

# Clubinfo

st.gallen appenzell  
triathlon club

Nr. 2 Nov. 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**

Willemijn Simons  
Zilstrasse 72  
9016 St. Gallen

Tel P.:071 244 65 45  
Mobil: 076 521 63 86  
willemijnsimons@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  
Käsereistrasse 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

# Inhaltsverzeichnis

Präsi Page.....	4 - 5
Rätselgewinnerin.....	6
Neueintritte.....	6
Protokoll HV 2005.....	7 - 8
Einladung HV 2006.....	9
Bericht des Präsidenten.....	10
Bericht der Tech.-Leiterin.....	11 - 12
Rennbericht St. Croix.....	13
Saisonrückblick Elite Team.....	14 - 16
Training.....	17
Goldenage Biker.....	18
Olivier Bernhard.....	19 - 20
Geburten.....	21
Rechsteiners Hochzeit.....	22 - 23
Ironman Hawaii.....	24 - 27
23mm Pneu ?.....	28
Bilderbogen, "Aufgeschnappt".....	29 - 30
Trainingslager.....	31

## Zum Titelbild

Hochzeit von Dominik Rechsteiner und Ramona Spirig

## Zu dieser Ausgabe

Erscheinungsdatum: Dezember 2005

Auflage: 120 Stück

Druck: Kantonsspital St. Gallen

Redaktion: Beat Sax

Produktion und Grafik: Beat Sax

Beiträge:

Urs Fitzi

Willemjin Simons, Dominik Rechsteiner

Andrea Burri

Patrik Noack

Toni Sax, Roland Sax

Stephan Meister

Christian Betschon

Jacqueline Germann

Liebe Clubkolleginnen und -Kollegen

Für mich persönlich geht ein turbulentes, ereignisreiches Jahr bald zu Ende, doch beginnen wir von Vorne.



Obwohl ich am 1.1.05 eine auf ein Jahr befristete Assistenzarztstelle in Magglingen antrat, habe ich mich nach dem Rücktritt von Andy Walser entschieden, das Präsidium des Triathlon Clubs St. Gallen/Appenzell zu übernehmen. Natürlich ist die Ausführung eines solchen Amtes aus der Ferne dank technischer Hilfsmittel heute viel einfacher als früher. Trotzdem wäre dies nie möglich gewesen ohne die Mithilfe des Vorstandes, der Webmaster Dani und Monika sowie meiner Freundin Andrea, welche ab und zu etwas nach Magglingen senden/faxen musste. Ein herzliches „Dankeschön“ an euch alle!

Nach einem euphorischen Start sowohl als Präsident als auch beruflich in Magglingen kam im April ein Wechselbad der Gefühle auf mich zu. Nach der Diagnose eines Leistenbruchs, der folgenden Operation und anschliessenden Nicht-Teilnahme am Trainingslager in Massa Marittima war meine Stimmung etwas gedämpft. Das fehlende Training kompensierte ich mit Textaufarbeitung für unsere Homepage und deckte unsere Webmaster Monika und Dani regelrecht mit E-Mails und Vorschlägen ein. Ich hoffe die beiden haben keine Folgeschäden erlitten. Nach Ostern war es dann soweit, unsere neue Homepage wurde unter [www.trisg.ch](http://www.trisg.ch) aufgeschaltet. Als Folge dieser Informationsplattform habe ich bereits einige Mitgliedschafts-Anfragen, etc. erhalten, was sehr erfreulich ist. Im nächsten Jahr gilt es einige Abläufe wie News-Einträge, Resultate der Clubmeisterschaft, etc. noch zu optimieren.

Nach der Rekonvaleszenz bzw. körperlichem Nichtstun zu Hause konnte ich zwei Wochen nach der Operation meine Arbeit in Magglingen wieder aufnehmen. Nach dem „Homepage-Highlight“ folgte mit der Ernennung zum Verbandsarzt des Schweizerischen Triathlonverbandes der nächste Höhepunkt. Was gibt es Schöneres als Beruf und Hobby kombinieren zu können. Die erlebten Delegationen in Griechenland (Junioren/Jugend EM) und Japan/China (Elite/U23/Junioren WM bzw. WC) waren absolut spannend und beruflich der Höhepunkt dieses Jahres. Ich hoffe, dass ich euch alle mit ein paar visuellen Eindrücken an der nächsten HV auf die Heim-WM in Lausanne (1./2. September 2006) einstimmen kann!

Sportlich gesehen war 2005 für mich persönlich ein Tiefpunkt. Bereits im Januar

hatte ich die erste Verletzung und rückblickend macht es den Anschein, dass ich damit einige Clubmitglieder „angesteckt“ habe. Nebst meiner „Operationsleidensgenossin“ Petra meine ich hiermit vor allem die Mitglieder des Elite Team. Anfangs Jahr neu gegründet und mit grosser Motivation in die Saison gestartet, wurde das Team den „Verletzungsteufel“ einfach nicht mehr los. Da kann ich nur noch „Dranbleiben“ sagen und für nächste Saison viel Glück wünschen!

Nach dem persönlichen Verletzungspech blickte ich dem Ironman in Zürich am 17.7.05 skeptisch entgegen, war doch mein Start ursprünglich auch geplant. Der leichte Frust war nach dem Zieleinlauf von Andrea jedoch gänzlich verschwunden und es herrschte nur noch Freude. Ich habe gar nicht gewusst, dass man beim Start der Partnerin als Betreuer so nervös sein kann. Bei der Rangverkündigung am nächsten Tag war die Freude noch grösser, qualifizierte sich neben Andrea auch noch Patrik Hugelshofer. Somit war der Triathlon Club St. Gallen/Appenzell in diesem Jahr mit 3 Athleten/Innen auf Hawaii vertreten. Bei den Super-Resultaten der Drei bin ich sprachlos, da bleibt nur noch „sensationell“ und „herzliche Gratulation“! Natürlich hoffe ich auch 2006 wieder auf eine zahlreiche Beteiligung, Christine Aeberhard ist ja als Kategoriensiegerin bereits qualifiziert.

„Einen Athleten hat er doch vergessen“, werden jetzt viele von euch denken, und ihr habe Recht. Natürlich hat sich auch Olivier Bernhard wiederum für Hawaii qualifiziert, hat jedoch wegen anhaltenden Achillessehnenbeschwerden auf einen Start verzichtet und seine Triathlonkarriere beendet. Lieber Olivier, herzliche Gratulation zu deiner erfolgreichen Karriere. Du hast unserem Club und dem Triathlon in der Schweiz allgemein sehr viele schöne Momente beschert und bist trotz deines Erfolges immer natürlich und offen geblieben. Ich hoffe, dass du unserem Club als Athlet, als Trainer, als Freund oder in welcher Funktion auch immer, noch lange Zeit erhalten bleibst.

Zum Schluss ein grosses Dankeschön an all eure Partner/Innen zu Hause, welche die Ausübung unseres Hobbys unterstützen, ermöglichen, tolerieren, etc. Dass das Hobby Triathlon auch mit Familie möglich ist zeigen die immer zahlreicher werdenden „Familien-Clubmitglieder“! An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation an alle Neu-Mütter und Väter 2005!

Herzliche Grüsse von Patrik.

## Rätsel Gewinnerinnen



Petra Mölk, die glückliche Gewinnerin  
Herzliche Gratulation

Unter den zahlreichen richtigen Einsendungen, die vor allem von Athletinnen eingesendet wurden, hat Erika die Glücksfee gespielt und die folgenden Gewinnerinnen gezogen.

Mit dem richtigen Lösungswort Hallenbad, hat Petra Mölk vor Jacqueline Germann und Silvia Mölk den ersten Preis im Wert von Fr. 30.- gewonnen.

## Neueintritte

Wir heissen folgende Athleten/Innen in unserem Club herzlich willkommen:

- § Scheck Nadine
- § Gross Andrea
- § Alagiyawadu Sugath
- § Zwahlen Adrian
- § Färber Simon



**MARCEL  
STUDERUS**

Langgasse 3a  
9008 St. Gallen  
071 244 04 08  
[www.velostuderus.ch](http://www.velostuderus.ch)



Das Sportgeschäft vis a vis Gallusmarkt

## **Triathlonclub St.Gallen / Appenzell Protokoll der HV vom 25. Februar 2005**

Ort: Hotel Sistar, Abtwil  
Beginn: 19.50 Uhr  
Anwesend: gemäss Präsenzliste  
Entschuldigung: Dani Schmutz, Martin Leemann  
Traktanden: gemäss Einladung

### **1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler**

Der Präsident Andy Walser begrüsst alle Anwesenden.

Es werden Alex Eberle und Ralf Rechsteiner als Stimmenzähler gewählt.

### **2. Protokoll der letzten HV**

Die Mitglieder hatten die Gelegenheit das Protokoll an der HV zu lesen. Es wird mit Applaus genehmigt und verdankt.

### **3. Jahresbericht des Präsidenten und des Technischen Leiters**

Diese beiden Jahresberichte werden mit Applaus genehmigt und verdankt.

### **4. Kassenbericht**

Jacqueline Germann erläutert den Kassenbericht. Die Jahresrechnung präsentiert sich ausgeglichen, sie schliesst mit einem Gewinn von 1325.30 Fr. ab. Dieser Gewinn resultiert hauptsächlich aus den Einnahmen des Schülertriathlons.

### **5. Revisorenbericht**

Die anwesende Revisorin Denise Schmidt liest den Revisorenbericht vor. Die Revisoren erachten die Jahresrechnung als korrekt und übersichtlich. Die Revisoren beantragen die Jahresrechnung 2004 zu genehmigen und der Kassiererin damit die Entlastung zu erteilen. Diesem Antrag wird einstimmig stattgegeben.

### **6. Wahlen**

Jacqueline, Peter, Petra stellen sich für ein weiteres Vereinsjahr zur Verfügung und werden gewählt.

Patrik Noak stellt sich kurz vor und wird mit Applaus zum neuen Präsident gewählt.

Die abwesende Willemjin Simons wird zur neuen Technischen Leiterin gewählt.

### **7. Festsetzung des Mitgliederbeitrages**

Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert.

## 8. Ehrungen

Andy Walser, Anton Smit, Ramona und Dominik Rechsteiner werden für ihre Arbeit im Vorstand geehrt und erhalten eine kleine Anerkennung.

## 9. Antrag des Vorstandes

- Stephan Meister stellt das Eliteteam Ostschweiz vor, welches sich neu dem Club angliedern möchte. Es soll für beide eine „win-win“ Situation sein. Das Team ist finanziell nicht abhängig vom Club. Der Club bringt den Vorteil, dass eine Vereinsstruktur besteht, eine Homepage vorhanden ist und beim Verband gemeldet ist. Sie werden unter dem Namen „Elite Tri Team St.Gallen-Appenzell“ starten und so den Club repräsentieren.

Dem Eliteteam gehören Martin Leemann, Dominik Sutter, Roland Sax, Patrik Hugelshofer, Marc Widmer, Christin Aeberhardt (Teamchef Stephan Meister) an. Neu wird Stephan Meister als Vertreter des Teams in den Vorstand gewählt.

- Das Interesse an einem Neopren Testtag, angeboten vom Velogeschäft Studerus, ist zu klein und wird deshalb nicht angeboten.

## 10. Anträge der Mitglieder

Es liegen keine Anträge vor.

## 11. Verschiedenes

- Patrik teilt mit, dass sich Dani Schmutz ab jetzt sehr um die Homepage bemüht und wir ihm diese Chance auch geben sollten.

- Am 9.4.05 findet die Delegiertenversammlung statt und Willemijn wird daran teilnehmen.

- EMPA: Andreas Jack geht der Frage „Wie sich Textilien auf die Körperleistung auswirken“ nach und sucht dafür Probanden. Im Mai/Juni finden diese Tests statt. Als Entschädigung erhalten sie Leistungstests, die dafür benötigten Kleider und 20 Fr./Std.

Andreas verteilt allen Interessenten einen Fragebogen um einen ersten Kontakt herzustellen.

Ramona informiert über den Stand beim Schülertriathlon und dankt zuerst für das gute Gelingen im vergangenen Jahr. Am 29.6.05 findet die 2. Austragung statt. Nach den vielen positiven Rückmeldungen möchten wir nun den Wettkampf ausweiten. Neu wird es eine Einsteigerkategorie für Erwachsene sowie ein Swim & Run für die Kleineren geben. Das OK bilden Ramona, Dominik, Toni und Petra. Es gibt eine neue Velostrecke und die Wechselzone darf auf dem Parkplatz eingerichtet werden. Toni verteilt wieder eine Helferliste, wo sich möglichst viele Mitglieder schon bereit erklären mit zu helfen.

Es besteht nochmals die Möglichkeit die Clubbekleidung anzuprobieren und zu bestellen.



# Einladung HV 06

## Einladung zur Hauptversammlung

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

**Datum:** 27.01.2006

**Zeit:** 19.00 Uhr

**Ort:** Rest. Hirschen Wittenbach

**Die Kosten für das Essen übernimmt der Club, die Getränke bezahlt jeder selber.**

**Der Lebenspartner/In 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
- 7 Festsetzung der Mitgliederbeiträge
  - Den Mitgliederbeitrag wollen wir momentan so belassen
  - Passivmitglieder Fr. 20.--
  - Jugend und Juniorenmitglieder, Studenten Fr. 20.--
  - Aktivmitglieder Fr. 70.--
  - Gönner einzeln Fr. 50.-- / Gönner Familie Fr. 70.--
- 8 Anträge des Vorstandes
  - Unterstützung Junioren/Studenten, genaue Definition
  - Überarbeitung der Statuten
  - Clubinfo-Erscheinungsdaten
  - Interesse Schwimmanalyse und Rumpfkrafttest
- 10 Anträge der Mitglieder
- 11 Allgemeine Umfrage

### Essen

- 12 Jahresrückblick mit Bildern
- 13 Ehrungen
  - Olivier Bernhard
- 14 Rangverkündigung Clubmeisterschaft .

### Merke

§ **Anträge sind Patrik Noack bis zum 20.01.2006 zuzusenden.**

§ **Für den Jahresrückblick bitte alle Wettkampffotos, Schnappschüsse an [p.noack@bluwin.ch](mailto:p.noack@bluwin.ch) senden!**

# Bericht des Präsidenten



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

## Jahresbericht (2005) des Präsidenten

### Mitgliederwesen

Mitgliedertyp	Anzahl Mitglieder
Aktive	76
Gönner	11
Ehrenmitglieder	5

### Vorstand/Funktionen

#### Rücktritte:

Name	Amt
Andy Walser	Präsident
Anton Smit	Vize-Präsident
Dominik Rechsteiner	Technischer Leiter
Ramona Rechsteiner	Beisitzerin

#### Antritte:

Name	Amt
Patrik Noack	Präsident
Willemijn Simons	Technisches Leiterin
Stephan Meister	Beisitzer; Manager Elite Team
Monika Kellenberger	Homepage
Ramona und Dominik Rechsteiner, Toni Sax, Petra Mölk	Schülertriathlon
Andrea Burri	Klubbekleidung

### Inserenten Homepage / Clubinfo

Inserent	Betrag
Velo Studerus	300.00
Jäckli und Seitz	150.00
Pais Sport (ehemals Sport- und Skimarkt)	150.00

### Clubaktivitäten/Veranstaltungen

Veranstaltung	Anzahl Teilnehmer
HV	~30
Trainingslager	~20
Chlausabend	~30
Clubmeisterschaft	43
Schwimmtraining	10-15

## **Jahresbericht der Technischen Leiterin**

Nach meinem ersten Jahr als Technische Leiterin des Triathlon Club St.Gallen/Appenzell, werde ich das vergangene Jahr Revue passieren lassen.

### **Clubtrainings**

#### **Schwimmen:**

Das Clubschwimmen am Donnerstagabend wurde von 5 bis 15 Triathletinnen und Triathleten regelmässig besucht. Hierbei möchte ich Thomas für seinen Einsatz als Schwimmtrainer herzlich danken! Die Fortschritte von einigen Triathletinnen und Triathleten sind sicherlich auch sein Verdienst.

Dieses Jahr bestand wiederum die Möglichkeit, eine Schwimmanalyse durchzuführen und die Schwimmtechnik dementsprechend zu verändern. Nächstes Jahr könnte bei Bedarf die Analyse wiederholt werden. Eine entsprechende Umfrage wird vor der HV noch durchgeführt.

#### **Radfahren**

Für das Radfahren gab es auch dieses Jahr keine fixen Trainingzeiten. Es haben jedoch ab und zu kleinere Gruppen zusammen trainiert. Es wurde vermehrt versucht, bei guten Wetterprognosen via E-Mail ein gemeinsames Training zu organisieren (mit mehreren Leuten macht es einfach mehr Spaß, oder?!). Wir werden 2006 erneut versuchen, gemeinsame Trainings auf die Beine zu stellen.

#### **Laufen**

Das Lauftraining am Dienstagabend mit der Läufergruppe Wittenbach wurde von vielen Clubmitgliedern regelmässig benutzt. Hierbei ein grosses „Dankeschön“ an die LGW, dass wir diese Trainingsmöglichkeit nutzen dürfen.

### **Trainingslager 2005**

Ausgebucht konnten wir in diesem Jahr ins TL nach Italien starten. Gute Voraussetzungen also, dass jeder und jede eine seiner Leistungsfähigkeiten entsprechende Trainingsgruppe finden und so die Saisonvorbereitung optimal angehen konnte.

Als Resultat ließen sich in allen Disziplinen zahlreiche Trainingskilometer ins entsprechende Journal verbuchen. Aber auch vom Gesellschaftlichen her hat sich die Woche und mit ihr die Teilnehmenden von positiver Seite gezeigt; nach 6 8 Stunden Training noch bis in die ersten Morgenstunden die „Kommunikation“ aufrechterhalten, zeugt von Teamgeist und Durchhaltevermögen.

Fazit: Massa, wir kommen wieder!

## **Clubmeisterschaften 2005:**

Auch dieses Jahr beinhaltete die Clubmeisterschaft wieder 8 Wettkämpfe, verteilt über die Saison. Alle Wettkämpfe wurden recht gut besucht. Sogar das Clubschwimmen im Regen hat nicht alle Clubmitglieder davon abgehalten, ins Wasser zu tauchen! Insgesamt nahmen 43 Clubmitglieder an einem oder mehreren Anlässen teil. Das Sammeln der Resultate wurde dieses Jahr optimiert, d.h. pro Clubwettkampf war ein Teilnehmer/In verantwortlich. Nur das Anmelden mit dem Clubnamen funktionierte noch nicht zu 100%.

## **Schüler- und Einsteigertriathlon**

Erneut vermochten wir mit dem Schülertriathlon über 120 Kinder und Jugendliche, sowie eine Hand voll Erwachsene zur Teilnahme zu bewegen. Obwohl schlussendlich die Rangverkündigung Sturm bedingt abgebrochen werden musste, war es ein Glück, dass der Wetterumschwung nicht bereits eine Stunde früher eingetroffen war und damit den Wettkampf selbst verunmöglicht hätte. Organisatorisch liess der diesjährige Anlass aus Sicht des OKs zu wünschen übrig. V. a. die geringe Anzahl von Clubmitgliedern, die bereit waren den Wettkampf durch ein frühzeitig bekannt gegebenes - und damit planbares - Mithelfen zu tragen, machte zu schaffen.

Soll in Zukunft der Wettkampf wie vorgesehen gefestigt oder gar ausgebaut werden, ist dies nur mit vermehrtem Einsatz aller möglich.

## **Ironman Hawaii**

Dieses Jahr gab es verschiedene überraschende Hawaiiqualifikationen am Ironman Zürich. Schlussendlich konnten 3 Clubmitglieder nach Hawaii fliegen, wo alle drei zeigten, dass die Qualifikation mehr als verdient war. Mit sehr guten Resultaten kamen Christine Aeberhard, Andrea Burri und Patrik Hugelshofer ins Ziel, erstere sogar als Kategoriensiegerin! Allen drei nochmals herzliche Gratulation!

## **Elite Team**

Das Elite Team hat sein erstes Jahr hinter sich und hatte dabei mit viel Pech zu kämpfen. Nach dem berühmten „Ventilunfall“ konnte Roland Sax aufgrund eines Schlüsselbeinbruchs nicht am Ironman in Zürich starten und Dominik Sutter wurde durch zuerst durch einen Bänderriss und später durch eine Zehenverletzung gebremst. Betreffend weiteren Ereignissen wie Bienenstiche, etc. verweisen wir auf den Jahresbericht des Elite Teams. Wir wünschen dem Elite Team in der nächsten Saison viel Glück!

Zum Schluss wünschen wir allen Clubmitgliedern eine reibungslose Vorbereitung auf die Saison 2006!

Willemijn Simons und Dominik Rechsteiner

# Rennbericht St. Croix

## Rennbericht St.Croix Half Ironman Triathlon

**Datum:** 1. Mai, 2005

**Ort:** St.Croix, U.S. Virgin Islands

**Zeit:** 4:45:54

**Rang:** 25. Overall, 4. Kategorie M30-34

**Teilnehmer:** 505 overall und davon 60 in der Kategorie M30-34

Das Rennen war ein voller Erfolg für mich, da ich 11 Minuten schneller war als letztes Jahr was sich auch in meiner verbesserten Platzierung zeigte. Schon in den Tagen vor dem Rennen fühlte ich mich gut und hatte auch keinerlei Probleme mich an die klimatischen Bedingung zu gewöhnen. Zusätzlich verlief die Vorbereitung für das Rennen bezüglich Training und Material einiges besser als im Vorjahr.

Schon im Schwimmen über 2.0 Kilometer konnte ich die vielen "früh-morgen" Trainings vom Winter umsetzen. Obwohl der Wellengang sehr hoch war, hatte ich keine Mühe meinen Rhythmus zu finden. Als ich bemerkte, daß ich mit einigen PRO's der Frauen mithalten konnte, war mir klar, dass der restliche Rennverlauf positiv wird, wenn ich keine Fehler mache.

Die anschließenden 90 Kilometer auf dem Velo sind sehr anspruchsvoll. Auf einem Großteil der Strecke muß man gegen den Wind ankämpfen und das ständige auf und ab (total ca. 1500 Höhenmeter) erschweren das ganze zusätzlich. Auch die schlechten Strassenverhältnisse tragen dazu bei, daß man sich ständig konzentrieren muss, um nicht in ein Straßenloch zu fahren oder die Kontrolle über das Velo zu verlieren. Am Anfang konnte ich einige Ränge gut machen dank meinem neuen BMC "Team Machine SLT01". Jedoch nach dem steilsten Aufstieg, dem "Beast", hatte ich einen kleineren Einbruch und mußte einige Konkurrenten passieren lassen. Gegen Ende der Radrunde fing ich mich wieder und konnte wieder etwas an Zeit gutmachen.

Nach einer Büchse Red Bull konnte ich wieder neue Kräfte mobilisieren und verließ T2 auf die 21.1 Kilometer Laufstrecke. Die erste Runde oder die Hälfte der Strecke verlief optimal mit einer Zwischenzeit von ca. 45 Minuten. Genau so hatte ich es geplant, daß ich ohne zu überhitzen die erste Hälfte absolviere und dann ein starken Endspurt hinlege. Leider ging meine Taktik nicht ganz auf und ich konnte am Schluß nicht mehr zulegen.

Trotzdem ist das Fazit sehr positiv, da ich keinen größeren Einbruch hatte und sich mein Körper in den 30 Grad Celsius mit hoher Luftfeuchtigkeit nie überhitzt hat. Mit einigen intensiven Velo Einheiten und weiteren optimalen Trainingsbedingungen, bin ich zuversichtlich, daß mein nächster Höhepunkt der Ironman Switzerland am 17. Juli ein Erfolg wird. Ich möchte mich auch für die Unterstützung meiner Sponsoren bedanken, die zusätzlich zu meinem Erfolg beigetragen haben.

Urs Fitzi

### Das Elite Triathlon Team St.Gallen/Appenzell



Weihnachten steht vor der Tür und auch für das Elite Triathlon Team St.Gallen/Appenzell ist die Saison vorüber. Wir können auf unseren ersten gemeinsamen Wettkampfsommer zurückblicken und eine erste Bilanz ziehen. Neben einigen Topleistungen, war

sicherlich das Pech mit den Verletzungen auffällig, doch zu dem später mehr.

In den Sommermonaten wurde beinahe jedes Wochenende der Teambus beladen und es ging meist quer durch die Schweiz an einen Wettkampf. Mal hiess das Ziel Nyon, mal Solothurn oder Genf. Egal wie weit weg, das Elite Triathlon Team St.Gallen/Appenzell war mit dabei ! Aber auch die nicht minder wichtigen Veranstaltungen in der Region wurden von uns besucht. Sei dies Stettfurt, Balgach oder Lustenau.

Ich möchte an dieser Stelle nicht auf jeden einzelnen Wettkampf eingehen, Wettkampfdetails sind auf unserer Homepage ersichtlich. Lieber möchte ich kurz bei jedem Athleten ein zwei Resultate hervorheben.

#### Christin Aeberhard



Das absolute Highlight von Chrigi war sicher der Kategoriensieg beim IRONMAN auf Hawaii. Gleich bei ihrem ersten Start auf Big Island startete sie durch und liess den anderen Damen in ihrer Kategorie keine Chance. Damit hat Chrigi die Quali für nächstes Jahr bereits wieder im Sack und kann so die Saison optimal planen. Bevor es jedoch nach Hawaii ging startete Chrigi an praktisch allen VW-Circuit-Rennen (Kategorie PRO). Dank durchgehenden Top Ten Platzierung klassierte sie sich in der Gesamtwertung auf dem ausgezeichneten 7. Rang.

Chrigi hat sich für nächstes Jahr neben Hawaii vor allem die Studenten-WM vorgenommen.

#### Patrik Hugelshofer



Unser Spezialist auf der Langdistanz musste in dieser Saison erfahren wie nahe Top oder Flop beieinander liegen. In Zürich erwischte Patrik einen schwarzen Tag er konnte nicht sein wahres Potenzial zeigen. Dass es trotzdem zur Quali in der Kategorie PRO gereicht hat, zeigt jedoch, dass er trotzdem ganz anständig unterwegs war...

Auf Hawaii setzte dann Hugi die Trainingswerte besser um und er klassierte sich als viertbesten Schweizer auf dem super 61. Gesamtrang.

Patrik wird sich auch im nächsten Jahr auf Hawaii konzentrieren, um das diesjährige Topresultat noch zu toppen.

### Martin Leemann



Dass zwei Kleinkinder mehr Zeit in Anspruch nehmen als nur eines war Martin sicherlich bereits anfangs Saison klar. Dass es aber soviel sein würde, hat er wahrscheinlich nicht gedacht. Logischerweise kam dann das Training ein wenig zu kurz. Dennoch zeigte Martin während der ganzen Saison, dass man sich ein Weilchen auf Erfahrung und eine gute Grundlage verlassen kann. Mit dem Sieg am Rhyathlon, dem 5. Rang in Lustenau und dem 9. Rang in Stettfurt konnte er einige Male die Cracks ärgern.

Im nächsten Jahr startet Leemi in erster Linie an regionalen Wettkämpfen. Doch wenn man Martin kennt, weiss man, dass er sich dort von seiner besten Seite zeigen wird.

### Roland Sax



Gäbe es einen Pechvogelpreis, dann bekäme dieser bestimmt Ronni. Der Schlüsselbeinbruch eine Woche vor dem IRONMAN in Zürich beendete seine Saison jäh. Davor konnten wir dank Ronni den ersten Meistertitel verbuchen. In Frauenfeld wurde er Thurgauermeister!

Grosse Pläne hat Roland für das nächste Jahr, denn es stehen gleich zwei IRONMAN-Rennen auf seinem Wettkampfkalender. Im Mai geht es nach Lanzarote und im Juli ruft Zürich. Und wer weiss, vielleicht kommt im Oktober noch ein Dritter dazu...

### Dominik Sutter



Dominik durchlebte ebenfalls eine sehr durchgezogene, von Verletzungen geplagte, Saison. Dennoch konnte er an zwei, drei Rennen sein Potenzial aufzeigen. Insbesondere an den VW-Circuit-Rennen (Kategorie PRO) in Solothurn und Nyon. An beiden Wettkämpfen finishte Domi in den ersten Zehn.

Seine Ziele für das Jahr 2006 sehen ähnlich aus wie in diesem Jahr. Das Hauptaugenmerk gilt der nationalen Serie. Daneben stehen erste internationale Rennen auf dem Programm.

### Die unglaubliche Verletzungsserie

Dass sich Spitzensportler hin und wieder mal verletzen ist nichts Neues. Was wir jedoch in dieser Saison miterleben durften beziehungsweise mussten, ist nur schwer nachvollziehbar. Mit Ausnahme von Christin Aeberhard verzeichnete jedes Teammitglied mehr oder weniger schlimme Unfälle. Am besten kam noch Patrik Hugelshofer davon. Patrik zeigte auf dem gekiesten Vorplatz seiner Wohnung eine bilderbuchmässige Bremsung inklusive Bremssturz. Der aufgeschürfte Unterarm verhinderte jedoch für ein paar Tage das Schwimmtraining. Martin Leemann konnte es bereits am Anfang der Saison nicht lassen und tauschte für eine Trainingseinheit das Rennvelo gegen das Mountainbike. Im Gegensatz zur Strasse, hat es im Wald Wurzeln und diese wurden ihm dann auch zum Verhängnis. Er machte einen klassischen Abgang über den Lenker. Dabei prellte er sich die Rippe derart stark, dass er rund drei Wochen handycapiert war. Noch bei den ersten Rennen der Saison machte sich die Rippe unangenehm bemerkbar. Etwa zur gleichen Zeit verletzte sich Dominik Sutter bei einem intensiven Lauftraining am Fuss. Er riss sich die Bänder und an Laufen war längere Zeit nicht zu denken. Die unfassbarste Geschichte schrieb jedoch Roland Sax. In der Vorbereitung auf das Sprintrennen in Zug wollte er den Wechsel vom Schwimmen aufs Velo optimieren. Dummerweise stand er bei einem dieser Wechsel Barfuss auf das deckelfreie Radventil. Dieses durchbohrte den grossen Zeh von Roland und der Nagel wurde durch das Ventil weggerissen. Dank einem künstlichen Nagel konnte Roland nach einer Woche bereits wieder einigermaßen normal Laufen. Doch nicht genug. Am Sonntag vor dem IRONMAN in Zürich absolvierte Roland zusammen mit seinem Bruder das letzte längere Radtraining. Dabei touchierten die beiden einander so unglücklich, dass beide zu Fall kamen. Roland fiel so dumm, dass er sich das Schlüsselbein brach. Und eine Operation nötig wurde. Für das bisher letzte Kapitel war dann wieder Dominik verantwortlich. Beim Konstanzer Sprinttriathlon stand er beim Schwimmausstieg auf eine Scherbe und schnitt sich den grossen Zeh auf. Die Wunde musste mit vier Stichen genäht werden und der Heilungsprozess war so langwierig, dass er für den Rest der Saison ausfiel.

### Zukunft



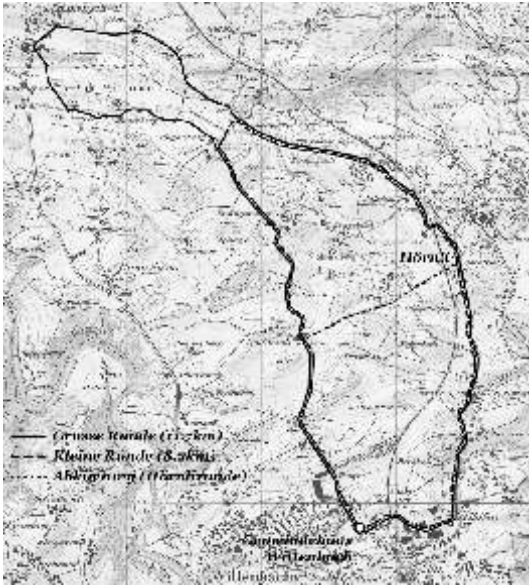
Wir sind in diesen Tagen dabei, einerseits das Team neu zu formen und andererseits die Verträge mit den Sponsoren zu erneuern. Eines können wir bereits heute verraten, nächstes Jahr wird das Elite Triathlon Team St.Gallen/Appenzell um einige Athleten erweitert. Dem diesjährigen Team bleiben alle Athleten treu.

Das nächste Jahr wollen wir durch noch bessere Resultate auf uns aufmerksam machen, sei dies in der Region Ostschweiz oder auf nationaler Ebene.

Stephan Meister



# Training



## **Routen: Der LG-Wittenbach** Trainingsrouten im Winter.

Ein stattliche Anzahl  
TriathletInnen nehmen an den  
Trainings teil.

Am Montag und am Dienstag  
finden jeweils die offiziellen  
Trainings der LGW statt. Im  
Winter wird der Sicht und dem  
Schnee zuliebe die Freidorfer-  
Runde gelaufen, welche  
grösstenteils asphaltiert ist.  
Diese Runde kann, wie auf der  
Karte ersichtlich, in drei  
unterschiedlichen Distanzen  
gelaufen werden.

### **Montag**

Am Montag wird üblicherweise die kleine Runde in einem angepasstem Tempo gelaufen. Das Montagstraining ist ideal für Läuferinnen und Läufer die zwar regelmässig trainieren, aber keineswegs nur Wettkämpfe im Sinn haben.

Treffpunkt: 19:00 Uhr, beim Gemeindehaus Wittenbach

Dauer: 50 - 60 min.

### **Dienstag**

Am Dienstag wird normalerweise die grosse Runde gelaufen. Wobei natürlich die Möglichkeit besteht, in der Watt abzuzweigen und die kleine Runde fertig zu laufen. Das Tempo ist am Dienstag meist etwas zügiger. Da sich aber dann Gruppen bilden muss niemand alleine Laufen.

Treffpunkt: 18:30 Uhr, beim Gemeindehaus Wittenbach

Dauer: 60 - 70 min.

### **Donnerstag**

Am Donnerstag trainiert jeweils eine kleine Schar unermüdlicher Läufer vom Bahnhof in Freidorf. Es wird jeweils auf der altb erwähnten und abwechslungsreichen Donnerstagsrunde gelaufen.

Treffpunkt: 18:30 Uhr, beim Bahnhof Freidorf

Dauer: 45 - 50 min.

### **Schwimmtraining**

Jeden Donnerstag im Hallenbad Sonnenrain Wittenbach

Beginn: 20:30 Uhr, umgezogen im Wasser

Dauer: Bis 21:30 Uhr

Toni Sax

## Goldenage Biker



Gruppenbild von der Tour am 12.11.05 auf dem Tannenbergr



### **Wie kam es dazu und was sind die Ziele**

Auf der Iddaburg in Fischingen beschlossen Walter Bucher und ich, eine Bikegruppe ins Leben zu rufen. Wir überlegten uns, was wir unternehmen könnten, um uns im goldenen Alter „um 50“ weiterhin fit zu halten.

Schön wäre es in einer Gruppe zu biken ohne Leistungsdruck, einfach der Fitness zu liebe. Diesen Gedanken trage ich schon längere Zeit mit mir herum, denn auf der Strasse fahre ich meistens alleine und kann heimkommen wann und wie ich will. In einer Rennrad-Gruppe bin ich mit Jüngeren zusammen und muss meistens utendurch.

Also beschlossen wir am Samstagmorgen zu biken und gaben der Gruppe dem Namen „Idda“. Idda, weil der Gründungsgedanke auf der Iddaburg gefasst wurde und Goldenage soll aussagen, dass wir kein Elite-Team werden wollen.

Es soll eine Gruppe entstehen, die Freude am gemeinsamen Biken und als Ziel die körperliche Fitness hat. Mit anderen Worten, wir gehen gemeinsam auf eine ca. zweistündige Tour und kommen auch miteinander wieder nach Hause und das Tempo bestimmt nicht der Schnellste.

Am 12.11.2005 machten wir die 9. Tour und hatten mit unseren Vorsätzen keine Probleme. Wie ihr auf dem Foto sehen könnt, gibt es auch Bikerinnen, die mit Freude bei uns mitfahren.

Zur Zeit sind wir immer zwei bis sechs BikerInnen, die sich am Samstag treffen. Die Touren finden bei jedem Wetter statt, ausser es ist wirklich ein Sauwetter.

Auch du bist herzlich Willkommen, wenn es dir Freude macht nicht am Limit zu fahren.

**Wann:** Samstag, um 09.00 Uhr (auch den Winter durch)

**Wo:** Bahnhof Roggwil-Berg in Freidorf

Beat Sax

## Olivier Bernhard

**Noch zwei Wettkämpfe, dann ist Schluss. Profi-Triathlet Olivier Bernhard hört auf mit dem Spitzensport, zugunsten seiner Familie. Am Sonntag will er zum sechsten Mal den Ironman Switzerland gewinnen.**



Olivier Bernhard 1989

Mit diesen Schlagzeilen aus der Homepage von Olivier Bernhard gingen mir einige Gedanken durch den Kopf. Zum Beispiel. 1986 stand ich in Altenrhein im Hauptklassefeld und der Speaker stellte die Favoriten vor und zum ersten mal hörte ich den Name Bernhard. Aufgefallen darum, weil der Name gleich zwei mal hörte. Der Bruder von Oli, Romano, war auch am Start. Am Ziel hörte ich den Namen schon wieder und da war mir auch klar, dass muss ein ganz besonder Athlet sein.

An der Gründung des Tri-Club St. Gallen / Appenzell war Oli massgeblich beteiligt. Mit dem Amt als Kassier war er auch im Vorstand tätig und 1989 wurde er als 21 Jähriger in die Nationalmannschaft nominiert.

In der ganzen Zeit als Spitzensportler war Oli ein angenehmer Kamerad und immer zu einem Schwatz bereit, auch wenn du kein Spitzensportler bist, hatte er immer Zeit für dich, was ich immer ganz besonders schätzte.



Von den Erfolgen gibt es eine lange Liste und jeder, der sich mit diesem Sport befasst, kennt diese Liste. Im Club selbst war es fast normal, dass Oli Weltklasseleistung bot. Ich kann mich erinnern, dass er Weltmeister im Duathlon wurde und an der HV wurde dies nicht einmal erwähnt. Für mich war Oli immer ein Musterathlet und bin beeindruckt, was er alles geschafft hat.

Seit rund 20 Jahren kenne ich Oli und es ist mir ein Bedürfnis ihm und seiner Familie im Namen aller Clubmitglieder alles Gute für die Zukunft zu wünschen.

Den nachfolgenden Bericht habe ich von Oli's Homepage kopiert und etwas anders zusammengestellt.

Beat Sax

## Olivier Bernhard

Auf die Plätze, fertig, los -  
Start in einen neuen Lebensabschnitt



Ich freue mich meinen Fan's mitzuteilen, dass ich jetzt definitiv in einen neuen Lebensabschnitt starte und somit meine aktive Profisportkarriere per sofort abschliesse.

Nach der Zeit als Einzelkämpfer stelle ich mich als Teamplayer den beruflichen sowie familiären Herausforderungen.

Mein Traum, mit einem Topresultat den Hawaii IRONMAN und gleichzeitig meine 17jährige Karriere abzuschliessen, ist somit geplatzt. Seit längerer Zeit plagen mich Achillessehne Beschwerden. Trotz bester medizinischer Betreuung ist es mir in den vergangenen Monaten

nicht gelungen, die Entzündung in den Griff zu bekommen. Unter den angesprochenen Umständen erachte ich es auch in Absprache mit den professionellen medizinischen Betreuern als angebracht, auf den Start auf Hawaii zu verzichten. Der Abschluss meiner Profikarriere eröffnet mir gleichzeitig den Weg in meinen nächsten Lebensabschnitt. Nebst mehr Zeit für meine Familie und meine Athletinnen und Athleten im Top Performance Coaching, freue ich mich besonders auf die intensive Zusammenarbeit mit der

Appenzellerland Sport AG. Im Appenzellerland

wird in den nächsten Jahren eine vielseitige und kantonsumfassende Sport- und Bewegungsstätte entstehen. Schön, dass du mich während meiner Profikarriere begleitet und unterstützt hast, dafür möchte ich mich bei dir ganz herzlich bedanken!



*Olivier*

## Geburten



Herzliche Gratulation an  
Ramona u. Dominik Rechsteiner  
Zur Geburt von  
Leann  
Am: 25. April 2005

Herzliche Gratulation an  
Regi, Ralph u. Nico Rechsteiner  
Zur Geburt von  
Livio Tim  
Am: 4. Oktober 2005



LIEBER TRI-CLUB  
WIR HABEN UNS MÄCHTIG  
GEFREUT, DASS SO VIELE  
VON EUCH ZU UNSEREM  
FEST ERSCHIENEN  
SIND! DER SPALIER-  
BOGEN SAH TOLL AUS  
UND ♥-LICHEN DANK  
FÜR DIE WUNDERSCHÖNE  
PALME UND DEN  
ZUSTUPF IN  
UNSERE REISE-  
KASSE!



Mit ganz lieben  
Grüssen  
Ramona, Dominik + LEANA

Hochzeit von Rechsteiners



# Ironman Hawaii

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP KONA / HAWAII  
OCTOBER 15, 2005

ALOHA & MAHALO... oder ANYTHING IS POSSIBLE!



Der 17. Juli 2005 sollte dick angestrichen werden in meiner Agenda... von da an nämlich sollte mein grosser sportlicher Traum Wirklichkeit werden: IRONMAN HAWAII. Dass es beim ersten Versuch gleich klappen würde, war nicht geplant... umso schöner die Überraschung, umso grösser die Vorfreude nach dem Ironman-Debut in Zürich.

Dass es möglich war, zeigten bereits andere vor mir und so hiess es anstatt Beine hochlegen vorerst wieder ab aufs Velo, Laufschuhe anschnallen und hinein in die Fluten auch wenn der Sommer zu wünschen übrig und bereits erste herbstliche Zeichen vermuten liess. Hawaii war Motivation genug!

Nun war's endlich soweit die Herbstferien nahten und so mancher nahm die Flucht in wärmere Gefilde. Patrik und ich gehörten dazu!

Am 7. Oktober hiess es „Bye, bye Switzerland“ „Aloha Hawaii!“ Die lange Reise hat sich gelohnt, schon bevor der Countdown begann: Eine warme, blumig duftende Luft umschlang uns, lullte uns förmlich ein, alsbald wir dem Flieger entstiegen. Ein gesamtes Begrüssungskomitee empfing uns herzlich auf Kona, wie es sich gehört mit einem Blütenkranz („lei“ auf hawaiianisch) und einem Schlummerbecher. Und auf einen Schlummerbecher folgt bekanntlich das Sandmännchen, welches uns im „Magic Sands“ am Ali Drive in einem wunderschönen Appartement am Meer übermannte und im wahrsten Sinne des Wortes in den Schlaf wog.



## Ironman Hawaii

Die ersten Tage auf Kona sollten alsdann gänzlich dem Triathlon gewidmet werden ganz Big Island schien vom Ironman-Virus infiziert! Jede/r, der/die mit einem knallroten Armband umherspazierte, sollte später zum Konkurrenten/zur Konkurrentin werden (meist war dies jedoch schon von weitem am etwas starren Blick; oder sollte man sagen: zielgerichtet??) und den braungebrannten Beinen zu erkennen... ) Man gehörte nun also zur grossen Ironman-Familie!

Und dazu gehörte auch, dass man in der Woche vor dem BIG EVENT nochmals alle Register zog und die Konkurrenz mit dem garantiert besten (und teuersten) Material, dem lockersten und schnellsten Laufstil, einem unwiderstehlichen Velo-Overtake oder einem delfin-ähnlichen Schwimmspurt verblüffte... so ganz nach dem Motto: ein starker Eindruck ist der halbe Sieg???!

So wurde denn noch hier herumgetüftelt, da etwas geändert, dort der neuste Schliff versetzt und sonst wo ausprobiert... meist nur um das Gewissen zu beruhigen man hätte ja etwas verpassen, übersehen und schliesslich herausholen können. Briefing und Wettkampfbesprechung, Check-In, letzte Trainingsausfahrten und Streckenbesichtigungen, Vorbereiten der 5 verschiedenen Bags, morgendliche Schwimmeinheiten am Pier, Carbo-Loading... dann ENDLICH, ENDLICH war's soweit!!!

Morgens um punkt 7 Uhr der Startschuss. Ein Faustschlag hier, ein Fusstritt dort, viel Salzwasser (igitt), vorwärts paddeln, möglichst über Wasser halten, schnelle Füsse suchen, Luft holen, die Orientierung behalten, mit den Beinen kräftig schlagen... dann irgendwann plötzlich wieder leuchtende Punkte am Horizont, Geklatsche und Gekreische, Rampe hoch, fürs erste geschafft!

In der Wechselzone dann „service luxurieux“: Eine nette Helferin hilft mir beim Bikebag suchen, führt mich zum Umkleidezelt, übernimmt das Eincremen, leert den Inhalt des Bags aus und legt mir, indes ich alles Nötige heraus suche, ein Tuch über und reicht mir einen Trinkbecher. Dann Rad suchen, schieben, aufhüpfen (oder daneben...) und dann geht die eigentliche Tortur los. Endlos lang die Velostrecke nach Hawi, die Sonne heizt ein, der Wind heute zum Glück nur mässig... die Aussicht atemberaubend! Schwarze Lavalandschaft im Wechsel mit saftiggrünen Wiesen, farbenprächtige Blüten und im Hintergrund stets das tiefblaue Meer. Endlich der Wendepunkt in Hawi: neue Energie kommt auf, der Rückweg dürfte einfacher sein. Anfangs zeigt mein Tacho bis zu 40km/h an ich fliege (und genieße)! Doch die letzten 60km haben's noch in sich! Die Sonne scheint plötzlich glühend heiss, der Gegenwind trotzt, die Beine waren auch schon frischer oder ist's wegen der permanenten Steigung, die eigentlich topfeben aussieht?

## Ironman Hawaii

Jetzt einfach locker bleiben, viel trinken! Und da plötzlich einmal kurz nicht aufgepasst, zu nahe aufgeschlossen (mind. 7m): der „referee“ winkt uns hinaus, deren vier Stück, anhalten, absteigen und schon werden wir „gebrandmarkt“ mit einem dicken roten Strich auf der Startnummer („Wieso ich? Die anderen haben doch auch? Aber... „ es nützt alles nichts.) Wieder aufsteigen, anschieben und in die Pedale treten. Die Wut im Bauch lässt die Beine nochmals mit voller Kraft strampeln.

In der Wechselzone angekommen, geht's schnurstracks in die Penalty-Box vier Minuten! wo mich fünf weitere „Leidensgenossen“ aufmunternd empfangen und so nutze ich die Zeit und mache mit beim Sprüche klopfen (wenigstens hat's da auch ein toi toi...).

Und wieder eine freundliche Helferin, Laufbag geschnappt, Eiskragen im Genick, Becher aufgefüllt, Sonnencreme in dicker weisser Schicht bereits auf den Schultern, noch ein Wunsch? Nein, nein, danke... ich muss jetzt los, schliesslich bin ich schon viel zu lange in der Wechselzone...!

Der abschliessende Marathon entfacht in mir ein Wechselbad der Gefühle. Die ersten 15km dem Alii Drive entlang, rechts und links säumen zahlreiche jubelnde, klatschende, hüpfende und kreischende Fans die Strecke mir wird fast schwindlig (nach 180km Velo allein auf weiter Flur...)! Ich werde regelrecht getragen, die Beine laufen von selbst, das Herz hüpfert mit. Dann hinaus auf den Highway plötzlich keine Menschenseele mehr, nur die Athleten und Athletinnen vor und hinter dir, im gleichen Trott, still vor sich hin leidend, der Schuh drückt, der Magen krampft, der Asphalt glüht, die Strecke scheint endlos... irgendwo dort vorne verliert sie sich im abendlichen Flimmern. Wasser, Cola, ein kleines Stück Banane, viel Eis unter die Mütze, ins Top, in die Laufhose... überall möglichst kühl halten. Plötzlich drückt die Blase austreten? Hm, vielleicht vergeht's ja... irgendwann hab ich's dann vergessen, auch gut. Hinunter zum Energy Lab und schliesslich zurück, den Leidensgenossen entgegen. Ich laufe immer noch relativ locker (zumindest kommt es mir so vor!?) mentales Training macht sich bezahlt! Und so geniesse ich tatsächlich die letzten paar Kilometer per pedes und blicke nochmals Richtung Meer, das nun türkisblau in der Abendsonne leuchtet... ein kalter Schauer läuft mir abermals den Rücken hinunter... so muss jetzt also das Paradies aussehen.

# Ironman Hawaii

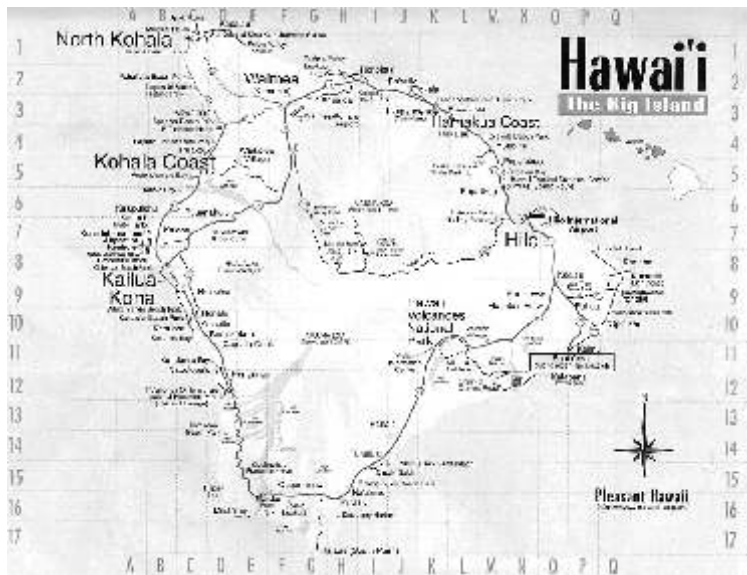
Es ist geschafft! Ich laufe ins Ziel ein und friere und lache und freue mich und lasse den Gefühlen freien Lauf... WAHNSINN diese riesige Menschenmasse, das tosende Klatschen und Kreischen, die bunten Fahnen und das laute Rasseln, überall lachende Gesichter, einige etwas bleich, andere von der Sonne gezeichnet (auch die Nummer 1669...), aber alle hatten wir etwas gemeinsam: ein Ziel erreicht, von dem wir wohl alle bisher nur zu träumen gewagt hatten! IF YOU CAN DREAM IT; YOU CAN DO IT!

Ich bin unendlich dankbar, mein Ziel erreicht zu haben und schwelge noch heute, gut fünf Wochen danach, in Gedanken meist irgendwo zwischen Big Island und Maui... eine Faszination, die einen wohl nie mehr loslässt. Ein Virus, das einen lebenslänglich infiziert...

Aloha Hawaii und Mahalo an alle, die irgendwie zu diesem unvergesslichen Event beigetragen haben! Ein ganz spezielles Dankeschön möchte ich an dieser Stelle auch meinem Coach/Partner Patrik überbringen... ohne ihn wäre das alles gar nicht möglich gewesen - danke, dass du mit mir diesen Traum geteilt hast!

Und übrigens: es gibt doch Bier auf Hawaii (und viele herzige Delfine...)! Und so werden wir wieder kommen... denn:  
ANYTHING IS POSSIBLE!

Andrea



### Billig abzugeben: Neuwertiger 23mm Pneu

Die Ausrüstung, die muss top sein, an vorderster Front der Technik. Deshalb investiere jedes Jahr ein stolzes Sümmchen in mein Material. Heuer sollte es, nach reiflicher Ueberlegung, ein neuer Vorderrad Pneu sein, einmal mehr der 20mm Conti.

Jä näi... hat es geheissen, mehrfach. Wir können Dir diesen 20mm Reifen schon noch besorgen, aber der ist völlig vorbei. Die Zeit ist weitergegangen! 23mm ist angesagt! Die Pneuhersteller haben, computergestützt, eine neue Geometrie entwickelt. Diese neuen 23er haben besseres Abrollverhalten, besseren Geradeauslauf und eine bessere Gummimischung, denn wir verwenden heute diesen C3M Prozess. Das gibt dem Pneu beste Eigenschaften auf trockenen Strassen, nassen Strassen, hohen und tiefen Temperaturen und das bei reduziertem Rollwiderstand. Heute werden absolut präzise 3 verschiedene Gummischichten auf der Lauffläche zu platziert: Die Pneuschulter ist mit Kohlenstoff verdichtet und optimiert so das Kurvenverhalten, die Lauffläche beidseits der Mitte hat eine weichere aber dauerhafte Gummimischung, die die Haftung bei tieferen Temperaturen verbessert, der Mittelstreifen schliesslich ist mit Silikat angereichert und garantiert Traktion, Stabilität und beste Bremseneigenschaften wie es nur eigentliche Regenreifen haben. Und die Karkasse besteht aus drei Schichten Gewebe, oben verstärkt mit Kevlar, seitlich mit Stahleinlagen, die mit Nylon beschichtet sind. Das stabilisiert den Aufbau über alle Temperaturen...

OK, ich habe ihn gekauft, den 23iger, montiert, gefahren, getestet und möchte ihn nun wieder los werden. Ich möchte halt gerne an vorderster Front der Technik mit dabei sein. Denn alle haben heute diese 23mm Pneus, die Lager sind geleert. Was ganz Neues muss her! Klar deshalb, dass es jetzt schon heisst:

Jä näi.... Wir können Dir diesen 23mm Reifen schon noch besorgen, aber der ist völlig vorbei. Die Zeit ist weitergegangen! 20mm ist angesagt! Die Pneuhersteller haben, computergestützt, die Geometrie optimiert. Diese neuen 20er haben besseres Abrollverhalten, besseren Geradeauslauf und eine bessere



*Bei Unklarheiten,  
neuer Verwendungszweck*

Gummimischung, denn wir haben in der Zwischenzeit diesen C3M Prozess entwickelt. Das gibt dem Pneu beste Eigenschaften auf trockenen Strassen, nassen Strassen, hohen und tiefen Temperaturen und das bei reduziertem Rollwiderstand. Heute werden absolut präzise 3 verschiedene Gummischichten auf der Lauffläche zu platziert: Die Pneuschulter ist mit Kohlenstoff angereichert und optimiert so das Kurvenverhalten.....

Christian Betschon

# Aufgeschnappt



# Aufgeschnappt



# Trainingslager

## Trainingslager 08.04.06 bis 15.04.06

Wie in den vergangenen Jahren geht's auch im 06 nach Massa (Ilcicalino) zum Trainingslager.

### Angaben

- Datum: 8.4.06 bis 15.4.06 (Karwoche: Samstag bis Samstag)
- Ort: Massa Marittima (Ilcicalino.it) Italien
- Kosten: 500.- für Clubmitglieder und deren Angehörigen für Unterkunft, Frühstück und Eintritt Schwimmbad.  
200.- Studenten- und Schülerrabatt, sofern sie als Helfer beim Schülertri dabei sind  
100.- Zuschlag für Nicht - Clubmitglieder  
ca. 180.- für Reise (Anmerkung siehe unten)
- Anmerkungen: Massa Marittima ist nur rund 650km von St. Gallen entfernt. In vergangenen Jahren haben wir die Erfahrung gemacht, dass einige Mitglieder es vorgezogen haben, mit dem Privatauto zu Reisen um für Ausflüge, Ausgang, etc. flexibler zu sein. Wir bitten euch deshalb, uns bei der Anmeldung anzugeben, ob ihr privat oder in der Gruppe reist. Für alle anderen werden wir den Transport organisieren.

Ich bitte um Anmeldung bis zum 20.01.06 durch Einzahlung von 200.- auf unser Clubkonto **und** durch Zusendung des Talons. Restzahlung erfolgt kurz vor der Reise.

Angaben Einzahlung:  
Raiffeisenbank  
9001 St. Gallen Bankclearing 80005  
Postkontonr. 90-788788-7

Zugunsten von  
448080.28 80005  
Triathlon Club St. Gallen / Appenzell  
Postfach 74  
9006 St. Gallen

Zahlungszweck: TL06

---

Anmeldung (senden an Dominik Rechsteiner Eichenstr. 12a 9303 Wittenbach oder domire2@hotmail.com)

Name: \_\_\_\_\_

Begleitpersonen (bitte angeben ob mit/ohne Fahrrad)

Ich / Wir fahren privat

Bemerkungen:

Wenn es hart auf hart kommt,  
brauchst du  
einen verlässlichen Partner.

Wir sind für dich da.



**MARCEL**  
**STUDERUS**

Langgasse 3a  
9008 St. Gallen  
071 244 04 08  
[www.velostuderus.ch](http://www.velostuderus.ch)

