

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr.1 - April 2002



Das Wort des Präsidenten

Organisatorisches

Umfrage: Ziele 2002

Antioxidantien

Wasser trinken ...

Club-Börse

Mitgliederportrait

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
und Ramona Spirig
Eichenstrasse 12 b
9303 Wittenbach
Tel. 071 298 26 41
domire2@hotmail.com

Kassierin

Jacqueline Germann
Rebenstr. 2
9403 Goldach
Tel. 071 841 23 52
jacqueline.germann@bankcoop.ch

Aktuarin

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

Beisitzer

Peter Berger
Boppartsstr. 16
9014 St.Gallen
Tel. 071 223 69 36
LauraSchuerpf@hotmail.com

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. 2/2002
22.06.02
Nr. 3/2002
06.10.02

Unsere Sponsoren

Rad / Bekleidung

Velo Stern
St.Leonhardstr. 63
9000 St.Gallen
Tel. 071 230 11 10

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

Das Wort des Präsidenten

Hallo Zusammen,

Die Wettkampf Saison steht vor der Türe und alle sind sicherlich schon seit längerer Zeit an den Vorbereitungen. Was mich betrifft, habe ich meine ersten Rennvelo Kilometer hinter mir. Ich musste allerdings feststellen, dass ich einen neuen Sattel brauche, da mir nämlich mein Hinterteil nach der ersten Ausfahrt ziemlich schmerzte.

unterstützen. Ich bedanke mich jetzt schon ganz herzlich für das Engagement.

Nun bleibt mir nur noch, Euch eine erfolgreiche und unfallfreie Saison zu wünschen.

Bis bald

Für dieses Jahr ergeben sich bei der Clubmeisterschaft einige Änderungen. Leider wird der Aadorfer Duathlon nicht mehr durchgeführt, was für uns bedeutet, dass wir einen Ersatz finden mussten. Aber weitere Infos findet Ihr in diesem Heft oder wie immer auf unserer Homepage.

Euer Präsi, Hans Walser

Unser neuer Vorstand, welchen wir vor einem Jahr in Windeseile zusammenstellen mussten, hat sich nun sehr gut eingespielt. Leider hatten wir zwei Rücktritte, Markus Huber und Patrik Wetter haben, wie ihr sicherlich wisst, den Vorstand verlassen. Ich möchte ihnen für ihren Einsatz für den Club noch einmal recht herzlich danken.

Neu im Vorstand begrüße ich herzlich Jacqueline Germann und Ramona Spirig. Jacqueline übernimmt das Amt des Kassiers und Ramona wird Dominik, welcher zusammen mit Anton einen Grossteil der Arbeit (nicht nur im technischen Bereich) erledigt,

Organisatorisches

Clubmeisterschaft 2002

Clubmeisterschaftsregeln:

Der Sieger erhält 25 Punkte.

Der Zweite 22 Punkte.

Der Dritte 20 Punkte.

Nachher immer einen Pkt. weniger.

Es gibt ein Streichresultat, sofern man alle Wettkämpfe bestreitet.

Wenn ein Teilnehmer alle Wettkämpfe bestreitet hat, erhält er einen Punktebonus von 5 Punkten.

Clubmeisterschaftswettkämpfe

1) Neu: 12.05.02 Irchel Duathlon

Anmeldungen: Tel. 052 315 38 43

oder E-Mail famwaldvogel@swissonline.ch

Nachmeldungen möglich bis 1 Std. vor dem Start und mit Zuschlag von Fr. 10.-

2) 02.06.02 Lustenau Sprinttriathlon

Anmeldungen: Werden noch rechtzeitig verschickt per Post oder Mail.

Keine Nachmeldungen möglich.

3) 01.07.02 Clubschwimmen in den Drei Weihern, St. Gallen

Keine Anmeldung notwendig.

4) Neu: 24.08.02 Kantonsspital - Sprinttriathlon, St. Gallen

Anmeldungen im nächsten Clubinfo.

5) Ende September, Clublauf am Weinfelder WEGA-Lauf

Anschliessend Grill-Plausch für Clubmitglieder und Angehörige.

Anmeldungen für Lauf und/oder Grill-Plausch, im nächsten Clubinfo.

6) Zeitfahren in Muolen zusammen mit RMV Arbon

Datum noch unbekannt. Keine Anmeldung notwendig.

Weitere Clubanlässe

Schwimmtraining: jeweils um 19.30 Uhr bis 09. Mai 2002

2. Bike Ausflug: Mitte / Ende Oktober 2002

Clausabend: Ende November 2002

Referat Trainingslehre: Herbst / Winter 2002

Lauf-Conconi: Winter 2002 und Frühling 2003

Hauptversammlung: Februar 2003

Redaktionsschluss Clubinfo

Clubinfo Nr. 2: 22.06.02

Clubinfo Nr. 3: 06.10.02

Club-Homepage

In der Homepage findet ihr die Resultate der laufenden Saison, das aktuelle und alte Club-Infos als PDF-Dateien und viele weitere wichtige Informationen. Ein Besuch lohnt sich bestimmt. <http://www.ai.ch/tri>

Herzliche Gratulation

Marc Widmer holte an der Jugend-Team-Europameisterschaft in Slava/Polen für die Schweiz eine Silbermedaille, zudem gewann er mit der Maximalpunktzahl die Wettkampfsreihe Duathlon/Triathlon der Trisuisse Jugendliga 2001.

Umfrage:

Persoenliche Ziele 2002

Wir haben im Herbst im Club eine Umfrage durchgefuehrt zum Thema, wer hat was vor. Hier die Auswertung:

Ich habe meine Regenerationsmonate schon hinter mir. Mein Ziel ist neben der Clubmeisterschaft den Ironman Zürich zu finishen. Wenn es terminlich geht, mache ich noch den Zufi Tri zum zweiten Mal, da er mir sehr gut gefallen hat, sowie im Herbst ev. wieder den Greifenseelauf.

Investition wie bisher, ca 8 Std pro Woche.

Stefanus Bertsch

Ich werde mich zum ersten Mal auf die Jagd nach WorldCup - Punkten machen, um mir eine Ausgangslage für die Qualifikation für die OS 2004 in Athen zu schaffen. Zudem möchte ich an den Europameisterschaften einen Rang in den ersten 20 erreichen und mich für die Weltmeisterschaft 2002 in Calcun qualifizieren. Um diese Ziele zu erreichen muss ich vor allem am Schwimmen hart arbeiten und werde mich wohl in den nächsten Wochen selten weniger als für 25km (pro Woche) im Wasser aufhalten. Mit einem Trainingslager in Australien soll zudem in den zwei anderen Disziplinen eine gute Ausgangslage geschaffen werden. Sollten die gewünschten Fortschritte im Schwimmen erreicht werden, reduziere ich ab Sommer 02

mein Arbeitspensum auf 50%, um vor allem auch der Erholung mehr Rechnung zu tragen.

Dominik Rechsteiner

Ich werde im Februar mal ausprobieren, ob man in einer Woche überhaupt 180km weit laufen kann, in welchem Tempo auch immer. Falls ja, werde ich die 7day Gigathlon Unterlagen vom Internet herunterladen und genauer anschauen.

Christian Betschon

Antioxidantien

Das U.S. Institute of Medicine hat einen 500 seitigen Bericht mit dem Inhalt "Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Beta-Carotene, and other Carotenoids" veröffentlicht. Er kommt zum Schluss, dass diese Antioxidantien – in grösseren als den minimal notwendigen Mengen genossen - weder vor Krebs, Herzinfarkt, Diabetes noch vor Erkältungen schützen. Es wird empfohlen, diese lebensnotwendigen Vitamine durch vollwertige Nahrung und nicht mittels Pillen einzunehmen. Gute, natürliche Quellen von Antioxidantien sind Zwetschgen, Trauben, Blaubeeren, Schwarzbeeren, kale, strawberries, and spinach.

Allerdings belegt dieser Bericht die günstige Wirkung betreffend den Freien Radikalen. (also doch: Athleten,

die dauernd im anaeroben Bereich trainieren, brauchen mehr Antioxidantien als Normalbürger, Red). Zudem gibt er Empfehlungen betreffend einer oberen Einnahme – Limite (was zuviel ist, belastet offenbar nicht nur die Kläranlage...)

Hier die für die USA und Kanada gültigen Maximalwerte:

Vitamin C = 2,000 mg/day

Vitamin E = 1,000 mg/day

Selenium = 400 ug/day

Maximalmengen an beta-Carotene und anderer Carotenoids sind noch nicht bekannt und Gegenstand weiterer Untersuchungen.

Der ganze Bericht kann frei von der National Academy Press web site heruntergeladen werden.

by Bruce J. Ketchum - Kjerag.com

Wasser trinken und dabei austrocknen?

Als Leistungssportler behältst Du sowieso genauen Ueberblick über Deinen Flüssigkeits- und Elektrolytenhaushalt. Dazu noch folgender Hinweis: Vermeide es, vor den Wettkämpfen literweise Wasser herumzutragen und alle 5 Minuten davon zu trinken. Das führt dazu, dass wertvolle Elek-

trolyte ausgeschwemmt werden. Alles Wasser, das Du trinkst, geht irgendwo hin, das überschüssige verlässt den Körper über die Blase. Aber der Weg dorthin müssen wir kennen. Die Flüssigkeiten gehen durch den Magen und den Dünndarm ins Blut und werden dann von der Niere in die Blase abge-

leitet. Dabei werden Elektrolyte, vorab Salz, ausgeschwemmt. Sobald sich der Salzgehalt im Blut ändert, ändern sich auch die osmotischen Verhältnisse und darauf reagiert der Körper sehr sensibel. Sind zu viele Elektrolyte im Blut, schüttet der Körper antidiuretische Hormone und Renin aus, die die Niere dazu veranlassen, möglichst wenig Wasser abzuführen. Ebenso gilt die Umkehrung. Sind zu wenig Elektrolyte vorhanden, wird die Niere angehalten, Wasser abzuführen, um wieder zu osmotisch ausgeglichenen Verhältnissen zurückzukommen. Das ist das, was passiert, wenn Du viel normales Wasser trinkst. In der Mei-

nung, den Körper mit Wasser vorbeugend überzuversorgen, trocknest Du ihn aus.

Anmerkung der Redaktion

Auf genau diesen Ueberlegungen basierend gibt es Tricks, den Körper vor dem Start mit Flüssigkeit überzuversorgen. Mittels übersüßem Tee baut man Verhältnisse so auf, dass der Körper im Laufe der Anstrengung den Zucker abbaut und damit osmotisch überschüssiges Wasser zur Verfügung hat. (Vorsicht, kann schwer in die Hose gehen wegen reaktiver Hypoglykämie, siehe ClubInfo 2/1999).

Wer weiss da Genaueres?

Von Bruce Ketchum

Club-Börse

Rennvelo zuverkaufen:

Rennvelo Storck Scenario, königsblau, Rahmengrösse 57 (178-183 cm), Jg. 10.99, DuraAce 9fach, 13-23, Pedalen Shimano
Verkaufspreis: Fr. 280.--

Meldet Euch bei: Peter & Jason Eckenfels, Antonia Steiner,
Alte Rutschwilerstr. 81, 8442 Hettlingen
Tel. 052 317 17 70

Mitglieder-Portrait

Es wäre nichts als korrekt, Sonja als Vorstandsmitglied in der Rubrik Mitglieder Portraits an erster Stelle zu Wort kommen zu lassen. Aber es ist nicht einfach, zu einem Interview mit Sonja zu kommen, mit Sonja, aktive Sportlerin, Teilzeitberufstätig, zu Hause 2 Kinder und den Angetrauten. Aber ich habe es geschafft, hier ihre Aussage:

Sonja Odermatt-Sulser

Ich habe immer schon Sport betrieben. Ein erster Höhepunkt war die Zeit, als ich in Zürich die Diplommittelschule besuchte. Ich spielte damals in Winterthur Volleyball in der 2. Liga. Wir hatten regelmässig zwei intensive Trainings pro Woche, nebst den Spielen am Wochenende.

Beruflich folgte dann die 4-jährige Krankenschwester – Ausbildung. Damit ergaben sich wegen der unregelmässigen Arbeitszeit einige organisatorische Probleme, oder besser gesagt: Denkanstösse: ich brauchte sportlich etwas mehr Individualität, ich hatte die enge Bindung an ein Team nun ja erlebt.

So suchte ich Anschluss an eine Laufgruppe und fand, über die Trainingskollegen dort, Zugang zum Triathlon. Zum Lauftraining kam nun noch das Schwimmtraining in Höngg dazu und bald der erste Wettkampf, 1993 ein Mannschaftstri in Erlen.

Meinen ersten Soloauftritt hatte ich in Kesswil, kurze Distanz, wo ich auf Anhieb den 3. Platz belegte. Es folgten

weitere Wettkämpfe, der Greifensee Lauf, Hirslen.

Dann, im November '94 konnte ich meine zweite Leidenschaft umsetzen, Reisen. Wir (Rolf und ich) haben den Fernen Osten bereist, über Katmandu nach Nepal, Anapurna, haben eine Trecking Tour durchgeführt, 3 Wochen in Nepal, haben 5'800m hohe Pässe überquert, auf 4'600m campiert. Später haben wir Malaysia bereist, Singapoore, Neuseeland, Cooke Island. Ja, dorthin könnte ich schon auswandern, wir würden uns wohl fühlen dort in dieser gewaltigen Einsamkeit.

Zurück in der Schweiz folgte 1998 das erste Kind, dann das zweite, aber trotzdem bin ich dem Sport treu geblieben, selber bestreite ich jedes Jahr Wettkämpfe und vorläufig zeigt meine Formkurve immer noch nach oben. Zusammen mit Rolf leite ich hier das Juniorinnen Training.

Christian Betschon

Schon klar, ein Skirennfahrer braucht mentale Stärke. Sein Auftritt dauert 2 Minuten, da ist kein Fehler geduldet, seine Konzentration entscheidet über Sieg und Niederlage.

Aber ein Triathlon, der dauert in der Regel länger, viel länger. Da ergeben sich unzählige Chancen, einen Fehlgriff, einen Fehltritt, ein Verschalten wieder auszubügeln. Da ist mentales Training doch eher Zeitverschwendung?

Hierzu die Meinung von Dave Smith:

Brain Power

Mentale Stärke macht eine Ausdauerleistung überhaupt erst möglich. Sie setzt Dich in Stimmung, eine Leistung zu vollbringen, eine Herausforderung anzunehmen. Sie versetzt Dich in die Zone, wo Deine Fähigkeiten mit den Schwierigkeiten wachsen.

Jeder von uns hat das schon erlebt. Du läufst in der Spitzengruppe mit, und es gelingt es Dir, vorne wegzuziehen, mühelos, nichts tut weh.

Um diese Energiequelle anzudrehen, muss man zwei Dinge verstehen, einerseits, wie die Teile im Hirn zusammenspielen, andererseits, welches die notwendigen Stimuli sind.

Das Hirn ist ein sehr komplexes System aus einer grossen Anzahl von Einzelkomponenten, die sehr unterschiedlich miteinander kommunizieren. Vielen Funktionen sind auch heute noch nicht verstanden. Immer noch im Gespräch ist die Vorstellung, gewisse Funktionen seien der rechten, andere der linken Hirnhälfte zuzuordnen. Das ist eine grobe Verallgemeinerung, ergibt aber doch einen nutzbrin-

genden Zugang zur Psychologie des Athleten.

Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für analytische Aktivitäten, die logisch gesteuert sind wie logisches Denken, sprachliche Fähigkeiten, Mathematik, das Setzen von Zielen, die Analyse von Bewegungsabläufen.

Die rechte Seite des Hirns hingegen steuert komplexe Abläufe, wo viele Faktoren zusammenwirken, wie Vorstellungskraft, Koordination, Ausführen von anspruchsvollen Bewegungsabläufen im Raum, Intuition und Kreativität.

Die analysierende linke Seite tendiert dazu, bei den meisten Personen dominant zu sein, weil genau diese Seite der Persönlichkeit schon in frühester Kindheit intensiv gefördert wird. Es ist der Teil des Gehirns, der neue Fähigkeiten analysiert und versteht und vorhandene Fähigkeiten auf Fehler überprüft. Das ist somit der Teil des Gehirns, der im Training zuständig ist für technische Fortschritte.

Die integrierende rechte Seite steuert den optimalen Ablauf einer Fertigkeit, indem sie alle Teilaspekte zu einem Ganzen zusammenführt. Erst so entstehen Bewegungsabläufe, die als Ganzes Sinn machen.

Es ist deshalb wichtig zu verstehen, dass, je nach Situation, entweder der Analyser oder aber der Integrator dominant ist.

Im technischen Training, bei Stilschulung, sollte die linke Seite dominant sein, indem sie Fehler und schlechte Angewohnheiten feststellt. Sie wird dann Korrekturen und Verbesserungsvorschläge an die rechte Seite senden. Behält hier also die rechte Seite die Oberhand, führt das zu vergeudeter Zeit, denn nichts Neues wird gelernt.

Beim Wettkampf dann übernimmt die rechte Seite das Steuer, so dass das Gelernte auch umgesetzt wird zu einem optimalen Ganzen. Beim Radrennen zum Beispiel, wo jederzeit das Verhalten der Gegner berücksichtigt werden muss, ist es ebenfalls die rechte Hälfte, die die taktischen Entschiede fällt. Hier würde der Analyser nur stören.

Es geht also darum, im Wettkampf der rechten Gehirnhälfte die gesamte Kontrolle zu übergeben und sich bewusst nicht durch Störmanöver der linken Seite ablenken zu lassen. Es ist zwar auch die Aufgabe dieser linken

Seite, uns vor Unvorhergesehenem, vor Gefahren zu bewahren. Aber für eine maximale Leistungsentfaltung müssen Störungen von aussen, zB die Durchsage des Speakers oder Zurufe des Publikums, bewusst unterdrückt werden. Es ist ebenso ein Lerninhalt, unwichtige von wichtigen Stimuli zu unterscheiden und zu unterdrücken.

Making the most of training camp oder – Noch 6 Wochen bis zum Trainingslager.

Das Wetter draussen, wie im Winter! Es schneit, es ist nasskalt, abseits der befestigten Strassen knöcheltiefer Morast. Kein Wunder also, dass das Velo noch immer im Keller hängt, zuhinterst.

Die Idee ist einleuchtend: Entfliehen wir doch dem Klima hier, ab nach Giverola, Lanzarote, Majorca oder Sardinien (Reihenfolge alphabetisch!). Eine Woche lang unbegrenzt trainieren, nachholen, was jetzt und hier nicht abgehalten werden kann.

Grundsätzlich ginge es darum, im Trainingslager besser zu werden. Einleuchtend? Muss aber nicht so herauskommen. Das Resultat dieser Woche ist ein Produkt aus Vorbereitung und Programm der Woche dort, ein Produkt leider, nicht eine Summe: Wenn der Faktor Vorbereitung null ist, wird das Resultat auch null sein, schlimmer noch, es drohen da noch Verletzungen und Demotivation.

Also, nix wie los: Wo die Grundlagen zur Gänze fehlen, müssen erst diese bereitgestellt werden. Herz - Kreislauf ist ja schnell wieder da, aber die Gelenke, die Bänder und Sehnen beanspruchen Zeit, viel Zeit, erheblich mehr Zeit, als es die Werbung wahrhaben will. Für Läufer ist überliefert: Wettkampfstrecke *100 (hundert!)

Dann müssen Schnelligkeit und Kraft aufgebaut werden. Erfahrungsgemäss ist im Velo - Trainingslager die Fahr-

technik kein Thema, sie wird vorausgesetzt. Deshalb sind auch Stilschulung und runder Tritt ein Teil der Vorbereitung. Viele Kilometer in kleinsten Gängen und höchster Kadenz sind angesagt.

Die letzte Woche vor dem Abflug dient der Erholung und der Materialkontrolle. Dort angekommen, ausgeruht und unternehmungslustig, stellt sich die Frage, in welcher Gruppe wir uns anhängen. In der Spitzengruppe 130km am Limit mitzutun und dann die letzten 30km allein gegen steifen Gegenwind sich nach Hause zu quälen, ist nicht sehr motivierend. Es empfiehlt sich, in einer schwachen Gruppe anzufangen und sich im Laufe der Zeit zu steigern, somit das höchste Tempo am Schluss mit nach Hause zu nehmen. Zudem ist angezeigt, jeden dritten oder vierten Tag ein leichteres Pensum einzuplanen. Diese Strategie hilft, ein vorzeitiges Burn Out zu vermeiden. Übrigens, die Erholungszeit hängt auch vom Alter ab, in erster Linie aber vom Erschöpfungsgrad!

Ein Trainingslager mit seiner sportlichen Belastung, dem klimatischen Wechsel, dem geänderten Nahrungsmittelangebot ist in jedem Fall eine enorme Belastung für den Organismus. Wahrscheinlich gilt auch hier die Bauernregel: Was den Starken stärker macht, macht den Kranken kränker.

teilweise von Dave Smith

Selbstmanagement

Ich habe - wer hat nicht auch! - im Laufe der Jahre auf Kosten des Arbeitgebers viele teure Managementseminare besuchen dürfen. Hier, stellvertretend für alle Kurse, Lehrgänge, Weiterbildungen, gewissermaßen den gesamten Stoff zusammenfassend, selbsterklärend, gebührenfrei, ohne Verpflichtung, ausschließlich im TriClubInfo1/2002 publiziert und, im Gegensatz zu den Originalausgaben die Kehrrihtabfuhr nur minimal belastend, die Aufforderung: Just Do It, nämlich:

1. Selbsterkenntnis
2. Zielanalyse
3. Konzentration - Zeitnutzung
4. Entspannungstechniken
5. Selbstsicherheit
6. Selbstmotivation
7. Wissen - Logik - Kritikfähigkeit
8. Kreativität - Gestaltungsfähigkeit
9. Kontakt - Einfühlungsfähigkeit
10. Gesundheit - körperliche Leistungsfähigkeit
11. Ausdrucksfähigkeit - Präsentation
12. Verhaltensbeurteilung - Selbstkontrolle

Mehrkampf-Trainingsstrategie

Triathlon ist ein Mehrkampf. Es sollen also, hier wie dort, die Schwächen ganz besonders hart trainiert werden. Hierzu ein Beitrag meiner Tochter (Erstklasslehrerin):

Ein Adler, ein Fuchs und eine Ente stritten sich, wer wohl der Beste sei. Der Adler kann meisterlich fliegen, aber kaum gehen und schon gar nicht schwimmen. Der Fuchs kann laufen, und wie, aber kaum schwimmen und schon gar nicht fliegen. Die Ente hingegen kann leidlich schwimmen, einigermaßen fliegen und auch laufen. Um unangefochten die Beste zu sein, begann sie Laufen zu trainieren, mit einem Eifer ohnegleichen. Bald stellte sich das Resultat ein: Sie ward zu schwach um zu fliegen, die Flossen kaputt um zu schwimmen und das Laufen war nur noch ein Humpeln.

7 days Gigathlon 7.7.02 bis 14.7.02

Ein Gigathlon besteht aus den 5 Disziplinen Schwimmen, Mountain Biken, Rennvelofahren, Skaten und Laufen. Insgesamt werden auf der Strecke rund um die Schweiz 26km Schwimmen, 312km Bike, 793km Rennvelo, 175km Skating und 188km zu Fuss angeboten. Damit reiht sich das Ereignis in die weltweit ganz grossen Veranstaltungen wie das Race Across Amerika oder den Marathon des Sables ein.

Vom Organisationsteam, genauer: von Peter Wirz (bekannt von der Trans-SwissTriSerie und vom Gigathlon2000) kann man erwarten, dass die Streckenwahl einmalig schön und die Organisation perfekt sein wird.

Teilnehmen werden Singles und Teams zu 5 oder mehr Athleten, wobei die Teams jeden Tag mindestens 2 Frauen einsetzen müssen. Diese Forderung ist bahnbrechend, Peter holt somit endlich auch die Frauen hinter dem Ofen hervor. Denn Frauen sind auch im Sport gleichberechtigt, wann immer man Gleiches mit Gleichem vergleicht. Ja, es ist so, man weiss heute, wo gleiche physische Abmessung, gleicher Trainingsaufwand und der gleiche sportliche Erfahrungshintergrund vorliegt, sind gleiche Leistungen zu erwarten.

Es gibt ganz offensichtlich zwei Knackpunkte: Einerseits die Laufstrecke: 188km zu laufen innert einer Woche, auch im Team, das ist weit. Und andererseits das Begleiteteam: Im Gedränge von tausend anderen Athleten im richtigen Augenblick mit dem richtigen Material am richtigen Ort zu stehen und das von morgens um 5 bis abends um 10, eine Woche lang, das ist ebenfalls eine Meisterleistung.

Wenn das Wetter mitspielt, könnte das ein Triathlonfest der Superlative werden, weltweit!

Es ist ein Muss, dass auch unser Klub dort mithält! Gesucht sind Teilnehmer, aber auch Betreuer! Interesse? Hansjürg Mülli ist unser Koordinator. Seine Telefon-Nummer in Waldstatt: 071 350 06 28

Lastwagen gestattet - Velo verboten

Biker, vereinigt Euch!

Im Innerrhodischen herrscht ein ganz lästiger Kleinkrieg der dortigen Stammesfürsten (der Bauern und Jäger) gegen uns Biker. Die Wanderwege sind mittels Bundessubventionen zu Strassen ausgebaut worden, aber das Befahren ist nur noch mit Traktoren und Lastwagen gestattet, mit dem Velo drohen happige Bussen. Es herrscht heute abseits des Hauptstrassennetzes prinzipiell Fahrverbot! Hier ein Leserbrief zu diesem Thema, der zwar in der Appenzeller Zeitung, nicht aber im Volksfreund abgedruckt wurde:

Biker, schonet die Waldschnecken.

Ich bin in tiefer Gewissensnot. Offensichtlich stelle ich eine Bedrohung dar, wenn ich mit dem Bike unterwegs bin. Aber wen bedrohe ich denn?

Sind es die wilden Tiere im Wald, die ich bedrohe? Sie geraten in Panik und müssen fliehen, sagen die Jäger. Müssen sie? Nein, müssen sie nicht und tun es auch nicht. Das musst Du erlebt haben, wenn Du, unauffällig gekleidet wie ein Papagei, in nächster Nähe an eben diesen wilden Tieren vorbeifährst, und sie lassen sich überhaupt nicht stören.

Den gleichen Stuss hat übrigens vor Jahren der oberste Fischer des Nachbarkantons behauptet. Ein Schwimmer im freien Gewässer bedeute für die Fische eine ungeheure Stresssituation, sie könnten kollabieren. Ist natürlich

Hafenkäse. Schon beim Annetzen schwimmen sie herbei, drunten im Alten Rhein, schwarmweise, diese kleinen, gestreiften Dingerchen. Fast unheimlich. Ob die wohl beißen? Und bist Du mal drin, ziehst Deine Runden, unauffällig wie ein Mississippi Rad-dampfer, kreuzen 5kg schwere Teile Deine Bahn, begleiten Dich ein paar Meter oder stehen im Wasser, unbeteiligt, in greifbarer Nähe. Eine ungeheure Stresssituation bedeutest Du allenfalls für die Fischer, sie scheinen fast zu kollabieren. Und das wird auch der Fall sein beim Jäger.

Mir scheint, hier ist etwas Aufklärung von Nöten. Die Jagd ist ein Hobby, so sinnvoll wie das Motorradfahren, geil für die Beteiligten, ein Ärgernis für die anderen. Es braucht weder die Jagd noch die Jäger, es braucht einen Wildhüter, einen für beide Appenzell, und wenn der hie und da mit dem Bike unterwegs wäre, wetten, es gäbe diese Diskussion nicht?

Ist es die Landwirtschaft, die ich gefährde? Bin ich eine Bedrohung, wenn ich auf einer öffentlich finanzierten, geteerten, lastwagengängigen, mit Fahrverbot belegten Strasse von der Steinegocht über die Herren auf den St. Anton fahre? Ist es die Sorge um die Fruchtbarkeit seines Bodens, wenn mich der Bauer dort mit der Mistgabel bedroht? Ich habe grosse Erfahrung im Umgang mit Bauern. Die Bauern sind

sich einig: Jeder, der nach Feierabend freiwillig mit dem Bike unterwegs ist, oder zu Fuss oder mit den Skiern, der ist a fuule Suhong, dem man ees chlepfen sollte. Noch ein Hinweis: Es ist nicht gut, bei diesen Gesprächen die Subventionen zu erwähnen, seine Rolle als Landschaftsgärtner, meine Rolle als Steuerzahler, der das alles finanziert. Das ist gar nicht gut, ausser man hat ein paar gutgebaute Jungs mit, aber dann gibt es ohnehin keine Diskussionen, dann sind alle scheissfreundlich, auch die Jäger.

Mir scheint, hier ist etwas Aufklärung von Nöten und darin sind die Ausserhändler vorbildlich. All diese Schildchen mit dem Biker drauf, entlang den Hauptstrassen, die dienen ausschliesslich genau dieser Aufklärung, hey Sie dort im Range Rover, es gibt ihn wieder, den Radfahrer.

Sind es denn die Wanderer, die ich gefährde? Käumlich, denn es gibt ihn nicht mehr, den Wanderer. Mit Ausnahme der 4 grossen Routen im Alpstein sind unsere Wanderwege leer. Ich habe heuer weit über 1000km abgespult in genau diesem Gebiet, unter der Woche, bei gutem Wetter, und ich habe insgesamt 20 Biker gesehen, 5 Reiter, zwei Jogger, aber keinen Wanderer. Ich fahre hemmungslos den Pilgerweg über den Suruggen hinunter zur Landmark, heuer 20mal, 30mal, eine echte Provokation für jeden Pilger dort. Nur, ich habe keinen angetroffen. Ich bin am 1. August via Weissbad auf die Schwägälp gefahren, bei schönstem Wetter, am Hauptwandertag der Nation. Ich habe

bis zur Chamhalde keinen Wanderer gesehen, null, aber allein zwischen Lehmen und dort 14 Autos, vierzehn. Die Zufahrt dort hinauf ist nur mit schriftlicher Bewilligung gestattet. Aber die Polizei ist ja mit den Bikern beschäftigt? Stimmt nicht ganz. Wir haben viel Goodwill. Es ist dort bekannt, dass Biker was leisten wollen, nämlich mehr als nur das Maul aufreissen und mit dem Gaspedal spielen.

Ist es die Forstwirtschaft, die ich gefährde. Möglich wäre das schon. Wir sehen zuviel, mehr als durch die Windschutzscheibe. Und wir haben einen Aktionsradius von Brülisau bis an den Bodensee, fahren durch Gegenden, wo niemand je freiwillig herkommt. Und erkennen den Unterschied zwischen Wäldern und Bauholzplantagen, verstehen, dass der Sturm Lothar gar keine Waldschäden angerichtet hat, Schäden an den Bauholzplantagen schon, aber nicht an den Wäldern. Und wir finden unsere Steuergelder wieder. Diskutiere diese Erkenntnisse mal unterwegs mit dem Forstpersonal! Hei, da kommt Stimmung auf. Aber dann verstehst Du auch, warum auf momentan unbenutzten Forststrassen wochenlang quergelegte Baumstämme liegen bleiben.

Ich fahre auf einer öffentlich finanzierten, geteerten, 6m breiten lastwagengängigen, mit Fahrverbot belegten Strasse von Eichberg herkommend zum Hirschberg und halte Ausschau nach der in ihrem Wohlbefinden gestörten, jagdbaren Artenvielfalt. Und richtig, pass' doch auf, fast hätte ich eine Waldschnepe überfahren.

Mitglieder-Liste

Jg.	Kat.	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	E-Mail
01.05.83	Jug	Mirjam	Ackermann	Waldegweg 9	9620	Lichtensteig	071 988 42 74		mirjam.ackermann@bluewin.ch
27.12.79	HK	Deborah	Balz	Einstichgasse 2	9437	Marbach	071 777 11 13		
16.04.62	AK 1	Anton	Bekkering	Zeigstr. 8	9030	Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50	a.bekk@bluewin.ch
6.1.66	HK	Frank	Belz	Burgstr. 78	9000	St.Gallen	071 278 08 78		frank.belz@unisg.ch
	HK	Peter	Berger	Boppartsstr. 16	9014	St.Gallen	071 223 69 36	071 913 91 02	LauraSchuerpf@hotmail.com
11.7.60	AK 1	Stefanus	Bertsch	Postfach 203	9043	Trogen	071 344 16 01		bertsch-streull@bluewin.ch
20.04.46	AK 2	Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91		christian.betschon@leica-geosystems.com
28.08.43	AK 3	Carlo	Bonetti	Saxholzstr. 10	9327	Tübach	071 841 32 83		
19.10.76	HK	Andrea	Burri	Schützenstr. 7	9404	Rorschacherberg	071 850 94 54		andrea.burri@bluewin.ch
30.04.68	HK	Alex	Eberle	Greithstr. 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45		mmm@reesurf.ch
63	AK 1	René	Eckenfels	Golfstr. 21 a	9246	Niederbüren	071 422 55 71		
1.10.65	AK 1	Christian	Enderlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44		christian.enderlin@bluewin.ch
15.04.76	HK	Andreas	Forlin	Boppartschhofstr. 21	9014	St. Gallen	071 277 16 10	078 710 13 51	a_frolin@hotmail.com
26.04.70	HK	Oliver	Früchtenicht	Hofstr. 5b	9015	St. Gallen	071 310 01 07		
25.07.69	HK	Christa	Früh	Schäffligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08		stine@gmx.ch
21.05.70	HK	Christine	Geissler	Speicherstr. 5	9053	Teufen	071 333 50 44		
11.02.66	HK	Jacqueline	Germann	Rebenstr. 2	9403	Goldach	071 841 23 52	071 227 65 33	jacqueline.germann@bankcoop.ch
2.02.76	HK	Paddy	Gloor	Bächlistr. 33	9053	Teufen	071 333 26 48	071 788 39 41	paddy@kollerinternet.ch
7.09.55	AK 2	Beatrice	Goetz	St. Gallerstr. 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08	071 222 75 54	bea.goetz@bluewin.ch
10.02.63	AK 1	Max	Gscheidle	Schulstr. 14	9323	Steinach	071 446 51 47		max.gscheidle@bluewin.ch
59	AK 1	Adolf	Haller	Heinestr. 10	9008	St.Gallen	071 244 14 33		
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		
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	Schäffligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08		

Mitglieder-Liste

Jg.	Kat.	Vorname	Name	Strasse	PLZ	Ort	Tel. P.	Tel. G.	E-Mail
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.Pelag/berg	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		petramoelk@bluewin.ch
09.04.79	HK	Petra	Mölk	Käserstr. 19	9306	Freidorf	071 450 09 55		
22.01.49	AK 2	Hansjörg	Müllli	Schäffliwies	9104	Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35	
25.10.78	HK	Norbert	Mullis	Lindenplatz 1	9607	Mosnang	079 623 11 31		norbert.mullis@sgkb.ch
29.3.83	Jug	Julie	Niederhäuser	Freihirtenstr. 16	9213	Hauptwil	071 422 32 65		julie_niederhaeuser@yahoo.com
03.01.74	HK	Patrik	Noak	Schützenstrasse 7	9404	Rorschacherberg	071 850 94 54		P.Noack@Bluewin.ch
12.08.66	HK	Rolf	Odermatt	Gatterstr. 48b	9303	Wittenbach	071 298 41 08		sonjrolf@bluewin.ch
2.08.70	HK	Sonja	Odermatt	Gatterstr. 48b	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@fhsg.ch
25.02.57	AK 1	Harald	Pintarelli	Spechtstr. 6	9320	Arbon	071 446 15 22	071 226 87 23	harald.pintarelli@fhsg.ch
06.06.78	HK	Daniel	Plattner	Dufourstrasse 3	9008	St.Gallen	071 244 31 22		
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		domirez@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	Waidackerstr. 36	8592	Uttwil	071 460 08 31		jruttwil@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		rollisax@bluewin.ch
3.1.62	AK 1	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		denise.schmidt@bluewin.ch
3.12.77	HK	Monika	Schneebeil	Herbrig 1	9042	Speicher	071 344 39 17		monika.schneebeil@usa.net
15.12.61	AK 1	Roland	Schönholzer	Grüntalstr. 25	9320	Arbon	071 446 53 08		rhschoenholzer@bluewin.ch
28.04.73	HK	Yvonne	Schumacher	Au 1	9037	Speicherswendi	071 334 11 10	078 641 97 29	
9.12.83	Jun	Michael	Schürpf	Boppartstr. 16	9014	St.Gallen	071 278 72 40		michael.schuerpf@gmx.ch
25.10.77	HK	Willemijn	Simons	Flurhofstrasse 125	9000	St.Gallen	071 244 21 01	071 244 76 44	willemijnsimons@hotmail.com
19.05.64	AK 1	Anton	Smit	unt. Gassenackerstr. 7	8580	Amriswil	071 411 04 29		a.smit.nl@gmx.ch
29.03.76	HK	Ramona	Spirig	Eichenstr. 12 b	9303	Wittenbach	071 298 26 41		
24.09.57	AK 1	Bruno	Stalder	Marsstr. 8	9014	St.Gallen	071 277 45 53		brstalder@bluewin.ch
24.01.67	HK	Andreas	Streiger	Talstr. 62	9200	Gossau	071 385 15 94	071 973 83 00	andystf@bluewin.ch
23.06.51	AK 2	Bruno	Suter	Klosterstr. 2A	9403	Goldach	071 841 71 70		
15.04.51	AK 2	Fredy	Trefny	Heinstr. 20	9008	St.Gallen	071 245 36 16	071 313 69 56	f.trefny@pingnet.ch
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	AK 1	Rainer	Weigel	Spechtstr. 58	9320	Arbon	071 440 05 06	071 288 99 72	reiner.weigel@fhsg.ch
8.01.68	HK	Patrick	Wetter	Untere Hauptstr. 39	3114	Wichttrach	031 781 36 65		patrick_wetter@hotmail.com
14.06.84	Jug	Marc	Widmer	Rilkestr. 11	9008	St.Gallen	071 245 61 45		
02.09.78	HK	Marc	Widmer	Gatterstr. 23	9010	St.Gallen	076 380 78 87		
9.12.72	HK	Andreas	Zillig	Schönaustr. 13	8722	Kaltbrunn	055 283 26 20	071 494 50 22	andreas.zillig@tiscalinet.ch
3.09.60	AK 1	Urban	Zündt	am Schillgraben 1	9423	Altenrhein	071 855 28 06	071 855 40 40	