

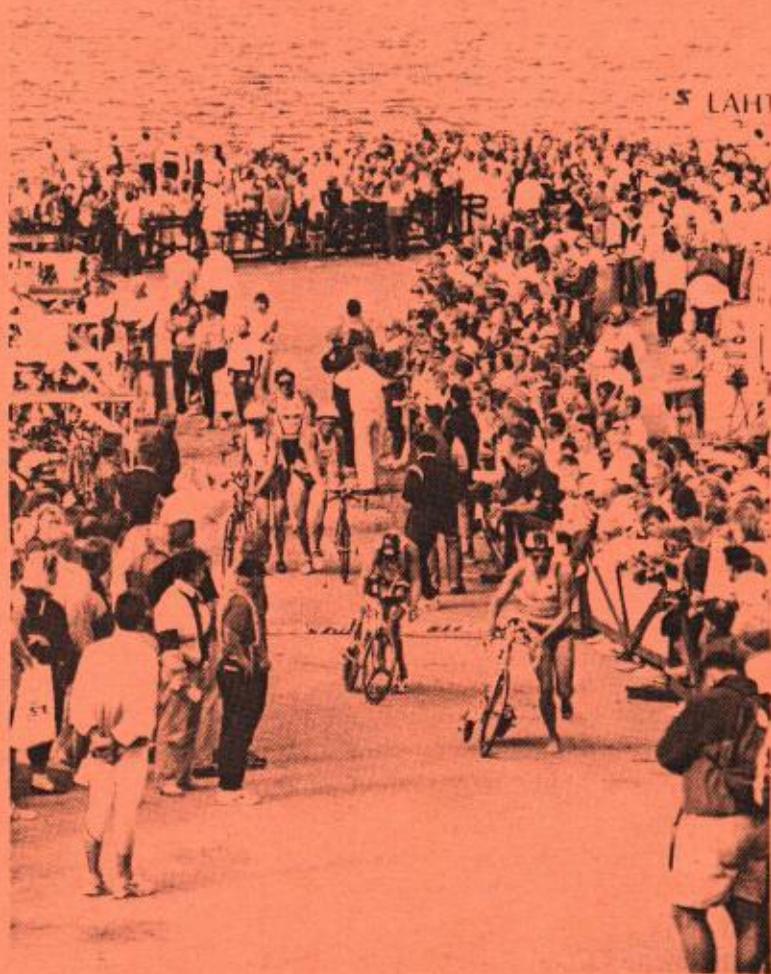
# Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ

JAHRGANG 5

NR 3/92



Mitteldistanz-EM in Joroinen (Finnland)

IN DIESER AUSGABE	SEITE
Impressum	2
Liebe Leserin, Lieber Leser	3
Trainingskalender	4
Wettkampfergebnisse	5
Portrait Thomas Knöpfel	8
Erlebnisbericht Kleinstaatentriathlon Luxemburg	11
Erlebnisbericht Mitteldistanz EM Finnland	14
Erlebnisbericht Swiss Alpin Marathon Davos	17
Sportwissenschaft: Gibt es med. Besonderheiten beim Sportherzen	19
Einladung zur GV	20
Einladung zur Clubfeier	21
Einladung Weinberg-Besichtigung	22
Nachrichten aus dem Vorstand	23

#### IMPRESSUM

Ausgabe Nr. 3/92  
 Laufende Nr. 17  
 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, Adle Frick,  
 Thomas Knöpfel, Katrin Brunhart

Ausgabe Nr. 4/92 erscheint im Dezember

Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 4/92: 30.11.92

Liebe Leserin, Lieber Leser

Die Triathlonsaison ist bereits beendet. Der Sommer war geradezu ideal für unseren Sport. Bei den meisten Wettkämpfen und Trainings begleitete uns die Sonne. Jetzt kommt der Herbst, und der Winter zeigt hie und da schon sein Gewand. Bevor wir in die nächste Triathlon-Saison starten, ist es wichtig, sich einige Wochen auszuruhen, dem Körper seine Ruhe zu gönnen und das eine oder andere Wehwehchen zu kurieren.

Der 5. Sprint-Triathlon wurde wieder erfolgreich durchgeführt. Wie immer kostet uns die Organisation viel Energie, so dass das Erscheinen des Trinfos darunter leidet. Bettina Sprenger, die sich bis anhin für das Trinfo eingesetzt hat, wird uns für zwei Monate in Richtung Neuseeland verlassen, weshalb auf diesem Wege schon jemand gesucht wird, der die nächste Ausgabe vorbereitet.

Die Triathlon-Saison lief erfolgreich ab. Vor allem unsere Junioren, Reto Hug und Martin Knöpfel, haben eine sehr erfolgreiche Saison hinter sich. Reto Hug konnte bei den Duathlon-Schweizermeisterschaften in der Kategorie Junioren 1 die Bronzemedaille erkämpfen. Zudem holte er sich den Gesamtsieg beim Schindler-Cup in der gleichen Kategorie. Martin wurde überlegener Landesmeister seiner Kategorie und platzierte sich im Schindler-Cup auf Platz 4. Herzliche Gratulation.

Was die Aktivitäten unseres Clubs angeht, so verweise ich auf den ALPINMAN-DUATHLON, der am 3. Oktober stattfindet. Am darauffolgenden Wochenende lädt uns Philipp Grendelmeier zu einem Besuch bei sich zuhause und seinen Reben ein. Zudem sei an dieser Stelle erwähnt, dass heuer wieder das 24H-Schwimmen in Triesen stattfindet. Unser Club wird daran teilnehmen. Interessierte melden sich bei Adrian Riesen (2 41 85).

Somit wünsche ich Euch viel Spass bei der Lektüre des Trinfos.

Euer Philip

# Training

Trinfo

## T R A I N I N G

\*\*\*\*\*

NOVEMBER / DEZEMBER

Im Oktober entfällt das Lauf- sowie das Schwimmtraining. Wir beginnen das Winterlauftraining am Sonntag, den 8. November 1992 und das Winterschwimmtraining am Montag, den 2. November 1992

DATUM	WAS	ORT	ZEIT	WER
MONAT NOVEMBER				
Mo	02.11.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	08.11.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 PS
Mo	09.11.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	15.11.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 PS
Mo	16.11.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	22.11.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 PS
Mo	23.11.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	29.11.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 PS
Mo	30.11.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
MONAT DEZEMBER				
So	06.12.	Laufen	Sportplatz Eschen	10:00 WW
Mo	07.12.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	13.12.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 PS
Mo	14.12.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS
So	20.12.	Laufen	Sportplatz Triesen	10:00 MS
Mo	21.12.	Schwimmen	Schwimmbad Triesen	19:30 PS

PS = Philip Schädler  
MS = Michael Schädler  
WW = Winfried Walter

# Wettkämpfe

Trinfo

## WETTKAMPFRESULTATE

\*\*\*\*\*

### Berglauf Jux, 10km/800Hm 31.5.92

#### Herren (Senioren)

1. Frick Adle, TCL	55.26
2. Salvador Markus, Churw.	61.37
3. Rutzer Justus, Balzers	64.50

### Sprint-TRI Lustenau, 500-20-5 7.6.92

#### Herren Gesamt (255 Klassiert)

1. Klumpp Matthias, D	55.09
2. Hübler Ralf, D	55.22
3. Schawwalder Alex, CH	55.42
ferner	
23. Walter Winfried, TCV	58.18
34. Reto Hug, TCV	59.26
39. Becker Walter, TCV	60.07
65. Knöpfel Martin, TCV	62.45
157. Grendelmeier Philipp	69.00
158. Simon Steger, TCV	69.01

#### Damen Gesamt (42 Kl.)

1. Jasmine Hämmerle, A	62.28
2. Ulmer Gabi, A	62.56
3. Geier Christa, D	67.56
ferner	
12. Simone Hofer	71.27
29. Katrin Brunhard	77.40

### 3. Eich Triathlon 1,5-40-10 21.6.92

#### Herren Junioren (16 Kl.)

1. Mettler Marc, Uetendorf	2h07.51
2. Rollier Marc, Lengnau	2h09.00
3. Schüferle Marco, Näfels	2h12.17
ferner	
5. Knöpfel Martin	2h16.29
14. Steger Simon	2h43.50

### EM-Holland 18.7.92

#### Junioren (1,5-40-10) Kl.65

1. Oliver Marceau, FRA	1h58.46
ferner	
54. Knöpfel Martin, TCV	2h16.38

#### Jugend (0.75-20-5) 39 Kl.

1. Augenstein Thomas, D	1h02.30
ferner	
38. Steger Simon, TCV	1h18.03

### EM-Lommel/Belgien, 1,5-40-10 5.7.92

#### Männer

1. Spenser Smith, GB	1h48.37
2. Simon Lesing, GB	1h49.05
3. Gleen Cook, GB	1h49.15
ferner	
Michael Schädler	2h19.00
Philipp Schädler	2h20.00

### Sprint-TRI Herisau 12.7.92

#### Herren Gesamt (136 Kl.)

1. Markus Keller, LCM	58.59
2. Alexander Schawwalder,	1h16.00
3. Bernd Moll, SZ	1h01.16
ferner	
22. Reto Hug, TCV	1h06.54
28. Philipp Schädler, TCV	1h07.53
29. Martin Knöpfel, TCV	1h07.59
82. Philipp Grendelmeier	1h17.33
131. Oliver Brand, Schaan	1h34.19
132. Willi Maier, Schaan	1h34.47
134. Willi Knöpfel, Eschen	1h35.45

#### Damen Gesamt (22 Kl.)

1. Jasmin Hämmerle, A	1h07.36
ferner	
5. Simone Hofer, TCV	1h16.28
15. Kathrin Bruhard, TCV	1h25.49

# Wettkämpfe

Trinfo

## Duathlon SM-ST, Moritz 8-35-5,6 27.6.92

**Herren (94 Kl.)**  
1. Urs Dellsberger 1h31.15

**Jugend (5 Kl.)**  
1. Blattmann Heiner 1h37.01  
2. Mettler Marc 1h44.43  
3. Hug Réto, TCV 1h49.57

**Junioren (32 Kl.)**  
1. Byber Remi 1h39.44  
ferner  
22. Riesen Adrian, TCV 1h48.38

**Senioren (20 Kl.)**  
1. Gschwend Peter 1h35.10  
ferner  
10. Frick Adle 1h45.32

## Kesswiler Sprint-TRI (500-20-5) 25.7.92

**Jugend**  
1. Bugget Pascal, Egg 1h14.08  
ferner  
4. Knöpfel Thomas, TCV 1h19.49

## 1. Jederman-TRI Feldkirch (300-20-5) 26.7.92

**Herren**  
1. Högerl Franz, Dornbirn 51.47  
2. Battisti Werner, Lustenau 52.05  
3. Walter Winfried, TCV 52.11  
ferner  
15. Troxler Edgar, TCV 54.50  
20. Becker Walter, TCV 55.31

## Sprint-TRI Mitterfels/ D(0,5-20-5) 1.8.92

**Herren (Jg.62-53)**  
1. Winfried Walter, TCV 59.53  
2. Sattler Ulrich, TSV Roth 60.42  
3. Pavel Vizek, TC-Klatovy 61.45

## 1. Kesswiler-TRI 1.5-40-10 25.7.92

**Herren**  
1. Bernhard Olivier, Helden 1h52.02  
2. Mauch Christoph, Aarau 1h52.54  
3. Keller Markus, Bubikon 1h56.46  
ferner  
44. Schädler Michael, TCV 2h11.27  
47. Schädler Philipp, TCV 2h12.16  
57. Becker Walter, TCV 2h14.10

**Jugend**  
1. Hug Reto, TCV 2h07.58  
2. Schnellmann Rolf, St.G. 2h11.32  
3. Knöpfel Martin, TCV 2h12.49

**Juniorinnen**  
1. Teclova Eva, CSFR 2h24.37  
2. Bülli Simone, Oberau 2h30.34  
3. Brunhard Kathrin, TCV 2h48.40

## Mitteldist.-EM Finnland (2.5-80-20) 1.8.92

**Herren Gesamt**  
1. Cook Glenn, GB 3h37.58  
2. Hellriegel Thomas, D 3h39.17  
3. Methion Philippe, F 3h39.22  
ferner  
Phillip Schädler, TCV 4h34  
Michael Schädler, TCV 4h35

## 9. int. TRI-Luxenburg(1.5-40-10)

**Herren Gesamt**  
1. Rob Barel, NL 1h55.20  
2. Glenn Cook, GB 1h56.10  
3. Thomas Eocar, CSFR 1h56.20  
ferner  
66. Walter Winfried, TCV 2h15.12  
91. Martin Knöpfel, TCV 2h20.30  
98. Schädler Philipp, TCV 2h21.01

116. Schädler Michael, TCV 2h23.16

**Damen Gesamt**  
1. Isabelle Mouton, F 2h10.13  
ferner  
Katrin Brunhart, TCV 3h00.00

Trinfo

# Wettkämpfe

## 4. Sprint-TRI Hochmontafon(3-19-3,5)

**Herren (50 Kl.)**  
1. Walter Winfried, TCV 49.08  
2. Dietmar Stare, A 51.51  
3. Gernot Stopper, A 53.04

## Sprint TRI-ST, Gallen(500-20-5) 30.8.92

**Herren Gesamt**  
1. Alex Schawalder, Widnau 1h00.12  
2. Jörg Durbach, D 1h01.40  
3. Gerd Gordes, D 1h02.23

**ferner**  
14. Winfried Walter, TCV 1h05.37  
15. Reto Hug, TCV 1h05.52  
20. Michael Schädler, TCV 1h06.36  
30. Philipp Schädler, TCV 1h07.59  
33. Martin Knöpfel, TCV 1h08.24  
38. Rolf Schnellmann, TCV 1h08.47  
91. Thomas Knöpfel, TCV 1h14.41  
143. Willi Knöpfel, TCV 1h23.31  
159. Willi Maier, TCSchaan 1h28.27

165. Oli Brand, TCSchaan 1h32.21

**Damen Gesamt**  
1. Jasmine Hämmerl, Dornb. 1h07.52  
2. Gabi Ulmer, Bludenz 1h09.11  
3. Susanne Vogler, ST.Gallen 1h14.51  
ferner  
18. Katrin Brunhart, TCV 1h24.34

## Le Grand Raid Cristalp (130Km/75Kl) 23.8.92

**Herren(Ohne Lizenz)**  
1. Clavadetscher Andreas, FL 7h10.0  
ferner  
295. Walter Winfried, TCV 10h10.5  
528. Sendelhofer Roger, TCV 11h57.4

**Herren(ohne Lizenz)**  
1. Oberson Francois, CH 4h40.0  
ferner  
58. Riesen Adrian, TCV 5h35.1

## MTB-Duathlon Lachen 19.9.92

**Junioren**  
1. Greiner Roland, Brütten 1h07.33  
2. Hug Reto, TCV 1h09.20  
3. Keller Rene, Diepoldsau 1h10.52  
ferner  
5. Riesen Adrian, TCV 1h11.55  
14. Knöpfel Thomas, TCV 1h19.00

**Herren**  
1. Good Roland, Mels 1h02.50  
ferner  
13. Schädler Michael, TCV 1h12.20  
14. Schädler Philipp, TCV 1h13.10





Name: Knöpfel Thomas  
 Alter: 15  
 Wohnort: Eschen  
 Beruf: Gymnasiast

Selbstcharakterisierung  
 generell ruhig, hilfsbereit, diszipliniert, ehrgeizig, kritisch, begeisterungsfähig

Stärken  
 kooperativ, trainingsfleissig, ordentlich

Schwächen  
 nehme manches zu ernst, manchmal zu genau

Andere Hobbies  
 Lesen (meist nur Sportliteratur), Mountain-Bike, Musikhören (neben Triathlon und Schule bleibt mir dafür nicht mehr allzuviel Zeit)

Hast Du schon vor Deiner "Triathlonkarriere" regelmässig Sport betrieben? Wenn ja, schildere uns einmal Deinen sportlichen Werdegang?

Mit sechs Jahren begann ich bereits, Fussball zu spielen. Zu Beginn meiner "Fussballkarriere" spielte ich jeweils einmal pro Woche in der Fussballschule, später im Club. Anfangs bereitete mir dieser Sport grosse Freude. Im Sommer jagte ich jeweils dem runden Leder hinterher, im Winter fuhr ich Ski und spielte plauschhalber Roll- und Eishockey. Mit zunehmendem Alter wurde dann im Fussball der Leistungsdruck immer grösser, weil der Trainer sehr "vergiftet" war. Als ich ungefähr zwölf Jahre alt war, wurde mir immer mehr bewusst, dass meine Kondition viel besser war als meine Technik. Irgendwie hatte ich nach sechs Jahren einfach genug von diesem Sport. Zur selben Zeit, also im Sommer 89, begann ich neben dem Fussballtraining, wöchentlich zwei- bis dreimal zu joggen. Weil ich dabei sehr schnell grosse Fortschritte machte, beschloss ich, die Fussballschuhe "an den Nagel zu hängen" und auf den Laufsport zu setzen. Im Dezember 89 bestritt ich dann meinen ersten Laufwettbewerb, einen Crosslauf in Lustenau, wobei ich nach nur einem viertel Jahr Training auf anhin den dritten Platz belegte. Durch dieses Resultat angespornt, übte ich weiterhin den Laufsport aus, jedoch ohne Trainingsrezept, einfach so aus Plausch. Pro Woche kam ich damals auf etwa 3-4 Einheiten von jeweils einer halben Stunde.

Wie bist Du zu Deinem ersten Triathlon gekommen?

Da mein Bruder und ich im Sommer 89 zusammen zu joggen und etwas Rad zu fahren begannen, war unser Interesse an Ausdauerwettkämpfen geweckt. Deshalb verfolgten wir den 2. FL-Sprint Triathlon in Vaduz als Zuschauer. Wir waren von dieser für uns neuen Sportart fasziniert, weshalb wir beschlossen, im nächsten Jahr selber in Vaduz teilzunehmen. Entgegen den Erwartun-

en war dann allerdings nicht der FL-Triathlon, sondern ein Schülertriathlon in Oberriet im Juni 90 mein erster Ausdauerdreikampf. Durch eine Ausschreibung in der Zeitung entschloss ich mich kurzerhand, dort teilzunehmen. Die Distanzen betragen 150 m Schwimmen, 6 km Radfahren und 2 km Laufen.

Wie hast Du Deinen ersten Triathlonwettkampf empfunden?

Obwohl ich meinem Alter entsprechend recht viel trainiert hatte (vor allem Radfahren und Laufen) ging ich mit einem nicht sehr guten Gefühl an den Start. Vor dem Schwimmen war ich unheimlich nervös, da dies meine schwächste Disziplin war, und ich nicht so recht wusste, was bei meinem ersten Triathlon alles auf mich zukommen würde. Weil ich damals den Crawlstil noch nicht beherrschte, und ich im Schwimmen sehr wenig trainiert hatte, verlor ich in der ersten Disziplin sehr viel an Terrain. Mit einer recht guten Rad- und vor allem sehr guten Laufleistung konnte ich dann allerdings noch einige Plätze gutmachen und klassierte mich im Mittelfeld - nur neun Sekunden hinter meinem Bruder, worüber ich natürlich positiv überrascht war. Im Nachhinein betrachtet, hat mir dieser Wettkampf sehr gut gefallen, weshalb ich beschloss, weiterhin Triathlons zu bestreiten. Mein nächster Wettkampf war dann der Vaduzer Triathlon 90.

Nimmst Du neben Triathlons noch an anderen Wettkämpfen teil?

Ja, ich bestreite recht viele Laufwettkämpfe und einige Duathlonbewerbe. Im Moment genießt jedoch eindeutig der Triathlon Priorität. An Duathlons und Läufen nehme ich ausschliesslich zur Saisonvorbereitung im Frühjahr, sowie zum Ausklang und zur Ueberbrückung im Herbst und Winter teil.

Was gefällt Dir besonders am Triathlonsport?

Mir gefällt bei diesem Sport sehr gut, dass ich mich im Training optimal vom Schulstress erholen kann. Der Triathlonsport bedeutet mir einen sehr wichtigen Ausgleich zur Schule. Im Vergleich zum Laufsport ist der Triathlonsport sehr viel abwechslungsreicher. Sei es im Training, weil hier nicht immer die gleiche Disziplin trainiert wird, sondern aus drei verschiedenen Disziplinen ausgewählt wird, oder im Bereich der Muskulatur, weil hier praktisch alle Muskelgruppen beansprucht werden. Ebenfalls sagt mir zu, dass man im Triathlonsport mit Gleichgesinnten in Kontakt kommt, z.B. im Club oder auch an den Wettkämpfen. In erster Linie bereitet mir mein Hobby aber Spass, weil ich mich sehr gerne in der Natur bewege und dabei etwas erlebe.

Welche Ziele hast Du Dir für das nächste Jahr gesteckt?

Primär ist nächste Saison mein Hauptziel, eine gute Rangierung in der Gesamtwertung des Schindlercups zu erreichen. Ich möchte jedoch auch an einigen Kurztriathlons, auf die ich meine Saisonvorbereitung ebenfalls ausrichte, teilnehmen. Im Frühling werde ich zur Vorbereitung auf die Triathlonsaison an einigen Läufen sowie Duathlons teilnehmen. Priorität werde ich jedoch eindeutig dem Triathlon einräumen.

Wie siehst Du Deine sportliche Zukunft?

Ich möchte dem Triathlonsport sicher noch einige Jahre lang treu bleiben. Hinsichtlich der einzelnen Disziplinen werde ich in Zukunft das Radtraining forcieren, weil dies meine schwächste Disziplin ist. Ebenfalls sind in den beiden anderen Sparten noch Verbesserungen möglich, vor allem im Schwimmen, wobei ich die Technik noch weiter verbessern kann. Wichtig erscheint mir auch, dass ich in Zukunft den Sport und die Schule gut unter einen Hut bringen kann.

Fällt Dir ein positives Erlebnis bei einem Wettkampf ein?

Stellvertretend für viele positive Erlebnisse im Zusammenhang mit Wettkämpfen möchte ich den FL-Triathlon dieses Jahr nennen. Da das Wetter im Vorfeld der Veranstaltung schlecht war und die Temperatur alles andere als triathletenfreundlich war, hatte ich während den Tagen vor dem Wettkampf ein sehr ungutes Gefühl. Dies, weil ich recht kälteempfindlich bin. Auch vor dem Start hielt dieses Gefühl immer noch an. Als ich dann jedoch in das Wasser stieg, war dieses gar nicht so kalt wie befürchtet. In der Folge erreichte ich meinen Verhältnissen entsprechend eine gute Schwimmzeit. Auch auf dem Radparcour und auf der Laufstrecke lief es mir recht gut, wobei sich herausstellte, dass das mulmige Gefühl im Vorfeld des Wettkampfes unberechtigt war. Im Nachhinein war ich mit meiner 3. Teilnahme am Vaduzer Triathlon zufrieden. Im Grunde genommen ist jeder gefinishte Wettkampf etwas Positives.

Fällt Dir ein negatives Erlebnis bei einem Triathlonwettkampf ein?

Dies war eindeutig der Kriessern-Triathlon 91. Dieser Wettkampf ist nämlich der einzige meiner beinahe 60 Läufe, Tri- und Duathlons, welchen ich nicht als Finisher beendete. An jenem Septembersonntag war dies bereits die vierte Teilnahme an einem Triathlon innerhalb von vier Wochen (Effretikon-St.Gallen-Vaduz-Kriessern). Weil ich zwischen diesen Wettkämpfen wohl zu hart trainiert habe und mir zu wenig Zeit zum Relaxen nahm, war ich beim Kriessern-Triathlon in entsprechend schlechter Verfassung. Dazu kam noch die Kälte, welche mich nach einer von zwei Radrunden dazu veranlassete, völlig durchgefroren und enttäuscht das Handtuch zu schmeissen. Nach dem Wettkampf war ich dann auch recht unzufrieden, weshalb ich mir schwor, nicht mehr so schnell ein Rennen aufzugeben.

Was war wohl Dein grösster Wettkampferfolg?

Dies war der Danis-Berglauf 92. In meiner Kategorie belegte ich den 3. Rang unter 25 Gestarteten, wobei ich jahrgangsmässig einer der jüngsten war. Auf die Siegerin der Hauptklasse - 10.000 m - Schweizermeisterin Isabella Morretti - verlor ich auf der 10,5 km langen Strecke lediglich 2 Minuten. Neben diesem Erfolg schaffte ich auch bei einigen anderen Laufveranstaltungen den Sprung auf das Podest, was mir im Tri- und Duathlon noch nie gelungen ist.

Welche Disziplin liegt Dir am besten?

Am besten liegt mir wohl das Laufen. In letzter Zeit habe ich jedoch im Schwimmen grosse Fortschritte gemacht, weshalb mein Leistungsvermögen in diesen beiden Disziplinen nun ungefähr gleich hoch ist.

Welche der drei Sportarten trainierst Du am liebsten?

Im Prinzip trainiere ich alle drei Disziplinen ungefähr gleich gerne. Natürlich hängt dieser Faktor mit den Jahreszeiten und Witterungseinflüssen sehr eng zusammen. Z.B. fahre ich im Frühling und Sommer vermehrt Rad, schwimme im Winter und Frühling am intensivsten und verlege den Grossteil des Lauftrainings auf Herbst/Winter/Frühling. Sehr gerne führe ich auch Wechseltrainings (vor allem Radfahren/Laufen) durch, weil diese Art von Training abwechslungsreich ist und mir deshalb sehr zusagt.

Thomas, besten Dank für das Gespräch

## 1. KLEINSTAATEN TRIATHLON IN ECHTERNACH

\*\*\*\*\*

Erlebnisbericht von Katrin Brunhart

Am 16. August 1992 fand der 1. Kleinstaatentriathlon in Echternach (Luxemburg) statt. Die TriFLer reisten zu sechst an: Winfried Walter, Michael und Philip Schädler, Martin Knöpfel, Simone Hofer und Katrin Brunhart, wobei Simone sich wegen einer noch nicht auskurrierten Verletzung gegen einen Start entschied und die Rolle als Betreuerin und Fotografin übernahm. Nebst den Triathleten aus Luxemburg und Liechtenstein fanden sich auch die Malteser beim Start zur Kleinststaaten-Trophy ein. Der Kleinstaatentriathlon, der über die Kurzdistanz ausgetragen wurde, war eingebettet in ein ETU-Ranking-Race und in die luxemburgischen Meisterschaften. Somit war sicherlich auch für genügend starke Konkurrenz gesorgt. Von der Anwesenheit starker Athleten konnten wir uns gleich am Vorabend des Wettkampfes in unserer Unterkunft, einer Jugendherberge, überzeugen. Dort logierten beispielsweise Triathlon-Cracks wie Glenn Cook, der spätere Zweite des Rennes, oder die spätere Siegerin, die Französin Isabelle Mouthon.

Am nächsten Tag um 14:30 Uhr war es endlich soweit. Der Startschuss für das etwa 30-köpfige Frauenteilnehmerfeld erfolgte. Ich war froh, in einem kleinen Feld starten zu können, denn so konnte ich mich besser auf meine Schwimmkünste konzentrieren und wurde nicht durch Schläge anderer aus dem Rhythmus gebracht. Der erste Teil der Schwimmstrecke verlief für mich dann auch recht gut und ich konnte auch noch ein paar gelbe Badekappen hinter mir erspähen. Auch unmittelbar vor mir schwamm eine Mitkonkurrentin und ich entschloss mich, diese nicht mehr ausser Sichtweite entkommen zu lassen. Dieses Vorhaben erwies sich jedoch als Fehlschlag. Bald musste ich feststellen, dass meine Vorschwimmerin und ich vom Kurs abgekommen waren, denn plötzlich sah ich einige Meter links von mir die schnellsten Schwimmer (die eine ganze Viertelstunde später gestartet waren!) an mir vorbeicrawlen. Aber auch ich fand noch den Weg ins Schwimmziel. Danach hiess es, so schnell wie möglich den Weg an den anfeuernden Zuschauer vorbei zur Wechselzone zurückzulegen und sich aufs Velo zu schwingen. Nach kurzer Zeit hatte ich mich in meiner neuen Fortbewegungsart zurechtgefunden und schon bald wurde ich vom ersten Liechtensteiner, von Winfried, überholt. Es dauerte auch nicht mehr lange, bis Martin an mir vorbeiflitzte, und auch die Gebrüder Schädler liessen nicht mehr lange auf sich warten. Die ersten 15 Kilometer waren leicht zu bewältigen, waren sie doch flach. Aber ich wusste von den nächsten 15 Kilometern, dass sie auf dem Streckenprofil bedenkliche Zacken aufwiesen. Trotz der Kenntnis dieses Streckenprofils und meines Kilometerzählers wurde ich dann doch überrascht als eine Mitteilnehmerin zu mir sagte: "Jetzt geht's gleich hoch." Die ersten paar hundert Meter stand ich dann auch buchstäblich am Berg und ich sagte mir, Katrin, hättest du nur mehr Bergauffahren trainiert. Dann aber fand ich wieder zu einem Rhythmus und konnte sogar wieder die kurzen Erholungsstrecken ausnützen. Trotzdem war ich bei Kilometer 30 nicht unglücklich, alle luxemburgischen Erhebungen hinter mir zu wissen. Beim Abwärtsfahren hiess es dann, sich auf gefährliche Kurven zu konzentrieren. Schliesslich erreichte

ich die Wechselzone nach einer Radzeit von 1h 27'34''. Die abschliessende flache Laufstrecke führte zweimal um den See. Während der ersten Runde hatte ich keine Probleme, bei den nächsten 5 Kilometern machten mir Krämpfe zu schaffen. Als ich kurz vor dem Ziel die Zeitanzeigentafel sah, versuchte ich noch mein Letztes zu geben. Jedoch schaffte ich es nicht mehr, unter die 3 Stunden-Marke zu kommen. Die Uhr blieb bei 3h 00'00'' stehen. Die Herren des TriFL entschieden den Zweikampf zwischen Malta und Liechtenstein in der Mannschaftswertung des Kleinstaatentriathlons für sich und platzierten sich somit hinter den Luxemburgern auf dem zweiten Rang. Es bleibt zu hoffen, dass nächstes Jahr bei der zweiten Austragung auf Malta alle Kleinstaaten mit männlichen und weiblichen!!! Teilnehmern vertreten sein werden.



Katrin bei den letzten Laufmetern



Guter 2. Rang bei der Mannschaftswertung für Philip, Winfried und Martin

### Mitteldistanz-EM im Land der tausend Seen

Meine letzte Reise nach Finnland lag schon über 10 Jahre zurück. Mit dem Rucksack und einem Inter-Rail-Billet hatten mein Bruder Philip und ich damals erstmals Bekanntschaft mit Finnland und den Finnen gemacht. Ich freute mich auf ein Wiedersehen mit einem Land, das ich in guter Erinnerung hatte und mit schönen Erlebnissen in Verbindung setzen konnte. Diesmal war das Ziel der Reise rein sportlicher Natur. Die Mitteldistanz-EM fand in Joroinen statt, einer kleineren Stadt im südöstlichen Teil Finnlands. Für den EM-Lauf waren ich und mein Bruder Philip angemeldet. Unser Triathlonfreund, Walter Becker, der Nationalität nach Schweizer, jedoch mit deutsch-finnischer Abstammung, meldete sich für die Open-Kategorie an. Nach einem sportlichen Vergleichstest mit Triathleten, die wie er finnisches Blut in den Adern haben, sehnte sich Walter schon seit längerem.

#### Kälteschock in Helsinki nach 2 Stunden Flugzeit

Vor der Landung auf dem Flughafen in Helsinki, schüttelte es uns im Flugzeug nochmals kräftig durch. Ein starker Wind war die Ursache. Der Blick aus dem Fenster versprach nichts Gutes. Regenwolken und eine Lufttemperatur von 15 Grad Celsius. Die hochsommerliche Hitze der Heimat von 25-30 Grad Celsius gewohnt, war die Abkühlung nach Verlassen des Flugzeuges massiv. Die Reissverschlüsse der Windjacken wurden bis ganz oben zugemacht. Die Schweizer Nationalmannschaft war im gleichen Flugzeug wie wir nach Helsinki gekommen. Nach Empfangnahme der Fahrräder und dem anderen Gepäck trennten sich unsere Wege. Die Schweizer bestiegen nochmals das Flugzeug und wir machten uns mit dem Bus auf den Weg in Richtung Helsinki Hauptbahnhof. Dort angekommen, gaben wir unsere Sachen auf. Hatte es während des halbstündigen Bustransfers noch geregnet, so hellte das Wetter plötzlich auf uns liess ein paar Sonnenstrahlen durch. Bis zur Weiterreise nach Pieksamäki, die über 4 Stunden dauern sollte, hatten wir noch 2 Stunden Zeit, uns in Helsinki umzusehen. Walter, unser Reiseführer, der unseren Aufenthalt perfekt organisierte, steuerte zuerst auf das grösste finnische Kaufhaus zu. Danach gingen wir zum Markt am Hafen von Helsinki. Walter stürzte sich gleich auf eine Packung Sumpfbeeren, auf deren Genuss er anscheinend schon Jahre verzichten musste. Ich bevorzugte eher Erdbeeren, die hier wie Himbeeren und Heidelbeeren in Haufen zum Verkauf angeboten wurden. Philip kam mit ein paar Scheiben Lachs zurück. Lachs konnte sich früher in Finnland jeder leisten. Erst der intensive Fischfang und die Dämmung der Flüsse liess diesen Fisch zum Luxusartikel werden. Der Lachs war wirklich gut und nach dem Probieren war auch schon alles weg. Wir machten uns auf den Rückweg zum Bahnhof und kamen noch am Dom von Helsinki vorbei, der schon seit 140 Jahren hier steht.

#### Die Villa am See

Während der Zugfahrt von Helsinki nach Pieksamäki versuchten wir etwas zu schlafen. In Pieksamäki angekommen, begrüsst uns Walters Onkel und Tante, die uns wenig später nach Jäpiläa zu einer Blockhütte am See führen. Die Blockhütte entpuppte sich als richtige Luxusunterkunft mit Sauna, Fernsehgerät, etc., die für einige Tage unser Zuhause sein sollte. Walters Familie hatte sogar den Kühlschrank für uns schon aufgefüllt, und so konnten wir gleich daran gehen, unseren Hunger zu stillen. Nach dem Abendessen, es war mittlerweile Mitternacht, hockten

wir uns noch in die Sauna. Nach jedem Saunagang kühlten wir uns im See ab. Ein Supergefühl! Am nächsten Tag durchschwammen wir den ca. 1 km langen See vor unserer Hütte. Mit dem Neopren fühlten wir uns im 18 Grad kalten Wasser gerade wohl. Das Zusammenschrauben unserer Fahrräder stand etwas später auf dem Programm. Bei Walters Opa waren wir noch zum Kaffee eingeladen. Sein Opa war sehr gastfreundlich, sogar mehr als das, er zahlte unseren Aufenthalt in der Villa am See und auf seine Kosten durften wir auch jederzeit im Restaurant einkehren. Opa "Sponsor" meinte es wirklich gut mit uns. Er hat ein erlebnisreiches Leben hinter sich. Er kämpfte im Krieg 1939-1944 gegen die Russen. Ruhmreich schlugen sich die Finnen gegen die drei- bis fünfmal überlegene Sowjetarmee. Durch ihre beweglichen Guerillakrieger bereiteten die Finnen den Russen zuerst vernichtende Niederlagen in den tiefverschneiten Wäldern zu, doch am Ende war die Uebermacht zu gross. Der Krieg ging verloren. Die neue weltpolitische Lage nach dem Angriff Hitlers auf die Sowjetunion drängte Finnland auf die Seite der Deutschen. Als sowjetische Flugzeuge finnisches Gebiet bombardierten, trat Finnland wieder zum Kampf an. Im sogenannten Fortsetzungskrieg eroberten die Finnen wieder Land zurück. Nach einem längeren Stellungskrieg kam mit der Niederlage Hitlers an der Ostfront auch die Wende für Finnland. Es bedurfte komplizierter Verhandlungen bis 1944 ein Separatfrieden mit den Russen geschlossen wurde. Finnland hatte beachtlich Land den Russen abzutreten und Kriegsreparationen in Höhe von 300 Millionen Golddollar zu zahlen. Im olympischen Jahr 1952 waren die Schulden getilgt. Dies trug Finnland den Ruf ein, das einzige Land zu sein, das seine Schulden bezahlt. Auch in Jäpiläa gibt es ein Kriegsdenkmal, das an die 90 000 Toten und 57 000 Kriegsinvaliden erinnert. Auch Walters Opa verlor ein Auge durch einen Granatsplitter. Heute bekommt Walters Opa vom Staat eine Rente. Die Finnen sind den alten Kämpfern von damals dankbar, erklärte mir Walter, haben sie ihnen immerhin die Erhaltung der Eigenständigkeit Finnlands zu verdanken.

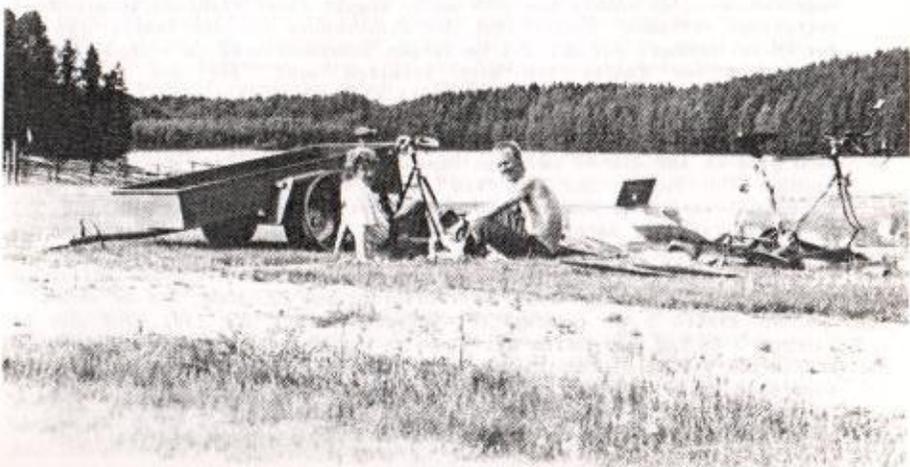
#### Auf in den (Wett-)Kampf

Der Wettergott meinte es gut mit uns. War das Wetter an der EM-Eröffnungsfeier am Vortag noch sehr wechselhaft mit zeitweiligen Regenschauern, so konnte man sich am 1. August einer stabilen sonnigen Wetterlage erfreuen. Zuerst fiel der Startschuss für die Startgruppe der EM-Teilnehmer. Auf der 2.5 km langen Schwimmstrecke im stahlblauen finnischen See fühlte ich mich ziemlich wohl. Auf dem letzten Kilometer schwammen mein Bruder Philip und ich Seite an Seite. Wir kamen fast gleichzeitig aus dem Wasser. Der Reissverschluss an meinem Neopren klemmte, und Philip konnte mir zum Glück noch etwas helfen. Dann ging es auf die 90 km lange kupierte Velostrecke mit Wendepunkt. Nachdem ich Philip auf dem Rad überholte, schloss er nach dem Wendepunkt wieder zu mir auf. Unterwegs kam uns auch Walter entgegen, dessen Startgruppe nach uns gestartet war. Philip und ich wechselten zusammen vom Rad zum Laufen. Die Laufstrecke war ebenfalls kupiert. Eine 10 km Wendepunktstrecke musste zweimal durchlaufen werden. Philip machte gleich am Anfang Tempo. Den Vorsprung von ca. 500m, den er sich auf den ersten 5 km verschaffte, behielt er bis ins Ziel. Auf den letzten 3 km kam mir Walter mit einem Lächeln im Gesicht entgegen. Er machte mir einen lockeren Eindruck. Im Ziel meinte er jedoch, dass ihm die Power total ausgegangen sei. Nach dem Wettkampf gingen wir in die Dusche und hockten - wie das in Finnland üblich ist - noch in die Sauna um uns aufzuwärmen. Walters Tante und Cousine, die uns begleitet

haben, fuhren mit uns müden, aber zufriedenen Kämpfern nach Jäpiläa zurück.

Ein Ruhetag und dann Suomi ade

Der Tag nach dem Wettkampf stand für die Erholung zur Verfügung, und natürlich fürs Einpacken unserer Velos. Philip und ich fuhren am Nachmittag mit dem Velo nach Pieksamäki, um uns wegen der Gepäckrücksendung zu erkundigen. Während dieser Zeit besuchte Walter seine Verwandten. Am Montagmorgen gings dann wieder retour Suomi-FL. Dazu braucht man heutzutage einen Tag..



7. Swiss Alpin Marathon Davos - oder die Hölle auf Erden

\*\*\*\*\*

Ein Erlebnisbericht von Adle Frick

Etwa zwei Wochen nach dem Duathlon von Zofingen kam mir der Gedanke, dieses Jahr noch einmal etwas Verrücktes zu machen. Kurz entschlossen meldete ich mich für den 67 Kilometer langen und den mit 5000 m Höhendifferenz aufweisenden Lauf an. Von nun galt es, das Velotraining zu reduzieren, um dafür zwei- bis sechsstündige Trainingsläufe zu machen. Zwei Wochen vor Davos lief ich eine sogenannte Königsetappe - und zwar: Balzers-Luziensteig-Falknis-Lawena-Rappenstein-Gapfahl-Aelple-Sücka-Triesenberg-Balzers! Mit ca. 1100 Laufkilometer, 5000 km auf dem Rennvelo und 1000 km auf dem Mountain-Bike reiste ich am 25. Juli nach Davos. Aber schon bei der Anreise meldeten sich meine Magennerven, und ich musste wegen Durchfall aufs "Häuschen"! Also fing der Tag schon schön "verschissen" an.

Um acht Uhr starteten 1500 LäuferInnen um diese lange Distanz zu bewältigen und 500 LäuferInnen starteten beim 28 Kilometer langen Landwasserlauf. Die Spitze legte gleich ein Tempo vor, als wäre es ein 10-km-Lauf. Ich lief mit dem Pulsmesser und benötigte für die ersten 15 km (leicht coupiert) 1 Std. 10 Min. Dann folgten 16 km mit 800 m Gefälle. Auf dieser Strecke musste ich wegen Durchfall drei Mal ins Gebüsch. Inzwischen waren 2 1/2 Std. vergangen, und die Sonne schien schon kräftig vom Himmel. Nun kam die 6 km lange Steigung von Streda. Auf dieser Strecke fühlte ich mich super, und ich konnte viele keuchende Leidensgenossen überholen. Doch beim Abstieg nach Bergün kam von einer Sekunde zur anderen der "Hammermann". Eine gewisse Leere und Lustlosigkeit kam über mich. Also hätte ich bei den Verpflegungsposten doch noch mehr essen sollen! Mit letzter Kraft kam ich nach Bergün hinunter, wo Tausende von Zuschauer an der Strasse standen. Im übrigen war auf der ganzen Strecke eine fantastische Stimmung, mit Musikgruppen, Bergbauern mit Kuhglocken - ähnlich wie in Zofingen.

Nun musste ich mir Zeit lassen und eine Kohlenhydratmast einschalten. Bananen, Energieriegel, Trauben, Müesli und Traubenzucker wurden verschlungen, denn von erfahreneren Läufern wusste ich, dass der Marathon ja erst von Bergün richtig los gehen soll.

Frisch gestärkt nahm ich die restlichen 13 km und 1400 Höhenmeter bis zum 2740 m hohen Sertigpass in Angriff. Die Luft wurde nun merklich dünner, dafür war die Temperatur angenehm. Bei Kilometer 45 ein Blick auf die Uhr, welche eine Zeit von 4 Std. 20 Min. angab. Noch lagen 5 km bis zum Pass vor mir. Von Roland Wille wusste ich, dass er vor 2 Jahren 5 Std. bis dorthin hatte. Könnte ich trotz allem an die Zeit dieses Superläufers herankommen? Total motiviert lief ich weiter. Doch nach kurzer Zeit schlug der Hammermann wieder zu. Was einem da für Gedanken durch den Kopf gehen, weiss ja jeder, der so etwas schon erlebt hat: "Nie wieder!" / "Warum mach ich das, ich hör auf mit dieser Scheweisse!", usw. Dazu kommen jetzt noch einige Schneefelder, die teils auf allen Vieren bewältigt werden müssen. Nach 5 Std. 25 Min. erreichte ich wie in Trance den Gipfel. Dr. Villiger fragt

mich: "Wiea gods?" und die "adlesische Leiche" sagt ihm "Gut!" Ich futtere was das Zeug hält, lasse mich massieren, mache Stretching und zum Schluss gibt mir eine Frau 4 Traubenzucker mit der Bemerkung: "Die kannst du auf den 17 km noch gut gebrauchen."

Laut Streckenplan weiss ich, dass jetzt auf 7 km 1000 m Gefälle folgen. Sehr vorsichtig beginne ich und nach ca. einem Kilometer kann ich ein Tempo laufen, als wäre ich erst oben gestartet. Läufer um Läufer lasse ich regelrecht stehen. Nach diesen 7 km, also beim Sertig Dorf, liege ich auf dem 120. Rang. Die restlichen 10 km kenne ich, die bin ich schon im Winter mit den Langlaufskis gelaufen, was mich zusätzlich motiviert. Ausserhalb des Dorfes geht es in eine Steigung und schon zieht sich die Oberschenkelmuskulatur leicht zusammen. Nach ca. 200 m bekomme ich in beiden Oberschenkeln einen Krampf, so dass gar nichts mehr geht. Mit Stretching und Selbstmassage bringe ich den Krampf wieder weg. Die restlichen Meter dieser Steigung wandere ich hinauf. Nun folgt eine Bergab-Passage und da bekomme ich in beiden Waden einen gewaltigen Krampf. Die Moral ist auf Null gesunken, denn ich weiss, dass es bis Davos immer auf und ab geht. Also Krampf unten, Krampf oben, Krampf unten, Krampf oben ..... Mit Füssen wie glühende Kohlen und mit unsagbaren Schmerzen erreiche ich nach 7 Std. 14 Min. auf Rang 158 Davos.

Glücklich aber total auf den Socken ging um 21:00 Uhr zu Bett. Es wurde eine lange Nacht, denn vor lauter Müdigkeit und Schmerzen konnte ich die ganze Nacht nicht schlafen.



#### Gibt es medizinische Besonderheiten beim Sportherzen?

Diese Frage ist eindeutig mit Ja zu beantworten. Für den Sportler gilt es zu beachten, dass sein Sportherz zwar eine deutlich bessere Leistungsbreite zeigt, dass aber unter Ruhebedingungen, insbesondere bei schnellem Lagewechsel vom Liegen zu Stehen, doch gelegentlich leichter Blutdruckabfall mit kurzzeitigem Unsicherheits- oder Schwindelgefühl auftreten kann. Auch scheint ein Sportherz bei akuten Viruserkrankungen (Luftwegsinfekt, Grippe) stärker als ein "normales Herz" zu schwerwiegenden Rhythmusstörungen zu neigen. Der Grundsatz, nie mit einem akuten Infekt eine sportliche Betätigung aufzunehmen, ist hier oberste Maxime.

Eine für den Athleten unangenehme und für den Arzt peinliche Situation stellt gelegentlich die Fehlinterpretation von EKG-Veränderungen dar, die zwar für das Sportherz einen typischen Normalbefund, für das Normalherz aber einen hochkrankhaften Befund darstellen können.

Als ein extremes Beispiel sei die Odyssee eines Marathonläufers durch Intensivstation, Allgemeinstation und Anschlussheilverfahren angeführt, bei dem vier Tage nach einem Kollaps am Ende eines Marathons aufgrund einer EKG-Veränderung bei sonst unauffälligen klinischem Befund der Verdacht auf einen frischen Myokardinfarkt gestellt wurde. Es handelte sich dabei aber um einen harmlosen Sportherzbefund, der bereits auf Vergleichs-EKGs vor dem Marathonereignis zu finden war. Zur Vermeidung solcher "Pannen" sollte der Ausdauersportler seinen Arzt bei jeder EKG-Abteilung über seine sportliche Betätigung informieren. Dies wird die Beurteilung eventueller EKG-Veränderungen sicher erleichtern.

Die häufigsten Sportherz-EKG-Veränderungen sind: - Verlangsamte Ruheherzfrequenz (Vagotonie) - Hypertrophiezeichen (übergrosses Herz) - Pseudo-Infarktzeichen (fälschliche Herzinfarktzeichen).

Die wichtigste Differenzierungshilfe eines Sportherzens von einem kranken Herzen stellt der Belastungstest (Belastungs-EKG) dar:

- Beim Sportherzen verschwinden die zweifelhaften Befunde unter Belastung weitgehend.
- Beim kranken Herzen verschlechtern sie sich unter Belastungsbedingungen.

Durch zusätzliche Ultraschalluntersuchung des Herzens ist eine sehr gute Beurteilung Sportherz oder krankes Herz möglich.

#### Bildet sich ein Sportherz wieder zurück?

Die Ansicht, dass Leistungssportler mit einem Sportherzen nach Beendigung ihrer Laufbahn einer besonderen Herzgefährdung ausgesetzt seien, ist falsch. Das vergrösserte Herz bildet sich nach Trainingsbeendigung, sofern sich keine Krankheit aufgepfropft hat, ausnahmslos zurück.

Beendet man die sportliche Karriere zu abrupt, so kann es zu harmlosen, aber unangenehmen Funktionsstörungen wie Herzstechen, ungefährliche Rhythmusstörungen u.ä. kommen, die man zusammengefasst als akutes Entlastungssyndrom oder als akutes Sportentzugssyndrom bezeichnet. Aus diesem Grund empfiehlt es sich für einen Sportler, langsam abzutrainieren.

Aber, um es nochmals zu betonen, eine Gefährdung im Sinne eines Herzinfarkttrisikos oder einer "Herzverfettung" besteht auch bei abruptem Abbruch der sportlichen Aktivität nicht.

## E I N L A D U N G

zur 1. Generalversammlung des Tri Vaduz

Datum: Donnerstag, 19. November 1992

Zeit: 19.30 H

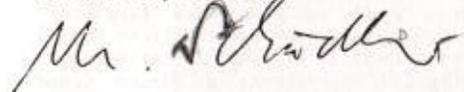
Ort: Hotel Meierhof, Triesen

- Traktanden:
1. Begrüssung ✓
  2. Wahl der Stimmzähler ✓
  3. Gründungsprotokoll ✓
  4. Jahresberichte des Präsidenten u. Vorstandes ✓
  5. Genehmigung der Jahresrechnung, Bilanz u. Revisorenberichte ✓
  6. Beschlussfassung
    - Budget 93 ✓
    - Tätigkeitsprogramm 93 ✓
  7. Wahlen
    - Präsident u. Vorstand ✓
    - Revisoren ✓
  8. Beschlussfassung über Anträge
    - des Vorstandes ✓
    - der Mitglieder ✓
  9. Diverses

Sämtliche Unterlagen werden wir an der GV aushändigen. Wir freuen uns, Sie in Triesen begrüßen zu dürfen.

Vaduz, 28.9.92

M. Schädler, Präsident



## CLUBFEIER

\*\*\*\*\*

Hiermit möchten wir Dich zu unserer Clubfeier einladen, die

am Samstag, den 12. Dezember ab 18:15 Uhr  
im Hotel Dux in Schaan stattfindet.

## Z E I T P L A N

18:15 Uhr	Aperitif
18:45 Uhr	Begrüssung
19:00 Uhr	Essen
21:30 Uhr	Nikolaus
22:00 Uhr	Video
danach Ausklang	

Für das Essen wird am Ende der Feier einen Unkostenbeitrag von ca. Sfr. 25.-- eingezogen. Getränke (Bier, Säfte, Mineralwasser) werden vom Club bezahlt. Nicht bezahlt werden Weine, Spirituosen etc.

Am Sonntag findet für alle Interessierten ein Lauftraining statt. Genäueres wird am Samstagabend bekanntgegeben.

Wir bitten Dich, uns bis spätestens 8. Dezember mitzuteilen, ob Deine Teilnahme an unserer Clubfeier möglich ist oder nicht.

Wir würden uns über Deine Anwesenheit freuen.

Mit besten Grüßen

Triathlon Club Vaduz

Anmeldung und weitere Auskünfte

Riesen Adrian, Krestisweg 793, 9495 Triesen, TelP: 075 2 41 85 (abends)

EINLADUNG

von Philipp Grendelmeier und dem Tri-Club Vaduz

ZUR

Weinberg-Besichtigung

Hobby-Weinbauer und -Triathlet Philipp Grendelmeier zeigt uns seinen Weinberg und verrät uns mehr über die Entstehung des Weines und die Arbeit des Weinbauers. Wir fahren mit dem Velo (ohne High-Tech -Ausrüstung) nach Zizers, wo wir nach der Besichtigung zusammen ein Weinbauern-Mittagessen zu uns nehmen (mit Weinedustation des berühmten Tropfens "Côtes de Zizers") und einen gesellschaftlichen Nachmittag verbringen werden.

Wann?: Sonntag, 18. Oktober 1992

Treffpunkt?: für Velofahrer:  
 Bahnhof Buchs 9.00H  
 Holz-Rheinbrücke Vaduz 9.30 H  
 Maientfeld 10.15H  
 für alle mit oder ohne Velo:  
 Zizers bei Philipp 11.00H

Programm: 11.15H bis 12.15H Weinberg-Besichtigung  
 12.15 Mittagessen und gemütliches Beisammensein  
 16.00 Rückfahrt nach Hause

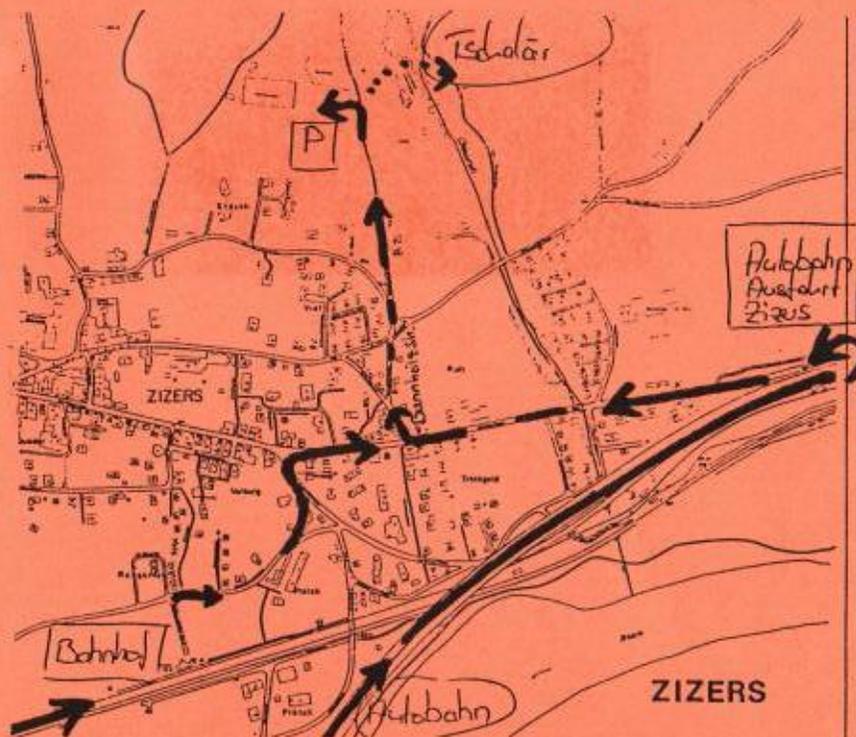
Anmeldung und Auskunf bei: Philipp Grendelmeier  
 Telefon 081-51 62 58 (P) 075-5 95 95(G)  
 Die Besichtigung findet nur bei trockenen Verhältnissen statt.  
 Anmeldung bis Mittwoch, den 14.10.92  
 Auskunf am Sonntag, 18.10.92 ab 8.30 h

Weinbauern-Weisheit : Beim Wein wird mancher Freund gemacht, beim Weinen auf die Prob' gebracht

Schlechtwetter-Programm: Besuch des Santsiparks in Ablwil/SG bei Regenwetter  
 Auskunf erteilt 075-81190 od. 2 85 85 (G)

UND SO KOMMST DU ZU PHILIPP GRENDLMEIER

\*\*\*\*\*



Nachrichten aus dem Vorstand

Der Vorstand war auch seit der letzten Trinfoausgabe nicht untätig und hielt insgesamt fünf Sitzungen ab, nämlich am 26.05.92, 26.06.92, 27.07.92, 18.08.92 und am 17.09.92.

Die Hauptaufgaben in dieser Zeit waren:

- Die Beschaffung unseres neuen Dresses. Ich möchte hierzu erwähnen, dass die dabei aufgetretenen Fehler bezüglich Liefertermin bzw. unvollständiger Lieferung von der produzierenden Firma begangen wurden. (Bestelldatum war am 21.11.91)
- Die Durchführung bzw. Organisation des mit sehr grossem Erfolg durchgeführten Sprint Triathlons Liechtenstein. Auch hier war der gesamte Vorstand im Einsatz.
- Zur Zeit laufen bereits wieder Vorbereitungen für unseren dritten Alpinman-Duathlon. Um rege Mithilfe wird gebeten.

Protokollführer u. Materialwart Roger Sendthofer