

CLUBINFO

st.gallen appenzell
triathlon club

Mai 2007



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

Technischer Leiter/

Vizepräsident

Peter Berger
Bopparsstrasse 16
9014 St. Gallen

Tel P: 071 278 72 65
Tel G: 071 913 91 02
peterberger@freesurf.ch

Kassierin

Jacqueline Germann
Rebenstrasse 2
9403 Goldach

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

Aktuar

Jan Fehse
Buchsstrasse 29
9000 St. Gallen

Tel P: 071 220 14 87
Mobil: 079 225 25 35
jan.fehse@fisba.ch

Manager Elite-Team/ Beisitzer

Simon Merkle
St. Georgenstrasse 15
9000 St. Gallen

Mobil: 079 475 32 27
simonmerkle@hispeed.de

Beisitzerin/OK Schüler-TRI

Petra Mölk
Käsereistrasse 19
9306 Freidorf

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

J + S Leiterin

Andrea Burri
Schützenstrasse 7
9404 Rorschacherberg

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

J + S Leiter

Jürgen Rolfsmeyer
Bahnhofstrasse 54
8595 Altnau

Tel P: 071 695 19 24
rolfsmeyer5@freesurf.ch

Redaktion/Produktion Clubinfo

Sibylle Rolfsmeyer
Bahnhofstrasse 54
8595 Altnau

Tel P: 071 695 19 24
rolfsmeyer5@freesurf.ch

unsere Club-Homepage: www.trisg.ch

Inhaltsverzeichnis

Präsi Page.....	4-5
Eintritte.....	6
Costa Rica.....	6-13
runde Geburtstage.....	14
Adressen.....	15-17
Einkaufsermächtigungen....	17
Trainingslager 2007.....	18-24
Termine 2007.....	25
Saison 2007.....	26-27

Zum Titelbild

Massa Marittima 2007

Zu dieser Ausgabe

Erscheinungsdatum	Mai 2007
Auflage	150 Stück
Druck	Trionfini, Altnau
Redaktion + Produktion	Sibylle Rolfsmeyer
Beiträge	Andrea Burri Monika Kellenberger Patrik Noack
Bilder	Jan Fehse Monika Kellenberger Patrik Noack Marco Wehrle



Liebe Clubkollegen/Innen

In der schon bald beginnenden Triathlonsaison sind einige Spitzenplatzierungen, Medaillen und Bestleistungen zu erwarten, konnten wir aufgrund des milden Winters und frühen Sommers doch alle mehr Velokilometer absolvieren.... Soviel zur Hypothese „global warming and triathlon performance“. Die Chancen stehen jedenfalls gut, dass das diesjährige Clubschwimmen in den drei Weihern in St. Gallen bei angenehmer Temperatur durchgeführt werden kann, entspricht doch die aktuelle Wassertemperatur ungefähr der letztjährigen vom 16. August.

Ich wünsche jedenfalls allen Clubmitgliedern eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison!

Im letzten Clubinfo habe ich im Vorwort das Thema „freiwillige Mitarbeit“ aufgegriffen und auf spontane Meldungen bei Ämtervergaben an der HV gehofft. Diese sind auch eingetroffen und in diesem Sinne möchte ich Beat Sax (zuständig Jahresrückblick 2007) und Fredy Trefny (zuständig 20-Jahres-Rückblick) nochmals für die Übernahme dieser Aufgaben ganz herzlich danken!

Ein am 10. April dieses Jahres erhaltener Brief hat mich wiederum auf das oben genannte Thema aufmerksam gemacht. Die Läufergruppe Bonaduz, einer der aktivsten Breitensportvereine der Ostschweiz in den Jahren 1980 bis 2000, hat sich in den vergangenen Wochen wegen Personalmangel und fehlendem Nachwuchs aufgelöst. Der Verein hat entschieden, den Kassenstand

Präsi Page

drei Organisationen für die Jugendförderung zur Verfügung zu stellen. Der Triathlon Club St. Gallen/Appenzell wird dabei sFr. 3000 für die Jugendförderung bzw. den Schülertriathlon erhalten. Ich möchte Herrn Jürgen Mölk, stellvertretend für die ganze Läufergruppe Bonaduz, nochmals herzlich für diese Unterstützung danken! Trotz dieser guten Nachricht stimmen mich Worte wie „Personalmangel“ und „fehlender Nachwuchs“ immer ein bisschen nachdenklich. Aus diesem Grund möchte ich mit einem Appell für die „freiwillige Mitarbeit“ schliessen: „Gesucht ist immer noch ein neuer Präsident für den Triathlonclub St. Gallen / Appenzell ab dem 01.01.2008...“.

Patrik

? !



Eintritte

EINTRITTE seit November 2006 (Stand 29.4.07)

Marion Renner

Benjamin Baer

Hans Keller

Ivan Seiler

Rico Thüler

Beat Widmer

Herzlich Willkommen!

Costa Rica

Meine Costa Rica Erlebnisse

1. Teil

Mit ca. 2h Schlaf im Rucksack sollte die grosse Reise losgehen! Via Amsterdam, Miami landete ich nach genau 24h in San Jose. Die Einreiseformalitäten verliefen problemlos und selbst meine für diese Nacht reservierte Gastfamilie erwartete mich freudig am Flughafen. Ab ging's also ins nächtliche Verkehrschaos! Da geht es ziemlich faustdick zu und her. Wer die Verkehrsregeln missachtet, wird mit den übelsten Schimpfwörtern aller Autoinsassen beschimpft!

Am nächsten Tag - früh morgens - ging meine Reise nach Samara, wo ich mich für vier Wochen für einen Sprachaufenthalt eingeschrieben

Costa Rica

hatte, los. Es standen 300km mit dem Bus an, die Strasse, auch wenn sie Panamerika heisst, nicht son-derlich gut, d.h. ich musste mit rund 6 Stunden Fahrzeit rechnen. Wir kamen stetig voran, selbst ein geplatzter Pneu, war im nu repariert und das Ziel in 5.5 Stunden erreicht!

Für diese 4 Wochen hatte ich mich entschieden, bei einer Gastfamilie zu wohnen. Auf in den Kulturschock! Die ersten beiden Tage waren dann auch wirklich zur Akklimatisation reserviert. D.h. rund um mein Haus gab es nichts als Hühner, Truthähne usw., welche den ganzen Tag über nichts anderes machten, als den durch den andauernden Regen ohnehin schon üblen Boden noch mehr durchzuwühlen. Das Haus selber war sehr spartanisch eingerichtet, es gab keinen Tisch, dafür abgesehen vom Badezimmer in jedem Zimmer ein Fernseher. Zwar besitzt fast jedes Haus in Costa gemauerte Grundmauern, fürs Dach wird aber überall auf Wellbleche zurückgegriffen.

Die ersten beiden Wochen regnete es ununterbrochen in Strömen. Ich kapierte daher sehr schnell, dass ich meine Kleider in sichere Höhe hängen musste, da wir an den Fenstern nur Drahtgeflechte und keine Fensterscheiben hatten und somit der Regen ungehindert seinen Weg in mein Zimmer fand. Auch war das Dach nicht mehr an allen Stellen ganz dicht, auch ich lernte mit der Zeit, nicht mehr zu reagieren, wenn wieder einmal ein Topfen auf mein Haupt viel, meine Familienmitglieder liessen sich nämlich auch nichts anmerken! Und an den ganz üblen Stellen wurden einfach Kochtöpfe untergestellt.

Meine Familie kochte zum Frühstück und Abendessen für mich. Abgesehen von ganz wenigen Malen, täglich Reis mit schwarzen Bohnen. D.h. am Abend Reis und Bohnen getrennt, zum Frühstück Reis und Bohnen zusammen in der Bratpfanne nochmals gewärmt. Tönt zwar extrem eintönig, aber irgendwie hatte es doch geschmeckt! Die Familie hatte zwei Mädchen (Stephanie und Joseline, 13 und 11 jährig) und einen Sohn (Justin, 5 jährig). Mit den Eltern (beide jünger als ich) und den beiden Töchtern verstand ich mich sehr gut, der Sohn (Justin) war mir nicht gut gesinnt, nannte mich meistens Fea, was leider nicht Fee, sondern hässlich heisst.

Meine Bleibe war ca. 2-3 km von der Schule entfernt, ein für Costa Rica ganz normaler Holperweg mit riesigen Löchern! Es gab aber auch den

Costa Rica

nahen Weg dem Strand entlang. Nur musste dort ein Fluss mit Krokodilen überquert werden, was aber alle Einheimischen auch taten. Nach dem andauernden Regen war er dann aber einfach zu hoch. So startete ich mein Ferienprojekt „beschaffe dir ein Fahrrad!“ Zuerst wurde ich bezüglich einem rostigen Drahtgeflecht mit einem Gang und Rücktritt fündig, zusätzlich hatte es einen Lenker, welcher eher einer Wüschelrute ähnlich kam. Der Vermieter versprach mir, mir ein Mountainbike zu besorgen.

Samara ist noch nicht extrem touristisch, den Einheimischen fehlt es eigentlich an nichts. So konnte ich dann problemlos mein Fahrrad überall hinstellen, ohne es abschliessen zu müssen. Eines Tages war dann aber mein lieb gewordenes Rad an der Schule nicht mehr aufzufinden. Ich erkundigte mich an der Rezeption, ob ihnen etwas aufgefallen sei? Ja, mein Velovermieter hatte es mir kurzerhand durch ein neueres Modell ersetzt, mit Schaltung und Vorder- und Hinterradbremsen!



Es gibt also doch keine Kriminalität, war mein zweiter Gedanke! Nun ja, die Freude über das neuere Fahrrad war von kurzer Dauer, nach 2km hatte ich es geschafft, die Kette zu zerreißen! Mein Velovermieter packte mich in der Folge kurzerhand zusammen mit meinem Bike in sein Cabriolet. D.h. das Fahrrad auf dem Rücksitz, ich vorne im verbeulten Auto. Auf in die Reparatur! Sein Cabriolet wird auch während der Regenzeit benutzt, ein paar gestanzte Löcher im Fussboden lassen das Regenwasser abfließen....

Nach meinen vier Wochen in Samara hatte ich mit zwei Costa Ricaner vereinbart, dass sie mich auf eine 10-tägige Biketour mitnehmen. Da ich das Velotraining mangels Bike streichen musste, der Ozean einfach zu hohe Wellen hatte, um darin Schwimmen zu können, blieb mir nichts

Costa Rica

anderes übrig, als mich mit meiner „Lieblingsdisziplin“ Joggen fit zu halten. Diese wurden dann vor allem während der Regenzeit zu wunderschönen Ausflügen im Tschungel. Man hörte das Grün schon fast wachsen, zusammen mit den düsteren Regenwolken und dem Lärm der Brüllaffen einfach eine geniale Stimmung!

Meine Familie nahm mich immer und überall hin mit. So lernte ich sehr schnell ein paar Leute vom Dorf kennen. Oder besser gesagt, sie wussten noch viel eher wer ich war. Sagst du nichts zu ihnen, sagen sie auch nichts, begrüsst du sie, wollten sie eigentlich fast alles wissen.... Sobald sie den Vornamen wussten, waren sie berechtigt, dir beim nächsten Treffen einen dicken Kuss auf die Wange zu geben. Zum Glück konnte ich dann mit dem Fahrrad dies etwas umgehen und einfach nur winken und zufahren.

Ganz eindrücklich war für mich auch, wie die Regenzeit im wahrsten Sinne des Wortes weggeblasen wurde. So hatten wir in der zweiten Woche während zweier Tagen einen - zumindest für mich - sehr üblen Sturm über uns zu ergehen.... Während der Nacht löste sich dann auch das eine oder andere Wellblech vom Hausdach, welche am darauf folgenden Tag ohne auch nur ein Wort darüber zu verlieren durch meinen Papa in aller Natürlichkeit wieder fixiert wurden. Alles was irgendwie herumlag - inkl. meines Fahrrads - wurde durch die Luft gefegt. Abgesehen von einem Gitter gab es in unserem Haus keine Eingangstüre, so konnte der Wind natürlich auch ungehindert durch das ganze Haus fegen. Mein Schlafzimmer hatte zwar eine Türe, diese versuchte ich dann erfolglos während der Sturmtage mit meinem Velogeäck zu fixieren. Das half aber rein gar nichts, die Türe wurde durch den Wind munter auf und zu geschlagen..... Nun ja, die beiden Tage waren für mich ziemlich schlaflos, zumal ich wirklich nicht wusste, ob es mir demnächst die ganze Hütte davon fegt... Sobald die Sturmtage versiegt waren, zeigte sich das Wetter von der allerbesten Seite.

Auch mit der Schulwahl hatte ich riesiges Glück. Die Schule war sehr gut strukturiert und organisiert. Manchmal waren wir bis zu 50 Studierende pro Woche, welche in max. 6 Schüler pro Klasse aufgeteilt wurden. Mit täglich 4h Schule und meist noch 2h Hausaufgaben, war ich dann auch sehr fleissig und konnte letzten Endes sehr viel lernen,

Costa Rica

was mir zu jener Zeit überhaupt noch nicht bewusst war.

Wir Studenten hatten ein sehr gutes Verhältnis untereinander und so machten wir auch gemeinsame Wochenendausflüge. Einmal waren wir zu neunt in einem Nationalpark mit Vulkan (Rincon de la Vieja) unterwegs. Nicht umsonst hatte jemand den Namen Regenwald erfunden...! So regnete es auch dort nur in Strömen, die Pferde, unser Transportmittel, stampften sich bis zu den Knien, manchmal auch bis zu den Bäuchen durch den Sumpf. Wir standen während der ganzen Zeit allesamt vor Dreck. Zum Glück konnte ich einem wohlgenährten Schweizer einen Pulli und eine Hose ausreissen, welche ich in der Nacht über meine Kleider stülpte, damit ich nicht auch noch vor Kälte erstarre.

2. Teil

Für die Rückreise von Samara hatte ich mir einen Flug reserviert. Schliesslich wusste ich bereits von meiner Hinreise wie die Region aussieht und mit den 75 Minuten Flugzeit konnte ich mir einiges an Reisezeit sparen und somit noch das Frühstück an der Beach gönnen. Der „Flughafen“ in Carillo, 5 km ausserhalb von Samara, war eine Schneise in den Regenwald geschlagen, auf der anderen Seite die Beach gelegen. So stand ich alleine mit meinem Gepäck an dieser „Wiese“ od. „Start- und Landepiste“, als eine Frau im Bikini gekleidet das „Check-in“ sicherstellte. Zu meiner Überraschung kamen noch zwei Studenten sich von mir verabschieden. So lernte ich mein letztes Holländisch, nämlich „Swai, Swai“, was Winken hiess... Ich freute mich riesig auf den Flug, wollte ich doch unbedingt die 3000er Berge von oben sehen, als Einstimmung für die bevorstehende Biketour. Der Start hinaus aufs Meer, der Beginn des Fluges entlang der Beach und dann endlich ab ins Landesinnere, ein Traum! Nun ja, dass wir dann in ein übles Gewitter kamen, unsere Maschine kräftig durchgeschüttelt wurde und mir extrem übel dabei wurde, verschweige ich lieber.....

Die nächsten acht Tage verbrachte ich auf dem Mountainbike. Dabei hat es mir Costa Rica auch auf dieser Reise nicht besonders einfach gemacht. Einmal mehr waren wir geplagt von täglichen Niederschlägen, sämtliche Trails waren somit glitschiger geht es gar nicht mehr und ich musste eigentlich abgesehen vom ersten und den letzten beiden Tagen

Costa Rica

immer mindestens einen oder mehrere Stürze "über mich ergehen lassen".... Dank dem kühlen Wetter war ich mit langen Arm- und Beinlingen unterwegs, meine Utensilien sind nun allesamt sturzgeprüft und meine Schürfungen hielten sich somit mehr oder weniger in Grenzen! Nein ehrlich, es war ein Erlebnis mit den beiden Jungs! Paolo, mein Führer fuhr früher Downhill Rennen und ist heute in der ganzen Welt unterwegs, wenn ein Downhill Film gedreht wird. Die restliche Zeit verbringt er irgendwo im Jungle, wo er selber illegal Trails aus dem Urwald schlägt, dieser diese jedoch fast gleich schnell wieder zuwachsen lässt. Die Trails sind oft auf der 3000er Grenze, was meinen Körper entsprechend leiden liess....



Einer meiner Höhepunkte war, als wir unsere Bikes auf eben dieser 3000er Grenze wohl über eine Stunde durch den Jungle würgten und uns danach bis auf 1800m hinunter "stürzten". D.h. Paolo fuhr praktisch den ganzen Trail, ich musste einen grossen Teil passen. Als wir im 300 Seelendorf ankamen, kamen uns Kinder mit Velohelmen und ihren Velos besuchen. Paolo reparierte an den Bikes was fehlte. Täglich war auch Nene mit unserem 4x4 Pickup unterwegs. Er hatte ein paar alte Bikes mit dabei, welche wir danach im Dorf verschenkten. Die Velohelme sind ebenfalls von Paolo gesponsert. So steile und steinige Strassen wie in jenem Dorf gibt es glaube ich sonst auf der ganzen Welt nirgends! Am vorletzten Tag schalteten wir einen Downhill Tag ein. Paolo hat ebenfalls einen illegalen Trail vom Vulcan Irazu herunter gemacht. Ich wurde mit Helm und Protektoren ausgestattet. War echt cool

Costa Rica

und der Trail war genau so breit, dass ein Bike mitsamt den Pedalen darin Platz hatte, "verfehlte" ich mal ein Kurve, so schupsten mich die Ränder des Trails einfach wieder zurück auf die richtige Linie. Der Trail dauerte 1.5 Stunden, was mir einen üblen Muskelkater in meinen beiden Kleinen- und Ringfingern bescherte! Ansonsten waren aber die Trails aller anderen Tagen weitaus schwieriger und gefährlicher zu befahren.....



Wir drei hatten eine super Zeit miteinander. Mit Nene hab ich meistens nach unseren Touren ein paar Stunden mit Musikhören im Auto verbracht, dies war meist der wärmste Ort, da in den Bergen neben dem Regen auch übler Wind bliess! Als Erinnerung an jene Zeit haben wir meinen mp3-Player randvoll mit Raggaeton, Hardrock usw. gefüllt. Ab und zu gingen wir zusammen in den Ausgang. Meine Tanzfähigkeiten nannten sie immer liebevoll "baillar de arbolita", was soviel wie "tanzender Baum" heisst.

Nun ja, irgendwann hiess es dann Abschied von den beiden Jungs zu nehmen, was mir dann auch ein paar Tränen in die Augen drückte.....

Nach meiner Biketour machte ich mich per Bus Richtung Süden auf. Ich stoppte in einem Dorf, das Uvita heisst, um Weihnachten dort zu verbringen. In Uvita gab es genau gar nichts. Keine Post, keine Bank! So musste Costa Rica wohl vor dem ganzen Touristenstrom ausgesehen haben. Mit der Zeit stiess ich auf ein paar Häuser, diese waren im Jungle einfach schwierig zu erkennen. Das Transportmittel für die Einheimischen ist immer noch das Pferd, Autos gab es praktisch keine.

Zusammen mit einer Italienerin und einer Amerikanerin hatten wir uns

Costa Rica

ein Festmahl (Fisch mit Pasta und Gemüse) gekocht und bestmöglich versucht Weihnachtsstimmung aufkommen zu lassen. Gar nicht einfach, bei so tropischen Temperaturen! Trotzdem, nachdem wir auch unser superfeines Helado de Coco gegessen und ein paar Caipis getrunken hatten, sind wir alle drei sehr zufrieden ins Bett geschlüpft. Uvita ist zwar touristisch noch extrem unberührt, trotzdem wird es ziemlich von Drogen und Alkohol regiert. Einerseits bin ich auf sehr viele kaputte Einheimische gestossen, aber auch div. Aussteiger vor allem aus Amerika, welche hierher berufen sein sollen. Nun ja, diese 5 Tage waren alles andere als ein Genuss, dennoch wird mir der wunderschöne Strand als auch das Weihnachtsessen in bester Erinnerung bleiben.



Nun ja, alles hat nun mal ein Ende! Trotzdem nahm ich in meinem Gepäck auf jeden Fall die folgenden Sachen mit: Wunderschöne Erfahrungen, eine gewisse Gelassenheit gegenüber dem westlichen Stress und v.a. auch unzählige wunderschöne Bilder von Eindrücken und Erlebnissen.

Hasta luego!

Monika



20igster Geburtstag

- Marina Wismer, 04.03.1987
- Manuel Küng, 22.07.1987

30igster Geburtstag

- Patrick Hugelshofer, 26.01.1977
- Willemijn Simons, 25.10.1977

40igster Geburtstag

- Andreas Steiger, 24.01.1967
- Sibylle Rolfsmeyer, 15.02.1967
- Ralph Rechsteiner, 06.07.1967
- Marco Wehrle, 06.09.1967

50igster Geburtstag

- Walter Burk, 01.01.1957

Herzlichen Glückwunsch!

Adressen

Christin	Aeberhard	Moosweg 17	3506 Grosshoechstetten	031 711 22 47	079 746 12 34
Sugath	Alagiyawadu	Mühlestr. 8	9240 Uzwil	071 311 12 07	079 317 83 25
Benjamin	Baer	Unterbach 33	9043 Trogen	071 344 33 28	079 461 53 59
Anton	Bekkering	Zelgstrasse 8	9030 Abtwil	071 311 46 34	071 311 51 50
Peter	Berger	Boppartsstrasse 16	9014 St.Gallen	071 278 72 65	071 913 91 02
Stefanus	Bertsch	Nistelbühl 4	9043 Trogen	071 344 16 01	
Christian	Betschon	Quellenweg 4	9410 Heiden	071 891 49 91	
Elias	Bischof	Frongartenstrasse 4	9000 St.Gallen		
Carlo	Bonetti	Saxholzstrasse 10	9327 Tübach	071 841 32 83	
Matthias	Burger	Böcklinstrasse 14	9000 St. Gallen	071 245 60 87	078 738 07 95
Andrea	Burri	Schützenstrasse 7	9404 Rorschacherberg	071 850 94 54	
Kim	Dae-Hung	Wiesenstrasse 10a	9404 Rorschacherberg	079 346 67 72	
Alex	Eberle	Greithstrasse 6	9402 Mörschwil	071 866 29 45	
August	Eilinger	Bruggmühlestrasse 27	9403 Goldach	071 841 93 31	076 575 28 68
Christian	Enderlin	Lengwil	9315 Winden	071 477 25 44	
Simon	Färber	Gallusstr. 21	9323 Steinach	071 446 25 37	076 334 95 61
Jan	Fehse	Buchstr. 29	9000 St. Gallen	071 220 14 87	079 225 25 35
Urs	Fitz	Bruggmoos 5	9042 Speicher	078 733 14 68	
Andreas	Forlin	Bopparts Hofstrasse 21	9014 St. Gallen	071 277 16 10	078 710 13 51
August	Eilinger	Bruggmühlestrasse 27	9403 Goldach	071 841 93 31	076 474 28 68
Jacqueline	Germann	Rebenstrasse 2	9403 Goldach	071 841 23 52	071 227 65 33
Paddy	Gloor	Vorderhausstr. 1	9053 Teufen	079 358 93 41	071 788 39 41
Andrea	Gross	Ob. Reherstr. 15a	9016 St. Gallen	071 288 56 06	079 416 69 19
Max	Gscheidungle	Hardungstrasse 61 A	9011 St.Gallen	071 446 51 47	
Kilian	Hauptlin	Ballen	9315 Winden	071 298 53 89	
Susanne	Hefli	Wyburgweg 5	9100 Herisau	071 351 74 75	
Fredy	Hofstetter	Rebenstrasse 26	9320 Arbon	071 446 37 25	079 663 03 60
Thomas	Horner	Paradiesstrasse 22	9402 Mörschwil	071 866 18 55	076 529 11 46
Christa	Huber	Schäffligasse 8	9320 Arbon	071 446 18 08	
Oskar	Huber	Schäffligasse 8	9320 Arbon	071 446 18 08	
Patrik	Hugelshofer	Gerbestr. 4	8595 Altnau	071 695 20 50	079 543 14 83
Patricia	Hungerbühler	Glausenhaus	9315 Neukirch-Egnach	071 477 27 78	
Manfred	Iseli	Taubenweg 1	8586 Riedt/Erlen	071 648 24 47	
Hans	Keller	Sonnenhaldenweg 15b	9100 Herisau	071 351 20 33	079 275 92 31
Monika	Kellenberger	Hofstrasse 7b	9015 St.Gallen	071 310 17 30	
Daniel	Koller	Kalabinth 14b	9042 Speicher	071 344 45 22	
Manuel	Küng	Schuelgässli 11	9606 Bütschwil	071 980 03 04	079 584 69 63
Roland	Kunz	Schwendibüel 2499	9053 Teufen	071 330 00 80	
Martin	Leemann	Schlosshaldenstrasse 5	9303 Wittenbach	071 290 08 52	
Uwe	Mehrwald	Vorderdorfstrasse 12a	9030 Abtwil	071 311 32 85	077 97 78 29
Christoph	Meier	Buchstrasse 29	9000 St. Gallen	071 223 49 73	079 600 77 16
Stephan	Meister	Oberdorfstr. 13	8592 Uttwil	071 290 06 73	076 547 22 35
Silvia	Mölk	Hofstrasse 7b	9015 St. Gallen	071 310 17 30	
Petra	Mölk	Käsereistr. 19	9306 Freidorf	071 450 09 55	
Hansjörg	Müllli	Schäfliwies	9104 Waldstatt	071 350 06 28	071 288 25 35
Julie	Niederhäuser	St. Leonnhardstr. 69	9000 St. Gallen	071 277 61 59	
Patrik	Noack	Schützenstrasse 7	9404 Rorschacherberg	071 850 94 54	
Rolf	Odermatt	Gatterstrasse 18b	9303 Wittenbach	071 290 18 05	079 469 25 00

Adressen

Sonja	Odermatt-Sulser	Gatterstrasse 18b	9303 Wittenbach	071 290 18 05	
Yvonne	Pfändler	Waisenhausstrasse 3	9400 Rorschach	071 855 71 91	
Marco	Pizzicoli	Theo-Glinz-Strasse 10	9326 Horn	071 845 53 02	078 807 31 06
Isabelle	Portmann	Hagenbuchstr. 10	9000 St.Gallen	078 636 00 41	078 636 00 41
Ramona	Rechsteiner	Eichenstrasse 12a	9303 Wittenbach	071 298 26 41	
Dominik	Rechsteiner	Eichenstrasse 12a	9303 Wittenbach	071 298 26 41	
Ralph	Rechsteiner	Ringstr. 8	9302 Wittenbach	071 290 06 15	
Marion	Renner	Burgstr. 79	9000 St. Gallen		079 611 88 89
Stefan	Rieder	Kesselhaldenstrasse 74	9016 St.Gallen	071 340 04 60	
Sibylle	Rolfsmeyer	Bahnhofstrasse 54	8595 Altnau	071 695 19 24	
Jürgen	Rolfsmeyer	Bahnhofstrasse 54	8595 Altnau	071 695 19 24	
Luca	Santinelli	Ahornstrasse 24	9000 St.Gallen	071 277 36 64	
Roland	Sax	Neuwilstrasse 11	9306 Freidorf	071 455 19 39	079 291 89 82
Beat	Sax	Neuwilstrasse 11	9306 Freidorf	071 455 19 39	071 494 23 32
Toni	Sax	Romanshomerstr. 55	9303 Wittenbach	071 841 53 03	
Nadine	Scheck	Neuchlenstrasse 29	9200 Gossau	071 385 88 48	079 640 25 24
Christoph	Schenk	Hagenbuchstrasse 30	9000 St. Gallen	071 244 88 53	071 229 37 69
Bernhard	Schenk	Johannes-Baumannstrasse	9100 Herisau	071 351 75 90	
Denise	Schmidt	Letzigraben 69	8003 Zürich	043 817 43 84	079 364 45 19
Daniel	Schmutz	Kugelgasse 3	9000 St.Gallen	071 220 89 06	071 727 42 09
Björn	Schulz	Seeblickstrasse 26	9327 Tübach	071 845 24 85	079 822 00 54
Yvonne	Schumacher	Oberhofstettenstrasse 38	9012 St.Gallen	071 260 20 32	078 641 97 29
Roland	Schönholzer	Postfach 77	9315 Neukirch-Egnach	071 446 53 08	
Markus	Segerer	Tennisstrasse 5	9320 Arbon	071 278 26 80	071 311 28 31
Ivan	Seiler	Falkenburgstr. 6	9000 St. Gallen	071 535 10 50	
Roland	Siegert	Bruggwaldstr. 92	9302 Kronbühl	071 534 81 67	071 292 24 06
Willemijn	Simons	Zilstrasse 72	9016 St.Gallen	071 244 65 45	
Anton	Smit	Herterberg 5	8500 Frauenfeld	052 7201723	
Andreas	Steiger	St. Otmarstr. 24b	9204 Andwil	071 385 15 94	071 973 83 00
Dominik	Sutter	Hauptstrasse 44	9030 Abtwil	071 993 10 33	078 739 57 96
Stephanie	Süess	Thurfeldstrasse 8	9215 Schönenberg	071 642 35 02	079 793 43 61
Rico	Thüler	Im Stadelacker 7c	9212 Arnegg	071 383 99 64	079 744 11 25
Fredy	Trefny	Gatterstrasse 12	9303 Wittenbach	071 290 13 74	071 229 44 33
Rene	Vicini	Eggerstandenstr. 55	9050 Appenzell	079 378 07 12	
Andy	Walsler	Rosenbergweg 21	9000 St.Gallen	071 951 47 91	071 353 86 23
Marco	Wehrle	Haldenweg 34	9100 Herisau	071 352 31 69	
Rainer	Weigel	Spechtstrasse 8	9320 Arbon	071 440 05 06	079 440 05 60
Marc	Widmer	Rilkestrasse 11	9008 St. Gallen	071 245 61 45	
Marc	Widmer	Gatterstrasse 13	9010 St.Gallen	076 380 78 87	
Marina	Wismer	Niederholzstr. 24b	8593 Kesswil	071 463 60 56	079 741 07 11
Andreas	Zilling	Zelgweg 28	5405 Dättwil	055 282 44 33	071 494 50 22

EHRENMITGLIEDER

Olivier	Bernhard	Seeallee 14	9410 Heiden	071 333 50 44	
Walter	Burk	Im Grüental 27	9303 Wittenbach	071 298 34 65	
Yvonne	Sutter				
Walter	Burk	Falkenweg 5a	9303 Wittenbach		
Peter	Eckenfels	Dufourstrasse 117	9000 St.Gallen	071 277 26 45	79 600 80 28
Cyрил	Wettstein	Dufourstrasse 18	9008 St.Gallen	071 278 06 58	079 697 98 60
Ernst	Zingg	Rotenwies 1421	9056 Gais	071 793 19 17	

ADRESSEN

WICHTIG: Adressänderungen bitte per Mail
an Patrik! Danke

Die Mail-Adressen findet Ihr auf der Homepage
unter „Kontakte“, „Mitgliederdaten“, Vornamen
anklicken

EINKAUFSERMAESSIGUNGEN

Jäckli & Seitz, St. Gallen: 10%

Pais Sport, St. Gallen: 10%

Sknifit, Sempach: 10% (bei Bestellung Clubnamen
angeben)

Sportprozent, demnächst www.sportbenzin.ch: bis 25%
(bei Erstbestellung Clubnamen
angeben)

TriSuisse-Shop, Thalwil: 10% (falls Mitglied bei TriSuisse)

Velo Studerus, St. Gallen: 10%

Venga Rad und Laufsport, Zuzwil: 10%

Hallenbad Blumenwies, St. Gallen: 25% bei Halbjahres- und
Jahresabos

WICHTIG: Links und weitere Infos auf unserer
Homepage unter „links“, „shopping“

Trainingslager 2007 in Massa Marittima

Wer hätte dies gedacht... gleich den Fünfer und s'Weggli haben wir aus Massa mit nach Hause nehmen können: nämlich die gute Trainingsform *und* auch gleich noch den Frühling!



Eine herrlich warme, sonnige und trainingsintensive Woche stand uns bevor, nachdem wir – einige mehr, andere weniger – komfortabel nach 7-9 Stunden und praktisch ohne Osterstau bei unseren ceppos angekommen waren. Einige zählten bereits die ersten Velokilometer auf dem Tacho, während andere sich erstmal die Beine vertreten mussten und geschafft aber zufrieden die müden Glieder ausstreckten. Bald fand jede/r seinen Unterschlupf und so stapelten sich auch schon die ersten Powerbars auf dem Tisch, das Rad wurde präpariert und auf Kratzer überprüft, erste verschwitzte Leibchen flatterten im Wind und plötzlich knurrte es nach Essen...

Das erste Abendessen fand indes wie üblich im legendären „Il ciccalino“ statt, wo bereits kräftig aufgetankt und „carbo geloaded“ wurde. So manche/r stellte sich wohl angesichts der Tellerberge insgeheim die Frage nach dem immensen Trainingspensum am darauf folgenden Tag ...! Auch wenn noch nicht alle den gewünschten erholsamen Schlaf fanden (aus sehr unterschiedlichen Gründen, wie sich später herausstellte...), so war die Wirkung der toscanischen Luft trotz allem nicht zu verleugnen und bereits träumten wohl einige von Scott oder wie sie alle heissen.

Am fast schon heiligen Ostersonntag stand denn der erste gemeinsame Streich in Form eines Morgenfootings auf dem Programm, das jedoch (teilnehmermässig) etwas kläglich ausfiel – vermutlich weil sich einige ans sonntägliche Ausschlafen gewöhnt hatten. Der Sprung ins kühle (ja eisige!) Nass durften wir erst montags wagen und so footeten wir bis-

Trainingslager

weilen noch guter Dinge gemächlich und etwas schlaftrunken durch die frühmorgendliche Stille, die nur durch zahlreiche Tiergeräusche unterbrochen wurde (oder waren es menschliche?). Dann aber das Highlight des Tages: Frühstücksbuffet auf der Veranda inklusive Sonnenstrahlen und allem was das Herz begehrt! Und siehe da: alle fanden sich ein und liessen sich die erste (oder eben zweite) Disziplin so richtig munden.

Was dann folgte war individuell geprägt: Nickerchen mit oder ohne i-pod, fast schon wettkampfmässiges Wechseltraining (à la Simon) vom Buffet aufs Rad oder aber einfach ein kurzer Schwatz mit Gleichgesinnten, um wenige Stunden später die ausgeheckte (Tor-)Tour unter die Beine zu nehmen. Da gab's die Blüemli-Gruppe (deren Namen bös täuscht!), das Fantasmite-Team (da ging's stets feucht-fröhlich zu und her...), die Gruppe BeAnton, die Trainingsgemeinschaft Hütten (ein Geheimprogramm mal mit und mal ohne Hungerast...) und weitere hier zensierte (schliesslich kam Dani Fehse doch immer wieder zur Gruppe zurück, nachdem es ihn bei der kleinsten Ahnung von Anstieg wieder mal packte) - für jedes Niveau, jeden Geschmack war also etwas dabei!



Trainingslager



So pedalte man um die Wette und freute sich ob den Pinienwäldern, den gut ausgebauten und fast verkehrslosen Strassen, den blühenden Mandelbäumchen, den kleinen Geckos, die da flink gewandt über den Asphalt huschten oder aber man genoss einfach den Anblick strammer, gut definierter Männerwaden (über die Sicht der Männer ist leider nichts bekannt). Standhaft – und zum Leidwesen von Schmidli & Fehse – wurden all die hübschen Cafés links liegen gelassen und so wurde manch einer unfreiwillig in die professionelle, strikte Saisonvorbereitung (eben ohne Rücksicht auf Gemütsausbrüche) mit eingeschlossen! Früh übt sich...



Trainingslager



Zurück im ceppo wurden schnurstracks die Laufschuhe geschnürt, erste exotische Früchtebomben à la Marco verteilt, Liegestühle ausgerichtet, das Sprudelbad in Beschlag genommen oder man verschwand im kühlen Zimmerchen (vielleicht um von einem feinen Capuccino zu träumen?). Die Zeit bis zum Nachtessen verging im Nu – für den pH-Wert der Haut wurde geduscht und eingecremt, für die müden Glieder „ge-bemer-t“ oder gestretcht und für den knurrenden Magen feine Köstlichkeiten verteilt, mal süß, mal salzig, mal gesund, mal weniger – schliesslich musste die Toscana wortwörtlich „ausgekostet“ werden!



Trainingslager

Im Städtchen angekommen schwirrte auch schon unsere liebe Grazia daher, die charmante kleine Italienerin mit Deutschkenntnissen (ups...), die uns in der Pizzeria auch gleich mit Speis und Trank verwöhnte. Alles war noch wie letztes Jahr – und so schlugen wir auch diesmal wieder zu als hätten wir den Giro d'Italia zu bewältigen! Manch' Korken knallte (auch mal für einen Zaubertrick à la Bernhard) und so wurden Pasta, Pizza, Inslate und Dolci über die Tische geschoben und wer sich überschätzt hatte, fand bei Thomas oder Gust bestimmt willkommene Abnehmer (keine Ahnung wie die das schafften... aber die positive Wirkung auf dem Rad blieb nicht aus!)



Kaum hatte man die richtige Schlafposition gefunden, die letzten Schäfchen gezählt, da war auch schon Tagwache und so schlüpfen einige (Tapfere!) aus den warmen Federn im Wissen, bald ebensolches Wasser vorzufinden. *Ma porca miseria!* Wir wurden böß übers Ohr gehauen! Wer sich ins fast schon eisige Nass wagte, war an jenem Morgen wirklich tough! So verkürzten sich denn nicht nur die Schwimmzeiten... - und die brühheisse Dusche für 20 Cents gab gleich noch den Rest. Pures Wechselbad (der Gefühle)...

Trainingslager

Die aufmerksame Badmeisterin musste wohl die etwas steifen Bewegungen der Gänsehäute im Wasser beobachtet haben, denn mit jedem Tag wurde das Wasser um einige Grade wärmer, bis wir am Freitag schliesslich mit hochroten Köpfen und ohne(!) Dusche aus dem sauna-ähnlichen Schwimmbad taumelten, um vermutlich dem Rheumaschwimmen Platz zu machen.

Und so vergingen die Tage wie immer viel zu schnell. Der Monte Rotondo wurde erklommen und der Monte Bamboli, Ribolla gehörte zum Pflichtprogramm und auch der wunderschöne Aufstieg zur Sassetta. Ausser einem glimpflich ausgegangenen Sturz von Dani Schmutz und einer fast schon filmreifen Einlage von Rico mussten glücklicherweise keine Unfälle verzeichnet werden.



Abends dann erzählte man sich die abenteuerlichen Geschichten und Märchen – so mancher lachte über die zahlreichen unfreiwilligen Umwege, die man wenige Stunden zuvor noch verflucht hatte. Schliesslich war morgen wieder ein neuer Tag – voller Überraschungen (auch für die grossen Kinder dank der Spende der mittlerweile obligaten Kinderschoggi-Eili von unserem sympathischen Zahnarzt...)!

Am Mittwoch war bekanntlich Ruhetag und wer die Triathlonszene kennt weiss genau, dass dieser Ausdruck sehr „interpretationsreich“ sein kann. Einige wenige nahmen's wörtlich, andere ruhten sich bei einem Longjog etwas aus und die ganz Hartnäckigen gönnten ihrem Allerwertesten auch an jenem Tag keine Pause. Man machte Ausflüge nach Siena, auf die Insel Elba, ins Städtchen hinaus oder in nahe gelegene Weingüter (um sich am nächsten Tag von der Wirkung des tos-

Trainingslager

canischen Weins zu überzeugen... und um mutig und entgegen aller Anzeichen erster Begleiterscheinungen des Trainings wieder auf den Sattel zu steigen und auf die Zähne zu beißen).

Donnerstags gönnten wir der Pizzeria Vanni eine kleine Verschnaufpause und besuchten auf Empfehlung unserer drei Weinkenner eine kleine, herzige Osteria mit verwinkelten Nischen und typisch toscanischen Spezialitäten, was die deutsche(!) Besitzerin mehrmals betonte! Fein war's auf alle Fälle, für den Bären-, Löwen- und andere Hunger(-bühler) war's denn aber doch gar bescheiden und auch das Dolce danach konnte nicht wirklich vom Dilemma ablenken – welchem man sich dafür danach ausgiebig und mit gutem Gewissen hingab (nähere Details bei Patricia).

Kaum war auch das Freitagstraining geschafft, wurden erste Autos beladen, Koffer gepackt, vergessene Karten geschrieben (auch wenn's ja ein gutes Zeichen ist, wenn man das Geschäft mal vergisst, Roswitha...), letzte Souvenirs ergattert (ich glaube diesen Wettkampf gewann Toni mit Abstand!!), ein verdientes prickelndes Cüpli genehmigt und einfach noch ein wenig die sommerliche Toscana genossen...bevor's am Samstag mit viel Wehmut, hässlichen Velofahrerrändli an Armen und Beinen (ja sogar vom Helm gib't das!?), verkrampften Muskeln und lockeren Sprüchen leider wieder zurück nach Hause und für die meisten zurück zur Arbeit (also die weniger Schweisstreibende) ging. Man sagte mir, es sei ziemlich ruhig gewesen im Bus... wohl zur Freude von den übrigens hervorragenden Chauffeuren Peter und Toni – Danke euch beiden!!

Allesamt kamen wir heil und gut gelaunt daheim an – schien doch auch hier definitiv der Frühling Einzug genommen zu haben! Man munkelt, dass noch am selben Tag einige Räder bereits wieder gesattelt wurden... - es lebe der Triathlonsport - und Massa Marittima!

Ciao e a presto!

Andrea Burri

The logo for SAXIS BIKE features the word "SAXIS" in a large, bold, black, sans-serif font. A thick black diagonal line crosses through the letters from the top-left to the bottom-right. Below "SAXIS", the word "BIKE" is written in a smaller, bold, black, sans-serif font.

Termine 2007

CLUBMEISTERSCHAFT 2007

6. Mai 2007	Triathlon Stettfurt
20. Mai 2007	Triathlon Frauenfeld
3. Juni 2007	Triathlon Lustenau
13. Juni 2007	Clubzeitfahren Muolen
23. Juni 2007	Spitaltriathlon
11. August 2007	Triathlon Schaffhausen
15. August 2007	Schwimmen Dreiweihern
9. September 2007	Bodensee Triathlon
22. September 2007	St. Galler Altstadtlauf

**Bei der Anmeldung immer den
CLUBNAMEN angeben!!!**

WEITERE WICHTIGE DATEN

27. Juni 2007	Schülertriathlon Wittenbach
28. Juli 2007	Hochzeit von Andrea & Patrik
11. November 2007	Redaktionsschluss Clubinfo
24. November 2007	Chlausabend

P A I S  S P O R T

Das Sportgeschäft vis a vis Gallusmarkt

Viel Spass und Erfolg in der Saison 2007!



Saison 2007



bike & fitness à la carte



MARCEL
STUDERUS

Gemeinsam Stärke zeigen.

www.braincom.ch



st.gallen appenzell
elite tri team

www.velostuderus.ch

Langgasse 3a – 9008 St.Gallen – Tel. 071 244 04 08 – marcelstuderus@bluewin.ch