidung einzudecken, mag dies noch zu entschuldigen sein, für alle anderen nicht. Ich muss darauf hinweisen, dass wir mit Velo STERN einen Clubsponsor haben, der nicht nur jedes Jahr einen namhaften Barbetrag in unsere Kasse zahlt, sondern auch die Clubmeisterschaft mit Gutscheinen grosszügig unterstützt. Diese Sache ist vertraglich geregelt, wie dies allen bekannt ist. Ein solcher Vertrag ist jedoch keine einseitige Angelegenheit, sondern hat zwei Partner, den Sponsor und den Club. Wir müssen uns

deshalb genau gleich wie Velo STERN daran halten. Deshalb mein Aufruf an Euch alle: Wann immer Ihr an Wettkämpfen startet, dann startet in unserer Clubbekleidung. Wir alle haben uns dazu verpflichtet.

Bereits ist fast das halbe Jahr vorbei und das Ende meiner Präsidentschaft nähert sich rapide. Viel zu schnell, wie ich feststellen muss, da sich bisher noch keine Nachfolge abzeichnet. Ich möchte es hier nochmals wiederholen: dies ist unwiderruflich mein letztes Jahr! Auf nächstes Jahr ist aber nicht nur ein Präsident, sondern auch ein Vizepräsident (Ralph wird die nächsten zwei Jahre in Barcelona verbringen), evtl. ein Kassier und eine tatkräftige Unterstützung für den technischen Leiter gesucht. Doch dies ist nicht alles. Rolf Hubli hat ebenfalls seinen Rücktritt als Revisor und als Schiedsrichter bekannt gegeben. An dieser Stelle vielen Dank an Dich, Rolf, für Deine langjährige tatkräftige Mitarbeit. Wir suchen für das Vereinsjahr 2001 also zusätzlich einen neuen Revisor und einen zweiten Schiedsrichter. Wie immer gilt: Interessenten sollen sich bei mir melden. Wie jedermann/frau sehen kann, liegt die Zukunft unseres Clubs in den Händen sämtlicher Mitglieder. Alle sind nun gefordert. Ich vertraue auf Euer Verantwortungsbewusstsein. Bis bald an den nächsten Clubmeisterschafts- oder anderen Wettkämpfen.

Alles Gute

Euer Präsi, Fredy Trefny

Clubtrainingslager in Giverola

Um es vorweg zu nehmen, unser Trainingslager an der Costa Brava war ein voller Erfolg, alles hat gepasst, die Teilnehmer, die Gegend, die Organisa-

tion, das Essen, die Hotelanlage, das Wetter (unfreiwillige Ruhetage miteingeschlossen).

Aber nun mal der Reihe nach

Soll ein Triathlet einen Schwimmring mit ins Trainingslager mitnehmen? Ja, er soll, als Halskrause, um im Car schlafen zu können, denn eine Car-reise non Stop vom Gründenmoos nach Spanien ist anstrengend.

Dafür aber steht man am Samstag morgen um 9Uhr bereits in Giverola vor dem Hotel, unternehmungslustig, startbereit für die ersten der insgesamt 800 Velokilometer.

Dieser erste Tag ist reserviert für unbeaufsichtigtes, nicht geführtes, individuelles Einrollen. Und so rollen

wir denn, Roland, Beat, Hans, Alex, Stephan und ich, dem Wasser entlang, über Pässe, durch grüne Täler, durch idyllische Ortschaften, mehrmals dieselben, erscheint es mir. Auch auf der Autobahn rollen wir, als Geisterfahrer auf dem linken Pannestreifen, und wir rollen, unterbrochen nur durch Nothalte, um herauszufinden, wo, in aller Welt wir nun eigentlich sind. Jeder darf seine Vorschläge einbringen, und spät am Abend finden wir, wir sind richtig stolz, unser Hotel wieder. (123 km)

Sonntag, 9.4.2000

Am Sonntag regnet es. Noch selten habe ich das Rauschen von Wind und Regen so genossen wie an diesem Tag: Ein Ruhetag ist angesagt. Allerdings halten ein paar unentwegte um 7 Uhr das Fröhschwimmen im geheizten 25m Becken ab. Aber dann der erste Höhepunkt im Tagesprogramm: Das Frühstücksbuffet. Sensationell, kaum zu beschreiben, was das Hotel leistet. Auf Dutzenden von Laufmetern wird alles Erdenkliche angeboten, was je ein Gast wohl gewünscht hat.

Als Schlechtwetterprogramm organisiert der Veranstalter einen gemütlichen Longjogg, 19km, durch die gebirgige Küstenregion, mit motorisiertem Rücktransport. Von wegen gemütlich: Was voralpine Rennsäue, das erste Mal auf der Weide, als gemütlich bezeichnen, hätte man vorab noch definieren sollen. Ich auf jeden Fall lief vom ersten Meter an am Limit. Endlich beim Bus angekommen, wurde vorgeschlagen, zu Fuss zurück zu laufen, nicht als Witz, wohlverstanden. Es gab welche, die da mitmachten.

Montag, 10.4.2000

Am Montag stand bei durchgezogenem Wetter ein recht gemütlicher 120er auf dem Programm, allerdings mit zwei

Bergpreisen. Aber man wartet, die Gruppe kommt geschlossen wieder nach Hause.

Dienstag, 11.4.2000

Am Dienstag wurde vom Hotel ein Ausflug angeboten nach Barcelona,

eine Stadt, die allemal eine Reise wert ist.

Mittwoch, 12.4.2000 Tagesbericht von Hans Walser

Um 7.15 Uhr klingelt der Wecker, ich stehe auf und prüfe das Wetter. Was für eine Überraschung, der Himmel ist blau und keine Wolke ist zu sehen, es scheint, dass der erste wirklich schöne Tag bevorsteht.

Nun muss ich meine Zimmerkameraden Alex und Markus wach rütteln. Dies ist kein einfacher Job, da Alex anscheinend wieder einmal etwas später ins Bett gekommen ist. Weiter geht's mit der Bekleidung. Hält das Wetter, was es verspricht, oder warten die Wolken hinter dem nächsten Hügel?

Mittlerweile ist es 8.00 Uhr, das Frühstück ist angesagt. Nun geht es darum, alles in mich herein zu stoppen, was Platz hat und Energie verspricht, denn vor uns liegen 166 km.

Die Zeit rennt, mittlerweile ist es 9.00 Uhr und ich muss das Velo bereit machen und das Gepäck auf den Mannschaftswagen verladen.

9.30 Uhr, Peter Eizinger erläutert uns kurz die geplante Tour und dann geht's bei strahlendem Sonnenschein

los. Zuerst das Tossa Tal hinauf und danach durch Griona hindurch in Richtung Banyoles. Nach gut zwei Stunden erreichen wir die Ortschaft, welche an einem schönen See liegt. Dort gibt es eine kurze Kaffeepause und danach geht's weiter Richtung la Bisbal. Nach rund 115 km gibt es eine Pastapause, welche uns Energie für den Rest der Tour geben wird. Nach dem Pasta hält ist die Geschwindigkeit spürbar tiefer, es scheint, dass der volle Bauch allen gleichermassen zu schaffen macht.

Um 16.30 Uhr nähern wir uns langsam der Küste, plötzlich beschleunigt Beat und zieht an mir vorbei, es scheint, dass er noch weit mehr überschüssige Energie hat als ich.

Ziemlich abgebrannt erreiche ich um 17.30 Uhr nach 175 km das Hotel und freu mich jetzt schon auf eine heisse Dusche und das Solebad.

Um 19.00 Uhr genieße ich das Abendessen, welches wie immer ausgezeichnet schmeckt. Zum Abschluss dieses schönen Tages gibt es noch ein Bier an der Hotelbar, bevor ich ins Bett gehe.

Heute, bei dem schönen Wetter, beschloss ich eine Radtour mit der Gruppe Brigitte zu fahren. Die Strecke von 65km erschien mir als angemessen, da meine längste Tour bis anhin 70km betrug. Voller Spannung machte ich mich nach dem Frühstück bereit, um das Velo zu verladen, das bei unserer Tour als erstes zum ersten Halt der Banyoles-Tour (165km) gebracht werden sollte.

Als Denise, Ramona und ich das Velo verladen wollten, hatten wir aber Pech, es gab keinen Platz für unsere Räder mehr. Peter Eitzinger kam nun auf die Idee, dass wir mit den Fahrern der grossen Tour mitfahren sollten, und unsere Räder nach dem ersten Stopp, beim See, nach 65km einladen sollten, und dann mit dem Bus zurück fahren könnten.

So weit, so gut...

Nun fuhren wir los, alles an der Küste entlang Richtung Tossa. Die anderen Radfahrer hatten uns schon abgehängt, auch von Ramona war nichts mehr zu sehen, nur ich und Denise waren hinten am Schwanz, und ein netter Radfahrer der grossen Tour blieb bei uns, um uns bis ans Ziel, am See zu begleiten. Weiter ging's in Richtung Girona. Nach ca. 30km konnte ich mir schon kaum noch vorstellen, diese 65km zu fahren, da es den ersten kleinen Pass hoch ging und ich meine einzigen Höhenmeter-Erfahrungen beim Tannenberg in der Schweiz

gemacht habe. Also litt ich mich durch...(blieb mir ja auch nichts anderes übrig) Cirka in der Hälfte des Anstiegs hatte ich schon meinen ersten Sturz; in einer leichten Kurve fuhr ich zu nahe am Strassengraben, einen Blick zur Seite, zu wenig angepasst, schwups, schon lag ich am Boden. So schnell kann man fallen...

Nichts passiert! Die Tour konnte weiter gehen.

Unser Ziel nach 65km war dann doch auf einmal schnell erreicht. Dort angekommen, luden wir die Velos auf, und erfuhren, dass wir nun mit dem Besenwagen die ganze Strecke (100km) den anderen hinten nach fahren müssten, um wieder ins Hotel zu gelangen. ("Bei dem schönen Wetter!") Also beschlossen wir und zwei andere Herren, die sich uns angeschlossen hatten, dass wir nur die 35km, bis zum Pasta-Verpflegungsort mit dem Besenwagen mitfahren, und uns anschliessend wieder aufs "Radel" setzen werden.

Nach der Verpflegung nahmen wir die zweiten 65km in Angriff, dieses Mal mit der Gruppe Brigitte. Es war eine wirklich schöne Tour, die ich mir nicht hätte entgehen lassen wollen, doch nach meinem zweiten Sturz heute (Auffahr-Unfall in der Gruppe, wir lagen zu Zweit am Boden), und nach 110km in den Beinen, wollten diese nicht mehr so richtig. Die letzten 20km waren ein richtiger Kampf, rauf-runter-

rauf-runter... das wollte nicht mehr aufhören und mein Wasser war auch zu Ende. Irgend wann, im letzten Teil der Strecke, schickte Brigitte die Gruppe los und wartete auf mich, da meine Beine leer waren, und ich der Gruppe nicht mehr folgen konnte.

Nach 130km war das Ziel erreicht, und ich war wirklich froh, wieder im Hotel zu sein, aber auch sehr glücklich durchgehalten zu haben...

Morgen Ruhetag! Bis zum nächsten Mal...

Übrigens, passt auf wenn Ihr Euch beim Fahrrad-fahren die Nase putzt, es könnte Euch jemand beobachten, auch wenn Ihr meint Ihr seid alleine! Ich fuhr in einer Kurve an einer Baustelle vorbei, putzte mir die Nase, da ich eben gemeint habe ich sein alleine und die Baustelle nicht beachtete, da meinte ein spanischer Bauarbeiter: «Du bist aber eine schöne grusige Sau Du.»

Freitag, 14.4.2000

Am Freitag ist ein 160er angesagt, mit einem Einzelzeitfahren auf den Hillary hinauf. Ein jeder mobilisiert für diesen Wochenhöhepunkt die letzten Kräfte. Was auf dem Rückweg abging, das behalten wir für uns. Nur soviel: Völlig unbeabsichtigt meinerseits fand ich

mich zusammen mit der Sax Family in der Spitzenrennsportgruppe wieder, was dem Meister dort nicht gefiel. Ein Ausscheidungsrennen war die Folge, aus dem ich mich dann in vornehmer Bescheidenheit zurückzog.

Samstag, 15.4.2000

Der Samstag war wieder zur freien Verfügung. Für den echten Triathleten heisst das, ganz klar, Schwimmen, Frühstück, 100km Rad, 20 km Laufen,

Kraft, Stretching, Sauna. Wir, d.h. meine Familie und ich, wir haben Tossa de Mar besucht und eine Schifffahrt zurück nach Giverola gemacht.

A propos Familie

Die Stimmung im Lager, die Motivation war so gut, dass auch die begleitenden Nicht-Wettkämpfer sich zu mehreren 100 Velokilometer mitreis-

sen liessen. Man muss der Organisation Eitzinger hierfür ein gesondertes Kränzchen winden!

Christian Betschon

Mitglieder-Portrait

Stefan Rieder

Werdegang

Schon in meiner Kind- und Jugendzeit, die ich im Engadin verbrachte, war ich fasziniert vom Sport in der freien Natur. Vor allem der Ausdauersport gefiel mir besonders, so dass ich schon sehr früh die Freude am Joggen und Laufen fand. Seit der ersten Klasse besuchte ich die JO Langlaufen und kam später über die Renngruppe in den Oberengadiner Regionalkader.

Polysportive Aktivitäten

Neben dem Langlaufen als Leistungssport betrieb ich auch viele andere Sportarten. Vor allem das Schwimmen und Mountainbiken gaben mir den nötigen Ausgleich zum Langlaufen. Aber auch Wandern, Fussballspielen und In-Lineskating machten mir viel Spass. Durch den Schulsport konnte ich auch zweimal an den Bündner Mittelschulmeisterschaften im Winter (Ski und Langlauf) und im Sommer (Leichtathletik) teilnehmen.

Triathlon

Da ich auch im Sommer 'rennhungrig' war, suchte ich mir neben dem Langlaufen im Winter eine Sommersportart, die mich speziell im Ausdauerbereich fördern sollte. So besuchte ich ein Triathlon Jugend&Sport Lager in Magglingen und kam dadurch zum Triathlon. Nach einer erfolgreichen

Langlaufsaison bestritt ich im Sommer 1998 meine erste richtige Wettkampfsaison im Triathlon.

Bald gefiel mir Triathlon besser als Langlaufen und deshalb kam mir der Umzug im Februar 1999 ins Unterland gerade richtig, denn hier sind die Bedingungen für Triathlon einfach besser als in den Bergen. Ende Sommer 1999 ging meine zweite Saison als Triathlet zu Ende und ich habe meine gesetzten Ziele erreicht.

Aussichten

Als ältester Jahrgang in der Kategorie Jugend A liegt mein Hauptziel für die kommende Saison sicherlich auf der Sprintdistanz, aber ich möchte auch die ersten Erfahrungen bei den Junioren im Credit Suisse Circuit auf der Kurzdistanz sammeln. Damit soll mir später der Einstieg auf der Kurzdistanz nicht so schwer fallen.

Das Wichtigste für mich ist jedoch ein konstanter Aufbau, damit ich von Jahr zu Jahr meine Leistung steigern kann und so auch noch später am Leistungssport Freude habe.

Resultate

In letzter Saison hatte ich eigentlich alles ziemlich gute Rennen. Der 4.Rang am Volksduathlon Zofingen, der 5.Rang an den Schweizermeisterschaften in Nidau und der 3.Rang

beim Kölliker Sprinttriathlon sind so die besten Resultate.

Aufwand

Im Sommer geht es noch 2 Jahre, dann steht die Matura bevor. Aber auch jetzt gibt es ab und zu schon Stress in

der Schule. Deshalb ist mein Trainingsaufwand nicht so gross. Im Moment trainiere ich ca. 8 Stunden in der Woche. Der Sport ist für mich sehr wichtig in meinem Leben, da ich sonst sehr unzufrieden bin. Trotzdem hat die Schule einen grösseren Stellenwert.

Roland Sax

Werdegang

Schon zu meiner Primarschulzeit verbrachte ich die meiste Zeit mit sportlichen Aktivitäten wie Fussball und Jugi (Turnverein). Zum Triathlon kam ich erst ab anfangs Oberstufe durch das Vorbild meines Vaters, der in seiner Kategorie ziemlich erfolgreich war. Ohne grosse Vorbereitung und auch ohne grosse Ambitionen bestritt ich ein paar Wettkämpfe und landete auf Anhieb einige gute Platzierungen. Während der Lehre trieb ich praktisch keinen Sport mehr. Ich hatte andere Prioritäten und deshalb schlicht keine Zeit dafür.

Polysportive Aktivitäten

Neben dem Schwimmen, Velofahren und Laufen gehe ich im Winter gerne Skifahren. Daneben bin ich aber auch am Motorsport interessiert, weil mich schon immer die Geschwindigkeit auf vier Rädern begeistert hat. Zudem geniesse ich es auch, ab und zu an der Sonne zu liegen und nichts tun.

Triathlon

Erst im Frühling 99 baute ich das Velo

wieder zusammen und holte auch die Turnschuhe vom Estrich herunter. Von der Laufsportgruppe Wittenbach holte ich mir das Stehvermögen und vom Vater den notwendigen Speed auf dem Velo. Schon bald konnte ich an die vergangenen Leistungen anknüpfen und so bestritt ich den Sommer durch ein paar Volks- Tri- und Duathlons. Die Resultate waren recht zufriedenstellend, zudem zeigte die Tendenz gegen Ende Saison stetig aufwärts. Den Höhepunkt lag dann eindeutig im Winter beim Laufcup, da ich ein paar für mich wichtige persönliche Erfolge feiern konnte (interne Duelle).

Aussichten

Diese sind kurzfristig eher getrübt. Mein momentaner wöchentlicher Trainingsaufwand liegt bei ca. 1h, hauptsächlich durch meine Lehrabschlussprüfung bedingt. Mittelfristig sieht es nicht viel besser aus, habe ich doch noch die RS gebucht. Aber längerfristig, d.h. in der Saison 2001, will ich es wieder wissen und werde auch mit Freude und Spass dafür trainieren.

Wettkampf-Report:

Bike-OL in Affeltrangen

Von vielen von uns unbeachtet hat sich hier eine Sportart etabliert, die sich gerade für uns Triathleten als die ideale Abwechslung anbietet, eine Sportart nämlich, wo nicht nur die Beine, sondern auch der Kopf gefordert werden. Abgehalten werden diese Veranstaltungen auf der Basis unserer Landeskarte 1:25'000. Gemäss Wettkampfbestimmung wird nur auf eingezeichneten Feld-, Wald- und Wiesenwegen gefahren, Distanz (Luftlinie) 30km, geschätzte Reisezeit 2h, Startzeit frei wählbar zwischen 13Uhr und 15Uhr, Zeiterfassung und Postenkontrolle elektronisch, Rangliste im Internet.

Schon am Start das erste Problem: Wie trägt man die Karte. Man trägt einen kleinen Notenständer am Lenkervorbau. Nun, ich trage sie in der Hand und beim Schalten und Bremsen zwischen den Zähnen.

Die ersten Posten sind schnell gefunden, dann folgt die erste Optimierung: Ein schmales Weglein führt direkt zum nächsten Posten, aber ebenfalls eine breite Strasse rund um den ganzen Waldzipfel herum. Ich entscheide mich für die Direttissima. Allerdings liegen noch ein paar Höhenkurven quer, ich schultere das Velo, und bald verschwindet die Wegspur im Gestrüpp. Das Fahrrad ist jetzt eher hinderlich, es hackt sich dauernd fest an allen Ästen. Beim nächsten Posten entscheide ich

mich bei der Routenwahl definitiv fürs Fahren, raus aus dem Wald, zum ersten markanten Feldweg. Aber der kommt nicht, dafür kommen ein paar Häuser. Diese sind auf dem Kartenausschnitt nicht mehr verzeichnet. Ich bin von der Karte gefallen. Als einzige Ortschaft ist am oberen Bildrand Mettlen auszumachen. Ich finde einen Wegweiser dort hin und kann mich wieder einfädeln.

Endlich sichte ich einen Konkurrenten. Mit Leichtigkeit hole ich ihn ein und lasse ihn auch gleich stehen. Nun nur keine Fehler machen. Ich folge dem Weg bis auf die andere Seite des Waldes, von hier geradewegs hinüber zum Posten, den ich ohne Mühe finde. Ebenfalls finde ich dort wieder den Konkurrenten von vorhin.

Trotz hektik klaren Kopf zu behalten, darauf käme es an, aber ich buche munter weitere Fehler: Weil die Karte schon ziemlich lädiert ist, verwechsle ich als nächstes Waldrand mit Strasse, dann lasse ich mich von einem Konkurrenten aus einer anderen Kategorie fehlleiten und schliesslich übersehe ich einen Posten auf meiner Liste zur Gänze und muss nachträglich zurückfahren, was mich auf der Rangliste deutlich zurückwirft.

Offensichtlich sind meine Beine immer noch schneller als der Kopf, eigentlich ein Privileg der Jugend...

Christian Betschon

12-Stunden-Schwimmen in Gais

Mein bisher härtestes Training

Leider finden ja bekanntlich in der Schweiz nur im Sommer Triathlonwettkämpfe statt. Im vorletzten Winter war ich deshalb unmotiviert im Training, da ich mich auf kein nächstes Rennen freuen und vorbereiten konnte. Darum wollte ich es mir diesmal (1999/2000) anders schmackhaft machen. Die kalte Jahreszeit kann ich nämlich nicht leiden und so bald die Wiesen weiss sind und der Himmel schon um fünf Uhr stockschwarz lässt meine Motivation auf der ganzen Linie nach. Ich holte mir dieses Jahr den nötigen Nervenkitzel schon im Spätherbst bei Wettkämpfen in anderen Sportarten und machte Krafttraining. Der Wegelauf, der Partnerlauf im Bühler und andere kleinere Sportanlässe versüssten mir die Herbstzeit. Im Winter nahm ich an den Bischofszeller Läufen statt, wo ich einigen Mitgliedern des Triathlonclubs begegnet bin. Als diese Serie zu Ende war, entschied ich mich eines Sonntagmorgens, nach dem Ausgang, für die Teilnahme am St. Galler Waffenlauf bei den Juniorinnen. Der dritte Rang an diesem Lauf und das lässige Lauferlebnis spornten mich, wie jedes andere gelungene Rennen, fürs Training an. Das Schwimmtraining habe ich, seit ich mit Triathlon begonnen habe, vernachlässigt, was mir ein schlechtes Gewissen bereitet hat. Als mir Katja (den Donnerstagsschwimmern ja

bestens bekannt) den Rat gab, Trainings bis zu sechs Kilometern zu absolvieren, lief es mir kalt den Rücken runter. An diesen Rat konnte ich mich nicht halten, denn ich finde es ungeheuer eintönig, alleine zu schwimmen. Und genau am Montag nach dem Waffenlauf erzählte mir eine Kollegin von diesem 12-Stunden-Schwimmen. Früher habe ich einmal in einer 12-köpfigen Mannschaft an einem 24-Stunden-Schwimmen teilgenommen. Es wurde organisiert von Beat Knechtle, dem Ultra-Triathlet, der diese Leistung im Alleingang vollbrachte. Diese Kollegin fragte mich, ob ich auch in ihrem Team mitmachen wolle. Somit wären wir dann zu fünfzehnt gewesen und jeder Teilnehmer dürfte somit nicht einmal insgesamt eine Stunde schwimmen. Darum fragte ich Beat am Donnerstag vor dem Wettkampf, ob ich ihn einfach einige Stunden begleiten dürfe, so lange wie es mir möglich sei. Somit wäre dies auch eine Gelegenheit um mein schwimmerisches Trainingsdefizit nachzuholen. Er freute sich und lud mich ein. Später rief ich noch Steve Näf, einen meiner früheren Trainingspartner, an und der willigte ein, mit mir eine Mannschaft zu bilden. Am Freitagabend ging ich ins Training vom TV Teufen. Am Morgen vor dem Rennen, welches um 12 Uhr mittags startete, nahm ich mir Zeit um meine Verpflegung vorzubereiten. Wie bei nor-

malen Velofahrten füllte ich meine Flaschen mit Elektrolyt-Getränken, ohne daran zu denken, dass mein Magen das über längere Zeit nicht vertragen könnte. Auch packte ich einige Sponser-Riegel und Energy-Tuben in meine Tasche und fuhr mit meinen Eltern und mit Steve nach Gais. Um 12 Uhr legten wir los. In meinem Neopren fühle ich mich eigentlich recht wohl, fast wie eine Boje, die im Wasser schwimmt. Wir gaben volle Pulle, schon auf den ersten Metern, ohne daran zu denken, dass dies erst der Anfang war. Alle 50 Meter, also immer nach zwei Längen wechselten wir uns ab. Nach einiger Zeit schwammen wir je 15 Minuten während einer Stunde, und der Ruhende konnte es sich auf einer Matte bequem machen.

Um 16.30 hatte ich meine erste grosse Krise. Ich wollte, dass die anderen Steve nach seinem Befinden fragten. Er fühle sich gut, sagten sie. Also riss ich mich zusammen und machte weiter. Das Abwechseln nach 50 Metern gefiel uns viel besser, obwohl wir beide die ganze Zeit im Wasser waren. Also das ist wirklich strenger als ein olympischer Triathlon, fand ich, meine Arme schienen das zu bestätigen und meine Augen schollen an. Ob die Fische wohl wegen dem vielen Schwimmen solche Glubschaugen besitzen? Die Striche auf dem Zählblatt meiner Mutter und erstklassigen Betreuerin wurden seltener, aber wir hatten immer noch mehr Kilometer als die anderen Vereine. Ich sah Beat zu, als er einen Becher Vanillecrème

trank. Mmh, das wäre jetzt fein! Hätte ich doch auch so etwas in meinem Fresspäckli! Als er dann aber zu Bananen mit Majonäse griff, löschte es mir ab, auf den Cervelat konnte ich auch gut verzichten. Dafür kaufte mir s'Mami einen Mars-Riegel, über den freute ich mich so sehr und wurde bald wieder überheblich. Aber das konnte sich hurtig ändern. Um 21.30 wäre ich gerne schon fertig gewesen, aber ich versuchte meine Müdigkeit zu vertuschen. Als es dann noch Musik im Hallenbad gab, waren wir wieder wohl auf. Was mich störte war, dass ich die ganze Zeit so nahe bei Steve war, und wir nicht miteinander sprechen konnten, da er sobald ich ankam wieder gehen musste. Plötzlich stand er aber nicht am Bassinrand und ich musste mich über längere Zeit durch das Wasser ziehen. Wahrscheinlich lässt er sich wohl seine Mahlzeiten nochmals durch den Kopf gehen. Ich war so froh, als er wieder kam.

Vor elf Uhr hatten wir endlich zusammen die Marathonstrecke hinter uns! Nun ging es wieder aufwärts. Um 23.59 zogen wir noch die letzten zwei Bahnen im Delfin-Schwimmstil und ein Applaus erwartete uns beim letzten Anschlag. Kurz darauf erfuhr ich von den andern, dass Steve genau wie ich auch um 16.30 am liebsten stoppen wollte. Dank der gigantischen Betreuung meiner Eltern, denen ich wirklich für alles dankbar bin, was sie für mich tun, und wie sie sich für mich einsetzen, reichte es zu einer Distanz von 47 Kilometern. Das sind umge-

rechnet genau 1880 Längen oder etwa 41360 Armzüge und 206800 Beinschläge. Beat reichte es zu 35 Kilometern. Nach 12 Uhr freuten wir uns über unsere Leistung.

Eines stand für mich fest: Ausschwimmen ging ich diesmal ganz sicher nicht.

Dieser Winter war für mich nicht nur kalt, sondern voll cool!

Angelina Manser

Zivilstandsnachricht

Herzliche Gratulation zur Hochzeit

Christine und Olivier Bernhard-Geissler
Speicherstrasse 5
9053 Teufen
Tel. 071 333 50 44
www.olivier-bernhard.ch
oli@olivier-bernhard.ch

Neues Clubmitglied

Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

Martin Leemann
Sonnhaldenstrasse 20
9225 St.Pelagiberg
Tel. 071 430 02 15
Geb.datum: 15.3.1973
Competition

Clubmeisterschaft & Wettkämpfe

Unsere Athleten schlagen wieder gnadenlos zu!

Fast schon unheimlich die Leistungen zu Beginn dieser Saison: Oli gewinnt in Zofingen nun schon zum vierten Male. Nebenbei räumt er auch gleich noch beim Duathlon in Aadorf ab und fährt lediglich zwei Wochen nach dem Powerman die beste Radzeit bei der Schwägälp Classic.

Erfreulich ist vor allem aber auch, dass unser Nachwuchs diesen Leistungen keinesfalls nachsteht. Marc Widmer konnte nach seinem Podestplatz beim Aadorfer die Jugend-Kategorie des Powerman Zofingen für sich entscheiden. Angelina Manser und Yvonne Pfändler standen beim Aadorfer mit Platz 1 und 2 zuoberst auf dem Podest. Am Louschnouar Ironmännli haben sie mit Platz 1 und 3 bei den Juniorinnen gleich nochmals nachgedoppelt. Stefan Rieder konnte ebenfalls konstant gute Leistungen erbrin-

gen und hat vor allem am Luschnouar Ironmännli dank seinem 1. Rang in der Jugendkategorie zugeschlagen.

Erfreulich nebst den Top-Leistungen sicherlich auch das grosse Teilnehmerfeld mit jeweils 23 Athleten am Aadorfer und am Luschnouar Ironmännli. Wir haben bei beiden Wettkämpfen bei weitem am meisten Wettkämpfer aller Clubs gestellt. Weiter so!

Die Clubmeisterschaft ist natürlich voll lanciert. Die nächsten Wettkämpfe, welche zur Clubmeisterschaft zählen, werden durch uns organisiert. Merkt Euch bitte untenstehende Daten und Treffpunkte (siehe auch beiliegendes Merkblatt):

Reserviert Euch doch nach den Veranstaltungen jeweils noch etwas Zeit. Wir werden wie letztes Jahr nach dem Wettkampf zumindest «noch Einen heben»...

Ralph Rechsteiner

Schwimmen

Wann: Mittwoch, 5. Juli 2000, 18.30 Uhr

Wo: Mannenweier auf Dreilinden, Velo-Platz oberhalb Liegewiese

Zeitfahren

Wann: Mittwoch, 30. August 2000, 18.30 Uhr

Wo: Muolen, Tankstelle, mit Fahrrad-Ausrüstung

Laufen

Wann: Samstag, 30. September 2000, 14.00 Uhr

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

Stand Clubmeisterschaft 2000

Rang	Punkte	Name	Duathlon Aadorfer			Luschnouar Ironmännli		
			Rang	Punkte	Zeit	Rang	Punkte	Zeit
Damen 1								
1.	45	Schmidt Denise	2.	20	1:44.43	1.	25	1:11.49
2.	40	Schumacher Yvonne	4.	12	2:02.45	2.	20	1:14.35
3.	27	Früh Christa	3.	15	1:48.01	4.	12	1:16.06
4.	25	Germann Jacqueline	1.	25	1:35.16			
5.	15	Schmitt Corinne				3.	15	1:15.26
Juniorinnen								
1.	50	Manser Angelina	1.	25	1:38.22	1.	25	1:00.34
2.	40	Pfändler Yvonne	2.	20	1:51.31	2.	20	1:12.43
Herren 1								
1.	45	Rechsteiner Dominik	2.	20	1:26.01	1.	25	48.47
2.	30	Rechsteiner Ralph	3.	15	1:31.32	3.	15	53.20
3.	25	Bernhard Olivier	1.	25	1:23.36			
4.	21	Huber Markus	4.	12	1:33.25	6.	9	57.15
5.	20	Leemann Martin				2.	20	52.09
6.	20	Smit Anton	5.	10	1:35.12	5.	10	56.12
7.	20	Schmucki Daniel	7.	8	1:41.38	4.	12	55:08
8.	12	Walser Hans	9.	6	1:46.09	9.	6	1:00.45
9.	10	Zillig Andreas	10.	5	1:58.53	10.	5	1:05.00
10.	9	Forlin Andreas	6.	9	1:37.11			
11.	8	Iseli Mani				7.	8	58.57
12.	8	Huber Oskar	11.	4	1:59.10	11.	4	1:08.35
13.	7	Eberle Alex				8.	7	59.44
13.	7	Sax Roland	8.	7	1:44.03			
Herren 2								
1.	45	Betschon Christian	1.	25	1:25.20	2.	20	1:01.58
1.	45	Sax Beat	2.	20	1:26.40	1.	25	1:00.45
3.	27	Trefny Fredy	4.	12	1:42.43	3.	15	1:06.44
4.	15	Suter Bruno	3.	15	1:32.01			
Junioren								
1.	45	Rieder Stefan	2.	20	1:19.41	1.	25	54.40
2.	25	Widmer Marc	1.	25	1:18.57			

Resultate der laufenden Saison

Aadorfer Duathlon

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

8.2/30/4.1 km (Herren 1)

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Germann Jacqueline	6.	6.	1:35.16	19.15	55.30	20.30
Schmidt Denise	13.	12.	1:44.43	20.38	1:01.59	22.05
Früh Christa	16.	15.	1:48.01	21.22	1:05.06	21.32
Schumacher Yvonne	22.	17.	2:00.45	24.16	1:08.36	27.52
Juniorinnen						
Manser Angelina	9.	1.	1:38.22	19.18	56.32	22.31
Pfändler Yvonne	18.	2.	1:51.31	22.26	1:02.15	26.49
Herren						
Bernhard Olivier	1.	1.	1:23.36	27.07	42.01	14.26
Rechsteiner Dominik	6.	6.	1:26.01	27.37	44.16	14.06
Rechsteiner Ralph	37.	32.	1:31.32	30.33	45.13	15.45
Huber Markus	51.	7.	1:33.25	30.36	46.13	16.36
Smit Anton	67.	9.	1:35.12	32.12	46.21	16.37
Forlin Andreas	85.	64.	1:37.11	32.21	47.46	17.03
Schmucki Daniel	122.	76.	1:41.38	33.54	49.16	18.27
Sax Roland	129.	81.	1:44.03	33.03	52.28	18.31
Walser Hans	142.	85.	1:46.09	34.43	52.12	19.14
Zillig Andreas	169.	96.	1:58.53	37.16	58.06	23.30
Huber Oskar	170.	42.	1:59.10	40.24	56.13	22.31
Senioren						
Betschon Christian	48.	14.	1:25.20	17.01	49.30	18.48
Sax Beat	60.	20.	1:26.40	18.00	48.57	19.42
Suter Bruno	79.	30.	1:32.01	18.31	54.03	19.26
Trefny Fredy	104.	46.	1:42.43	22.27	54.23	25.51
Junioren						
Widmer Marc	12.	3.	1:18.57	15.17	46.54	16.46
Rieder Stefan	16.	5.	1:19.41	15.47	46.34	17.19

Irchel Duathlon

7/33/3.5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Smit Anton	22.	9.	1:38.25	26.57	56.59	14.29
Huber Oskar	113.	48.	2:03.56	35.23	1:09.37	18.56
Junioren						
Rieder Stefan	43.	4.	1:43.24	28.31	59.18	14.29

Powerman Zofingen

Duathlon EM-Langdistanz: 8.5/150/30 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Bernhard Olivier	1.	1.	6:23.10	33.59	3:57.30	1:55.59
<i>Europameister</i>						

Volksduathlon Zofingen: 8.5/50/5 km

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Huber Oskar	481.	156.	2:58.04	42.16	1:41.51	30.53
Junioren						
Widmer Marc	52.	1.	2:22.24	32.49	1:24.26	23.08

St.Galler Waffenlauf

7.6 km

Juniorinnen	Overall	Kategorie	Zeit
Manser Angelina	3.	3.	33.34
Junioren			
Widmer Marc	4.	4.	28.01
Rieder Stefan	10.	10.	29.59

Top 4 Tour

Herren	Overall	Kategorie	Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
Rechsteiner Dominik	14. Gesamtrang					
Aquathlon Esslingen (1km/8km)	19.	19.	39.50	13.23	26.27	
Tri Friedrichshafen (1/24/7.5 km)	12.	12.	1:16.36	13.51	40.30	22.15
Team Zeitfahren Geisslingen	-	-	25.59		25.59	
Duathlon Aidlingen (6/24/3 km)	10.	10.	1:07.50	20.00	39.50	8.00

Luschnouar Ironmännli

0.5/20/5 km

Damen	Overall	Kategorie	Zeit	Lauf 1	Rad	Lauf 2
Spirig Ramona	9.	8.	1:06.00	8.42	35.55	21.21
Schmidt Denise	19.	15.	1:11.49	9.14	40.50	21.45
Schumacher Yvonne	24.	18.	1:14.35	9.04	37.57	27.32
Schmitt Corinne	27.	19.	1:15.26	9.31	40.16	25.38
Früh Christa	28.	20.	1:16.06	25.46	28.44	21.34
Juniorinnen						
Manser Angelina	2.	1.	1:00.34	6.52	33.23	20.18
Pfändler Yvonne	20.	3.	1:12.43	9.46	37.50	25.06
Herren						
Rechsteiner Dominik	2.	2.	48.47	5.55	28.09	14.42
Leemann Martin	11.	9.	52.09	7.25	29.30	15.13
Rechsteiner Ralph	16.	12.	53.20	7.16	29.35	16.28
Schmucki Daniel	31.	18.	55.08	8.12	29.34	17.21
Smit Anton	42.	11.	56.12	8.23	31.07	16.41
Huber Markus	46.	12.	57.15	9.41	31.19	16.15
Iseli Mani	62.	21.	58.57	9.44	32.05	17.08
Eberle Alex	71.	35.	59.44	8.05	32.13	19.24
Walser Hans	91.	45.	1:00.45	9.39	32.44	18.30
Zillig Andreas	124.	59.	1:05.00	10.58	34.36	19.25
Huber Oskar	146.	47.	1:08.35	13.03	34.22	21.09
Senioren						
Sax Beat	88.	6.	1:00.45	10.11	31.44	18.49
Betschon Christian	103.	20.	1:01.58	9.31	33.05	19.21
Trefny Fredy	137.	14.	1:06.44	8.55	33.20	24.28
Junioren						
Rieder Stefan	25.	1.	54.40	6.31	30.32	17.36
Sax Beat	159.	9.	1:11.36	9.44	34.12	27.39

Internet - Umfrage

Seit dem Februar 2000 ist unsere Club-Homepage nun online. Doch wir wollen nun auch mal wissen, ob diese auch von den Clubmitgliedern benutzt wird und wie wir die Site noch verbessern und interessanter gestalten können. Dafür brauchen wir aber Eure Hilfe, indem Ihr bitte umgehend den beiliegenden Talon zurück schickt.

Eine der geplanten Ausbauvarianten ist der Einbau eines Forums, wo ihr Meinungen austauschen, Trainings abmachen, Mitfahrgelegenheiten suchen, Material verkaufen und suchen könnt und vieles mehr. Es ist natürlich auch vorstellbar, dass noch weitere Tools, wie Mail-Listen usw., eingebaut werden. Doch wir werden einen Ausbau der Site nur vornehmen, wenn auch das Interesse da ist und die Site von den Mitgliedern regelmässig besucht wird. Wir danken Euch schon im Voraus für Eure ehrlichen und offene Meinungen und Anregungen.

Paddy Gloor



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