

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.3 - September 2000



Das Wort des Präsidenten

Schrauberlehrgang

Mitglieder-Portrait

Club-Börse

Wettkampf-Report

Clubmeisterschaft 2000

Resultate 2000

Termine

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. 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

Bereits ist die diesjährige Wettkampfsaison bis auf zwei absolute Höhepunkte vorüber. Ich gratuliere allen Clubmitgliedern für die grandiosen Leistungen. Für die Meisten steht nicht die Rangliste im Vordergrund, sondern der Sieg über sich selbst. Sich selbst beweisen, dass man einen Triathlonwettkampf finishen kann, auch wenn der Körper manchmal sagt, dass es genug ist. Jede/r die/der dieses Gefühl erlebt hat, weiss was ich meine. Für die Meisten unter Euch ist die Wettkampfsaison 1999 bereits abgeschlossen.

Am Samstag 16. September 2000 steht nun allerdings nicht das Finishen im Vordergrund, sondern die Rangliste: Um 10.00 Uhr Ortszeit fällt in Sydney der Startschuss zum ersten olympischen Frauentriathlon und am 17. September ebenfalls 10.00 Uhr sind die Männer an der Reihe. Wir sind gespannt. Zur Erinnerung: Sydney ist 9 Stunden voraus, dh. um 01.00 Uhr Nachts (Samstag morgen früh) könnt Ihr life dabei sein.

Oli Bernhard steht ebenfalls noch ein absoluter Höhepunkt bevor. Nach seinen grossartigen Leistungen in Zofingen und Zürich wird Oli nun versu-

chen, auch in Hawaii (14. Oktober) ein Glangresultat zu erzielen. Wir drücken ihm beide Daumen, dass ihm alles gelingt, was er sich vorstellt.

Am Samstag dem 30. September findet der Clublauf als Abschluss der Clubmeisterschaft statt. Im Anschluss daran werden wir uns zum gemütlichen Grillplausch bei Christian Betschon treffen. Vielen Dank an Christian. Für Speis und Trank wird gesorgt. Bitte meldet Euch mit der beiliegenden Karte baldmöglichst, aber spätestens bis zum 25. September an, damit wir wissen, wieviele Steaks, Bürli, Pommes Chips und Getränke ...nötig werden.

Übrigens, es hat sich bisher noch niemand gemeldet, der/die unbedingt ab nächstem Jahr das Amt des Präsidenten übernehmen möchte. Warum sind plötzlich alle so bescheiden? Ich hoffe immer noch...

Nun wünsche ich Euch alles Gute und viel Erfolg bei Euren grossen und kleinen Vorhaben. Bald beginnt auch bereits wieder das Aufbautraining für das nächste Jahr.

Alles Gute

Euer Präsi, Fredy Trefny

Bronze an Triathlon-Jugend-SM



Die Jugendschweizermeisterschaften fanden bei sommerlich warmen Temperaturen in der Lenzerheide statt.

In einem hervorragend besetzten Teilnehmerfeld zeigten sich die Ostschweizer Nachwuchsatleten von ihrer stärksten Seite. In der Kategorie Jugend A (Jahrgang 1983/84) glänzten Stefan Rieder (Speicher), Marc Widmer (St.Gallen) und Adrian Zwahlen (Gossau) mit Spitzenrängen. Souveräner Sieger wurde Charles Rusterholz aus Porrentrou. Die Bronzene Auszeichnung erkämpfte sich der für den Triathlon Club St.Gallen-Appenzell startende Stefan Rieder in einem

spannenden Finale. Sein Clubkamerad Marc Widmer belegte den hervorragenden 4. Rang, Adrian Zwahlen rundete mit seinem 5. Rang die Leistung der Ostschweizer ab.

Nach diesen Resultaten darf man auf die restlichen Wettkämpfe der laufenden Saison sehr gespannt sein.

s.r.

Schrauberlehrgang

Wozu soll das gut sein?

Das ist schnell erklärt: Entweder Du hast einen eigenen Mechaniker oder Du bist es selbst. Sonst bist Du Anwärter für überflüssige Pannen, wie sie an jedem Wettkampf vorkommen: Plattfuss weil Schlauch verklemmt montiert, Ersatzschlauch 28" für 26" Rad, Sattel verloren, Pedal gelöst, Umlen-

krolle am Kettenspanner verloren, Probleme mit der Schalterei...

Dann gibt es noch das ökonomisches Argument: Auch das drittbeste Material, gut gepflegt, ist der teuersten Garnitur haushoch überlegen, wenn diese falsch montiert oder gewartet ist.

Der Kursaufbau

ist streng nach der Priorität geordnet, was muss bei einem neuen Rad als erstes, was als zweites geregelt sein. Das notwendige Werkzeug wird fallweise vorgestellt. Nämlich:

Radlager

Steuersatz

Leerlauf und Schaltung

Kette

Bremsen, Bowdenzüge

Ein einziger Hinweis vorweg: Jede Schraube ist mit vorgeschriebenem Drehmoment gemäss Montageanleitung anzuziehen, und diese Drehmomente sind nicht gross! Es ist DER Anfängerfehler, unter Anwendung von Gewalt jedes Gewinde zusammenschweissen zu wollen. Besser ist es, zu zurückhaltend zu sein, dafür aber auf den ersten Ausfahrten die notwendigen Schlüssel mit zu führen.

Kapitel 1

Radlager

Es handelt sich hier vorzugsweise um Konuslager, seit hundert Jahren. Sie sind robust, können auch axiale Kräfte übernehmen, sind einfach in der Herstellung und sehen auch nach 70'000km noch aus wie neu (Dura Ace), wenn sie immer richtig eingestellt sind.

Und das ist der Punkt, auf die richtige Einstellung kommt es an:

Test der Lagereinstellung

Im eingebauten Zustand hältst Du die Gabel mit beiden Händen und drückst mit den Daumen das Rad hin und her: Kein Spiel sollte feststellbar sein. Dann baust Du das Rad aus, hältst es an der Achse und lässt es drehen, es

darf kein Rucken spürbar sein, butterweich und geräuschlos muss es drehen, sonst heisst es

Radlager einstellen.

Beispiel:

Shimano LX Hinterrad,
Campi Shamal im nächsten Heft

Benötigtes Werkzeug:

2 Ringschlüssel 17mm,
1 Gabelschlüssel 15mm, 2mm stark

Hinweis Werkzeug

Im Interesse der Schraubmuttern sind, wo immer möglich, Ringschlüssel verwenden, ein Satz, einseitig abgekröpft, gehört in jeden Haushalt. Gabelschlüssel sind bereits heikler in der Anwendung und Rollgabelschlüssel sind völlig tabu.

Früher waren die Radlager völlig offenherzig, ungedichtet, aber ein Schmiernippel war die Regel. Mit der Fettpumpe liess sich dann zweimal pro Jahr das alte Fett mitsamt allem Schmutz hinauspusten. Genial.

Heute sind die Lager mit einem Gummi – Staubschutz versehen, scheinbar wartungsfrei. Aber das scheint nur so. Diese Gummidichtung ist nicht spritzwasserdicht (Velo auf dem Autodach!) und das Fett verflüchtigt sich in den Innenraum der Achse, der aus optischen Gründen 30mm und weiter ist.

Ich versuche nicht, die Gummidichtung zu entfernen, zu schnell ist sie beschädigt. Ich fasse die beiden Kon-

termuttern an den Enden der Achse mit den 17mm Schlüssel und löse, meistens, die Konterung auf der den Ritzel abgewendeten Seite. Ohne weitere Probleme folgen die Haltescheibe für die Gummidichtung, diese selber, ein Abstandring, der Konus und, sobald die Achse herausgezogen ist, je 9 Kugel, die durchaus mal durch die ganze Werkstatt hüpfen. Die Einzelteile werden nun peinlich gesäubert und kontrolliert. Sind die Konen zerfurcht und die Kugeln trotz Putzerei matt, dann heisst es: auswechseln.

Für den Zusammenbau verwende ich neuerdings Shell Retinax Radlagerfett (Danke, Beat) und montiere alle Bestandteile ausser der Gummidichtung.

Zum Festsetzen des Konus gibt es viele wohlgemeinte Ratschläge, sie ändern aber nichts an der Tatsache, dass man drei Hände braucht. Man muss den Konus gegenüber der Achse festhalten und gleichzeitig die Kontermutter gegen den Konus anziehen. Da übt man ein Weilchen. Wenn es dann wirklich passt - siehe oben - wird zum Schluss noch die Gummikappe darübergestülpt.

Nach der ersten Ausfahrt, wenn das überschüssige Fett verdrängt ist, muss das Procedere wiederholt werden.

Christian Betschon

Mitglieder-Portrait

Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau, so will es jedenfalls der amerikanische Frauenverein.

Mal sehen, wer hinter Dominik Rechsteiner steckt:

Ramona Spirig

Um das klar zustellen, sie steht nicht hinter Dominik, weder über noch unter ihm, sondern schlicht: neben ihm. Ramona fährt eine erfolgreiche und höchst eigenständige Karriere, eine Laufbahn, die sich vor drei Jahren asymptotisch an diejenige von Dominik angenähert hat.

That's it.

Sie ist in Diepoldsau aufgewachsen, das hört man, die Sprache ist unverwechselbar. Übrigens, dieses Dorf ist weltweit die wohl kleinste Sprachregion: Ein Dorf, eine Sprache.

Diese Eigenständigkeit hat Ramona übernommen, sie ist zielbewusst, ehrgeizig und talentiert und hat bis heute auch alles erreicht, was sie sich je ernsthaft vorgenommen hat.

Seit ihrem 5. Lebensjahr spielt sie Tennis und hat, wen wundert's, in ihrer Jugend alles gewonnen, was regional so zu gewinnen ist, war mehrfach kantonale Juniorenmeisterin. Es war eine intensive Zeit, damals im Alter von 14 bis 17 Jahren, jedes Wochenende ein Turnier. Deshalb ist Ramona mental sehr stark, kennt kein

Lampenfieber, hat keine Berührungsängste, im Gegenteil, sie braucht die Konkurrenz, den direkten Gegner.

Später hat sie ihr Wissen als Tennis Junioren Trainer weitergegeben, hat den J&S Leiter Tennis 1 bestanden. Im Lehrerseminar sind dann weitere Ball-sportarten dazugekommen und Tennis ist in den Hintergrund getreten, Schwimmen wurde wichtiger und Skifahren, wo sie ebenfalls den J&S Leiter 1 absolvierte.

Heute ist sie Lehrerin in Widnau und unterrichtet 3./4. Klässler in Widnau. Die ersten zwei Jahre in diesem höchst verantwortungsvollen Beruf hat sie gut überstanden, obwohl sie eine problematische Klasse mit mehreren auffälligen Kindern übernehmen musste. Gute Kontakte zum Junglehrerberater waren notwendig und haben ihr auch geholfen, sich gegen Schüler und Eltern zu behaupten.

Ramona liebt die Wettkämpfe als Performance, das ganze Drum & Dran, das Dabeisein. Trotz beschränktem Aufwand ist sie in der Lage, vorne mitmischen. Sie ist weniger der Ausdauer-

ertyp, bevorzugt deshalb die Sprintserie. Grosse Veloausfahrten geniesst sie nur auf dem Tandem mit Dominik am Ruder. Sie ist nicht gerne allein unterwegs, sei es mit dem Rad oder zu Fuss, aber ohne weiteres für Saalsportarten begeisterungsfähig, Spinning (bei Dominik), Laufband, Aerobic, aber eher weniger normales Krafttraining, das sei langweilig. Auch das Schwimmen wird im Hallenbad abge-

halten, im Freibad ist sie bald einmal unterkühlt, braucht den ganzen Nachmittag, um wieder aufzutauen. Pro Woche kommen im Schnitt 5h zusammen, aber ohne Trainingsplan, sondern nach Lust und Laune.

Und das Erfolgserlebnis heuer: Lustenau, weil dies seit längerer Zeit der erste Wettkampf war, den sie, bzw. die Knie, völlig schmerzfrei überstand.

Christian Betschon

Yvonne Schumacher

Yvonne ist Profi, leitet das Spinning im Trev-X, ist eine jener Halbgöttinnen, die im Fitnesszentrum im Mittelpunkt stehen, verantwortlich sind für das Programm, für Motivation, Stimmung und Teilnehmerzahl!

Ein harter Job. Hier wird stündlich qualifiziert, im Volk abgestimmt darüber, wer gut ist und wer nicht. Und wenn die Teilnehmerzahlen stagnieren oder gar abnehmen, wird sie abgesetzt.

Dabei war ihre Karriere alles andere als gradlinig. Gelernt hat sie Coiffure, gearbeitet aber im Büro, ist viel gereist, in Kanada, USA, Equador, hat alles gemacht von Baby sinnen bis Wildtiere pflegen.

Und nun ist sie am Beginn einer weiteren Karriere, will die Fitnessleiterausbildung machen, Ernährungsberater und Physiotherapie vertiefen.

Yvonne braucht Wettkämpfe. Es sind die Motivations spritzen für ein intensives, persönliches Training. Und sie hat gute Voraussetzungen, sie kann schwimmen, hat das Schwimmen fast in die Wiege gelegt bekommen: Zwischen 8 und 11 war sie im Schwimmklub. Dann wechselten die Kolleginnen zum Handball, sie auch. Aber diese Basis ist immer noch da. Ohne viel Vorbereitung schaffte sie beim Gigathlon die 3,5km bei einer Wassertemperatur von 15,8 Grad in 1:11.

"Ich habe mich nicht eingeschwommen, nicht einmal angetzt", erzählt sie, "es war zu kalt. Als unser Skater ankam, sprang ich einfach ins Wasser. Schon bald konnte ich wegen Krämpfen keinen Beinschlag mehr machen. Hart wurde es, als ich, schon ziemlich am Ende meiner Kräfte feststellen musste, dass ich eben erst die Mittelstation passiert hatte. Am Ziel in Rap-

perswil konnte ich die wenigen Schritte zum wartenden Marathonläufer noch gehen, aber dann tauchten die Beine einfach weg, die letzte Kraft war weg".

3 Wochen später steht sie am Start zum Ironman. Des Schwimmen verläuft wie erwartet, 3,8km in 1:08. "Dabei konnte ich die ersten 300m nur stehend schwimmen, wie ein Wasserballer, den Kopf hoch über dem Wasser. Trotzdem schluckte ich viel Wasser und glaubte, aufgeben zu müssen. Auf dem Rad fühlte ich mich die ersten 150km super, aber dann

gerieten wir in ein sintflutartiges Gewitter. Zurück zur Wechselzone musste ich feststellen, dass alles überschwemmt war, kein Kleidungsstück mehr war trocken, die Schuhe voll Wasser. An eine Fortsetzung war nicht mehr zu denken."

Yvonne ist diese hochgesteckten Ziele ohne viel outdoor Erfahrung angegangen. Das gibt es, die Zeiten haben sich geändert. Und doch möchten wir Yvonne noch möglichst lange und erfolgreich in unserer Sportart und in unserem Klub behalten

Christian Betschon

Club-Börse

Da wären noch folgende Velos zu verkaufen:

Bianchi Alu Mega Pro, Jg 99, mit
Shimano Dura Ace Komponenten, 9-fach NP 6900.-
dazu passende Wettkampfräder Cosmic NP 890.-
je eine Saison gefahren ab Service 2000
Verkaufspreis komplett ca. **VP 4000.-**

Meldet Euch bei: Dominik Rechsteiner, Tel. 071 298 26 41

Cannondale R700, Jg. 96, mit
Shimano 105 komplett, 8-fach (11x23)
Rahmen: 56 cm (1.75 -1.80)
Farbe: alu poliert, schwarz (Gabel)
Felgen: 26" Mavic CXP12
Pedale: Shimano SPD
Zustand: sehr schön, kein Wintereinsatz NP 3000.-
Verkaufspreis komplett ca. **VP 1000.-**

Meldet Euch bei: Daniel Schmucki, Tel. 081 417 51 38,

Natel 078 647 23 65, daniel.schmucki@gmx.net

Wettkampf-Report:

Inferno-Triathlon

Zuerst 3km Schwimmen, dann mit dem Velo und zu Fuss fast 6000 Höhenmeter, das Ziel auf dem Schiltorn: Das ist nicht eine Episode aus dem neuesten James Bond Film, sondern das ist der Inferno Triathlon, ein stinknormaler Triathlon mit einer recht guten Beteiligung, insgesamt sind gegen 1000 Athleten am Start, den Halbmarathon mit eingeschlossen.

Um halb sieben starten wir im Schwimmbad von Thun.

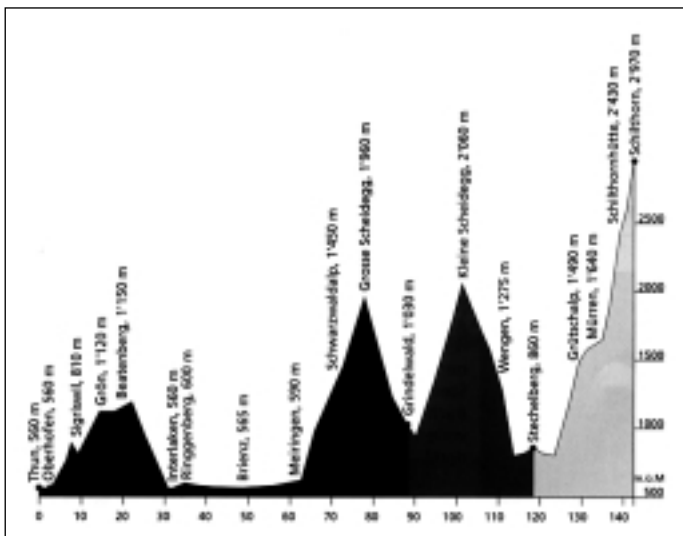
Dieser Tag, dieses Wetter, krasser könnte der Gegensatz zum Gigathlon nicht sein. Man erwartet das heisseste Wochenende seit 150 Jahren! 31 Grad im Flachland und +10 Grad auf dem

Schiltorn sind angesagt. Sogar der Thunersee hat 20 Grad, das sei sensationell, gute Voraussetzung für eine annehmbare Schwimmzeit.

Das Schwimmziel, das Schloss Oberhofen, ist zwar beleuchtet, aber im Wasser sieht man nichts mehr davon, man sieht keine Bojen und die Begleitboote fahren wirr in alle Richtungen. Aber das kennt man ja: ich nehme als Orientierungshilfe am Horizont den Bergrücken von Heiligkreuz und los gehts.

Das Feld zieht sich sofort extrem in die Länge, bei den Teams sind nur Spezialisten am Werk! Und so ist es auch, als erstes steigt nach 38 Minuten eine





Teamschwimmerin aus dem Wasser, nach einer guten Stunde Markus, fast zeitgleich mit mir.

Der Wechsel geht schnell vonstatten, ich steige mit der Badehose auf's Rad. In diesem leichten Tenue auf 3000m hinauf, ob das wohl gut geht?

Der erste Anstieg, 600 Höhenmeter auf den Beatenberg (verkehrsfree!) entsprechen meinem normalen Arbeitsweg und sind kein Problem. Auch die Rollerstrecke entlang dem Bienersee läuft super. Die Abstände zwischen den Athleten sind zwar schon gross, aber die Strecke ist gut markiert und bietet alles, Touristengetümmel und einsame Radwege, auch eine Fussgängerunterführung mit Treppe.

Aber nach Meiringen geht es los. Die erste Steigung ist noch machbar, trotz einigem Verkehr. Eine langbeinige Schönheit aus Deutschland, Imke, hat

zu mir aufgeschlossen, und wir unterhalten uns gut. Aber nach Rosenlaur lässt sie mich stehen, die Strasse steigt mit bis zu 20% Steigung direkt in den Himmel. Meine HiTec Rennmaschine knackt nicht nur und knistert, das kenne ich ja, nein, nun ächzt und stöhnt sie auch noch. Ob das Ding wohl die Abfahrt übersteht. Damit kann ich mich nicht beschäftigen, denn, ohne auf der Grossen Scheidegg anzuhalten, stürzen wir uns in dieses berneroberländer Roulette: Es hat Postautos auf der Strasse, in beiden Richtungen. Sie sind etwa gleich breit wie die Strasse, mit den Rückspiegeln noch etwas breiter. Und ein Postautochauffeur kennt bekanntlich nichts, noch weniger als ein Triathlet.

Gegen Mittag erreiche ich Grindelwald. Der Abstand zu Markus ist nun auf 45 Minuten angewachsen. Ich

hoffe, etwas gut machen zu können, habe ich doch heuer deutlich mehr auf dem Bike als auf dem Rennrad trainiert. Und ich habe auch ein gutes Gefühl unterwegs. Ich sehe zwar keine Konkurrenten, aber ich werde auch nicht überholt. Die letzten 300m schiebe ich das Rad, trotz all den japanischen Zuschauern, die auch eher konsterniert als begeistert wirken.

Auf der Kleinen Scheidegg angekommen, lasse ich mir 10 Minuten Zeit, etwas stimmt mit den Beinen nicht, unterkühlt?

Aber dann die Abfahrt:

Zuerst folgen wir der Lauberhornpiste, das ist noch ganz human, kein Problem. Darauf nehmen wir die Direttissima nach Lauterbrunnen. Fast senkrecht geht es hinunter, in ganz engen Serpentinaen, immer weiter, immer weiter. Teilweise schiebe ich das Rad, es ist mir zu gefährlich. Mein Knochengestänge fällt fast auseinander, von den Handgelenken ganz zu schweigen. Immerhin hat es alle 500m ein Samariterposten. Der Bedarf muss vorhanden sein.

Um 15 Uhr bin ich in Stechelberg. Der Abstand zu Markus ist auf 1h 30 angewachsen. Es stehen noch 2'300 Höhenmeter bevor, Zielschluss ist um 20Uhr30, da bleibt nicht mehr viel Raum.

Es gibt eine alte Bauernregel betreffend dem Inferno Tri: In Mürren ist erst Halbzeit. Und das stimmt. Wenn auch der Weg nach Mürren endlos erscheint, es ist immerhin noch ein

Weg, wie wir Appenzeller es uns gewohnt sind. Aber ab hier ist es eher eine Schlittelspur, ein Bob Run, einfach eine Schutthalde ohne Konturen. Die meisten Athleten haben hier Probleme mit den Muskeln, die den Fuss stabilisieren sollen, auch ich.

Das Ziel erreichten 103 von 170 Athleten. Markus belegte mit 10:36 den 26. Gesamtrang und den 7. Platz in seiner Kategorie. Mir hätten meine 12:49 in der Kategorie M45 immerhin noch aufs Treppchen gereicht. Hätten. Aber zum Zeitpunkt der Rangverkündigung sass ich immer noch, in Decken gehüllt, auf dem Gipfelplateau und genoss diese überwältigende Aussicht auf die Viertausender des Berner Oberlandes.

FAQ's, bzw vorgefasst Meinungen

Muss man leiden können auf diesen Längstdistanzen!

Nein, leiden muss nur, wer über seine Verhältnisse lebt. 2:03 in Zug "schmerzen" nicht weniger als 12:49 hier.

Der Wettkampf findet im Kopf statt! Bei der Spitze vielleicht, bei uns hinten weniger, nein, schon eher das Training. Im November bei Schneeregen und Glatteis mit dem Aufbau zu beginnen, das braucht mentales Pulver. und die wichtigste, weil meist gestellte Frage: Wieviel hast Du abgenommen? Im Wettkampf nichts, im Training 1 Gramm/km

Christian Betschon

Gigathlon 2000

Was macht ein Triathlet, dem die Langdistanz zu kurz ist, der den Transswiss und auch Hawaii schon abgehackt hat? Dem kann geholfen werden:

Es gibt nun den Gigathlon, ein Rennen quer durch die Schweiz, von Castasegna, zuunterst im Bergell, mit dem Mountain Bike über den Septimerpass hinüber nach Savognin, dann mit dem Rennvelo über die Lenzerheide, Chur, Luzisteig, Kerenzer Berg ins Glarnerland, mit Inlineskates an den Zürchersee, schwimmend nach Rapperswil und zu Fuss über den Pfannenstiel nach Oerlikon. Man kann die Strecke als Team von 5 Spezialisten bewältigen, zu zweit oder eben, allein.

Was als Wettkampfanlage schon gigantisch anmutet, hat auch unter maximal ungünstigen Wetterbedingungen stattgefunden: Schnee und Schneetreiben auf dem Septimer, Schneeregen auf der Lenzerheide, ergiebige Niederschläge auf der übrigen Rad- und der gesamten Inlineskaterstrecke und eine Seetemperatur von unter 16 Grad. Erst am späteren Abend wird das Wetter freundlicher.

Pünktlich um 6 Uhr erfolgt der Start. Ich habe mir für die Bikestrecke einiges vorgenommen. 800 Biker gleichzeitig am Septimer, da musst Du vorneweg dabei sein, sonst bleibst Du im Stau stehen. Am Start komme ich nicht gut weg, bin lange eingeklemmt, aber dann beginnt die Aufholjagd, fahre am und über meinem Limit und bin nach

einer knappen Stunde schon auf halber Höhe auf dem Bike - Schleik - Trail. Hier trägt und schiebt man das Rad. Das ist eine enorm athletische Sportart, mein Rad wiegt immerhin 1/5 meines Körpergewichts. Völlig fertig erreiche ich bei Schneetreiben den Septimer auf 2310m. Ich hoffe, mich auf der Abfahrt etwas erholen zu können. Aber weit gefehlt. Das Tempo ist horrend und jeder Versuch, zu bremsen, wird von hinten mit lautem Geschrei geahndet. Dann hänge ich in der nächsten Steigung, 300 Höhenmeter hinauf nach Radonda. Ich versuche, mich zu erholen, aber auch die kleinste Übersetzung ist nicht klein genug.

Ziemlich fertig erreiche ich die Wechselzone in Savognin, stopfe alles Essbare, was mir mein Betreuersteam (Ursula und Fabienne) anbietet, in mich hinein und weiter geht es auf dem Rennvelo 200 Höhenmeter hinauf nach Salouf, dann hinunter nach Tiefencastel, hinauf gegen den eisig kalten Gegenwind nach Valbella, hinunter zum Kontrollposten Chur. Dort hält mir meine Frau eine Portion Pasta bereit und auch den aktuellen Wetterbericht: Ergiebige Niederschläge auf der ganzen restlichen Strecke, heftiger Nordwind, 12 Grad!

Und er stimmt, der Wetterbericht. Es regnet waagrecht, wir kommen alle nicht mehr vom Fleck, die Reisegeschwindigkeit fällt unter 30 km/h. Weder die Steigung auf den Luzisteig

noch die 300 Höhenmeter auf den Kerenzerberg reichen aus, um aufzutauen.

Völlig unterkühlt erreiche ich Niederungen, fasse die Inlineskates, trockene Socken, eine warme Winterjacke und los geht's.

Bei Regen skaten? Geht das überhaupt? Es geht, aber man läuft wie auf Glatteis, zudem macht der Wind zu schaffen und die Pfützen, die bis zu 20cm tief sind.

In Lachen angekommen, habe ich die Betriebstemperatur wieder erreicht. Das wäre wichtig wegen dem Schwimmen. Mit grosser Enttäuschung erfahre ich, dass die Rennleitung beschlossen hat, die Singles, das sind die Einzelwettkämpfer, nicht ins zu kalte Seewasser zu lassen. Zu viele Wettkämpfer mussten bereits mit Unterkühlung aus dem See gefischt werden.

Als Alternative wird die Laufstrecke rund um den Obersee verlängert. Sie misst nun gute 53km und hat deutlich mehr als 400m Höhendifferenz.

Fabienne begleitet mich auf dem Rad. Sie ist zuständig für die Verpflegung und das Auffinden der Wegweiser.

Den Abschnitt von Rapperswil hinauf auf den Pfannenstiel können wir noch bei Tageslicht geniessen, landschaftlich eine wunderschöne Strecke. Dann montieren wir die Lichter und weiter geht es zur Forch. In der Dunkelheit geht jedes Gefühl für Zeit, Distanz und Tempo verloren und die Reisegeschwindigkeit sinkt auf 7km/h. Später wird auch noch der Strom knapp und in völliger Dunkelheit tasten uns vom Zoo weiter vor nach Oerlikon ins Hallenstadion, wo uns um 2 Uhr morgens noch ein herzlicher Empfang geboten wird.

Das beste der über 450 Teams benötigte für diese Gesamtstrecke von 244km mit über 4000m Höhendifferenz 11:25 Stunden und das beste der über 50 Paare 12:48

Bei den Singles erreichten von über 320 Startenden rund 130 das Ziel, die Bestzeit hier betrug knapp 14 Stunden, die zweitbeste Zeit bereits knapp 15h.

Christian Betschon

Neues Clubmitglied

Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

Frank-Martin Belz
Burgstrasse 78
9000 St.Gallen
Tel. 071/277 08 78
Geb.datum 6.1.1966
Competition

Stand Clubmeisterschaft 2000

Rang	Punkte	Name	Aadorfer	Luschnouar	Schwimmen	Zeitfahren
			Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Damen 1						
1.	59	Germann Jacqueline	25	-	9	25
2.	57	Schmidt Denise	20	25	12	-
3.	47	Schumacher Yvonne	12	20	15	-
4.	42	Früh Christa	15	12	-	15
5.	35	Schmitt Corinne	-	15	20	-
6.	25	Ramona Spirig	-	-	25	-
7.	10	Odermatt Sonja	-	-	10	-
Juniorinnen						
1.	80	Pfändler Yvonne	20	20	20	20
2.	75	Manser Angelina	25	25	25	-
Herren 1						
1.	70	Rechsteiner Dominik	20	25	25	-
2.	65	Leemann Martin	-	20	20	25
3.	34	Eberle Alex	-	7	15	12
4.	32	Walser Hans	6	6	10	10
5.	30	Rechsteiner Ralph	15	15	-	-
6.	29	Huber Markus	12	9	-	8
7.	25	Bernhard Olivier	25	-	-	-
8.	23	Iseli Mani	-	8	-	15
9.	20	Enderlin Christian	-	-	-	20
10.	20	Schmucki Daniel	8	12	-	-
11.	20	Smit Anton	10	10	-	-
12.	17	Huber Oskar	4	4	-	9
13.	12	Odermatt Rolf	-	-	12	-
14.	10	Zillig Andreas	5	5	-	-
15.	9	Forlin Andreas	9	-	-	-
16.	7	Sax Roland	7	-	-	-
Herren 2						
1.	85	Betschon Christian	25	20	20	20
2.	70	Sax Beat	20	25	-	25
3.	67	Trefny Fredy	12	15	25	15
4.	15	Suter Bruno	15	-	-	-
Junioren						
1.	70	Rieder Stefan	20	25	25	-
1.	70	Widmer Marc	25	-	20	25

Resultate der laufenden Saison

Schwimmen

Damen 1 / Juniorinnen ca. 400 m

Herren 1 / Herren 2 / Junioren ca. 800 m

Damen 1	Rang	Zeit	Punkte
Ramona Spirig	1.	06:47	25
Schmitt Corinne	2.	06:57	20
Schumacher Yvonne	3.	07:13	15
Schmidt Denise	4.	07:32	12
Odermatt Sonja	5.	08:25	10
Germann Jacqueline	6.	09:14	9

Juniorinnen

Manser Angelina	1.	06:09	25
Pfändler Yvonne	2.	07:59	20

Herren 1

Rechsteiner Dominik	1.	09:42	25
Leemann Martin	2.	12:00	20
Eberle Alex -	3.	12:12	15
Odermatt Rolf	4.	15:14	12
Walser Hans 6	5.	15:44	10

Herren 2

Trefny Fredy	1.	13:48	25
Betschon Christian	2.	14:24	20

Junioren

Rieder Stefan	1.	10:18	25
Widmer Marc	2.	10:44	20

Zeitfahren Moulen

Gesamtrangliste Tri-Club St.Gallen/Appenzell und RV Arbon

2 x 10,6 km = 21,2 km

Gesamt	Overall	Vereinsrang	Verein	Zeit	Rückstand	km/h
Egger Roland	1.	1.	RVA	31.59	0.00	39.77
Hofstetter Thomas	2.	2.	RVA	32.06	0.07	39.63
Heierli Martin	3.	3.	RVA	32.07	0.08	39.61
Leemann Martin	4.	1.	Tri-Club	33.09	1.10	38.37
Gehrig Karl	5.	4.	RVA	33.19	1.20	38.18
Sax Beat	6.	2./5.	Tri-Club/RVA	33.29	1.30	37.99
Widmer Marc	7.	3.	Tri-Club	33.47	1.48	37.65
V. Rasewski Wolfgang	8.	6.	RVA	34.02	2.03	37.38
Enderlin Christian	9.	4.	Tri-Club	34.12	2.13	37.19
Iseli Mani	10.	5.	Tri-Club	34.15	2.16	37.14
Merk Erwin	11.	7.	RVA	34.32	2.33	36.83
Horner Thomas	12.	8.	RVA	34.51	2.52	36.50
Eberle Alex	13.	6.	Tri-Club	34.57	2.58	36.39
Walser Hans	14.	7.	Tri-Club	35.00	3.01	36.34
Betschon Christian	15.	8.	Tri-Club	35.36	3.37	35.73
Trefny Fredy	16.	9.	Tri-Club	35.45	3.46	35.58
Stacher Hans	17.	9.	RVA	37.24	5.25	34.01
Huber Oskar	18.	10.	Tri-Club	39.15	7.16	32.41
Moser Magnus	19.	10.	RVA	40.13	8.14	31.63
Germann Jacqueline	20.	11.	Tri-Club	40.21	8.22	31.52
Pfändler Yvonne	21.	12.	Tri-Club	41.22	9.23	30.75
Huber Markus	22.	13.	Tri-Club	42.47	10.48	29.73
Früh Christa	23.	14.	Tri-Club	43.02	11.03	29.56

Termine

Club-Bekleidung zum Probieren

Die Kleiderprobiererei hat leider bis jetzt noch nicht ganz geklappt !

Am Mittwoch, 30. August, waren die Kleider noch nicht da, ausserdem hat es geregnet und am Samstag, 2. September, war kein Mensch im Söntispark erschienen.

Gemäss Absprache mit René Barth sind die Kleider vom 4. bis 16. September in den Räumlichkeiten von Velo Stern an der Bogenstrasse zum Anprobieren bereit.

Nächster Clubmeisterschafts-Wettkampf

Laufen

Wann: Samstag, 30. September 2000, 14.00 Uhr

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

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