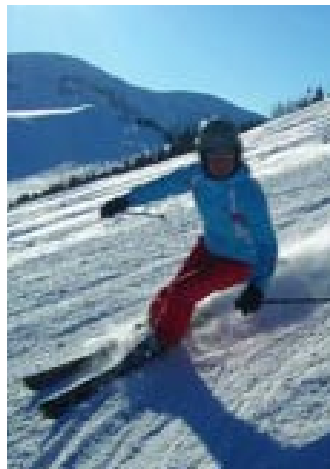


NOV 2008

CLUBINFO



Präsidentin

Sibylle Rolfsmeyer
Bahnhofstrasse 54
8595 Altnau

071 695 19 24
rolfsmeyer5@freesurf.ch

Kassierin

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

Beisitzerin / Bekleidung

Petra Mölk
Hafenstrasse 11
8590 Romanshorn

071 450 09 55
petramoelk@tele2.ch

J + S Leiterin

Andrea Noack
Schürlistrasse 36
2563 Ipsach
032 331 30 02

andreanoack@bluewin.ch

Redaktorin

Barbara Scherrer
Dorf 8
9527 Niederhelfenschwil

071 948 60 60
barbara.scherrer@tbwil.ch

Techn. Leiter / Vizepräs.

Peter Berger
Bopparsstrasse 16
9014 St. Gallen

071 278 72 65
peterberger@freesurf.ch

Aktuar

Jan Fehse
Buchsstrasse 29
9000 St. Gallen

071 220 14 87
jan.fehse@fisba.ch

J + S Leiter

Jürgen Rolfsmeyer
Bahnhofstrasse 54
8595 Altnau

071 695 19 24
rolfsmeyer5@freesurf.ch

Redaktorin

Nadine Scheck
Neuchlenstrasse 29
9200 Gossau

071 385 88 48
nadine.scheck@gmx.ch

Adressen	2
Editorial (Barbara & Nadine)	4
Seite der Präsidentin (Sibylle)	5
Checkpoint Bodensee (Sibylle + Jürgen)	7
Best of (Sibylle)	8
Hawaii 2008 (Andrea Noack)	9
Clearwater 2008 (Christian)	16
São Tomé (Petra + Andy)	17
Australien (Andrea Gross)	28
Penang – Malaysia (Patricia)	31
Sportliche (Ab)Wege (Monika).....	35
Jahresbericht (Sibylle).....	39
Bericht techn. Leiter (Peter)	40
Einladung Hauptversammlung (Sibylle).....	42
Info Trainingslager (Peter).....	43
Protokoll HV (Jan).....	44
Clubmeisterschaft / Ein- und Austritte (Sibylle).....	52
Schnapschüsse	53

Liebe Leserinnen und Leser

Die Saison 2008 gehört bereits wieder der Vergangenheit an. In diesem Heft lassen wir die Erinnerungen nochmals aufleben und hoffen, das innere Feuer entzündet sich nochmals.

Dank euren interessanten Beiträgen ist die aktuelle Ausgabe etwas umfangreicher, was euch nicht daran hindern soll, weitere Berichte zu verfassen.

Eine frohe und besinnliche Adventszeit wünscht

Das Redaktionsteam

Zu dieser Ausgabe

Erscheinungsdatum:	November 2008
Auflage:	170 Stück
Druck:	Pius Schäfler AG, Gossau
Redaktion/Produktion:	Barbara Scherrer Nadine Scheck
Beiträge und Fotos:	Andrea Noack Sibylle Rolfsmeyer Patricia Hungerbühler Andrea Gross Monika Kellenberger Petra Müller Andy Walser Christian Betschon Peter Berger Jan Fehse

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Eine interessante, abwechslungsreiche Saison 2008 ist zu Ende. Vieles ist passiert, das Meiste hat geklappt, Siege konnten gefeiert werden, gute Zeiten und Platzierungen wurden erreicht; daneben gab es aber auch Enttäuschungen, Niederlagen, Verletzungen, Pleiten, Pech und Pannen. Jede Saison würde sich eignen, ein spannendes Buch darüber zu schreiben. Keine Angst, ich verschone euch mit langen Texten. Es gibt weder einen persönlichen Saisonrückblick noch eine Auflistung der Resultate aller Clubmitglieder; diesmal geht es um nicht weniger als die Frage:

BIN ICH EIN WAHRER TRIATHLET? Selbstverständlich gelten die Fragen für Männer und Frauen, wobei ich an der Stelle anmerken möchte, dass die Frauenpower ist unserem Club, nicht nur auf der sportlichen Seite, gross und grösser wird.

Du weisst, du bist ein Triathlet wenn ...

... deine Vorstellung von einem tollen Geburtstag darin besteht, mit deinen Freunden die Anzahl deiner Jahre in Kilometern zu laufen.

... deine Trainingseinheiten dadurch begrenzt sind, wieviel Zeit du hast und nicht, wie weit du zu laufen im Stande wärst.

... du frühmorgens aufwachst und dein erster Gedanke ist: Wie hoch ist mein Ruhepuls?

... Du denkst, ein Ironman wäre einfacher als ein Marathon, weil man da nicht so schnell loslaufen muss.

... du ein Auto mit Automatik mietest, um zu einem Ironman zu fahren. Du besitzt zwar ein Auto mit Handschaltung, aber weder du noch dein Freund werden in der Lage sein, damit nach Hause zu fahren.

... dir keiner mehr glaubt, wenn du „Nie wieder“ sagst.

... du die Arbeit als Regenerationszeit zwischen den Einheiten betrachtest.

... dich deine Arbeitskollegen nicht fragen, ob du am Wochenende trainieren gehst, sondern wie oft und wie lang.

... du beim Autofahren immer eine Wasserflasche dabei hast.

... du einen 2-wöchigen Urlaub pro Jahr im Trainingslager auf Mallorca oder in der Toskana verbringst.

... die Leute dich dafür loben, dass du 15 km am Stück

durchlaufen kannst, und du das als Beleidigung ansiehst.
... deine Beine im Sommer besser rasiert sind als die deiner Freundin.
... sich deine Kinder mit Trinkflaschen und Energieriegeln ausrüsten, wenn du einen Familienspaziergang ankündigst.
... du ein Foto für eine Bewerbung brauchst, aber nur Wettkampffotos besitzt.
... du die Finisher-T-Shirts von Volksläufen beim Radservice zum Kettenputzen verwendest.
... du nicht nur aktiv an Wettkämpfen teilnimmst, sondern deine Restenergie in den TRI Club SG/Appenzell steckst.

Vielen Dank an all diejenigen, mit denen ich in den letzten Wochen und Monaten zusammengearbeitet, gemailt, telefoniert, gefightet, geplaudert, gefachsimpelt oder ganz einfach Spass gehabt habe!!!

Wir haben es geschafft, im Oktober 2008 wurde der CHECKPOINT BODENSEE gegründet! Viel Zeit, viel Energie und einige Nerven hat das Ganze gekostet. Wir freuen uns, so schnell so viel auf die Beine gestellt zu haben und sind gespannt auf eine sportliche Zukunft mit motivierten Mädchen und Jungs. Danke an die involvierten und zukünftigen Leiter!

Ich wünsche euch allen eine gute Zeit und viel Spass bei der Planung für die nächste Saison.

Sibylle



Das Sportgeschäft vis a vis Gallusmarkt

CHECKPOINT BODENSEE



Im Herbst 2008 war es so weit:
Gründung des Checkpoint Bodensee!

Was wie eine trockene Randnotiz tönt, ist in Wirklichkeit ein grosses Projekt, in dem viel Zeit, Energie und Herzblut stecken.

Wir haben uns entschieden, Mädchen und Jungs aus unserer Region triathlonspezifische Trainings anzubieten. Diese Trainings werden von J&S-Leitern geleitet; für die Koordination zwischen dem Verband, J&S, dem Tri Club und den Leitern ist der Checkpointleiter zuständig. Es geht nicht nur darum, Leistung zu erbringen, sondern auch Spass zu haben, die Gemeinschaft zu geniessen, neue Leute und andere Sportarten kennenzulernen. Deswegen wird nicht nur geschwommen, geradelt und gelaufen; im Jugendbereich ist die Tendenz zum Polysportiven, was wir z.B. mit Aerobic, Inlinen oder Langlauf abdecken werden. Selbstverständlich gehören zu unserem Checkpoint auch Weekends, Trainingslager, Wettkämpfe, Beratungen etc.

Wir sprechen Mädchen und Jungs an, die zwischen 10 und 19 Jahren alt sind und Lust haben, regelmässig die Trainings zu besuchen. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem Triathlon-, Schwimm-, Velo- oder Leichtathletikclub.

Checkpointleiter Jürgen Rolfsmeyer
rolfsmeyer5@sunrise.ch
071 695 19 24

J&S-Leiter Barbara Scherrer, Velo
 Steffi Süess, Laufen
 Fredy Hofstetter, Velo
 Marco Pizzicoli, Laufen

Schwimmen wird angeboten vom Schwimmclub SC WiSo

Vielen Dank an euch alle für die spontane Zusage! Bedanken möchten wir uns an der Stelle auch bei Reinhard Standke, dem Coach Regionalzentrum Ostschweiz, ohne dessen tatkräftige

Unterstützung der Checkpoint Bodensee heute noch nicht existieren würde. Es sind Gespräche im Gange und Kontakte geknüpft mit weiteren möglichen Leitern, Sponsoren, Schulen usw. Der Checkpoint ist im Aufbau, Vieles ist schon gemacht, Einiges kommt noch auf uns zu. Wer Ideen, Fragen, Geld oder sonst etwas zu bieten hat für den Checkpoint ist gebeten, uns dies umgehend zu melden!
Vielen Dank, Sibylle und Jürgen

BEST OF ...

Herzliche Gratulation zu den vielen guten Leistungen in der vergangenen Saison!!! Ohne Gewähr auf Vollständigkeit eine Zusammenstellung von herausragenden Leistungen und Podestplätzen, die genauso gewürdigt sein sollen wie diejenigen, die ohne Zeitdruck ihr Ziel erreichen, indem sie ganz einfach finishen.

Nadine Scheck	Schweizermeisterin Duathlon, Siegerin VW Circuit HK, div. Podestplätze
Marc Widmer (80)	Gesamt 3. HK Swiss Duathlon Cup
Fredy Hofstetter	1. M55 Halbmarathon Schweizermeisterschaft
Beat Widmer	Age Group Sieger EM Lissabon
Andrea Noack	1. Ironman Zürich und 8. Ironman Hawaii in ihrer Age Groupe
Simon Färber	1. Rapperswil Age Groupe
Ralph Rechsteiner	Finisher in Zürich in 9 Stunden 40 usw.

Podestplätze waren es viele, und das ist gut so!

Jacqueline Germann, Monika Kellenberger, Andrea Noack, Sibylle Rolfsmeyer, Nadine Scheck, Barbara Scherrer, Steffi Süess, Barbara Tettenborn, Christian Betschon, Fredy Hofstetter, Simon Färber, Jürgen Rolfsmeyer, Roland Siegert, Beat Widmer, Marc Widmer

Schön, dass es so Viele sind, die sich über ihre guten Leistungen freuen konnten!

Viel Spass bei der Planung der nächsten Saison und mindestens ebenso viel Erfolg. Sibylle

BERICHT ZUR IRONMAN WELTMEISTERSCHAFT VOM 11. OKTOBER 2008 AUF HAWAII

Endlich war's soweit! Die Zeit zwischen dem Ironman in Zürich vom 13. Juli 08 und der Abreise nach Hawaii vom 03. Oktober schien mir viel zu lang. Wie bereits vor Zürich spürte ich eine gewisse Trainingsmüdigkeit und war froh, dass der Countdown bald starten würde.

Guten Mutes und doch ein klein wenig nervös begann die (Tor-)Tour in Basel, am Abend vor dem Abflug beim sogenannten Quick-Vorabend-Check-in, welches schlussendlich nicht eben gerade kurz, sondern deren zwei Stunden dauerte. Es gab Probleme mit meinem Notfallpass sowie den beiden (angeblich unangemeldeten) Velokoffern... doch lassen wir dies lieber beiseite, geärgert haben wir uns darüber bereits genug. Die Reise führte uns per Lufthansa nach Frankfurt und von dort mit den United Airlines weiter nach San Francisco, Chicago und schliesslich fast um die halbe Erdkugel nach Kona/Hawaii, wo wir im Jahr 2005 erstmals die Faszination des Inselparadies' und auch des Ironman Wettkampfes hautnah geniessen und erleben durften. :-)

Die erste Woche stand im Zeichen der Akklimatisation, des leichten Trainings und des ganzen Registrations- und Check-in-Prozedere im Kamehamea Hotel. Frühmorgendliches Schwimmen im Meer, kurze Radausfahrten auf dem Highway und leichtes Footing entlang des Alii Drive wurde in den sonstigen Tagesablauf eingeplant, der nebst essen und erholen mit Lesen, Korrespondenz und etwas Sightseeing ausgefüllt war. Die Nervosität war erst zu spüren, als ich am Freitag vor dem Rennen zum Check-in und somit erstmals in die ganze Wettkampf- bzw. Wechselzone samt Rad, Helm und gepackten Bags geführt wurde. Welche Hektik und Materialschlacht, welch' ein enormer Aufwand! Die Langdistanz Weltmeisterschaft, dies sei bereits vorweg genommen, verdient das Prädikat „weltmeisterlich“ in allen Belangen...: die Organisation war hervorragend, die Helfer stets freundlich und zuvorkommend und der ganze Event einfach grossartig in Szene gesetzt (etwas, was die Amis wirklich beherrschen;-))! ...und ich mitten drin, ein wenig verloren noch und skeptisch,

aber doch guter Dinge und voller Tatendrang für den Tag x... :-)

Und dann war er da, der Tag x! Man schrieb den 11. Oktober 2008, irgendwo mitten im Pazifik auf der grössten der acht zu Hawaii gehörenden Inseln, auf Big Island, frühmorgens um 7 Uhr, 12 Stunden nach MEZ, mitten unter rund 1'800 grünen und orangen Badekappen strampelte auch ich nervös im Salzwasser und wartete ungeduldig auf den Startschuss. Erst noch eine wunderschöne Stimme, die Nationalhymne wird andächtig gesungen - Stille - und dann tosender Applaus, Jubel-Trubel, viel Geschrei und Gejuchze und plötzlich fiel er, der Startschuss zur 30. Austragung des Ironman Worldchampionship auf Big Island!

Da war erstmal viel Gespritze, Gekicke und Gestrampel... und sofort hiess es in die Horizontale zu gelangen, Kopf unter Wasser und loscrawlen und paddeln was das Zeug hielt! Irgendwie hatten alle denselben Plan und so wurde das Ganze zu einem einzigen Fight um jeden Zentimeter nach vorne - bei dem auch die vielen bunten Fischlein unter mir mitzumachen schienen! Eher am Rand des ganzen Pulks schwimmen, mein Wettkampftempo anstreben und möglichst einen guten Rhythmus finden, stets die Orientierung behalten und einen kühlen Kopf, regelmässig atmen, saubere Crawltechnik und locker die Beine, nicht zu viel Kraft verlieren und die Bojen direkt anschwimmen - kein Problem! Ach ja?? Nichts schien diesmal aufzugehen... immer wieder wurde mir die Schwimmbrille weggeschlagen, der Vordermann (oder war's eine Frau?) schlug mir die Füsse ins Gesicht, der Hintere zerrte an meinem Bein, neben dran pflügte sich ein Breitmaulfrosch...äh...-fisch mit bedrohlicher Dampfwalz-Technik an mir vorbei, nicht ohne dabei Hallo zu sagen, was mir eine etwas spezielle, seitliche Eskimo-Rolle abverlangte, um nicht gänzlich unter zu gehen. Plötzlich taucht ein Surfbrett vor mir auf - an und für sich auf Hawaii nichts Aussergewöhnliches... doch dessen Besitzer wedelte wie von einer Tarantel gestochen mit dem Paddel und deutete wild auf die Seite was soviel hiess wie „out“, würde man dies mit einem Tennismatch vergleichen. Also schön vorsichtig etwas nach links steuern und sich mitten im Feld einen Platz suchen... aber wie, wenn derjenige links von

mir keinerlei Anstalten macht, meiner Bitte nachzukommen? Ich änderte die Taktik UND Technik und machte es dem Breitmaulgesicht gleich, indem ich mich (fast) ohne Rücksicht auf Verluste nach vorne kämpfte. Es wurde nicht besser – aber wenigstens war der Wettkampfgeist geweckt! Irgendwann nach der Wende gab's plötzlich etwas Platz und ich konnte mich erstmal ein wenig beruhigen und den Puls auf Normalwert bringen. Ab und zu ein Schluck Salziges, schnelle Füße finden (sogenanntes Wasserschattenschwimmen :-)) und im Kopf bereits den Ablauf in der Wechselzone aufrufen.

Ich hechtete und hechelte aus dem Wasser, vorbei unter der Süßwasserduche, kleine Verrenkung, um mich aus dem geborgten Sailfish-Anzug zu schälen („wie eine zweite Haut“ – im wahrsten Sinn des Wortes :-)), Radbag schnappen und ab ins Zelt. Trikot überziehen, Brille und Helm aufsetzen, einschmieren und lossprinten zum Rad, vorerst aber eine Runde um die ganze Wechselzone und zielgerichtet zur Nummer 1599. Das Radschieben wurde für einige zum Balanceakt und die verschiedenen Aufspring-Techniken liessen wohl den einen oder anderen Fotografen schmunzelnd abdrücken;-) Diesmal traf ich den Sattel beim ersten Versuch (Übung macht den Meister :-)) und so trat ich in die Pedale und versuchte möglichst ohne Krampf in die Veloschuhe zu gleiten.

Im Kopf hakte ich das Schwimmen schnellst möglich ab – ich wollte keine Gedanken mehr daran verschwenden, vermutete ich doch eine weitaus schlechtere Zeit als die erreichten 1h04min, was für meine Verhältnisse „im Rahmen“ war. Der andere Rahmen, nämlich derjenige meines LOOK-Zeitfahrrades, wurde fortan zum treuen Gefährten und trug mich trotz extremen seitlichen und von vorne einfallenden Mumuku-Windböen relativ sicher und unbeschadet über die 180 Velokilometer nach Hawi und retour. Nur nicht zu früh aufdrehen, sondern die Kräfte gut einteilen für den happigen Rückweg nach dem Wendepunkt irgendwo bei Kilometer 100! Die Landschaft war atemberaubend... tiefschwarze und mittlerweile glühend heiße Lavawüste über weite Strecken, hie und da mal ein klein wenig Grün mit roten und pinkfarbenen Blüten und weiter hinten das stahlblaue Meer

mit weisser Gischt, die sich wie Sahnehäubchen auftürmte! Atem(be)raubend war auch der Ritt. Lockeres Pedalieren war gar nicht einfach, musste doch gleichzeitig der Lenker mit voller Kraft „im Lot“ gehalten und das Rad ja schliesslich auch vorwärts gebracht werden, trotz hartnäckigem Wind! Dass es allen anderen gleich ging und sogar die Profis ziemlich schief auf der Maschine sassen, liess wohl so manche/n etwas gelassener werden. Sogar das Verpflegen wurde zur Herausforderung... durfte das Rad ja nicht losgelassen werden, sonst brachte einen Mumuku womöglich zu Fall und somit gar aus dem Rennen! Der Parcours war hart mit seinen oftmals unterschätzten Höhenmetern und der einsamen Reise gegen die Zeit - und die Hitze. Alles verlief jedoch problemlos; ich konnte phasenweise sogar richtig die Umgebung geniessen und mich ein wenig „von der Arbeit“ ablenken. Der letzte happige Aufstieg bei Kilometer 140 liess mich nochmal tüchtig schwitzen und plötzlich fand ich mich in der Nähe des Flughafens wieder, was soviel wie „Endspurt“ bedeutete und den Zeitpunkt, die Beine kurz ein wenig baumeln zu lassen als Auflockerung fürs abschliessende „Dessert“, sprich für den Marathon.



Kaum befand ich mich in der Nähe der Wechselzone, war wieder Hektik angesagt und entsprechend musste man sich konzentrieren und bereits den Wechsel zur nächsten und letzten Disziplin im Kopf „wie einen Film“ abspulen. Also

hüpfte ich vom Rad – ok... es war wohl eher ein Taumeln – überliess es (also das Rad) meinem flotten Helfer, der es an sich riss (was mir zu diesem Zeitpunkt ausnahmsweise egal, ja sogar lieb war), versuchte nach 5h33min „in der Waagrechten“ wieder einigermaßen aufrecht zu gehen und tapste Richtung Zelt, den Laufbag etwas kraftlos in der Hand. Jetzt nicht absitzen, obwohl die Stühle doch sehr verlockend da standen, sondern möglichst behutsam raus aus dem Radtrikot und rein ins Lauftop, Mütze aufsetzen, Brille dazu, Startnummer sitzt und in die Laufschuhe gelange ich relativ problemlos, wenn auch nicht gerade sehr elegant. Kurz ein Schluck Wasser, nochmals Blick zurück zum Check und los geht's! Raus aus dem Zelt – rein in die kreischende Menge, die einen beinahe hinaufträgt beim Anstieg der Palani Road! Die Menge wurde alsdann bald weniger und das Kreischen machte dem Schnaufen Platz.

Mein Ziel war es, nicht denselben Fehler zu machen wie in Zürich, sondern eher gemächlich loszulaufen, um später noch aufdrehen zu können. Leichter gesagt als getan! Die Strecke entlang des Alii Drive war gesäumt von Zuschauern und Verpflegungsposten und kaum ein Meter war nicht „besetzt“ von Fans, Flaggen, Transparenten und sonstigen kreativen Kreationen und Kreaturen. Schade, konnte ich diese fantastische Stimmung gar nicht richtig geniessen, hatte ich doch mit mir selber zu kämpfen bzw. mit meinen Beinen, die sich doch nicht mehr so taufrisch anfühlten wie zunächst vermutet oder erhofft. Die ersten 12km sollten hart werden – nicht nur körperlich, sondern vor allem mental. Nur nicht marschieren und viel trinken – dies mein Vorhaben zu Beginn... und siehe da, es ging auf! Ich trank und trippelte mich sozusagen durch die Menge (...es gibt kein Bier auf Hawaii :-)), genoss doch den einen oder anderen Blick ins Publikum oder aufs Meer hinaus und spürte auf dem Rückweg des Alii Drive, dass meine Schritte schon etwas leichter wurden.

Was dann folgte, ist im Nachhinein schwierig zu erklären. Kaum auf dem betonierten Highway angelangt, der uns hinaus Richtung Flughafen und weiter zum härtesten Teil des Marathons, nämlich zum Energy Lab führte, war man meist allein auf weiter Flur... ohne Zuschauer, ohne Applaus, kein

Ende der Strasse in Sicht, nur ein langer, harter Weg vor dir, leidende Mitgenossen, der Kopf müde, die Gedanken träge und der Körper ausgelaugt... da konnte ich plötzlich neue Energie tanken, fühlte mich frisch und locker und merkte, dass ich die Pace etwas erhöhen konnte (wenigstens hatte ich das Gefühl...). Die Tatsache, dass ich zahlreiche Athleten und ein paar wenige Athletinnen überholen konnte, verlieh mir Flügel (auch ohne Red Bull!) und ich spürte keinerlei Beschwerden. Ob wohl meine BV-Sport Kompressionssocken dazu beigetragen haben? Oder wars der GnL-Laufschuh mit der speziellen Sohle, der mich sozusagen über den Asphalt „gliden“ liess? Waren's die zahlreichen Freunde, die mir vorgängig Mut und Energie zusprachen und die mir jetzt telepathisch die nötige Power verliehen? Ich spürte, dass ich im Kopf ein wenig „frischer“ war und mich durch positive Gedanken wieder voll motivieren konnte für die abschliessende Laufstrecke. Und so lief ich regelmässig, nahm stets Wasser, Gatorade und Cola zu mir, ein Stück Orange oder Banane, drückte im wahrsten Sinne des Wortes widerwillig eine Tube Gel hinein, besonders auch um Krämpfen vorzubeugen und lief und lief und lief... und nahm die Umgebung zwar wahr und auch die aufmunternden, motivierenden Worte meines Mannes am Strassenrand, hatte aber die ganze Konzentration aufs Laufen fokussiert, auf einen möglichst ökonomischen Laufstil, leichte Schritte, lockere Armhaltung – so in etwa musste ich wohl „funktioniert“ haben!?

Der Himmel war ein wenig bedeckt und es schien mir, als hätte es ein klein wenig abgekühlt (was bei 42°C wohl schwierig zu beurteilen ist), denn ich spürte die Hitze viel weniger als noch auf den ersten Kilometern. Ich hatte das Ziel vor Augen und wusste, dass es aufgehen würde. Was die Zeit anbelangte, hatte ich seit dem Radfahren nicht einen einzigen Blick auf die Uhr geworfen... ein „Ritual“, das sich bislang ausgezeichnet hatte und mich ruhig und gelassen weiterlaufen liess. Nur ein Krampf, eine Magenverstimmung, ein falscher Tritt könnte mich jetzt noch vom Ziel abhalten... jede/r Teilnehmende musste damit rechnen und so lenkte ich meine Gedanken wieder auf Positives und merkte, dass es funktionierte und ich den Rhythmus beibehalten konnte. Der Flughafen war passiert, der letzte Aufstieg in Sicht, bevors

dann die Palani Road hinunter und mit einem langen Bogen hinein in die Zielgerade ging.

EMOTIONEN PUR!! Was auf dem letzten Kilometer (und der kann nach über 10h „Dauereinsatz“ verdammt lang sein!) an Gefühlen, Gedanken, Bildern und Eindrücken auf einen einfließen, lässt sich in Worten einfach nicht beschreiben! Die Leute jubelten mir zu, reckten die Hände zum Abklatschen, liessen Trommeln wirbeln und Blumen regnen, triumphierende Musik aus dem Lautsprecher und immer wieder die Worte des Speakers, der unermüdlich bis zum letzten Athleten, der um Mitternacht das Ziel erreichte, dieselben Worte abermals aus voller Kehle schrie: „He’s an Ironman!“ und „She’s an Ironman!“ und... – und ich war mir sicher, dass er mich dabei meinte :-)

(...und diese Worte sollten mich schliesslich bis in alle Nacht hinein verfolgen und weiter, ins Land der Träume!)

Ich traf zwar nicht allein ein im Ziel, aber trotzdem hatte ich das Gefühl, dass dies mein ganz persönlicher Applaus war und die Leute alleine mir zuriefen, die Blumen nur für mich vom Himmel fielen und die Musik bei mir für Gänsehaut sorgen sollte... und auch wenn es nicht so war, so war es ganz bestimmt das Gefühl und allein das reichte, um diesen unbeschreiblichen Moment für immer in Erinnerung zu behalten! Nach 3h41min Marathonzeit hüpfte ich schliesslich überglücklich und stolz über die Ziellinie und kaum das Glück begriffen, schon hing so ein „Plämpu“ um meinen Hals und eine nette Helferin führte mich feierlich aus dem Zielbereich ins Gewühl und gleichzeitig auch zu meinem Mann, zu Pizza und schliesslich auf zum Fotoshooting (in dieser Reihenfolge, wobei die Pizza nicht von mir verschlungen wurde;-))... um dieses wiederum einmalige Erlebnis als Erinnerung für immer auch fotografisch festzuhalten :-)

Aloha Hawaii... und Mahalo all denen, die mich ein zweites Mal auf dem Weg zu diesem verrückten, aber unvergesslichen Unterfangen tatkräftig unterstützt und motiviert haben, allen voran natürlich ein riesiges Danke an Patrik, meinem Mann, der wohl noch mehr (mit)gelitten hat am Wettkampftag als ich selbst!!

„Den grössten Erfolgen ist nicht selten ein grosser Traum voraus gegangen...!“ → IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT! :-)

Andrea Noack

IRONMAN 70.3

Wem der Trainingsaufwand, einen Marathon gesund zu überstehen, zu gross ist, dem kann jetzt geholfen werden:

70.3 = swim + run + bike = 2km + 90km + 21km = 70.3 Meilen, mit der WM in Florida Clearwater und Qualifier in Antwerpen, Wiesbaden, Monaco und Rapperswil.

Angemeldet in Rapperswil im letzten Herbst habe ich mich nur, um ein tragfähiges Trainingsziel zu haben für den Winter. Aber dank einem optimalen Trainingspartner (meiner Tochter K) und einem optimalen April / Mai (Frauenfeld ..) reichte der Schwung für die Qualifikation für Clearwater.

Ich war noch nie am Golf von Mexiko. Erwartet haben wir überflutete Wellblechhütten, auffällige Dämme und stinkende Kanäle, gefunden haben wir unermessliche schneeweisse Sandstrände, eine grandiose Flora und Fauna, Delphine, Pelikane, Stachelrochen, sauberes Wasser, angenehm wenig Volk (November!), tip tope Infrastruktur (wir wissen jetzt, wo die 60 Milliarden Franken Steuergelder sind, die die UBS in eben jenen Sand gesetzt hat) und halt die Amis, die mit riesen Aufwand eine eindrückliche Sommernachts – Open Air – Show boten.

Über meine Show schweigt des Sängers Höflichkeit. Dass ich überhaupt gestartet bin, war bar jeder Vernunft. Aber eben, Wettkämpfe sagt man prinzipiell nicht ab. Ohnehin müssen auch 60jährige heute unter 4:30 laufen, um überhaupt erwähnt zu werden.

Christian Betschon



REISEBERICHT SÃO TOMÉ – REISE INS TROPISCHE PARADIES



São Tomé ist das zweitkleinste Land Afrikas, misst ca. 1000 km² und liegt im Golf von Guinea. Der Inselstaat wurde 1470 von den Portugiesen entdeckt und ist seit 1975 unabhängig, die Landessprachen sind Portugiesisch und einige afrikanische Dialekte.

Von Portugal aus fliegt man 6 Stunden über die Sahara, die Elfenbeinküste bis fast zum Äquator, schon ist man im tropischen Paradies!

Wir investieren wochenlang in die Vorbereitungen: Hängematten testen, Survival-Ausrüstung zusammenstellen, Infos sammeln, machen eine Rucksack-Wanderung von SG ins Tessin, impfen uns und schlucken Malariaprophylaxe. Da kann ja kaum mehr was schief gehen– denken wir! Und es kommt ganz anders!

Kaum angekommen auf der Insel, kommt mein Gepäck nicht an. Darauf waren wir einigermaßen vorbereitet, aber wenn man vor vollendeten Tatsachen steht, malt man sich aus, wie das Dschungeltrekking ohne Ersatzkleidung über die Bühne gehen soll...

Gut, dass mein Notgepäck einigermaßen überlebensmässig ausgerüstet ist (inkl. Hängematte, Schlafsack und Wanderschuhen).

Trotzdem: das „Warte-Suche-Prozedere“ auf dem Flughafen dauert, schlussendlich erhalte ich

100 US Dollar, damit ich auf dem Früchte-Gemüse-Kleider-Markt der Hauptstadt einige Klamotten einkaufen kann– was sich dann auch als ziemlich schweisstreibend erweist (danach bin ich mit der neusten Brasilienmode ausgestattet).

Unser erstes Zimmer ist eher schimmelig und muffig, nicht gerade einladend, um nach den nachmittäglichen Regengüssen zu relaxen und zu trocken. Eine Maus entdecken wir auch noch...



Und da ist die Sache mit dem Geld: die Währung sollte man bald kennen, damit man die Relationen hat, was man ausgeben soll, darf und muss. Bald sind wir Millionäre, wechseln das Geld auf der Strasse und füllen unseren Rucksack mit unzähligen schmutzigen Geldbundeln und schleppen dies permanent durch die Gegend.

1 Million Dobras sind 50 Euro! Uns wird schwindlig vor lauter Nullen!

In diesem Wirrwarr von Eindrücken, Schwierigkeiten, Unwissenheiten und erstem kleinen Reise-Kulturschock treffen wir glücklicherweise Ralf. Er ist Deutscher, Afrika erfahren, lebt in Sao Tomé City, momentan grad in unserer Unterkunft.

Ralf weiht uns in (fast) alle Geheimnisse der Insel ein, zeigt uns die Umgebung, erklärt uns, wie wir uns zurechtfinden und gibt uns die wertvollen Tipps zu Beginn! Die werden uns noch die ganzen 2 Wochen hilfreich sein! Wir lernen den Kripochef, den Fluglotsen, den Typen vom Radio National kennen, später kommen noch einige dazu. Die Inselwelt ist klein – falls wir nicht wieder zururckkommen aus dem Dschungel, werden wir sicherlich von jemandem zururckgebracht!

Nach 2 Tagen in der Hauptstadt haben wir genug – uns treibt es in den Dschungel, die Neugier auf das Unbekannte und auf das Abenteuer ist gross! Wir wollen endlich unsere Ausrüstung testen!

Mit dem angeheuerten und empfohlenen Führer haben wir leider Pech. Wie sich herausstellt, hat der Typ keine Ahnung von den Bergen und findet auch den einfachsten Weg nicht von alleine. Wir fühlen uns ziemlich verloren im Regen und stranden in einem kleinen Ort namens „Monte Café“. Dort treffen wir – wieder mal zufällig– zwei andere Führer, welche unseren selbsternannten Guide ziemlich zusammenstauchen und ihm die Meinung sagen. Wir waschen ihm ebenfalls die Kappe und schicken ihn zururck in die Stadt.

Mit den neuen Führern (inkl. Essen und besserer Ausrüstung) machen wir uns anderntags nach einer feuchten Nacht in einer Unterkunft im Botanischen Garten von „Bom Sucesso“ (ohne Strom, dafür Kaltwasser-Dusche) auf den Weg zum höchsten Berg Sao Tomes, dem „Pico de Sao Tomé“ (2024 m.ü.M.).

Das Verhandeln über Preise, Erreichen von Reisezielen,

geeigneten Führern finden und Einschätzen von Land und Leuten kostet enorm Energie und Nerven!

7 Stunden dauert die abenteuerliche Wanderung durch den Dschungel, durch dichte Wälder, zerklüftete Abhänge; wir klettern über Bäume, kraxeln über zapfenartige Hügel, halten uns an Wurzeln fest, bleiben im Schlamm stecken, balancieren über rutschige Steine... zu aller Anstrengung kommt stundenlanges Dauerregen



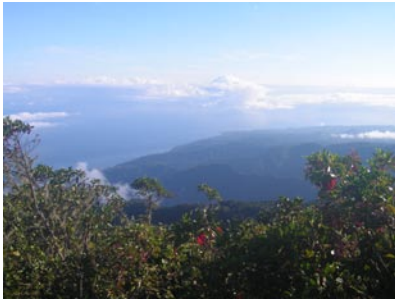
und wir sind in Kürze durchnässt, alles klebt an unserem Körper, inklusive Schlamm.

In dieser Jahreszeit ist ein Dschungeltrekking zwar erträglich von der Hitze, aber der Regen hindert uns ziemlich. Die Kletterpartien werden immer beschwerlicher, der Halt lässt nach, unsere Kräfte schwinden und wir hoffen, dass die Nacht nicht allzu feucht wird auf der Höhe...

Auf 1500 m.ü.M. angekommen, richten wir unser Nachtlager ein. Endlich können wir die Hängematten mit den angenähten Moskitonetzen testen. Zitternd bauen wir im Regen das Regendach aus Gleitschirmmaterial auf und überlassen den Führern das einzige Zelt.

Nachdem wir uns einigermaßen aufgewärmt haben, lässt der Regen nach, ein Führer kocht einen schmackhaften Schwertfisch-Pasta-Eintopf. Den Abend unter dem Sternenhimmel verbringen wir mit Kleidertrocken über dem Feuer und hoffen, dass unsere stinkigen verschlammten Schuhe auch noch entfeuchtet werden. Rucksäcke, Kleider, Ausrüstung – fast alles ist nass... ausser die Schlafsäcke und Ersatzkleider.

Die Nacht bleibt trocken, aber wir müssen feststellen, dass wir ziemlich frieren und unser Hängemattenüberlebenssystem noch nicht ganz ausgeklügelt ist. Ein bisschen enttäuscht, aber nicht entmutigt, schmeissen wir alle Kleider in eine Hängematte und wickeln uns nochmals ein. Eine unbequeme Nacht zu zweit, kalt und lang... wenigstens erwartet uns am nächsten Morgen möglicherweise Sonne!



Eine morgendliche Kletterpartie auf den Pico de São Tomé und der anschliessende herrliche Ausblick auf die halbe Insel lässt uns die harte Nacht vergessen. Herrlich ist es, auf dem Gipfel zu sein, die Sonne zu geniessen – die Kamera können wir auch noch trocknen. Immerhin wollen

wir unsere Strapazen ja auch festhalten!

Der Abstieg von unserem Camp wird einmal mehr eine Schlammparty, die Energie und die Stimmung sinkt auf den Nullpunkt; wieder Dauerregen und Wege über gefährliche Abhänge, Baumstämme und anspruchsvolle Kletterpartien.

Die Führer treiben uns voran, da sie möglicherweise Zeit und Wetter nicht ganz optimal eingeschätzt haben. Ziemlich genervt fragen wir uns, was wir hier in diesem „middle of nowhere“ mit diesen zwei Führern machen, fühlen uns ziemlich fremdbestimmt und hoffen, dass wir weitere Tripps ohne Führer unternehmen können. Irgendwie hatten wir andere Erwartungen – immer mit Führern unterwegs zu sein, hindert die Spontanität und auch die Freiheiten...obwohl, auf den Pico hätten wir es alleine nicht geschafft.

Wir verbringen eine weitere Nacht im Botanischen Garten, unsere Kleider trocknen nicht, wir sind schmutzig und verraucht, haben keinen Strom und es regnet ununterbrochen. Die herzlichen und hilfsbereiten Leute auf der Station muntern uns auf und lassen uns neuen Mut schöpfen für den nächsten Tag.

Am nächsten Morgen müssen wir wieder Richtung Stadt, wir wollen weg vom Regen und hoffen, dass wir im Norden Sonne finden.

Ein Junge begleitet uns den ganzen Weg und plappert vor sich hin und klebt uns kilometerlang an den Fersen. Ein Lastwagenfahrer nimmt uns mit, der Junge springt auch auf, wird entdeckt und schlussendlich wieder vom Wagen geschickt. Hier ist man nie alleine, immer begleitet uns jemand, vor allem für die Kinder sind wir eine Art Attraktion: Weisse, erst noch mit Rucksack! Sie vermuten immer Süßigkeiten und fragen ununterbrochen.

Der freundliche Lastwagenfahrer fährt uns bis vor die

Haustüre unseres neuen Guesthouses! Reine Gefälligkeit, reine Hilfsbereitschaft!

Wir quartieren uns in einem herrlichen kolonialen B&B namens „Casa Amarela“ ein: riesig hohe Räume, Meerblick, herrliches Frühstück auf der Veranda, Palmen im Garten, gratis Kleiderwaschen (Besitzerin ist eine argentinische Architektin). Die halbe Villa gehört uns alleine – wir sind selig und planen die weiteren Trips.

In der Stadt müssen wir uns zuerst einmal organisieren: Geld holen, Aufladekarte für das Nothandy, Nachfragen wegen dem verlorenen Gepäck – das kostet uns einen Tag, die Sonne brät uns fast das Gehirn weg und meine zerbrochene alte Oakleybrille lässt sich im afrikanischen Markt auch nicht ersetzen. Keine Chance, im Wirrwarr von Taxis, Märkten, Händlern, Pennern, die uns verfolgen...und immer diese lästigen Millionen von Dobra-Geldscheinen im Rucksack!

Ansonsten ist die Hauptstadt nicht gefährlich, man kann sich nachts ohne Probleme auf die Strasse wagen.

Nach einer Woche haben wir uns einigermaßen anklimatisiert, mein Gepäck kommt unversehrt an und wir können endlich weiter.

Wir fahren mit dem Taxi der Nordküste entlang. Unser Fahrer ist ein Glücksfall, erzählt uns viel und fährt auch anständig, vielleicht auch, weil sein Taxi fast auseinander bricht und eine zerbrochene Windschutzscheibe hat!

In einem kleinen Dorf namens „Neves“ lädt er uns aus. Überall stehen wacklig wirkende Bretterbuden, Leute, die am Kochen sind, gegrillte Bananen und Fische verkaufen, neugierige Kinder äugen aus den Hütten, kleine



Verkaufsbuden mit Getränken und Lebensmitteln finden sich an jeder Ecke. Natürlich ist das Interesse an uns gross: die zwei Weissen mit den grossen Rucksäcken fallen auf!

Unser Weg schlängelt sich durch Plantagen und Dörfchen, überall winken und begrüßen uns die Bewohner und rufen uns nach (was auch immer...). „Dummerweise“ ist die Schule im Ort fertig und eine Horde Kinder begleitet uns kichernd, lachend, scherzend und neckend auf unserem Weg. Es werden

immer mehr, wir werden zur Hauptattraktion. Sie rufen immer wieder „Braaaaancaaaa, Amiiiigaaaa“ (Weisse, Freundin), fragen nach Süßigkeiten, Geld oder Schreibzeug. Belustigt mustern sie uns, testen unsere Reaktionen, gehen dicht auf unseren Fersen hinter uns, winken beim Abzweigen, während die Kleineren versuchen, uns an den Händen zu halten. Die Hitze treibt uns den Schweiß aus allen Poren – wenigstens werden wir heute mal nicht verregnet!

Unser nächstes Übernachtungsziel ist eine grosse Plantage (Kakao, Zuckerrohr, Mais etc.). Unser Reiseführer in Buchform empfiehlt die „Roça Monteforte“ (als Roças werden Plantagen mit mehreren Gebäuden bezeichnet, welche den Ursprung in der Kolonialzeit



haben). Das baufällige, eindruckliche Gebäude wirkt zwar speziell und imposant auf uns, aber die wacklige Veranda und die „bewohnten“ Sessel sind etwas gewöhnungsbedürftig und nicht so idyllisch, wie im Buch beschrieben. Unser Gästezimmer hat zwar Blick auf das Meer und die Plantage, hängt aber etwas schief als Anbau am Haus, da es nur auf 2–3 Stelzen steht und ziemlich wacklig wirkt! Können wir da ruhig schlafen? Das Badezimmer sieht aus wie in einem Stall, kein fließend Wasser, die alte Badewanne ist mit gelblichem Wasser gefüllt, das Schlafzimmer ist irgendwie etwas muffig...na ja, wir sind dafür auf einer richtigen kolonialen Roça gelandet...die notwendigen Moskitonetze fehlen, daher müssen wir unsere selbst gebastelten Hängematten mit Moskitonetz über dem Bett montieren. Wir haben ja sonst nicht viel zu tun!

Die ganze Plantage um das Haupthaus erkunden wir zusammen mit einer Horde Kinder, welche unsere Hände nicht mehr loslassen wollen und uns alles zeigen möchten. Kakaobohnen werden auf riesigen langen Brettern getrocknet, es riecht süßlich. Alte Geräte und Traktoren stehen herum, die Frauen transportieren ihre Wasserbehälter auf dem Kopf, überall laufen Hühner und Schweine frei herum, weiter oben arbeiten die Leute auf den Plantagen, wo Zuckerrohr, Mais und Gemüse wächst. Stressig wirkt hier gar nichts, jeder arbeitet in seinem (langsamen) Tempo, die Hitze drückt, denn bald kommt der

Regen. Darum stechen uns die Mücken auch ziemlich in die Beine. Gut, dass wir den Moskitospray haben. Der halbe Tag hier auf der Insel geht vorbei mit etwas Warten, dem Regen zuschauen, Nichtstun, Reiseführer lesen...



Das Abendessen wird uns auf der schiefen Veranda serviert. Wie immer ist es sehr schmackhaft zubereitet, der Fisch ist frisch aus dem Meer, das Kerzenlicht eine Notlösung, weil der Dieselgenerator schon lange nicht mehr funktioniert. Uns stört es nicht, die Atmosphäre ist speziell

– neugierige Kinderaugen schauen uns aus dem Dunkeln zu beim Essen und die Frau des Plantagenbesizers ist glücklich, dass wir ihr Essen verschlingen und es uns auf São Tomé gefällt. Später steigen wir müde in die Moskitohüllen und sind am Morgen froh, dass die Stelzen unter dem schrägen Zimmer nochmals eine Nacht gehalten haben!

Anderntags zieht es uns weiter dem Meer entlang. Im Slalom wandern wir auf der kaum befahrenen Strasse, da wir abergläubisch jeder Kokosnusspalme ausweichen, damit uns keine Nuss trifft! Unterwegs treffen wir auf Plantagenarbeiter, auf verlassene und zerfallene Gebäude, auf eine abgelegene Schule, auf einen Fischer, welcher sich aus einem Baumstamm ein Boot herstellt und immer wieder müssen wir feststellen, dass trotz Einsamkeit immer wieder jemand aus dem Dschungel kommt und uns begrüsst.

Nach einigen Stunden gelangen wir zu einer abgelegenen Plantagenschule namens „Diogo Vaz“, welche von der argentinischen Architektin und Guesthouse-Besitzerin aufgebaut wurde. Wir werden herzlich vom Schulleiter empfangen und bekommen eine



Führung im riesigen alten Spitalgebäude der Kolonialzeit. Das Spital wird heute als Schule und Internat genutzt. Obwohl es renoviert wurde, ist das Gebäude sehr baufällig, die Scheiben sind zerstört, die Feuchtigkeit nagt an der Fassade und das Alter zehrt an der ehemaligen Pracht. Wir können es uns

bildhaft vorstellen, wie es hier vor langer Zeit einmal war... Die riesigen Hallen werden als Unterrichtsräume genutzt, um Möbel und Handwerk herzustellen oder dienen als Spiel- oder Aufenthaltsraum für die Schüler. Die Kleinen sind im Untergeschoss des Hauses einquartiert, was mich aber eher an einen Keller erinnert als an einen Kindergarten. Sogar die Lehrerinnen müssen sich bücken!

Im ersten Stock des Haupthauses befinden sich etwa 10 Zimmer, alle ca. 5 Meter hoch, mit riesigen Flügeltüren. Einige Jugendliche wohnen dort während der Woche und lernen dort verschiedenstes Handwerk, um später ihr Wissen weitergeben zu können oder auch mehrere Chancen im Berufsleben zu haben.

Die Jungs bekochen uns in einer Freiluftküche und pflücken uns die Früchte direkt von den Bäumen. Übernachten können wir hier gratis, die Freude und Gastfreundschaft ist enorm! Hier erfahren wir wieder vieles über Land und Leute und erhalten zum Abschied selbst geknüpft Perlenketten. Der Schulleiter bittet uns sogar, ihn anzurufen, wenn wir heil in der Hauptstadt angekommen sind!

Der Rückweg vom Nordwesten der Insel erweist sich als weiteres Abenteuer. Nach einer Stunde lästigem Wartens am Strassenrand treten wir einmal mehr den Weg zu Fuss an. Wie immer überrascht uns der Regen. Heftiger Regen. Irgendwann kommt ein landesübliches Toyotataxi vorbei, hält an, wir steigen erleichtert ein und lassen uns von allen Mitfahrern befragen. Leider ist das Fahrzeug total kaputt, bleibt immer wieder stehen, alle schieben und helfen mit. Die Prozedur mit Stehenbleiben, Reparieren und Fahren wiederholt sich mehrere Male. Trotzdem kommen wir im nächsten Ort an und wechseln das Taxi erleichtert.

Leider erwischen wir wieder ein Falsches! Der Fahrer kurvt mehrmals ums Dorf, lädt immer mehr Leute auf und scheint sehr geschäftig zu sein. Wir würden einfach gerne direkt Richtung Stadt! Zuguterletzt, nachdem wir Leute mit Fischen, Reissäcken, Taschen und Einkäufen aufgeladen haben, steigt ein Passagier aus, holt unsere Rucksäcke und quetscht sie zu uns auf die Vordersitze. Na klar, der Kofferraum muss geräumt werden, weil 3 Schweine mitfahren müssen!

Mit zusammengebundenen Beinen und hilfeschreiendem Quietschen werden die Tiere hinten eingeladen. Wir können's kaum glauben, aber 200 Meter weiter vorne wartet noch jemand mit einem Schwein. Sammeltaxis auf São Tomé - gratis Unterhaltung!

Schlussendlich sind wir froh, heil in der Stadt angekommen zu sein. In unserem Lieblingsgasthouse wurde der Schlüssel bereits deponiert - wir haben quasi ein kleines Zuhause, wo wir auch einen Teil unserer Ausrüstung deponieren können für weitere Ausflüge.



Die Reise in den Süden der Insel entpuppt sich als Glücksfall. Wir fahren per Taxi durch einsame Fischerdörfchen, vorbei an unzähligen Baracken und besichtigen eine weitere zerfallene Plantage, welche leider auch ihre Glanzzeit hinter sich hat...

Der Weg schlängelt sich um unzählige Buchten, vorbei an einsamen Sandstränden und endlosen Plantagen, der Regenwald wird dichter, die Strasse immer schlechter - was wir da sehen, gleicht dem Paradies, oder besser noch: hier sieht es aus wie in einem Film von „Pirates of the Caribbean“. Palmen, so weit das Auge reicht, bananenförmige Buchten und kaum ein Mensch zu sehen. Es würde mich nicht wundern, wenn plötzlich ein Piratenschiff in der nächsten Bucht ankert!

Angekommen im Dorf „São Joao de los Angolares“, quartieren wir uns zwei Nächte in einer traumhaften, aufwendig renovierten gleichnamigen Roça ein. Jedes Zimmer hat eine andere Farbe, eine andere stilvolle Einrichtung, die Veranda ums Haus lädt zum Blick über die Plantage, die Badezimmer sind antik und überall finden sich Kunstwerke und Gemälde bekannter einheimischer Künstler. Einfach herrlich und wunderbar luxuriös mit fließend kaltem Wasser und einer WC-Spülung, die funktioniert!

Die riesige Terrasse ist das Nonplusultra! Lange gedeckte Tische, Kunstwerke, Hängematten, aufgereichte frische Spezialitäten, Gewürze, Früchte und Gemüse der Plantage und

ein atemberaubender Blick über die „Piraten“-Bucht machen diesen Ort zu einem Volltreffer.

Das Relaxen auf dieser Veranda macht es uns leicht. Ebenfalls werden uns delikate Mittagshäppchen mit frischen Zutaten und kreativer Mischung aus lokalen Speisen und Mediterranem serviert, gekocht von einem berühmten Künstler, Koch und Fernsehpersönlichkeit São Tomés. Hier lässt es sich leben!

In der Nacht schliessen uns die Angestellten ins riesige Haus ein. Riesige Fledermäuse schwirren uns im Tiefflug um die Köpfe.

Wir sind die einzigen Gäste und finden es doch etwas merkwürdig, dass niemand ausser uns dort übernachtet. Wir zwei, alleine in einem geschichtsträchtigen Kolonialhaus mit vielen vielen Zimmern – plötzlich ein unerwarteter Donnerschlag – und der Strom fällt auch noch aus!...eine perfekte Grundlage für eine Gruselstory!

Die Geister besuchen uns aber nicht und lassen uns tief schlafen.

Am nächsten Tag wandern wir durch die dichten Palmenhaine, Kakaoplantagen, überall wachsen Mango,-Brotfrucht – und Bananenbäume. Die Luft ist zum Schneiden dick, die Feuchtigkeit lässt uns schwer atmen und ziemlich schwitzen.

Dafür werden wir nach zweieinhalb Stunden wandern belohnt: auf einer Anhöhe erblicken wir von Weitem den „Pico Cão Grande“. Der zapfenartige, 663 Meter hohe, vulkanisch erschaffene Berg steht inmitten dichter Palmenhügel und zeigt sich in voller Grösse. In dieser Jahreszeit ist dies eine Lotterie, da sich doch immer viele Wolken am Himmel tummeln.



Kurz vor dem Regen schaffen wir die Rückkehr ins Dorf und erholen uns nach einer lokalen günstigen und schmackhaften Mahlzeit auf der luftigen Terrasse der Roça.

Als einzige Gäste werden wir beim Abendessen regelrecht verwöhnt: Appetithäppchen, dann ein riesiger Hummer (!) mit Koriandersauce, danach noch gegrillten Fisch mit Reis, zum Dessert caramelisierte Banane...wir platzen fast danach. Der

Hummer hat mir zu viele Beine, daher muss sich Andy fast durch das ganze Vieh kämpfen.

Nach zwei Tagen im Süden gehen wir ein weiteres Mal zu Fuss Richtung Stadt zurück. Wie immer werden wir von den Einheimischen begrüsst, befragt, von den Kindern um Geld und Süssigkeiten gebeten und ein Stück begleitet. Am Strassenrand steht kichernd ein Mann, welcher uns zwei dicke Äste reicht mit dem Kommentar, dass wir mit denen besser wandern könnten. Er hat doch wirklich absichtlich angehalten, um und die Äste abzuschneiden – das Lachen ist nicht schadenfreudig, sondern kommt von Herzen – aber trotzdem bleiben wir die „Crazy Birds“ (den Namen gab uns ein englischer Geschäftsmann, der ein Luxushotel promotet) auf der Insel, da wir doch ziemlich die einzigen sind, welche sich mit dem Rucksack durch die Gegend schleppen, während andere mehr oder weniger bequem in den Sammeltaxis mitfahren. Das Tragen von Last auf dem Kopf hat uns leider noch niemand beigebracht!

In einer postkartenreifen Bucht mit schwarzem Sand, gesäumt von Kokospalmen, gönnen wir uns eine Pause.

Das Meer rauscht, Krebse huschen in ihre Löcher im Sand, die Kokosnüsse liegen reif am Boden und lassen in uns das Gefühl aufkommen, auf einer einsamen Robinson-Insel gestrandet zu sein.

Unser Mittagessen liegt direkt vor uns; Andy öffnet die Kokosnuss mit der geliehenen Machete – sie schmeckt köstlich!

Zurück auf dem Weg nimmt uns einmal mehr ein Privater mit, der uns nach einer rallyreifen Fahrt von 40 km wieder direkt vor der Haustüre unseres B&B's absetzt. Die letzten zwei Tage verbringen wir wieder dort und stellen fest, dass wir nach zwei Wochen trotzdem einiges erlebt und gesehen haben, obwohl wir uns nicht so frei bewegen konnten,



wie wir es uns gewünscht hätten.

Fazit: São Tomé ist eine wunderschöne Insel, die viel Zeit beansprucht. Die häufigen Regenfälle, das mühsame Vorankommen, der dichte Regenwald und die Mentalität (léve-léve: „easy going“) sind nicht zu unterschätzen.

Trotzdem sind die Menschen, die wir getroffen haben, sehr ehrlich, liebenswert, hilfsbereit und fröhlich.

Afrika pur mit Inselfeeling, arm und doch so reich an vielem!

Petra und Andy

Oktober 2008

SCHWUBEDIWUP:

„ABGETAUCHT UND SCHON WIEDER AUFGETAUCHT“

Meine fünf Monate in Down Under sind wie im Flug vergangen. Ich bin da, es ist Herbst, die Triathlon-Saison und den Sommer habe ich ausgelassen, aber ich habe eine super Zeit in Australien genossen.

Ende April 08 bin ich nach Sydney geflogen um dort ein Praktikum als Research Assistent an der Uni im Bereich Biomechanik zu machen. Juhui, damit habe ich endlich mein Studium in Bewegungswissenschaften und Sport abschliessen können.

Naja, das Praktikum habe ich gemacht, aber eben nach australischen Univerhältnissen...

Mein Weg zur Uni war nicht gerade sehr kurz. Mit 75–90 Minuten musste ich rechnen. In der Schweiz bin ich nach Zürich gezogen, da mir der Weg von SG nach ZH zu lange war ;-) So schnell ändern sich die Dimensionen. Und damit man in Australien nicht zu früh aufstehen muss, wegen des langen Weges,



beginnt man frühestens um 9 Uhr und damit's abends auch nicht zu spät wird bis man nach Hause kommt, geht man auch wieder ca. um 16 Uhr.

An meinem zweiten Unitag

ging ich mit einem schlechten Gewissen an die Uni, da ich wusste, dass ich erst um ca 9 Uhr dort sein werde. Ich verstand die Welt nicht mehr: 9 Uhr und niemand da. Naja, daran gewöhnte ich mich gaaaaanz schnell und gaaaaanz einfach. Gleich an meinem ersten Wochenende in Australien war ich vom LAPD-Triclub eingeladen worden nach Port Stevens (nördlich von Sydney) als Zuschauer an die Triathlon Clubmeisterschaften mitzufahren. LAPD war dann auch für die restliche Zeit mein ‚Heimclub‘. Ist die Welt nicht klein: Bald habe ich erfahren, dass unser Dani Schmutz zu seiner Ossi-Zeit dort ebenfalls Mitglied war und gewann das erste Clubzeitfahren gewann. Gratulation im Nachhinein :-)

Wenn es um Sport geht, kennen die Osis gar nichts. Es ist Winterzeit, dunkel am Morgen und nur grad mal zwischen 5 und 10 Grad (brrr, es konnte auch mal unter 5 Grad sein :-)).

5.30 Uhr Schwimmtraining: Das ginge ja noch. Sind ja nur gerade 30min früher als ich es mich vom Schwimmtraining in Wittenbach gewohnt bin, aber was ich als Scherz betrachtet habe, war kalte Wahrheit. Geschwommen wird auch im Winter draussen. Da fragt sich nur noch, für wen es angenehmer ist: Schwimmer oder Trainer? Definitiv Schwimmer, das Wasser hatte stets 28 Grad :-). Aber irgendwann ist jedes Training einmal fertig...

Und erst die Veloeinheiten. Start 6.30 Uhr: Licht, ca. 5 Schichten Kleider (oder zumindest ich) und los ging es im Wissen, dass es einige Stunden später doch schön und angenehmes Velowetter wäre. Und das alles am freien Samstag und freiwillig. Und alles nur, weil die Osis ‚schiss‘ haben vor Autos, Lastwagen und Töffs... Das tönt alles wohl ein bisschen negativ, aber eigentlich war alles halb so wild und auch an dies gewöhnte man sich, wohl aber nicht gaaaaanz so schnell und gaaaaanz so einfach.

Aber ich kann auch sagen, so gegen einen Sonnenaufgang oder bei Vollmond zu schwimmen oder Velo zu fahren ist super schön.

Mit Matthias Burger, ausgewandertes Triclub-Mitglied!!!!, habe ich aber auch ein paar ganz tolle TAGES Veloausfahrten gemacht und niemand hat uns über den Haufen gefahren.

Ich habe aber nicht nur brav an der Uni gearbeitet und Sport getrieben. Nein, das Reisen habe ich natürlich auch nicht ausgelassen.

Diverse Bush Walks, Caving, drei Tage Melbourne und als Abschluss meines Australien-Aufenthaltes drei Wochen Westküste :-) Eine super Zeit!

Begonnen habe ich meine Reise in Perth, wo ich noch Bekannte von meinem ersten Australienaufenthalt her kenne. Wine tasting südlich von Perth, Besuch verschiedener Nationalparks, als Zuschauer an einem Footballspiel. Das Spiel habe ich anfänglich gar nicht begriffen, aber das war mir auch egal beim Anblick so viel schöner Männer.

Nach 5 Tagen mit meinen Bekannten ging es dann auf die richtige Reise. Mit einem Bus, gefüllt mit jungen Leuten, während 10 Tagen von Perth nach Broome (ca 3000km nördlich von Perth).

Unsere Tage waren ausgefüllt mit viel Autofahren (irgendwie mussten ja die 3000km geschafft werden), tolle Walks, schnorcheln, schwimmen mit einem Manta (uiuiui, der ist ganz schön gross von so nah), Besuche einer Perlenfarm und das grosse High Light war für mich der Abstieg in eine 100m tiefe Schlucht.

Auf dem ‚Füdl‘ über eine natürliche Wasserrutsche mit 4m freiem Fall ins 12 Grad kalte Wasserbecken, abseilen unter einem gleich kalten Wasserfall, paddeln im Gummischlauch durch die Schlucht und am Schluss wieder hochklettern. Sandalen und kurze Neoprenhosen und -shirt reichten definitiv nicht aus um mich vor dem eisig kalten Wasser zu schützen. Aber nichts desto trotz: es war phänomenal!!!

Nächstes Highlight war das Schlafen unter freiem Himmel. Soooooo viele Sterne, Milchstrasse, Vollmond: unbeschreiblich schön! Einziger Luxus, der fehlte, war das warme Bett. Nachts sank die Temperatur auf unter 5 Grad, brrrrr, und wir waren froh, dass am Tag die Temperaturen doch auf über 20 Grad



kletterten.

Meine letzten Tage habe ich noch in Sydney verbracht, wo ich mich von vielen guten, lieben Leuten verabschieden musste.

Naja und jetzt bin ich wieder da :-) Andrea Gross

SAXIS BIKE

AUSTAUSCHSEMESTER IN PENANG – MALAYSIA

Es war schon immer ein Traum von mir, wieder zurück nach Asien zu reisen und dort für längere Zeit zu leben. Ich habe



mich daher für den Studiengang „International Management“ an der Fachhochschule in St. Gallen angemeldet. So konnte ich ein Semester im Ausland studieren. Ende Juni dieses Jahres war es soweit, ich konnte mein Austauschsemester in Penang – Malaysia antreten.

Zusammen mit zwei weiteren FHS Studenten bezog ich ein kleines Appartement in den Sunny Ville Condos in der Nähe der Universität in Penang. In diesen Condos haben sich auch die meisten anderen Austauschstudenten eingemietet und so können wir uns jeweils zusammen am Pool in der Sonne aalen oder uns zum Mittagessen im eigenen Cafe treffen.

Anzutreffen sind hier vorwiegend Studenten aus Finnland, Schweden, Holland, Deutschland, Frankreich und Mexiko. Dies ist für mich die perfekte Gelegenheit, meine Englischkenntnisse zu verbessern. Die meiste Zeit verbringe ich hier aber mit einer Studentin aus Kanada und einer aus Schweden. Zusammen haben wir bereits einige abenteuerliche Ausflüge unternommen und sind nach Singapur, Phuket, Kuala Lumpur und auf die Inseln Langkawi, Perhentian Islands gereist.

Mittwochs ist jeweils „Ladiesnight“ in den Clubs von Penang angesagt, wo wir drei natürlich auch nicht fehlen:) Partys gibt es zur Genüge, denn bei 65 Austauschstudenten wird immer wieder der eine oder andere Geburtstag gefeiert oder es wird ein Grund gesucht, um eine Party steigen zu lassen.

Das Studium kommt aber trotz Reisen und Partys nicht zu kurz. Ich besuche die Kurse International Trade, Monetary Economics, Economic Transformation in Southeast Asia, International Marketing und Human Service Organizations. Die Einen sind dabei sehr lehrreich und interessant, die Anderen weniger... Insgesamt ist es aber sehr spannend mit einheimischen Studenten zu diskutieren und Gruppenaufgaben zu lösen, wobei ich einiges von ihnen lernen kann.

So wird von mir sehr viel Geduld verlangt, denn hier in Malaysia läuft vieles sehr viel langsamer als in der Schweiz! Bei den Busstationen beispielsweise gibt es keinen Fahrplan, wobei man dann gerne mal mehr als 30 Minuten auf den Bus warten kann. Ausserdem ist Pünktlichkeit nicht die Stärke der Malayen. Gewöhnungsbedürftig sind aber vor allem die Blicke der muslimischen Männer. 60 % der Bevölkerung gehören dem islamischen Glauben an, das heisst, dass alle Frauen zumindest Kopftücher tragen müssen. Wir Austauschstudenten müssen auch eine Kleiderordnung befolgen, mindestens knielange Hosen und T-Shirts sind für die Uni OK; Trägershirts sind absolut tabu! Selbst so werden wir auf dem Schulweg gerne von den Malay Männern angehupt, angeschnalzt oder es werden uns Handküsse zugeworfen.

Obwohl der Pool direkt vor meiner Haustuer liegt, kommt das Schwimmtraining zu kurz. Ich konnte mich aber per Zufall einer lokalen Laufgruppe anschliessen, mit der ich drei Mal in der Woche rennen gehe. Das Training besteht aus 15 Minuten lockerem Einlaufen, gefolgt von einem 10 minütigen

Stretching. Danach beginnt das eigentliche Training. Eine beliebte Trainingsmethode des Coaches besteht aus Rennen mit Backsteinen. Wir müssen uns dabei in kleine Gruppen einteilen und dann entweder abwechselnd über zwei Fussballfelder hinweg sprinten oder mit den Backsteinen einige Male um die Felder rennen. Zwischendurch gibt es dann gerne Liegestützübungen... Ich fand die Trainingsmethode nur anfangs lustig, danach trieb es mir die Schweißperlen schon beim Gedanken an dieses Training auf die Stirn. Probierts gerne mal selber aus! :)

Im August habe ich mich kurzentschlossen für den 70.3 Ironman in Singapore angemeldet. Die Taperphase war zwar nicht optimal, da ich noch starken Muskelkater in den Oberschenkeln, im Bauch und im Rücken vom Training mit den Backsteinen verspürte. Aber die Vorfreude auf Singapur und den Wettkampf war sehr gross. Zudem sind meine neugewonnenen Freundinnen mit nach Singapur gereist und wollten mich tatkräftig anfeuern. Geschwommen wurde an der Ostküste der Insel im trüben Meerwasser mit reichlich Ölgeschmack von den riesigen Tankern. Nachdem ich als 9. Frau aus dem Wasser stieg, ging es mit dem Velo auf die Autobahn.



Es wurden zwei Streifen für uns abgesperrt und so fuhren wir an dem faszinierenden Financial District mit den tollen Hochhäusern vorbei Richtung Westen. Nach drei Runden kam ich dann bereits total erschöpft zurück zur Wechselzone und

begab mich auf die flache Laufstrecke. Schon nach 100m wäre ich am liebsten den Rest nur noch gelaufen! Um das Rennen nicht vorzeitig zu beenden, begann ich meinen Kampf gegen den inneren Schweinehund. Ich konnte mich noch bis ins Ziel durchschlagen und belegte dann noch den 5. Platz in meiner Kategorie. Nach der Schlusszeit dürft ihr aber nicht fragen :)

In Penang habe ich an einem weiteren Sportanlass teilgenommen. Zusammen mit der Trainingsgruppe haben wir uns für den Penang City Run angemeldet. Die Strecke ging über 7-8km rund um ein grosses Shoppingcenter. Ich konnte mich hinter meiner Teamkollegin auf den 2. Rang vorschieben,

dass Sprinttraining mit den Steinen zeigt also langsam seine Wirkung. Als krönenden Abschluss konnten weitere Athleten unserer Gruppe an der Rangverlesung vortreten und einen Pokal entgegennehmen. Unser Gruppenfoto wurde dann auch in einer lokalen chinesischen Zeitung publiziert.

Weitere Highlights meines Austauschsemesters waren die drei Mid-term breaks und der Besuch meines Freundes. In den ersten Ferien Mitte August flogen wir zwei zusammen



nach Koh Samui. Wir genossen dort vorwiegend den Strand, das türkisfarbene Wasser, die Sonne und im Speziellen die Thai Küche. Zwischendurch verfolgten wir natürlich auch die Olympischen Spiele. Leider zeigten sie hauptsächlich Boxen, Tischtennis, Badminton und Kunstturnen im Fernsehen, das uns nicht sonderlich interessierte...

In den anderen beiden Ferienwochen bin ich nach Kambodscha und Hong Kong gereist. Kambodscha empfiehlt sich durch die sehr netten Leute und die wunderschöne Landschaft. Hong Kong dagegen imponierte mich durch seine tolle Skyline und die Shoppingmöglichkeiten.

Nun stecke ich bereits mitten in den Prüfungsvorbereitungen und das Ende meines Austauschsemesters in Penang naht heran. Ich habe die Zeit hier sehr genossen, aber ich freue mich schon sehr auf zu Hause und natürlich auch auf euch und unser gemeinsames Schwimmtraining! Ohne Backsteine!

..... oder vielleicht doch mit?

Patricia

AUF SPORTLICHEN (AB)WEGEN.....

Geplagt von ersten eindeutigen gesundheitlichen Arbeitsabnützungserscheinungen der 20-jähriger Berufstätigkeit, entschied ich mich, mir eine berufliche Auszeit von ca. 6 Monaten zu gönnen! Bloss was tun, wenn man unverhofft ab November 2007 so viel Freizeit zur Verfügung gestellt bekommt?! Liebe ich doch den warmen Sommer, z.B. in Mittel- od. Südamerika genauso wie den stahlblauen Winterhimmel in den Schweizer Bergen. Einfach nichts tun, wäre wohl in einer solchen Situation genauso falsch, war sich doch mein Körper über mehrere Jahren an eine 50-Arbeitsstundenwoche plus zusätzlichem Training in allen Morgen- und Abendstunden gewöhnt.

Dank dem Internet wurde ich dann doch fündig und entschloss mich, die Wintersaison als Skilehrerin in der Lenzerheide zu verbringen. Wir einigten uns darauf, dass mein durchschnittliches Arbeitspensum zwischen 40-60% liegen werde, also genügend Zeit, um selber mal über die Hänge zu schwingen, od. vor allem auch für die Fitness etwas zu tun und mit den Langlaufskiern über die sehr hügelige Loipe der Region Parpan-Lenzerheide-Lenz zu gleiten. Anfangs Dezember absolvierte ich einen zusätzlichen internen 9-Tägigen Ausbildungsblock der Skischule, welches mir erleichtern sollte, die Unterrichtsstunden vorzubereiten. So fuhren wir Demos, wurden selber gefilmt und notierten uns während dieser Zeit alle möglichen Ideen von Unterrichtsvariationen. Eine für mich geniale Zeit, fanden wir doch supertolle Schneeverhältnisse vor und waren immer fast ausschliesslich alleine auf den



Pisten unterwegs. Dies sollte dann mit dem effektiven Saisonstart in der Weihnachtswoche schlagartig ändern. 30 Skilehrer waren nämlich während diesen beiden Wochen für unsere Schule im Einsatz. Allesamt hatten wir unsere Klassen randvoll.

Und mir wurden in den ersten beiden Unterrichtstagen schlagartig zwei Sachen bewusst:

1. Konnte ich mich absolut nicht mehr daran erinnern, wann ich das letzte Mal mit Kindern zusammen gearbeitet oder wenigstens gespielt hätte. Meine Freundinnen erzählten mir zwar immer, dass Kinder haben nicht nur einfach sei. Deshalb stellte ich mich in den ersten Wochen täglich auf den Kopf, um neue Ideen zu generieren, um den Kindern während 5 Tagen das kleine 1x1 zur besseren Skitechnik beizubringen. Und weit gefehlt, was eine Klasse spannend od. gar lustig fand, fand wiederum absolut kein Interesse in einer anderen Unterrichtsklasse.

2. War es wohl ein taktischer Falschentscheid in der Schule beim Einstellungsgespräch mitzuteilen, dass ich zusätzlich in der Lage bin, Lektionen in Französisch, Englisch, Italienisch und Spanisch zu erteilen. Denn während der Weihnachtswoche tummelt sich wohl halb Europa auf den Bündner Pisten. So war ich verdammt, während jener Woche eine Klasse grenzsuchender Kindern in gleich 4 Sprachen zu unterrichten! Welches Kind im Alter von 8 Jahren bringt diese Geduld mit, abzuwarten bis ich alles 4x erzählt habe?! So bestand während dieser Woche meine Aufgabe fast ausschliesslich darin, am Mittag meine Gruppe wieder komplett zu den jeweiligen Eltern zurück zu bringen und dennoch ein Lächeln in die Kinderaugen zu zaubern....

Die Presse tat ihr bestes, um immer wieder kund zu tun, wie gut eben die Pistenverhältnisse diesen Winter wären. So konnten wir nicht immer alle Kunden annehmen und mussten einige Male eine Warteliste führen. Die beiden Weihnachtswochen sollten dann auch zugleich einen Vorgesmack darauf sein, wie es wohl in der Hauptferienzeit im Februar zu und her gehen wird. So boten wir jeweils am Vor- und Nachmittag Unterrichtsklassen à 2.5h an und über Mittag erteilten fast alle noch 1h Privatlektion. Ernährt haben wir uns allesamt jeweils auf dem Lift, die Flüssigkeitszufuhr hatte wohl mehr als gelitten. Dennoch, die Privatlektionen waren meist mit Erwachsenen od. dann eben höchstens einem Kind. Insofern waren diese Lektionen fast schon Erholung. Trotz aller Strapazen und kaum einem einzigen freien Tag, kann ich

aus folgenden Gründen, allen eine solche Wintersaison nur wärmstens empfehlen:

- Die grösste Anzahl der Gäste lagen bei mir im Alter zwischen 8 und 12 Jahren. D.h. man bekommt positives wie auch negatives Feedback unmittelbar direkt zu Gespür od. faustdick zu hören und kann somit ganz viel lernen, bzgl. dem Umgang mit Kritik aber auch von tollen Feedbacks.
- Am Tag darauf empfangen dich dieselben Kinder wieder mit einem Lächeln und signalisieren dir zugleich, dass sie sich auf dich freuen. Wo bekommt man sonst in der heutigen Arbeitswelt noch so eindeutiges positives Feedback tagtäglich?!
- Man kann sich am Arbeitsplatz immer an der frischen Luft bewegen. Das unter der Woche, wenn es weniger Gäste hat, natürlich aber auch an Sam-, Sonn- und Feiertagen, wenn es nicht immer einfach ist, auf den wirren Pisten die Kinder heil herunter zu bekommen.
- Zudem ist die Bekleidung welche man von der Skischule gestellt bekommt sehr funktionell. D.h. man hat weder zu heiss, bei sonnigen Tagen, noch zu kalt bei verschneiten Tagen.
- Zu guter Letzt schliessen die Liftanlagen zwischen 16 und 16:30 Uhr. Zurück bleiben weder Pendenzen noch sonst was, sondern es heisst für jeden, seinen Feierabend auf seine Weise zu geniessen.



Da mir bekanntlich auch der Sommer od. eben die Wärme in den südlichen Ländern auch gefallen, stellte sich bald einmal die Frage, was ich nach der Wintersaison anstellen könnte. So war ich in den letzten Jahren im Frühling immer mal wieder mit meinem

Rennvelo nach Tossa de Mar an der Costa Brava gereist, um dort ein paar Velo-km azustrampeln. Also konfrontierte ich diesen Ferienanbieter mit der Frage, ob er mir ggf. einen Job anbieten könnte. Ich entschied mich, vor Ort den Sportshop zu leiten, was hiess, die Türen am Morgen für 45 Minuten und am Abend für 90 Minuten zu öffnen. Ok, die An- und Abreisetage waren etwas hektischer, aber im Grossen und Ganzen hatte ich eine sehr gemütliche Zeit. D.h. ich konnte tun und lassen, wonach mir gerade zu Mute war: Hatte ich Lust, ging ich mit unseren Gästen mit auf eine Bike- oder Rennvelotour, war mir nicht darum, ging ich ins nahe gelegene Hallenbad und konnte auf einer eigenen Bahn so viele Runden schwimmen wie ich wollte oder ging etwas Joggen in den Nahe gelegenen Wäldern. Und wollte ich mir einfach mal einen gemütlichen Tag gönnen, setzte ich mich in ein Café an der Beach und holte mir dort nicht nur 1x eine „Koffein-Vergiftung“.... Badegäste gab es zu dieser Zeit noch keine, sodass wirklich alles sehr verschlafen und zugleich beruhigend wirkte.

Bereits in der ersten Woche machte ich mich schlau bzgl. Spanisch-Unterricht. Ich wurde fündig in Elena, welche ich fortan 2x die Woche für je eine Unterrichtsstunde besuchte. Nachdem ich im vorletzten Winter für 4 Wochen in Costa Rica an einer Spanisch-Schule war und danach 1x die Woche in der Schweiz noch zum Unterricht ging, war ich dank dem „Feinschliff“ von Elena so gut ausgerüstet, dass ich fortan immer mit den Hotelangestellten mit in Ausgang durfte und somit gleich noch Gratis-Unterricht mitgeliefert bekam. Ok, angefangen hatten diese langen Nächte zuerst nur mit einem Mojito, aber da ich mich ja sozusagen auch in einem Trainingslager befand, steigerte ich auch diese Umfänge Woche für Woche zusehends! Aspirin sei dank, dass ich es tags darauf dennoch wieder schaffte, jeweils 140km abzu trampeln!

Da es sich um einen Ostschweizer Ferienanbieter handelte, stieg Woche für Woche auch die Spannung, welche bekannten Gesichtern denn diesen Samstag „angeliefert“ werden? So gab es tatsächlich glaube ich gar keinen einzigen Samstag, wo nicht ein bekanntes Gesicht dem Reisecar entstieg. Noch schöner waren natürlich die Besuche meiner Freunden und Bekannten, welche mich an meinem „Arbeitsplatz“ unbedingt besuchen wollten.

Langsam nimmt nun auch mein Leben wieder seinen „normalen“ Lauf an. D.h. ich durfte in den letzten 7 Monaten Sachen erleben und geniessen, denen ich zuvor absolut keine Achtung schenkte, geschweige daran gedacht hätte, dass ich einen solchen Weg einschlagen würde. Ich wünsche mir sehr, dass ich die gefundene Ruhe und Gelassenheit längstmöglich mit in den Berufsalltag mitnehmen kann. Insofern gilt es nun bei mir, den passenden Job zu finden und dabei die Geduld nicht zu verlieren, wenn es darum geht, das Händchen für den richtigen Griff zu haben.....!

Und glaubt mir, oft bekomme ich zu hören, das würde ich auch gerne mal machen! Wenn ihr so denkt, dann tut es einfach, es gibt nämlich immer Möglichkeiten und Lösungen...! :-)

Links:

www.skischule.ch

www.eitzinger.ch

Monika Kellenberger

JAHRESBERICHT 2008 DER PRÄSIDENTIN

Mitgliederwesen

Mitgliedertyp	Anzahl Mitglieder
Aktive	93
Gönner	17
Ehrenmitglieder	5

Vorstand / Funktionen

Rücktritte:

Patrik Noack

Präsident

Simon Merkle

Beisitzer / Manager Elite Team

Neue Vorstandsmitglieder:

Sibylle Rolfsmeyer

Präsidentin

Ämterverteilung:

Name	Amt
Sibylle Rolfsmeyer	Präsidentin
Peter Berger	Techn. Leiter, Vize-Präsident
Jacqueline Germann	Kassierin
Jan Fehse	Aktuar
Petra Mölk	Clubbekleidung, Beisitzerin
Daniel Schmutz	Homepage

Inserenten Homepage / Clubinfo

Inserent	Betrag
Saxis Bike	600.00 (*)
Velo Studerus	300.00
Jäckli und Seitz	150.00
Pais Sport	150.00
Tempo Sport Thalwil	100.00

(*) Sponsoring Druckkosten Clubinfo

Clubaktivitäten / Veranstaltungen

Veranstaltung	Anzahl Teilnehmer
HV	55
Trainingslager	~ 30
Chlausabend	~ 40
Clubmeisterschaft	45
Schwimmtraining	4-16

Sibylle Rolfsmeyer, Altnau, den 10.11.2008

JAHRESBERICHT DES TECHNISCHEN LEITERS

Es ist nicht so, dass er sich alle Jahre fast gleich sich liest, der nachfolgende Bericht des Technischen Leiters, aber auch diesmal kam der erste Schnee sehr früh. Die vergangene Saison war mit einigen nationalen und internationalen Höhepunkten gespickt.

Schwimmen:

Das Clubschwimmen am Donnerstagabend wird nach wie vor rege benutzt, es waren aber auch schon mehr Personen

anwesend als auch schon. Und doch sind es regelmässig ca. 10 Personen, die den Weg nach Wittenbach fanden. Geleitet wird es noch immer von Thomas. Herzlichen Dank an ihn an dieser Stelle.

Radfahren:

Gehört zu jener Disziplin, wo man sich einfach trifft oder sich unterwegs begegnet und dann zusammen weiter fährt.

Laufen:

Das Lauftraining am Dienstagabend mit der Läufergruppe Wittenbach wird von vielen Clubmitgliedern regelmässig besucht. Ein grosses Dankeschön an die LGW. Auch Montagabend am Lauftreff oberhalb St.Gallen bei den 3 Weiern trifft Mann/Frau sich zum Training.

Trainingslager 2008

Das Trainingslager war mal wieder ein gelungenes Unternehmen. Samstag Morgen früh Abfahrt mit unserem schon bekannten Bus. Einige Teilnehmer fuhren selbst mit dem Auto nach Massa, andere fanden den Weg einen Tag später mit dem Zug. Bei idealen Bedingungen konnten wir die ganze Woche durch unser Training absolvieren. Diesmal auch bei etwas angenehmeren Temperaturen im Hallenbad. Die Veloausfahrten hatten es zwar manchmal in sich (z.B. Speichendefekt, Stürze die glimpflich abliefen, oder Wetterumschwung in den Hügeln vom Monte Rotondo), und doch waren alle zufrieden. Auch das Lauftraining wurde sehr oft abgehalten. Was nicht zu kurz kam, war das gesellige Beisammensein abends vor dem Cheminée.

Clubmeisterschaft 2008

9 Wettkämpfe verteilt auf die Monate Mai bis September 2008 wurden von 1110 Wettkampfteilnahmen besucht.

45 Clubmitglieder nahmen an einem oder mehreren Anlässen teil. Diesmal wurde das Clubschwimmen von sehr vielen Teilnehmer/innen besucht, sodass sich ein sehr spannender Wettkampf dadurch ergab. Auch die beiden neuen Wettkampforte haben dazu beigetragen, dass unser Club bekannt wird. Das Anmelden unter dem Clubnamen ist sehr erfreulich!! Peter Berger

EINLADUNG ZUR HAUPTVERSAMMLUNG 2009

Datum Freitag, 13. Februar 2009
Zeit 19 Uhr
Ort Restaurant Hirschen Wittenbach

Die Kosten für das Essen übernimmt der Club, die Getränke werden selber bezahlt.
Die Lebenspartnerin / Der Lebenspartner ist ebenfalls herzlich eingeladen.

Traktanden

- 1 Wahl der Stimmenzähler
- 2 Abstimmung über das Protokoll der letzten HV
- 3 Abstimmung über den Jahresbericht der Präsidentin und des technischen Leiters
- 4 Entgegennahme des Kassenberichts
- 5 Bericht der Revisoren
- 6 Wahl der Vorstandsmitglieder (keine Mutationen)
- 7 Checkpoint Bodensee (Sibylle und Jürgen)
- 8 Anträge / Informationen des Vorstandes
 - a) Festsetzung der Mitgliederbeiträge Anpassungen (Sibylle)
 - b) Trainingslager 2009 (Peter)
 - c) Clubbekleidung (Petra)
 - d) Clubmeisterschaft (Sibylle)
 - e) News vom Verband (Sibylle)
 - f) Diverses
- 9 Anträge der Mitglieder offen
- 10 allgemeine Umfrage

Essen

- 11 Jahresrückblick (Sibylle)
- 12 Rangverkündigung (Peter)

Anmeldungen bis 03.02.2009 an Sibylle Rolfsmeyer, Bahnhofstrasse 54, 8595 Altnau; E-Mail: rolfsmeyer5@sunrise.ch

Anträge bis 03.02.2009 ebenfalls an Sibylle Rolfsmeyer

TRAININGSLAGER MASSA MARITTIMA

Datum: 4.04.09 bis 11.04.09
Ort: Massa Marittima (IL Cicalino: www.ilcicalino.it)
Kosten: 560.00Sfr. für Clubmitglieder und deren Angehörige für Unterkunft, Frühstück und Eintritt Schwimmbad.
200.00Sfr. Studenten und Schülerrabatt.
100.00Sfr. Zuschlag für Nicht-Clubmitglieder
ca. 200.00 Sfr. für Reise mit dem Bus.

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 31.12.08 durch Einzahlung von 200.- auf unser Clubkonto und durch Zusendung des Talons bzw. einer Email.

Die Restzahlung erfolgt kurz vor der Reise.

Raiffeisenbank
9001 St. Gallen Bankclearing 80005
Postkontonummer 90-788788-7
Zugunsten von 448080.28 80005
Triathlon Club St. Gallen / Appenzell, Postfach 74, 9006 St. Gallen
Zahlungszweck TL 08

Anmeldung (senden an Peter Berger, Boppartsstrasse 16, 9014 St. Gallen; peterberger@gmx.ch)

Name: _____

Begleitpersonen (bitte angeben ob mit/ohne Fahrrad):

Ich / Wir fahren privat: _____

Bemerkungen: _____

**PROTOKOLL:
HAUPTVERSAMMLUNG (20. JÄHRIGES JUBILÄUM)**

Ort: Schloss Hagenwil
Datum/Zeit: Freitag, den 22.2.2008 / 19.00h
Dauer: 1h
Verfasser: Jan Fehse
Notiz an: Sibylle Rolfsmeyer, Jacqueline Germann, Petra
Mölk, Peter Berger, Jan Fehse
cc: -

1 Wahl der Stimmenzähler

Urs Fitze, Marco Wehrle

2 Abstimmung über das HV Protokoll 2007

Das Protokoll der letzten HV 2007 wird einstimmig angenommen.

3 Jahresbericht des Präsidenten**3.1 Mitgliederwesen**

Mitgliedertyp Anzahl Mitglieder

- Aktive 95

- Gönner 11

- Ehrenmitglieder 5

3.2 Vorstand / Funktionen

Ämterverteilung (neu*):

- Patrik Noack Präsident

- Peter Berger Vize-Präsident / Technischer Leiter *

- Jacqueline Germann Kassierin

- Jan Fehse Aktuar *

- Petra Mölk Beisitzerin / OK Schülertriathlon *

- Simon Merkle Beisitzer / Manager Elite Team *

- Sibylle Rolfsmeyer Clubinfo

- Daniel Schmutz Homepage

- Ramona & Dominik Rechsteiner,

Toni Sax, Petra Mölk Schülertriathlon

- Andrea Burri Klubbekleidung

3.3 Inserenten Homepage / Clubinfo

Inserent Betrag

- Saxis Bike 600.00 (*)

- Velo Studerus 300.00

- Jäckli und Seitz 150.00

- Pais Sport 150.00
- Tempo Sport Thalwil 100.00
- (*Sponsoring Druckkosten Clubinfo
- 3.4 Clubaktivitäten / Veranstaltungen
Veranstaltung Anzahl Teilnehmer
 - HV ~50
 - Trainingslager ~35
 - Chlausabend ~40
 - Clubmeisterschaft 41
 - Schwimmtraining 5-15
- 3.5 Annahme des Jahresbericht des Präsidenten
Der Jahresbericht des Präsidenten wird einstimmig angenommen
- 4 Jahresbericht des technischen Leiters**
- 4.1 Clubtrainings: Schwimmen
Das von Thomas geführte Clubschwimmen am Donnerstag, wird regelmässig von ca. 5 bis 15 Teilnehmer/Innen besucht. Zudem besteht die Möglichkeit, morgens um 06.00 mit dem SC Wittenbach zu trainieren.
- 4.2 Clubtrainings: Radfahren
Es gibt kein organisiertes Clubtraining. Gemeinsame Trainings in kleineren Gruppen werden individuell organisiert.
- 4.3 Clubtrainings: Laufen
Dank der unkomplizierten Zusammenarbeit mit der Läufergruppe Wittenbach (LGW), wird von vielen Clubmitgliedern das Lauftraining der LGW am Dienstagabend regelmässig besucht.
- 4.4 Trainingslager 2007
Das TL in Massa Marritima war wiederum ausgebucht und konnte dank besten Wetterbedingungen erfolgreich durchgeführt werden.
- 4.5 Clubmeisterschaften
9 Wettkämpfe verteilt auf die Monate Mai bis September 2007 wurden von total 102 Clubmitgliedern besucht. 41 Clubmitglieder nahmen an einem oder mehreren Anlässen teil. Einzig das Clubschwimmen wurde nur von 3 harten Senioren im Massenstart abgewickelt. Das Anmelden unter dem Clubnamen ist sehr erfreulich.

- 4.6 Schüler- und Einsteigertriathlon
Der gut organisierte Triathlon konnte erneut dank Wetterglück unfallfrei durchgeführt werden. Allerdings ist eine Weiterführung im selben Still bis auf Weiteres nicht geplant, da das OK nicht zuletzt wegen mangelnden Interesse der Schulen zurückgetreten ist.
- 4.7 Wettkämpfe in der Schweiz
Einige hervorragende Platzierungen auf den verschiedenen Distanzen waren dieses Jahr wieder zu vermelden, vor allem von folgenden Athleten/Innen: Fam. Rolfsmeyer, Andrea Gross, Nadine Scheck, Andrea Noack-Burri, Simon Färber, Patrik Hugelshofer und Beat Widmer.
- 4.8 Ironman Hawaii
Herzliche Gratulationen gehen an Patrick Hugelshofer und Simon Färber, die trotz grosser Hitze hervorragende Leistungen erbracht haben.
- 4.9 Annahme des Jahresbericht des technischen Leiters
Der Jahresbericht des technischen Leiters wird einstimmig angenommen.
- 5 **Entgegennahme des Kassenbericht**
Jacqueline Germann erläutert den Kassenbericht des vergangenen Jahres. Die Bilanz schliesst mit einem Gewinn von CHF 3042.85. Der Kassenbericht wird einstimmig angenommen.
- 6 **Bericht der Revisoren**
Die Revisoren empfehlen nach der Prüfung der Jahresrechnung 2007 Annahme und erteilen der Kassiererin Décharge. Dem Antrag wird einstimmig gefolgt.
- 7 **Wahl der Vorstandsmitglieder**
- 7.1 Rückblick
Patrick Noack tritt nach dreijähriger Amtstätigkeit als Präsident zurück. Er gibt deshalb einen informativen Rückblick über die Aktivitäten und Veränderungen des Clubs. Unter anderem ist vor allem die positive Veränderung der Mitglieder zu erwähnen:
- Die Zahl der Mitglieder stieg zwischen 2004 und 2007 von ca. 70 auf knapp 100.
 - Die Anzahl HV-Teilnehmer stieg in derselben

- Periode von 30 auf ca. 60.
- 7.2 Wahl des Vorstandes
- Präsidentin: Sibylle Rolfsmeyer
 - Technischer Leiter: Peter Berger
 - KassiererIn / Mitgliederwesen: Jacqueline Germann
 - Aktuar: Jan Fehse
 - Beisitzerin / Klubbekleidung: Petra Mölk
- Weitere Funktionen
- Homepage: Daniel Schmutz
 - Clubinfo: Nadine Scheck und Barbara Scherrer
- Die Wahl der Präsidentin, der Club-Info Zuständigen, sowie die Bestätigung der bisherigen Mitglieder werden einstimmig angenommen.
- 8 **Festsetzung der Mitgliederbeiträge**
- Die bestehenden Beiträge sollen beibehalten werden:
- Passivmitglieder CHF 20.00
 - Jugend- / Juniorenmitglieder, Studenten CHF 20.00
 - Aktivmitglieder CHF 70.00
 - Gönner einzeln CHF 50.00
 - Gönner Familie CHF 70.00
- 9 **Anträge des Vorstandes**
- 9.1 Clubmeisterschaften
- Thurgauer Triathlon Stettfurt: 04.05.2008
 - Triathlon Frauenfeld: 15.05.2008
 - Lustenauer Ironmännli: 01.06.2008
 - Club-Zeitfahren Muolen: 04.06.2008
 - Spitaltriathlon: 21.06.2008
 - Schaffhauser Triathlon: 09.08.2008
 - Clubschwimmen: 13.08.2008
 - St. Galler Altstadtlauf: 27.09.2008
 - Bodenseetriathlon: findet nicht statt!
 - Rheintal Duathlon: 27.04.2008 (Ersatzvorschlag Vorstand)
- Obligatorische Teilnahme oder Helfereinsatz von Studenten/Innen sowie Junioren/Innen!
- 9.2 Schülertriathlon und Bodenseetriathlon
- Schülertriathlon
- Der Schülertriathlon wird im 2008 nicht durchgeführt.
- Bodensee Triathlon
- Wird 2008 nicht durchgeführt, da das Ok nicht neu

besetzt werden konnte.

– Ev. Olympischer Triathlon und Schülertriathlon 2009?

– Weitere Ideen: Mitorganisation eines Schülertriathlons

gemeinsam mit dem Tri Top Team Rheintal, dem Lustenauer Ironmännli oder Janersee Triathlon.

– Der Vorstand führt diverse Gespräche und bleibt am Ball.

9.3 Klubbekleidung

Preise

– Tri Top: 55.00

– Tri-Tight: 55.00

– Radträgerhosen: 60.00

– Radtrickot: 75.00

Bestellung 2008

– Info erfolgt durch Petra Mölk

Erweiterung Klubbekleidung durch Einteiler (seit 2007)

– Skinfit Tri Speed Suit (im Internet-Shop Swim Suit genannt), Farbe grau oder Schwarz: sFr. 194.25 anstatt 259.00.

– Skinfit Tri Speed Suit II: sFr. 194.25 anstatt 259.00

Druckkosten

SFr. 26.90 pro Anzug bei einem Auftrag von 20 Einteilern. Einsammeln der Einteiler zum Drucken erfolgt durch Petra Mölk.

9.4 Trainingslager

Für 2009 sollen neue Optionen geprüft werden. Peter Berger führt folgende Optionen auf:

– Eitzinger, Tossa de Mar mit Bus, Preis ca. Fr.1000.– Vollpension

– Hotelplan, Andalusien mit Flugzeug, ab ca. Fr.1400.– Halbpension

– Zollinger Radreisen, Costa Blanca mit Car, ab ca. Fr. 1100.–Halbpension

– Cesenatico mit eigenem Bus/Pkw, ca.800.--/600.– Halbpension

– Istrien / Porec mit eigenem Bus/Pkw, ca.800.–/600.– Halbpension

Im diesjährigen Trainingslager soll eine Umfrage dazu

gemacht werden.

9.5 Delegiertenversammlung Swiss Triathlon

Das wichtigste in Kürze:

- Neuer Chef Leistungssport: Peter Waser, ehemals Chef Nachwuchs
- Rücktritte:
 - Anne Scheuner (Geschäftsleitung) per 31.03.2008
 - Matthias Preiswerk (Finanzchef) per sofort
 - Sepp Dellsberger (Chef Breitensport) per Ende 2008
 - Michael Machacka (Chef Technik) per Ende 2008
 - Ausstieg von VW als Sponsor per Ende 2008
 - Verlust von sFr. 103'000 in Jahresrechnung 2007.

Die Gründe:

- zu hoch budgetierte Mitgliederbeiträge
- Umzug Geschäftsstelle falsch budgetiert
- Nicht budgetierte Ausgaben auf Stufe Gesamtverband
- Massnahmen
- Budget: Sponsorsuche intensivieren, Reduktion Reise- und Werbeaufwand 2008
- Personal: vertretbare Arbeitsbedingungen (grösster Sponsor sind aktuell ehrenamtliche Mitarbeiter!)

Präsidentiale Prioritäten 2008

1. Gesunde finanzielle Basis die weiteres Wachstum ermöglicht

- Akquisition von drei neuen Hauptsponsoren für 2009-2012
- Aufbau eines Gönnersystems und Akquisition von Gönnern

- Mehr Mitglieder und höhere Mitgliederbeiträge

2. Nachhaltig tragfähige ehrenamtliche und professionelle Strukturen

- Neuer Vorstand 2009ff.
- Kommissionen und Arbeitsgruppen
- Keine „One-Man-Shows“ in Ressorts (Stellvertretung und Team)
- Neukonzeption des Ressorts Leistungssport nach Olympischen Spielen

3. Neue Wettkampferien ab 2009

4. Nachwuchsarbeit

- Mehr und bessere Junioren/Jugendliche
- Stärkung der Checkpoints
- Triathlon in der Schule / J+S-Kids
- Weiterentwicklung von Stützpunkttrainings und Fördertagen
- Aufbau regionaler/nationaler Leistungszentren
- Unterstützung durch Clubs
- 1. Zustimmung und Mittragen des neuen Mitgliederwesens ab 2009
 - Mitarbeit in der Arbeitsgruppe „Mitgliederwesen“
 - Zustimmung an der a.o. DV im Herbst 2008
 - Information der Mitgliedern
 - Gewinnung von neuen Mitgliedern
- 2. Rekrutierung von Ehrenamtlichen für Verbandsarbeiten
 - Vorstands- u. Ressortmitglieder
 - 40+5 Schiedsrichter
 - Kommissionsmitglieder
 - Mitarbeit in den Arbeitsgruppen
- 3. Akquisition von Gönnern
 - Aktive Mitarbeit zur Gewinnung von 500 neuen Gönnern, pro Club 10
- 4. Finanzen
 - Gönnerziel: 250'000 + 25'000 (Clubs)
- 9.6 Anträge der Mitglieder
- 9.6.1 Lauschuh- und Wetsuit-Testabend „Zoot“
Das Angebot von Beat Widmer einen Lauschuh- und Wetsuit-Testabend in Wittenbach durchzuführen wird mangels Interesse vom Club abgelehnt.
- 9.6.2 Blutentnahme beim Labor Team W
Patrick Noack bietet infolge der grossen Nachfrage auch in diesem wieder die Möglichkeit an, beim Labor W eine Blutentnahme zu machen. Ablauf und Formular sind in separaten Dokumenten einsehbar.
- 9.6.3 Angebot Update Fitness Center
Das Fitness Center gewährleistet keinen Rabatt für Club-Mitglieder auf Jahresabonnemente. Ende Jahr wird jedoch pro Clubmitglied, das im Update trainiert, ein Betrag von CHF 60.00 in die Klubkasse bezahlt. Um von diesem Engagement profitieren zu können ist der Club darauf angewiesen, dass Clubmit-

- glieder die im Update trainieren dies Ende Jahr mitteilen („Reminder“ folgt).
- 9.7 Jahresrückblick
Auch in diesem Jahr wurde von Beat Sax ein interessanter und umfassender Jahresrückblick geboten.
- 9.8 Rückblick 20 Jahre Triathlon Club St. Gallen/ Appenzell
Zum 20-jährigen Jubiläum wurde von Fredy Treffny die Club-Chronik präsentiert, welche lückenlos die wichtigen Phasen des Clubs beschrieb.
- 9.9 Ehrungen
– Ramona und Dominik Rechsteiner OK Schülertriathlon
– Toni Sax OK Schülertriathlon
– Petra Molk OK Schülertriathlon
– Thomas Kozinski Schwimmtrainer
– Patrick Hugelshofer Ironman Karriere
– Dominik Sutter Triathlon Karriere
- 9.10 Rangverkündigung Clubmeisterschaft 2007
Damen:
1) Andrea Gross 75 Punkte
2) Scheck Nadine 65 Punkte
3) Patricia Hungerbühler 50 Punkte
Herren 1:
1) Elias Bischof 70 Punkte
2) Roland Sax 60 Punkte
3) Sugath Alagiyawadu 55 Punkte
Herren 2:
1) Beat Sax 115 Punkte
2) Peter Berger 93 Punkte
3) Manfred Iseli 70 Punkte

St. Gallen, 10. August 2008
Jan Fehse

CLUBMEISTERSCHAFT 2008**Damen**

1. **Barbara Scherrer**
2. Nadine Scheck
3. Stephanie Süess

Herren 1

1. **Roland Siegert**
2. Urs Fitzi
3. Marc Widmer

Herren 2

1. **Jürgen Rolfsmeyer**
2. Daniel Koller
3. Peter Berger

Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer. Die Rangverkündung findet an der Hauptversammlung statt.

jäckli & seitz
Sportspezialisten St. Gallen

EIN- UND AUSTRITTE**Eintritte**

Raffaella Bulgheroni
Verena Wissmann
Lazarus Kotsaridis
André Metzner

Austritte

Larcen Oussaadane

(Angaben seit April, Stand Anfang November 2008)



Dein Spezialist für Velos & Fitness



**MARCEL
STUDERUS**

Ladenöffnungszeiten:

Di - Fr 07:30 - 12:00/13.30 - 18:30

Do Abendverkauf bis 20:00

Sa 09:00 - 16:00 Mo geschlossen



velostuderus.ch

Langgasse 3a - 9000 St.Gallen - 071 244 04 00

3x
Fr. **300.-**
Gutscheine

**Anmelden und
gewinnen**

Wer sich bis am 31.12.2008 auf: www.velostuderus.ch > Newsletter abonnieren einträgt, nimmt automatisch an der Verlosung* teil. Es winken drei Gutscheine im Wert von je Fr. 300.-

Also, heute noch anmelden und gewinnen!

* Die Verlosung wird Ende Jan. 2009 durchgeführt. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.