

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.2 - September 2001



Das Wort des Präsidenten

Trainingslager Giverola

Mitgliederportraits

Sportlernahrung

Club-Börse

Wettkampf-Report

Clubmeisterschaft 2001

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@bluemail.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 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. 3/2001
Ende Oktober 2001

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

Es ist Sommer und alle sind natürlich im Wettkampffieber. Bei den super Resultaten die unsere Clubmitglieder in allen Kategorien erzielten, ist dies eines der wenigen Fieber welches wirklich spass macht. Herzliche Gratulation zu den super Resultaten.

Zum Thema Resultate: Beat Sax macht sich eine riesen Arbeit mit der Homepage, wofür ich ihm sehr dankbar bin. Ihr könnt ihm die Arbeit erleichtern, indem ihr eure Resultate, welche ihr an den diversen Wettkämpfen erzielt habt, mitteilt. Es ist natürlich nicht möglich, in allen Resultaten aller Wettkämpfe, unsere Mitglieder raus zu suchen. Langer Rede kurzer Sinn: Wollt ihr ein Resultat auf der Homepage eintragen, so müsst ihr es Beat mitteilen.

Diesen Frühling haben wir eine Umfrage gemacht. Die Auswertung findet ihr in diesem Heft. Das Ergebnis zeigt, dass die Mitglieder nach wie vor ein grosses Interesse an unserem Club haben. Wir werden nun versuchen die Themen mit den meisten Stimmen zu realisieren. Leider braucht dies etwas Zeit. Voraussichtlich wird Oli Bernhard und Dominik Rechsteiner im Herbst/Winter einen Vortrag über die Trainingslehre durchführen.

Noch was zum Schluss, in diesem Clubinfo findet ihr eine Adressliste. Bitte überprüft eure Daten, ich habe noch ein paar E-Mail Adressen die nicht stimmen.

Ich wünsche euch noch eine erfolgreiche Saison.

Bis bald

Euer Präsi, Hans Walser

Club-Ausweis

Den hat man bekanntlich immer im Portemonnaie, denn Vergünstigungen gibt's in vielen Sportgeschäften: Jäcklin Seitz, Sport Sonderegger ...

Nur: Woher nehmen, diesen Mitgliderausweis?

Neumitglieder erhalten ihn sowieso, alle andern haben ihn schon oder bestellen ihn beim Präsi:

Hans Walser

071 951 4791

hans.walser@freesurf.ch

Club-Aktivitäten

Mountain Bike Ausflug vom 15. September ab Amriswil

Wir treffen uns um 9.30 Uhr bei **Anton Smit** zuhause an der untere Gassenackerstrasse 7. Für Verpflegung nachher ist gesorgt, es wird ein Brunch organisiert. Deshalb wäre es nützlich, sich bis zum 12. September anzumelden, telephonisch unter **071 411 04 29** oder per email an **a.smit.nl@gmx.ch**

Clublauf am 29. September

Er ist schon zur Tradition geworden und hat sich auch organisatorisch gut bewährt. Wir wollen wir deshalb auch heuer unverändert durchführen, nämlich am 29.9.01 bei jeder Witterung um 14 Uhr.

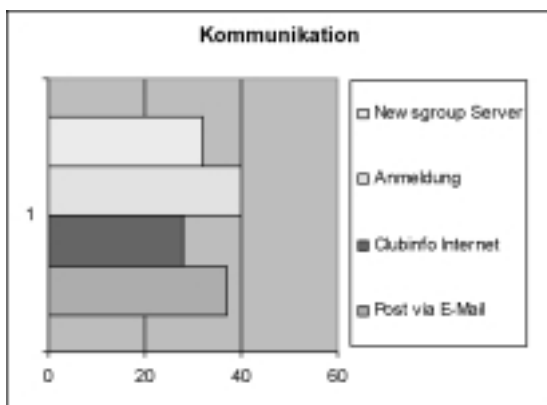
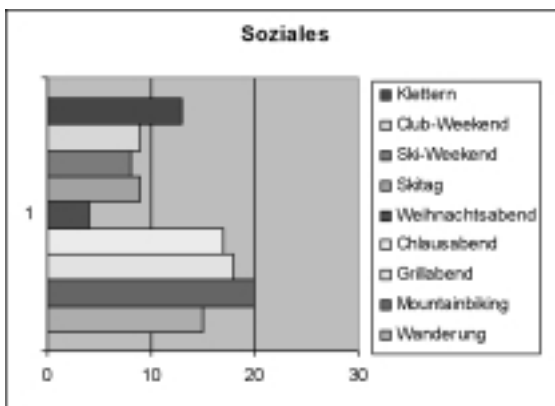
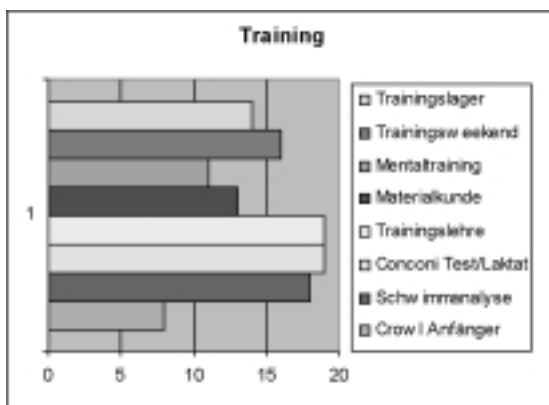
Start, Ziel, Duschen und Nachmeldungen im Schulhaus Ziel, Neudorf, wobei aber zwecks Optimierung des anschliessenden Abschlussballes (Grill Party) eine Voranmeldung günstig wäre an:

Dominik Rechsteiner

071 298 26 41

domire@hotmail.com

Auswertung der Umfrage



Trainingslager Giverola

Sun, fun and nothing to do... Dies kann nicht für jede Ferien die Devise sein. So dachten sich zwölf trainingswütende Triathleten und verpflichteten sich für das Sportlager in Giverola. Die erste Herausforderung stellte sich bereits mit der ca. 14-stündigen Carfahrt. Trotz luxuriösem Reisebus war es einigen nicht gegönnt, die Augen für ein paar Stunden zu schliessen. War es das fehlende Nackenkissen, die ungewohnte Schlaflage, der schwatzende Nachbar (sprich Alex) oder gar die zuhausegebliebene...? Wie auch immer, dank herzlichem Empfang und ausgiebigem Frühstücksbuffet waren die Reises Strapazen schnell vergessen. Der herrliche

Sonnenschein beflügelte uns gleich zu einer Erkundungstour auf dem in dieser Saison noch nicht allzu oft befahrenen Rad. Zurückgekehrt, galt es vorerst einmal, das Zimmer zu beziehen und die Hotelanlage zu besichtigen. Damit verbunden der täglich wohl wichtigste Gang ins "wiederbelebende" Sole- und Sprudelbad. Angereichert mit zahlreichen Eindrücken und in alter sauberer Frische stürzten wir uns auf das wohlverdiente Abendessen, das wirklich alle Erwartungen übertraf. Auf das "heisse" Nachtleben in Loret de Mar verzichteten sogar unsere Aufreisser gerne, da sich alle des nächsten strengen Trainingstages bewusst waren:

6.30 - 6.55 Uhr	je nach Morgentoilette	Schriell des nervtötenden Weckers
7.00 Uhr	mit oder ohne Bassinabdeckung	individuelles Schwimmtraining
8.00 - 9.00 Uhr	frisirt? mit oder ohne "Schlafüsli"	Morgenessen
9.00 - 10.00 Uhr	je nach Stärkegruppe	Lunch, Bidon, Appell, Abfahrt
ca. 15.00 - 16.00 Uhr	erschöpft, doch mit einigen (80-160) Velokilometern mehr in den Beinen	Rückkehr
16.00 - 17.00 Uhr	7km, 11km oder 13km galt es im Kriechgang zu überwinden	Laufstrecke
17.00 - 18.30 Uhr	erlösendes, heissbegehrtes Bad	Sole- und Whirlpool
19.00 - 21.00 Uhr	Wettessen: 5 Gänge zum Buffet galt es zu überbieten! Schliesslich mussten die leeren Kohlenhydrat-Speicher wieder aufgefüllt werden.	Abendessen
22.00 Uhr	abhängig vom geleisteten Trainingspensum	Nachtruhe

Unzählige Schweißstropfen, steter Muskelkater, steifer Nacken, saure Beine, lahme Arme... "Wehchen" zu nennen. Trotzdem oder gerade deshalb werden die Verfasserinnen dieses Artikels bestimmt auch im nächsten Jahr wieder als Teilnehmerinnen fungieren.

Wir hoffen, dass uns neben:

Michael Dein Schutzengel verhalf dir zu einem neuen Helm.

Marco 17.00 Uhr Veloverlad ist nicht gleichzusetzen mit: Treffen im Solebad.

Marc Wir vermuten, die Natelrechnung ist etwas hoch ausgefallen, reicht dein Sackgeld?

Fredy Dank deinem Hungerast auf dem "Grauen" und die gemachte Wiederbelebung (Energieriegel) wird dich Sponsor bestimmt als Werbeträger engagieren.

Beat Jetzt nehmen wir es und wirklich zu Herzen: Reserveschlauch und Pumpe begleiten uns auf jede Tour.

Anton Dich nehmen wir gerne wieder einmal als Organisator. Du hast alle Schäflein prima beieinander gehalten.

Markus Wir schätzen deine aufmunternden Zusprüche – ist diese ausgeglichene, ruhige Art der neuen Rolle als Papi zuzuschreiben?

Martin Als Ortskundiger schlagen wir dich als Guide vor. Deine verblüffenden Streckenkenntnisse verhelfen dir bestimmt dazu!

Roby Wir sind überzeugt, dass du mit deinem intensiven und konsequenten Training eine gute Basis für den Ironman gelegt hast.

Hans Leider konnten wir in diesem Jahr deine Tanzkünste nicht bewundern. Dafür hast du mit deinen zahlreichen Velo- und Laufkilometern brilliert. (Zusatz: Unsere Stimme als Präsi hast du auf sicher!)

Alex Deine Zurückhaltung am Buffet war bemerkenswert. Zählen Baccardi Cola und Sangria keine Kalorien?

...auch weitere Triathleten/-innen nach Giverola oder ??? begleiten werden. Eins können wir garantieren: Mit der im Lager aufgebauten Trainingsform lassen wir manch Expedition-Robinson-Teilnehmer, geschweige Big Brother-Fanatiker, erblassen.

Anmerkung:

1. Ausführlichere Details sind beim Redaktionsteam einzuholen.
2. Berichtungen nimmt Christian Betschon für die nächste Ausgabe gerne entgegen.
3. Wir sind uns der subjektiven Verfassung bewusst, falls Reklamationen, gilt Punkt 2.

Mitglieder-Portrait

Wir sind schon ein ganz spezieller Klub.

Ein normaler Klub, der Männerturnverein oder der Kegelklub, trifft sich regelmässig zu einem kurzen Training und sitzt dann zusammen, eher länger, aber Wettkämpfe überlässt man ein paar ganz wenigen Angefressenen.

Bei uns ist das anders. Man trifft sich an den Wettkämpfen, wann und wo immer die auch stattfinden, am Genfer-, Zürich- oder Bodensee, im In- und Ausland, überall trifft man den Tri Club SG/AR.

So geschehen am Brigantium Triathlon in Oesterreich, man trifft sich, man trifft dort auch

Monika Schneebeli

Sie hat heute ihren ersten olympischen Triathlon (1.5 / 42 / 10km) bestritten, es ist heuer ihre erste Triathlon Saison, es ist aber auch des erste Jahr, in dem sie aus beruflichen Gründen über die Freizeit verfügt, regelmässig Sport zu treiben.

Nach einem Welschlandaufenthalt in Vevey hat Monika, Luzernerin, eine Ausbildung zur Krankenschwester in Zürich absolviert, mit mehreren Praktika in St Gallen, wo sie nun, nach Abschluss aller Prüfungen, an der Abteilung für Nephrologie (Nephrose, griech. Nierenerkrankung) arbeitet. Momentan, denn eine Weiterbildung in Biel (Kinesiologie) ist geplant.

So zielbewusst, wie sie in der Planung der beruflichen Laufbahn nichts dem Zufall überlässt, so klar hat sie auch den Sport definiert. Sie hat sich das Schwimmen autodidaktisch beigebracht, aber im letzten Winter regel-

mässig das Schwimmtraining unseres Clubes besucht. Nun ist sie in der Lage, 500m in 8:35 zu schwimmen. Weitere Stationen sind der Lustenauer (unter bekanntlich misslichen Wetterbedingungen), Zug und Schwarzsee (jeweils Sprintdistanz) und nun hier die olympische Distanz mit einer Schwimmstrecke, die sicher länger als 1.5 km misst, einer Velostrecke mit fast 500m Höhendifferenz und das in einer sensationellen Zeit von 2:51:06 und Rang 5 in der Frauen Hauptklasse.

Dabei bedeutet Sport für Monika hauptsächlich aktive Erholung vom Beruf, sie freut sich auf jedes Training, an der Bewegung draussen in der Natur. Sie finden am Abend statt, diese Trainings, oftmals allein, wenn sie das Kommunikationsbedürfnis tagsüber gestillt hat, aber problemlos auch in Gesellschaft, denn sie hat einen grossen Bekanntenkreis und ist gut organisiert. Hoffen wir, dass die-

ser Bekanntenkreis Grund genug ist, unserer Region und unserem Club längerfristig treu zu bleiben.

Es ist interessant, zuzuhören, wenn Monika von ihren Beruf erzählt, von der Belastung, der Anteilnahme an

hoffnungslosen Fällen, der körperlichen Schwerstarbeit - wie ein Maurer auf dem Bau. Dass dann am Abend noch die Energie da ist für ein Triathlon Training, lässt vermuten, dass wir von Monika noch mehr hören werden.

Christian Betschon

Ein einziges Mal hatte ich es im letzten Winter geschafft, zu unserem Club-Schwimmtraining anzutreten. Viele neue Gesichter habe ich dort angetroffen, so auch:

Julie Niederhäuser

Sie ist Juniorin, in Ausbildung, lernt medizinische Praxisassistentin (die frühere Bezeichnung Arztgehilfin ist veraltet) im Swica Gesundheitszentrum. Da stellt sich die erste Frage: Was bedeutet das, mit einem Team von Sportärzten zusammenzuarbeiten? Bringt das zusätzliche Motivation. Nein, diese hatte sie nämlich schon, diese Motivation, sie ist schon zur Sekundarschulzeit zum Sport gekommen, Waldläufe, 2 bis 3 mal die Woche, das war der Einstieg. Dem Laufen ist sie auch immer treu geblieben, seien es Wettkämpfe wie der St. Galler Stadtlauf, der Gossauer, Frauenfelder, sei es auch 'nur' das Training auf der Finnenbahn oder im Wald. Begleitet wird sie hin und wieder von ihrem Hund, aber es macht ihr auch nichts aus, nachts alleine im Wald ihre Runden zu drehen. Die Hürde, die es bei unserem Sport zu nehmen gilt,

heisst Schwimmen. Die ersten Wettkämpfe hat Julie Brustschwimmend überstanden. Vor zwei Jahren besuchte sie einen Crawl Kurs in Gossau, dann ist sie bei unserem club-eigenen Schwimmtraining eingestiegen, es folgte das J&S Triathlon Lager und mehrere Wettkämpfe. Der Aufwand hat sich schnell ausbezahlt: sie hat, als vorläufigen Höhepunkt, einen ersten Platz am Züri - Frauen - Sprinttri vorzuweisen.

Christian Betschon

Sportlernahrung:

Gesund fuer Alle?

Sportärzte tagten in Freiburg zum Thema «Aktuelle Ernährungstendenzen im Gesundheits- und Leistungssport»

Zum Abschluss der Tagung stellte der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm, Lehrbeauftragter für Sporternährung der Universität Innsbruck, die provokante Frage, ob das Konzept der Spezialernährung für Sportler auch ein "Fitmacher für alle" sei. Die vorgestellten Ergebnisse waren überraschend, vielleicht sogar erschreckend. Um die Zusammenhänge zu verdeutlichen, verglich Worm die Lebens- und Ernährungsumstände des Urmenschen mit den heutigen Gegebenheiten: In der Evolution hätte der Mensch viel Bewegung bei einer grossen Muskelmasse gehabt und nur wenige, nicht raffinierte Kohlenhydrate zu sich genommen. Heute bewegten sich viele Menschen kaum, die Muskelmasse habe abgenommen und die Ernährung bestünde zum grossen Teil aus raffinierten Kohlenhydraten. Worm warnte vor einer so genannten Kohlenhydrat-Falle: Eine hohe Zufuhr von Fetten, vor allem mehrfach ungesättigter Fettsäuren (MUFS), führe zu günstigeren Zuckerstoffwechselwerten als Kostformen mit einem hohen Kohlenhydratanteil. Ein hoher Blutzuckerspiegel hätte wiederum ein hohes Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, zur Folge.

Auch zur Frage einer Gewichtszunahme durch Fettverzehr verhalte sich die Literatur derzeit unentschieden. Studien konnten zeigen, dass die Zufuhr hoher Fettanteile mit hohen Ballaststoffgaben zur geringsten, der Verzehr geringer Fett- und Ballaststoffanteile dagegen zur höchsten Gewichtszunahme geführt habe. Die Fettsyntheserate sei bei den Menschen am höchsten, die bei einer hohen Energiezufuhr vor allem auf Kohlenhydrate zurückgreifen und sich dabei kaum bewegen. Der Ersatz von Kohlenhydrat-Kalorien durch Fette mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (MUFS) und Proteine habe zu deutlich verbesserten Fettstoffwechselwerten im Blut geführt (Erhöhung des "guten" HDL-Cholesterins, Verringerung des "schlechten" LDL-Cholesterins und der Triglyceride). Es sei darüber nachzudenken, ob die Empfehlungen der Nährstoffzusammensetzung für die allgemeine (nicht körperlich aktive) Bevölkerung in den letzten Jahren in eine falsche Richtung gelaufen sei. Eine Kost mit sehr hohen Kohlenhydratanteilen sei unter Berücksichtigung dieser Erkenntnisse nur für sportlich aktive Menschen empfehlenswert. "Der Koh-

lenhydratbedarf in völliger Ruhe beträgt nur 100 Gramm pro Tag", bestätigte auch Prof. Baum, "denn nur das Gehirn ist auf eine Versorgung mit Kohlenhydraten angewiesen." Zusammenfassend gab Worm eine Ernährungsempfehlung für Normalbürger, die keinen Sport betreiben würden: Es sei wichtig, sich vor dem Essen zu bewegen, mehr Obst und Gemüse zu verzehren, hochwertiges fettarmes Eiweiss aufzunehmen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch-

produkte und Soja), genügend Fett zu konsumieren (MUFS, u.a. Oliven- und Rapsöl), den Anteil von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen (Rapsöl, Meeresfisch, Leinsamen, Walnüsse), den von Omega-6-Fettsäuren dagegen zu verringern (Sonnenblumen-, Soja-, Distel-, Mais- und Weizenkeimöl), Kohlenhydrate vor allem aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten zu beziehen und moderat Alkohol (Rotwein zum Essen) zu trinken. Wohl bekomm's!

Christian Betschon

Club-Börse

Neue Bike zu verkaufen:

Ich habe am Uster-Triathlon bei der Startnummerverlosung ein Bike gewonnen. Da ich es nicht selber brauchen kann, versuche ich es zu verkaufen!

FLATERA (Aluminium)

Hardtail, Federgabel (Rock Shox), Shimano Alivio,

Rahmen für Körpergrösse 1.70 bis 1.80 m

Verkaufspreis: Fr. 1300.-

Meldet Euch bei: Denise Schmidt, Amriswilerstrasse 80, 9320 Steinelo, Tel. 071 446 36 92

Mein erster Ironman

Vor rund einem halben Jahr habe ich mich zum Ironman Switzerland, in Zürich, angemeldet und nun war es so weit. Sonntag morgen und der Wecker klingelte um 3.45 Uhr, doch ich war schon seit fast einer Stunde wach und habe bereits gefrühstückt. Nach einem Blick nach draussen, stellte ich fest, dass es stark regnete. Dies war nicht sehr motivieren aber da der Wetterbericht Aufhellungen angekündigt hatte, hoffte ich, dass diese vielleicht schon etwas eher kommen würden.

Beat Sax, der auch zum ersten mal startete, holte mich pünktlich um 4.15 Uhr ab. Um 5.30 Uhr trafen wir in der Wechselzone ein, früh genug aber so entstand keine Hektik. Der Regen hatte zum Glück auch schon aufgehört und man konnte zwischen den Wolken bereits den Mond sehen.

Um 7.00 Uhr fiel der Startschuss und los ging's mit den zwei Schwimmrunden. Wie immer entstand bei den Wendepunkten ein Gedränge aber sonst schwamm es sich fast von alleine. Am ende der zweiten Runde freute ich mich auf die Radstrecke. Zwischendurch mal etwas sitzen währe ja auch nicht schlecht.

Gedacht, getan, um 8.15 Uhr sass ich auf dem Fahrrad und radelte dem Seeufer entlang Richtung Stäfa. Die Radstrecke ging etwas rauf und runter

aber es hatte zum glück keine bösartigen Steigungen. Das Wetter passte perfekt, es war nicht sehr heiss aber trocken (glück gehabt). Die Zeit verging im Fluge, ich unterhielt mich mal mit diesem oder mit jenem Triathleten und genoss den Wettkampf. Gegen Ende der Radstrecke begann der Nacken und das Hinterteil zu schmerzen und langsam währe ich doch froh gewesen, wenn ich meine Lafschuhe hätte anziehen können. Es ging noch einmal den Heartbreak-Hill hinauf und ab in die Wechselzone.

Um 14.10 Uhr hatte ich meine Lafschuhe angezogen und lief los. Die erste von drei Laufrunden ging relativ gut und ich konnte mit rund 12 km/h laufen.

Doch bei der zweiten Runde konnte ich mein tempo leider nicht mehr halten und es fiel mir immer schwerer mich joggend fort zu bewegen. Da denkt man schnell mal dran wie schön es doch am Morgen im Wasser war. Zum Glück hatte man Freunde am Strassenrand die einem anfeuerten, dies ist echt eine super Unterstützung.

Mir hat mal jemand gesagt, dass es auf der dritten Runde wieder besser gehe, dies kann ich leider nicht bestätigen, auf dieser Runde konnte ich mal feststellen wie lange ein Kilometer sein kann.

Endlich, nach 11 Stunden und 15 Minuten hatte ich es geschafft, ich hatte meinen ersten Ironman überstanden. Es war ein super Gefühl und ich war mit meiner Leistung zufrieden.

Als ich dann am Abend, wie eigentlich jeden Sonntag, tanzen ging, konnte ich feststellen, dass ich mich nicht mehr so leicht bewegen konnte wie normalerweise.

Ich denke, dass man mit der richtigen Vorbereitung diesen Wettkampf ohne bleibende Schäden überstehen kann. Meinen einzigen bleibenden Schaden den ich davon getragen habe ist, dass ich unbedingt wieder einmal dabei sein muss.

Hans Walser

Lustenauer-Eismaennli

Diejenigen die mich kennen wissen, dass ich schon seit einigen Jahren an Triathlonveranstaltungen teilnehme und demzufolge auf eine grosse Erfahrung zurückgreifen kann. Der diesjährige Lustenauer-Ironmännli war aber eine neue eindruckliche Erfahrung für mich. Wie die Überschrift schon erahnen lässt, war es diesmal nicht allzu warm bei unserem schon traditionellen Clubanlass im Nachbarland Österreich. Die Wassertemperatur von 21° war ungefähr 10° höher als die Lufttemperatur, und es regnete ununterbrochen.

Viele Clubmitglieder waren auch dieses Jahr wieder vor Ort und alle hatten dieselbe Frage:

"Was ziehe ich auf den Rad und beim Laufen an?" Ich berief mich auf meine schon oben erwähnte Erfahrung und

nahm mir vor, im Kombi zu starten und auf dem Rad noch einen Windstopper anzuziehen. Es waren ja "nur" zwanzig Kilometer zu radeln und fünf Kilometer zu laufen, zusätzlich wird man halt kalt und nass. Doch dies hatte ich ja schon öfters erlebt, nichts neues

Nach 500 Metern Schwimmen bei sehr angenehmer Temperatur, im Neopren versteht sich, stieg ich aufs Velo. Schon während den ersten Radkilometern hatte ich das Gefühl, nasser zu sein als vorher beim Schwimmen, es war auch nicht mehr so gemütlich warm wie noch kurz zuvor im Schwimmbecken...

Es wurde mir kälter und kälter. Nach knapp fünf Kilometern fühlte ich meine Hände und Füsse nicht mehr. Von Velofahren mit Druck konnte schon gar nicht mehr die Rede sein.

Natürlich dachte ich, dass es nach dem Wendepunkt mit Rückenwind viel besser gehen würde. Es wurde aber noch schlechter und ich begann zeitweise zu hyperventilieren und der Puls blieb viel zu tief. "Na ja, dann halt erst beim Laufen warm werden und die Zeit ist heute völlig unwichtig".

Wie ihr aber sicherlich wisst, muss man vom Velo zum Laufen zuerst noch wechseln. Wenn man aber Hände noch Füße spürt ist das kein leichtes Unterfangen. Ob ich jetzt gut in meine Schuhe eingestiegen war oder nicht konnte ich in diesen Moment nicht beurteilen und so lief ich halt los. Die ersten 500 Meter waren ganz speziell. Ich verlor gänzlich die Kontrolle über meine Beine, mein Laufstil könnt ihr euch ja wohl erahnen...

Nach Angaben von einigen Clubmitgliedern lief ich aber nicht nur den ersten Kilometer so, sondern auch den letzten.

Im Ziel angekommen kam bei mir ein "Urinstinkt" auf. Keinen Chat mehr mit den Clubmitgliedern aber so schnell wie möglich trockene Kleider anziehen, ins Auto und beim Heimfahren die Heizung voll aufdrehen. Die Fahrt nach hause dauerte 30 Minuten. Dort angekommen stieg ich sofort ins Bad. Erst nach einigen Minuten konnte ich meinen Gliedern das Zittern und meinem Kiefer das Klappern abgewöhnen.

Beat Sax rief mich zuhause an und erkundigte sich, ob alles in Ordnung sei. Weiter konnte er mir mitteilen, dass einige Triathleten unterkühlt ins Ziel kamen oder gar aufgeben mussten.

Ich war also an diesem Tag nicht alleine!

Ich dachte, nach zehnjähriger Triathlon-Erfahrung würde mich nichts mehr überraschen. Eine Unterkühlung innerhalb einer halben Stunde Velofahren hielt ich bis anhin für unmöglich. Dies war eine sehr lehrreiche Erfahrung für mich und ich möchte abschliessend dazu sagen: "habt ihr bei einem Triathlon Fragen bezüglich der Bekleidung, wendet euch an einen erfahrenen Triathleten und entscheidet richtig."

Warme Grüsse von euerem technischen Leiter.

Anton Smit

J & S Triathlon-Lager

Hüt Nomittag bin i vom Triathlonlager zrugg cho. Es isch mega streng gsi, aber au lässig. Jetzt bin i voll down. Mir hend gispörtleret wiä blöd. Man oh man. Ich han scho zu dä altä lisä ghört döt. Es het vil jüngerer gha, wo Kondition hend bis an Hag abä. Unglaublich (aber diä müend au nöd so vil Gwicht umäschleppä wiä ich).

Do no schnell üsi Tagesabläuf:

MAENTIG, 23.07.01:

Nachmittag: Anreise, dann VELO, anschliessend Schwimmtraining

TSISCHTIG, 24.07.:

Morgen: Lauf-ABC, -technik, dann noch Staffette, anschliessend 9 km Lauf an der Aare entlang *ächz*

Nachmittag: Pneuwechsel Hinterrad gemacht, dann Velo-Parcours (Geschicklichkeit), nachher Velo-fahrt (26 km) an Hallwilersee und dort Schwimmen

MITTWOCH, 25.07:

Morgen: Duathlontraining mit je 3x 6 km Velo und 1,2 km laufen

Nachmittag: Mit schmerzenden Waden locker 25 km Velo gefahren plus Theorie und Praxis Richtig & sicher Velofahren in der Gruppe, nachher noch schwimmen

DONNSCHTIG, 26.07:

Morgen: Schwimmtraining mit Christoph Mauch

Nachmittag: Wechselzone: richtiges und schnelles Handeln in der Wechselzone mussten wir üben

... und jetzt - jo mä wür denkä, dass mir hüt än freii Tag hend, wäg jo di anderä morn am Kölliker Triathlon teilnämäd. Aber nei, mir hend nomol dra müesä glaubä. Zum Glück han i scho früener hei chönä, wäg i jo am Sunntig dä Züri Frauä Tri ha. Puh. Süscht het i hüt Nomittag no dörfä 40 km uf Köllikä fahrä.

FRITIG, 27.07:

Morgen: Regeneratives Laufen (Barfuss auf Wiese) mit Übungen zu Lauftechnik und Dehnen, nachher Schwimmtraining (angeblich nur noch locker) mit Technikübungen und dann 100 m Rennen zu 8. in einer Bahn, dann noch 200 m Rennen. Uaaaaaaah! Nachmittag: Heimreise.

Julie Niederhaeuser

Europameisterschaft in Karlsberg (CS)

So was hatte ich nie gesehen vorher.

Nun gut, ich bin zwar viel unterwegs, aber eher nur in westlichen Industriezentren. Hier in Karlsbad jedoch wirst



Du in eine andere Zeit katapultiert, in eine Zeit, die bei uns auch einmal abgehalten wurde, vor 100 Jahren, Klassizismus, Jugendstil. So haben die Reichsten Europas gelebt, damals, Ferien gemacht in Karlsbad, aber auch

in St. Moritz, Zermatt und Heiden. Aber so authentisch erhalten, in diesem Umfang und dieser Vollendung, das gibt es bei uns schon längst nicht mehr, kilometerweise Hotelfronten, Prunkbauten, eine schöner als die andere, die Hauptstrasse verkehrsfrei, Gartenkaffees, Sitzplätze, Trinkhallen, Bäder. Wir müssen neidisch zugeben, dass Osteuropa in sozialistischem Dornröschenschlaf 50 Jahre Kapitalismus überspringen konnte. Man sagt, es sei die russische Maffia, die hier investiert. Wer auch immer, es wird investiert, aber erst seit etwa 10 Jahren, dafür aber Hunderte von Millionen Dollar. Entsprechend war auch unser Hotel eingerichtet, das Bad, mit Sprudelbad, so gross wie die gute Stube zuhause zu einem Preis, nun ja, dank der irren Kaufkraft unseres Franken noch recht erschwinglich.

Vor dieser Kulisse und vor einem Publikum, das ebenfalls mehrheitlich aus einer anderen Epoche stammte, fand das Rennen der Junioren und der Elite statt. Sport vom Feinsten, auch für uns Schweizer, Gold bei den Junioren, Silber bei den Juniorinnen und Rang 5 (Reto Hug) und Rang 25 (Dominik) bei der Elite.

Uns die Alten haben sie dann schon mehr aufs Land verlegt, das Laufen



schlussendlich bestand aus 3 Runden auf einer Pferderennbahn, unter Ausschluss der Öffentlichkeit, die Rangverkündigung am Sonntag Abend um 18 Uhr. Ich befand mich da aus beruflichen Gründen schon längst auf dem Heimweg, die Medaille wurde mir per Post zugestellt.

Christian Betschon

Zuerich

Ein paar Gedanken zum Ironman am 25. August in Zürich.

Letzten Winter hat mich Andrej Ammann vom Update-Fitnesscenter in Wittenbach angesprochen, dass wir zusammen nach Zürich gehen könnten. Ich setzte mich mit dem Gedanken auseinander und habe mich dann schliesslich im März angemeldet. Schon bald stellte ich fest, dass Andrej mich zwar mit Ratschlägen unterstützte, ich aber alleine nach Zürich musste. Im Moment war mir die Lust ein wenig vergangen. Als ich erfuhr, dass Hans Walser unser Präsi, das gleiche Vorhaben hatte wurde mir wieder wohler. Schliesslich war es mein erster Ironman.

Mit dem Ziel, den Wettkampf um 12 Stunden zu beenden und beim Laufen nicht marschieren zu müssen, begann ich zu trainieren. Ins Schwimmen musste ich viel Zeit investieren um beim Velofahren nicht ganz hinten zu fahren. Ohne Zwischenfälle in den Vorbereitungen fühlte ich mich gut und machte 14 Tage vor dem Wettkampf 8 Tage Ferien in Italien, wo ich sicher jeden Tag ins Meer ging. Mit drei Lauftrainings und nie im Sattel bin ich erholt nach Hause gekommen. Noch ein leichtes Training mit dem Velo und ich konnte mit vollen Batterien nach Zürich. Zusammen mit Hans machten wir uns mitten in der Nacht bei Regen auf den Weg. Es tat gut nicht allein zu sein, es war ja das erste Mal und ich

glaube, dass Hans die gleichen Gedanken hatte.

Mit dem Vorbereiten gab es keine Probleme und der ganze Wettkampf verlief nach meinen Vorstellungen. Den ganzen Tag schaute ich nie auf die Uhr, auch jede Kirchturmuhre habe gemieden, um mich nicht selbst zu jagen. Bis auf die letzten 10km Laufen ging alles gut, dann begann meine Beinmuskulatur zu schmerzen. Mit dem Gefühl nur noch zu kriechen war ich happy im Start-Zielgelände zu sein. Die letzten Meter lief ich wie die ersten, man spürte keine Schmerzen mehr und ist übergücklich es geschafft zu haben. Ein zusätzlicher Aufsteller war, als ich später erfahren durfte, dass ich mich mit der Zeit von 10 Stunden 54 Minuten für Hawaii qualifiziert hätte.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mir den Tag hindurch und in der Schlussphase durch Zurufe Mut gemacht haben. Es war ein schönes Gefühl und hat sicher dazu beigetragen, dass ich den Wettkampf beendete ohne ans Aufgeben zu denken. Danke.

Beat Sax

Wettkampf-Report :

Erstmals mit dem MTB im Gelände

Am 5. Mai 01, nach einem Unwetter, 100 km mit dem MTB unterwegs. Der Radverein Arbon führte am 5. und 6. Mai 01 die 25. Int. Radrundfahrt quer durch Mostindien durch, mit den Strecken:

Rad 105 km und 60 km

MTB 45 km, 68 km und 113 km

Wie an jeder Veranstaltung sind Helfer gefragt und so meldete ich mich für die Streckenkontrolle der 45 km langen MTB Strecke Sulgen - Romanshorn - Arbon - Muolen - Sulgen, die ich ein einhalb mal abfahren musste.

Um 05.30 Uhr machte ich mich auf den Weg nach Sulgen zum Ausgangspunkt. Auf dem Weg machte ich mir einige Gedanken, wie lange bin ich wohl im Sattel und wie komme ich mit der MTB Strecke nach dem Unwetter zurecht? Ich begab mich nämlich das erste Mal mit meinem ungefederten, 15 Jahre alten Velo, das ich normalerweise zur Arbeit brauche, ins Gelände. Um 06.30 Uhr beginnt mein Abenteuer. Die ersten Kilometer waren zum Einrollen, bevor es über Wiesen, durch Wälder abseits von Wegen, an Weiher und Äcker in Richtung Romanshorn ging. Die Fahrkünste und die Technik war auf diesem Teilstück nicht so gefragt, man konnte die schöne Thurgaueregend richtig geniessen und es entwickelte bei mir Freude und Spass

am Biken. Die Zeit verflog im Nu und in Romanshorn angekommen, musste ich nur noch ein kurzes Stück dem See entlang fahren, bis ich mich in Arbon verpflegen konnte. Die heisse Bouillon tat richtig gut und nach kurzer Pause machte ich mich auf das zweite Teilstück. Ich dachte, es gehe im gleichen Stiele weiter, aber es kam ganz anders!

Die Feldwege waren von den ausgeschwemmten Äckern mit einer matschigen Humusschicht überzogen, 10 bis 15 cm dick, und ich bekam mit dem Steuern und Schalten etliche Mühe, musste zwischendurch absteigen, weil ich mich verschaltet, oder das Velo nicht im Griff hatte. Ich sah aus wie ein Querfahrer. Vom Dreck funktionierte die Schaltung nicht mehr richtig und die Kette rutschte durch. Ab Muolen waren die Bedingungen wieder etwas besser. Jetzt waren die Abfahrten auf Wiesen und pflutschigen Feldwegen mit anschliessenden steilen Aufstiegen mein Problem. Was ich mir vorher nie vorstellen konnte, mir machte die Auseinandersetzung mit dem Gelände richtig Spass.

Glücklich in Sulgen angekommen verpflegte ich mich mit ausgezeichneten Tortellini. Jetzt noch einmal nach Arbon und dann nach Hause. Mit Freuden und erhöhtem Tempo machte ich mich auf den Weg nach Arbon. Lang-

sam hatte ich genug, denn die sieben Sattelstunden und die ca. 100 km machten sich bemerkbar.

Auf dem Heimweg nach Freidorf begegnete mir Jaqueline Germann, und wie Jaqueline kenne, wird sie sicher die 105 km lange Radstrecke in

Angriff nehmen. Jetzt aber nichts wie los in die Autowaschanlage wo ich das Velo und mich mit der Hochdruckanlage reinigte.

Fazit: Nicht nur auf dem Rennvelo macht es Spass.

Beat Sax

Märwiler Triathlon 15.07.2001 (0,2/20/7)

Genialer "Land und Wiesen Triathlon". Dort gibt es einfach alles: vom 3-gängigen Frauenvelo bis zur Triathlonrennmaschine. Ich hatte nach den 20 km Velo wahnsinnig Respekt vor der Laufstrecke, da ich letztes Jahr nur mit Müh und Not ins Ziel kam. Also lief ich

gaaaaaaanz langsam los. Doch auch nach 3,4 und sogar nach 5 Kilometer liefen meine Beine noch so einigermassen flott. Juhu. Welch ein Glücksgefühl, als ich im Ziel ankam.

Julie Niederhaeuser

ZÜRI FRAUEN TRIATHLON 29.07.01 (Sprint: 0,2/10/2)

Ich liebe Frauenanlässe, weil einfach alles viel kollegialer - nicht so verbissen - ist. Dieses Jahr ging ich bereits zum 3. Mal an den Start. Letztes Jahr belegte ich in meiner Kategorie (Juniorinnen) den 1. Platz. Dieses Jahr wollte ich noch einmal auf das Podest, bevor ich nächstes Jahr die Short Strecke unter die Füsse nehmen möchte. Und siehe da; ich verliess ca. schon als 7. (aller Kategorien zusammen) das Wasser und konnte auch auf dem Velo mein Tempo beibehalten. Nur beim Laufen überholte mich eine meiner Gegnerinnen (eine Italienerin). Ich liess sie ziehen, da ich dachte, sie sei

eh nicht in meiner Kategorie (ich konnte ehrlich gesagt auch nicht mehr viel aus mir herausholen). Auf jeden Fall ging ich dann siegessicher duschen (ich war 3 Minuten schneller als letztes Jahr!). Als ich zurückkam wartete bereits mein Paps am Jurywagen, wo die Ranglisten aufgehängt waren. Und - snief - welch eine Enttäuschung! Ich wurde Vierte! Es startete nämlich eine ganze Gruppe von Italienerinnen; 2 davon in meiner Kategorie (1. und 3. Rang). Mit einem Rückstand von 20 s musste ich mich geschlagen geben. Schluchz.

Julie Niederhaeuser

Uster

Für mich ist das heuer der Saisonauftakt. Mal schauen, wer bei uns Alten noch dabei ist, mal ausprobieren, wie sich ein Triathlon mit lediglich 100 Velo- und 500 Bike Kilometer anfühlt. Schon im Wasser macht sich ein gutes Gefühl breit. Ich sehe von jedem Punkt aus die nächste Boje, keineswegs selbstverständlich. Der Wechsel gelingt gut, trotz den engen Platzverhältnissen in der Wechselzone finde ich mein Velo und auch passende Schuhe und bin bald einmal ziemlich allein unterwegs um den Greifensee,

hinauf zur Forch, hinunter nach Fällanden.

Dann verflüchtigt sich das gute Gefühl. Ich überhole einige Wettkämpferinnen und stelle fest, die kenne ich ja, es sind unsere Ladies, Ramona sehe ich erst kurz vor Uster. Da hat es aber Quantensprünge gegeben, bei unseren Damen vorwärts oder bei mir rückwärts. Auf der Laufstrecke kann ich Boden gut machen, aber im Ziel ist in unserer Kategorie schon einer da, Emil.

Christian Betschon

Solothurn

Schwimmen in der Aare, Radfahren auf der Autobahn und auf der Laufstrecke endlich mal ein wenig Höhendifferenz, das wird mein Rennen.

Nichts ist unmöglich bei diesem Sport. Ich verliere sechs (6!) Minuten auf der Schwimmstrecke. Offensichtlich müsste man mal das Strömungs-

profil der Aare dort studieren. Dann das Radfahren, die reinste Farce. Ein steifer Gegenwind schiebt die Fahrer zusammen. Zurück in der Wechselzone erfahre ich, dass Emil disqualifiziert sei, das gibt neuen Dampf, aber am Ziel ist trotzdem ein anderer schon da, René.

Christian Betschon

Schwarzsee

Der See hat 15 Grad, auf der zweiten Schwimmrunde fällt mein ohnehin schwacher Beinschlag wegen Wadenkrämpfen aus. Auf dem Velo kann ich

mich etwas erholen, gehe aber mit mehr als drei Minuten Rückstand auf die Laufstrecke, das ist zuviel, 3. Platz hinter Christophe und René

Christian Betschon

Zug

Ich weiss nun, Emil schwimmt schlecht, er wird mich auf dem Rad überholen, dann gilt es, dran zu bleiben.

Und richtig, noch vor dem ersten Wendepunkt poltert er auf seinem Schei-

benrad daher. Ich verliere zwar Meter um Meter, aber der Abstand bleibt unter einer Minute. Auf der Laufstrecke sehe ich ihn dann bald wieder, dann René, aber am Ziel ist trotzdem ein anderer schon da, Christophe.

Christian Betschon

Zürich

Schöner Wettkampf, angenehme Temperaturen, beste Laufzeit, zweitbeste

Radzeit, aber was genau beim Schwimmen los war, vergessen wir's.

Christian Betschon

Nyon

Das Schwimmen verläuft nicht ganz optimal, ich habe Schwierigkeiten mit der Orientierung. Auf der Radstrecke warte ich auf Emil. Aber der kommt nicht. Dafür kommt Christophe. Ihn lasse ich ziehen warte auf Emil. Auf

der Laufstrecke hole ich zuerst Christophe, dann René, aber beim Wendepunkt sehe ich Emil, vorne dran! Selbstverständlich hat sich der Abstand verringert bis ins Ziel, aber Abstand ist Abstand, Platz 2

Christian Betschon

Bregenz

Hier, endlich, hat es geklappt, Sieg (meine Konkurrenten starteten alle in

Lausanne).

Christian Betschon

Clubmeisterschaft 2001

Rang	Punkte	Name	Aadorfer	Luschnouar	Schwimmen	Zeitfahren	Laufen
			Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Damen 1							
1.	97	Schmidt Denise	24	24	25	24	
2.	94	Germann Jacqueline	25	21	23	25	
3.	92	Spirig Ramona	23	22	24	23	
4.	25	Mölk Petra	-	25	-	-	
5.	23	Schneebeli Monika	-	23	-	-	
6.	22	Früh Christa	22	-	-	-	
Juniorinnen							
1.	50	Manser Angelina	25	-	25	-	
2.	25	Wäger Nadine	-	25	-	-	
3.	24	Niederhäuser Julie	-	-	24	-	
Herren 1							
1.	89	Wegmann Marco	19	23	23	24	
2.	77	Eberle Alex	16	22	21	18	
3.	75	Walser Hans	17	19	19	20	
4.	72	Rechsteiner Dominik	24	-	25	23	
5.	65	Smit Anton	-	24	20	21	
6.	60	Huber Markus	23	-	18	19	
7.	43	Josef Asmin	-	21	22	-	
8.	40	Iseli Mani	20	20	-	-	
9.	25	Bernhard Olivier	25	-	-	-	
9.	25	Rolfsmeyer Jürgen	-	25	-	-	
9.	25	Steiger Andy	-	-	-	25	
12.	24	Rechsteiner Ralph	-	-	24	-	
13.	22	Forlin Andreas	22	-	-	-	
13.	22	Enderlin Christian	-	-	-	22	
15.	21	Wettstein Cyril	21	-	-	-	
16.	18	Van Der Hoff Jeroen	18	-	-	-	
17.	15	Zillig Andreas	15	-	-	-	
Herren 2							
1.	100	Sax Beat	25	25	25	25	
2.	94	Bertsch Stefanus	23	24	23	24	
3.	90	Berger Peter	22	23	22	23	
4.	48	Betschon Christian	24	-	24	-	
Junioren							
1.	50	Schürpf Michael	-	25	25	-	
2.	25	Rieder Stefan	25	-	-	-	
3.	24	Widmer Marc	24	-	-	-	

In eigener Sache:

ê?çç?çæ'?©æ?'æê?Āfāà'ĒĒì?ç®'Ø?çç'?çç?çæê?ä±'Ù?çç'?zæ?çç'ĒĒì?çì'?çmā
?çç?çæà'ù?çzffi?Øfāàø?çzê?çzā?çæ'?8f?çz?ç®'Ÿ'?Ff?äæ'üü?çiy'ü+èé?ðmín"
§?ĀĀñ??i?éé?uêâ"1?èèi?éi?ðò??ú?ffi?Óβx<ú23? ,úffi?+βìè?Í'ù»??ú"?ñ'ð?èç
©li'ĀffiÉ'?i-@z?í©
'ôôôô'î?ñ_ '*»'ÙØíÓ'?øŋ'¥?ffi3l'ñβ?°Ā·Ú"??°ðóÆø°+???"β?Ù1û^ÙØø°ĀĀ
'æ?è?ĪĀĒĪæ®'?æè?ĀĀÔô»ĀĀæ????é?ä?ÀĪĀĒéi

Es handelt sich hier nicht um eine etruskische Keilschrift, sondern um einen Microsoft. Es muss eine frühe Version 6 sein, etwa Ende des letzten Jahrhunderts. Was der Inhalt ist, lässt sich heute nicht mehr eruieren.

Schade. Ich verwende deshalb persönlich gar keine MS Produkte mehr und es wäre für mich gäbig, wenn ich Eure Texte in html, nurText oder als .pdf erhalten könnte.

Aber wichtiger noch ist dies: Lieber MS Word als gar nichts!

Christian Betschon

Neue Clubmitglieder

Herzlich Willkommen im Triathlon-Club

Stefanie Hautle	Nadine Wäger	Thomas Horner
Liten Engenhütten	Ruhebergstrasse 45	Paradiesstrasse 22
9054 Haslen	9327 Tübach	9402 Mörschwil
Tel. 071/787 34 49	Tel. 071/841 17 23	Tel. 071/866 18 55
Competition	Competition	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

Mitglieder-Liste

Jg.	Kat.	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	E-Mail
9.9.75	HK	Josef	Asmin	Flurhofstr. 117	9000	St.Gallen	071 244 72 32		josefasmin@gmx.ch
27.12.79	HK	Deborah	Balz	Einstichgasse 2	9437	Marbach	071 777 11 13		
16.04.62	AK 1	Anton	Bekkering	Zelgstr. 8	9030	Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50	a.bekk@bluewin.ch
6.1.66	HK	Frank	Balz	Burgstr. 78	9000	St.Gallen	071 278 08 78		frank.beiz@unisg.ch
21.05.70	HK	Peter	Berger	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 69 36	071 913 91 02	peterberger@freesurf.ch
16.06.68	HK E	Olivier	Bernhard	Speicherstr. 5	9053	Teufen	071 333 50 44		stine@gmx.ch
11.7.60	AK 1	Stefanus	Bertsch	Speicherstr. 5	9053	Teufen	071 333 50 44		boll@gmx.ch
20.04.46	AK 2	Christian	Betschon	Postfach 203	9043	Trogen	071 344 16 01		bertsch-schenli@bluewin.ch
28.08.43	AK 3	Carlo	Bonetti	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91		cbe_ch@yahoo.com
30.10.61	AK 1	Roger	Breu	Saxholzstr. 10	9327	Tübach	071 841 32 83		
5.05.57	Ehrenm.	Walter	Burk	Sandbreitestr. 16	8580	Amriswil	071 411 35 77		
1.01.69	HK	Michael	Camenisch	Rossweidstr. 18	9030	Abtwil	071 242 67 69		
30.04.68	HK	Alex	Eberle	Thalerstr. 10 b	9410	Heiden	071 891 43 61	071 722 42 52	camenisch-fisch@freesurf.ch
16.08.59	Ehrenm.	Peter	Eckenfels	Greithstr. 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45		mnm@freesurf.ch
63	AK 1	René	Eckenfels	Frohbergstr. 1	8542	Wiesendangen	052 338 28 57		petereckenfels@mydiar.ch
1.10.65	AK 1	Christian	Enderlin	Golfstr. 21 a	9246	Niederbüren	071 422 55 71		
15.04.76	HK	Andreas	Forlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44		christian.enderlin@bluewin.ch
26.04.70	HK	Oliver	Früchtenicht	Boppartshofstr. 21	9014	St. Gallen	071 277 16 10	078 710 13 51	a_frolin@hotmail.com
25.07.69	HK	Christa	Früh	Hofstr. 5b	9015	St. Gallen	071 310 01 07		
11.02.66	HK	Jacqueline	Germann	Schaffligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08		
2.02.76	HK	Paddy	Gloor	Rebenstr. 2	9403	Goldach	071 841 23 52	071 227 65 33	jacqueline.germann@bankcoop.ch
7.09.55	AK 2	Beatrice	Goetz	Bächlistr. 33	9053	Teufen	071 333 26 48	071 788 39 41	paddy@kollerinternet.ch
10.02.63	AK 1	Max	Gscheidle	St. Gallerstr. 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08	071 222 75 54	bea.goetz@bluewin.ch
59	AK 1	Adolf	Haller	Schulstr. 14	9323	Steinach	071 446 51 47		max.gscheidle@bluewin.ch
				Heimestr. 10	9008	St.Gallen	071 244 14 33		

Mitglieder-Liste

Jg.	Kat.	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	E-Mail
2.8.83	Jug	Stefanie	Hautle	Liten Engenhütten	9054	Haslen	071 787 34 49		
1.5.73	HK	Patrik	Hinder	Grabengasse 1	9620	Lichtensteig	071 988 28 09		
15.8.84	Jug	Thomas	Horner	Paradiesstr. 22	9402	Mörschwil	071 866 18 55		
29.07.61	AK 1	Markus	Huber	Fellenbergstr. 69	9000	St.Gallen	071 278 26 80	071 311 28 31	markus-huber@bluewin.ch
21.09.63	AK 1	Oskar	Huber	Schällfigasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08		
7.11.62	AK 1	Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586	Riedt/Erlen	071 648 24 47		mleemann@bluewin.ch
15.3.73	HK	Martin	Leemann	Sonnhaldenstr. 20	9225	St.Pelägiberg	071 430 02 15		angelinamanser@hotmail.com
13.10.81	Jun	Angelina	Manser	Dorf 234	9104	Waldstatt	071 352 38 53		umehrwald@swissonline.ch
64	AK 1	Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstr.12a	9030	Abtwil	071 311 32 85	077 97 78 29	christoph_m@swissonline.ch
20.06.54	AK 2	Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000	St.Gallen	071 223 49 73		
4.09.79	HK	Martina	Meile	obere Hord	9035	Grub AR	071 891 42 08		
22.01.49	AK 2	Hansjörg	Müllli	Schällfiwies	9104	Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35	julie_niederhaeuser@yahoo.com
29.3.83	Jug	Julie	Niederhäuser	Freihirtenstr. 16	9213	Hauptwil	071 422 32 65		sonjrolf@bluewin.ch
12.08.66	HK	Rolf	Odermatt	Gatterstr.18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08		sonjrolf@bluewin.ch
2.08.70	HK	Sonja	Odermatt	Gatterstr.18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08		sonjrolf@bluewin.ch
30.04.82	Jun	Yvonne	Pfändler	Waisenhausstr. 3	9400	Rorschach	071 855 71 91		yvonne-pf@bluewin.ch
13.02.59	AK 1	Anita	Pintarelli	Spechtstr. 6	9320	Arbon	071 446 15 22		harald.pintarelli@ffhs.g.ch
25.02.57	AK 1	Harald	Pintarelli	Spechtstr. 6	9320	Arbon	071 446 15 22	071 226 87 23	harald.pintarelli@ffhs.g.ch
17.12.68	HK	Christoph	Ranner	Hochkreuzstr. 7b	9320	Arbon	071 446 15 51		christoph.ranner@basoft.ch
13.04.71	HK	Dominik	Rechsteiner	Eichenstr. 12b	9303	Wittenbach	071 298 26 41		domire@hotmail.com
6.07.67	HK	Ralph	Rechsteiner	Hodlerstr. 14	9008	St.Gallen	071 244 34 90	071 222 09 60	rrechsteiner@dplanet.ch
23.07.83	Jun	Stefan	Rieder	Erlen 5	9042	Speicher	071 340 04 60		stefanrieder@gmx.net
15.05.66	HK	Jürgen	Rolfsmeyer	Waldackerstr. 36	8592	Uttwil	071 460 08 31		jr@smile.ch
30.4.77	HK	Matthias	Röllli	Neudorf 8	9245	Oberbüren	071 952 68 43		matthias.roelli@hotmail.com
1.08.52	AK 2	Beat	Sax	Neuwilstr. 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	071 494 23 32	fam@bsax.ch

Mitglieder-Liste

Jg.	Kat.	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	E-Mail
10.11.79	HK	Roland	Sax	Neuwilstr. 11	9306	Freidorf	071 455 19 39		
3.1.62	AK1	Christoph	Schenk	Hagenbuchstr. 30	9000	St.Gallen	071 244 88 53	071 229 37 69	
23.06.76	HK	Denise	Schmidt	Amriswilerstr. 80	9320	Steineloh	071 446 92 36		
25.12.73	HK	Corinne	Schmitt	Bruggalden 2	9302	Kronbühl	071 298 50 74		
21.01.72	HK	Daniel	Schmucki	Promenade 5	7270	Davos	081 413 11 36	081 417 51 38	daniel.schmuck@ao-asif.ch
3.12.77	HK	Monika	Schneebeili	Herbrig 1	9042	Speicher	071 344 39 17		monika.schneebeili@usa.net
15.12.61	AK1	Roland	Schönholzer	Grüntalstr. 25	9320	Arbon	071 446 53 08	078 641 97 29	rhschoenholzer@bluewin.ch
28.04.73	HK	Yvonne	Schumacher	Höhenstr. 35	9320	Arbon	071 446 80 24		
9.12.83	Jun	Michael	Schürpf	Boppartstr. 16	9014	St.Gallen	071 278 72 40		
25.10.77	HK	Willemijn	Simons	Tempelackerstr. 20 b	9000	St.Gallen	071 244 21 01	071 244 76 44	willemsimons@hotmail.com
19.05.64	AK1	Anton	Smit	unt. Gassenackerstr. 78580	Amriswil		071 411 04 29		a.smit.n@gmx.ch
29.03.76	HK	Ramona	Spirig	Eichenstr. 12 b	9303	Wittenbach	071 298 26 41		
24.09.57	AK1	Bruno	Stalder	Marsstr. 8	9014	St.Gallen	071 277 45 53		brstalder@bluewin.ch
24.01.67	HK	Andreas	Steiger	Talstr. 62	9200	Gossau	071 385 15 94	071 973 83 00	andy.st@bluewin.ch
23.06.51	AK2	Bruno	Suter	Klosterstr. 2A	9403	Goldach	071 841 71 70		
15.04.51	AK2	Fredy	Trefny	Heinstr. 20	9008	St.Gallen	071 245 36 16	071 313 69 56	f.trefny@pingnet.ch
1.01.64	AK1	Jeroen	Van der Hoff	Untere Fabrik 18	9100	Herisau	071 351 54 57		
8.12.83	Jug	Nadine	Wäger	Ruhebergstr. 45	9327	Tübach	071 841 17 23		bluuna@bluemail.ch
7.06.68	HK	Hans	Walser	Dorfstr. 45	9248	Bichwil	071 951 47 91	071 353 86 23	hans.walser@freesurf.ch
7.11.65	HK	Marco	Wegmann	Inst. f. Pathologie	9007	St.Gallen	071 245 59 25		piaao3@kssg.ch
1.04.64	AK1	Rainer	Weigel	Spechtstr. 58	9320	Arbon	071 440 05 06	071 288 99 72	reiner.weigel@fhsg.ch
8.01.68	HK	Patrick	Wetter	Landsgemeindestr. 8	9200	Gossau	071 385 83 72		patrick.wetter@estv.admin.ch
30.8.68	HK	Cyril	Wettstein	Bernhardswiesstr. 17	9014	St.Gallen	071 278 06 58	079 697 98 60	
14.06.84	Jug	Marc	Widmer	Rilkestr. 11	9008	St.Gallen	071 245 61 45		
9.12.72	HK	Andreas	Zillig	Schönaustr. 13	8722	Kaltbrunn	055 283 26 20	071 494 50 22	andreas.zillig@iscalinet.ch
3.09.60	AK1	Urban	Zündt	am Schillgraben 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