

The Latest

Triathlonclub Züri-Oberland



Oktober 04
www.trizo.ch

Nana, nicht alle auf einmal. Kann mich vor lauter Bilder und Texten zu euren Portraits nicht mehr retten ;-) Von einigen Mitglieder fehlen mir noch ein paar Bilder und noch ein paar bissige Bemerkungen. Bitte schreibt was über euch oder eure Gschpönl und schickt mir Fotos.

..und nun volle Kraft voraus in die trainingslose Zeit. Aber auch schön nichts machen, denn wie jedes Jahr gehört auch die Erholung zum Training.

Pumi

Berichte

Half-Iron du Valais vom 10.7.

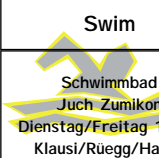
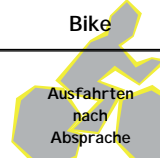
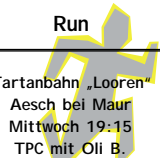
Als Schönwetter Sportler habe ich mich natürlich erst vor Ort angemeldet. Bei einer limitierten Teilnehmerzahl von 200 Athleten ein recht kühnes Vorhaben, dachte ich. Doch nicht mal 100 waren am Start, insgesamt wohlge-merkt (ein paar Frauen und ein paar Teams mit eingeschlossen). Die Wechselzone ist sogar noch härziger als diejenige vom Inferno. Nichts wird kontrolliert, man kann überall hingehen, sein Zeug hinstellen. Priska hat mir sogar beim Einrichten geholfen.

Der Schwimmstart war wie üblich ein Gemetzel, aber nach ein paar Minuten schon vorbei. Bin ich falsch geschwommen? Ach so, natürlich, viel weniger Teilnehmer. Und die Streckenführung war auch nicht ohne. Zuerst mal am Ufer entlang in einer Linkskurve, dann um eine Boje das Ganze wieder zurück, wieder um eine Boje in die entgegen gesetzte Richtung, dann dem gegenüber liegenden Ufer entlang bis zu irgendwas wie eine Boje und wieder dem Ufer entlang zurück zum Start, aus dem Wasser, und das Ganze nochmals. Kompliziert, was?! Aber da ich auch dieses Jahr nicht zu den schnellsten Schwimmern gehöre kein Problem, einfach den Schnellesten folgen.

Auf alle Fälle bin ich dann doch noch als einer der ersten zwanzig aus dem Wasser gekommen (ach so, die Teilnehmerzahl) aber fragt mich nicht wer, wann, wo und womit die Zeit genommen hat. Mal gemütlich gewechselt (Priska unmittelbar bei mir, immer nervöser: "willsch net öppa goh?"). Ja, ja, nur keine Eile, beim Fahrrad fahren und beim Laufen kann man Zeit verlieren, aber nicht beim Wechsel. Also hurtig aufs Rad geschwungen und mal die Umgebung von Sion begutachten. Das Streckenprofil vom Iron du Valais und vom Half-Iron du Valais widersprechen sich irgendwie (habe mich mal Tags zuvor schlau

gemacht um am Ende doch nur zu wissen, das es ständig bergauf geht). Also drei heftige Steigungen wird es schon haben (kleinster gemeinsamer Nenner der beiden Streckenprofile). Aber wie hoch und wann diese Steigungen auf mich warten, na schauen wir mal.

Zuerst mal flach einröhlen. Dann die erste Steigung. Geht ja furchtbar hoch rauf, wie zu befürchten war. Dann die erste Verpflegung auf einem Kulminationspunkt. War es das bereits vom ersten Hügel oder nicht? Na ja, fahren wir wieder mal runter. Dann bereits nach fünf Minuten die nächste Steigung. Also wieder alles hoch. Nächster Verpflegungsstellen auf einem Kulminationspunkt. Wars das jetzt? Die Abfahrt dauert dieses mal ein bisschen länger. Der nächste Aufstieg. Der zweite Hügel? Und wieder runter. Und wie weiter? Beim betrachten der Umgebung muss mit dem Schlimmsten gerechnet werden. Meine Zwischenzeit wäre jedoch Tour de France würdig. Aber nein, nach kurzer Zeit wieder ein Aufstieg. Na mal schau wo uns diese Steigung hinführt. Irgendwann sollte ja noch Vaysonnaz auftauchen. Aber sicher nicht mehr so hoch hinaufführen wie beim ersten Hügel (Half-Iron du Valais Höhenprofil). Leider muss ich feststellen, dass das Iron du Valais Höhenprofil stimmt. Vaysonnaz ist doch tatsächlich nahe der Schneefallgrenze. Und diese Strassen, alles wird durchgeschüttelt. Aber eine Aussicht ist das! Da kreuzen einen doch tatsächlich Flugzeuge die das Wallis hoch fliegen. Und wohin nun? Also, gegenüberliegende Ortschaften gibt es genug. Aber dieses Tal dazwischen... Fahren wir mal wieder runter. Da, Sion noch 13km. Juhui. Wieso werde ich nun wieder irgendwo hoch geleitet. Ach ja, die Tour de France würdige Zeit ist dann doch ein bisschen des Guten zuviel. Ich muss ja noch nach Haute-Nendaz. Natürlich, der letzte Hügel (nach zig anderen). Röllelen wir da mal hoch, kann ja nicht mehr so lang und/oder steil sein (allen Höhenprofilen zufolge). Und wieder eine Abzweigung irgend eine Quartierstrasse hoch. Sch... wurde ich falsch geleitet? Wieso bin ich alleine? Und was um Gottes Willen soll diese versch... Wand? Keine Gänge mehr. Aufmunternde Worte eines älteren Herren, dass es so steil nicht mehr so lange weiter geht. Ja danke, aber was dann? Und vor allem wie dorthin? Na knapp ohne Abzusteigen überlebt. Aber wie es so Quartierstrassen in sich haben, wird es mal furchtbar steil, gefolgt von einem flacheren Abschnitt, wiederum gefolgt von einem steileren... Die Tortur hat nun meine Tour de France würdige Zeit definitiv pulverisiert bin aber doch noch den letzten Hügel hochgekommen. Die Abfahrt auf

The Latest	Impressum	Swim	Bike	Run
Redaktionsleitung: Pumi Auflage: 50 Exemplare Kontakt: angelo.casanova@europe.com	Triathlonclub Züri-Oberland Postfach 270 8126 Zumikon	 Schwimmbad Juch Zumikon Dienstag/Freitag 18:30 Klausi/Rüegg/Harry	 Ausfahrten nach Absprache	 Tartanbahn „Looren“ Aesch bei Maur Mittwoch 19:15 TPC mit Oli B.

frisch gesplitteten Strassen muss aber erst noch ohne Blessuren überstanden werden...

Um euch zu beruhigen, ich habe es unverletzt geschafft. Der flache Halbmarathon zum Schluss muss einfach abgelaufen werden. Nichts Spektakuläres, richtig eingeteiltes Tempo, genug Verpflegung zu sich nehmen, vier Runden. Aber he, meine längste am Stück gelaufene Strecke dieses Jahr. Und das ganze ohne Krämpfe oder Aussetzer.

Nächstes Jahr auch mit euch? Falls der Half-Iron du Valais was für weiche Biber ist, kann man ja alle zwei Jahre den Iron du Valais mit 5000 Höhenmeter machen (von den maximalen Durchgangszeiten will ich hier lieber nichts erwähnen).

Pumi

Mythos Ironman®

Vor ein paar Jahren stand ich an einem wunderschönen Sonntag morgen bei Sonnenaufgang auf, um dem Schwimmstart des Ironman® Switzerland als Zuschauer beizuwohnen. Triathlon und der Mythos Ironman® hatten mich schon seit einiger Zeit fasziniert - lange noch bevor ich mich mit dem Ausdauersport beschäftigt habe. Ich mag mich noch sehr gut an die spezielle Atmosphäre erinnern, die damals wie heute über der Landiwiese und dem Strandabschnitt des Badi Mythenquai lag. Die schwarzen Neoprenanzüge der auf just dieses Datum hin trainierten Athleten wirkten wie Raumanzüge - für eine Reise ins Ungewisse.



Damals hätte ich nicht gedacht, dass ich mich mal selbst als Teilnehmer für diesen ultimativen Wettkampf einschreibe, um in die Fussstapfen der US Navy Seals von 1978 zu treten.

Seit 2001 habe ich meine Spuren auf der olympischen Distanz verdient. Die Trainingseinheiten wurden aber mit

jedem Jahr länger, dafür weniger intensiv. Irgendwann im März hat es dann „Klick“ gemacht. Aufbauend auf einer erfolgreichen Langlaufsaison und einen überraschend leichten Start in die Radsaison habe ich mich als Rookie auf die Langdistanz vorbereitet.



Leider hatte ich einige Rückschläge zu verkraften, die insgesamt um die fünf Wochen gekostet haben: zwei Erkältungen und zwei Wochen Japan-Ferien, die das Trainieren verhinderten. Das sportartspezifische Trai-



ning wies folglich nur folgende Trainingkilometer auf: Schwimmen -> 70K, Radfahren -> 3248K, Laufen -> 514K. Glücklicherweise konnte ich von meinen Langlaufkilometern zehren. Seit Anfang des Jahres kamen da 1200K zusammen und die gesamte Saison totalisierte dann sogar 2000K. Mein Trainingstagebuch hatte bis zum 25.07.2004 ein Wochenpensum von genau zehn Stunden.

Das man 1:1 nicht Triathlon mit Langlauf substituieren kann, ist klar. Dennoch bildet der Wintersport Langlauf die ideale Kombination zum Sommersport Triathlon. Die Arme und Schultern kommen dem Schwimmen zugute, die Beinarbeit erinnert beim klassischen Stil an das Laufen. Bei beiden Stilen simuliert der Tempowechsel im hügeligen Gelände Bergläufe und Anstiege beim Radfahren. Das Gleiten im flachen Gelände kommt dem Rollen rund um den Zürichsee ziemlich nahe. Für mich war es und ist es im Winter der Ausdauersport schlechthin, weshalb ich an dieser Stelle für den Langlaufsport eine Lanze breche.



Der Schwimmstart der 1300 Athleten war beeindruckend. Ich startete im dritten Glied ganz rechts beim Steg und kam recht gut weg. Während des Schwimmens galt es auf den vorderen Athleten aufzupassen. Einige hielten manchmal inne und machten in der Brusttechnik ein paar Schwimmzüge, weshalb man auf deren Abstoss höllisch aufpassen musste. Langsamere Schwimmer musste man ausweichen, was sich nicht als einfach erwies. Bedingt durch das grosse Teilnehmerfeld fanden sich fast immer links und rechts wieder Schwimmer. Manchmal tat sich dennoch eine Lücke auf, die es auszunützen galt. Ein Tempowechsel ermöglichte das Überholen. Die 3.8K gingen ohne Zwischenfälle über die Bühne. Der Wechsel auf das Rad erfolgte in fünf Minuten plus, bedingt durch das Anziehen einer Radhose und eines Trikots über die nasse Haut. Ich hatte vorgängig einige Urgesteine im Club konsultiert, die dazu rieten, nicht wie auf der Kurzstrecke die SkinFit Tri Pants gleich anzubehalten. Dies war auch gut so. Eine Radhose für 180K ist sicherlich vernünftig. Für Age Group Athleten ist es wohl kaum in der Wechselzone, wo Zeit verloren geht. Der Puls lag auf der Seestrasse etwas höher als normal,

weshalb ich bei Zollikon Tempo weggenommen habe. Nachher pendelte sich dieser langsam ein. Den Aufstieg zum Gibisnüt verursachte keinerlei Probleme. Die Übersetzung, Tretfrequenz und der Puls entsprach meinen Vorstellungen. Auch die zweite Runde (1. Runde in 1:54), obwohl drei Minuten langsamer, ging gut über die Bühne. Auf der dritten, die dann über 2 Stunden dauerte (1x Time Out eingerechnet), machten sich langsam die Müdigkeit bemerkbar. Den Aufstieg zum Gibisnüt konnte folglich nur durch Zurückschalten von Gängen bewältigt werden.

Auf der Forch habe nun erstmals zur Geheimwaffe Coca Cola und Wasser gegriffen. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich mich von Gels, Bananen und Sponser Isotonic (Citrus) ernährt. Zweimal habe ich jeweils einen kleinen Himalaya Salzkristall (Empfehlung von Bawuschel) gegen den enormen Salzverlust im Mund zergehen lassen. Gegen den Schluss der dritten Runde habe ich mich doch noch hinreissen lassen, Gas zu geben. Ein Split Time von unter sechs Stunden musste her und damit ein über 30er km/h-Durchschnitt.

Der vielfach zitierte Race Error, dass eine fünf Minuten schnellere Radzeit (d.h. über Marschtabelle) automatisch in eine 15 Minuten längere Marathonzeit resultiert, hatte ich verdrängt. Dies rächte sich dramatisch auf der Laufstrecke. Der Wechsel auf das Laufen nach 180K ist für die Muskulatur eine grosse Herausforderung, wobei in meinem Fall eher von Überforderung gesprochen werden muss. Die Phänomen der Muscle Fatigue, welche ich vor vier Jahren bei meinem ersten Marathon in NYC letztmals erlebt hatte, überkam mich. Mein Durchschnittspuls gemessen über den ganzen Marathon betrug



126 Schläge/Min. – ein viel zu tiefer Wert. Das Problem waren meine Beine. Diese setzten die befohlene Geschwindigkeit nicht um. Es war durch die Muskelermüdung nicht möglich, schneller zu laufen, obwohl ich dies wollte und pulsmässig Potential vorhanden war. Dies war mir aber zu diesem Zeitpunkt ziemlich gleich-

gültig. Mit jedem K ab 20K näher zum Ziel spürte man, wie die Endorphine ausgeschüttet wurden. Ich lief teils wie in Trance – ein tolles Erlebnis.

Auf dem Menüplan stand während des gesamten Marathons abwechslungsweise Gel mit Coca Cola und Wasser. Die Bananen bildeten die Ausnahme. Diese Kombination verursachte keinerlei Probleme. Der Zieleinlauf war die Entschädigung für die langen Trainings und die in den letzten Wochen etwas asketische Lebensweise.



Besten Dank an die vielen bekannten TRI ZO-Gesichtern an der Wettkampfstrecke, die lautstark sich bemerkbar machten. Dies ist schön und gibt mentalen Schub, der nicht zu unterschätzen ist. Werni, Thomi R., Angelo, Baba & Philipp K., Fam. Thomi G., Martin, Alf & Franziska, Hampa (danke für den Schubs über den Hearthbreak-hill), Dudli, Markus, Alex, habe ich gesehen und gehört. Die Aufzählung ist hier nicht abschliessend, sollte jemand vergessen worden sein.

Meine post-Ironman® Erholung sieht wie folgt aus: Tag 1: kein Training, Tag 2: leichte Massage, Tag 3: kein Training, Tag 4: 30 Minuten leichtes Schwimmen, Tag 5: normale Massage, Tag 6: 62K Radtraining im flachen Gelände im REG- und GA-Bereich, ab Tag 12: erstmals leichtes Jogging maximal eine Stunde. Danach erfolgt ein langsamer Übergang zu einem reduzierten Training im GA-Bereich. Bedingt durch das umfangreiche Ausdauertraining ist es am Oberkörper zu einem Protein-katabolismus gekommen. Der Abbau der Muskulatur versuche ich wie schon in den Vorjahren ab der zweiten Woche mit Krafttraining zu kompensieren, zunächst einmal im koordinativ-adaptiven Bereich. Empfehlenswert ist mit den Kraftaufbau an den Beinen bis zu drei Wochen nach dem Ironman® zuzuwarten.

Wettkämpfe sind bis nächsten Winter keine vorgesehen – Werni soll sich schon mal warm anziehen und die Langlaufskis wachsen!

Mark Allen, Der Triathlet der 90er Jahre, hat mal gemeint: „If you can dream it, you can do it!“ Wie wahr!
Nils

Nizza

Wieso die Saison beenden, wenn's im September erst so richtig schön wird. Also mal schnell für Nizza angemeldet und schon hat man einen Grund länger trainieren zu dürfen.

Wie schon ein paar Wochen vorher bewiesen, ist das Tief "Markus" einfach nicht weg zu kriegen, deshalb schnell dem Hoch "Angelo" gefolgt. Wunderschönes Wetter mit angenehmen Temperaturen konnten Priska und ich geniessen. Ab Donnerstag täglich ein bisschen im Meer planschen um sich an das Salzwasser zu gewöhnen. Auf alle Fälle furchtbar, aber so nach 'ner halben Stunde hören die Brechreize... keine weiteren Details.

Die vier Kilometer Schwimmen waren recht angenehm: Kleine Gemetzel am Anfang, danach ein bisschen abseits geschwommen, fast keine Wellen, angenehme Wassertemperaturen. Bei rund 1800 Teilnehmer geht der Wechsel ein bisschen hektischer zu und her als bei den Rennen, die ich dieses Jahr bestritten habe. Aber man ist ja in Nizza um auch was von der Gegend zu sehen.

Das Streckenprofil der 120 Kilometer Radstrecke kann nun ja definitiv nur einen Flachland-Triathleten beeindrucken. Da macht wenigstens Windschatten fahren keinen Sinn, aber bei so vielen Teilnehmern ist man immer von welchen umgeben.

An der ersten ruppigen Steigung sehe ich einen nur mit der linken Pedale trampeln. Das rechte Bein ist nur eingeklinkt und bewegt sich nicht. 'Was für einen hässlichen Defekt hat denn der' denke ich mir, aber nein, er hat ein WM-Trikot an und wird von allen Franzosen angefeuert. Später habe ich erfahren, dass dies irgend so ein Weltmeister der Behinderten war und doch tatsächlich den ganzen Nizza Triathlon, mit dem Fahrrad einbeinig



und die Laufstrecke mit dem Rollstuhl, absolviert und gefinished hat. Dazu kann ich nur noch sagen: Schappo. Dann noch was zu der Radstrecke: wunderschöne Runde ausserhalb Nizzas mit viel Höhenmeter und sagenhaft langen, zum Teil anspruchsvollen Abfahrten. Einfach herrlich, nahezu alles für den Verkehr gesperrt. Perfekt. Einige arme Schweine haben ihr fahrtechnisches Können überschätzt und sind auf den Abfahrten in den Leitplanken hängen geblieben. Hat furchtbar ausgesehen. Aber für Hardcore Bergziegen kein Problem. Für die Rückfahrt nach Nizza durften wir übrigens einen Autobahn-Zubringer benutzen.

Laufen war auf der Hauptpromenade von Nizza, vom Hafen zum Flughafen angesagt, und das zwei mal. Nicht gerade das Gelbe vom Ei aber die Radstrecke entschä-

digte für viele. Bis auf einen katastrophalen Einbruch bei Kilometer 20 und einer noch katastrophaleren Laufzeit konnte ich mich sogar am 'promenieren' ein bisschen erfreuen.

Alles in allem ein fantastischer Anlass, der leider zum letzten mal in dieser Form ausgetragen wurde. Nächstes Jahr findet im Juni ein Ironman statt. Habe mir aber schon einen Half-Ironman im September in Monaco vorgemerkt. War ja schliesslich noch nie in Monaco und das Rennen am Ende von einem verlängerten Wochenende wird man sicher überleben.

Pumi

Hai-laits

Unser unermüdlicher John unternimmt alles, um uns die Wettkämpfe auf einer verregneten Insel schmackhaft zu machen. Für dieses mal ein paar Fotos zu einem Mannschafts-Triathlon, bei welchem jeder irgend was in irgend einer Reihenfolge absolviert, oder so ähnlich. Anscheinend haben seine Kollegen vom Oxford-Tri auch was gewonnen. Gratulation.



Hätzliches

Baba hat am 8. September Leanne Marina zur Welt gebracht. Wie bei ihr üblich, ging alles ein bisschen schneller.

Der Trizo gratuliert den frisch gebackenen Eltern Baba und Klausli zu ihrem Nachwuchs und wünscht ihnen alles beste und viel Freude (und noch vielmehr Nachwuchs) für die Zukunft.



Agenda

Läufe

10.10	Brienyerseelauf
16.10	Uetliberg-Lauf
18.10	Crosslauf Meilen
24.10	Marathon Lausanne
07.11	Gurtenclassic Bern
20.11	Langenthaler Stadtlauf
04.12	Gossauer Weihnachtslauf

Triathlon/Duathlon

17.10	MTB-Duathlon Aeschi
-------	---------------------



Resultate

Luschnouar Ironmannli 6.6

Kategorie AK 1M	
1. Martin Frei	55:42
56. Pirmin Okle	1:07:28
Kategorie AK 2M	
6. Remo Ribary	59:05
Kategorie AK 1W	
1. Anita Ribary	1:08:00

Züri-Oberländer Duathlon Wald 12.6

Swiss Duathlon Cup HK Männer 21 klassierte	
16. Markus Portmann	1:47.02
Volksduathlon HK Männer 38 klassierte	
30. Roger Schäfer	1:41.12
Volksduathlon AK1 Männer 32 klassierte	
14. Claudio Caravina	1:35.03
Volksduathlon AK2 Männer 24 klassierte	
2. Remo Ribary	1:29.01
16. Rolf Müller	1:46.51
Volksduathlon HK Frauen 6 klassierte	
1. Barbara Gujer	1:36.27

Zytturm Triathlon Zug 13.6

VW-Circuit Männer AK 1 192 klassierte	
48. Daniel Keibach	2:13.40
169. Thomas Künzler	2:40.59
VW-Circuit Männer AK 2 52 klassierte	
14. Claus Bruder	2:17.51
22. Rolf Unold	2:23.04
38. Thomas Rihm	2:37.26

VW-Circuit Männer AK 3 15 klassierte	
8. Max Hochstrasser	2:35.01
VW-Circuit Frauen AK 2 5 klassierte	
1. Dorli Unold	2:32.30



Frauenlauf Bern 13.6.

W40 Frauen W40 1510 klassierte	
1282. Gisela Krannig	31:10

ELSA Bike Trophy Estavayer 13.6.

60km Damen (ohne Lizenz) 49 klassierte	
35. Sandra Bliggenstorfer	3:35.37

Wylandlauf Andelfingen 19.6.

15km Männer 1955-64 192 klassierte	
24. Remo Ribary	58.23

Der Trizo-Chlaus findet am 4. Dezember statt. Die detaillierte Ausschreibung wird euch noch zugestellt.

Black Forest Ultra Bike Marathon 20.6

Ultra Senioren 1 597 klassierte	
242. Peter Steck	6:09.07

Swiss Inline Cup Engadin 26.6.

Fitness Männer über 30 323 klassierte	
17. Alex Lörtscher	1:19.39

Triathlon Sursee 27.6.

Männer AK3 classic 8 klassierte	
3. Rolf Müller	2:29.17

Triathlon Vallée de Joux 27.6.

VW-Circuit Frauen Hauptklasse 14 klassierte	
7. Andrea Hofer	2:07.43

Viano Outdoor Challenge 24-28.6

Cortina d'Ampezzo 25 Teams klassiert

1. Team Motorshow tcs (Hans-Peter Walser / Suzanne Kägi)

**Ironman Switzerland Zürich 25.7.**

Ironman M25-29 99 klassierte	
55. Stefan Wyss	11:32.45
Ironman M30-34 251 klassierte	
31. Florian Ruffli	9:59.26
178. Roger Schäfer	12:02.21
Ironman M35-39 263 klassierte	
75. Peter Steck	10:48.51
Ironman M45-49 89 klassierte	
48. Nils Westerberg	11:49.01
Ironman M50-54 33 klassierte	
11. Rolf Unold	11:46.12
Ironman M55-59 10 klassierte	
10. Max Hochstrasser	14:27.30
Ironman F25-29 18 klassierte	
5. Andrea Hofer	11:08.14
Ironman F50-54 7 klassierte	
2. Dorli Unold	12:37.31

Gigathlon 3./4.7.

Couple 99 klassierte	
39. je länger—je lieber	27:20.04
Dorli Unold, Rolf Unold	
45. Marccain – Mac bike	27:44:16
Sandra Bliggenstorfer, Patrick Kamm	
Team of five 654 klassierte	
54. ewz CI TYpower	22:47:11
Andrea Hofer, Jürg Keller, Nicole Strässler, Richard Schmid, Hans-Jürg Harder	

Half Iron du Valais 10.7.

Overall Männer 56 klassierte	
29. Angelo Casanova	6:11.28

Mathys Triathlon Solothurn 11.7.

VW-Circuit Männer AK 1 71 klassierte	
37. Peter Steck	2:17.32
VW-Circuit Frauen HK 25 klassierte	
9. Andrea Hofer	2:18.27

Ironman Germany 11.7.

M40 370 klassierte	
17. Martin Frei	9:57.36

Züri-Triathlon 24.7.

VW-Circuit Hauptklasse Männer 250 klassierte	
20. Philipp Klausner	2:08.14
32. Alex Lörtscher	2:12.41
VW-Circuit Männer ak 1 289 klassierte	
113. Tomi Glükler	2:29.24
203. Thomas Künzler	2:43.44
VW-Circuit Männer ak 2 74 klassierte	
11. Alf Karpf	2:27.33
VW-Circuit Frauen ak 1 57 klassierte	
6. Franziska Karpf	2:31.07

**Swiss Bike Masters Prättigau 25.7.**

75km Damen Fun 2 55 klassierte	
35. Sandra Bliggenstorfer	7:37.56

Schaffhauser Triathlon 7.8.

Kurzdistanz Männer AK2 52 klassierte	
3. Remo Ribary	1:48.14
Team Männer 64 klassierte	
2. Legends	1:38.36
Marc Bamert+Hans-Peter Walser+Reto Walser	

Kantonale Meisterschaften 8.8.

Damen open 4 klassierte	
2. Trizo 3	2:27.46
Barbara Gujer, Leoni Keller	
Herren open 7 klassierte	
2. Trizo 1	4:46.23
Hanspeter Walser, Philipp Klausner, Philipp Rüegg	
7. Trizo 2	5:39.57
Tomi Glückler, Thomas Künzler, Alex Moser	

**Alpenbrevet 14.8.**

junior 417 klassierte	
Andrea Hofer	6:54.24

Zufi-Triathlon 15.8.

Zufi Tri Männer AK1 98 klassierte	
10. Claudio Caravina	2:51.29
Mini Tri Männer AK3 7 klassierte	
4. Rolf Müller	1:12.32

Inferno Triathlon 21.8.

Hauptklasse Männer 69 klassierte	
28. Markus Portmann	11:20.59
Altersklasse 1 Männer 92 klassierte	
17. Martin Frei	10:56.19
34. Angelo Casanova	11:49.10

Uster Triathlon 22.8.

VW-Circuit Männer HK 147 klassierte	
15. Philipp Klausner	2:07.01
27. Ales Lörtscher	2:13.30
29. Kaspar Wyss	2:15.02
VW-Circuit Männer AK 1 213 klassierte	
46. Peter Steck	2:21.38
83. Tomi Glückler	2:27.56
VW-Circuit Männer AK 2 72 klassierte	
11. Claus Bruder	2:21.28
56. Rolf Unold	2:44.57
VW-Circuit Männer AK 3 13 klassierte	
7. Max Hochstrasser	2:42.12
Tri Mini-Serie Männer HK 66 klassierte	
19. Stefan Wyss	1:11.37
Tri Mini-Serie Männer AK 1 87 klassierte	

5. Claudio Caravina	1:04.28
29. Pirmin Oklé	1:14.22
Tri Mini-Serie Männer AK 3 14 klassierte	
2. Rolf Müller	1:16.20
Tri Mini-Serie Frauen HK 80 klassierte	
1. Barbara Gujer	1:09.03
18. Andrea Wyss	1:20.56

Züri Metzgete Jedermann Rennen 22.8.

71km Senioren 2 548 klassierte	
39. Remo Ribary	1:52.21
71km Senioren 3 243 klassierte	
79. Werner Schweizer	2:06.44

Herbstlauf Muri 28.8.

Männer M50 71 klassierte	
31. Alf Karpf	42.32
Frauen F40 34 klassierte	
9. Franziska Karpf	45.44

Säntis Challenge 28.8

10. Markus Portmann	1:51:32
---------------------	---------



Über diesen Laufstil hüllen wir das Mäntelchen des Schweigens. Markus am Säntis Challenge

Panoramalauf Richterswil 5.9.

10km Männer 1955-64 155 klassierte	
31. Remo Ribary	41.10
89. Tomi Glückler	48.15
10km Männer 1945-54 85 klassierte	
26. Alf Karpf	44.58
10km Frauen 1955-64 36 klassierte	
8. Franziska Karpf	48.27

Gemmi Triathlon Leukerbad 11.9.

Herren Hauptklasse 26 klassierte	
23. Michael Unold	2:53.57

Jungfrau Marathon 11.9.

Männer M20 1125 klassierte	
221. Alex Lörtscher	4:23.14

Laufsporttag Affoltern 11.9.

11.2km Männer 1955-64 124 klassierte	
23. Remo Ribary	43.29
71. Tomi Glückler	51.55

Powerman Zofingen 12.9.

Männer Altersklasse 30-34 35 klassierte

22. Markus Portmann

8:14.43

35. Roger Schäfer

9:34.29

**Greifenseelauf vom 18.9.**

21,1km Männer M30 912 klassierte

6. Markus Hofmann

1:13.11

91. Adrian Müller

1:33.19

596. Jürg Zbinden

1:58.36

21,1km Männer M35 1348 klassierte

64. Peter Steck

1:27.44

133. Andreas Leemann

1:33.01

292. Beat Stiefel

1:40.42

376. Thomas Künzler

1:43.05

21,1km Männer M40 1345 klassierte

65. Claudio Caravina

1:27.36

444. Tomi Glükler

1:45.20

21,1km Männer M45 898 klassierte

35. Remo Ribary

1:29.21

73. Claus Bruder

1:32.39

21,1km Männer M50 568 klassierte

22. Rolf Unold

1:31.19

21,1km Frauen W30 549 klassierte

97. Franziska Leemann

1:52.18

21,1km Frauen W40 611 klassierte

29. Franziska Karpf

1:42.27

6.2 km Männer M70 12 klassierte

8. Emil Leemann

40.31

6.2 km Frauen W40 200 klassierte

165. Gisela Krannig

42.06

Pfäffikerseelauf Wetzikon vom 26.9.

12.2km Männer 1975-84 65 klassierte

46. Martin Frei

57.31

12.2km Männer 1955-64 234 klassierte

31. Remo Ribary

46.54

12.2km Frauen 1955-64 74 klassierte

10. Franziska Karpf

54.56

Triathlon de Nice vom 26.9.

Overall 1644 klassierte

915. Angelo Casanova

9:01.38

