

# Clubinfo

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



Nr.1 - Maerz 2001



**Das Wort des Präsidenten**

**tri-Schiedsrichterwesen 2001**

**Mitglieder-Beiträge**

**Club-Börse**

**Mountain-Bike-Programm**

**Wettkampf-Report**

**Trainingslager Giverola**

**Clubmeisterschaft 2000/2001**

**Resultate 2000**

**Mitglieder-Liste**

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

# Triathlon-Club St.Gallen-Appenzell

## Vorstands-Mitglieder

### Präsident

Hans Walser  
Dorfstrasse 45  
9248 Bichwil  
Tel. 071 951 47 91  
hans.walser@freesurf.ch

### Vizepräsident / TL

Anton Smit  
unt. Gassenäckerstr. 7  
8580 Amriswil  
Tel. 071 411 04 29  
a.smit.nl@gmx.ch

### Technischer Leiter

Dominik Rechsteiner  
Eichenstrasse 12 b  
9303 Wittenbach  
Tel. 071 278 26 80  
domire@hotmail.com

### Kassier

Patrick Wetter  
Landsgemeindestr. 8  
9200 Gossau  
Tel. 071 385 83 72  
patrickwetter@bluewin.ch

### Aktuarin

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

### Beisitzer

Peter Berger  
Speicherstrasse 27  
9000 St.Gallen  
Tel. 071 223 69 36  
peterberger@freesurf.ch

## Ausgebildete J+S-Leiter

Markus Huber  
Fellenbergstrasse 69  
9000 St.Gallen  
Tel. 071 278 26 80

Anton Smit  
unt. Gassenäckerstr. 7  
8580 Amriswil  
Tel. 071 411 04 29

Jürgen Rolfmeier  
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. 2/2001**  
*noch unbekannt*

## 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

## Hallo zusammen

An der HV konnten wir leider keinen neuen Präsidenten finden, deshalb hatten wir beschlossen, in einer kleinen Gruppe von freiwilligen, eine Lösung für das Problem zu suchen. Jeder von uns brachte seine Argumente für das übernehmen des Präsidentenamts vor, und so wie es scheint hatte ich die schlechtesten.

Obwohl ich weder ein besonders erfahrener Triathlet, noch besonders lange im Club dabei bin, werde ich mein bestes geben, um den Anforderungen gerecht zu werden. Falls in den Anfängen das eine oder andere schief laufen sollte, bitte ich, dies zu entschuldigen und mich darauf hinzuweisen, damit ich mich verbessern kann. Bei dieser Gelegenheit möchte ich meinem Vorgänger Fredy Trefny nochmals ganz herzlich für seine geleistete Arbeit danken.

Ich möchte mich kurz vorstellen, damit alle die mich nicht kennen, wissen, mit wem sie es zu tun haben:

Vorname/Name: Hans Walser  
Wohnort: Dorfstrasse 45  
9248 Bichwil  
Geburtsdatum: 07.06.68  
Beruf: Informatiker/  
Programmierer  
Hobbys: Triathlon, klettern,  
snowboarden, Gleitschirm fliegen,  
surfen, tanzen,  
mountainbiking

Ich habe noch zwei Sachen, welche mir am Herzen liegen.

Da ich das Präsidentenamt übernommen habe, konnte ich nicht auch noch den Schiertsrichter machen. Aus diesem Grund suchen wir dringend jemand, welche/ welcher diesen Job übernehmen würde. Falls wir niemanden finden, müssen wir eine Busse von Fr 500.– an den Verband bezahlen und eine Finanzierung für dieses Problem finden. Also, der langer Rede kurzer Sinn, Interessenten bitte bei mir melden so schnell als möglich melden. Im Clubinfo findet ihr noch das Schreiben, welches ich zu diesem Thema, vom Verband erhalten habe. Beiliegend zum Clubinfo findet ihr einen Fragebogen, welchen wir erstellt haben, um die Bedürfnisse unserer Clubmitglieder zu ermitteln. Bitte nehmt euch die Zeit und füllt diesen aus, damit wir auch weiterhin interessante Aktivitäten bieten können.

Falls ihr irgendwelche Fragen oder Anregungen habt, bitte meldet euch bei mir.

Nun wünsche ich euch noch viele Erfolge in der kommenden Saison.

Bis bald

*Euer Präsi, Hans Walser*

Geht an:  
Alle Clubpräsidenten/-innen

Zürich, 22. Februar 2001

● **tri-Schiedsrichterwesen 2001**

Liebe Clubpräsidentinnen und -Präsidenten

Gern informieren wir Sie heute über das weitere Vorgehen betreffend dem Schiedsrichterwesen des tri und bitten Sie, diese Informationen Ihren Clubmitgliedern weiterzugeben.

Schiedsrichter des tri

● Unsere Schiedsrichterdatei umfasst rund 120 Personen - im Schnitt also 2 Schiedsrichter (SR) pro Club. Eigentlich eine sehr gute Basis, um an allen tri-Veranstaltungen mit genügend SR im Einsatz zu sein. Der tri-Schiedsrichterdienst wurde mit 70 Personen sichergestellt. Die einzelnen SR leisteten zwischen 2 und 10 Einsätze. Die anderen 50 SR haben sich nicht bei uns gemeldet. Es ist unser Ziel, unsere tri-Schiedsrichter-Datenbank zu aktualisieren und nur noch SR zu führen, die auch motiviert sind, Einsätze zu leisten. Eine Liste aller tri-Schiedsrichter liegt diesem Schreiben bei. **Wir bitten Sie abzuklären, wer von Ihren Schiedsrichtern/-innen bereit ist, weiterhin als tri-SR Einsätze zu tätigen und danken für die Rückmeldung.**

Schiedsrichterausbildung

Wir möchten die Qualität des tri-Schiedsrichterdienstes weiter verbessern. Darum haben wir betreffend SR-Ausbildung einige Korrekturen vorgenommen:

- Es gibt keine allgemeine SR-Ausbildung zur Schulung der Reglemente mehr. Die Kenntnisse der tri-Reglemente ist für SR-Anwärter/-innen Voraussetzung.
- Ein kleinerer Kreis von jeweils 20 – 25 SR des tri wird jedes Jahr die Spezialausbildung „Persönlichkeitsschulung“ mit SOV-Referenten besuchen. Selbstverständlich kommen jedes Jahr andere SR zum Zuge.
- Die Oberschiedsrichter/-innen werden neu anlässlich der Veranstaltungen, die aufgegebenen SR und SR-Anwärter/-innen „on the job“ ausbilden.

Wir sind überzeugt, dass diese Lösung eine bessere Ausbildung von allen SR sicherstellt.

Neue Schiedsrichter/-innen

Selbstverständlich können Sie uns weiterhin neue Interessenten für den tri-Schiedsrichterdienst melden. Wir bitten Sie, uns nur Personen zu melden, die den Anforderungen für tri-Schiedsrichter (siehe Beilage) möglichst entsprechen und bereit sind, 3 – 5 Einsätze pro Jahr zu leisten.

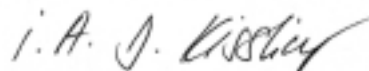
Busse für Club

Wie Sie wissen, ist der Club verpflichtet, 4 SR-Einsätze zu übernehmen. Clubs mit weniger als 20 Mitglieder, 2 SR-Einsätze. Die Busse für Nichterfüllen dieses Punktes beträgt immer noch Fr. 500.-. Sollten Sie aus irgend einem Grund eine Ausnahmeregelung brauchen, geben Sie uns das schriftlich bekannt.

Soviel zum Thema SR-Wesen des tri für heute. Selbstverständlich werden wir die bestehenden und neu gemeldeten Schiedsrichter/-innen in den nächsten Tagen ebenfalls informieren.

Herzlichen Dank für Euer Engagement.

Mit herzlichen Grüßen  
Schweizerischer Triathlon Verband (tri)



Michael Machacka  
Chef Technik

Jörg Dissler  
OSR-Obmann

Beilagen:

Anforderungsprofil SR  
SR-Liste

### Anforderungsprofil tri-Schiedsrichter/-in (SR)

- Korrektes, faires Auftreten und Verhalten
- Kennt die Aufgaben des tri-SR
- Ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein
- Gute Beobachtungsgabe
- Leitbild-, Ziel- und Strategie-Definitionen des tri sind ihm vertraut
- Als tri-SR ohne Einschränkung einsetzbar
- Körperlich fit für den SR-Einsatz (bei allen Disziplinen!) und muss schwimmen können (Einsätze auf Booten möglich)
- Durchsetzungsvermögen
- Ruhige, überlegte Handlungsweise
- Kommunikativ, kooperativ
- Zielstrebig, selbständig, entscheidungsfreudig, initiativ
- objektiv, neutral
- hoch belastbar und motiviert
- Muss ehemaliger oder noch aktiver Tri-/ Duathlet sein (keine Volks-Anlässe!)
- Ausgezeichnete Kenntnisse des tri- Wettkampf- Reglements erforderlich
- Erfahrung als Schiedsrichter aus anderen Sportdisziplinen vorteilhaft

# Neue Clubmitglieder

## Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

---

Patrik Hinder  
Grabengasse 1  
9620 Lichtensteig  
Tel. 071/988 28 09  
Competition

Cyrrill Wettstein  
Bernhardswiesstrasse 17  
9014 St.Gallen  
Tel. 071/278 06 58  
Competition

Michael Schürpf  
Boppartstrasse 16  
9014 St.Gallen  
Tel. 071/278 72 40  
Competition

Julie Niederhäuser  
Freihirtenstrasse 16  
9213 Hauptwil  
Tel. 071/422 32 65  
Competition

Josef Asmin  
Flurhofstrasse 117  
9000 St.Gallen  
Tel. 071/244 72 32  
Competition

Matthias Rölli  
Neudorf 8  
9245 Oberbüren  
Tel. 071/952 68 43  
Competition

Stefanus Bertsch  
Postfach 203  
9043 Trogen  
Tel. 071/344 16 01  
Competition

Werner Widmer  
Rilkestrasse 11  
9008 St.Gallen  
Tel. 071/245 61 45  
Gönner

Monika Schneebeli  
Herbrig 1  
9042 Speicher  
Tel. 071/344 39 17  
Competition

Marco Wegmann  
Inst. für Pathologie  
Kantonsspital  
9007 St.Gallen  
Tel. 071/245 59 25  
Competition

Willemijn Simons  
Tempelackerstrasse 20b  
9000 St.Gallen  
Tel. 071/244 21 01  
Competition

Matthias Rölli  
Burgstrasse 78  
9000 St.Gallen  
Tel. 071/278 08 78  
Competition

Ich hoffe, dass ihr euch in unserem Club wohl fühlt. Bei Fragen oder Problemen, wendet euch einfach an mich oder an ein anderes Vorstandsmitglied.

Viel Erfolg

Euer Präsi, Hans Walser

# Glücksgefühl im Grenzbereich

"Wir haben gewonnen", so sollten die letzten Worte eines erschöpften Boten gewesen sein, der 490 v.Ch. von Marathon nach Athen gerannt war, um vom glorreichen Sieg über die Per-ser bei der Schlacht von Marathon zu berichten. Anschliessend fiel er tot um... Ich bin gott-lob am 10. September wohl-behalten ins Ziel gekommen, in 3 Stunden 40 Minuten 14 Sekunden. Nie mehr Marathon... Nein, ganz bestimmt nicht! Ein zu tolles Gefühl, unter mehr als 27'000 Teilnehmern zu laufen und wenn Zuschauer zu "Marmor, Stein und Eisen bricht..." auf dem Trottoir beim Brandenberger Tor schaukeln.

Nie zuvor erlebte der Berlin Marathon einen derartigen Boom. Mehrere Wochen vor dem Startschuss stand bereits fest, dass es bei der 27. Auflage bei der grössten, spektakulärsten deutschen Laufveranstaltung einen neuen Teilnehmerrekord geben würde. Zum ersten Mal absolvierten mehr als 27'000 Läufer, etwa 6'500 Skater sowie gut 100 Rollstuhlfahrer und mehrere Hundert Walker die 42,195 km quer durch die Stadt mit Start auf der Strasse des 17. Juni und Ziel auf dem Kurfürstendamm vor einem begeisterten Millionenpublikum.

Es kam der gewisse Sonntag, worauf ich mich einerseits freute, aber andererseits plagten mich die grössten Bedenken. Reichte meine Vorberei-

tung aus, um die 42 Kilometer zu überstehen...? Doch ich wollte die Ziellinie überqueren, davon war ich felsenfest überzeugt. Ich fühlte mich nach zehn-wöchigem, intensivem Training in guter Verfassung.

Der Lauf wurde um 8.55 Uhr gestartet. Ich war überpünktlich um halb neun da und wunderte mich ein wenig über die vielen Leute, die noch früher gekommen waren. Als es dann endlich losging, ging erst mal gar nichts. Menschen über Menschen stauten sich vor mir. Danach lief es plötzlich ganz gut, so gut, dass ich beim Überqueren der Startmatte bereits Joggen konnten, immer schneller bis ich bei Kilometer 2 meinen Rhythmus gefunden hatte. Ich trug keine Uhr, nur die Herzfrequenz bestimmte mein Tempo. Bei Kilometer 5 gönnte ich mir erstmals ein Becher quellfrisches Wasser, das von nun an während den kommenden Kilometern mein ständiger Begleiter wurde. Alle drei Kilometer gönnte ich mir ein paar Schlücke, bei Kilometer 10 und 20 je eine halbe Banane. Ich fühlte mich wirklich gut, alles stimmte, (noch) keine Schmerzen, Wehleid, Blasen odgl. Ein unbeschreibliches Gefühl, durch die lauten Trommler, singenden Musikgruppen und anfeuernden Zuschauer zu rennen. Gedanken und Fragen, "wie kannst du nur so blöd sein? - was soll das eigentlich?" konnten bei dieser Stimmung gar nicht aufkommen. Doch bei Kilometer



35 der "Hammer", die Signale wurden immer deutlicher - Oberschenkel an Grosshirn: ich mag fast nicht mehr, aber ich biss auf meine Zähne. Meine joggenden Schritte wurden kürzer, meine Gesichtszüge nahmen einen leicht gequälten Ausdruck an. Zwar wurde im Vorfeld meines ersten Marathons hin und wieder von den letzten harten Kilometern gesprochen, was sich aber im Kopf und Körper auf dem letzten Abschnitt abspielte...  
Endlich - ich erblickte die Zielbande, noch 500 Meter, dann habe ich es ge-

schaft. Ich riss die Arme in die Höhe, zum letzten Mal ertönte mein Chip - welch Genugtuung...! Irgendein Mädchen hängt mir die Silbermedaille um. Dass die Medaille silbern ist, hat im Grunde nichts zu sagen. Schon gar nicht, dass ich möglicherweise auch noch knapp hinter der Goldmedaillengewinnerin Zweite geworden wäre. Nein, ein solches Stück bekam jeder, vorausgesetzt natürlich, man erreichte das Ziel. Stolz bin ich auf mich selbst, und nicht nur ein wenig!

*Jacqueline Germann*

## Club-Börse

### Da wäre noch folgendes Triathlonvelo zu verkaufen:

Verkaufe Triathlonvelo Principia SC600  
oranger 56er Rahmen  
in sehr gutem Zustand  
4-jährig mit Shimano 600 Schaltung  
26 Zoll Rigida Trainingsräder  
26 Zoll Aerospoke Wettkampfräder  
Triathlonlenker mir Grip Shift  
Shimano Pedal und Cat Eye Velocomputer

**VP Fr. 1200.-**

**Meldet Euch bei: Stefan Rieder, Erlen 5, 9042 Speicher,  
stefanrieder@gmx.net**

### Radlager-Fett zu verkaufen:

Das im ersten Kurs erwähnte Radlagerfett Retinax LX2 ist lediglich im Fachhandel und dort nicht in kleinen Quantitäten erhältlich. Ich bin nun daran, 12 Cartouschen zu 400gr zu beschaffen und suche weitere Abnehmer. 7 Cartouschen sind noch zu haben.

**Cartouche à Fr. 8.-**

**Meldet Euch bei: Christian Betschon, Quellenweg 4, 9410 Heiden,  
christian.betschon@leica-geosystems.com**

# Hochs + Tiefs der Saison 2000



## **Meine (Mehrkampf-)Rennen:**

*Aadorfer Duathlon*  
*Lustenauer Ironmännle*  
*Schweizermeisterschaft in Ceresio*  
*Sprinttriathlon in Thusis*  
*Zytturm-Triathlon Zug*  
*Schwarzsee Triathlon*  
*Züri Triathlon*  
*Triathlon de Lausanne*  
*Triathlon de Nyon*  
*Duathlon in Orsingen*

**Erstaunlicherweise hatte ich immer am einen Wettkampf ein Super-Erlebnis und am nächsten ein weniger gutes.**

## **Aadorfer Duathlon**

Unmotiviert, es waren ja nur 3 Juniorinnen da und ich hatte die gleiche Zeit wie im letzten Jahr, obwohl ich mich vermeintlich so extrem steigern konnte. Immerhin kam die Zweitplatzierte erst, nachdem ich geduscht war (eine Viertelstunde später).

## **Lustenauer Ironmännle**

An diesen Einzelstartrennen weiss man ja nie, wie man steht! Letztes Jahr hatte ich 1.04, darum wollte ich während dem Lauf noch wissen, ob ich dieses Jahr immerhin hier etwas schneller sei. Deshalb fragte ich einige

Zuschauer vom Triathlonclub wie spät es eigentlich sei, da ich um halb elf gestartet bin.

Es war ein ungewohntes Gefühl, auf der Rangliste an der zweiten Stelle aller Frauen zu sein. Aber mein Ziel für nächstes Jahr lautet, unter eine Stunde zu kommen. (dieses Jahr: 1.00)

### **Schweizermeisterschaft in Ceresio**

An der SM bin ich fast abgekratzt, schon beim Schwimmen habe ich mehr Wasser getrunken als hinter mir gelassen, und als ich mit Leuten radfuhr, die ich normalerweise nach dem Start nie mehr sehe, haute es mir absolut den Nuggi raus! Auch mein Super - Velo (vielen Dank der Baumann-Garage in Appenzell) war an diesem Tag nicht in Hochform, die Kette klemmte und flog dauernd raus. Für einmal war ich froh, nach der Laufstrecke, wo ich erstaunlicherweise noch von hinten aufholen konnte, die Ziellinie zu sehen. Diese Olympische Triathlondistanz führt ja über 52,5 Kilometer, aber nach 52,480 war ich nun endgültig kaputt und klappte um. Zum Glück waren mein Vater und Peter Rieder dort und halfen mir. MANN, was für ein Abenteuer!

### **Sprinttriathlon in Thusis**

Um mein Ego wieder aufzubauen, ging ich dann wieder an den Bündner Sprinttriathlon, wo ich dank meiner Entscheidung, keinen Neopren anzuziehen, nach dem Schwimmen einen immensen Vorsprung hatte und mich nur noch von Maja Jacober, der Duath-

lon-Kanone (6te in Zofingen) überholen lassen musste.

### **Zytturm-Triathlon Zug**

Woche später: Es regnete in Strömen, vor einem Hitzestau musste ich mich also auf keinen Fall fürchten. Dafür aber von dieser Schwimmstrecke. Ich konnte mich zwei schnellen Triathletinnen anhängen und freute mich auf eine hammermässige Schwimmzeit, aber als ich zum Schwimmziel kam, waren schon Dutzende von Triathletinnen in der Wechselzone. Wir sind am falschen Ort durchgeschwommen. Meine zwei Zugpferde gaben ihr Rennen auf. Ich konnte ja nun nicht schon wieder aufgeben, darum fuhr ich weiter und wurde noch zweite. Zum ersten Mal war ich an einem Circuit auf dem Podest. Ich befürchtete, es sei das letzte Mal gewesen.

### **Schwarzsee Triathlon**

Woche später: Der schönste Triathlon, den ich je mitgemacht habe. Wir gingen schon einen Tag früher und rekognoszierten die Radstrecke und kamen ausnahmsweise zu 13 Stunden Schlaf. Alles verlief super, aber auf dem Velo hatte ich einen Plattfuss, ein Hobbyradler flickte ihn mir und ich hatte etwa zehn Minuten Zeit, um zu dehnen - zum Glück wurde ich nicht erwischt, fremde Hilfe ist nämlich verboten. Beim Laufen meinte ich immer, ich sei an dritter Stelle, dabei hatte die vermeintlich zweite diesmal einen Zusammenbruch. Muss wohl am Alter liegen. Und wieder war ich zweite und

meine Kollegin, mir der ich gekommen bin, war dritte.

### **Züri Triathlon**

In Zürich war's wieder einmal kalt, doch ich war so irritiert, dass ich mich nicht mehr anziehen konnte für die Radfahrt. Der Riegel, den ich vorher gegessen hatte, landete bei der ersten Steigung auch wieder auf der Strasse, aber nachher ging es auch mit mir aufwärts. Es war für mich wie eine Jagd. Die erste von Zug war nämlich beim Laufen hinter mir her und wäre es noch einen Kilometer länger gewesen wäre ich auf dem vierten Platz gelandet. Mit acht Sekunden Vorsprung wurde ich dritte. So ein Stress!

### **Triathlon de Lausanne**

Das Schwimmen war mit den Boys und den Frauen gleichzeitig, was dazu führte, dass ich mit einer Lippe aus dem Wasser kam, die eher auf eine Boxerkarriere deuten würde. Diesmal war ich dritte, aber erste war so eine Australierin.

### **Triathlon de Nyon**

Hier ging es noch ums Schlussklassement, ob ich nun vierte oder dritte wurde. Meine Konkurrentin war knapp schneller (Zug), oder knapp langsamer (Zürich), aber in Lausanne war sie etwa fünf Minuten hinter mir. Mein Fuss liess sich aber nicht mehr gut bewegen. Von all den Strapazen hatte ich eine Sehnenscheidenentzündung, die mich die ganze Woche stresste. Ich durfte aber eine Ultraschallbehand-

lung machen (danke Pierre Hofer) und darum konnte ich in Nyon wieder starten. Ich wusste, nachher ist alles vorbei und ich habe Pause.

Es war ein "ohne Neopren-Schwimmen" angesagt. Das liebe ich! Natascha Badmann war auch dort, whow! Ich kriegte noch einen Tip fürs Schwimmen von einer schnellen Frau, welcher mich dazu ermutigte, voll Power loszuschwimmen. Nach etwa fünfhundert Metern hatte sich eine Dreiergruppe gebildet, bei der ich eigentlich gut mithalten konnte. Trotzdem schaute ich mal nach vorn, um abzuchecken, wo ich gerade stand.

Im Augenblick war ich gerade zu vorderst und wie gesagt wollte ich nach vorn gucken um zu sehen, wie viel uns die Simone Bürli oder die Natascha noch abgenommen hätten. Aber häääää? Da war niemand mehr. Schon wieder falsch geschwommen?

Doch, dort war noch dieses Kanu, welches jeweils vor den ersten hergleitet. Ich liess eine hinter mir vor. Ist denn das die Möglichkeit oder war das ein Endorphinschub, der mich irritiert hatte, ich war die ganze Zeit mit Simone Bürli in der Leadergruppe unterwegs! Wenn das mein Paps sieht! Doch irgendwie war mir diese Sache doch nicht mehr so wohl, ich wollte mich zurückfallen lassen, doch hinter uns war weit und breit niemand mehr. Also diese Halbprofis ziehe ich doch sicher nicht! Ich hängte mich hinten an aber blieb immer in dieser Gruppe, bis sie hundert Meter vor dem Schwimmziel noch zu einem Sprint anzogen, der

mich noch ganz kaputt gemacht hätte. Nach etwa zehn Velokilometern raste dann Natascha an mir vorbei, und gleich in der Wechselzone Velo/Laufen überholte mich dann die schnellste Juniorin. Aber die schlussendlich vierte im Gesamtklassement liess ich zehn Minuten hinter mir.

### **Duathlon in Orsingen**

Eigentlich wäre dies ja ein Grund gewesen, um glücklich heimzukehren und gut schlafen zu können. Aber mich stimmte das traurig, da die Triathlonsaison nun fertig war und ich wieder fast ein Jahr warten musste. Darum ging ich dann, trotz meinem Velosturz, noch nach Orsingen in Deutschland an den Sprinttriathlon, wo ich noch ein letztes mal eine Ziellinie überquerte. Wer weiss, vielleicht gibt es im März schon wieder einen Triathlon in Australien

*Angelina Manser*

### **Nachtrag (Red)**

*Es bleibt noch anzumerken, dass Angelina, wie geplant (wer sie kennt, hat nie daran gezweifelt) den Sprung in die Nati schaffte.*



# Mountain-Bike-Programm

**Das Leben ist bekanntlich zu kurz, um alle Fehler selber machen zu wollen. Diesem Erfahrungsaustausch dient der vorliegende Artikel. Er beinhaltet eine exzellente Kombination von physiologischen Gesetzen, Gefühl für das Machbare im Training und Rennerfahrung.**

Die Mehrheit der Mountain Bike Racer trainieren entweder nach dem Trainingsplan ihres Idols, oder nach dem Zufallsprinzip, gesteuert durch die Kollegen oder das Wetter.

Die erste Methode ist problematisch, weil das Verhältnis von Umfang und

Intensität auf genau dieses Idol abgestimmt ist und zudem kaum die selbe Trainings – und Erholungszeit zur Verfügung steht.

Die zweite Näherung bringt erfahrungsgemäss höchstens 70% der genetisch bedingten, maximalen Leistungsfähigkeit.

Generell ist die Wahrscheinlichkeit gross, zuviel oder zuwenig zu tun und das zudem zu einseitig. So gut ein begabter Sportler auch sein mag, die Frage ist, wie gut er sein könnte, gemessen an seinem genetischen Potential.

## Grundlagen

---

### **Aerober Bereich**

Das aerobe System ist die Grundlage, worauf das gesamte Programm ruht. Es füllt kontinuierlich die Energie-reserven auf, die bei allen Tätigkeiten vonnöten sind.

Dieses aerobe System zu trainieren, geschieht auf zwei Intensitätslevel, das aerobe Grundlasttraining einerseits und Max VO<sub>2</sub> Level. Diese beiden Level sind sehr unterschiedlich in der Bedeutung.

Der grosse Aufwand in alle Bereichen des Trainings gilt diesem aeroben Grundlasttraining. Es ist von niedriger Intensität und bewirkt verschiedene physiologische Anpassungen, die für

den Erfolg von entscheidender Bedeutung sind.

- verbesserte Atmung (Sauerstoff Aufnahme)
- verbessertes Herz – Kreislaufsystem
- verbesserte Thermoregulation (Kühlsystem)
- verbesserte neuromuskuläre Funktion (Feinmotorik)
- verbesserte Fettverbrennung
- vergrösserte Anzahl Mitochondrien (Muskelkraftwerke)
- verbesserte Kohlenhydratspeicher

Das Max VO<sub>2</sub> Training wird erst in der Rennvorbereitung aktuell und bein-

hält Höchstleistungen im Laktat Bereich (Anaerobe Schwelle). Übungen in diesem Bereich verbessern die maximale Sauerstoffaufnahme und verbessern somit die kurzfristige Spitzenleistung.

### **Anaerober Bereich**

Der anaerobe Metabolismus tritt dann auf, wenn die Muskelarbeit mehr Sauerstoff verbraucht, als bereitgestellt werden kann. Der Körper kann auch bei Sauerstoffmangel Energie produzieren, aber es fällt Milchsäure, Laktat an. Je höher die Belastung, umso schneller akkumuliert die Milchsäure im Muskel und im Blut, mögliche Dauer der Belastung : 1 bis 10 Minuten.

Laktat Schwelle wird der Punkt genannt, wo die Milchsäure steil ansteigt.

Beachte: Ein hohes Max VO<sub>2</sub> (anaerobe Schwelle) bedeutet noch nicht "schnell". Beides ist gefragt, eine hohe anaerobe Schwelle UND eine hohe Laktat Schwelle.

Milchsäure behindert die Muskelkontraktion. Es brennt im Muskel! Ziel des anaeroben Trainings ist es, tolerant zu werden gegenüber diesen Effekten. Das anaerobe System wird hier auf zwei Arten gefördert. Einerseits geht es darum, mit Höchstleistungen in kurzer Zeit grosse Mengen an Milchsäure zu produzieren, andererseits geht es darum, mittels geringfügig reduzierten Leistungen über längere Zeit den übersäuerten Bereich zu tolerieren

### **ATP – CP**

ATP (Adenosin tri - Phosphat) und CP (Kreatin Phosphat) sind die Substanzen, die jede zellulären Aktivität erst ermöglicht, das ist die Energie im Muskel, aber nur eine limitierte Menge steht zur Verfügung. Wenn die Anstrengungen maximal ist, reicht sie für 20 – 30 Sekunden. Danach müssen diese Speicher wieder aufgefüllt werden.

Dieses System spielt eine Rolle bei Spitzenbelastungen, bei Sprints. Es wird trainiert mittels kurzen Maximaleistungen während 10 bis 15 Sekunden und vollständiger Erholung zwischen den Repetitionen. Die Beanspruchung muss genau dosiert werden, um nicht das anaerobe System zu aktivieren. Es wird also hier der ATP – CP Umsatz stimuliert und nebenher auch das neuro - muskuläre System, die Koordination.

### **Kraft**

Kraft ist die Grundvoraussetzung für jede Sportart und war schon immer ein Thema. Gewicht Heben im Winter oder Bergfahrten in grossen Gängen war angesagt.

Heute weiss man, dass saisonales Krafttraining nichts bringt, weil die Kraft sofort abgebaut wird, sobald die Übungen abgesetzt werden. Wir werden deshalb hier ein Programm vorstellen, das das ganze Jahr, parallel zu allen Phasen, aktuell sein wird.

# Training Zonen

---

Jedes Workout wird bewusst in einer der folgenden Zonen gebettet. So ist eine kurz- und eine langfristige Erfolgskontrolle möglich. Unterschieden werden die Zonen durch die einzuhaltende Pulszahl.

(Anm d. Red: 0.75LT bedeutet 75% der Maximal – Pulszahl, die an der Laktat Schwelle (LT = Lactate Threshold) vorliegt, siehe Anhang)

## **Zone 1: Aktive Erholung (0.65 bis 0.75 LT)**

Hier geht es darum, die Erholungszeit nach Wettkämpfen oder anstrengenden Trainingseinheiten zu verkürzen. Die Muskulatur wird mit sauer – und nährstoffreichem Blut durchströmt, gleichzeitig werden die metabolischen Abfälle beseitigt.

## **Zone 2: Leichtes Distanztraining (0.75 bis 0.85 LT)**

Hier wird die aerobe Grundlage erarbeitet, die Basis für jedes weiterführende Training, somit die Voraussetzung, die intensiveren Einheiten überhaupt verkraften zu können. Die Dauer sollte nicht unter einer Stunde sein, sonst wird der Nutzen signifikant reduziert. Wie schon erwähnt, dient diese Trainingsintensität dazu, die Anzahl der Kapillaren in den Muskeln zu erhöhen, die Fettverbrennung wird erlernt, der Sauerstoffhaushalt verbessert, Gelenke, Sehnen und Bänder werden aufgebaut und, last but not least, man lernt das Material kennen,

das Velo, die Schuhe, den Schwimmanzug...Es ist genau dies die Trainingszone, wo die grosse Mehrzahl der Stunden investiert werden soll. Mittels einem Pulsmesser soll überprüft werden, ob die Zone eingehalten wird, vor allem in Begleitung von Freunden!

## **Zone 3: Ausdauer (0.85 bis 0.9LT)**

Im Gegensatz zum Training in der Zone 2 werden hier die Glykogen Reserven aufgebraucht, die Leistungsfähigkeit erschöpft sich deshalb schnell. Das Wiederauffüllen dieser Reserven beinhaltet einen speziellen Trainingseffekt. Problematisch hier ist, dass die meisten Sportler viel zu viel Aufwand genau in dieser Zone treiben. Zusammen mit Intervalltraining und fehlender Erholung führt dies unweigerlich zu Uebertraining. Deshalb soll hier nur wenig Zeit investiert werden, beispielsweise als Aufwärmen zur nächst höheren Intensitätsstufe:

## **Zone 4: Intervalle (0.95LT bis VO<sub>2</sub>Max)**

Das ist das Stimulantium, das die Laktat Schwelle anheben soll. Zudem wird die Toleranz gegenüber übersäuerten Muskeln verbessert und die anaerobe Schwelle erhöht. Diese harten Einheiten bringen den Leistungsaufschwung. Allerdings sind die "metabolischen Kosten" enorm, das Risiko zu Uebertraining und burnout ist gross. Aber richtig dosiert erlaubt es, im Wettkampf länger UND schnell



ler zu fahren. Die Belastungsdauer im Intervalltraining liegt zwischen 90 Sekunden und 15 Minuten, je nach Intensitätslevel.

Spiele mit jedem der 4 Elementen, die da sind: Repetitionszahl, Zeit, Pulszahl während Belastung, Pulszahl während Erholung.

### **Zone 5: Maximale Sprints (keine Pulsmessung)**

Hier geht es darum, ohne Rücksicht auf die Herzfrequenz, maximale Belastungen in der zeitlichen Dauer von 10 bis 30 Sekunden zu leisten. Die

Anstrengung liegt deutlich über VO<sub>2</sub>max, es soll der ATP-CP Mechanismus trainiert werden. Diese Trainingsform ist angebracht im Vorfeld zu den Wettkämpfen, sonst allenfalls um neuro – muskuläre Vorgänge zu stimulieren, Koordination, optimale Bewegungsabläufe einzuüben. Wichtig sind die Pausen zwischen den Sprints. Sie sollen zur vollständigen Erholung dienen, 3 – 5 Minuten oder 0.5LT. Sorgfältiges Aufwärmen und hernach Auslaufen sind unabdingbar, um das Verletzungsrisiko klein zu halten.

## **Praktische Anwendung dieser Zonen**

---

### **Leichte längere Ausfahrten**

Sie dauern mindestens eine Stunde. Die Variable, mit der gespielt werden darf, ist hauptsächlich das Volumen, also der Umfang, nicht die Intensität, diese nur innerhalb der Zone. Im Grundlagentraining und im Aufbau wird deshalb das Volumen gross und die Intensität an der oberen Zonen-grenze, also bei 0.85LT sein, während der Wettkampfphase das Volumen kleiner und die Intensität an der unteren Grenze, also bei 0.75 LT sein. Hier geht es nämlich Erholung, allenfalls um Formerhaltung. Allgemein wird diese Trainingsphase als langweilig empfunden, aber es muss betont werden, es geht hier um äusserst wichtige physiologische Effekte, zB wird erst hier grundsätzlich die Fähigkeit geschaffen, Fett zu verbrennen.

### **Zone 3 Trainings**

Hier werden kardiovaskuläre Anpassungen aufgebaut. Wie schon erwähnt, ist hier Vorsicht geboten. Zu viel hier ist kontraproduktiv, führt zu Uebertraining. Geeignet ist es als Aufwärmen vor einem harten Intervalltraining.

### **Tempo Training**

Das ist die Vorbereitung auf die Belastungen, wie sie in der Situation des Wettkampfes auftreten. Allerdings ist es schwierig, die Intensität des Rennens in das Training zu übernehmen, allenfalls in der Gruppe ist das möglich. Typischerweise wird es auf einer gut bekannten, übersichtlichen Strecke abgehalten, Mountain Biker werde da wohl auf die Strasse ausweichen müssen. Hilfreich ist die Anwen-

derung einer Pulsuhr, um die Zonen-  
grenze exakt einhalten zu können. Der  
Trainingseffekt wird verbessert, wenn  
diese Einheiten auf verschiedenarti-  
gen Strecken durchgeführt werden.

### **Intervalle**

Drei verschiedene Typen von Inter-  
valltraining werden hier vorgestellt,  
Laktat Stimulation, VO<sub>2</sub>max Stimulati-  
on und ATP-CP Stimulation.

Die Laktat Schwelle wird stimuliert  
mittels langen Intervallen, nämlich  
Sprints zu 2 bis 4 \* 15 Minuten bei  
einer Pulszahl von 1 bis 5 Schlägen  
unter dem Maximalpuls pro Woche.  
Sie sind eingebaut ab dem späten  
Basistraining und werden während  
der Rennsaison durchgehalten. Sie  
können Bestandteil sein eines länge-  
ren Ausritttes.

Die VO<sub>2</sub>max Schwelle wird stimuliert  
durch ähnlich Intervalle, diese sind  
aber nur durch nicht - lohnende Pau-  
sen unterbrochen. Das Programm  
könnte so aussehen: LT sei 190 Schlä-  
ge pro Minute, somit 5 Minuten Ein-  
satz bei LT = 185, dann eine Pause,  
solange, bis der Puls auf  $190 - 50 =$   
140 Schläge gefallen ist, dann folgt die  
nächste Einheit.

### **ATP - CP**

siehe Sprint Training

### **Weitere Hinweise**

Intervall Training macht nur Sinn,  
wenn die kurzfristige und auch die  
langfristige Form stimmt, sonst bringt  
es nicht nur nichts, sondern birgt noch

die Gefahr des Uebertrainings in sich.  
Es ist von Vorteil, alle Intervalle einer  
gegebenen Serie genau gleich durch-  
zuführen, also zB die selbe Strecke in  
der selben Richtung in derselben  
Intensität. Sobald diese nicht mehr  
aufrecht erhalten werden kann, STOP!  
Gut geeignet sind Bergstrecken,  
wobei einzelne Passagen ohne weite-  
res auch an die Grenze des momentan  
Machbaren heranreichen dürfen.

Achte bei jeder Serie auf fehlerfreien  
Stil.

Sorgfältiges Aufwärmen (30 Minuten,  
Puls bis LT) und Cool Down sind  
selbstverständlich.

### **Sprint Training**

Schnelligkeit ist eine Kombination von  
Kraft und Koordination, es muss also  
das neuomus-kuläre und das chemi-  
sche (ATP-CP) System stimuliert wer-  
den, das, mittels wiederholten und  
maximalen (absolut und total) Spit-  
zenleistungen. Vor allem auf dem Velo  
ist hierbei noch die korrekte Aus-  
führung, der korrekte Stil in dieser  
Höchstlastphase wichtig. Das Intervall  
soll 5 Minuten dauern, wobei die Lei-  
stung über 10 bis 15 Sekunden  
erbracht wird. Die restliche Zeit dient  
der vollständigen Erholung.

### **Krafttraining**

Jeder Sportler, auch Ausdauersport-  
ler, muss Kraft aufbauen. Inzwischen  
weiss auch die Wis-senschaft, dass  
mittels Krafttraining die Ausdauerlei-  
stung erhöht werden kann, unabhän-  
gig vom VO<sub>2</sub>max und, ebenso, unab-

hängig vom LT, dh dass bei einer festen Pulszahl mehr geleistet wird dank Krafttraining.

Die Übungen sollen wirklichkeitsnah sein, es sollen sportartspezifische Bewegungen sein, zusammengesetzt, so dass mehrere Muskelpakete arbeiten müssen. Zudem sind Bauch und Rücken zu berücksichtigen, ist doch der Rumpf der Ankerpunkt jeder Bewegung.

Das Krafttraining muss während der ganzen Wettkampfzeit aufrecht erhalten werden. Im Zusammenhang mit Ausdauerleistung wird die Kraft sonst in ganz kurzer Zeit wieder abgebaut (Tage bis Wochen)

Einen Out Door Spezialisten für drei Stunden wöchentlich in den Kraftkeller zu locken, ist nicht einfach. Aber der Nutzen ist offensichtlich.

## Planung

---

### **Grundlagentraining**

Wer hier sündigt, zu schnell zu hohe Intensitäten verlangt, vergibt die Chance, über die Jahre hin besser und besser zu werden. Es darf vielseitig sein, das Training in dieser Phase, Ski Langlauf und Aerobic, es darf sogar Spass machen. Es geht hier nicht darum, Fortschritte zu erzielen, sondern darum, die Basis zu legen für die folgenden Schritte.

### **Aufbau**

Hier wird das ganze, oben zusammengestellte Spektrum an Trainingsein-

heiten durchexerziert. Intensive Belastungen und Erholung ergänzen sich, periodisiert, mikro- und makrozyklisch.

### **Wettkampfphase**

Die Intervall Trainings sind kürzer und intensiver, wobei die Wettkämpfe als Tempo Trainings verbucht werden, die längeren Einheiten sind lockerer, dienen vermehrt der Erholung.

*Paul Bragenzer ist einer der besten amerikanischen Biker in der 35-40 age group.*

*Oft wird generalisiert, dass Amateure meist zuviel und zu hart trainieren. Besser ist seine hier vorgestellte Meinung, dass Amateure entweder zuviel oder zuwenig tun. Bei der Durchsicht der unter <http://www.krs.hioa.no/~stephens/mtbplan.htm> wird schnell klar, wer zu welcher Gruppe gehört! Jaja, von nichts kommt nichts!*

*Die Pulszahl bei der Laktat Schwelle (LT) bestimmt man entweder mittels dem von unserem Klubarzt Dr. Bakes organisierten Conconi Test, oder, ungenauer, mittels einem 3000er auf der Bahn, gemessen am Ziel, nach einem Endsprint voll im roten (übersäuerten) Bereich.*

# Wettkampf-Report:

## Das 24h Schwimmen von Triesen

---

Dass es so was überhaupt gibt, das wissen wir ja von Angelina, aber dass ich da selbst mal mitmachen würde, das war eher nicht geplant. Die Meinung war, ich wüsste dank meinen Beziehungen sicher qualifizierte Schwimmer, die gemacht sind für solche Gewaltsleistungen. Kenne ich auch, aber wenn's drauf ankommt, werden Prüfungen abgehalten, Geschäftsreisen, Militär und Ferien oder es wird geheiratet, just an diesem Tag, dem 11.11.00.

Ja, es ist ein ganz besonderer Anlass, dieses 24h Schwimmen, eine Megaparty, habe das so noch nie erlebt. Das Durchschnittsalter war unter 18, und die Kids haben eine Leistung gezeigt, du glaubst das nicht! Und hatten dauernd Fun, ein Käferfest, auch ausserhalb des Beckens war dauernd etwas los.

Das Schwimmbecken aber war ein einziger Hexenkessel, dauernd drei Schwimmer pro Bahn unterwegs, insgesamt 12 Mannschaften, 96 Schwimmer. Dazu gute Musik aus einer eigens aufgebauten, leistungsstarken Diskoanlage, und das Ganze im Radio live übertragen hinaus in die weite Welt!

Unsere Mannschaft bestand aus 4 Frauen, Ivonne Schuhmacher (von

unserem Klub), Caroline (ebenfalls eine Fitnessleiterin), Manuela, von Buchs, Synchronschwimmerin und angehende Sportlehrerin ETH, Alexandra und 4 Männer, von denen einer wegen Rückenproblemen dann ausfiel (nicht ich!). Wir haben 97850m abgespult, die besten Mannschaften aber über 130km!

Wir, wie alle andern Mannschaften auch, haben nur 50m Sprints hingelegt, zuerst waren wir alle im Wasser, später zu viert, dann für 90Min zu Dritt und in der tiefsten Nacht für 3\*10min paarweise. Jeder hatte zwei lange Pausen à 2h, aber sonst war man dauernd unter Strom. Trotzdem gab es Raum für ein paar interessante Diskussionen zwischendurch. Ich liebe diese Art Veranstaltungen, ab sofort.

Ich habe etwa 2kg Reis und alle Sorten von Süssigkeiten gegessen, jede Menge Iso getrunken und auch aufgebraucht! Im Uebrigen habe ich es gut überstanden, kein Problem mit der Kälte, fast keine Probleme mit dem Lärm, einzig der Schwimmermuskel, der Latissimus, tut mir jetzt noch weh.

*Christian Betschon*

# Trainingslager Giverola 2001

13 Clubmitglieder werden in diesem Jahr vom 30. März bis zum 7. April ihre Frühjahrs - Trainingskilometer an der Costa Brava abspulen. Obwohl wir mit dieser Zahl unter den geforderten 16 Teilnehmern liegen, hat sich der Veranstalter bereit erklärt, sie wiederum im Gründenmoos abzuholen.  
Nach ca. 14h Reise in den bequemen

Liegesitzen des Car Rouge werden sie unter der hoffentlich ausgiebig scheinenden Sonne Spaniens die Grundlagen für die anstehende Saison schaffen.

Wir wünschen allen Teilnehmern ein erfolgreiches aber vor allem auch unfallfreies Trainingslager.

## Teilnehmer:

Eberle	Alex
German	Jacqueline
Huber	Markus
Leemann	Martin
Müller	Roby
Sax	Beat
Schmidt	Denise
Schürpf	Michael
Smit	Anton
Trefny	Fredy
Walser	Hans
Wegmann	Marco
Widmer	Marc

## Wichtige Infos:

Anreise: Freitag 30.03.01

Treffpunkt: 17.45 Uhr, Sportanlage Gründenmoos

Abfahrt: 18.00 Uhr

Ankunft Giverola: ca. 09.00Uhr (Samstag)

Dort erwartet die Teilnehmer ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, das die nötige Energie für die bevorstehende Ausfahrt zur Verfügung stellt.

Rückreise: Samstag 7.4.01

Ankunft: ca. 10.00 Uhr (Sonntag)

Wichtig: Die Fahrräder werden in einem Anhänger aufgehängt transportiert. Sie dürfen deshalb nicht im Velokoffer verpackt werden. Als Schutz vor Kratzern am Lack kann ein Verkleiden des Rahmens mit Schaumstoff dienen.

# Clubmeisterschaft 2001

Die Clubmeisterschaft erfolgt im gleichen Stil wie im letzten Jahr.  
Es gibt wieder 5 Anlässe mit Punktwertung, wobei 3 Anlässe clubintern organisiert werden.

## **Die Anlässe sind:**

- 29. April, 10. Aadorfer Duathlon
- ± erstes Wochenende in Juni, Lustenauer «Ironmännli»
- Mittwoch 04. Juli, Clubschwimmen in den Drei-Weihern um 18:30 Uhr
- ± erstes Wochenende in September, Velorennen/Zeitfahren mit RV Arbon
- 29. September, Clublauf bei Schulhaus Zil in St. Gallen um 13:30 Uhr

Beim Aadorfer Duathlon und beim Lustenauer Ironmännli handelt es sich um offizielle Wettkämpfe, für die ihr euch selber anmelden müsst.

Beim Aadorfer Duathlon ist es zudem wichtig, unseren Clubnamen – Tri-Club St.Gallen/Appenzell – zu erwähnen, so dass wir hoffentlich auch dieses Jahr wieder mit der höchsten Teilnehmerzahl die ausgesetzte Prämie kassieren können.

Achtung: Startgeld muss bis zum 10.04.01 einbezahlt sein, damit wir in die Wertung um «die meisten Clubmitglieder am Start» kommen!

Für die restlichen drei Clubanlässe werden euch die Anmeldetalons wie gewohnt noch rechtzeitig zugestellt.

Wir wünschen Euch viel Spass, Erfolg und das nötige Glück!

# Clubmeisterschaft 2000

Rang	Punkte	Name	Aadorfer	Luschnouar	Schwimmen	Zeitfahren	Laufen
			Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
<b>Damen 1</b>							
1.	84	Germann Jacqueline	25	-	9	25	25
2.	72	Schmidt Denise	20	25	12	-	15
3.	54	Früh Christa	15	12	-	15	12
4.	47	Schumacher Yvonne	12	20	15	-	-
5.	45	Spirig Ramona	-	-	25	-	20
6.	35	Schmitt Corinne	-	15	20	-	-
7.	10	Odermatt Sonja	-	-	10	-	-
7.	10	Götz Bea	-	-	-	-	10
<b>Juniorinnen</b>							
1.	100	Manser Angelina	25	25	25	-	25
2.	80	Pfändler Yvonne	20	20	20	20	20
<b>Herren 1</b>							
1.	90	Leemann Martin	-	20	20	25	25
2.	70	Rechsteiner Dominik	20	25	25	-	-
3.	49	Huber Markus	12	9	-	8	20
4.	46	Eberle Alex	-	7	15	12	12
5.	41	Walser Hans	6	6	10	10	15
6.	30	Rechsteiner Ralph	15	15	-	-	-
7.	27	Huber Oskar	4	4	-	9	10
8.	25	Bernhard Olivier	25	-	-	-	-
9.	23	Iseli Mani		8	-	15	-
10.	20	Enderlin Christian	-	-	-	20	-
11.	20	Schmucki Daniel	8	12	-	-	-
12.	20	Smit Anton	10	10	-	-	-
13.	12	Odermatt Rolf	-	-	12	-	-
14.	10	Zillig Andreas	5	5	-	-	-
15.	9	Forlin Andreas	9	-	-	-	-
16.	7	Sax Roland	7	-	-	-	-
<b>Herren 2</b>							
1.	90	Betschon Christian	25	20	20	20	25
2.	70	Sax Beat	20	25	-	25	-
3.	67	Trefny Fredy	12	15	25	15	-
4.	35	Suter Bruno	15	-	-	-	20
<b>Junioren</b>							
1.	95	Rieder Stefan	20	25	25	-	25
1.	90	Widmer Marc	25	-	20	25	20

# Resultate der Saison 2000

## Laufen

---

Damen 1 / Juniorinnen – verkürzte Strecke

Herren 1 / Herren 2 / Junioren – originale Strecke

<b>Damen 1</b>	<b>Rang</b>	<b>Zeit</b>	<b>Punkte</b>
Germann Jacqueline	1.	33:40	25
Spirig Ramona	2.	34:50	20
Schmidt Denise	3.	35:31	15
Früh Christa	4.	37:50	12
Götz Bea	5.	37:50	10

### **Juniorinnen**

Manser Angelina	1.	33:37	25
Pfändler Yvonne	2.	40:06	20

### **Herren 1**

Leemann Martin	1.	45:49	25
Huber Markus	2.	48:25	20
Walser Hans	3.	51:11	15
Eberle Alex	4.	51:44	12
Huber Oskar	5.	61:24	10

### **Herren 2**

Betschon Christian	1.	54:04	25
Sutter Bruno	2.	62:04	20

### **Junioren**

Rieder Stefan	1.	48:51	25
Widmer Marc	2.	54:07	20



# Mitglieder-Liste

Jg.	Kategorie	Anrede	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.
9-9-75	Hauptklasse	Herr	Josef	Asmin	Flurhofstrasse 117	9000	St.Gallen	071 244 72 32	
27-12-79	Hauptklasse	Frau	Deborah	Balz	Einstichgasse 2	9437	Marbach	071 777 11 13	
16-04-62	Altersklasse 1	Herr	Anton	Bekkering	Zelgstrasse 8	9030	Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50
6.1.66	Hauptklasse	Herr	Frank	Belz	Burgstrasse 78	9000	St.Gallen	071 278 08 78	
16-06-68	Hauptklasse	Herr	Peter	Berger	Speicherstrasse 27	9000	St.Gallen	071 223 69 36	071 913 91 02
11-7-60	Altersklasse 1	Herr	Olivier	Bernhard	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44	
20-04-46	Altersklasse 2	Herr	Stefanus	Bertsch	Postfach 203	9043	Trogen	071 344 16 01	
28-08-43	Altersklasse 3	Herr	Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91	
30-10-61	Altersklasse 1	Herr	Carlo	Bonetti	Saxholzstrasse 10	9327	Tübach	071 841 32 83	
5-05-57	passiv Ehrenmigl.	Herr	Roger	Breu	Sandbreitestrasse 16	8580	Amriswil	071 411 35 77	
1-01-69	Hauptklasse	Herr	Walter	Burk	Rossweldstrasse 18	9030	Abtwil	071 242 67 69	
30-04-68	Hauptklasse	Herr	Michael	Camenisch	Thalerstrasse 10	9410	Heiden	071 891 43 61	071 722 42 52
16-08-59	AK 1 Ehrenmigl.	Herr	Alex	Eberle	Greithstrasse 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45	
63	Altersklasse 1	Herr	Peter	Eckenfels	Frohbergstrasse 1	8542	Wiesendangen	052 338 28 57	
1-10-65	Altersklasse 1	Herr	René	Eckenfels	Golfstrasse 21 a	9246	Niederbüren	071 422 55 71	
15-04-76	Hauptklasse	Herr	Christian	Enderlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44	
26-04-70	Hauptklasse	Herr	Andreas	Forlin	Boppartshofstrasse 21	9014	St. Gallen	071 277 16 10	078 710 13 51
25-07-69	Hauptklasse	Frau	Oliver	Früchtenicht	Hofstrasse 5b	9015	St. Gallen	071 310 01 07	
21-05-70	Hauptklasse	Frau	Christa	Früh	Schäftligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08	
11-02-66	Hauptklasse	Frau	Christine	Geissler	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44	
2-02-76	Hauptklasse	Herr	Jacqueline	Germann	Rebenstrasse 2	9403	Goldach	071 841 23 52	071 227 65 65
7-09-55	Altersklasse 2	Frau	Paddy	Gloor	Bächlistrasse 33	9053	Teufen	071 333 26 48	071 788 39 41
10-02-63	Altersklasse 1	Herr	Max	Goetz	St. Gallerstrasse 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08	071 222 75 54
				Gscheidle	Schulstrasse 14	9323	Steinach	071 446 51 47	

# Mitglieder-Liste

Jg.	Kategorie	Anrede	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.
59	Altersklasse 1	Herr	Adolf	Haller	Heinestrasse 10	9008	St.Gallen	071 244 14 33	
1-5-73	Hauptklasse	Herr	Patrik	Hinder	Grabenstrasse 1	9620	Lichtensteig	071 988 28 09	
29.07.61	Altersklasse 1	Herr	Markus	Huber	Fellenbergstrasse 69	9000	St.Gallen	071 278 26 80	071 311 28 31
21.09.63	Altersklasse 1	Herr	Oskar	Huber	Schäftligrasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08	
7.11.62	Altersklasse 1	Herr	Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586	Riedt/Erlen	071 648 24 47	
15-3-73	Hauptklasse	Herr	Martin	Leemann	Sonnhaldenstr. 20	9225	St.Pelagiberg	071 430 02 15	
13.10.81	Juniorin	Frau	Angelina	Manser	Dorf 234	9104	Waldstatt	071 352 38 53	
64	Altersklasse 1	Herr	Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstrasse 12a	9030	Abtwil	071 311 32 85	077 97 78 29
20.06.54	Altersklasse 2	Herr	Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000	St.Gallen	071 223 49 73	
4-09-79	Hauptklasse	Frau	Martina	Meile	obere Hord	9035	Grub AR	071 891 42 08	
22.01.49	Altersklasse 2	Herr	Hansjörg	Müllli	Schäftligrasse	9104	Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35
29-3-83	Jugend	Frau	Julie	Niederhäuser	Freihirtenstrasse 16	9213	Hauptwil	071 422 32 65	
12.08.66	Hauptklasse	Herr	Rolf	Odermatt	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08	
2.08-70	Hauptklasse	Frau	Sonja	Odermatt-Sulser	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08	
30.04.82	Juniorin	Frau	Yvonne	Pfändler	Waisenhausstrasse 3	9400	Rorschach	071 855 71 91	
13.02.59	Altersklasse 1	Frau	Anita	Pintarelli	Spechtstrasse 6	9320	Arbon	071 446 15 22	
25.02.57	Altersklasse 1	Herr	Harald	Pintarelli	Spechtstrasse 6	9320	Arbon	071 446 15 22	071 226 87 23
17.12.68	Hauptklasse	Herr	Christoph	Ranner	Hochkreuzstrasse 7b	9320	Arbon	071 446 15 51	
13.04.71	Hauptklasse	Herr	Dominik	Rechsteiner	Eichenstrasse 12b	9303	Wittenbach	071 298 26 41	
6.07.67	Hauptklasse	Herr	Ralph	Rechsteiner	Hodlerstrasse 14	9008	St.Gallen	071 244 34 90	071 222 09 60
23.07.83	Junior	Herr	Stefan	Rieder	Erlen 5	9042	Speicher	071 340 04 60	
15-05-66	Hauptklasse	Herr	Jürgen	Rolfsmeyer	Waldackerstrasse 36	8592	Uttwil	071 460 08 31	
30-4-77	Hauptklasse	Herr	Matthias	Röllli	Neudorf 8	9245	Oberbüren	071 952 68 43	
1.08.52	Altersklasse 2	Herr	Beat	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	071 494 23 32

# Mitglieder - Liste

<b>Jg.</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>
10.11.79	Hauptklasse	Herr	Roland	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	
3.1.62	Altersklasse 1	Herr	Christoph	Schenk	Hagenbuchstrasse 30	9000	St.Gallen	071 244 88 53	071 229 37 69
23.06.76	Hauptklasse	Frau	Denise	Schmidt	Amriswilerstrasse 80	9320	Steineloh	071 446 92 36	
25.12.73	Hauptklasse	Frau	Corinne	Schmitt	Bruggwalden 2	9302	Kronbühl	071 298 50 74	
21.01.72	Hauptklasse	Herr	Daniel	Schmucki	Promenade 5	7270	Davos	081 413 11 36	081 417 51 38
3.12.77	Hauptklasse	Frau	Monika	Schneebeli	Herbrig 1	9042	Speicher	071 344 39 17	
15.12.61	Altersklasse 1	Herr	Roland	Schönholzer	Grüntalstrasse 28	9320	Arbon	071 446 53 08	
28.04.73	Hauptklasse	Frau	Yvonne	Schumacher	Höhenstrasse 35	9320	Arbon	071 446 80 24	078 641 97 29
9.12.83	Junior	Herr	Michael	Schürpf	Boppartstrasse 16	9014	St.Gallen	071 278 72 40	
25.10.77	Hauptklasse	Herr	Willemijn	Simons	Tempelackerstr. 20 b	9000	St.Gallen	071 244 21 01	
19.05.64	Altersklasse 1	Herr	Anton	Smit	untere Gassenäckerstr. 7 8580	Amriswil		071 411 04 29	
29.03.76	Hauptklasse	Frau	Ramona	Spirig	Eichenstrasse 12 b	9303	Wittenbach	071 298 26 41	
24.09.57	Altersklasse 1	Herr	Bruno	Stalder	Marsstrasse 8	9014	St.Gallen	071 277 45 53	
24.01.67	Hauptklasse	Herr	Andreas	Steiger	Talstrasse 62	9200	Gossau	071 385 15 94	071 973 83 00
23.06.51	Altersklasse 2	Herr	Bruno	Suter	Klosterstrasse 2A	9403	Goldach	071 841 71 70	
15.04.51	Altersklasse 2	Herr	Fredy	Trefny	Heinestrasse 20	9008	St.Gallen	071 245 36 16	071 313 69 56
1.01.64	Altersklasse 1	Herr	Jeroen	Van der Hoff	Untere Fabrik 18	9100	Herisau	071 351 54 57	
7.06.68	Hauptklasse	Herr	Hans	Walser	Dorfstrasse 45	9248	Bichwil	071 951 47 91	071 243 03 33
7.11.65	Hauptklasse	Herr	Marco	Wegmann	Inst. f. Pathologie Kant.	9007	St.Gallen	071 245 59 25	
1.04.64	Altersklasse 1	Herr	Rainer	Weigel	Spechtstrasse 58	9320	Arbon	071 440 05 06	071 288 99 72
8.01.68	Hauptklasse	Herr	Patrick	Wetter	Landsgemeindestrasse 89200	Gossau		071 385 83 72	
30.8.68	Hauptklasse	Herr	Cyril	Wettstein	Bernhardswiesstr. 17	9014	St.Gallen	071 278 06 58	079 697 98 60
14.06.84	Jugend	Herr	Marc	Widmer	Rilkestrasse 11	9008	St.Gallen	071 245 61 45	
9.12.72	Hauptklasse	Herr	Andreas	Zillig	Schönaustrasse 13	8722	Kaltbrunn	055 283 26 20	071 494 50 22
3.09.60	Altersklasse 1	Herr	Urban	Zündt	am Schilfgraben 1	9423	Altenrhein	071 855 28 06	071 855 40 40

# 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**