

Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ

JAHRGANG 5

NR 3/93



Urs Dellsperger (SUI) wurde Duathlon-Europameister

IN DIESER AUSGABE:	SEITE:
IMPRESSUM	02
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER	03
TRAININGSDATEN	04
WETTKAMPFRESULTATTE	05
BERICHT TRANS-VORARLBERG-TRI	07
PORTRAIT BEAT HITZ	08
ERNAHRUNG	10
EINLADUNG GV/CLUBFEIER/SKI-WEEKEND/ALPAMARE 12	
INFOS AUS DEM VORSTAND	15

 IMPRESSUM:

AUSGABE: NR. 3/93 (NR. 4/94 ERSCHEINT NICHT)
 LAUFENDE NR. 21
 ERSCHEINUNGSWEISE: VIERTELJAEHRLICH
 AUFLAGE: 50 STK.

REDAKTION DIESER AUSGABE: MSCH, LETT 26, VADUZ
 MITARBEITER DIESER AUSGABE: VORSTAND, W. WALTER
 REDAKTION: S. STEGER, ESCHEN

NAECHSTE AUSGABE ERSCHEINT: ENDE JANUAR/ANFANGS FEBRUAR
 REDAKTIONSSCHLUSS: 24.1.94

**! OHA
 LÄTZ**

In einer unübersichtlichen Kirche prallte er frontal in einen entgegenkommenen Personenwagen.
 «Tages-Anzeiger»

Suche gebrauchte Badewanne mit noch gutem Innenbelag, auch Alte mit Füßen.
 «Stadtanzeiger Bern»

In Duisburg nahm die Polizei 22 bewaffnete Türken fest, die kurz zuvor mit 120 Autos durch die Stadt gerast waren.
 «Sonntags-Blick»

Gesucht ab sofort Mädchen für Pferdepflege und Haushalt.
 «Tierwelt»

Die Annahme verschafft dem Bund jährliche Mehreinnahmen von rund 1,3 Milliarden Franken. Je 650 Franken fließen dabei in die schwer defizitäre Bundeskasse und zweckgebunden in den Strassenfonds.
 «Sorganserländer»

Das Theater «D'Junggselle-Stüür» ist ein Schwanz in drei Akten.
 «Thel-Gö»

Zu verkaufen: Kinderwagen, verschiedene Kinder, diverse Grössen.
 «Freiländer Wochen»

Die Rede ist von Ratten und Mäusen, Schwaben und anderen Käfern.
 «Luzerner Neueste Nachrichten»

Aktionen: ausländische Treibhausgurken, per Stück: 0.00
 «Bodener Tagblatt»

Zu verkaufen: traumhaftes Brautkleid, schulterfrei bis zur Taille.
 «Winterthurer Stadtanzeiger»

Am Sonntag ist es in Dornbirn nach einer Fahrzeugkontrolle zu täglichen Auseinandersetzungen zwischen Schweizern und der Polizei gekommen.
 «Der Zürcher Oberländer»

Liebe Leserin
 Lieber Leser

Die Triathlon-Saison ist zumindest nördlich der Alpen schon seit längerem abgeschlossen. Auch dieses Jahr gab es für manche von uns viele schöne Sporterlebnisse. Jetzt haben wir wieder mehr Zeit für andere Dinge und können unserem Körper auch die nötige Ruhe gönnen.

Anfang November beginnt in Triesen (Hallenbad) bereits wieder das Schwimmtraining, welches von nun an unter der Leitung von Winfried Walter steht. Das Lauftraining wird ab 7. November wieder am Sonntagmorgen durchgeführt. Ihr könnt Euch also wieder auf ein Training in der Gruppe freuen.

Der Clubausflug führt uns im November ins Alpamare bei Pfäffikon. Ich hoffe, dass viele Clubmitglieder bei diesem Anlass dabei sein werden und wir einen lustigen Tag haben werden.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Weihnachtsfeier am 11. Dezember. Nehmt auch Eure Freunde, Familie oder Eltern mit.

Im Januar wird dann die Generalversammlung tagen. Dabei wird ein neuer Vorstand gewählt werden und wichtige Entscheide für das kommende Jahr werden gefällt, weshalb jede(r) kommen sollte.

Die Redaktion des Trinfo wünscht allen Mitgliedern eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!



Kommst Du mit ins Training?

Heute leider nicht, Heini!

TRAININGS DES TRIATHLON CLUBS VADUZ November / Dezember / Januar 93/94

DATUM	TRAINING	ORT	ZEIT	LEITER
November				
Sonntag, 7.11.	Lauftraining	Eschen Sportplatz	10,00	W. Walter
Montag, 8.11.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Sonntag, 14.11.	Lauftraining	Schaan Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 15.11.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Samstag, 20.11.	Clubausflug: Alpamare	Triesen Sportplatz	12,30	A. Riesen
Sonntag, 21.11.	Lauftraining	Schaan Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 22.11.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Sonntag, 28.11.	Lauftraining	Schaan Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 29.11.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Dezember				
Sonntag, 5.12.	Lauftraining	Eschen Sportplatz	10,00	W. Walter
Montag, 6.12.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19,00	W. Walter
Samstag, 11.12.	Weihnachtsfeier	Dux, Schaan	18,00	
Sonntag, 12.12.	Weihnachtslauf	Triesen Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 13.12.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Sonntag, 19.12.	Lauftraining	Schaan Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 20.12.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Montag, 27.12.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Januar				
Sonntag, 2.1.	Lauftraining	Eschen Sportplatz	10,00	W. Walter
Montag, 3.1.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Sonntag, 9.1.	Lauftraining	Schaan Sportplatz	10,00	M. Schädler
Montag, 10.1.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
Freitag, 14.1.	GV TRIV	Rest. Linde Vaduz	19,30	M. Schädler
Sonntag, 16.1.	Lauftraining	Sportplatz Schaan	10,00	M. Schädler
Montag, 17.1.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	19,30	W. Walter
22.1. bis 23.1.	SKIWEEKEND IN AU	Fun, sun and nothing to do ...		
Sonntag, 30.1.	Lauftraining	Sportplatz Schaan	10,00	M. Schädler
Montag, 31.1.	Schwimmtraining	Triesen Hallenbad	10,00	W. Walter

LIECHT. VOLKSLIATT

Donnerstag, 5. August 1993 - Seite 8

Triathlon: Vaduz Junioren-CH-Meister

Mannschafts-Gold und dazu Einzel-Bronze durch Reto Hug

Am vergangenen Sonntag, 1. August 93, fanden anlässlich des 3. Solothurner Triathlons über die olympische Distanz von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen, die Schweizermeisterschaften für die Junioren und Juniorinnen (Jg. 14 bis 17) statt. Die Junioren des Triathlon Clubs Vaduz (Reto Hug, Martin Knöpfel, Rolf Schnellmann) holten sich den Mannschafts-Schweizermeistertitel und setzten sich somit gegen die Teams der Clubs aus Bülach, Baden und Glarus durch.

Schweizermeister in der Einzelwertung wurde Olivier Hufschmid, der vor 2 Wochen in Banyoles/Spanien bereits souverän Junioren-Europameister wurde. Der zweite Platz ging an Philipp Huld (Tri Club Bülach) und die Bronzemedaille gewann überraschenderweise Reto Hug vom Triathlon Club Vaduz. Rolf Schnellmann und Martin Knöpfel belegten den 13. resp. 15. Rang unter den 40 gestarteten Junioren. Bei den Juniorinnen siegte die St. Gallerin Corinna Heuberger (Tri Club Bülach).

Resultate

Herren (Junioren)

1. Olivier Hufschmid, Tri Team Heniez, 2 Std. 1.26 Min.; 2. Philipp Huld, Tri Team Bülach, 2 Std. 3.37 Min.; 3. Reto Hug, Tri Club Vaduz, 2 Std. 8.37 Min. - ferner: 13. Rolf Schnellmann, Tri Vaduz, 15. Martin Knöpfel, Tri Vaduz.

Damen (Juniorinnen)

1. Corinna Heuberger, Tri Club Bülach (2 Std. 23.04 Min.); 2. Sabrina Jerfino, Sursee 2 St. 29.04 Min.; 3. Fränzi Gissler, Allschwil, 2 Std. 30.55 Min.



Reto Hug, vom Tri Club Vaduz, gewann bei den Schweizer Triathlon-Junioren-Meisterschaften in Solothurn die Bronzemedaille.

Herzlichen Glückwunsch an unsere Junioren!

Let's do it again and again and again...

2. Glarner Volksduathlon, 14.08.93, 4.4/25/4.4

Damen: (10 klassiert)

1. Schmid Beatrice, TriF	(17.56/41.47/19.51)	1h 19.35
2. Blesch Sybille, Muri	(17.38/43.19/20.12)	1h 21.09
3. Elmer Claudia, Schwändi	(19.00/46.28/20.24)	1h 25.53

Herren: AK1 (41 klassiert)

1. Dellsperger Urs, Muri	(15.02/34.10/15.52)	1h 05.05
7. Schädler Michael, TriV	(16.29/38.50/18.07)	1h 13.27
21. Schädler Philip, TriV	(17.55/42.07/19.30)	1h 19.33

Herren AK 2 (20 klassiert)

1. Schmid Urs, Bazenheid	(16.31/37.23/18.56)	1h 12.51
2. Frick Adle, TriV	(17.13/38.38/18.48)	1h 14.41
3. Willinger Hannes, T'berg	(17.04/39.25/19.24)	1h 15.54

Herren AK3 (6 klassiert)

1. Reiher Peter, Konstanz	(18.02/41.29/19.48)	1h 19.20
2. Hasler Josef, Balzers	(18.39/42.52/20.33)	1h 22.04

Triathlon-WM in Manchester/GB vom 22. Aug. 1993, 1.5/40/10

Overall-Ranking: (1162 klassiert) Pos. Cat/Pos. Ov

1. Spencer Smith, GB	(18.04/62.26/30.50)	1h 51.20	1/117
2. Simon Lessing, GB	(18.05/63.30/31.27)	1h 53.02	2/117
3. Hamish Carter, NZL	(18.13/63.16/32.00)	1h 53.29	3/117
6. Müller Rainer, D	(18.08/64.28/32.13)	1h 54.49	6/117
14. Mauch Christoph, SUI	(19.53/63.48/32.05)	1h 55.46	14/117
22. Hufschmid Oli, SUI	(00.00/00.00/00.00)	1h 56.26	1/101
42. Kattinig Wolfgang, A	(19.46/65.33/32.15)	1h 57.34	36/117
52. Eitzinger Peter, SUI	(19.53/63.49/34.27)	1h 58.09	42/117
130. Bernhard Oli, SUI	(19.55/69.12/32.23)	2h 01.30	82/117
274. Michelle Jones, AUS	(19.43/72.20/35.38)	2h 07.41	1/78
275. Karen Smyers, USA	(19.56/72.26/35.21)	2h 07.43	2/78
310. Jo-Anne Ritchie, CAN	(19.45/72.27/36.34)	2h 07.46	3/78
705. Michael Schädler, FL	(22.41/81.54/40.18)	2h 24	116/117

ALPINMAN-DUATHLON in Triesen/FL, 2. OKT. 93, 7-15-13

Herren: (79 klassiert)

1. Schoch Woody, Stels	(23.51/61.55/58.41)	2h 24.27
2. Good Roland, Mels	(23.14/62.58/67.49)	2h 34.01
3. Sinn Rüdiger, D	(27.08/60.43/69.43)	2h 37.34

ferner:

13. Plüss Fritz, FL	(27.11/68.04/76.08)	2h 51.23
16. Frick Adle, TriV	(26.00/70.01/78.36)	2h 54.37
18. Scherrer Sigi, Vaduz	(26.09/75.29/73.06)	2h 54.44

Damen: (8 klassiert)

1. Graf Monika, Hofstett	(28.27/79.25/83.34)	3h 11.26
2. Wiederkehr Cecile	(30.21/79.30/88.26)	3h 18.17
3. Hämmerle Jasmine, A	(28.08/77.46/92.46)	3h 18.40

1. Trans-Vorarlberg-Triathlon vom 28. August 1993

Trans-Vorarlberg-Triathlon heisst 3km Bodenseeüberquerung von Lochau nach Bregenz, 120 selektive Kilometer auf dem Rad quer durchs "Ländle", über Bregenzerwald, Faschina, Bludenz, Montafon, und 15km Berglauf entlang der Silvretta-Hochalpenstrasse, incl. 1100 zu überwindender Höhenmeter, bis zum höchsten Triathlonziel Europas auf der Bielerhöhe. Trans-Vorarlberg-Triathlon heisst aber auch perfekte Organisation, familiäre Atmosphäre, begeisterte Zuschauer und, an diesem Tag, Regen, Regen, Regen ...

Früh aufstehen war für uns 139 Einzelstarter (es wurde auch ein Staffelwettkampf angeboten) am Morgen des Wettkampfes angesagt, war doch der Schwimmstart schon für 7.00 Uhr angesetzt, um nicht mit der Bodenseeschiffahrt in Konflikt zu kommen. Mit einer Fähre wurden wir von Bregenz zum Start auf die andere Bodenseeseite gebracht. Das meistdiskutierte Thema war hier sicher, welche Kleider man heute fürs Radfahren auswählen sollte, denn es regnete bereits in Strömen.

In der Morgendämmerung folgte nun, vielleicht nicht für jeden der leichteste Teil, aber mit Sicherheit der wärmste des ganzen Wettkampftages. Geleitet von einem Boot mit Lichtsignalen nahmen wir Ziel auf das Festspielhaus in Bregenz, wo im Foyer die erste Wechselzone installiert war. Der erste Schwimmer, und spätere Gesamtsieger Klaus Schindelmig, erreichte bereits nach 39:01 Minuten das Schwimmziel. Ich war nach dem Schwimmen überraschend an zweiter Stelle (40:40). Die weiteren Teilnehmer unseres Club liessen den Tag etwas gemütlicher angehen. Sie schwangen sich nach gut 50 Minuten auf ihre Rennmaschinen.

Nun folgte der härteste Teil des Wettkampfes. Dauerregen und steile Anstiege liessen die Radstrecke zur Tortur werden. Die Abfahrten von der Faschina nach Sonntag und von Raggall nach Bludenz wurden zum Lotteriespiel. Total ausgekühlt konnten wir die zahlreichen, glitschig-nassen Kurven nur mit äusserster Konzentration sturzfrei meistern. Die letzten, stetig ansteigenden 30 Kilometer im Montafon bis zum zweiten Wechsel in Partenen waren aber, zumindest für mich, die härtesten. Hier war es nicht immer leicht, einen runden Tritt beizubehalten. Total durchnässt wurde dem Radziel entgegengestampft. Dort erwartete uns eine trockene Wechselzone und hunderte von Zuschauern, die uns unermüdlich anfeuert. So waren die bisherigen Strapazen sicher nicht vergessen, aber zumindest in den Hintergrund gestellt.

Nun galt es, so schnell wie möglich die Laufutensilien überzustreifen und dann den Lauf- (besser wäre Trippel-) Rhythmus zu finden. Regen und Nebel waren auch auf der Laufstrecke unsere ständigen, für mich auch einzigen Begleiter. Ich sah auf der gesamten Silvretta-Hochalpenstrasse keinen direkten Konkurrenten mehr. Ich war allein. Allein mit mir, meinem müden Beinen und dem immer ansteigenden, nicht enden wollenden Asphaltband mitten in dieser kargen Berglandschaft. Aber auch diese Tortur hatte ein Ende. Bei 2 Grad Celsius erreichten schliesslich 129, von den Strapazen gezeichnete Einzel-Triathleten das auf 2.032 Meter hoch gelegene Ziel.

Der "Trans-Vorarlberg" ist sicher "die" Herausforderung in unmittelbarer Nähe für alle engagierten Ausdauerathleten und uningeschränkt weiter zu empfehlen.

Zeiten:	1.	K. Schindelmig	(0:39/3:57/1:35)	6:12,35
	11.	W. Walter	(0:40/4:19/1:44)	6:44,37
	29.	M. Schädler	(0:49/4:35/1:47)	7:13,07
	42.	Ph. Schädler	(0:52/4:40/1:48)	7:21,57
	115.	W. Becker	(0:52/5:46/2:04)	8:43,52



Name: Beat Hitz
 Alter: gegen 30
 Wohnort: Grabs
 Beruf: "SPORTS" Chef

Selbstcharakterisierung

kritisch, zielstrebig, Nichtschwimmer

Hobbys

Triathlon, Mountainbike, Squash, Leichtathletik (Trainer), Motorradfahren, Hubstaplerfahren

Erähle uns von Deiner sportlichen Laufbahn

Mit 12 Jahren begann ich mit Leichtathletik. Hierbei brachte ich es, bei den Junioren in der Schweiz, auf die 4. schnellste Zeit über 100 Meter.

Weiters war ich 8. schnellster über 200 Meter und im 10 Kampf rangierte ich auf Platz 10.

Leichtathletik betrieb ich bis zu meinem 26. Lebensjahr.

1986 startete ich meine zweite Karriere im Sport, dem Bobfahren. Mit Gustaf Weder fuhren wir im Viererbob, an der WM in St. Moritz 1990 auf den vierten Gesamtplatz. An div. Weltcuprennen belegten wir regelmässig die Plätze zwischen drei u. acht.

Im Frühling 1992 musste ich mich einer Knieoperation unterziehen. Daraufhin war ich gezwungen den Schnellkraftsport aufzugeben.

Um nicht ganz einzurosten, fing ich an mich für den Mountainbike und Triathlonsport zu interessieren. Dies auch im bezug auf meine angeschlagenen Gelenke.

Seither bestritt ich etwa 10 Sprinttriathlons und ca. 10 MTB-Rennen.

Wie sehen Deine Ziele betreffend Triathlon aus?

Hauptsächlich betreibe ich den Triathlonsport "Just for Fun". Resultate sind für mich eher nebensächlich. Sicher versuche ich mich zu steigern. Muss mir aber klar eingestehen, dass ein mitmischen in den vorderen Regionen, für mich kein Thema ist. Für die Saison 1994 strebe ich den Übergang von der Sprint in die Olympische Distanz an.

Welcher Wettkampf war für Dich der härteste

Kurz vor dem Sprinttriathlon in Thusis, trat ich mir bei einem Steinstosswettbewerb, den linken Mittelfussknochen ganz durch. Diese Verletzung bereitete mir auf der 7.5 Km langen, anstatt der normalen 5 Km Laufstrecke sehr grosse Schmerzen.

Verschlimmert wurde das Ganze noch durch die an diesem Tag herrschende hohe Temperatur.

Was gefällt Dir am Triathlonsport so besonders?

- Das Bier und die Wurst danach (Gruss an Winfried).
- Die vielseitige Beanspruchung des ganzen Körpers.
- Die angesprochene Schonung meiner Gelenke.

Wie sieht es mit deiner Zeiteinteilung aus, Beruf/Training?

Als Sportgeschäftinhaber ist es mir nicht möglich, ein geregeltes Training durchzuführen. Ich versuche einfach jede freie Minute zu nutzen und meine Trainingseinheiten so effizient wie möglich zu gestalten.

Beat, besten Dank für das Gespräch.

SPORTS
 SPITALSTRASSE 24 GRABS

»Das Wichtigste ist, daß man seinen Körper akzeptieren lernt«

Der ewige Kampf um die Idealfigur – ist er endlich vorbei? P.M.-Perspektive sprach mit einer Frau, die es wissen muß: Helga Haseltine, Ressortleiterin bei der Frauenzeitschrift »Brigitte«, beschäftigt sich seit über 20 Jahren beruflich mit dem Thema Schlankheit.

P.M.: Frau Haseltine, als Diätexpertin werden Sie immer wieder mit dem Begriff »Idealgewicht« konfrontiert. Lange Zeit galt die Regel, daß dieses Idealgewicht für den Körper am gesündesten sei. Es lag aber sehr niedrig, und es erforderte gewaltige Mühe, es zu erreichen und zu halten. Wie steht man eigentlich heute dazu?

Helga Haseltine: Idealgewicht ist ein Wort, das ich am liebsten gar nicht mehr aussprechen mag, jedenfalls nicht ohne längere Erklärung. Viele Jahre lang hat man die sogenannte Broca-Formel benutzt, um das Normal- und das Idealgewicht in Zentimetern minus 100. Fürs Idealgewicht mußten Frauen von dieser Zahl noch einmal 15 Prozent abziehen, Männer zehn Prozent. Der französische Arzt Paul Broca hat seine Formel vor rund 100 Jahren entwickelt, und auch heute geistert sie oft noch herum, obwohl man inzwischen weiß, daß die Formel sehr unzulänglich ist. Sie stimmt auch bei sehr kleinen oder sehr großen Menschen überhaupt nicht, und das sogenannte Idealgewicht hat vielen Menschen, vor allem Frauen, schwer zu schaffen gemacht, weil es oft nur unter größten Entbehrungen zu erreichen

war. Mittlerweile weiß man, daß dünne, hagere Leute keineswegs gesünder sind als etwas rundlichere Typen. Im Gegenteil: Gerade bei Frauen ab 40 sind ein paar Pfund mehr medizinisch wünschenswert. Die Superdünnen leiden eher an der gefürchteten Osteoporose (Knochenschwund)!
P.M.: Welches ist aber nun das ideale Gewicht?

Helga Haseltine: Die Zahl ist bei jedem Menschen anders, aber die Grundvoraussetzung ist gleich: Das ideale Gewicht muß leicht zu erreichen und zu halten sein, und man muß es körperlich – also von der Beweglichkeit her – ebenso akzeptieren können wie psychisch. Man muß sich selbst leiden können. Dabei sollte man sich hüten, immer wie besessen auf die Waage zu starren. Lieber auf den Körper und nach innen horchen. Das bedeutet natürlich nicht, daß man sich mit starkem Übergewicht abfinden soll, denn das wäre gesundheitsschädlich. Inzwischen gibt es auch – wie könnte es anders sein – eine neue Gewichtsformel, die Wissenschaftler aufgestellt haben: Das Gewicht (in Kilogramm) durch die Körpergröße (in Meter) im Quadrat teilen. Dann erhält man den sogenannten Body-Mass-Index. Ist er größer als 30, ist man übergewichtig. Ist er 18 und niedriger, hat

man – ebenfalls gefährlich – Untergewicht.

P.M.: Warum nehmen Männer leichter ab als Frauen?

Helga Haseltine: Es gibt zwei Arten von Rezeptoren, die auf der Oberfläche der Fettzellen sitzen: Alpha- und Beta-Rezeptoren. Männer haben auf ihren Fettzellen am Bauch mehr oder weniger die Betas, die unter gewissen Umständen die Abgabe von Fett stimulieren. Frauen haben an Hüften, Po und Oberschenkeln die Alphas, die sich gegen Fettabgabe wehren. Das ist von der Natur so eingerichtet. Es erklärt auch, warum sich Fettpölsterchen hier so schnell ansammeln und so hartnäckig halten. Und warum Frauen bei einer Diät oft erst im Gesicht, an den Armen, am Dekolleté oder am Busen abnehmen und erst zum Schluß an den sogenannten Problemzonen.

P.M.: Viele machen immer wieder Schlankheitsdiäten und nehmen anschließend gleich wieder zu. Dieses Spiel wiederholt sich oft das ganze Leben lang. Was machen diese Leute falsch?

Helga Haseltine: Sie kämpfen gegen den stärksten Trieb, den unser Körper kennt: die Selbsterhaltung. Wenn's wenig zu essen gibt, sagen die Körpersignale: Hungerszeiten. Also wird der Stoffwechsel gedrosselt, um das Überleben zu sichern. Das passiert auch bei jeder Diät. Wenn es wieder normale Mengen zu essen gibt, normalisiert sich zwar auch der Stoffwechsel wieder, aber nicht sofort, sondern erst nach einer Übergangszeit. Das bedeutet, daß der Körper – immer noch auf Sparprogramm eingestellt – das, was er mehr zu essen bekommt, als Reserve anlegt.

P.M.: Welchen Rat geben Sie jemandem, der mit dauerhaftem Erfolg abnehmen will?

Helga Haseltine: Hände weg von Crash- oder Hungerkuren. Eine ausgewogene Diät von täglich mindestens 1000 Kalorien anfangen und dabei gleich die Edgewohnheiten

umstellen. Ohne diese Umstellung klappt auf Dauer gar nichts. Überprüfen, wo man ohne Entbehrung Kalorienbomben einsparen kann. Und wenn der große Hunger kommt, dann ruhig mal die geliebte Schokolade futtern, wenn man's nicht gleich tagelang hintereinander macht. Denn der Körper nimmt nicht den einen Tag übel, sondern ein ständiges Überangebot. Man kann also innerhalb einer Woche wunderbar Kalorien ausgleichen.

P.M.: Was halten Sie von Nulldiät?

Helga Haseltine: Nichts. Weil man hier keine Edgewohnheiten verändert. Weil der Körper in eine Hungerkrise gezwungen wird. Und weil ich niemanden kenne, der per Nulldiät dauerhaft abgenommen und sein neues Gewicht auch gehalten hat.

P.M.: Heute werden immer wieder Kurse angeboten, in denen man angeblich durch psychologisches Training lernt, nur noch ganz wenig zu essen. Wie sind Ihre Erfahrungen mit solchen Kursen?

Helga Haseltine: Ich weiß nicht, ob diese Kurse nicht nur vorübergehend eine Erleichterung bringen. Wer sich selbst überlisten will, der nimmt oft Zuflucht zu allen möglichen Tricks aus der Psycho-Kiste. Ich glaube, es ist viel wichtiger, daß man seinen eigenen Körper akzeptieren lernt. Und wenn man sich selbst mag und alles etwas gelassener angeht, dann fällt auch das Fressen aus Frust meistens weg. Und das wäre dann ja positiv!

P.M.: Gibt es Ihres Wissens irgendein Mittel, das man einnehmen kann und das zuverlässig schlank macht – auch, wenn man nicht Diät hält?

Helga Haseltine: Nein, und schon gar nicht ohne Nebenwirkungen. Die Forschung nach der Anti-Fett-Pille wird betrieben, um den wirklich lebensgefährlich übergewichtigen zu helfen. Und eine solche Pille wird nur unter ärztlicher Aufsicht verabreicht. Eine Pille

gegen die drei Kilo, die man abnehmen will, um in eine kleinere Kleidergröße zu passen, die gibt es nicht, und die wird es auch nicht geben. Das wäre verantwortungslos. Denn sie hätte sicher Nebenwirkungen, die nicht abzuschätzen wären.

P.M.: Was ist von Studios zu halten, die durch Geräte – sei es auf elektrischer oder auf Wärmebasis – die Idealfigur erzeugen wollen?

Helga Haseltine: Das ist Augenwischerei. Und teuer dazu. Jeder, der glaubt, man könne sich hinlegen und durch ein elektrisches Gerät oder eine Creme oder beides zusammen die Fettpölsterchen an bestimmten Stellen verschwinden lassen, der sitzt einem Hirngespinnst auf. Geräte und Co. können gegebenenfalls die Durchblutung der Haut etwas anregen. Aber das tun beispielsweise Wechselbäder auch. Und davon allein ist auch noch niemand schlanker geworden.

P.M.: Was ist nach Ihrer Erfahrung die beste und gesündeste Art, eine gute Figur zu erzielen und zu behalten?

Helga Haseltine: Zunächst vernünftige Edgewohnheiten, zu denen man über eine gute Diät, die ausgewogen und nicht zu hart ist, kommen kann. Außerdem gehört unbedingt Sport dazu. Man soll den Sport nicht als Kalorienfresser ansehen, denn wenn ich weiß, daß ich – um die Kalorien einer einzigen Orange abzubauen – zehn Kilometer radfahren muß, dann entmutigt mich das. Der Sport soll grundsätzlich mehr Beweglichkeit bringen, mehr Vertrauen zum Körper. Und wenn man sich zwei oder dreimal in der Woche mindestens 30 Minuten lang richtig intensiv bewegt, dann kurbelt das den Stoffwechsel an und bringt ein paar Muskeln, die das Fett ersetzen. Denn das ist das ganze Geheimnis einer guten Figur: das ausgewogene Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse. Und da schlägt Bewegungstraining jeden Diätversuch! ★

E I N L A D U N Gzur 2. Generalversammlung des Tri Club Vaduz

Datum: Freitag, 14. Januar 1994

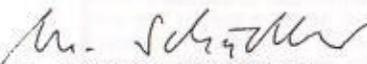
Zeitpunkt: 19.00 Uhr

Ort: Rest. Linde, Vaduz

- Traktanden: 1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
 3. Protokoll der 1. GV
 4. Abnahme der Jahresberichte des Präsidenten und der Vorstandsmitglieder
 5. Genehmigung der Jahresrechnung, Bilanz und Revisorenberichts
 6. Beschlussfassung
 - Budget 94
 - Tätigkeitsprogramm 94
 7. Wahlen
 - Präsident und Vorstand
 - Revisoren
 8. Beschlussfassung über Anträge
 - des Vorstandes
 - der Mitglieder
 9. Diverses

Die nötigen Unterlagen werden wir an der GV aushändigen.
Wir freuen uns, Sie in Vaduz begrüßen zu dürfen.

Vaduz, im November 1993


M. Schädler, Präsident
E I N L A D U N G Z U R W E I H N A C H T S F E I E R

Hiermit möchten wir Dich zu unserer Club-Weihnachtsfeier einladen. Selbstverständlich sind Dein Partner oder Freunde auch herzlich willkommen. Unsere Feier findet

am Samstag, den 11. Dezember 1993 ab 18.15 Uhr im Hotel Dux in Schaan statt.

Z E I T P L A N

18.15h Aperitif
18.45h Begrüssung
19.00h Essen...
23.00h Ausklang

Für das Essen werden wir am Ende der Feier einen Unkostenbeitrag von Fr. 25.-- einziehen. Der Aperitif sowie alle alkoholfreien Getränke (inkl. Bier) werden vom Triathlon Club Vaduz übernommen.

Am Sonntag findet für alle Interessierten ein Lauftraining statt. Wir treffen uns um 10.00 Uhr beim Sportplatz Triesen. Von dort laufen (wer will kann auch biken) wir nach Bad Ragaz, wo wir dem Thermalbad ein Besuch abstatten.

Wir bitten Dich, uns bis spätestens 8. Dezember 1993 mitzuteilen, ob wir mit Deiner Präsenz rechnen können.

Wir würden uns über Deine Anwesenheit freuen und erwarten Deine Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Triathlon Club Vaduz

Anmeldung bei: Adrian Riesen, Krestisweg 2, 9495 Triesen,
Tel. 3924185 (abends) oder Michael Schädler 233 18 76
(tagsüber).

S K I - W E E K E N D I N A U

Auch diesen Winter werden wir unser Ski-Weekend in Au im Bregenzerwald wieder durchführen. Wir hoffen, dass möglichst viele Clubmitglieder dieses Wochenende fürs Skifahren oder Langlaufen in Au reservieren werden. Die Langlaufloipe beginnt 100m von unserer luxuriösen Berghütten-Unterkunft entfernt und Skifahrer kommen im Skigebiet von Damüls oder dem Hochtannbergpass sicherlich zu Ihrem Skivergnügen. Warmwasser-Freaks und Saunaliebhaber können sich im nahegelegenen Bad Reutte verwöhnen lassen. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Wann? 22./23. Januar 1994

Abreise? Freitagabend oder Samstagmorgen
Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Mitnehmen? Schlafsack, Ski-Ausrüstung, Badehosen/anzug
Hüttenfinken, Reisepass, Alpendollars, Eile
mit Weile und gute Stimmung, etc.

Zuhause lassen? Schnarchplatte, Smoking, Rauchwaren, etc.

Unkostenbeitrag? Fr. 20.--

A L P A M A R E - B E S U C H

Wasserspass gemeinsam erleben! Diesmal nicht im Tri-Club-Schwimmtraining sondern im Alpamare in Pfäffikon. Wir treffen uns beim Sportplatz in Triesen, am

Samstag, 20. November, 12.30h

und fahren von dort mit PW direkt nach Pfäffikon oder nehmen von Sargans aus den Zug, sofern wir genügend sind.

Und jetzt melde Dich sofort für diese 2 Highlights an:
bei A. Riesen, Tel. 3924185 (abends) od. M. Schädler, Tel. 2331876 (tagsüber)

Beschlüsse und Infos des Vorstandes in Kürze

Die Einreichfrist der Gesuche für eine Wettkampf-Entschädigung wurde verlängert und auf den 15.11.93 festgesetzt. Gesuche an Philipp Grendelmeier senden.

Unsere Veranstaltungen konnten erfolgreich durchgeführt werden. Die Daten für 1994 wurden provisorisch auf den Sa, 3.9.94 (Triathlon) und Sa., 1.10.94 (Duathlon) festgelegt.

Adrian Riesen u. Roger Sendlhofer beabsichtigen ihre Vorstandstätigkeit per GV 1994 aufzuhören. Adrian wird somit auch aus dem Vorstand des TriFL ausscheiden.

Auf Anfrage eines Clubmitgliedes möchte der Vorstand das Interesse an einem Rad-Winterdress (Lange Thermohose mit Träger und Oberteil mit durchgehendem Reissverschluss) abklären. Die Kosten belaufen sich auf Fr. 128.- (Hose schwarz) bzw. 169.- (Hose farbig) und Fr. 268.-- (Oberteil). Bei mind. 10 Bestellungen beträgt der Rabatt 10% auf den angegebenen Preisen. Das Clublogo wird auf das Oberteil gedruckt. Interessenten melden sich bei M. Schädler, Tel. 075-2331876.

Unser Clubmitglied, Edgar Troxler, Wettli 2, Buchs, hat sich beruflich selbständig gemacht und eröffnete vor kurzem eine Massage-Praxis. Er ist diplomierter Masseur und weiss als früherer Entwicklungskoch eine Menge über die Ernährungslehre. Wer also etwas für seine Fitness tun will ist bei Edgar in guten Händen. Alle Clubmitglieder können sich zum Spezialpreis von Fr. 30.-- bei Edgar massieren lassen. Ruft Edgar einfach an unter der Nr. 081-7566345!

Am 10./11.12.93 findet der ETU-Winterkongress in der Schweiz (Zürich od. Lausanne) statt. Philip Schädler und evtl. TriFL-Präsident Urs Sprenger werden dort vertreten sein.

Das 24-Std. Langlaufrennen (klassisch) im Steg/FL findet am 8./9. Januar statt. Start 12h. Wer mitmachen möchte melde sich bei M. Schädler.

Wer sich für folgende Langlauf-Anlässe interessiert, melde sich bei LL-As Adle Frick, Tel. 3841079 (g) od. 3841417 (p)
-Dolomitenlauf (So, 23.1.94) 25 u. 60km frei od. klassisch
-König-Ludwig-Lauf, Oberammergau, (6.2.94) 55 km frei
-Koasalauf (27.2.94), 42 km frei u. klassisch, 84 km frei
-Hilti-Engadiner (6.3.94), 42km frei
-Engadiner (13.3.94), 42km frei

bräwv mob auA

Duf

Philip Schädler
Lettstrasse 26
9490 Vaduz

SPORTS

SPITALSTRASSE 24 GRABS

HAUPTSPONSOR DES TRI-VADUZ



LAUSCHUHERBERATUNG MIT
VIDEOANALYSE BEI
NATÜRLICHER
BELASTUNG
AUF DER
STRASSE



⇒ SPORTLER VERTRAUEN AUF SPORTLER ‹

SPORTS

SPITALSTRASSE 24 GRABS