

Clubinfo

st.gallen appenzell
triathlon club

Nr. 1 Mai 2005



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

Triathlon-Club St.Gallen-Appenzell

Vorstandsmitglieder

Präsident

Patrik Noack
Schützenstrasse 7
9404 Rorschacherberg

Tel/Fax: 071 850 94 54
Mobil: 079 639 84 25
p.noack@bluewin.ch

Technische Leiterin

Willemjin Simons
Zilstrasse 72
9016 St. Gallen

Tel P.:071 244 65 45
Mobil: 076 521 63 86
willemjinsimons@hotmail.com

Kassierin

Jacqueline Germann
Rebenstr. 2
9403 Goldach

Tel P: 071 841 23 52
Tel G: 071 227 65 33
jacqueline.germann@bankcoop.ch

Aktuarin

Petra Mölk
Käserestr. 19
9306 Freidorf

Tel P.:071 450 09 55
Mobil: 076 400 97 23
petramoelk@bluewin.ch

Beisitzer

Peter Berger
Boppartsstr. 16
9014 St. Gallen

Tel P: 071 278 72 65
Tel G: 071 311 51 50
peterberger@freesurf.ch

Manager Elite-Team

Stephan Meister
Oedenhofstr. 15
9303 Wittenbach

Tel P: 071 290 06 73
Mobil: 076 547 22 35
smeister@erasuisse.ch

J + S Leiter

Jürgen Rolfmeier
Waidackerstr. 36
8592 Uttwil

Tel P: 071 460 08 31
jruttwil@smile.ch

J + S Leiterin

Andrea Burri
Schützenstrasse 7
9404 Rorschacherberg

Tel P.:071 850 94 54
andreaburri@radioschefer.ch

OK Präsi. Schüler-Tri

Ramona Rechsteiner
Eichenstrasse 12a
9303 Wittenbach

Tel P.:071 298 26 41
ramonaspirig@hotmail.com

Redaktion

Christian Betschon
Quellenweg 4
9410 Heiden

Tel P: 071 891 49 91
cbe_ch@yahoo.com

Clubinfo-Hersteller

Produktion / Grafik

Beat Sax
Neuwilstr. 11
9306 Freidorf

Tel P: 071 455 19 39
Tel G: 071 494 23 33
beat.sax@bsax.ch

Titelbild

Elite Tri Team St. Gallen - Appenzell

Inhaltsverzeichnis

Einkaufsermässigung.....	6	Chlausabend 2004.....	17
Neue Clubmitglieder.....	6	Elite Tri Team.....	18
Trainingslager Massa Marittima.	7	Clubmeisterschaft 2005.....	20
Geburtstage / Geburten.....	11	Weitermachen?.....	21
Rätsel.....	12	Wie viel Kolhenhydrate?.....	23
Auslandsemester Sardinien.....	14	Adressliste.....	28
		Notizen.....	31

Präsi Page



Liebe Clubkolleginnen und -Kollegen

Nach Einführung der neuen Clubbekleidung zusammen Andrea war es für mich eine grosse Ehre, an der diesjährigen HV das Amt des Präsidenten zu übernehmen. An dieser Stelle möchte ich meinem Vorgänger Andy Walser für seine geleistete Arbeit, sowie allen an der HV anwesenden Clubmitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen danken. Es ist mir eine grosse Freude, das Präsidium des Clubs in Zeiten grosser Veränderungen zu übernehmen und mich der neuen Herausforderung zu stellen.

Nebst meiner Wahl hat es im Vorstand noch weitere Rochaden gegeben. So hat Anton Smit das Amt des Vizepräsidenten abgegeben, da er neu in Frauenfeld wohnt und sowohl familiär als auch beruflich zu genüge ausgelastet ist. Mit dem Besuch des diesjährigen Trainingslagers in Massa Marittima hat er aber gezeigt, dass er aktiv in unserem Club bleiben wird. Dominik Rechsteiner verlässt das Amt des Technischen Leiters, da Familiennachwuchs angesagt und er mit der Organisation des Schülertriathlons in Wittenbach beschäftigt ist. Dieser Anlass findet dieses Jahr am 29.6.05 dank der Mithilfe von euch allen zum zweiten Mal

statt. Neu wird es eine Einsteigerkategorie für Erwachsene sowie eine Swim&Run-Kategorie für die Kleineren geben. Ich möchte Anton und Dominik für Ihre langjährige Arbeit nochmals recht herzlich danken! Das Amt der Technischen Leiterin hat neu Willemijn Simons übernommen und ich freue mich auf die Zusammenarbeit.

Auch bei den Beisitzerinnen hat es einen Wechsel gegeben. Ramona Rechsteiner (ganz genau, nicht mehr Spirig...) wird sich wie Dominik familiären Aufgaben zuwenden und bleibt uns als OK-Präsidentin des Schülertriathlons in Wittenbach treu.

Präsi Page

Auch Ramona möchte ich für Ihre Arbeit nochmals recht herzlich danken! Als Beisitzer nimmt neu Stephan Meister im Vorstand des Triathlon Club Platz. Er ist zugleich Manager des neuen Elite Tri Teams St. Gallen / Appenzell, welchem sechs Athleten/Innen angehören. Das Konzept und die Mitglieder dieses Teams werden in diesem Clubinfo vorgestellt.

Den ersten Höhepunkt, welchen ich als neuer Club Präsident erleben durfte, war die Aufschaltung der neuen Homepage über Ostern - wahrlich ein „technisches Ei“! Dank der langen Vorarbeit von Daniel Schmutz und der zusätzlichen Hilfe von Monika Kellenberger konnte dieses lang ersehnte „Aushängeschild“ unseres

Clubs realisiert werden. Wenn ihr diesen Artikel lest, sollte die neue Homepage auch unter der neuen Adresse www.trisg.ch aufgeschaltet sein. Ein grosses Dankeschön an Daniel und Monika!

Leider erlebte ich selbst anfangs Jahr eine Verletzungsserie, die mich schlussendlich das Trainingslager in Massa Marittima verpassen liess. Petra Mölk musste Gleiches erfahren und so versuchten wir zwei die Woche nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ irgendwie durchzustehen. In diesem Sinne wünsche ich euch allen eine verletzungsfreie, erfolgreiche Triathlonsaison 2005 und freue mich auf das Wiedersehen.

Herzliche Grüsse von Patrik.

Page der Technischen Leiterin



Hallo zusammen,

Ich möchte mich bei Euch für die Wahl als Technische Leiterin bedanken. Leider konnte ich an der HV nicht teilnehmen weil ich zu dieser Zeit in der Wärme war um die Wintermonate etwas zu verkürzen. Inzwischen bin auch ich wieder zurück und konnte die Frühlingssonne bereits beim Velofahren geniessen.

Delegierten Versammlung

Während Ihr Euch in Massa auf die kommende Saison vorbereiten konntet, durfte ich den Schweizerischen Triathlon Verband an der Delegierten Versammlung in Solothurn etwas besser kennen lernen.

Hier eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten besprochenen Punkte:

- SportXX tritt dieses Jahr neben AMAG/VW als weiteren Hauptsponsor auf. Auch Erdgas wird ab nächstem Jahr zu den Hauptsponsoren beitreten.

- Regelementsänderung: Die Startnummer müssen und dürfen nur noch beim Laufen getragen werden.
- Regelementsänderung: Das Handicap-Rennen, wobei die Frauen vor den Männer starten, ist nicht mehr zugelassen. Es darf auch kein Preisgeld für solche Rennen ausgesetzt werden.
- Statuten änderung: Das Geschäftsjahr dauert ab sofort vom 1. Oktober bis zum 30. September, somit kann eine bessere Saisonplanung in Bezug auf das Budget und der Zusammenarbeit mit Swiss Olympic gewährleistet werden.
- Olympia: Der Schweizerische Triathlon Verband schaut mit Zufriedenheit auf die Spiele zurück. Es ist einer von den wenigen Verbänden, die alle im Vorfeld definierten Ziele erreicht haben. Swiss Olympic freut sich auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Das waren die Hauptpunkte. Für all diejenigen, welche es noch genauer wissen wollen, erscheint das Protokoll demnächst auf der Verbandshompagne.

Es war absolut interessant die Verbandsorganisation mal von nahem anzuschauen. Auch die Kontakte zu anderen Vereinen und deren Organisationen waren sehr spannend.

Für all diejenigen, die auch ein mal Interesse haben an einer Delegierten Versammlung teilzunehmen, können sich gleich mal den 20. Januar 2006 reservieren. Diese findet in Genf statt und vielleicht kann man da gleich noch ein gemütliches Wochenende machen.....

Clubmeisterschaft 2005

Bald ist es so weit! Der Thurgauer Triathlon Stettfurt wird die Clubmeisterschaften-Saison am 1. Mai eröffnen. Auch die andere Wettkämpfe sind schon bekannt und sind auf der Homepage zu finden. Der Verlauf von der Clubmeisterschaft kann auf unserer Web-Seite verfolgt werden. Viel Erfolg!

Im weiteren wünsche ich Euch allen eine gute und vorallem eine verletzungsfreie Saison. Auch hoffe ich, dass Ihr Eure persönliche Ziele erreichen werdet.

Willemijn Simons

Einkaufsermässigung

Shopping

Hier haben unsere Mitglieder 10%

- Jäckli und Seitz, Brühltorpassage, 9004 St. Gallen: www.jaeckli-seitz.ch
- Sport und Skimarkt, Favrestr. 7, 9016 St. Gallen: www.skimarkt.ch
- triSuisse-shop, Tempo-Sport, Gotthardstr. 12, 8800 Thalwil:
www.trisuisseshop.ch (zusätzlich Ausweis von triSuisse notwendig!)
- Velo Studerus, St. Jakobsstr. 105, 9000 St. Gallen: www.velostuderus.ch

Weitere Shopping-links

- BMC Swiss Cycling Technology: www.bmc-racing.com
- Ryffel Running Versand AG: www.ryffel.ch
- Santa Monica Sports Shop: www.santamonica.ch
- Sigi's Schwimmartikel: www.sigis-schwimmartikel.ch
- Skinfit: www.skinfit.ch
- Swimshop, Equipment für Schwimmer und Triathleten: www.swimshop.ch

Neueintritte

Wir heissen folgende Athleten/Innen in unserem Club
willkommen:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| - Willelmin Simons | 25.10.77 |
| - Christin Aeberhard (Elite Team) | 17.03.82 |
| - Patrik Hugelshofer (Elite Team) | 26.01.77 |
| - Dominik Sutter (Elite Team) | 09.12.81 |
| - Stephan Meister (Elite Team) | 01.03.75 |
| - Roland Siegert | 08.02.73 |
| - Dae-Hung Kim | 10.11.62 |
| - Daniel Koller | 07.07.62 |

S P O R T



& S K I

Trainingslager Massa Marittima 2005

Und schon war es wieder einmal so weit: das alljährliche Trainingslager in der Toscana stand vor der Tür! Die Ostertage gehörten bereits der Vergangenheit an und wahrscheinlich musste auch so manches süsse „Langohr“ sein Leben lassen... man war gerüstet für grosse Taten und freute sich wohl am meisten endlich, endlich auf den Frühling und ein paar wärmende Sonnenstrahlen...

... die wir denn auch wirklich fanden! Petrus meinte es gut und bescherte uns windiges, morgens noch etwas kühles aber bis und mit Donnerstag herrliches Frühlingswetter! Dass es dann am letzten Tag (wie schon im Vorjahr) aus Kübeln goss und ausser Nebelschwaden nicht mehr viel zu sehen war, störte indes niemand mehr... schliesslich war uns damit ein weiterer (?) Ruhetag gegönnt. Aber beginnen wir von vorne...

Von Ruhe war an jenem Samstagmorgen, dem 02. April 05 nicht die Rede, vielmehr von Aufregung, Spannung und der (Vor-) Freude aufs Wiedersehen bekannter aber auch

noch (!) unbekannter Gesichter.

Das Verladen ging zügig voran und so konnten wir pünktlich um 7 Uhr losfahren Süden wir kommen! Ob mit dem Bus samt Anhänger oder Privatauto, die Reise war lang und wohl auch nicht bei allen sehr gemütlich doch die Vorfreude überwog und trug somit zur guten Laune bei.

Im „Il Cicalino“ angekommen (Peter hat auch den Bus samt „Inhalt“ wohlbehalten und sicher ans Ziel geführt DANKE!), wurden die Zimmer verteilt, kurz das Nötigste ausgepackt und wie könnte es anders sein bald schon steckten einige weisse, staksige und wohl noch etwas müde Beine in den Sportschuhen parat auf der Matte... bereit für den ersten sportlichen Streich! (Die Laufstils auf jener ersten Runde sollten sich im Verlaufe der Woche glücklicherweise noch zum grössten Teil ändern...). Schliesslich stand ein feines Nachtessen auf dem Programm, welches wir ausnahmsweise im „Il Ceppo“ einnahmen.



Trainingslager Massa Marittima 2005

Je nach Lust und Laune trug man sich an der Tafel bei einer Gruppe ein oder bildete selber eine... so war auch hier das Prinzip der Selbstbestimmung gegeben. Was wirklich alles auf den 2-5stündigen Velotouren geschah, ist mir wohl leider nicht lückenlos bekannt... diese Geschichten aber werden sicherlich (hoffentlich!) dann im Schwimmtraining und bei Wettkämpfen noch ans Tageslicht gebracht werden!! So hatte denn Monika ihre liebe Mühe mit ihrem Drahtesel, welcher sich anscheinend noch nicht an seine Aufgabe gewöhnen wollte und ab und zu einfach bockte.

Mal hier eine Schraube locker (am Velo!!), da ein unbekanntes Geräusch.... die Pannen blieben nicht aus. Und als ob dies nicht genug



gewesen
w ä r e ,
begannen
auch ihre
Knie (von
Monika)
etwas zu
rebellieren,
glücklicher
weise erst
g e g e n
Ende der
Woche! Auf
d i e s e m

Wege: gute Besserung, Monika!

Auch Anton verlangte seinem Drahtesel alles ab! Würde die höchste Drehzahl auf dem Velo gesucht, Anton wäre wohl Spitzenreiter! So sprintete er vorneweg im Feld, bergaufwärts wohlverstanden... was ja bis hierher nicht weiter erstaunlich wäre. Nur leider folgten ihm die Kollegen/innen nicht,

im Gegenteil, diese bremsten was das Zeug hielt und drängelten sich an den Strassenrand kein Wunder, schossen doch zwei riesige Kreaturen (es waren Hunde, wie sich später herausstellte) plötzlich direkt auf die Strasse und mitten auf uns zu! Zähne flitschend und lautstark bellend wollten sie uns wohl etwas Angst einjagen... Anton nahm es als Angriff wahr und liess die beiden nach längerer Verfolgungsjagd tatsächlich stehen! Unsere Mäuler blieben diesmal aus zwei Gründen offen...

Nebst diesen Zwischenfällen gab es anscheinend auch einige ungeplante Umwege rund um Massa und Umgebung welche jedoch meiner Ansicht nach fast ein wenig dazu gehören, oder??

Um die Beine danach zu lockern konnte man idealerweise mehrere Laufstrecken in Anspruch nehmen, mal hügelig, mal flach, länger oder kürzer, schneller oder gemächlicher. und Eines war sicher: verlaufen konnte man sich fast nicht... glaube ich?!

Die Abende verbrachten wir stets in der Pizzeria im Städtchen, wo uns das Personal wie immer freudig in Empfang nahm auch wenn Alex fehlte, Petra, Ramona, Pädi und weitere...! Da wurde aufgeladen, was tags an Energie verbraucht wurde! Insalata mista, caprese oder greca, danach pizza, penne arrabiata oder sonstige Leckereien und schliesslich durfte ein cappuccino, espresso oder eine latte macchiato nicht fehlen!

Trainingslager Massa Marittima 2005

Als krönender Abschluss gab's einen grappa (oder zwei oder drei... Patricia???) und Bernhard (also der Zahnarzt... - merkt ihr etwas???) genehmigte sich gegen Ende der Woche sogar ein Tiramisu und steckte einige andere Schleckmäuler damit an... Volltreffer!

Mittwochs, am „inoffiziellen“ Ruhetag, gab's viele verschiedene Versionen von Trainings. Einige planten das Lauftraining morgens früh, um danach einen Bummel im kleinen Städtchen zu geniessen, andere schiefen (endlich einmal) aus, um nach dem Frühstück eine längere Velotour in Angriff zu nehmen, wieder andere begaben sich gegen Mittag auf einen Longjog (ca. 20km) Richtung Monte Bamboli hinauf und der Krete entlang usw., jede und jeder stellte sich sein individuelles Programm zusammen. Abends traf man sich wieder in der Pizzeria, um einander das Erlebte zu erzählen, denn für einmal wurden die sonst doch relativ fixen Gruppen bunt durchmischt, was sehr amüsant und bereichernd war! Aber eine grosse Enttäuschung blieb uns leider am letzten Tage nicht verwehrt: das FANTASMI gibt es nicht mehr!!! So wollten wir uns doch die Nacht um die Ohren schlagen an jenem Freitagabend, um dann auf der Rückfahrt den nötigen Schlaf zu finden... doch die Bar war zu weg ausgestorben! Schnüff... wenigstens musste das Alex nicht live miterleben, er hätte es wohl kaum verkräftet! So schlurften wir denn traurig und enttäuscht zurück und trösteten uns in der Männer-WG mit einigen Litern Wein und grappa, bis wir schliesslich so „zu“ waren, dass wir uns auch noch „Robin Hood Helden in Strumpfhosen,

(oder wie der Film hiess...) Anschauten- und es zudem auch noch lustig fanden. Das heisst, nicht alle... Ralph verschwand nach der ersten lustigen Szene und so folgten weitere... - Abgänge und Szenen - bis am Schluss schliesslich nur noch Dominik S. und Patricia dort sassen... ob wegen des Filmes oder dem grappa konnte bis heute nicht eruiert werden???



Brav sassen die beiden denn am nächsten Morgen pünktlich um 7 Uhr wieder auf den Plätzen und alle freuten sich auf die Heimkehr, welche durch die schweizerischen Wetterprognosen (Schnee!!) ein klein wenig getrübt wurde... aber eben: ein Triathlet / eine Triathletin lässt sich nicht so schnell ins Bockshorn jagen!!!

Und übrigens: wir kommen nächstes Jahr wieder dann hoffentlich mit dem kompletten Team! Tanti saluti e a presto, bimbo, bambinas und wie ihr alle heisst..... CIAO!

Andrea Burri

Herzliche Gratulation

Zum runden Geburtstag



20  Patricia Hungerbühler 14.10.1985

30  Stephan Meister 01.03.1975

30  Susanne Hefti 14.07.1975

40  Daniel Fehse 24.02.1965

40  Christian Enderlin 01.10.1965

40  Roland Kunz 18.10.1965

50  Beatrice Götz 07.09.1955

Herzliche Gratulation an
Siomone, Martin u. Kilian Leemann
zur Geburt von
Andrin

Am: 22. Februar 2005

Preisrätsel

1	2		3	4	5		6	7	8
9			10				11		
12		13		14				5	
		15	9	16			17		6
18	19				20				
	21		22				23		
24			25		26		27		
1				2				4	
28		29			30				31
	8								
32			7				33	34	
		35			36			3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Preisrätsel

Waagrecht:

1. Jahreszeit
6. Jetzt-Zustand
9. Kantons - Zeichen
10. Freund, franz.
11. ungebraucht
12. Gesangsstück
14. Gesichtsteile
15. Missgunst
17. unbestimmter Artikel
18. Handlung
20. Seepflanze
21. Marke für Haushaltgeräte
23. span. Artikel
24. Anrede für einen Mann, abk.
25. eine Tierlarve betreffend
28. fruchtbare Stelle in der Wüste
30. Trostlos
32. schnell, ital.
33. Männerkurzname
35. Kantonszeichen
36. Milchprodukt

Senkrecht:

1. Vorspeise
2. Alt Bundesrat
3. eine Speck.....
4. Europa Meisterschaft, abgek.
5. Tier auf dem Bauerhof
6. Eiland
7. Meerestier
8. Strassenröhre
13. Wasservogel
16. ist, engl.
19. Schweizerstadt
20. Nadelbaum
22. darauf fahren Züge
24. Kleidungsstück
26. Raum, engl.
27. Menschen geh. Klasse
29. Schweiz. Bahnen, abgk.
31. Fragewort
34. Autokennz. eines nord. Landes

Lösung einsenden an beat.sax@bsax.ch oder auf einer Postkarte an:
B.Sax, Neuwilstrasse 11, 9306 Freidorf.

Erika Sax

Unter den richtigen Einsendern wird ein Preis ausgelost!!!!!!



Auslandsemester in Sardinien

Mein Auslandsemester in Sardinien

Natürlich bin ich wegen dem Studium nach Sardinien gereist, vor allem weil es mir zu 100% angerechnet wird und ich meinen Italienischaufenthalt somit auch gleich absolviert habe. Es war aber insgeheim auch ein kleines Trainingslager...!



Solchen Stränden konnte ich nicht widerstehen und musste ein Bad nehmen...

Im September, wenn die letzten Touristen Sardinien besuchen und die meisten Athleten ihr Velo mal für einen Monat in die Ecke stellen, reiste ich nach Cagliari und trainierte fast täglich auf dem Rennvelo. Die Landschaften waren so schön, das Hinterland abgelegen und verlassen und das Wetter mehr als nur sommerlich. Ich fuhr mit dem Velo an die schönsten Strände, badete und fuhr wieder nach Hause. Oder ich sah mir andere Sehenswürdigkeiten an und leistete den unzähligen Schweinen, Kühen, Ziegen, Schafen, Hunden und Eseln unterwegs Gesellschaft. Diese leben frei in den Bergen und stehen nicht selten mitten auf der Strasse. Vorsicht bei schnellen Abfahrten!!

Der Sport hat in Sardinien eine ganz andere Funktion wie in der Schweiz - er soll helfen, den Körper in Form zu halten. Wettkampfsport ist für Sarden äusserst schwierig, weil sie für nationale Rennen jeweils auf den continenten - das Festland fliegen müssen. Velofahrer und Triathleten gibt es viele, aber kaum Frauen. So hatte ich keine Mühe, Trainingspartner zu finden. Allerdings habe ich in Sardinien nicht nur ans Training gedacht (schliesslich habe ich in dieser Jahreszeit sowieso 100 % mehr trainiert als Zuhause), sondern vielmehr Land und Leute kennen gelernt. Ein Glücksgriff war meine Wohnung, die ich mit einer Sardin teilte. Ich hatte Ausblick direkt aufs Castello und das Meer, wohnte über kleinen ruhigen Gassen und war in nur zwei Minuten in der beliebtesten Shoppingmeile (wobei man sich an den italienischen Kleidergeschmack erst gewöhnen muss). Ich habe nicht mal Zuhause solche Edelklamotten im Schrank hängen!

Das Unisystem trägt den Namen „System“ wohl zu Unrecht, aber irgendwie

Auslandsemester in Sardinien

klappt alles - man muss nur lernen, mit den Leuten zu reden. Der Anfang war unheimlich schwierig - es dauerte 3 Wochen, bis ich zum ersten Mal in der richtigen Vorlesung sass! Für Formalitäten ging extrem viel Zeit drauf, doch irgendwann kam ich zum Studieren und hatte gar nicht mehr so viel Zeit fürs Velo. Dafür reichte es oft für eine kurze Joggingrunde am Morgen über das Castello mit Aussicht über ganz Cagliari und das Meer. Übrigens kann man Schwimmen wegen viel zu hoher Eintrittsgebühren und unmöglichem Papierkram vergessen. Nur das Meer lädt dazu ein - und zwar problemlos bis im Dezember.

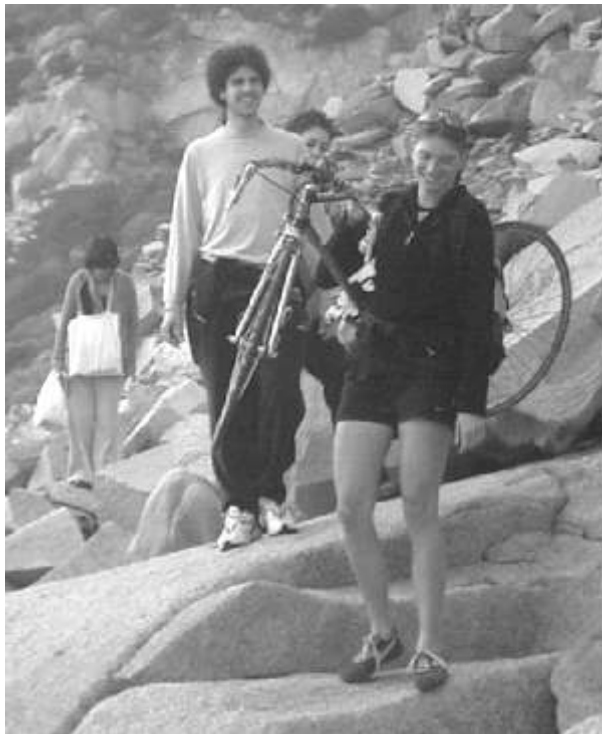
Ein besonderes Ereignis war die Serpilonga, ein Bikerennen von 40 Kilometern und gut 1000 Höhenmetern. Per Zufall lernte ich den Besitzer eines der besten Bikeshops in Cagliari kennen und durfte mir sein Bike für das Rennen ausleihen. Den Sattel konnte ich gar nicht bis auf meine Höhe hinaufschrauben und die Lenkstange war in fast unerreichbarer Ferne für meine Hände - doch ich freute mich riesig, ein Bike gefunden zu haben, das einigermaßen funktionstüchtig war. Ein kleiner Fanclub begleitete mich, um mich im Ziel mit sardischen Süßigkeiten zu überraschen. Alle sahen sie zum ersten Mal ein Bikerennen! Die Strecke führte auf den höchsten Berg der Umgebung und wieder hinunter. Ich kämpfte mich den steilen, nicht enden wollenden Singletrail hoch und überliess es dem Bike, den Weg ohne Platten hinunter zu finden. Sobald ich im Ziel angekommen war, ging das Feiern los. In Sardinien ist der Hauptgrund eines Wettkampfes das Fest mit Wein danach. Überraschenderweise gewann ich das Frauenrennen, musste Interviews geben und wurde fast wie eine Weltmeisterin gefeiert! Da könnten sich Schweizer Zuschauer mal etwas anschauen. Es war ein genialer Tag!



Ich startete für einen Bikeshop in Cagliari und kam prompt im Giornale della Sardegna!

Auslandsemester in Sardinien

Im Januar habe ich die letzten Vorlesungen besucht, die letzten langen Ausfahrten mit einem viel zu schnellen Begleiter gemacht und immer noch den Strand im Bikini genossen. Für Velofahrer, Kletterer und Abenteurer ist Sardinien ein Traum. Ab Oktober hat man die Strände für sich alleine und kann problemlos draussen übernachten. Scheint die Sonne, ist es schnell warm. Wie schlimm waren da die Schneefälle und 25 Grad Temperaturunterschied, als ich nach Hause zurückkehrte! Mittlerweile sitze ich wieder auf dem Bike (dank meinen bei den italienischen Unidozenten neu erlernten Smalltalk-Kenntnissen auf einem nigelnagelneuen BiXS) und werde dem Triathlonsport wohl gänzlich untreu... (da müsste ich zu lange auf die ersten Wettkämpfe warten!) Prioritäten setzen ist das Motto in der Schweiz. Reisen, Training, Sardinien, Wein, Studium, Strand und Ausgang passen in Italien aber perfekt zusammen!;-)



Auf dem Weg zur Felswand zum Klettern auch ein 13-jähriger Titanrahmen darf man nicht alleine im Auto lassen... Einmal wurden uns sogar Brot, Tomaten und Käse aus dem Kofferraum gestohlen! Ob die hungrigen Cagliariertani wohl auf mitgebackene Diamanten gehofft hatten??

Silvia Mölk

Nachdem wir in den vergangenen vier Jahren unseren Chlausabend jeweils mit Bowling und Spaghettischmaus verbrachten, wollten wir etwas Neues und Anderes auf die Beine stellen. So besammelten wir uns am 19. November um 19.00 Uhr beim Schiesstand Witen, oberhalb Goldach. Ein wohl nicht für alle Triathletinnen und -Athleten bekannter Ort, gottlob - denn so duldeten wir einige Minuten Abmarsch-Verspätung (oder wären einige sogar froh gewesen, wenn sie den Parkplatz bereits menschenleer vorgefunden hätten...?)

Das Wetter zeigte sich nicht von seiner besten Seite - Kälte und vor allem sehr starke Windböen waren unsere steten Wegbegleiter. Obwohl warme Bekleidung und gutes Schuhwerk auf der Einladung unübersehbar vermerkt waren, wollten dies einige nicht wahrhaben und ein modisches Outfit war wohl wichtiger (Schönheit muss leiden...!).



Aufstieg zum Möttelischloss, weiter Richtung Untereggen mit herrlichem Ausblick auf den Bodensee:

Leuchtende Fackeln zeigten uns den einsamen, dunklen Weg und hielten uns von Fehlritten und Zusammenstößen ab. So hatten wir ausreichend Gelegenheit, miteinander zu plaudern, Wettkampfergebnisse auszutauschen und über Trainingserfahrungen zu berichten. Nach einstündiger Marschzeit konnten wir uns in freier Natur bei einem Becher Glühwein oder Tee erwärmen und unsere bald eingefrorenen Finger auftauen. Endlich erspähnten wir ein kleines Licht in weiter Ferne. Ja, es stellte sich als unsere Bleibe für die kommenden drei Stunden heraus. Im Restaurant Traube im Iltenriet erwartete uns ein wohlverdientes Fondue, das uns allen sehr schmeckte. Auch für den Durst war ausreichend gesorgt, die Wirtsleute verwöhnten uns mit vorzüglichem Tee aus selbstgepflückten Lindenblüten. Nicht bei jedermann/-frau blieb es bei dem einen uns zusätzlich zur Verfügung gestellten "Verteilerli"...

Gegen Mitternacht nahmen wir schliesslich die letzten Meter zum Ausgangspunkt unter die Füsse, mit der übereinstimmenden Meinung, einen sehr gemütlichen Abend ohne Samichlaus und Schmutzli, dafür mit viel Mandarinli, Nüssen und Schöggeli verbracht zu haben! Hätten wir Lob und Anerkennung eher verdient oder sogar Tadel und Rüge nötig gehabt...?

Jacqueline Germann

Elite Tri Team

An der HV Mitte Februar ist das neu gegründete Elite Team bereits kurz vorgestellt worden. Ich möchte es nicht unterlassen, an dieser Stelle noch ein wenig ausführlicher die Geschichte, die Idee und die Vorstellungen vom Team aufzuzeigen.

Idee

Die Idee zu einem eigenen Elite Team, entstand im letzten Sommer während einem der unzähligen gemeinsamen Trainings. Wir stellten fest, dass wir über genug Potenzial in den eigenen Reihen verfügen, um ein Elite Team auf die Beine zu stellen.

Sportliche Ziele

Auf der Kurzdistanz werden regelmässige Top 10 Resultate in der Kategorie „Pro“ angestrebt und bei den Schweizermeisterschaften in der Mannschaftswertung einen Podestrang. Beim IRONMAN werden mindestens 2 Qualifikationen für Hawaii erwartet, einen in der Kategorie „Pro“ (Profis) und einen in einer Altersklassen-Kategorie.

Triathlon Club St.Gallen/Appenzell

Damit wir keinen eigenen Verein gründen müssen, haben wir beschlossen, das Team dem Triathlon Club St. Gallen/Appenzell anzugliedern. Einerseits sind die meistens Teammitglieder bereits langjährige Clubmitglieder und andererseits können beide Seiten von dieser Angliederung profitieren. Der Club wird durch das Elite Team bekannter, Synergien können genutzt werden und das Team bietet sich an,

bei Events (z.B. Schülertriathlon) mit zu helfen oder Vorbereitungstrainings zu leiten. Das Team profitiert von der bereits vorhandenen Vereinsstruktur und es entfallen ihm die Verbandsangelegenheiten. Das Elite Team ist finanziell vom Club unabhängig, das heisst, dem Club entstehen keinerlei zusätzliche Kosten durch das Elite Team. Alle Teammitglieder werden, wenn sie dies nicht bereits sind, Clubmitglieder und die Lizenz wird für den Triathlon Club St.Gallen/Appenzell gelöst. Die Athleten starten nicht in den Clubwettkampfkleider, das Logo des Vereins ist jedoch auf dem Wettkampfdress des Elite Teams ersichtlich. Im Vorstand des Clubs wird ein Mitglied des Elite Teams Einsitz nehmen.

Teammitglieder

Christin Aeberhard

Christin ist aktuelle U23 Schweizermeisterin und hat sich in Florida bereits für den diesjährigen IRONMAN auf Hawaii qualifiziert. Als einzige Dame im Team wird sie bestimmt ganz gut umsorgt sein von den Jungs...

Patrik Hugelshofer

Patrik ist unser Star auf der Langdistanz. Er wurde letztes Jahr am IRONMAN in Zürich Gesamt 8. und klassierte sich hinter Oli Bernhard und Christoph Mauch als drittbester Schweizer. Seine IRONMAN-Bestzeit liegt bei 8 Std. und 44 min.

Elite Tri Team St. Gallen / Appenzell

Er startet auch in diesem Jahr am IRONMAN in Zürich in der Kategorie „Pro“ und wird versuchen sich bei den Profis für Hawaii zu qualifizieren.

Martin Leemann

Martin muss ich an dieser Stelle kaum näher vorstellen. Er ist der zwar der Älteste im Team und trotzdem der schnellste Läufer. Inzwischen kann er nicht nur verdammt schnell Laufen, sondern bewegt sich auch im Wasser wie ein Fisch. Er wird bestimmt dieses Jahr die gestandenen Stars in der Szene beim einen oder anderen Pro-Circuit-Rennen ärgern können. Im Duathlon peilt er zusätzlich die Qualifikation für die Welt- und Europameisterschaften an.

Roland Sax

Roland konzentriert sich wie Patrik in erster Linie auf die IRONMAN Distanz. Auch er will in Zürich in seiner Altersklasse die Quali für Hawaii holen. Bei nationalen Rennen dürfen wir regelmässige Top Platzierungen von Roland erwarten.

Dominik Sutter

Dominik überraschte in der letzten

Saison vor allem in einem Rennen. Mit Dem dritten Gesamtrang in Uster klassierte er sich inmitten der nationalen Elite. Wenn er auf diesem Resultat aufbauen kann, dann wird er uns in dieser Saison sehr viel Freude bereiten.

Marc Widmer

Marc, unser jüngstes Teammitglied, ist unsere Trumpfkarte ! Als Triathlon-Profi setzt er in dieser Saison alles auf den Triathlon. Er verfügt über sehr viel Talent und wenn er die derzeitigen Trainingsresultate umsetzen kann, dann wird er in den kommenden Rennen für Aufsehen sorgen. Marc's Fernziel sind die Olympischen Spiele 2008 in Peking.

Ich hoffe, dass ich euch einen Einblick in das Elite Team geben konnte und ihr einigermassen Bescheid wisst, was sich ändert und was so bleibt wie es ist. Solltet ihr dennoch Fragen haben so dürft ihr ungeniert mit mir Kontakt aufnehmen. Am einfachsten über

Smeister@erasuisse.ch.

Für das Elite Team

Stephan Meister



Clubmeisterschaft 2005

Folgenden 8 Wettkämpfe zählen zur Clubmeisterschaft 2005

- 01.05.2005 Thurgauer Triathlon Stettfurt
- 22.05.2005 3. Triathlon Frauenfeld
- 05.06.2005 Lustenauer Ironmännli
- 15.06.2005 Zeitfahren Velo Muolen (keine Anmeldung nötig)
- 06.07.2005 Clubschwimmen Dreiweihern (keine Anmeldung nötig)
- 20.08.2005 Spitaltriathlon Dreiweihern (*)
- 04.09.2005 Triathlon Locarno
- 01.10.2005 WEGA-Lauf in Wheinfelden (*)

Bei jedem Rennen erhält der oder die Schnellste aus unserem Club 25 Punkte, der zweite 20, die Dritte 15 und ab dem vierten bis zum 18. Clubrang absteigend 14 bis einen Punkt.

In die Wertung kommen die 5 besten Resultate, bei 7 Teilnahmen gibt es fünf, bei 8 Teilnahmen sogar zehn Bonuspunkte!

Mit Ausnahme des Spitaltriathlons und des WEGA-Laufes (* = Anmeldung an Willemjin Simons bis Ende Juli bzw. Ende August) erfolgt die Anmeldung durch euch selbst. Bitte unbedingt den Clubnamen bei der Anmeldung erwähnen, dies erleichtert die Resultatauswertung für die Clubmeisterschaft!!!

Beim Spitaltriathlon (vom Kantonsspital St. Gallen aus organisiert) dürfen die Mitglieder des Triathlon-Klubs St. Gallen-Appenzell gegen die Bezahlung von sFr. 20.00 und durch Mithilfe beim Aufstellen bzw. Aufräumen mitmachen. Eine Einteilung diesbezüglich erfolgt durch Beat Sax.

01.05 Intervall Duathlon Zofingen, SM.

01.05. Thurgauer Triathlon Stettfurt

08.05. Irchel Duathlon

08.05. Irchel Duathlon, SM S+J

15.05. Murten Triathlon

22.05. Triathlon Frauenfeld

28.05. Bantiger Triathlon Stettlen

28.05. Aquathlon Basel

04.06. Triathlon/Duathlon Kölliken

04.06. Züri-Oberländer Duathlon Wald

11.06. Seeland Murten Triathlon

12.06. Duathlon du Cancer, Ecublens

18. - 19.06. Zytturm Triathlon Zug

19.06. Bündner Triathlon Thusis

25.06. Spiezathlon, SM Sch+JGD

25.06. Spiezathlon Tri/Duathlon

26.06. Wyland Triathlon Dinhard

26.06. Triathlon d'Yverdon SM Polizei

03.07. Volkstriathlon Sursee

10.07. Triathlon Vallée de Joux

10.07. Büliman Triathlon, Bülach

16.07. Züri Triathlon

16.07. 1. Schweizer Firmen Triathlon

17.07. Ironman Switzerland (SM)

3.07. Schwarzsee Triathlon (Xterra

30.07. Aquathlon Nyon

31.07. Triathlon/Duathlon Solothurn

06. - 07.08. Gürbetal Duathlon

07.08. Triathlon de Nyon

13.08. Oberaargauer Triathlon

14.08. Zufi-Triathlon (Aegerital

19.08. Mürren-Triathlon

20. - 21.08. Powerman Zofingen

20. - 21.08. Triathlon de Lausanne

20.08. Würathlon in Würenlingen

20.08. Inferno Triathlon

21.08. Scheidegg-Triathlon

21.08. Emmentaler Power Race

28.08. Triathlon de Genève

28.08. Uster Triathlon

01.09. Kids Triathlon Collonge

03. - 04.09. Bodensee-tri-Challenge

03. - 04.09. Triathlon di Locarno

10.09. Triathlon d'Aubonne

10.09. Gemmi Triathlon Leukerbad

10. - 11.09. MTB Duathlon Rüscheegg

11.09. Tägi Triathlon Wettingen

09.10. MTB Duathlon Aeschi

Aufhören oder weitermachen?!

Seit Juli 2004 habe ich Muskel,-und Rückenschmerzen, die mich soweit belasten, dass ich mich fragte, soll ich den Sport an den Nagel hängen oder soll ich weitermachen. Ich entschied mich fürs Weitermachen und machte nur noch das, was mir keine Schmerzen bereitete.

Das Laufen kompensierte ich auf dem Veloergometer, etwas geschwollen ausgedrückt, mein Ergometer ist ein altes Velo, mit dem ich übers Hinterrad einen Generator von einem Auto antreibe. Das Schwimmen belastete mich am wenigsten und so schwamm ich mehr als üblich, was sich in der Schwimmzeit auswirkte und mir die Motivation gab, weiter zu machen.

Mit den zwei Therapien, die auf den nachfolgenden zwei Seiten beschrieben sind, habe ich mich auseinander gesetzt.

Das **Rumpf Kräftigungsprogramm** hat mir Pierre Hofer schon lange empfohlen, habe es aber nie ernsthaft angewendet. Es muss einem erst schlecht gehen bis man's glaubt. Seit dem 1. Jan. 2005 ziehe ich dieses Programm durch, wenn es auch ein wenig mühsam ist, vor allem am Anfang. Es ist wirklich eine Schwachstelle und man muss am Anfang mit kurzen Wiederholungen arbeiten z.B. 3x5 Sek. halten und laufend steigern bis 3x30 Sek. Für die Wiederholungen beim Rumpfbeugen

gilt das Gleiche. Nach einiger Zeit spürte ich, dass es mir immer besser ging.

Den **Säure-Basen** Haushalt hatte ich in kurzer Zeit im Griff. Mit bewusstem Essen und Trinken gaben die Gliederschmerzen nach und ich fühlte mich leichter und besser. Die grösste Umstellung war, am Abend keinen Käse (das war hart), tagsüber mehr Früchte, weniger Kaffee und weniger Süssigkeiten. Man weiss es ja eigentlich und trotzdem macht man diese Fehler, meistens dann, wenn's einem gut geht. Ab dem „jugendlichen Alter“ von gut 50 Jahren sind die Auswirkungen immer mehr zu spüren und man erinnert sich plötzlich, was die „Alten“ vor 30 Jahren rieten und auf was man achten soll.

Anfang Februar habe ich mit leichtem Laufen angefangen und stellte fest, dass es ein Neuanfang werden könnte. Mit meinem „Geschichtli“ möchte ich einen Anstoss geben, sich die Essgewohnheiten zu hinterfragen und die Rumpfstärkung ernst zu nehmen. Denn nur über ein Wohlbefinden ist man in der Lage gute Leistungen zu bringen.



**Wieder mehr im Vordergrund,
Gemüse und Obst.**

B. Sax

Säure-Basen-Haushalt und gesunde Ernährung

Ph-Wertetabelle

0 bis 6: sauer

7: neutral

8 bis 14: basisch

Wie kommt es zur Bildung von Säuren und Basen im Körper?

Das Endprodukt der Verbrennung der zugeführten Nahrungsmittel mit Hilfe von Sauerstoff sind: Energie, Wasser und Kohlendioxyd, der als "flüchtige" Kohlensäure über die Lunge ausgeschieden wird. Die "Verbrennungsrückstände" müssen entsorgt werden, die entstandenen Säuren müssen mit Hilfe von Basen neutralisiert, d.h. abgepuffert werden. Die so entstandenen Salze werden u.a. über die Nieren ausgeschieden. Stehen nicht genügend Basen (müssen immer von außen zugeführt werden) zur Verfügung, wird im Bindegewebe zwischengelagert. Ist das Bindegewebe als Säuredepot besetzt, wird in Gelenken, Sehnen und Muskeln deponiert. Der "Muskelkater" ist das bekannteste Zeichen einer kurzzeitigen Gewebeübersäuerung nach Überbeanspruchung des entsprechenden Muskels. In diesem Fall sorgt das Bindegewebe für eine Entlastung der Nieren, die die angefallene Säureflut nicht sofort neutralisieren und damit ausscheiden konnten. Eine vollständige Ausscheidung der im Stoffwechsel ständig auftretenden Säuren setzt eine konsequente basenüberschüssige Kost voraus.

Nicht das, was sauer im Mund schmeckt, wird im Organismus zur Säure umgewandelt! Ein saurer Apfel wird letztendlich in überwiegend basische Bestandteile verdaut. Mit dem in der Literatur häufig vorkommenden Begriff der "aktuellen Säure" ist die Fruchtsäure gemeint und nicht die aufgrund von Verstoffwechslung entstandene Säure. Zu den Mineralien, die bevorzugt Basen bilden, gehören Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium. Bevorzugt säurebildende Mineralien sind: Chlor, Fluor, Jod, Phosphor, Schwefel und Silizium. Um eine Übersäuerung zu vermeiden, genießen Sie täglich basenüberschüssige Kost wie: Kartoffeln, Milch, Quark oder Sahne, frische Molke, Mandeln, Paranüsse, Dörrfrüchte (außer Aprikosen), Obst, Gemüse (außer Tomaten, Spargel, Rosenkohl) Säurebildner sind: Weißer Zucker, Raffiniertes Weißmehl, Raffinierte Fette und Öle, Kaffee, Alkohol, Cola, Schokolade, Bonbons, Wurst, Fleisch, Fisch.

Es fällt auf, dass die herkömmliche Ernährungsweise erheblich vom gewünschten Anspruch abweicht. Säuren werden fortdauernd vom Körper gebildet. Basen dagegen werden verbraucht und müssen grundsätzlich in ausreichendem Maße über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden.

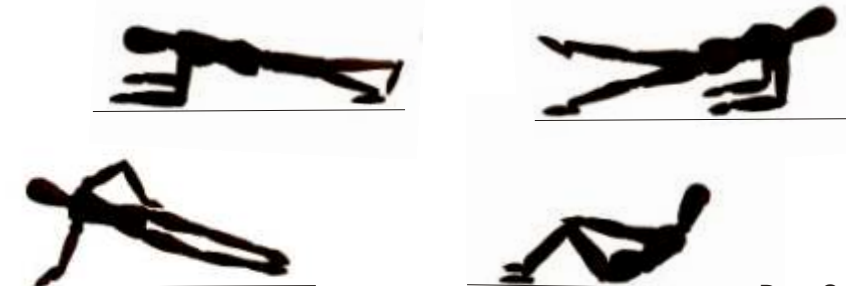
Der kräftige Rumpf

Eine zu schwache Rumpfmuskulatur ist nicht nur Ursache zahlreicher Rückenbeschwerden, sie bewirkt auch, dass die aus den Armen und Beinen kommende Kraft nicht optimal für den Vortrieb genutzt werden kann. Es kommt zu einer verminderten Leistung, die sich auf langen Strecken in Minuten ausdrücken kann. Ist ja auch klar: Wenn die Rumpfkraft nicht ausreicht (häufig in der Ermüdungsphase), ist ein Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen untereinander kaum noch möglich. Die Haltung auf dem Rad wird unruhig, wodurch viel Energie verschwendet wird, die für die Vorwärtsbewegung nicht mehr zur Verfügung steht. Kein Wunder, wenn dann die muskuläre Leistung sinkt und die Ermüdung der Muskeln voranschreitet! Fazit: Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur dient der Ausdauerleistung! Daher empfehlen Sportwissenschaftler und Trainer, regelmässig Bauch- und Rückenmuskulatur mit effektiven Übungen (siehe einschlägige Fachliteratur) zu kräftigen.

Darüber hinaus kann eine Spezialkombination aus Vitamin E, Magnesium, Kieselerde und Johanniskraut-Extrakt muskuläre Ermüdungserscheinungen z. B. des Rumpfes oder der Beine während der Belastung hinauszögern helfen. So kann eine optimale Fahrbewegung länger aufrecht erhalten werden. Grund für die Optimierung der Muskelleistung ist der spezielle Muskelschutz, den diese Wirkstoffkombination (exakt so enthalten in dem Sportler-Präparat anabol-loges@) aufbauen hilft. Dieser Muskelschutz fördert einerseits das Durchhaltever-mögender beanspruchten Muskulatur, andererseits auch die regenerativen Prozesse im Muskelinneren.

Zwischen Schnelligkeit und Rumpfmuskulatur besteht ein enger Zusammenhang. Sind die Rumpfmuskeln zu schwach, wird die aus den Beinen kommende Kraft ausgebremst.

Übungen zur Kräftigung des Rumpfs.



Beat Sax

Wann brauche ich wie viele Kohlenhydrate (KH)?

Vor der sportlichen Betätigung

Eine letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit, d.h. mit einem Kohlenhydratanteil von 150-300g, etwa 4-5 Stunden vor dem Sport eingenommen, erhöht einerseits die Kohlenhydratreserven und verstärkt andererseits die leistungsfördernde Kohlenhydratverbrennung. Mit dieser Maßnahme kann eindeutig eine Leistungssteigerung erreicht werden. Ein kohlenhydratreiches Getränk (siehe Clubinfo 3/2004 oder Homepage) kann bis zu 15 min vor der sportlichen Betätigung konsumiert werden.

Während der sportlichen Betätigung

Bei lang andauernden (über 1,5 Stunden), relativ intensiven Belastungen muß eine kontinuierliche Kohlenhydratzufuhr sichergestellt werden, um einen Glykogenmangel und einen entsprechenden Blutzuckerabfall zu vermeiden. Ideal ist es, pro Stunde 30-60g als schnell resorbierbare Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index zuzuführen.

Nach der sportlichen Betätigung

Nach Beendigung der intensiven sportlichen Belastung bzw. in den Pausen müssen die vorher verbrauchten Kohlenhydratreserven so schnell wie möglich wieder aufgefüllt werden. Nur so kann möglichst kurzfristig die volle Leistungsfähigkeit wieder erlangt werden.

Regeln der Regenerationsernährung

Mangelnde Regeneration führt zu reduzierter Leistungsfähigkeit. Optimale Regeneration ist deshalb ein Schwerpunkt der Sporternährung. Bereits während der Belastung kann der Verbrauch der Kohlenhydrat-Energiereserven mit einer Zufuhr von 30-60g KH pro Stunde kompensiert werden. Die Geschwindigkeit, mit der die Energiereserven nach Belastung regenerieren, ist stark ernährungsabhängig. Entleerte Glykogenspeicher können schnellstens innerhalb 22 Stunden wieder vollkommen aufgefüllt sein. **Je leerer die Speicher und je kurzfristiger nach Belastungsende Kohlenhydrate angeboten werden, desto schneller und effektiver wird Glykogen wieder aufgebaut.** Verstreichen die ersten Stunden nach dem Sport ohne entsprechende Kohlenhydratzufuhr, verlängert sich die Regenerationszeit beträchtlich, u.U. um

Kohlenhydratverbrauch

mehrere Stunden bzw. um 1-2 Tage. Wenn wegen verschiedener Umstände die Kohlenhydratzufuhr mit ein oder zwei großen (statt mit häufigeren kleinen) Mahlzeiten erfolgen muß, sollten sie entsprechend große Kohlenhydratmengen enthalten: d.h. mindestens 150g für 6 Stunden bzw. 250g für 10 Stunden. Wird die Kohlenhydratzufuhr von 50g pro Stunde deutlich unterschritten, ist eine starke Verzögerung der Glykogen-Regeneration von mehreren Stunden bis Tagen zu erwarten.

Recharging - die Aufladung der verbrauchten Kohlenhydrat-Energie

Bei optimalem "Recharging" ist die komplette Glykogen-Resynthese innerhalb 22 Stunden möglich. Die Voraussetzungen für optimales "Recharging" sind:

1. Zufuhr von 1g Kohlenhydrat pro kg Körpergewicht innerhalb 1-2 Stunden nach dem Sport
2. Zufuhr von 1g Kohlenhydrat pro kg Körpergewicht innerhalb der 3. und 4. Stunde nach dem Sport
3. Bei hochintensiver Belastung weitere Zufuhr von 1g KH pro kg Körpergewicht innerhalb der 5. und 6. Stunde nach dem Sport. Die übrige Nahrungszufuhr bis zum Ende der Regenerationszeit ebenfalls stark kohlenhydratbetont gestalten.

Zum Glykogen-Wiederaufbau sollte insgesamt eine Dosis von 1g KH pro Kilogramm Körpergewicht alle 2 Stunden aufgenommen werden. Innerhalb von 24 Stunden nach Ende der letzten Belastung sollten so mindestens 600g KH zugeführt werden.

Beachte

Von größter Bedeutung sind diese Regenerationsmaßnahmen für alle Athleten, welche von Tag zu Tag eine maximale Leistung erbringen müssen, z.B. beim Gigathlon oder bei einem Wochenend-Doppelstart. Für Hobbysportler, die nur ein oder zweimal pro Woche etwas Sport betreiben, ist die maximal mögliche Geschwindigkeit der Regeneration von untergeordneter Bedeutung.

Um die Regeneration optimal zu fördern, sollten die zugeführten Kohlenhydratquellen verschiedene Voraussetzungen erfüllen. Sie sollten zum einen gut verträglich und schnell resorbierbar sein. Außerdem ist es wichtig, daß diese Nahrungsmittel ein kleines Nahrungsvolumen aufweisen (hoher Kohlenhydratgehalt und hohe Kohlenhydratdichte) und schnell ins Blut übergehen, d.h. schnell verfügbar sind (hoher glykämischer Index). Schließlich sollten sie möglichst nährstoffreich sein, wobei der Gehalt an Kalium und

Magnesium sowie an allen B-Vitaminen von größter Bedeutung ist.

Aktuelle Diskussion

Von vielen Fachleuten gilt immer noch die Empfehlung, dass in der akuten Regenerationsphase die Nahrungsmittel wegen der kürzeren Magenverweildauer und der gleichmässigeren Glukoseaufnahme im Blut fett eiweissarm sein sollten. Bei dieser nur auf das Glykogen fokussierten Sichtweise darf aber nicht vergessen werden, dass beispielsweise eine gezielte Rehydratation, eine gezielte Vor-/Nachleistungsproteinaufnahme und eventuell sogar die gezielte Zufuhr von Fetten sowie Mikronährstoffe die Gesamtkörperregeneration positiv beeinflussen können. Aus diesem Grund enthalten die meisten der heute erhältlichen „Regenerations-Drinks“ einen kleinen Proteinanteil von ca. 0,3g pro kg Körpergewicht.

Zusammenfassend ergeben sich folgende "Recharging"-Regeln

- 1. Entleerte Speicher je höher der Entleerungsgrad, desto rascher die Wiedereinlagerung.**
- 2. Unmittelbare Kohlenhydrataufnahme nach Belastungsende.**
- 3. Adäquate Kohlenhydratmengen:**
 - a) 1 1.5g pro kg Körpergewicht (KG) sofort nach Belastung, nach 3 bis 4 Stunden sowie bei hochintensiven Belastungen nochmals nach 5 bis 6 Stunden.
 - b) 7 10 g pro kg Körpergewicht in den 24 Stunden nach Belastung, total ca. 600 g Kohlenhydrate.
 - c) Einnahme von kohlenhydratreichen Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index (flüssig und fest).
 - d) Als "Erstmaßnahme" bei vermindertem Appetit und bei entsprechend ausgeprägtem Durstgefühl nach dem Sport können sehr effektiv kohlenhydratreiche Getränke eingesetzt werden.

Die empfehlenswerten Nahrungsmittel zur schnellen Regeneration

Wenn man die Kriterien Kohlenhydratdichte, Nahrungsvolumen, Glykämie-Index und Nährstoffversorgung mit Kalium, Magnesium und den B-Vitaminen - bezogen auf die zugeführte Kohlenhydratmenge - heranzieht, so ergeben sich deutliche

Kohlenhydratverbrauch

Besonders empfehlenswert

- Kartoffeln (fettfrei gegart, z.B. Salzkartoffeln)
- Bananen

Empfehlenswert

- Brot (bei Vollkornbrot: Verträglichkeit u. Volumenbelastung bedenken)
- Müsli (mit fettarmen Milchprodukten zubereitet)
- Nudeln und Teigwaren
- Reis
- Vollkornkekse und Müsli-Riegel
- Spezial Energie-/Kohlenhydrat-Riegel (nur die fettärmsten!)
- Dextrose-Präparate

Weniger empfehlenswert

- frische Früchte (niedriger KH-Gehalt, relativ hoher Fructose-Anteil)
- Limonaden und Colagetränke
- marktübliche, fettreiche Schoko-, Müsli- und Energie-Riegel und ähnliches

Patrik Noack

Beiträge für's Clubinfo von:

Andrea Burri
Silvia Mölk
Willemijn Simons
Jacqueline Gremann
Erika Sax
Stephan Meister
Patrik Noack
Beat Sax

Herzlichen Dank

Adressliste Aktive

Vornamen	Namen	Strasse	PLZ	Ort	Tel P
Rachel	Beck	Gerhaldenstrasse 21	9008	St.Gallen	071 245 02 32
Anton	Bekkering	Zelgstrasse 8	9030	Abtwil	071 311 46 34
Peter	Berger	Boppartsstrasse 16	9014	St.Gallen	071 278 72 40
Olivier	Bernhard	Speicherstrasse 5	9053	Teufen	071 333 50 44
Stefanus	Bertsch	Postfach 203	9043	Trogen	071 344 16 01
Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410	Heiden	071 891 49 91
Carlo	Bonetti	Saxholzstrasse 10	9327	Tübach	071 841 32 83
Ruedi	Brunner	Buchenmühle 614	9053	Teufen	071 330 03 75
Walter	Burk	Rossweidstrasse 18	9030	Abtwil	071 311
Andrea	Burri	Schützenstrasse 7	9404	Rorschacherberg	071 850 94 54
Alex	Eberle	Greithstrasse 6	9402	Mörschwil	071 866 29 45
Peter	Eckenfels	Alte Rutschwilerstrasse 81	8442	Hettlingen	052 338 28 57
Christian	Enderlin	Lengwil	9315	Winden	071 477 25 44
Urs	Fitzli	Bruggmoos 5	9042	Speicher	078 733 14 68
Andreas	Forlin	Boppartshofstrasse 21	9014	St. Gallen	071 277 16 10
Oliver	Früchtenicht	Via Bavurca 8	7013	Domat/Ems	071 310 01 07
Jacqueline	Germann	Rebenstrasse 2	9403	Goldach	071 841 23 52
Paddy	Gloor	Bächlistrasse 33	9053	Teufen	071 333 26 48
Beatrice	Goetz	St. Gallerstrasse 5	9034	Eggersriet	071 877 25 08
Max	Gscheidle	Hardungstrasse 61 A	9011	St.Gallen	071 446 51 47
Kilian	Hauptlin	Ballen	9315	Winden	071 298 53 89
Susanne	Hefti	Wyburgweg 5	9100	Herisau	071 351 74 75
Oskar	Huber	Schäfligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08
Christa	Huber	Schäfligasse 8	9320	Arbon	071 446 18 08
Patrik	Hugelshofer	Vadianstr. 42	9000	St.Gallen	071 446 18 08
Patricia	Hungerbühler	Glausenhaus	9315	Neukirch-Egnach	071 477 27 78
Monika	Husistein	Werkgasse 29	3018	Bern	031 991 15 55
Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586	Riedt/Erlen	071 648 24 47
Monika	Kellenberger	Hofstrasse 7b	9015	St.Gallen	071 310 17 30

Adressliste Aktive

Roland	Kunz	St.Georgenstrasse 36	9000 St.Gallen	071 222 41 92
Martin	Leemann	Schlosshaldenstrasse 5	9303 Wittenbach	071 290 08 52
Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstrasse 12a	9030 Abtwil	071 311 32 85
Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000 St. Gallen	071 223 49 73
Stephan	Meister	Oedenhofstr. 15	9303 Wittenbach	
Silvia	Mölk	Via Salens 21	7402 Bonaduz	
Petra	Mölk	Käserreistr. 19	9306 Freidorf	071 450 09 55
Hansjörg	Müllli	Schäfliwies	9104 Waldstatt	071 350 06 28
Julie	Niederhäuser	Freihirtenstrasse 16	9213 Hauptwil	071 422 32 65
Patric	Noack	Schützenstrasse 7	9404 Rorschacherberg	071 850 94 54
Yvonne	Pfändler	Waisenhausstrasse 3	9400 Rorschach	071 855 71 91
Marco	Pizzicoli	Theo-Glinz-Strasse 10	9326 Horn	071 / 845 53 02
Christoph	Ranner	Hochkreuzstrasse 7b	9320 Arbon	071 446 15 51
Ralph	Rechsteiner	Traugott-Meyerstrasse 8b	4147 Aesch	061 / 751 44 20
Ramona	Rechsteiner	Eichenstrasse 12a	9303 Wittenbach	071 298 26 41
Dominik	Rechsteiner	Eichenstrasse 12a	9303 Wittenbach	071 298 26 41
Stefan	Rieder	Kesselhaldenstrasse 74	9016 St.Gallen	071 340 04 60
Jürgen	Rolfsmeyer	Waidackerstrasse 36	8592 Uftwil	071 460 08 31
Sibylle	Rolfsmeyer	Waidackerstrasse 36	8592 Uftwil	071 460 08 31
Luca	Santinelli	Ahornstrasse 24	9000 St.Gallen	071 277 36 64
Beat	Sax	Neuwilstrasse 11	9306 Freidorf	071 455 19 39
Roland	Sax	Neuwilstrasse 11	9306 Freidorf	071 455 19 39
Toni	Sax	Thannstrasse 11a	9403 Goldach	071 841 53 03
Bernhard	Schenk	Johannes-Baumannstrasse 5	9100 Herisau	071 351 75 90
Christoph	Schenk	Hagenbuchstrasse 30	9000 St. Gallen	071 244 88 53
Denise	Schmidt	Letzigraben 69	8003 Zürich	043 817 43 84
Daniel	Schmutz	Kugelgasse 3	9000 St.Gallen	071 220 89 06
Yvonne	Schumacher	Oberhofstettenstrasse 38	9012 St.Gallen	071 260 20 32
Roland	Schönholzer	Grüntalstrasse 25	9320 Arbon	071 446 53 08
Markus	Segerer	Fellenbergstrasse 69	9000 St. Gallen	071 278 26 80

Adressliste Aktive / Gönner

Ulli	Simone	Birnbäumenstrasse 37	9000 St.Gallen	076 341 62 80
Anton	Smit	Marktstrasse 8	8500 Frauenfeld	052 7201723
Andreas	Steiger	Talstrasse 62	9200 Gossau	071 385 15 94
Bruno	Suter	Klosterstrasse 2A	9403 Goldach	071 841 71 70
Dominik	Sutter	Birkenstr. 17	9642 Ebnat-Kappel	
Fredy	Trefny	Gatterstrasse 12	9303 Wittenbach	071 290 13 74
Rene	Vicini	Gaiserstrasse 48	9050 Appenzell	079 378 07 12
Andy	Walser	Rosenbergweg 21	9000 St.Gallen	071 951 47 91
Marco	Wehrle	Haldenweg 34	9100 Herisau	071 352 31 69
Rainer	Weigel	Spechtstrasse 8	9320 Arbon	071 440 05 06
Cyrill	Wettstein	Düfurstrasse 18	9008 St.Gallen	071 278 06 58
Marc	Widmer	Rilkestrasse 11	9008 St. Gallen	071 245 61 45
Marc	Widmer	Gatterstrasse 13	9010 St.Gallen	076 380 78 87
Andreas	Zillig	Schönaustrasse 13	8722 Kaltbrunn	055 283 26 20

Hansueli	Backes	Rosenbergstrasse 48	9000 St. Gallen	071 223 31 56
Daniel	Fehse	Theo-Glinz-Strasse 4	9326 Horn	071 845 49 70
Stefan	Hörlner	Gallusstrasse 12	9323 Steinach	071 446 22 87
Rolf	Odermatt	Dorfplatz 10	3150 Schwarzenburg	031 731 33 64
Sonja	Odermatt-Sulser		Dorfplatz 10	3150
Schwarzenburg		031 731 33 64		
Rosmarie	Rechsteiner	Zilweg 10	9016 St. Gallen	071 288 47 68
Christian	Siegrist	Ackerstrasse 148	8604 Volketswil	043 444 91 32
Werner	Widmer	Rilkestrasse 11	9008 St. Gallen	071 245 61 45

VELO STERN



Velo Stern AG Fon 071 230 11 10 Öffnungszeiten
St. Leonhardstr. 63 Fax 071 230 11 12 Di - Fr 8.00 - 18.30
9000 St. Gallen www.velostern.ch Sa 8.00 - 16.00

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

