

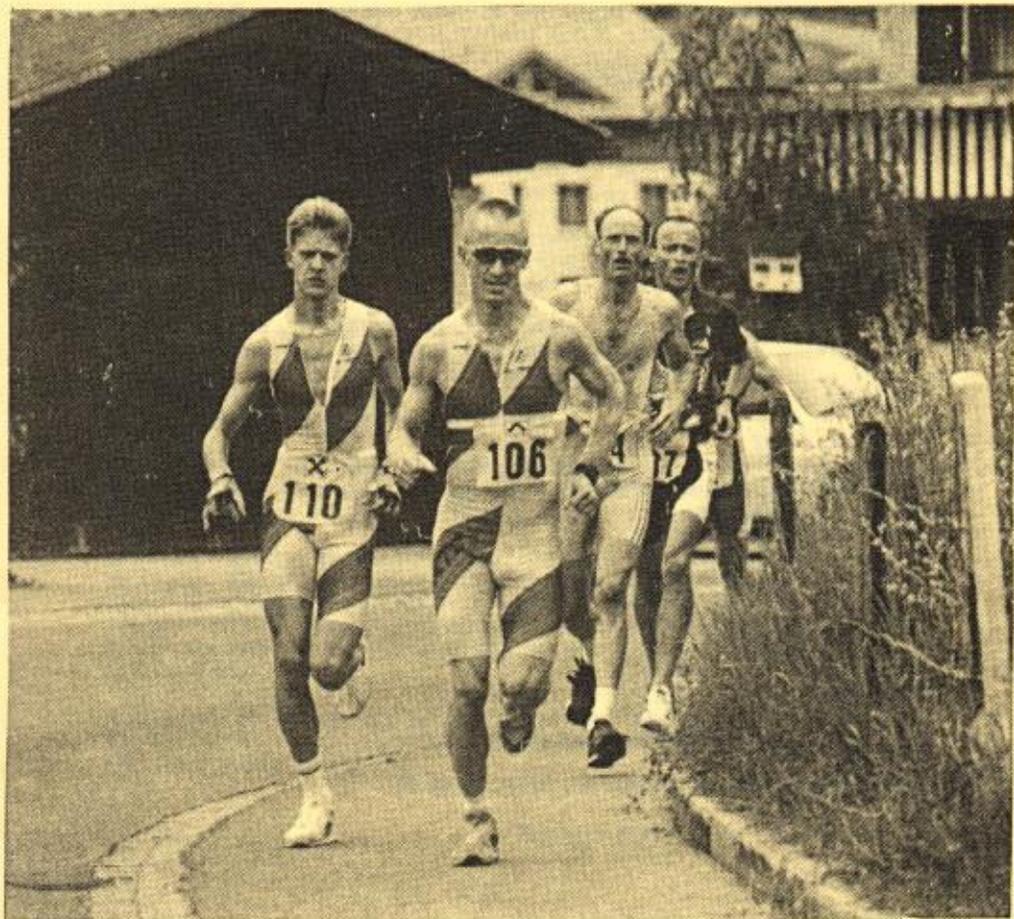
Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ

JAHRGANG 5

NR 2/92



Reto Hug (110) und Walter Becker (106) in Aktion

IN DIESER AUSGABE	SEITE
Impressum	2
Liebe Leserin, Lieber Leser	3
Trainingsinformation	4
Trainingskalender	5
Wettkampfkalender	6
EM/WM - Teilnahme	8
Wettkampfergebnisse	9
Portrait Roger Sendlhofer	11
Erlebnisbericht Duathlon-WM Frankfurt	14
Sportwissenschaft: Was ist ein Sporthler	16
Nachrichten aus dem Vorstand	18

IMPRESSUM

Ausgabe Nr. 2/92
 Laufende Nr. 16
 Erscheinungsweise: vierteljährlich
 Auflage: 100 Exemplare
 Redaktion: Bettina Sprenger
 Im Sand 433
 FL-9495 Triesen
 TelG: 075 2 53 33
 FAX: 075 8 18 37

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Vorstandsmitglieder

Ausgabe Nr. 2/92 erscheint im September

Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 3/92: 15.08.92

Liebe Leserin, Lieber Leser

Nachdem sich das Tri Team Liechtenstein aufgelöst hat (und damit seine Mitgliedschaft beim LTLV hinfällig wurde) und als Verband mit den zwei Triathlonclubs in Vaduz und Triesen konstituiert hat, wird das Trinfo zukünftig in den Dienst des Triathlon Clubs Vaduz treten. Das Redaktionsteam wird aber Verbands- und Clubinformationen im Trinfo erscheinen lassen.

Das Ziel des Triathlonverbandes des F. Liechtensteins (TRIFL) ist, Triathlon als eigenständige Sportart unter das Dach des neuen Landessportverbandes (LOSV) einzubringen. Momentan betrachtet der LOSV den Liechtensteinischen Turn- und Leichtathletik Verband (LTLV) als Vertreter des Triathlonsports in Liechtenstein. Dass der LTLV dem TRIFL diese "Vertretung des Triathlonsports im FL" nicht abgetreten hat, nachdem dies vom LTLV zugesichert wurde, ist zu bedauern.

Dieser Ausgang wurde erst möglich durch die Gründung und Aufnahme des Triathlon Clubs Schaan in den LTLV. Diese Aufnahme geschah bewusst, um die nachlässige Anerkennung des TRIFL als Verband zu verhindern. Dies ist den LTLV-Verantwortlichen gelungen. Die Anerkennung durch die internationalen Triathlonverbände jedoch bleibt beim TRIFL. Man wird jetzt versuchen, dem Schaaner Triathlon Club eine für ihn akzeptable Einstiegsvariante in den TRIFL zu geben. Gespräche wurden geführt und es ist zu hoffen, dass hier vernünftig und verantwortungsvoll gehandelt wird.

Die Triathlon- und Duathlonsaison hat schon längst angefangen und unsere Athleten haben schon an einigen Anlässen sehr gute Resultate gezeigt. Leider hat sich die Auslieferung des Clubdress verzögert, doch werden wir Mitte Juli im Besitz der Dress sein, so dass zumindest ein Teil der Saison mit den Clubdress gestartet werden kann.

Als Organisator der Trainings unseres Clubs bin ich mit dem Besuch der Trainings zufrieden. Das Lauftraining könnte allerdings noch besser besucht sein, weshalb ich hier alle auffordern möchte, dort mitzumachen.

Das Trainingslager in Spanien im April war ein voller Erfolg für alle Beteiligten. Für mich war es das schönste Trainingslager, welches ich in meiner bald 15jährigen Sportkarriere erleben durfte. Für mich war der freundschaftliche Umgang miteinander in unserer kleinen Triathlongemeinschaft ein wohlthuendes Erlebnis. So freut man sich natürlich schon aufs nächste Jahr.

Zuerst aber wollen wir uns auf die zahlreichen Wettkämpfe konzentrieren, für die wir so fleissig trainiert haben. Dabei wünsche ich Euch viel Spass und viele schöne Erlebnisse.

Bis bald Euer Philip

TRAININGSINFORMATION

ACHTUNG: VOM 02.07.92. BIS 12.07.92 UND 01.08. BIS 16. 8.
FINDET KEIN TRAINING STATT

Schwimmen:

Leistungsbetontes Schwimmtraining mit 2 Gruppen:

Gruppe A: ca. 2-2,5 Km (Anfänger, leicht Fortgeschrittene)
Gruppe B: ca. 3,5-4,5 Km (Fortgeschrittene)

Ort: Hallenschwimmbad Triesen
Zeit: Besammlung: 19:15 Uhr
Beginn: 19:30 Uhr

Leiter: Philip Schädler

Bemerkung: Pool-Buoy, Paddles, Flossen, Neopren mitnehmen.

Laufen:

Lauftreff am Mittwoch: Intervalltraining, Minutenläufe etc.

Leiter: Philip Schädler, Walter Becker, Michael Schädler
Winfried Walter (Training in Eschen)

Ort: Sportplatz Triesen

Mittwoch: Besammlung: 19:00 Uhr
Beginn: 19:15 Uhr

Radfahren:

Gemäss Absprache in den Trainings

T R A I N I N G

Juni / Juli / August 92

Kein Training:

2. Juli - 12. Juli

1. August - 16. August

Datum	Was	Wo	Wann	Wer
MONAT JUNI				
MO 01.06.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 03.06.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MI 10.06.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 15.06.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 17.06.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 22.06.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 24.06.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00	WB
MO 29.06.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	MS
MONAT JULI				
MI 01.07.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 13.07.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 15.07.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 20.07.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 22.07.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MONAT AUGUST				
MO 17.08.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 19.08.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 24.08.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS
MI 26.08.	Laufen	Sportplatz Triesen	19:00	PS
MO 31.08.	Schwimmen	Hallenbad Triesen	19:15	PS

Wettkämpfe

Trinfo

Wettkampfinformationen

Wettkämpfe	Teilnehmer	Gen Amann	Walter Becker	Katrin Brunhard	Adle Frick	Simone Hofer	Reto Hug	Martin Knöpfel
7. Jun 92	Lustenau-Triathlon, Vlbq./A		X				X	
7. Jun 92	WM alle Kat.							X
3. Duathlon-WM Frankfurt, D								
21. Jun 92	2. Hittnauer-Duathlon							
27. Jun 92	4. Engadin Run&Bike, CH			X	X			
4. Jul 92	4. Spieztriathlon, CH					X	X	
4. Jul 92	Kurz-Tri-EM		X			X	X	
Lommers-Triathlon, BEL								
5. Jul 92	Herisau Triathlon	X	X			X	X	
11. Jul 92	Ironman Europ, Roth, D		X			X	X	
18. Jul 92	Swiss-Tri-ZH Ironman	X	X			X	X	
19. Jul 92	Lustenau-Tri, Vlbq./A		X				X	
25. Jul 92	FL-LM							
1. Kesswiler Triathlon, CH								
1. Aug 92	Mittel-Tri-EM	X	X			X	X	
Joroinen-Triathlon, FIN		X	X			X	X	
9. Aug 92	Solothurner Triathlon, CH		X			X	X	
15. Aug 92	Effretiker-Plausch-Triathlon					X	X	
8. Aug 92	Swiss Alpin-Triathlon							
9. Aug 92	Bregenzer Triathlon			X	X			
16. Aug 92	European-Triathlon-Trophy, LUX					X	X	
29. Aug 92	9. Zingel-Tri Seewen Ironman, CH		X					
29. Aug 92	Muskoka-Tri, CAN	X	X			X	X	
30. Aug 92	Schindler-Cup		X			X	X	
St. Galler, Sprint-Tri, CH								
30. Aug 92	3. Int. Uster-Tri, CH							X
5. Sep 92	FL-Triathlon, Vaduz	X	X			X	X	
6. Sep 92	Berner Triathlon		X			X	X	
6. od. 16.9.92	Kriessern-Triathlon							X
27. Sep 92	Triathlon Int. di Locarno	X	X			X	X	
3. Okt 92	Alpinman Duathlon		X			X	X	

Wettkämpfe

Trinfo

Wettkampfinformationen

Wettkämpfe	Teilnehmer	Thomas Knöpfel	Winfried Walter	Roger Sendhofer	Philip Schädler	Michael Schädler	Inge Haid
7. Jun 92	Lustenau-Triathlon, Vlbq./A		X	X			X
7. Jun 92	WM alle Kat.				X	X	
3. Duathlon-WM Frankfurt, D							
21. Jun 92	2. Hittnauer-Duathlon						
27. Jun 92	4. Engadin Run&Bike, CH				X	X	
4. Jul 92	4. Spieztriathlon, CH						
4. Jul 92	Kurz-Tri-EM				X	X	
Lommers-Triathlon, BEL							
5. Jul 92	Herisau Triathlon	X	X			X	X
11. Jul 92	Ironman Europ, Roth, D		X	X		X	
18. Jul 92	Swiss-Tri-ZH Ironman		X	X		X	
19. Jul 92	Lustenau-Tri, Vlbq./A			X		X	
25. Jul 92	1. Kesswiler Triathlon, CH						
1. Aug 92	Mittel-Tri-EM	X	X			X	X
Joroinen-Triathlon, FIN		X	X			X	X
9. Aug 92	Solothurner Triathlon, CH		X			X	X
15. Aug 92	Effretiker-Plausch-Triathlon	X					
8. Aug 92	Swiss Alpin-Triathlon					X	
9. Aug 92	Bregenzer Triathlon		X				
16. Aug 92	European-Triathlon-Trophy, LUX				X	X	
29. Aug 92	9. Zingel-Tri Seewen Ironman, CH				X	X	
29. Aug 92	Muskoka-Tri, CAN	X	X			X	X
30. Aug 92	Schindler-Cup	X	X			X	X
St. Galler, Sprint-Tri, CH							
30. Aug 92	3. Int. Uster-Tri, CH						X
5. Sep 92	FL-Triathlon, Vaduz	X	X			X	X
6. Sep 92	Berner Triathlon		X			X	X
6. od. 16.9.92	Kriessern-Triathlon	X					
27. Sep 92	Triathlon Int. di Locarno						
3. Okt 92	Alpinman Duathlon						

Wettkampfinformationen

EM/WM - Teilnahme:

Folgende Triathleten werden Liechtenstein an Europa - bzw. Weltmeisterschaften vertreten:

Europameisterschaften:

Triathlon:

4. Juli 92	1.5-40-10	Lommel - Triathlon, BEL	Geri Amann, Triesen Michael Schädler, Vaduz Philip Schädler, Vaduz Walter Becker, (Open)
1. Aug 92	2-90-20	Joroinen - Triathlon, FIN	Philip Schädler, Vaduz Michael Schädler, Vaduz Walter Becker, (Open)

Weltmeisterschaften:

Duathlon:

7. Juni 92	10-60-10	3. Duathlon - WM Frankfurt, D	Geri Amann, Triesen Adle Frick, Balzers Adrian Riesen, Triesen Philip Schädler, Vaduz Michael Schädler, Vaduz
------------	----------	----------------------------------	---

WETTKAMPFRESULTATE

Hurbig-Duathlon, 5-30-5 25.04.92

Junioren		Senioren I	
1. Mauch Christoph, Uni 33	1:21:41	1. Kalt Herbert, Villingen	1:24:47
2. Grob Bertrand, Uni 33	1:27:49	2. Manz Turi, Tri Mondia	1:25:40
3. Ruhstaller Adrian	1:28:17	3. Riegeninger Marc, Mosen	1:27:08
6. Riesen Adrian, Tri Vaduz	1:32:09	4. Frick Adle, Tri Vaduz	1:27:32

Duathlon-EM Madrid, 7-31-3,5 03.05.92

Herren		Herren Masters	
1. Spencer Smith, GB	1:20:19	1. Mariz Jose, Por	1:26:41
2. Burton Steve, GB	1:20:31	2. Littlemore Dave, GB	1:26:57
3. Dellsberger Urs, CH	1:21:09	3. Ronse Rony, Bel	1:27:12
54. Schädler Philip, FL	1:39:49	9. Frick Adle, FL	1:34:13

Bludenz-Duathlon, 5-30-5 03.05.92

Junioren		Volksduathlon	
1. Böhme Alex, Immenstadt	1:31:13	1. Walter Winfried, Tri Vaduz	0:50:43
2. Moosbrugger Heiko, A	1:32:12	2. Planchet Wilfried, A	0:51:17
3. Riesen Adrian, Tri Vaduz	1:33:17	3. Bachmann Oliver, A	0:52:34
7. Knöpfel Martin, Tri Vaduz	1:38:07		

Helvetia-Duathlon, 5-30-5 03.05.92

Jugend		Juxer-Berglauf, 31.05.92 10 km (800 m Höhendiff.)	
1. Hug Reto, Tri Vaduz	1:43:11	1. Adle Frick, Tri Vaduz	0:55:26
2. Gloor Paddy, Teufen	1:44:22	2. Markus Salvador, Churwalden	0:61:37
3. Künzler Heinz, Walzenhaus.	1:47:13	3. Rutzer Justus, Balzers	0:64:50

Zofingen Duathlon, 7,5-150-30
17.05.92

HK		AK2	
1. Zäck Jürgen, D	6:22	1. Zweifel Albert, CH	6:26
2. Ken Souza, USA	6:26	2. Cornelissen Gerard, NL	7:22
3. Mark Allen, USA	6:26	3. Jubin Jean-Claude, CH	7:24
220. Walter Becker, Tri Vaduz	8:31	6. Frick Adle, Tri Vaduz	7:50

5-30-5

Jun.		HK	
1. Telli Guido, CH	2:02:59	1. Betschard, Andreas, CH	1:56:04
2. Sottiaux Sebastian, Bel	2:03:11	2. Brügger Otti, CH	1:58:05
3. Hug Bernhard, CH	2:04:53	3. Köhler Thomas, CH	2:03:26
11. Riesen Adrian, Tri Vaduz	2:07:57	57. Sendlhofer Roger, Tri Vaduz	2:21:02

Hittisau-Duathlon, 5,7-30-4,5
24.05.92 / FL-LM

HK2		AK1	
1. Forster Günther, A	1:23:10	1. Jörg Hans, D	1:30:20
2. Berger Helmut, A	1:25:22	2. Frick Adle, Tri Vaduz	1:31:35
3. Forster Hubert, A	1:25:39	3. Döbler Edwin, A	1:31:55
11. Becker Walter, Tri Vaduz	1:32:04	4. Willinger Hannes, FL	1:34:03
13. Schädler Philip, Tri Vaduz	1:33:25		
26. Grendelmaier Philipp, *	1:44:30		

Jun		Damen	
1. Böhme Alexander, D	1:31:08	1. Hämmerle Jasmin, A	1:34:34
2. Hug Reto, Tri Vaduz	1:32:03	2. Ulmer Gabriela, A	1:37:14
3. Abel Torsten, D	1:33:18	3. Wille Maria, Tri Schaan	1:39:35
5. Riesen Adrian, Tri Vaduz	1:35:10	5. Hofer Simon, Tri Vaduz	1:55:38
6. Knöpfel Martin, Tri Vaduz	1:40:24	Jun: 2. Brunhart Katrin, *	2:00:29

3-15-3	
4. Knöpfel Thomas	0:58:56

FL-LandesmeisterIn
Herren

1. Frick Adle, Tri Vaduz	1. Wille Maria, Tri Schaan
2. Schädler Philip, Tri Vaduz	2. Hofer Simone, Tri Vaduz
3. Willinger Hannes, Triesenberg	3. Brunhart Katrin, Tri Vaduz

Damen

1. Wille Maria, Tri Schaan
2. Hofer Simone, Tri Vaduz
3. Brunhart Katrin, Tri Vaduz



Name: Roger Sendlhofer
Alter: fast 26 Jahre
Wohnort: Maienfeld
Beruf: Elektromonteur

Selbstcharakterisierung

vielseitiger Tagträumer

Stärken

Risikofreudig, flexibel, für jeden Mist zu haben, aufgeschlossen, hilfsbereit

Schwächen

Wechselhaft, mangelnde Selbstdisziplin, sehr schnell auf 100 wenn es nicht läuft wie ich will, Pizza, Pizza, Pizza, Nüsslisalat ohne Ei

Andere Hobbies

Skifahren, Skitouren, MTB, Andrea, meine Freundin

Ich glaube, du hast erst recht spät mit Ausdauersport und Sport allgemein angefangen. Schildere uns einmal deinen sportlichen Werdegang.

Da hast du recht. Meine sportlichen Aktivitäten habe ich erst mit 22 Jahren begonnen. Vorher habe ich 10 Jahre Blasmusik gespielt. Ausser etwas Joggen und im Winter skifahren habe ich sportlich nichts gemacht. Eines Tages beschlossen ein Kollege und ich, bei einem Triathlon mitzumachen. Wir wussten aber nur soviel, dass man schwimmen, radfahren und laufen musste. Als erstes wurde das Deutsche Triathlonmagazin gekauft, um genaueres zu erfahren. Bald darauf kaufte sich jeder ein Rennrad und Laufschuhe. Es war gerade Frühling und wir konnten langsam unsere ersten Gehversuche, auch Training genannt, machen. Das Ziel der ersten Saison war der kurze Tri in Zell am See, welchen wir überleben wollten, da so ein Unterfangen in unserem Bekanntenkreis als nicht machbar angesehen wurde.

Wie hast du deinen ersten Triathlonwettkampf empfunden?

An diesem 26.6.88, meinem Geburtstag, fand ich mich nervös in der Wechselzone ein. Mein fester Wille, es allen Zweiflern zu zeigen, war jedoch ungebrochen. Meine Blicke galten nur den anderen Teilnehmern, hatte ich doch keine Ahnung, was zu tun war. Und so machte ich einfach alles den anderen nach.

Das Schwimmen erfolgte im 17-Grad kalten Zeller See. Aufgrund der Temperatur hatte man die Schwimmstrecke von 1500 m auf 1000 m gekürzt. "Gott sei Dank!" Nur mit einem Triathlonkombi bekleidet und im Brustschwimmstil kämpfte ich mich über die Distanz. Der Wechsel zum Radfahren war durch mein Schlottern am ganzen Körper etwas erschwert, und so war ich richtig froh, endlich Rad zu fahren, was mir relativ leicht fiel. Die halbe Verwandtschaft an der Strecke motiviert natürlich ungemein. Das Laufen war sehr mühsam, hatte ich doch noch nie einen Wechsel trainiert. Irgendwie kam ich doch ins Ziel und war sehr zufrieden, hatte ich es doch überlebt.

Ich würde behaupten, dass zu ziemlich angefressen bist vom Triathlonsport. Was fasziniert dich so an dieser Sportart?

Es stimmt schon, der Triathlonsport begeistert mich sehr, ist er doch in so kurzer Zeit zu einer angesehenen Sportart geworden. Ich verfolge die Triathlonszene sehr genau und bin fasziniert von den Leistungen, die erbracht werden und wurden.

Für mich ist Ausdauersport ein Lebensinhalt geworden, den ich mir aus meinem Leben nicht mehr wegdenken kann.

Von Sprint bis Ironmans hat du schon alle Distanzen absolviert. Welche Distanz gefällt dir am besten oder welche liegt dir am meisten?

Meinen Einsatzbereich sehe ich momentan noch auf der Kurz- und Mitteldistanz. Aufgrund meines Trainingspensums ist auch nicht mehr als ein Langtriathlon pro Saison möglich. Die eindrucklichste Distanz ist für mich die Langdistanz. Am besten liegt mir jedoch die Kurzdistanz.

Wo hast du deinen ersten Ironman gemacht und schildere uns kurz deine Eindrücke davon.

Das war der Ironman von Almere/Holland letztes Jahr im August. Abgesehen von den hohen Wellen beim Schwimmen, dem Lebertrangeschmack des Wassers, den Sturmböen, dem Regen beim Radfahren und der Eintönigkeit der Laufstrecke war dieser Wettkampf wohl das Stärkste, was ich bis jetzt gemacht habe.

Welches war wohl dein grösster sportlicher Erfolg?

Mein grösster Erfolg war wohl meine Nonstopfahrt mit dem Rad von Mels/SG nach Piesendorf/Oesterreich von 350 km - ein Sieg über mich selbst, war ich doch der einzige Teilnehmer. Ansonsten habe ich noch keine bemerkenswerten Erfolge zu verzeichnen. Halt doch, einen Sieg bei der Ortsmeisterschaft im Minigolf, hihi!

Fällt dir ein positives Erlebnis bei einem Triathlonwettkampf ein?

Meine positivsten Erlebnisse hatte ich aufgrund der Publikumsanerkennung in Holland beim Ironman. Die Leute an der Strecke waren so motivierend, dass es mir "relativ" leicht fiel, diesen Wettkampf zu bestehen.

Fällt dir ein negatives Erlebnis bei einem Triathlonwettkampf ein?

Mein negativstes Erlebnis war der Kurz-Triathlon in Zell am See, zwei Jahre nach meinem Triathlondebüt. Was dort an Materialfetischismus geboten wurde, war für mich damals schlichtweg Wahnsinn. Von den nur 80 Teilnehmern waren nur etwa 10 Athleten ohne Scheibenrad, Fünfspeichenrad oder ähnlichem. Da wirkte mein altes Rad im Wert von 700 DM ziemlich lächerlich. Dementsprechend war dann auch meine Motivation. Dazu kam auch noch die schlechteste Organisation, die ich je gesehen hatte.

Welche Ziele hast du dir für dieses Jahr gesteckt?

Diese Saison möchte ich nur Wettkämpfe machen, wenn ich wirklich Lust habe, da ich letztes Jahr zuviel gemacht habe (22 Stk.). Aufteilen werde ich sie in Triathlons, Duathlons und MTB-Rennen. Einfach was Spass macht! Meinen Höhepunkt sehe ich im Ironman in Roth im Juli.

Roger, besten Dank für das Gespräch



Teilnahme an der Duathlon-WM in Frankfurt am 7. Juni 1992

Zum ersten Mal fand eine Duathlon-WM in Europa statt, nämlich in Frankfurt am Main. Vier tapfere Jungs aus den Reihen des TriFL scheuten die Anfahrt nicht, um in Frankfurt in direkten Leistungsvergleich mit den Spitzenathleten aus der ganzen Welt zu treten. Adle Frick "Diesel", Adrian Riesen, Philip Schädler und Gerry Ammann hiessen die Vertreter Liechtensteins an der WM, welche alle in der Eliteklasse starteten. In der Gesamtrangliste war Adle mit einem 259. Rang (3:04:55 Std.) bester Liechtensteiner.

Am Freitag, den 5. Juni starteten wir mit dem "oranje"-VW-Bus in Richtung Deutschland. In Leutkirch kamen wir in den ersten kleinen Stau, doch danach ging's zügig weiter bis zum nächsten Stau kurz vor Stuttgart. Adle als interner Stauerberater konnte zwar die Stimmung ein wenig heben, doch gegen den Pflingstverkehr hatte auch er kein wirksames Rezept. So kamen wir dann nach einer unfreiwilligen Besichtigung des Zentrums von Wiesbaden in Nordenstadt an, welches ca. 30 Km von der Stadt Frankfurt entfernt war. Dort hatte uns "Uschi" in einem Hotel zwei Zimmer reserviert. Wir stärkten uns an Vollkorn-Nudeln und gingen sogleich schlafen.

Am Samstag fahren wir zur Frankfurter Eishalle, wo sich die Wechselzone zum Radfahren befand und wo auch die Eröffnungs- sowie die Abschlusszeremonie stattfand. Nachdem wir die Startnummern gefasst hatten versuchten wir per Auto zum Startgelände in der Frankfurter Innenstadt zu fahren. Nach vergeblichen Umrundungen der City fahren wir wieder zurück und benützten die S-Bahn, die uns dann sicher zum Römerberg brachte und dem angrenzenden Paulsplatz, wo am Sonntag der Start stattfinden sollte. Nach kurzer Besichtigung der obgenannten Stätten und einem nahrhaften Spaghetti-Essen fahren wir zurück, um die Räder in der Wechselzone zu deponieren. Auch dies gelang uns, so dass wir am Abend zurück nach Nordenstadt fahren. Dort trafen wir uns mit "Uschi", der molligen Blondine aus dem Bekanntenkreis von Adrian, welche uns in eine lokale Pizzeria führte, wo wir die dringend notwendigen Kohlenhydrate für den Wettkampf tankten. Adle, welcher eine fettige heisse Lasagne vertilgte, beruhigte seinen Magen mit einem "double-Anis-Schnapsflambé". Uschi fuhr uns dann zurück ins Hotel, wo wir dem Wirt erklärten, warum er an Pflingstsonntag um halb sechs in der Früh aufstehen musste.

Am Wettkampftag halb sechs, vertilgten wir zuerst unsere Power-Bars und andere "Carbohydrats". Dann ging es Richtung A66 und B 48/B zur Eishalle. Von dort fahren wir mit anderen Sportlern zum Startgelände inmitten der schönen Altstadt von Frankfurt. Als Starter in der Elite waren wir nach ca. 5 Min. "unter uns". Die Laufstrecke, die ca. 11 Km lang war, führte zum grossen Teil an den Ufern des Main entlang zur Eishalle. Dort wechselte man aufs Rad und fuhr einen Rundkurs von 30 Km. Der Rundkurs hatte einen steilen Buckel, sonst war die Strecke flach mit kleinen Hügeln. Eine relativ schnelle Strecke. Am Schluss ging es wieder zur Eishalle und von dort zurück in die Innenstadt von Frankfurt, genau gesagt auf den "Römerberg". Die Organisation des Wettkampfes war gut, jedoch gab es grosse Windschattenprobleme - nicht bei uns. Wir waren mit unseren Leistungen zufrieden und kehrten ins Eisstadion zurück, wo wir noch den Beginn der Abschlussfeier erlebten. Dann ging es wieder zurück - diesmal aber ohne Stau.

Resultate:Männer:

1. Matthew Brick, NZ	2:33:12	Std.
2. Benjamin Paredes, MEX	2:33:44	
3. Mark Koks, NL	2:34:44	

ferner:

Adle Frick	3:04:55	
Adrian Riesen	3:08:29	
Philip Schädler	3:14:35	
Gerhard Amann	3:25:12	

Frauen:

1. Jenny Alcorn, CA	2:53:49	Std.
2. Ine Schlatter, CA	2:54:06	
3. Thea Sybesma, NL	2:55:41	



Bester Liechtensteiner: Adle Frick

SPORTWISSENSCHAFT

WAS IST EIN SPORHTHERZ

Eine der bekanntesten und in der Medizin lange Zeit umstrittenen Anpassungserscheinungen an den Ausdauersport stellt das sogenannte Sporthertz dar.

Rein anatomisch gesehen handelt es sich in der Regel um eine nahezu harmonische Herzvergrößerung infolge einer Vergrößerung der Herzhöhlen und einer Verdickung der Herzwände.

Das Sporthertz besitzt damit ein grösseres Gewicht und ein grösseres Volumen als ein sogenanntes normales Herz. Zur Veranschaulichung seien einige Zahlen angegeben: Beim untrainierten Erwachsenen liegt das Herzgewicht zwischen 250 und 300 g, das Herzvolumen bei 600-800 ml, bei Ausdauertrainierten werden Werte von 350-500 g bzw. 900-1300ml gemessen. Das mit 1700 ml bisher grösste Herzvolumen wurde bei einem Profi-Strassenradfahrer gefunden.

Der physiologische Vorteil dieser Herzvergrößerung beruht auf einer Erhöhung des Schlagvolumens (Blutvolumen pro Herzschlag) in Ruhe und unter Belastungsbedingungen. Die Blutumwälzung und damit der Sauerstofftransport können bis zum Doppelten gesteigert werden.

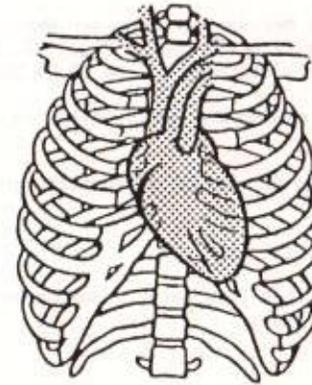
So kann das Herz eines Hochleistungssportlers unter Belastungsbedingungen zwischen 30 und 40 Liter Blut pro Minute pumpen, während der Untrainierte nur 20 Liter Herzminutenvolumen aufweist.

Neben diesen makroskopischen Veränderungen finden wir auch zahlreiche nur mikroskopisch sichtbare strukturelle Veränderungen: Eine Dickenzunahme der Muskelfasern durch Vermehrung von Eiweisstrukturen und ein Anstieg der Zahl der Zellkerne, Zellkraftwerke und Enzyme, um nur die wichtigsten zu nennen.

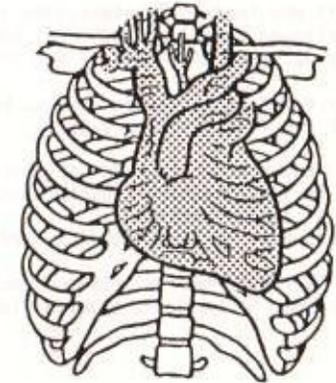
Alle diese Veränderungen dienen dem Ziel der Anpassung an eine vermehrte Belastung und führen insgesamt zu einer verbesserten Arbeitskapazität der Herzmuskulatur, vergrössern also die Reserven des Herzens, was zusätzlich noch durch eine Verbesserung der Blutversorgung der Herzmuskulatur über die Kranzgefässe unterstützt wird.

Als weiterer Anpassungsmechanismus des Herzens an die Ausdauerbelastung fällt eine vegetative Umstellung, Vagotonie genannt, auf. Sie führt zu einer deutlichen Abnahme der Ruhfrequenz auf unter 50, im Extrem bis um 30 Schläge/min., während der untrainierte Erwachsene zwischen 60 und 80 Herzaktionen in der Minute aufweist. Unter Stressbelastung reagiert ein vagoton gepoltes Ausdauerhertz wesentlich ruhiger als das eines stressgeplagten Durchschnittsbürgers.

Anmerkung: Die Steuerung der Herztätigkeit erfolgt autonom durch das vegetative Nervensystem, d.h., die Herzaktionen unterliegen nicht der willentlichen Beeinflussung. Die beiden vegetativen Steuernerven heissen N.vagus (Parasympathikus) und Sympathikus. Der Vagus übt einen beruhigenden und frequenzsenkenden, das sympathische System einen aktivierenden und frequenzsteigenden Einfluss auf das Herz aus. Durch situationsgerechte Modulation dieser beiden Systeme wird die Herzfunktion der Belastungssituation angepasst.



Untrainiertes Herz



Ausgeprägtes Sporthertz

WER BEKOMMT EIN SPORHTHERZ

Nicht jede sportliche Betätigung führt zwangsläufig zu einem Sporthertz. Nur regelmässige Ausdauerbelastung unter Leistungsbedingungen (systematischer Breitensport, Leistungssport, Hochleistungssport) stellt den biologischen Reiz zur Entwicklung des Sporthertzens dar.

Bei Kraftsportarten im Leistungsbereich findet man gelegentlich eine geringe Herzwandverdickung, aber keinesfalls eine Dilatation und somit kein Sporthertz vor. Dies bedeutet, dass ein vergrössertes Herz bei einem reinen Kraftsportler immer krankheitsverdächtig ist.

Die Anlage des Sporthertzens erfolgt bei jugendlichen Dauerleistern bereits vor der Pubertät, ohne dass es zu negativen Spätfolgen im Verlauf des weiteren Lebens kommt. Das heisst, das Ausdauerleistungssport im Kindesalter keine krankmachenden Auswirkungen auf die weitere Herzentwicklung hat.

Die Ausbildung des Sporthertzens ist auch nicht geschlechts- oder altersabhängig, sondern einzig abhängig vom entsprechend hohen Ausdauerreiz. Der Anpassungsgrad liegt bei Frauen aber doch deutlich unter dem der Männer. So fand man hier das grösste Volumen bei etwa 1100 ml (Ruderin).

NACHRICHTEN AUS DEM VORSTAND

Seit der letzten Trinfoausgabe traf sich der Vorstand vor der Umstrukturierung des Clubs zwei Mal, nämlich am 25.02.92 und am 20.03.92. Nach der Ausserordentlichen GV vom 03.04.92 ein weiteres Mal am 28.04.92.

Der Vorstand wurde wie erwähnt komplett übernommen und arbeitet in Zukunft für den Triathlonclub Vaduz.

Als nächste Ziele werden die Durchführung der beiden Veranstaltungen
- Sprint-Triathlon-Liechtenstein
- Alpinman-Duathlon
angesehen. Um rege Mithilfe wird schon jetzt gebeten.

Der Vorstand ist im weiteren bemüht, künftig eine gute Zusammenarbeit zwischen Verband und anderen Clubs zu pflegen.

Vati, woher kommen
die Löcher im Käse? Ich
weiß nicht

und wie funktioniert
ein Motor? Das weiß ich
auch nicht. Aber es
ist schön, daß du fragst.
So wird der Mensch
klüger!

