

Clubinfo

TRIATHLON-CLUB
ST.GALLEN / APPENZEL



Nr. 1 Februar 2003



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

Triathlon-Club St. Gallen-Appenzell

Vorstandsmitglieder

Präsident

Andreas Walser
Dorfstrasse 45
9248 Bichwil
Tel. 071 951 47 91
andy.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 12b
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
Gatterstr. 18b
9303 Wittenbach
Tel. 071 298 41 08
Sonjarolf@bluewin.ch

Beisitzerin

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

Ausgebildete J+S-Leiter

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

Jürgen Rolfmeier
Waidackerstr. 36
8592 Uttwil
Tel. 071 460 08 31
jruttwil@smile.ch

Beisitzer

Peter Berger
Boppartsstr. 16
9014 St. Gallen
Tel. 071 278 72 40
lauraschuerpf@hotmail.com

Clubinfo-Hersteller

Redaktion

Christian Betschon
Quellenweg 4
9410 Heiden
Tel. 071 891 49 91
cbe_ch@yahoo.com

Grafik / Produktion

Beat Sax
Neuwilstr. 11
9306 Freidorf
Tel. 071 455 19 39
fam@bsax.ch

Unsere Sponsoren

Rad / Bekleidung

Velo Stern
St. Leonhardstr. 63
9000 St. Gallen
Tel. 071 230 11 10
velosternag@bluewin.ch

Bitte unaufgefordert
beim Bezahlen
den **Club-Ausweis
vorweisen!**
? gibt 10% Rabatt

Titelbild:
Hochzeit
Regula und Ralph
Rechsteiner
Foto: B.Sax

Inhalt

Clubinfo	4	Training	13
Protokoll HV 2002	5	Moutain Bike Triathlon.....	14
Club-Bekleidung.....	7	Langdistanz SM Zürich.....	16
Einladung HV 2003	8	Runde Geburtstage	17
Jahresbericht des Präsidenten	9	Race Kalender 2003.....	18
Jahresbericht des Tech.-Leiter	10	Club Börse	20
		Mitgliederliste	21

Das Wort des Präsidenten

Hallo Zusammen,
ich hoffe ihr hattet alle schöne Festtage und einen guten Rutsch. Was mich betrifft war ich in Zermatt zum Snowboarden und im Februar werde ich mich noch einen Monat in Kuba erholen bevor ich wieder an die Vorbereitungen für die neue Saison denke aber ich bin sicher, dass die meisten von Euch schon ungeduldig auf die nächsten Wettkämpfe warten.

Im letzten Jahr hat sich in unserem Club zum Thema Sponsoring einiges getan. Wir haben uns vom Vertrag von Velo Stern im gegenseitigen Einverständnis getrennt. Dies bringt uns auf der einen Seite SFR 1500.- in bar und SFR 1000.- in Warengutscheinen weniger Einnahmen aber auf der anderen Seite kann jetzt jeder diese Kleidung tragen auf die er gerade Lust hat und ist nicht mehr gezwungen sich mit der Clubbekleidung einzukleiden. Die dadurch entstandene Lücke an Einnahmen versuchen wir teilweise mit Bannerwerbung und Werbung in unserem Clubinfo zu füllen. Zur Auflösung des Vertrages kam es aus folgenden Gründen: Da in der letzten Zeit fast keine Clubbekleidung mehr gekauft wurde, schloss Rene daraus, dass diese nicht mehr ge-

tragen werde. Als Rene sich dann bei mir beschwert hat, löste dies eine Reihe von Diskussionen im Vorstand aus. Diese führten zum Schluss, dass es besser ist, wenn wir den Vertrag auflösen. Zum einen starteten vereinzelt Leute von unserem Club tatsächlich ohne Clubbekleidung und zum andern war es für uns fast unmöglich die Regelung mit der Clubbekleidung durchzusetzen und zu kontrollieren.

Weiter hat sich unser Club einer Anti Raucher Kampagne angeschlossen, welche von offizieller Stelle lanciert wird. Diese beinhaltet einen Wettbewerb bei welchem es eine ganz hübsche Summe zu gewinnen gibt. Unser Club geht einige Verpflichtungen ein welche aber kein Problem darstellen da wir ja sowieso kaum Raucher in unserem Club haben. Wer mehr darüber erfahren will, findet den Link zur Kampagne auf unserer Homepage.

Nun bleibt mir nur noch, euch einen guten Saisonstart zu wünschen.

Bis bald

Euer Präsi

Club-Homepage / Cub-Info

Die Club-Homepage lebt von Informationen und Anregungen. Bitte sendet mir an fam@bsax.ch Infos und Resultate mit Fotos etc. und vergesst eure Kollegen nicht, die am gleichen Wettkampf teilgenommen haben. In der Club-Homepage findet ihr alles über die Clubmeisterschaft, Mitgliederliste, Agenda und Resultate der laufenden Saison „vorausgesetzt sie werden gemeldet“ etc.

Mit dem Clubinfo stelle ich mich einer neuen Herausforderung und mache etwas was für mich neu ist. Informationen und Anregungen nehme ich gerne entgegen.

Paddy Gloor hat ein gutes Clubinfo gemacht und ich werde versuchen, es im gleichen Stil weiterzuführen (an meine Software und meine Möglichkeit angepasst).

Paddy herzlichen Dank, dass du das Clubinfo während 4 Jahren produziert und einen grossen Teil von deiner Freizeit in den Club investiert hast.

Christian Betschon wird wie bis anhin die Redaktion über unser Clubinfo haben. Bitte sendet ihm Berichte mit Fotomaterial.
E-Mail: cbe_ch@yahoo.com

Redaktionsschluss für die Ausgabe Nr. 2 / 2003

25. April 2003

Beat Sax

Velo Stern
Barth René
St. Leonhardstrasse 63
9000 St. Gallen

<http://www.velostern.ch>

071 230 11 10 (T)
071 230 11 12 (F)



Die Öffnungszeiten
8.00 - 18.30 Uhr (Di - Fr)
8.00 - 16.00 Uhr (Sa)

Wir haben am Montag (ganzer Tag) geschlossen und machen am Donnerstag kein Abendverkauf. In dringenden Fällen wenden Sie sich an das DownTown-Team.

Triathlonclub St. Gallen / Appenzell

Protokoll der HV vom 12. Januar 2002

Ort: Restaurant Sonnenrain Schwimmbad
Wittenbach, 9303 Wittenbach
Beginn: 20.00 Uhr
Anwesend: gemäss Präsenzliste
Traktanden: gemäss Einladung

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler

- Der Präsident, Hans Walser, begrüsst alle Anwesenden.
- Es werden Angelina Manser und Oliver Bernhard als Stimmenzähler gewählt.

2. Protokoll der letzten HV

- Die Mitglieder erhielten das Protokoll kurz vor der HV per e-mail zugestellt.. Es wird mit Applaus genehmigt und verdankt.

3. Jahresbericht des Präsidenten und des Technischen Leiters

- Diese beiden Jahresberichte, werden mit Applaus genehmigt und verdankt. Die Anwesenden wünschen nicht, dass die Protokolle vorgelesen werden müssen.

4. Kassenbericht

- Patrick Wetter, der Kassier, verteilt die Jahresrechnung, abgeschlossen per 31.12.2001 und gibt kurze Erläuterungen dazu ab.
Dieses Jahr resultierte ein Gewinn von Fr. 1519.75.
Das spezielle Jugendkonto für die Jugendförderung hat einen Saldo von Fr.825.-
Aus dem Trainingslager resultierte einen kleinen Fehlbetrag, welcher vom Club übernommen wurde.

Protokoll Hauptversammlung 2002

Die Aufwendungen unter der Rubrik Clubaktivitäten wurden für das Schwimmtraining, Ausgaben für die Clubmeisterschaft, Chlaus und HV-Kosten gebraucht.

Die Kosten für das Clubbulletin wurden gesenkt. Ebenfalls brauchte der Club weniger Büromaterial, da vieles über das Internet verschickt wird.

Wir beobachten eine steigende Anzahl von Aktivmitgliedern. Die Gönner jedoch sind rückläufig. Im Jahre 2002 möchte der Vorstand die Mitgliederbeiträge ändern, und mehr Geld für die Jugendförderung ausgeben.

5. Revisorenbericht

- Der anwesende Revisor Christoph Schenk liest den Revisorenbericht vor. Die Revisoren erachten die Jahresrechnung als korrekt und übersichtlich. Die Revisoren beantragen die Jahresrechnung 2001 zu genehmigen und dem Kassier damit die Entlastung zu erteilen. Diesem Antrag wird einstimmig stattgegeben.

6. Wahlen / Rücktritte

- Der Präsident dankt Markus Huber und Patrick Wetter für ihren Einsatz im Vorstand. Sie werden mit Applaus verabschiedet.
- Hans Walser wird neu als Präsident, Anton Smit als Vizepräsident, Dominik Rechsteiner als Tech. Leiter, Jacqueline Germann als Kassier, Peter Berger und Ramona Spirig als Beisitzer einstimmig in den Vorstand gewählt. Wieder gewählt wurde einstimmig Sonja Odermatt-Sulser, als Aktuarin.

7. Anträge

- Seitens des Vorstands und seitens der Clubmitglieder liegen keine Anträge vor.

8. Mitgliederbeiträge

- Hans Walser informiert die Anwesenden, dass der Vorstand der Vorschlag bringe die Mitgliederbeiträge für Aktivmitglieder von Fr.60 auf Fr.70 zu erhöhen. Dieses Geld soll für die Juniorenförderung, evtl. für Schiedsrichterbusse und eine eigene linieClubbekleidung gebraucht werden. Der Gönnerbeitrag soll von Fr. 100 für Familien, auf Fr.70 und für Einzelgönner auf Fr.50 reduziert werden, da wir letztes Jahr viele Gönner verloren haben.

Protokoll Hauptversammlung 2002

9. Offene Aemter

- Der Präsident informiert, dass wir bis jetzt nur einen Schiedsrichter für die Saison 2002 haben und auch noch einen J&S Coach suchen. Jürgen Rolfsmeyer übernimmt das Amt des J&S Coach. Christian Endlerlin erklärt kurz seine Schiedsrichterarbeit. Daraufhin meldet sich Michi Schürf für das
2. Schiedsrichteramt. Herzlichen Dank den Beiden.

10. Verschiedenes

- Fredy Trefny äussert den Wunsch, dass die E-mail-Informationen früher verschickt werden sollen. Auch sollen die Dokumente als Html – Dokument verschickt werden, sodass es für alle zu öffnen sei. Der Vorstand nimmt dies zur Kenntnis.

Die Aktuarin

Clubbekleidung

Folgende Clubbekleidung ist noch vorhanden!

Pullover Grösse L 9 Stück
Pullover Grösse M 2 Stück
T-Shirt Grösse L 20 Stück
T-Shirt Grösse M 4 Stück

Auskunft:

Andreas Walser Tel. 071 951 47 91 / Mail: andy.walser@freesurf.ch

Markus Segerer Tel. 071 278 26 80 / Mail: markus-huber@bluewin.ch

Einladung Hauptversammlung 2003



Triathlon-Club St.Gallen / Appenzell
Postfach 74
9006 St.Gallen
www.ai.ch/tri

Einladung zur Hauptversammlung:

Datum: 21.02.2003
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Rest. Sonnenrain Hallenbad Wittenbach

Die Kosten für das Essen übernimmt der Club, die Getränke bezahlt jeder selber.
Der Lebenspartner ist auch herzlich eingeladen.

Traktanden

- 1 Wahl der Stimmenzähler
- 2 Abstimmung über das Protokoll der letzten HV
- 3 Abstimmung über den Jahresbericht des Präsidenten und des technischen Leiters
- 4 Entgegennahme des Kassenberichts
- 5 Bericht der Revisoren
- 6 Wahl der Vorstandsmitglieder:
 - Petra Mölk, Aktuarin
- 7 Festsetzung der Mitgliederbeiträge
 - Den Mitgliederbeitrag wollen wir momentan so belassen, obwohl dieses Jahr ein grosses Defizit zu erwarten ist
 - Aktivmitglieder Fr. 70.-
 - Gönner Einzelbeitrag Fr. 50.-
 - Gönner Familienbeitrag Fr. 70.-
- 8 Ehrungen
 - Sonja Odermatt, Aktuarin
 - Paddy Gloor, Clubinfo
- 9 Anträge des Vorstandes
- 10 Anträge der Mitglieder
- 11 Verschiedenes
 - Der Sponsorvertrag mit Velo Stern wurde aufgelöst
 - Michael Schrumpf tritt als Schietersrichter zurück
- 12 Allgemeine Umfrage

Anträge sind dem Vorstand bis zum 10 Februar 2003 schriftlich zu zustellen

Jahresbericht des Präsidenten

Mitgliederwesen:

Mitgliedertyp	Anzahl Mitglieder
Aktive	67
Gönner	6
Ehrenmitglieder	5

Vorstand/Funktionen

Rücktritte:

Name	Amt
Sonja Odermatt	Aktuarin
Paddy Gloor	Clubinfo

Eintritte:

Name	Amt
Petra Mölk	Aktuarin
Beat Sax	Clubinfo

Clubaktivitäten/Veranstaltungen

Veranstaltung	Anzahl Teilnehmer
HV	???
Trainingslager	12
MTB Ausflug	12
Chlausabend	33
Clubmeisterschaft	28
Schwimmtraining	10-15

Sponsoring

Der Sponsorvertrag mit Velo Stern wurde auf Ende 2002 aufgelöst. Diverse Gründe führten zu diesem Entscheid:

- Unzufriedenheit von Velo Stern da die Clubbekleidung nur noch selten gekauft wurde und er daraus schloss, dass diese nicht mehr getragen werde.
- Probleme beim durchsetzen und kontrollieren der Tragepflicht der Clubbekleidung auf unserer Seite.

Aus diesen Gründen entschlossen wir uns, im gegenseitigem Einverständnis den Vertrag aufzulösen. Dies bringt uns Mindereinnahmen von rund SFr. 2500.- welche wir versuchen mittels Bannerwerbung auf unserer Homepage sowie in unserem Clubinfo teilweise auszugleichen.

Positiv ist natürlich, dass wir nun bei Trainings und Wettkämpfen die Bekleidung tragen dürfen, welche wir wollen.

Allgemeinen

Die Mitgliederzahl in unserem Club ist dieses Jahr etwas rückläufig, dies kommt hauptsächlich daher da wir einige Mitglieder, welche den Beitrag nicht bezahlt haben, aus der Mitgliederliste gelöscht haben.

14.12.02

Hans Andreas Walser

Jahresbericht von den Technischen Leitern

(Anton Smit und Dominik Rechsteiner)

Die kommende Saison 03 liegt bereits näher vor als die vergangene hinter uns und es ist wieder mal Zeit, beide einer etwas genaueren Betrachtung zu unterziehen.

Kaum ein Ereignis hat aus dreikämpferischer Sicht im vergangenen Jahr soviel Aufsehen erregt wie der ewz Gigathlon. Auch wenn kein clubeigenes Team in jenen denkwürdigen Julitagen um Lorbeeren kämpfte; für Vertretung in zahlreichen Teams sowie durch Christian Betschon als Einzelstarter und –finisher, war gesorgt. Ein Event, das Teilnehmern und Betreuern grössten Teils in wohlwollender Erinnerung bleiben und auch bei eventueller Wiederholung seine Anhänger aus unserem Club finden wird.

Auffällig war auch die Anzahl der Clubmitglieder, welche in der vergangenen Saison einen Abstecher auf die andere Seite der Erdkugel wagten. Stellt man sie der Gesamtzahl aller Clubmeisterschaftsteilnehmer gegenüber, muss sich der Vorstand ernsthaft Gedanken machen, in Zukunft ein Rennen in down under in die Meisterschaft miteinzubeziehen!

Clubmeisterschaft

Sechs Wettkämpfe, wovon drei in den Einzeldisziplinen, standen den Mitgliedern zum Ergattern von Meisterschaftspunkten zur Verfügung. Den Klagen über fehlende Beteiligung überdrüssig sollen die entsprechenden Zahlen weitere Auskünfte geben:

27 Clubmitglieder kämpften in 87 Wettkampfeinsätzen gegen andere, die Zeit und sich selbst, was bei einer Aktivenzahl von 66 einer Beteiligung von 21,97% entspricht. Anmerkung: Eigentlich gar nicht so schlecht in Anbetracht all jener, welche im Ausland weilten (siehe oben) oder bei anderen Einsätzen auf der Strecke waren oder blieben!

Als beliebtester und mit 21 Teilnehmerinnen und –nehmern beteiligungsstärkster Wettkampf wies sich das diesmal bei besten äusseren Bedingungen ausgetragenen Luschtenour Ironmännli aus. Die andere Seite diesbezüglicher Skala zierte mit nur 10 Startenden das Zeitfahren in Muolen.

Mit Ausnahme des Triathlons Frauenfeld, der neu Aufnahme in die Wertung findet, wird der Clubwettkampfkalender 03 die gleichen Events vorweisen.

Trainingslager

Ob es nur am Wetter gelegen oder

Jahresbericht von den Technischen Leitern

sich der im Laufe der Jahre eingeschlichene Qualitätsverlust beim Anbieter nun doch zu sehr bemerkbar gemacht hat; die Meinungen der Teilnehmenden für die eher negativen Aussagen zum TL Giverola 02 gehen auseinander. Fakt ist, dass Giverola zum Fünften ins Wasser fällt und es uns fürs kommende Clubtrainingslager wieder nach Massa Marittima locken wird. Nebst Wein und Pasta soll dieser Wechsel zu alten Werten auch die Gemütlichkeit der Clubatmosphäre fernab vom Massentriathlonlager wiederbeleben. Zudem verschaffen die sanft wellig verlaufenden Trainginsmöglichkeiten auf dem Rad Richtung Küste auch der Unbeübteren Erfolgserlebnisse mit geringerem Hungerast- und Muskelkaterisiko. Nur der Anstieg zur Unterkunft wird wohl oder übel in der Lage sein, dies zu kompensieren.

Weil in der gleichen Woche auch der Triathlonclub Frauenfeld in Massa anwesend sein wird, bietet sich ebenfalls die Möglichkeit ein gemeinsames Training an.

Mit unseren 16 Toscanafahrenden übernimmt die voraussichtliche Teilnehmerzahl den Gang der Wirtschaft fürs 03 und verzeichnet einen vorsichtigen Anstieg gegenüber dem Vorjahr.

Schwimmtraining

Dass der Frauenanteil beim Schwimmtraining unter der Leitung von Tomasz jenen des Clubs um

ein Mehrfaches übersteigt, kann wohl nicht mit Zufall begründet werden. Die Frage muss gestellt werden, ob die Ursachen für diesen Sachverhalt darin liegen, dass die charmante Art und männliche Erscheinung des Unterrichtenden das weibliche Geschlecht vermehrt anziehen oder andersherum das männliche Geschlecht aufgrund von Neid oder Verletzung des männlichen Egos – aufgrund ersterem – davon abhalten, am Training teilzunehmen. Die Tatsache, dass die Gesamtteilnehmerzahl beim Schwimmtraining absolut aber ebenfalls angestiegen ist, lässt eher auf ersteres schliessen, und ist zudem Ausdruck für die fantastische Arbeit die Tomasz zu leisten in der Lage ist. Durch sein ruhiges und geduldiges Wesen vermag er selbst „Bewegungsgehemteren“ technische Vorgänge bildlich zu verinnerlichen. An dieser Stelle herzlichen Dank an ihn!

An dieser Stelle als Negativpunkt anzuführen ist, dass die Planung des Trainings sowohl für Trainier wie auch für Teilnehmer nicht ganz einfach ist, wenn die Zahl der Schwimmer je nach Laune zwischen 2 und 16 variiert.

Novum für 02 war und wird hoffentlich auch für 03 bleiben, dass unser Schwimmtraining das ganze Jahr hindurch angeboten wurde und wird. Ebenfalls wurde auf Wünsche von Schwimmern und Trainer reagiert und das Training

Jahresbericht von den Technischen Leitern

auf Montag 19.30 Uhr verlegt.

Clubaktivitäten

Wieder einmal hat sich auch hier gezeigt, dass sich der Triathlet (und hier ist nicht zufällig nur die männliche Form gewählt) nur schwer ans Gesellige locken lässt, wird da nicht wettkampfmässig geschwommen, geradelt oder gerannt!

Aber eben, warum aufregen über Fakten die man ja kennt!?

Auch im 03 werden die Aktivitäten wieder im selben Rahmen gehalten.

Clubsponsor

Nach langjähriger Zusammenarbeit mit René Barth von Velo Stern werden wir 2003 zum ersten Mal ohne Clubsponsor in die Saison steigen. Das Nichtvorhandensein der Bereitschaft von uns Mitgliedern, sich an die vertraglich festgehaltene Tragepflicht der Clubbekleidung zu halten, hat uns gegenseitig dazu veranlasst, den Vertrag auf Ende 02 auslaufen zu lassen. Velo Stern wird uns aber weiterhin in Form eines Insetratesponsorings unterstützen. An dieser Stelle besten Dank für die langjährige Zusammenarbeit.

Resultate unserer Clubmitglieder an weiteren Wettkämpfen

In der Saison 01 noch zweiter an den Jugendmeisterschaften, konnte sich Marc Widmer in der vergangenen Saison auch in der

Juniorenkategorie behaupten. Mit dem zweiten Rang in der Circuitwertung und einem ersten erfolgreichen Einsatz für die Juniorennationalmannschaft an den Europameisterschaften in Ungarn – um nur einige seiner Erfolge zu erwähnen – hat er sein Potential erneut aufgezeigt und sich in der Juniorenwertung auf höchster Ebene etabliert.

Nur knapp an der Quali für den Ironman Hawaii vorbei ging Beat Sax mit seinem 16. Platz in der Kategorie TM45 am Ironman Switzerland in Zürich und Sohn Roland erzielte in seiner Kategorie TM18 gar einen Top 10 Platz (siebter).

Olivier Bernhard überzeugte mit internationalen Siegen in Zürich und Zofingen und einem weiteren Podestplatz beim Ironman Australien.

Von anderen Clubmitgliedern (Name den Redaktoren bekannt...) weiss man, dass sie lange Flugstunden nach Kanada unternommen haben, nur um im Wettkampf festzustellen dass ohne die nötige Luft im Pneu eine gute Platzierung unmöglich ist.

Wir sehen also, die Farben des tri St. Gallen Appenzell – auch wenn sie nicht wirklich an Kleidung getragen werden - kämpfen noch immer auf höchster Ebene um Siege mit!

Jahresbericht von den Technischen Leitern

In diesem Sinne und auf dass der Triathlonsport auch in Zukunft auf jener Welle des Erfolgs und der Sympathie weiterreiten möge, welche ihm in der jüngeren

Vergangenheit beschieden wurde, wünschen wir uns und euch allen eine gelungene Saison 03 zu!

Anton Smit und Dominik Rechsteiner

Training

Schwimmen

Jeden Montag jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr
im Hallenbad Sonnenrain in Wittenbach.
Leitung: Tomasz K.

Laufen

Nach Absprache oder jeden Dienstag um 18.30 Uhr mit der Läufergruppe Wittenbach. Distanz 8 - 12 km
Treffpunkt: Gemeindehaus Wittenbach
Näheres unter <http://www.lgw.ch>

Lauftraining

Jeweils am Dienstag um 18.30 bei der Sportanlage Neudorf.
Lauftrainings im submaximalen bis maximalen Bereich und Technik (Lauf ABC)
Auskunft: Martin Leemann Tel. 071 430 02 15

Radfahren

Es besteht zur Zeit kein organisiertes Training. Es wäre schön, wenn sich jemand bereit erklären würde, unter der Woche am Abend, oder am Samstag morgen, ein Training / Ausfahrt zu leiten.

XTERRA Mountain Bike Triathlon

In der Schweiz gibt es ihn schon seit Jahren (Arosa am 27.7), in Deutschland ist der Boom soeben ausgebrochen und die (inoffizielle) Weltmeisterschaft findet Jahr für Jahr auf Maui statt:

XTERRA Mountain Bike Triathlon Detour Ahead By John Howard

Verglichen mit anderen Sportarten hat Triathlon erst eine kurze Geschichte und das ist gut so: es konnte sich erst wenig Kalk ablagern. Nehmen wir als Gegenbeispiel den Strassen – Rennvelo Sport. Dort ist alles in der Tradition festgefahren, sogar das Lachen der Athleten scheint reglementiert zu sein. Wie lange hat es gedauert, bis Radprofi Clickpedale verwenden durften! Und ein PowerWing Rahmen ist heute noch nicht zugelassen!

Triathlon auf der anderen Seite definiert sich selbst, ist in alle Richtungen entwicklungsfähig und entwickelt sich auch dauernd weiter in alle Richtungen. Off-road Triathlon ist hierfür ein gutes Beispiel: er bietet fun&action, ist oftmals technisch schwierig und physisch ultimativ.

Dazu diese Frage: Wie oft bist Du schon vom Rennvelo gefallen? Einmal? Zweimal? OK, es soll vor-

vorkommen, ist aber nicht die Regel.

Und wie oft bist Du schon mit dem Bike gestürzt? Einmal? Zweimal? Ja, aber pro Training! Es sind andere Limiten, Limiten, die beim Biken verschoben werden wollen. Auf dem Rennrad fahren wir unsere gewohnten Strecken und die Uhr sagt, wie gut. Auf dem Bike hingegen stossen wir dauernd an Limiten:, technische, konditionelle: komm' ich hoch oder muss ich absteigen. Auch die Tatsache, dass Stürze im Gelände bald einmal nicht nur harmlose Folgen haben, vergrössert die Herausforderung.

In unseren westlichen Sprachen sind die Begriffe "Krise" und "Gelegenheit" Gegensätze. Die chinesische Schrift hingegen kennt nur ein Zeichen für beide. Wörtlich übersetzt meint dieses Zeichen: "Krise ist die Gelegenheit, die Gefahr zu meistern". Dieses Axiom beschreibt sehr gut die Kunst des Mountain Biking.

Dieser Artikel wendet sich an alle jene Triathleten, vom Sonntagsfahrer bis zum Hardcore Racers, die dem Netz aus Zement und Asphalt, Verkehr und Abgase entkommen wollen. Es geht hier darum, ein paar grundlegende Tricks zu lernen, die eigenen Limiten zu überwinden und diese Abgeklärtheit wieder zu finden, dankbar zu sein für so simple Dinge wie blauen Himmel und frische Luft..

XTERRA Mountain Bike Triathlon

Auch für Anfänger ist es wichtig zu wissen: Die Gesetze der Gravitation gelten allemal, auch für den Routinier. Zudem gibt es zwei Arten von Risiko: Kalkulierbares und nicht kalkulierbares Risiko: Tu Dir und Deinem Sport einen Gefallen: suche das erste, meide das zweite. So unterschiedlich die Tagesform ist, so unterschiedlich muss auch das Risiko beurteilt werden. Gerade als Anfänger geht es nicht darum, seine Grenzen zu testen. Es geht darum, sich kennen zu lernen, spielerisch jenen Instinkt zu fördern, der Dich in jeder Situation richtig reagieren lässt. Es tönt wie eine grobe Verallgemeinerung, aber es ist dies die Strategie, Angst und Zweifel zu überwinden. Sobald alle Ängste überwunden sind, gehört die Strecke Dir.

Der Weg zu dieser Sicherheit heisst üben, üben. Du musst Streckenabschnitte einüben, sie zu Fuss kennenlernen, die optimale Spur finden, sie Dir einprägen und in Zeitlupe befahren, bevor Du sie im Renntempo sicher schaffst. Schliesse vor jedem Durchgang die Augen, konzentriere Dich auf jedes Hindernis und Du wirst sehen, wie spielerisch und sicher Du die Strecke fährst. So wird die Lernkurve dramatisch ansteigen und so auch diese kräfteschonende Lockerheit und damit das Vergnügen.

Biker können in zwei Kategorien

eingeteilt werden: vor oder nach BMX Aera oder, in Zahlen, älter als 35 oder jünger! Hätten wir es damals gewagt, mit dem Velo im Wald oder in der Wiese herumzufahren, man hätte uns an den Ohren hergeholt. Aber dann kamen die BMX (bicycle moto cross) - Kindervelos und, kaum von Stützrollen befreit, fuhren die Kids schon überall, nur nicht mehr auf befestigten Strassen. Die Kinder sind nun gross geworden, der Sport auch, und sie zeigen uns nun, wie es genau ist, das mit der Balance, der Koordination, den Reflexen und dem Spiel mit der Gravitation!

Wir und all diejenigen, die diese MTB Aera ausgelassen haben, wir alle mit dem Strassen - Velo - Background, wir müssen locker werden, müssen diese starre, statische Position aufgeben. Auf dem Bike ist der Körper in ständiger Bewegung. Angst und Vorsicht sollen zu Hause bleiben. Sobald der Spass auf dem Bike aufhört, steigst Du besser vom Rad, Du lernst dann nämlich nichts mehr.

Die erste Lektion betreffend Entspannung ist, sich auf das Atmen zu achten. Genau so, wie ein guter Läufer seinen Rhythmus kennt, musst Du auf dem Bike diesen Rhythmus finden. Achte Dich auf die Pedalfrequenz, mehr noch, ziehe auch das Gelände mit ein. Baue in regelmässigen Abständen

XTERRA Mountain Bike Triathlon

Lockerungsübungen ein.

Die besten Fortschritte machst Du, wenn Du Dir stetig darüber Rechenschaft gibst, welches die speziellen Eigenheiten eines Wegstückes sind, wie sie zu meistern seien. Versuche, Steine im Weg oder Aeste nicht als Hindernisse zu begreifen sondern als Eigenschaften der Natur. Löse Dich vom Gedanken, diese Natur bezwingen zu wollen: Es geht darum, mit ihr zusammen zu leben!

Bleibst Du hängen, dann versuchs nochmals. Scheiterst Du mehrmals, lass' diese Frustration nicht stehen sondern reduziere den Schwierigkeitsgrad. Die besten Fortschritte basieren auf einem soliden Aufbau und auf einem gesunden Respekt vor der eigenen Lernkurve!

genannt wird. Die Welt ist voll von unerkannten Talenten! Belaste Dich nicht mit diesen Ungenauigkeiten. Lach darüber und der Rest ergibt sich von selbst.

Es ist vorteilhaft, in einem guten Team mittrainieren zu können, aber behalte Deine eigene Lernkurve genau im Auge, sonst könnte Frustration und ein gestörtes Selbstvertrauen die Folge sein. Rückschritte werden die Folge sein und Resignation!

Besser ist es, nur die Methoden zu übernehmen und den Schwierigkeitsgrad an die eigenen Möglichkeiten anzupassen. Die Fortschritte sind möglicherweise etwas langsamer und braucht zwar mehr Geduld, aber es sind immerhin Fortschritte und das ist Basis für die Motivation und somit des Erfolgs.

Kein Thema ist dass, was "Talent"

Christian Betschon

Langdistanz - Schweizermeisterschaft

Herzliche Gratulation

An der Langdistanz – Schweizermeisterschaft neulich in Zürich hätte unser Klub den beeindruckenden 3. Rang belegt mit den Leistungen der folgenden Athleten:

Oli Bernhard	1	Professionals	1	8:33:00.8
Ralph Rechsteiner	27	TM35	3	9:39:34.5
Roland Sax	146	TM18	7	10:36:40.2

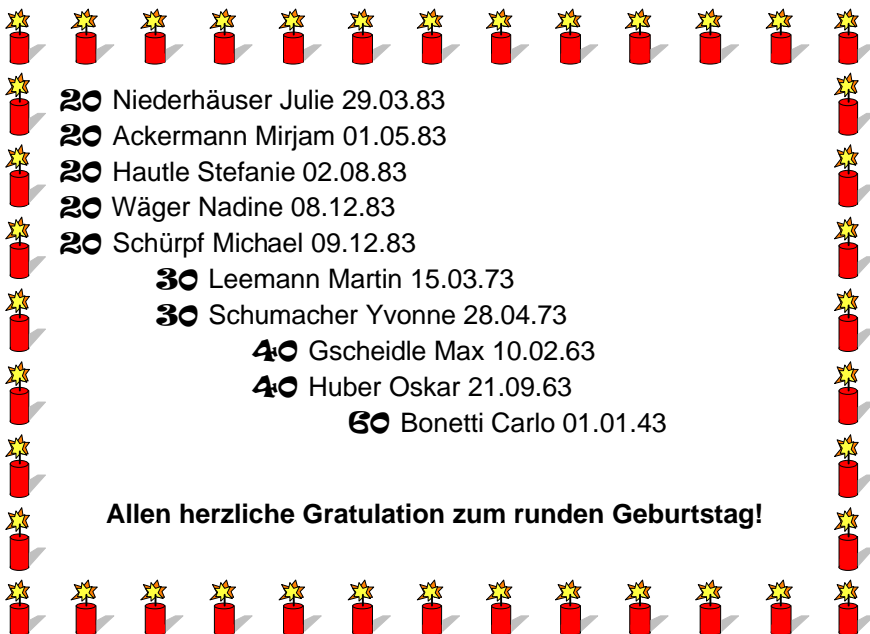
Langdistanz - Schweizermeisterschaft

Yvonne Schumacher		TW25	9	14:28.51,7
Beat Sax	315	TM45	16	11:25:49.1
Andreas Walser	556	TM30	146	12:54:27.9
Stephanus Bertsch	625	TM40	96	13:40:50.4

Oli, Ralph und Roland hätten mit mehr als einer Stunde Vorsprung auf das jetzt drittplatzierte Tri Team Zugerland die sensationelle SM Mannschafts - Bronzemedaille gemacht, wenn sie vorgängig das entsprechende Formular ausgefüllt hätten. Das tut aber keinen Abbruch an der Glanzleistung: Herzliche Gratulation

Cristian Betschon

Runde Geburtstage



Race Kalender 2003

Swiss Race Kalender 2003 (provisorisch/provisoire)

Aktuell: 08.01.03

25./26.01.03 Wintertriathlon Wildhaus ITU

09.02.03 Wintertriathlon Beatenberg

09.03.03 Wintertriathlon Vallée de Joux SM

23.03.2003 MTB Duathlon Engehalbinsel Run & Bike

26.04.2003 Duathlon de Sion

04.05.2003 Thurgauer Triathlon, Stettfurt

11.05.2003 Irchel Duathlon SDC

11.05.2003 Triathlon Team-Wettkampf Meyrin, GE

18.05.2003 Triathlon Frauenfeld

17.05./ 18.05.03 Intervall Duathlon Zofingen SDC/SM Jugend & Schüler

25.05.2003 Duathlon de Lausanne SDC/SM

31.05.2003 Kölliker Dua- und Triathlon SDC

07.06.2003 Bantiger-Triathlon Stettlen

15.06.2003 Züri-Oberländer-Duathlon SDC

14.06/ 15.06.03 Zytturm Triathlon Circuit

15.06.2003 Duathlon du Cancer, Ecublens

21.06.2003 Triathlon de Boveresse

22.06.2003 Bündner Triathlon in Thusis

22.06.2003 Bike-Duathlon Teufen

22.06.2003 Triathlon Vallée de Joux

28.06.2003 Spiezathlon

29.06.2003 Sursee Volkstriathlon

05.07.2003 Triathlon Oetwil am See

06.07.2003 Triathlon d'Yverdon

06.07.2003 Mathys Triathlon/Duathlon, Solothurn Circuit

12.07./ 13.07.03 Weekend de Triathlon Sion / Iron Valais

19.07.2003 Schwarzsee-Triathlon/Duathlon Circuit

26.07.2003 Züri-Triathlon Circuit

27.07.2003 Ironman Switzerland Triathlon

27.07.2003 Kids-Triathlon Zürich

27.07.2003 Arosa MTB-Triathlon

Race Kalender 2003

03.08.2003 Gürbetal Duathlon
10.08.2003 Zufi-Triathlon im Aegerital
10.08.2003 Triathlon de Nyon Circuit/SM
15.08.2003 Mürren Triathlon
16.08.2003 Inferno Triathlon
16.08.2003 Oberaargauer Triathlon SM Triathlon Jugend/Schüler
16.08.2003 Gontenschwiler Power Duathlon
17.08.2003 Emmentaler Power Race
17.08.2003 Scheidegg-Triathlon Gelterkinden
24.08.2003 Triathlon Int. de Genève
24.08.2003 Uster Triathlon Circuit
24.08.2003 Hausen Triathlon
29.08-31.08.03 Int. Albis Power Duathlon WM Kurz-distanz
30.08.2003 Triathlon d'Aubonne

04.09.2003 Kids Triathlon Collonge
06.09./ Triathlon de Lausanne ITU/Circuit
07.09.2003
06.09./ Powerman Zofingen
07.09.2003
06.09./ Gletschji-Trophy MTB Duathlon, Fiesch
07.09.2003
07.09.2003 Tägi tri für alle
13.09.2003 Gemmi Triathlon Leukerbad
13./14.09. MTB-Duathlon Rüscheegg
13.09./ Triathlon di Locarno
14.09.2003
14.09.2003 Bülman Triathlon, Bülach

12.10.2003 MTB-Duathlon Aeschi

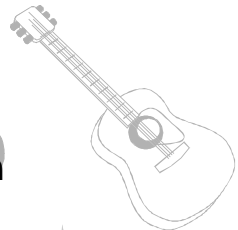
Christian Betschon



Er sagt mit stolzem Ton
Triathlon
das kenn' ich schon
das liegt gleich hinter Wetzikon.

Christian Betschon

Club Börse



Verkaufen

Einträge:

An Beat Sax senden, mit Vermerk, Homepage und oder Clubinfo.

Beat Sax, Neuwilstr. 11, 9306 Freidorf oder fam@bsax.ch

Mitglieder-Liste

Geburt	Vornamen	Namen	Strasse	PLZ	Ort	Tel P	Tel G
01.05.83	Mirjam	Ackermann	Waldegweg 9	9620	Lichtensteig	071 988 42 74	
16.04.62	Anton	Bekkering	Zelgstrasse 8	9030	Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50
06.01.66	Frank	Belz	Burgstrasse 78	9000	St. Gallen	071 278 08 78	
16.06.68	Peter	Berger	Boppartsstrasse 16	9014	St.Gallen	071 278 72 40	071 913 91 02
11.07.60	Olivier	Bernhard	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44	
20.04.46	Stefanus	Bertsch	Postfach 203	9043	Trogen	071 344 16 01	
01.01.43	Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91	
25.06.46	Carlo	Bonetti	Saxholzstrasse 10	9327	Tübach	071 841 32 83	
01.01.57	Ruedi	Brunner	Buchenmühle 614	9053	Teufen	071 330 03 75	
01.01.76	Walter	Burk	Rossweidstrasse 18	9030	Abtwil	071 311	
30.04.68	Andrea	Burri	Schützenstrasse 7	9404	Rorschacherberg	071 850 94 54	
16.08.59	Alex	Eberle	Greithstrasse 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45	
01.10.65	Peter	Eckenfels	Alte Rutschwilerstrasse 81	8442	Hettlingen	052 338 28 57	
15.04.76	Christian	Enderlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44	
01.01.70	Andreas	Forlin	Boppartshofstrasse 21	9014	St. Gallen	071 277 16 10	078 710 13 51
25.07.69	Oliver	Früchtenicht	Sonnmatstrasse 10	9015	St. Gallen	071 310 01 07	
21.05.70	Christa	Huber	Schäffigasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08	
11.02.66	Christine	Geissler	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44	
02.02.76	Jacqueline	Germann	Rebenstrasse 2	9403	Goldach	071 841 23 52	071 227 65 33
07.09.55	Paddy	Gloor	Bächlistrasse 33	9053	Teufen	071 333 26 48	071 788 39 41
10.02.63	Beatrice	Goetz	St. Gallerstrasse 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08	071 222 75 54
03.04.70	Max	Gscheidle	Schulstrasse 14	9323	Steinach	071 446 51 47	
02.08.83	Michael	Haselbach	Wilenstrasse 10	9500	Wil	071 950 18 45	071 394 14 55
	Sefanie	Hautle	Liten Engehütten	9054	Haslen	071/787 34 49	

E-Mailadressen können auf dem Internet unter <http://www.ai.ch/tri> abgerufen werden! Passwort: andy

Mitglieder-Liste

Geburt	Vornamen	Namen	Strasse	PLZ	Ort	Tel P	Tel G
15.08.84	Thomas	Horner	Paradiesstr. 22	9402	Mörschwil	071 866 18 55	
21.09.63	Oskar	Huber	Schäffligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08	
29.07.61	Markus	Segerer	Fellenbergstrasse 69	9000	St. Gallen	071 278 26 80	071 311 28 31
07.11.62	Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586	Ried/Erlen	071 648 24 47	
15.03.73	Martin	Leermann	Sonnhaldenstrasse 20	9225	St. Pelagiberg	071 430 02 15	
01.01.64	Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstrasse 12a	9030	Abtwil	071 311 32 85	077 97 78 29
20.06.54	Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000	St. Gallen	071 223 49 73	
25.10.78	Norbert	Mullis	Lindenplatz 1	9607	Mosnang	079 623 11 31	
09.04.79	Petra	Mölk	Käserstr. 19	9306	Freidorf	071 450 09 55	
01.01.49	Hansjörg	Müllli	Schäfliwies	9104	Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35
29.03.83	Julie	Niederhäuser	Freihirtenstrasse 16	9213	Hauptwil	071 422 32 65	
03.01.74	Patrik	Noack	Schützenstrasse 7	9404	Rorschachenberg	071 850 94 54	
12.08.66	Rolf	Odermatt	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08	
02.08.70	Sonja	Odermatt-Sulzer	Gatterstrasse 18b	9303	Wittenbach	071 298 41 08	
30.04.82	Yvonne	Pfändler	Waisenhausstrasse 3	9400	Rorschach	071 855 71 91	
06.06.78	Daniel	Plattner	Dufourstrasse 3	9008	St.Gallen	071 244 31 22	
17.12.68	Christoph	Ranner	Hochkreuzstrasse 7b	9320	Arbon	071 446 15 51	
06.07.67	Ralph	Rechsteiner	Hodlerstrasse 14	9008	St. Gallen	071 244 34 90	071 222 09 60
13.04.71	Dominik	Rechsteiner	Eichenstrasse 12b	9303	Wittenbach	071 298 26 41	
15.05.66	Jürgen	Rolfmeyer	Waidackerstrasse 36	8592	Uttwil	071 460 08 31	
30.04.77	Matthias	Röllli	Neudorf 8	9245	Oberbüren	071 952 68 43	
01.08.52	Beat	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	071 494 23 32
10.11.79	Roland	Sax	Neuwilstrasse 11	9306	Freidorf	071 455 19 39	
03.01.62	Christoph	Schenk	Hagenbuchstrasse 30	9000	St. Gallen	071 244 88 53	071 229 37 69

E-Mailadressen können auf dem Internet unter <http://www.ai.ch/tri> abgerufen werden! Passwort: andy

Mitglieder-Liste

Geburt	Vornamen	Namen	Strasse	PLZ	Ort	Tel P	Tel G
23.06.76	Denise	Schmidt	Oberstrasse 33	9000	St.Gallen	071 220 33 74	
06.08.66	Daniel	Schmutz	Wilienhalde 12	9100	Herisau	071 351 72 80	071 353 53 94
28.04.73	Yvonne	Schumacher	Au 1	9037	Speicherschwendli	071 334 11 10	078 641 97 29
15.12.61	Roland	Schönholzer	Grüntalstrasse 25	9320	Arbon	071 446 53 08	
09.12.83	Michael	Schürpf	Wilenstrasse 19a	9422	Buechen(Staad)	071 278 72 40	
19.05.64	Anton	Smit	unt. Gassenäckerstrasse 7	8580	Amriswil	071 411 04 29	
29.03.76	Ramona	Spirig	Eichenstrasse 12b	9303	Wittenbach	071 298 26 41	
24.09.57	Bruno	Stalder	Marsstrasse 8	9014	St. Gallen	071 277 45 53	
24.01.67	Andreas	Steiger	Talstrasse 62	9200	Gossau	071 385 15 94	071 973 83 00
23.06.51	Bruno	Suter	Klosterstrasse 2A	9403	Goldach	071 841 71 70	
15.04.51	Fredy	Trefny	Gatterstrasse 12	9303	Wittenbach	071 290 13 74	071 313 69 56
07.06.68	Andreas	Waiser	Dorfstrasse 45	9248	Bichwil	071 951 47 91	071 353 86 23
01.04.64	Rainer	Weigel	Spechtstrasse 8	9320	Arbon	071 440 05 06	071 288 99 72
30.08.68	Cyrill	Wettstein	Bernhardswiesstrasse 17	9014	St.Gallen	071 278 06 58	079 697 98 60
02.09.78	Marc	Widmer	Gatterstrasse 23	9010	St.Gallen	076 380 78 87	
14.06.84	Marc	Widmer	Rilkestrasse 11	9008	St. Gallen	071 245 61 45	
08.12.83	Nadine	Wäger	Ruhebergstrasse 45	9327	Tübach	071/841 17 23	
09.12.72	Andreas	Zillig	Schönaustrasse 13	8722	Kaltbrunn	055 283 26 20	071 494 50 22

E-Mailadressen können auf dem Internet unter <http://www.ai.ch/tri> abgerufen werden! Passwort: andy

Das Velo Stern Team



Velo Stern
Barth René
St. Leonhardstrasse 63
9000 St. Gallen

071 230 11 10 (T)
071 230 11 12 (F)

Die Oeffnungszeiten

8.00 - 18.30 Uhr (Di - Fr)
8.00 - 16.00 Uhr (Sa)

Wir haben am Montag (ganzer Tag) geschlossen und machen am Donnerstag kein Abendverkauf. In dringenden Fällen wenden Sie sich an das Down-Town-Team.

Wir sind umgezogen!

Ab 1. März 2001 sind wir neu an der St. Leonhardstrasse 63 in St. Gallen zu finden.