

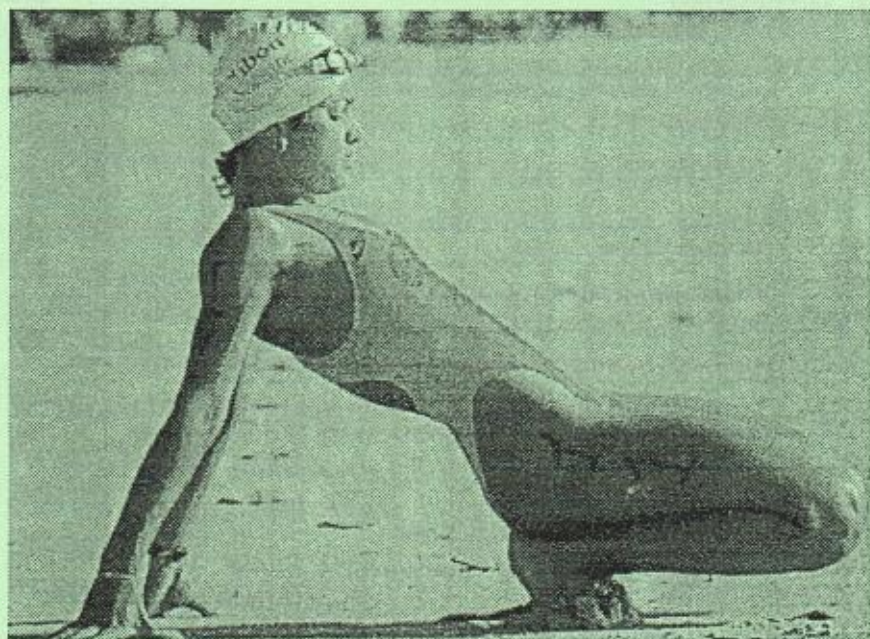
# Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ

JAHRGANG 7

NR2/94



Die attraktive Fernanda Keller (BRA) dehnt sich hier gründlich ein. Sie erreichte letztes Jahr beim POWERMAN-Duathlon (7,5-150-30) in Zofingen den 10. Platz.

## IN DIESER AUSGABE

1. Impressum
2. Zusammenfassung
3. Trainingsinformationen
4. Wettkampfergebnisse Triathlon
5. Wettkampfergebnisse Duathlon
6. Bericht Trainingslager 1994
7. Nachrichten aus dem Vorstand
8. "Auf neuen Wegen zur Bestzeit"
9. Verkaufsaktion

## SEITE:

- 1  
2  
3  
4...10  
11...13  
14...15  
16  
17...20  
21...22

... und wir gingen mit unserer Lehrerin im Park spazieren. Gegenüber vom Park war das Haus, wo die Mütter ihre Kinder gebären. Eine Gebärmutter schaute zum Fenster heraus und winkte uns freundlich zu.

Meine Tante schenkte mir eine Sparbüchse. Sie war ein Schwein. Sie hatte zwei Schlitzlöcher. Hinten fürs Papier, vorne fürs Härte.

Zu Allerheiligen waren wir auf dem Friedhof. Es war sehr feierlich. Der Dekan besprang mit seinem Wedel die Friedhofsbesucher.

Gestern hatten wir Jugendskitag. Alle Minuten ließ der Herr Lehrer einen fahren. Wenn ihm einer zu früh auskam, schickte er ihn zurück.

Als der Jäger den dicken Bauch der Großmutter sah, wusste er sofort, was geschehen war.

Der Richter verlaubte, daß die hochschwangere Frau zur 1. Zeugenaussage nicht kommen konnte. Doch sie hat bereits entbunden und kann neu geladen werden.

## IMPRESSUM

Ausgabe-Nummer:  
Lafende Nummer:  
Erscheinungsweise:  
Auflage:  
Redaktion:

2/94  
23  
vierteljährlich  
50 Exemplare  
Walter Becker  
Böschermahdsrt. 25 b  
A-6800 Feldkirch-Tosters  
081 772 35 16  
081 756 12 07  
Philip Schädler, Michael Schädler  
Ende Oktober  
Donnerstag 30.9.94

## Zusammenfassung

Wir sind mitten in der Triathlon - und Duathlonsaison. Viele von uns haben schon etliche Wettkämpfe erfolgreich bestanden. In den Wettkampfergebnislisten könnt ihr Euch miteinander vergleichen.

In drei Wochen findet in Kesswil die FL-Landesmeisterschaft in Kesswil statt.

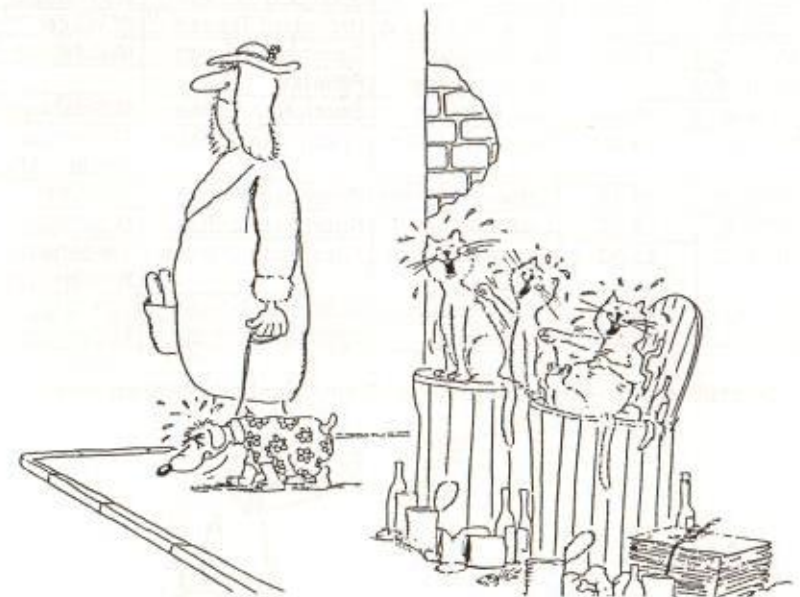
Wie es den Leuten im Trainingslager ergangen ist, könnt im Bericht von Michael Schädler lesen.

Michael hat für uns drei Cosponsoren gewinnen können.

Dieses Jahr führt unser Club nebst dem Sprinttriathlon einen Supersprinttriathlon durch. Wir wollen damit die Jugend für den Triathlonsport gewinnen.

Ich wünsche Euch allen viel Spass beim Training, in den Wettkämpfen und beim Lesen des Trinfos.

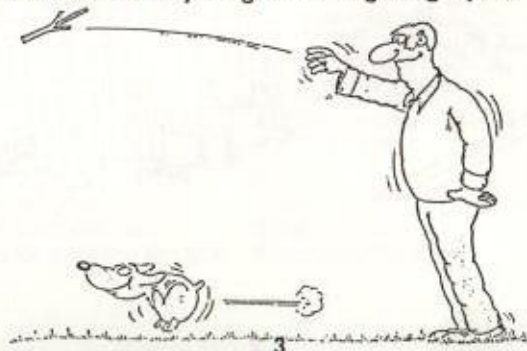
Walter



**TRAININGSINFORMATIONEN  
DES TRIATHLON CLUBS VADUZ (TRIV)  
JULI /AUGUST**

Datum	Zeit	Training	Ort	Trainer
<b>JULI</b>				
MO 04.7.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
DI 05.7.	18.30	Lauf-Conconitest	Sportplatz Schaan	B.Hitz <b>WICHTIG!</b> Bis am Vorabend anmelden!!!
MI 06.7.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 11.7.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 13.7.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Triesen	M.Schädler
MO 18.7.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 20.7.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 25.7.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 27.7.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Triesen	M.Schädler
<b>AUGUST</b>				
MO 1.8.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 3.8.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 8.8.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 10.8.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Triesen	M.Schädler
MO 15.8.		Kein Training!	Feiertag	
MI 17.8.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MI 17.8.	19:00	Lauffest 5000m	Sportplatz Schaan	Tri-Schaan Kosten: 5Fr.
MO 22.8.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 24.8.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MI 24.8.	19:00	Lauffest 5000m	Sportplatz Triesen	Tri-Schaan Kosten: 5Fr.
MO 29.8.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
MI 31.8.	19:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler

Radausfahrten können in den jeweiligen Trainings abgesprochen werden.



## WETTKAMPRESULTATE

### LAUFEN

<b>8. Lindauer Halbmarathon 13. März 1994, Lindau, 21km</b>			
<b>Herren 21km W30</b>			
1	Guglielmo Cappellari	Buchs	1:13,06
2	Antonio Gonzales	TV Schaan	1:13,38
3	Uwe Wegele	TV Erkheim	1:13,46
22	Michael Schädler	Tri-Vaduz	1:24,24
<b>Damen 21km W35</b>			
1	Andrea Hofmann	Ti Spk. Innsbruck	1:19,15
2	Uschi Bergler	LT Grünkraut	1:31,31
3	Cornelia Bodenhöfer	Tri Moos	1:47,04
5	Irene Thierstein	TV Eschen-Mauren	1:50,33
<b>Herren 21km W35</b>			
1	Xaver Stückl	SVO Garmaringen	1:10,03
2	Erwin Frommknecht	TC Lindenberg	1:10,18
3	Edwin Stöckle	TV Isny	1:10,24
22	Kurt Thierstein	TV Eschen-Mauren	1:20,02
31	Winfried Walter	Tri Vaduz	1:25,28
<b>Herren 21km W40</b>			
1	Hubert Hanser	TC Lindenberg	1:13,10
2	Robert Romagna	TS Bregenz	1:14,30
3	Bernard Holder	TV Schaan	1:15,13
<b>100 km- Lauf 3. Juni 1994, Biel, Teilstrecke 36,2 km</b>			
<b>Herren M30</b>			
1	Hofer Jochaim,CH	Selzach	3:01,57
2	Hirschi Daniel,CH	Bern	3:08,42
3	Heiri Theo,CH	Grenchen	3:27,54
16	Becker Walter,CH	Buchs	4:51,40



DUATHLON

5. Int. Oberländer Schnupper-Duathlon	1. Mai 1994,	Bludenz,	2.5 - 15 - 2.5
---------------------------------------	--------------	----------	----------------

Herren

1	Michael Schädler	Tri Vaduz	( 9,41/29,00/8,95)	48,03 min
2	Philip Schädler	Tri Vaduz	( 9,39/29,75/8,90)	48,04 min
3	Bertram Kohler	Tri Lustenau	( 9,23/30,00/8,91)	48,14 min
6	Gerl Amann	Tri Vaduz	(10,59/31,70/9,91)	52,20 min

5. Int. Oberländer Duathlon	1. Mai 1994,	Bludenz,	2.5 - 15 - 2.5
-----------------------------	--------------	----------	----------------

Herren Altersklasse I

1	Robert Romagne,A	LSG Vorarlberg	(17,41/1:00,63/17,21)	1:35,25 h
2	Joham Michelon,A	Tri Dornbirn	(18,57/ 58,91/18,82)	1:36,30 h
3	Willi Innerhofer,A	Tri Dornbirn	(19,51/1:00,91/19,00)	1:39,42 h
4	Hannes Willinger,FL	Triesenberg	(19,10/1:01,42/19,52)	1:40,04 h
10	Gubser Reto,CH	Tri Vaduz	(21,40/1:04,79/21,93)	1:48,12 h

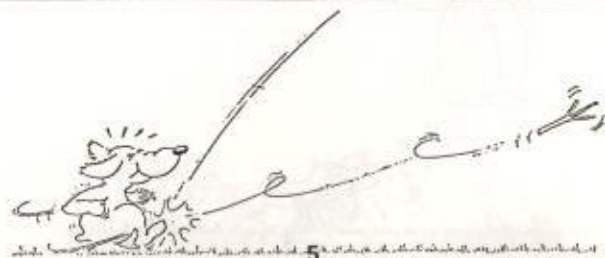
Herren Altersklasse II

1	Frank Scharnweber,D	Schussental-Yetis	(16,42/ 55,78/17,11)	1:28,31 h
2	Hans Innerhofer,A	Tri Bludenz	(18,21/ 55,29/18,70)	1:33,20 h
3	Andreas Oppermann,D	ASC Konstanz	(18,24/ 57,76/18,21)	1:34,21 h
6	Winfrid Walter,FL	Tri Vaduz	(19,53/ 58,90/19,76)	1:38,19 h
12	Walter Becker,A	Tri Vaduz	(20,40/1:05,66/21,98)	1:48,04 h

5. Irchel Duathlon	8. Mai 1994,	Buch a. Irchel,	7.0 - 33 - 3.5
--------------------	--------------	-----------------	----------------

Herren Hauptklasse (160 klassierte)

1	Dellsberger Urs	Muri/BE	(23,57/49,32/12,46)	1:26,15 h
2	Mauch Christoph	Aarau	(24,20/49,32/13,26)	1:27,19 h
3	Bachmann Gerold	Marly	(24,23/50,24/13,25)	1:28,13 h
40	Ruhe Marc	Tri Vaduz	(26,40/55,06/14,20)	1:36,07 h
50	Schädler Michael	Tri Vaduz	(27,47/55,46/14,32)	1:38,05 h
66	Wille Roland	Tri Schaan	(25,40/61.00/13,47)	1:40,28 h
103	Schädler Philip	Tri Vaduz	(28,42/60,07/15,37)	1:44,27 h
133	Amann Gerhard	Tri Vaduz	(31,48/63,43/16,14)	1:51,46 h
157	Becker Walter	Tri Vaduz	(38,06/70,08/17,46)	2:06,00 h



Herren Junioren (33 klassierte)

1	Hug Reto	Tri Vaduz	(26,41/52,47/13,39)	1:33,07 h
2	Fischli Roger	Wollerau	(27,15/51,33/15,24)	1:34,13 h
3	Wepfer Michael	BE	(27,21/54,34/14,40)	1:36,36 h
11	Gloor Paddy	Tri Vaduz	(30,07/53,02/15,36)	1:38,47 h

Herren Senioren I (55 klassierte)

1	Gschwend Peter	Kloten	(23,54/54,20/12,18)	1:30,07 h
16	Walter Winfried	Tri Vaduz	(30,02/56,23/15,43)	1:42,10 h
19	Frick Adle	Tri Vaduz	(29,02/59,12/14,56)	1:43,11 h
51	Caduff Herbert	Tri Schaan	(34,59/69,33/18,03)	2:02,35 h

Herren Senioren II

1	Rotach Urs	Riehen	(27,29/53.00/14,49)	1:35,18 h
8	Hasler Josef	Balzers	(30,03/66,03/15,41)	1:51,48 h

Damen Elite (18 klassierte)

1	Badmann Natascha	Winznau	(28,11/54,41/14,40)	1:37,32 h
2	Gerber Dolorita	Schaffhausen	(27,15/56,39/14,36)	1:38,35 h
3	Büchel Jacqueline	Winterthur	(28,26/57,26/15,13)	1:41,05 h
13	Wille Maria	Tri Schaan	(?)	1:53,24 h

5. Irchel Volksduathlon	8. Mai 1994,	Buch a. Irchel,	2.0 - 11 - 1.0
-------------------------	--------------	-----------------	----------------

Herren (40 klassieren)

1	Weilenmann Stefan	Buch a. Irchel		33,19 min
2	Philip Schädler	Tri Vaduz		34,09 min
3	Bachmann Markus	Uster		34,15 min

Damen (16 klassieren)

1	Gyr Brigitt	Wald		38,19 min
7	Beck Daniela	Balzers		45,31 min

FL-Landesmeisterschaft (5. Irchel Duathlon)	8. Mai 1994,	Buch a. Irchel,	7.0 - 33 - 3.5
---	--------------	-----------------	----------------

Herren

1	Hug Reto ***LM***	Tri Vaduz	(26,41/52,47/13,39)	1:33,07 h
2	Ruhe Marc	Tri Vaduz	(26,40/55,06/14,20)	1:36,07 h
3	Schädler Michael	Tri Vaduz	(27,47/55,46/14,32)	1:38,05 h
4	Wille Roland	Tri Schaan	(25,40/61.00/13,47)	1:40,28 h
5	Winfrid Walter,FL	Tri Vaduz	(19,53/58,90/19,76)	1:38,19 h
6	Frick Adle	Tri Vaduz	(29,02/59,12/14,56)	1:43,11 h
7	Schädler Philip	Tri Vaduz	(28,42/60,07/15,37)	1:44,27 h
8	Amann Gerhard	Tri Vaduz	(31,48/63,43/16,14)	1:51,46 h
9	Hasler Josef	Balzers	(30,03/66,03/15,41)	1:51,48 h
10	Caduff Herbert	Tri Schaan	(34,59/69,33/18,03)	2:02,35 h
11	Becker Walter	Tri Vaduz	(38,06/70,08/17,46)	2:06,00 h

Duathlon EM in Finnland 22. Mai 1994, Vuokatti, 7.0 - 30 - 3.5

Herren Junioren				
1	Kleveringa Mischa	HOL	(23,18/47,16/12,26)	1:23,00.9
2	Allen Richard	GBR	(22,40/48,43/12,02)	1:23,25.8
3	Courage Ralf	HOL	(22,59/49,01/12,04)	1:24,04.6
5	Hug Reto	SUI	(23,28/50,18/11,47)	1:25,35.0

Herren Junioren Teams				
1	Allen Richard Abed Mo Johnson Alastair	GBR	1:23,25.8 1:25,42.2 1:26,03.5	4:15,11.5
2	Hug Reto Fischli Roger Hufschmid Oliver	SUI	1:25,35.0 1:25,49.4 1:28,31.1	4:19,55.5
3	Pontaut Andre Carricart Herve Carre Cedric	FRA	1:26,26.0 1:26,39.0 1:27,12.8	4:20,17.8

Duathlon POWERMAN 29. Mai 1994, Zofingen, 7.5 - 150 - 30

Top Herren				
1	Bernhard Oliver	SUI	(27.38/3:53.14/1:58.5 2)	6:19.44
2	Devlin Jeff Downington	USA	(27.22/3:56.11/2:05.1 7)	6:28,51
3	Zäck Jürgen	GER	(27,48/3:53,00/2:11,4 1)	6:32,31

Top Damen				
1	Baker Erin	NZL	(29.47/4:28.07/2:09.2 7)	7:07.22
2	Tormoen Maddy	USA	(29.48/4:32.17/2:15.0 9)	7:17,15
3	Feuersinger Monika	AUT	(30,38/4:38,43/2:15,1 2)	7:24,33

Herren Altersklasse 30

1	Plazas Miguel Angel Tolosa	ESP	(28.28/4:15.56/2:11.0 7)	6:55,31
2	Foubert Didier Gournay en Bray	FRA	(31.28/4:20.08/2:08.2 9)	7:00,06
3	Bürgi Adrian	SUI	(29,06/4:15,51/2:10,1 0)	7:00,09
158	Becker Walter	SUI	(42,21/5:50,41/3:07,4 7)	9:40,49

TRIATHLON

Lustenau Triathlon 5. Juni 1994, Bludenz, 0.5 - 20 - 5

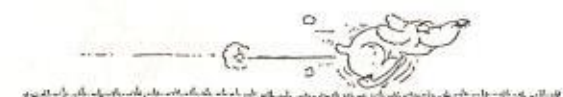
Männer				
1	Meyer Jens, D	Ravensburg	(6,22/32,23/16,47)	55,33.05
2	Rechsteiner D, CH	St. Gallen	(6,34/32,37/16,35)	55,46.38
3	Klumpp Matthias, D	Reutlingen	(6,21/32,47/16,38)	55,47.56
21	Schnellmann R; CH	Tri Vaduz	(6,37/35,48/18,18)	60,43.84
26	Gloor Paddy, CH	Tri Vaduz	(7,14/35,06/18,48)	61,09.88
31	Schädler Michael	Tri Vaduz	(7,26/35,41/18,42)	61,49.80
39	Schädler Philip	Tri Vaduz	(8,00/36,28/18,05)	62,34.58
42	Hengartner M.	Tri Vaduz	(8,19/36,10/18,35)	63,05.55
70	Hardegger Karl	Tri Vaduz	(9,46/38,07/17,57)	65,51.04

Damen				
1	Wille Maria	Tri Schaan	(8,06/37,04/19,35)	64,46.45
2	Stampfli Anita	Kriessern	(6,50/41,21/19,59)	68,10.99
3	Ulmer Gabriela	Bludenz	(8,52/40,18/21,01)	70,12.24

3. Feldkirch Sprint-Triathlon 18. Juni 1994, Meiningen, 0.3 - 30 - 5

Männer				
1	Högerl Franz, A	Dornbirn		53,03.00
2	Rausser Werner, A	Bregenz		53,08.00
3	Stoppel Gernot, A	Bludenz		53,17.00
6	Schädler Michael	Tri Vaduz	3. HK	54,46.00
37	Noser Otto	Schaan	15. HK	64,25.00

Damen				
1	Battisti Jutta, A	Dornbirn		60,14.00
2	Egle Ulrike, A	Lustenau		60,21.00
3	Lang Ulrike, A	Dornbirn		62,02.00



3. 4 Nationen Cup Sprint-Triathlon Glarus	26. Juni 1994,	Glarus,	0.6 - 20 - 5
---	----------------	---------	--------------

Männer

1	Schawalder Alex, CH	Widnau	(07,32/31,32/17,42)	56,47.45
2	Mc Mahon Michael, CH	Schwyz	(07,50/32,20/16,57)	57,07.84
3	Forster Hubert, A	Dornbirn	(08,08/33,21/16,05)	57,36.32
21	Schnellmann Rolf	Tri Vaduz	(08,17/34,28/19,41)	62,27.57
26	Schädler Michael	Tri Vaduz	(09,02/35,32/18,41)	63,16.02
28	Hengartner Marcel	Tri Vaduz	(10,06/34,03/19,10)	63,20.45
40	Hitz Beat	Tri Vaduz	(10,14/34,53/19,59)	65,07.77
49	Hardegger Karl	Tri Vaduz	(12,12/35,16/18,29)	65,57.76
119	Noser Otto	Schaan	(12,51/41,40/22,27)	76,59.76

Damen

1	Wille Maria,	Tri Schaan	(09,49/36,11/19,49)	65,50.91
2	Baggentos Ursula	Grüt	(09,22/37,33/21,28)	68,25.51
3	Dürr Ester	St. Gallen	(10,25/37,23/21,02)	68,51.95
6	Küng Cornella	Sargans	(11,49/38,02/22,42)	72,33.75
9	Küng Sandra	Sargans	(09,48/39,48/23,48)	73,26.64
17	Gassner Andrea	Sevelen	(14,24/39,51/23,56)	78,12.20

Triathlon EM	2. Juli 1994,	Eichstätt/D,	1.5 - 40 - 10
--------------	---------------	--------------	---------------

Männer

1	Lessing Simon, GB			1:50,38
2	Eggert Ralf, D			1:52,34
3	Müller Rainer, D			1:53,37
4	Mauch Christoph, CH			1:54,21
88	Schädler Michael, FL			2:20,10

Damen

1	Krolík Sonja, D			2:02,51
2	Westhoff Sabine, D			2:05,23
3	Mouthon Isabelle, F			2:05,58



8. Sprint-Triathlon in Thuisis	3. Juli 1994,	Thuisis/GR,	0.5 - 20 - 7
--------------------------------	---------------	-------------	--------------

Herren Elite

1	Matthias Küng	Oberägeri		68,47
2	Tell Guido	Flims		70,08
3	Bieler Norbert	Bonaduz		71,57
10	Hitz Beat	Tri Vaduz		75,47

Senioren 1

1	Grieder Urs	Wangen b. Olten		71,30
3	Wille Roland	Tri Schaan		74,32
7	Troxler Edgar	Tri Vaduz		75,59

Senioren 2

1	Frick Adle	Tri Vaduz		75,25
---	------------	-----------	--	-------

Damen

1	Balmer Marianne	Davos		75,58
2	Wille Maria	Tri Schaan		77,08
3	Weisshaupt Anita	Gossau		88,37
14	Beck Daniela	Balzers		112,18



Startliste TRIATHLON & DUATHLON 1994

Wettkämpfe	Walter Becker	Adle Frick	Reto Gubser	Karl Hardegger
28.5.94				
9. Domino-Triathlon Baar, CH				
28.5.94				
Kitzbühl-Triathlon, A				
5.6.94 4 Nat.-Cup Lustenau Triathlon, Vbg./A	X	X	X	X
18.6.94	X	X		
3. Feldkirch-Triathlon, Vbg./A				
19.6.94 tri-Circuit/World				
4. Triathlon Henniez de Sion, CH				
26.6.94 4 Nat.-Cup	X	X		X
3. Glarner Sprint Triathlon Glarus, CH				
2.7.94				
6. Spiez-Triathlon, CH				
3.7.94		X		
Thusis-Triathlon, CH				
3.7.94	X			X
Lustenau-Triathlon, Vbg./A				
9.7.94			X	
Sursee-Triathlon, CH				
9.7.94				
Mountain-Man-Triathlon, A				
17.7.94 4 Nat.-Cup	X	X		
Ebenweiler bei Ravensburg, D				
30.7.94 tri-Circ.+Jun.-SM+FL-LM	X		X	X
3. Triathlon Kesswil, CH				
31.7.94 MTB-tri-Circuit				
2. Arosa-Mountain-Bike-Triathlon, CH				
6.8.94		X		
Sprint-Triathlon-Partenen, Vbg./A				
7.8.94				
3. Walensee Adventure				
14.8.94 tri-Circuit			X	
Swiss Alpin Triathlon Flims, CH				
21.8.94 4 Nat.-Cup	X	X		X
Herisau Triathlon, CH				
20.8.94				
7. Effretiker Triathlon, CH				
27.8.94				
2. Trans-Vorarlberg Triathlon, Vbg./A				
28.8.94 tri-Circuit+SM			X	
7. Uster-Triathlon				
3.9.94				
11. Zingel-Triathlon Seewen SZ, CH				
3.9.94 4 Nat.-Cup/ FL-LM Jun+Jug		X		X
7. Sprint-Triathlon, FL				
11.9.94				
1. Olympic Triathlon de Lausanne, CH				
18.9.94 Tri-Circuit				
2. Triathlon de Neuchâtel, CH				
25.9.94	X			
9. Triathlon Int. di Locarno, CH				

Wettkämpfe	Walter Becker	Adle Frick	Reto Gubser	Karl Hardegger
17.4.94 tri-Circuit	X			
3. Aadorfer Duathlon, CH				
30.4.94				
5. Hurbig-Duathlon, CH				
1.5.94		X		
Bludenz-Duathlon, Vbg./A				
8.5.94 tri-Circuit, FL-LM	X	X	X	X
5. Irchel-Duathlon Winterthur, CH				
29.5.94 Top of World Powerman Zofingen, CH				
12.6.94 tri-Circuit+SM	X			
5. Züri-Oberländer-Duathlon, CH				
2.7.94	X			
1. Wil-Duathlon, CH				
17.9.94		X		
3. MTB-Duathlon Walzenhausen				
26.6.94 WM				
Langtriathlon, Nizza, F				
3.7.94 EM				
Olymp. Distanz Tri, Eichstätt, D				
13.8.94		X		
Glarner-Duathlon Glarus, CH				
17.9.94		X		
3. MTB-Duathlon Walzenhausen				
1.10.94		X		
Alpinman-MTB-Duathlon, FL				

Wettkämpfe	Marcel Hengartner	Reto Hug	Michael Schädler	Philip Schädler
28.5.94		X		
9. Domino-Triathlon Baar, CH				
28.5.94				X
Kitzbühl-Triathlon, A				
5.6.94 4 Nat.-Cup	X	X	X	X
Lustenau Triathlon, Vbg./A				
18.6.94			X	
3. Feldkirch-Triathlon, Vbg./A				
19.6.94 tri-Circuit/World				X
4. Triathlon Henniez de Sion, CH				
26.6.94 4 Nat.-Cup	X	X		
3. Glarner Sprint Triathlon Glarus, CH				
2.7.94		X		
6. Spiez-Triathlon, CH				
3.7.94				
Thusis-Triathlon, CH				
3.7.94	X			
Lustenau-Triathlon, Vbg./A				
9.7.94				
Sursee-Triathlon, CH				
9.7.94			X	
Mountain-Man-Triathlon, A				
17.7.94 4 Nat.-Cup			X	X
Ebenweiler bei Ravensburg, D				

Wettkämpfe	Marcel Hengartner	Reto Hug	Michael Schädler	Philip Schädler
30.7.94 tri-Circ.+Jun.-SM+FL-LM 3. Triathlon Kesswil, CH	X	X	X	X
31.7.94 MTB-tri-Circuit 2. Arosa Mountain-Bike-Triathlon, CH				X
6.8.94 Sprint-Triathlon-Partenen, Vibg./A			X	
7.8.94 3. Walensee Adventure	X			
14.8.94 tri-Circuit Swiss Alpin Triathlon Flims, CH		X		
21.8.94 4 Nat.-Cup Herisau Triathlon, CH	X		X	X
20.8.94 7. Effretiker Triathlon, CH	X			
27.8.94 2. Trans-Vorarlberg Triathlon, Vibg./A	X		X	X
28.8.94 tri-Circuit+SM 7.Uster-Triathlon		X		
3.9.94 11. Zingel-Triathlon Seewen SZ, CH				
3.9.94 4 Nat.-Cup/FL-LM Jun+Jug 7. Sprint-Triathlon, FL	X	X		
11.9.94 1. Olympic Triathlon de Lausanne, CH				X
18.9.94 Tri-Circuit 2. Triathlon de Neuchâtel, CH		X		X
25.9.94 9. Triathlon Int. di Locarno, CH				
17.4.94 tri-Circuit 3. Aadorfer Duathlon, CH				X
30.4.94 5. Hurbig-Duathlon, CH		X		
1.5.94 Bludenz-Duathlon, Vibg./A			X	X
8.5.94 tri-Circuit,FL-LM 5. Irchel-Duathlon Winterthur, CH		X	X	X
29.5.94 Top of World Powerman Zofingen, CH				
12.6.94 tri-Circuit+SM 5. Züri-Oberländer-Duathlon, CH		X		
2.7.94 1. Wil-Duathlon, CH				
17.9.94 3. MTB-Duathlon Walzenhausen			X	
26.6.94 WM Langtriathlon, Nizza, F			X	X
3.7.94 EM Olymp. Distanz Tri, Eichstätt, D			X	X
13.8.94 Glarner-Duathlon Glarus, CH				
17.9.94 3. MTB-Duathlon Walzenhausen				
1.10.94 Alpinman-MTB-Duathlon, FL				

Trainingslager 1994 des Tri-Club Vaduz in Calas de Mallorca

(Bericht von Michael Schädler)

Mallorca die Insel der Pedaleure, wurde dieses Jahr vom 9. bis 23. April 1994 von einigen Akteuren des Tri Club Vaduz angesteuert, um dort das 5. Trainingslager zu absolvieren. Da waren einmal unsere Junioren Reto, Rolf und Paddy. Fährtenleser und Mallorcaspzialist Adle, Geri unser Vegi-Yogi und Turnspezialist, sowie die Schädler Bros Phil und Mike.

Begleitet wurden die Jungs von Susi, der Lebensgefährtin von Geri und ihren zwei Kindern. Etwas später gesellte sich noch Bernadette mit ihren Töchtern Darleen zum Triathleten Clan.





Am ersten Tag wurden in der Hotellhalle die Velos ausgepackt. Der Steinboden hielt den herunterfallenden Werkzeugen und Öeltropfen stand. Dann wurde die Hotelanlage unter die Lupe genommen, genauer gesagt der Pool. Schwimmspezialist Rolf zählte knapp 40 Meter Länge. Die Euphorie hielt aber nicht lange an, da beim Eintauchen des Fingers ins Wasser dieser gefühlsmässig so ca. 15 Grad Celsius Wassertemperatur anzeigte. Ansonsten gab es noch einen Tennisplatz, ein Basketballfeld, Billardtisch, ein Tischtennistisch, eine Dartscheibe, ein Tschuttikasten und andere für den Triathleten wichtige Trainingsgeräte.

Nach unserer ersten Radausfahrt freuten wir uns auf das Abendessen. Doch die Freude liess etwas nach als wir bemerkten, dass die Hauptnahrung der Trias, die Beilagen, fehlten. Nur Gemüse und Salat zu essen, das war sogar unserem konsequenten Vegetarier Geri zu einseitig. Nach dem Abendessen wurde den Hotelgästen vom Animationsteam ein "spectacle" serviert. Ab 23 Uhr war dann Disco-time. Die Animation wurde von Franzosen auf Französisch gemacht. Als Nichtfranzosen hatten wir damit aber keine Probleme, da es genug Übersetzer im eigenen Team gab (Was hät er gseet? Ha nüt verstanda). Am Morgen nach dem Frühstück machten wir beim Aerobic mit und am Abend beim Stretching, wobei wir von Geri noch eine zusätzliche Lektion im Kopf- und Handstand bekamen. Aerobic-Girl Carole und Geri zeigten uns was von ihren Turnerkunststücken noch übrig geblieben ist. Auch die Disco wurde von uns ein paar Mal besucht. Ein Discotanz kann übrigens eine sehr heilende Wirkung bei Kniebeschwerden haben. Bei Rolf hat es auf jeden Fall Wunder gewirkt.

Im Gegensatz zum letzten Jahr spielte das Wetter nicht ganz so mit. Wir hatten zwar praktisch keinen Regen, dafür einen kräftigen kühlen Wind. Strandbesuche waren deshalb nicht so der Hit und wir Velofahrer mussten uns mehrmals Arm- und Beinlinge überziehen. Sogar im Hotelzimmer wurde es manchmal ungemütlich, wenn der Wind durch die Ritzen pfliff. Bis Ende der ersten Woche hatten wir praktisch alle eine Erkältung eingefangen und mussten nebst unserem täglichen Besuch im Supermarkt auch noch beim Apotheker vorbeischauen.

Am Ende der ersten Woche reisten Philip, Susi und Bernadette mit ihren Kindern ab und so mussten wir unseren grossen Familientisch, den wir beim Chef de service alias Go(r)zilla - wie er von uns liebevoll genannt wurde - mühsam erkämpft hatten etwas wehmütig verlassen. Am Sonntag veranstalteten wir eine Lagerolympiade. Es galt in den Disziplinen Pfeilwurf (Dart), Billard, Tischtennis, Tennis und Basketball den Champion auszumachen. Nach diesen 5 Disziplinen lagen mit Michael, Rolf und Geri 3 Olympioniken mit 21 Zählern punktgleich vor Adle (16), Reto (15) und Paddy (15), so dass wir wohl gezwungen sind bei einer anderen Gelegenheit unsere Olympiade zu Ende zu bringen.

Die zweite Woche war geprägt von der Königsetappe über 190 km, die uns in die herrliche Gebirgslandschaft von Mallorca und über 2 schöne Pässe führte. Das Wetter zeigte sich gegen Ende der zweiten Woche dann wieder sehr freundlich. Insgesamt konnten wir pro Woche zirka 500 km auf dem Velo zurücklegen. Dem disziplinierten und angepassten Fahrverhalten unserer Truppe beim Radfahren ist es zudem zu verdanken, dass wir keine Unfälle selbst provozierten oder gar produzierten. Ich glaube, dass alle Teilnehmer mit guten Erinnerungen von unserem Trainingslager heimgekehrt sind und sich eine gute Basis für die bevorstehenden Wettkämpfe geschaffen hat.

Nachrichten aus dem Vorstand

Der Vorstand tagte seit der letzten Trinfoausgabe drei Mal, nämlich am 3.3.94, 2.7.94 und am 30.5.94. Nachfolgend ein kleiner Auszug der interessantesten Punkte.

**1. Neumitglieder**  
Bruno Schmied  
Karl Hardegger  
Kuno Schawalder

**2. Austritte**  
Frau Estermann

**3. Super -Sprint-Tri**  
Der Vorstand hat beschlossen eine Super-Sprint-Triathlon für die 10 bis 16 jährigen durchzuführen. Damit will der Vorstand das Durchschnittsalter des Tri-Vaduz von ca. 25.....30 Jahren auf 20 Jahre senken. Die Zukunft unseres Clubs liegt in den Händen unserer Jugend.

**4. WM-Teilnahme**  
Michael Schädler hat sich auf Grund der letztjährigen Resultate für die WM qualifiziert.

**5. Beitrag Tri-Verband**  
Vom Tri-Verband Schweiz haben wir einen Betrag von Fr. 200.- erhalten.

**6. Hauptsponsor und Cosponsoren**  
Michael hat drei neue Cosponsoren für uns gewonnen.  
Es sind:  
*Berner Versicherungen*  
*Lucky Star Sargans*  
*Sigi's Velo-Shop*  
*Sports* bleibt weiterhin unser Hauptsponsor.

**7. Koordination Presse**  
Wettkampfteilnehmer sind aufgerufen, von bestrittenen Wettkämpfen kurze Berichte mit mit Resultaten zu verfassen und dies an Michael Schädler weiterzuleiten. ( Handgeschriebene Wettkampfergebnisse gefaxt Geht auch!!). Michael wird die Berichte an die Landeszeitung übermitteln.

# Auf neuen Wegen zur Bestzeit

(Textauszug aus RUNNERS WORLD Ausgabe Februar/März 1994 von Michael Schädler)

**G**ehören Sie auch zu den Läufern, die in ruhigem Tempo Kilometer für Kilometer absolvieren können, aber sofort Probleme bekommen, wenn die Pace richtig sein wird? Oder zählen Sie eher zur Kategorie „Tempobolzer“, nur daß die Strecke nicht allzu lang sein darf? Vielleicht fühlen Sie sich auch weder der einen noch der anderen Gruppe zugehörig: Es fehlt Ihnen an beidem, an Schnelligkeit und an Ausdauer.

Kein Grund zum Verzagen! Wir sagen Ihnen, wie Sie beides im Training erreichen können. Eigentlich gehört dazu nur ein bestimmtes Maß an spezifischem Training auf jeweils dem Gebiet, wo bei Ihnen Nachholbedarf besteht.

Zunächst sollten Sie allerdings herausfinden, wo Ihre läuferischen Schwächen liegen. Wenn Sie zum Beispiel einen 10-km-Lauf im 4-Minuten-Tempo durchziehen können, auf der Marathondistanz aber gerade mal einen Kilometerschnitt von 5:30 schaffen, sollten Sie sich eindeutig mehr um Ihre Ausdauer kümmern. Umgekehrt müssen Sie mehr Betonung auf Temporarbeit legen, wenn Ihr 10-km-Tempo nicht wenigstens 18 Sekunden pro Kilometer schneller als der Marathonschnitt ist.

Da die Unterschiede natürlich nicht immer so deutlich ausfallen, wollen wir Ihnen zunächst eine Methode vorstellen, wie Sie Ihre Ausdauer- und Tempofähigkeiten einander gegenüberstellen und somit Ihr Leistungsprofil genau bestimmen können. Darauf aufbauend können Sie dann selbst entscheiden, welche der anschließend erläuterten Trainingsformen für Sie speziell die effektivste ist.

## Leistungsprofil

Anhand der Vergleichstabelle (siehe rechts), die sich auf im Wettkampf erreichte Zeiten bezieht, läßt sich ein recht aussagefähiges Leistungsprofil erstellen. Am besten nehmen Sie einen Bleistift zur Hand, suchen in der linken Spalte Ihre (möglichst) aktuelle 5-km-Bestzeit (sie sollte innerhalb der letzten zwölf Monate erzielt worden sein) und setzen dahinter einen Punkt. Sollte Ihre exakte Zeit nicht in der Liste verzeichnet sein, ermitteln Sie einen Punkt zwischen den beiden nächsten Zeiten.)

Wiederholen Sie dies nun in bezug auf die 10-km-Zeit in der zweiten Spalte, und verbinden Sie anschließend beide Punkte mit einer Linie. Falls Sie Strecken bis Halbmarathon oder Marathon laufen, führen Sie die beschriebene Prozedur auch in den weiteren Spalten durch und ziehen die Verbindungslinie bis durch.

### Auswertung der Tabelle

Für eine Auswertung ist in erster Linie der Verlauf der eingezeichneten Linie relevant. Fällt diese nach rechts hin ab, ergibt sich daraus, daß Sie Ihre besten Leistungen auf den kürzeren Distanzen erzielt haben. Re-

## VERGLEICHSTABELLE

Mit Hilfe dieser Tabelle können Sie ermitteln, zu welchen Wettkampftypen Sie auf diversen Distanzen fähig sein müssen. Ordnen Sie einfach in der linken Tabellenhälfte (Zeit) Ihre jüngst erzielten Wettkampfergebnisse, orientieren Sie sich am relativ besten von diesen (das am weitesten oben in der Tabelle steht), und lesen Sie dann in den nebenstehenden Spalten die auf gleicher Höhe eingetragenen äquivalenten Zeiten für die übrigen Wettkampftypen ab. Aus der rechten Tabellenhälfte (Kilometerschnitt) können Sie zusätzlich das dafür notwendige Tempo in Minuten/Sekunden je Kilometer entnehmen. Ein Beispiel: Sie haben im Wettkampf 22:17

(5 km), 46:47 (10 km) und 3:51 (Marathon) erzielt. Suchen Sie in den linken Spalten die entsprechenden Punkte und verbinden diese. Die resultierende Linie ist Ihr gegenwärtiges Leistungsprofil. Um Ihre bestmöglichen Zeiten auf den vier verglichenen Strecken zu ermitteln, ziehen Sie ausgehend vom höchsten der markierten Punkte (in unserem Beispiel dem für 5 km) eine waagerechte Linie über alle vier Spalten. In diesem Falle ergibt sich daraus, daß 10 km in 46:17, Halbmarathon in 1:42:51 und Marathon in 3:36:00 zu schaffen sind. Zumind. wenn die in unserem Beitrag vorgestellten Trainingsanleitungen befolgt werden...

ZEIT				KILOMETERSCHNITT			
5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
13:00	27:00	1:00:00	2:06:00	2:37	2:42	2:51	3:00
13:31	28:04	1:02:23	2:11:00	2:43	2:49	2:58	3:07
14:02	29:09	1:04:46	2:16:00	2:48	2:55	3:04	3:14
14:33	30:13	1:07:09	2:21:00	2:55	3:02	3:11	3:21
15:04	31:17	1:09:31	2:26:00	3:01	3:08	3:17	3:29
15:35	32:21	1:11:54	2:31:00	3:07	3:14	3:25	3:35
16:06	33:26	1:14:17	2:36:00	3:13	3:21	3:32	3:42
16:37	34:30	1:16:40	2:41:00	3:20	3:30	3:38	3:50
17:08	35:34	1:19:03	2:46:00	3:26	3:34	3:45	3:57
17:39	36:39	1:21:26	2:51:00	3:32	3:39	3:52	4:05
18:10	37:43	1:23:49	2:56:00	3:38	3:50	4:03	4:11
18:40	38:47	1:26:11	3:01:00	3:45	3:54	4:06	4:18
19:11	39:51	1:28:34	3:06:00	3:51	4:00	4:13	4:25
19:42	40:56	1:30:57	3:11:00	3:57	4:06	4:17	4:33
20:13	42:00	1:33:20	3:16:00	4:04	4:13	4:26	4:40
20:44	43:04	1:35:43	3:21:00	4:10	4:17	4:33	4:46
21:15	44:09	1:38:06	3:26:00	4:14	4:24	4:40	4:54
21:46	45:13	1:40:29	3:31:00	4:22	4:31	4:47	5:01
22:17	46:17	1:42:51	3:36:00	4:27	4:38	4:53	5:09
22:48	47:21	1:45:14	3:41:00	4:34	4:44	5:00	5:16
23:19	48:26	1:47:37	3:46:00	4:39	4:51	5:07	5:23
23:50	49:30	1:50:00	3:51:00	4:45	4:57	5:17	5:30
24:21	50:34	1:52:23	3:56:00	4:52	5:03	5:23	5:38
24:52	51:39	1:54:46	4:01:00	5:00	5:10	5:28	5:44
25:23	52:43	1:57:09	4:06:00	5:06	5:16	5:36	5:51
25:54	53:47	1:59:31	4:11:00	5:12	5:23	5:42	5:59
26:25	54:51	2:01:54	4:16:00	5:15	5:30	5:48	6:06
26:56	55:56	2:04:17	4:21:00	5:23	5:37	5:55	6:14
27:27	57:00	2:06:40	4:26:00	5:29	5:42	6:02	6:20
27:58	58:04	2:09:03	4:31:00	5:37	5:48	6:09	6:28
28:29	59:09	2:11:26	4:36:00	5:41	5:55	6:15	6:34
29:00	1:00:13	2:13:49	4:41:00	5:47	6:01	6:22	6:42
29:30	1:01:17	2:16:11	4:46:00	5:54	6:08	6:29	6:49
30:01	1:02:21	2:18:34	4:51:00	6:00	6:14	6:36	6:55
30:32	1:03:26	2:20:57	4:56:00	6:07	6:21	6:41	7:03
31:03	1:04:30	2:23:20	5:01:00	6:15	6:27	6:49	7:10
31:34	1:05:34	2:25:43	5:06:00	6:20	6:33	6:56	7:17
32:05	1:06:39	2:28:06	5:11:00	6:25	6:40	7:03	7:24
32:36	1:07:43	2:30:29	5:16:00	6:33	6:46	7:10	7:31
33:07	1:08:47	2:32:51	5:21:00	6:39	6:55	7:17	7:39
33:38	1:09:51	2:35:14	5:26:00	6:44	6:59	7:23	7:46

Aus „Runner's Race Pace Computer“ von P. S. Riegel, 1977

lativ gesehen, verfügen Sie demnach über mehr Tempo als Ausdauer.

Daraus läßt sich jedoch nicht ableiten, daß Sie etwa auf langen Strecken nichts zu bestellen hätten. Vielmehr ist es ein Hinweis darauf, daß Sie noch Leistungsreserven haben, die sich in bessere Halbmarathon- und Marathonzeiten umsetzen lassen.

Selbst sich ein ansteigender Kurvenverlauf ergeben, so sind Ihre Zeiten auf den langen Strecken relativ besser. Das bedeutet, Ihre Ausdauer ist stärker entwickelt. Mit dem richtigen Tempotraining dürften jedoch auch über 5 und 10 km Steigerungen möglich sein.

Wenn Ihre Linie hingegen glatt waagrecht verläuft, kann man Ihnen wirklich gratulieren. Dann besitzen Sie nämlich eine äußerst ausgewogene Mischung von Tempo- und Ausdauerfähigkeit. Selbst diese perfekte Linie ließe sich möglicherweise mit ganz gezieltem Training noch weiter nach oben, also in Richtung absoluter Leistungsverbesserung, verschieben.

Selbst wenn Ihre Leistungslinie steil abfällt oder ansteigt, dürfen Sie daraus noch lange nicht den Schluß ziehen, daß Sie auf bestimmten Distanzen nichts zu bestellen hätten. Es gibt nur wenige Läufer, deren Linie wirklich horizontal verläuft.

Die persönliche Vorliebe für eine bestimmte Streckenlänge ist dafür ebenso eine Ursache wie die spezifische Zusammensetzung der Muskulatur eines jeden Läufers.

Hauptsächlich rührt der Knick in der Kurve jedoch daher, daß sich das spezielle Training für 5000 m – harte Temporarbeit nämlich – grundlegend von einem erfolgreichem Marathontraining unterscheidet.

Setzt man den Hauptakzent auf Temporarbeit, kann es durchaus sein, daß die Ausdauer darunter leidet, und umgekehrt gilt

natürlich dasselbe. Ein gleich hohes Niveau über alle Langstrecken zu erreichen ist sicher ein schwieriges Unterfangen, doch versucht Ihnen unser Trainingsprogramm zumindest zu helfen, Ihre persönliche Leistungslinie günstiger zu gestalten.

### Kürzere Rennen

Zuvor sei jedoch noch eine Anmerkung zu den kürzeren Langstrecken gestattet: Auch wenn die 10 km Ihre längste Wettkampfstrecke sind, wird das Programm für Sie von Nutzen sein. Denn zumeist ergeben sich selbst bei 5000- bis 10000-m-Spezialisten Mißverhältnisse zwischen den Bestzeiten auf beiden Distanzen, häufig zuungunsten der längeren Strecke. Wir können Ihnen Wege aufzeigen, um auch die 10-km-Leistung auf das Niveau der 5-km-Zeit zu bringen.

## Ausdauertraining für den Marathon

Haben Sie nach Einzeichnen Ihrer Leistungslinie festgestellt, daß im Vergleich zu kürzeren Distanzen Ihre Halbmarathon- und Marathonzeiten schwächer sind (nach rechts abfallender Kurvenverlauf), kommt es zunächst darauf an, die Ausdauerfähigkeit zu entwickeln. Dazu eignen sich die im folgenden beschriebenen Trainingsarten.

### AMT-betonetes Training

Das AMT-betonete Training baut auf dem von Ihnen angestrebten Marathon-Tempo (AMT) auf. Dazu müssen Sie als erstes Ihre Marathon-Zielzeit ermitteln. Nehmen Sie dazu die Vergleichstabelle zur Hand, und richten Sie sich nach den für Ihre 5-km- und 10-km-Leistung gesetzten Punkten.

Liegen beide nicht auf einem Niveau, so wählen Sie den höher liegenden Punkt und

gehen von dort horizontal zur Marathonspalte. Dort finden Sie Ihre Marathon-Zielzeit. Aus der danebenstehenden Tabelle läßt sich auf der gleichen Höhe ablesen, welchen Kilometerschnitt das dafür notwendige Lauftempo entspricht. Diese Zeit pro Kilometer (die Sie natürlich auch sekundengenau ermitteln können, indem Sie die Zielzeit durch 42,2 teilen) ist das anzustrebende Marathontempo (AMT).

Da das Ziel darin besteht, das AMT bei einem Marathon bis zum Schluß durchzustehen, kommt es zunächst darauf an, genau dieses Tempo immer wieder zu laufen, bis es so selbstverständlich ist wie das Atmen. Ihr Körper und speziell Ihre Beine sollen sich darauf einstellen, ohne übermäßige Anstrengung und praktisch automatisch in den dafür notwendigen Laufrhythmus zu verfallen, so daß Sie das AMT bei einem Wettkampf als normal empfinden.

Mit dem speziellen AMT-Training soll etwa 14 bis 15 Wochen vor dem geplanten Marathonstart begonnen werden. In der ersten Woche steht zunächst ein 5-km-Lauf in diesem Tempo auf dem Plan. In jeder folgenden Woche sollte die Streckenlänge dann um ein bis zwei Kilometer ausgeweitet werden, bis man schließlich vier Wochen vor dem Marathon in der Lage ist, 20 km im AMT durchzulaufen.

Das AMT-betonete Training folgt im übrigen einer goldenen, oftmals aber vernachlässigten Regel des leichtathletischen Trainings – dem Prinzip der Spezifik. Diese Regel besagt im Kern, daß genau die spezifische Belastung, die man im Wettkampf gewachsen sein will, im Mittelpunkt des Trainings stehen soll. Wer also einen Marathon im 4:30er-Tempo (Endzeit 3:11) schaffen will, soll eher einen Großteil seiner Trainingskilometer in anknäufelndem diesem Tempo absolvieren, anstatt die Betonung auf schnelle Intervalle oder langsame Dauerläufe zu legen.

Ein gewisses Maß an realistischer Selbsteinschätzung ist natürlich auch für das AMT-Training vonnöten: Wer nach den ersten Wochen merkt, daß nicht einmal 10 km im AMT zu schaffen sind, muß das Zieltempo eben etwa 10 Sekunden langsamer wählen. Damit vergibt man sich nichts, und meistens spürt trotzdem noch eine neue Marathonbestzeit heraus. Das ursprüngliche Ziel kann darauf aufbauend erneut ins Auge gefaßt werden.

### Das „umgekehrte Milo-Prinzip“

Spezifik kann schon der Schlüssel zum Erfolg sein, doch eventuell wirkt auch eine andere Trainingsstrategie Wunder: Das sogenannte „umgekehrte Milo-Prinzip“. Die Bezeichnung ist vom legendären griechischen Ringer Milo abgeleitet, den fünf Olympiaden lang (532-516 v. Chr.) kein Gegner in die Knie zwingen konnte.

Sein Krafttraining folgte einer simplen Strategie: Täglich stemmte er mehrmals ein Kalb in die Höhe. Und während dieses all-



- 48 min Tempo-Dauerlauf, 4-5 Sekunden pro km schneller als beim AMT (wir wollen dies als AMT-48 bezeichnen)
- 36 min Tempo-Dauerlauf, 8-10 Sekunden pro km schneller als beim AMT (AMT-36)
- 24 min Tempo-Dauerlauf, 12-15 Sekunden pro km schneller als beim AMT (AMT-24).

Alle drei Belastungseinheiten sind physiologisch äußerst effektiv und werden Ihnen das Marathontempo relativ leicht und locker erscheinen lassen.

**Trainingsplan für den Marathon**

Zwei typische Trainingswochen in der Marathonvorbereitung, die sowohl spezifisches Training als auch das „umgekehrte Milo-Prinzip“ berücksichtigen, können folgendermaßen gestaltet sein:

1. WOCH	
Montag	Lockerer Lauf
Dienstag	AMT-24 (s. o.)
Mittwoch	Lockerer Lauf mit 6 Steigerungen (ca. 20 Sekunden lange Antritte, bei denen annähernd das 1500-m-Wettkampftempo erreicht wird; dazwischen jeweils 2 min lockerer Lauf)
Donnerstag	AMT-48 (s. o.)
Freitag	Ruhetag
Sonntag	Lockerer Lauf mit 6 Steigerungen
Sonntag	Normaler AMT-Lauf (jede Woche um 1-2 km länger)

2. WOCH	
Montag	Lockerer Lauf oder Ruhetag
Dienstag	AMT-36 (s. o.)
Mittwoch	Lockerer Lauf mit 6 Steigerungen
Donnerstag	1000-m-Wiederholungsläufe im 5-km-Wettkampftempo (Anzahl nicht zu hoch auswählen; es gilt das Prinzip: Am Ende sollten Sie nie richtig kaputt sein und immer das Gefühl haben, noch einen weiteren Lauf erdulden zu können)
Freitag	Ruhetag
Sonntag	Lockerer Lauf mit 6 Steigerungen
Sonntag	Normaler AMT-Lauf nach Plan (s. o.)

Es ist empfehlenswert, an einen derartigen Belastungszyklus einige Wochen ruhigeren Laufens anzuschließen, die in erster Linie der Erhöhung des Kilometerumfangs dienen.

Erst wenn ein Wochenpensum von etwa

70 bis 80 km erreicht ist, können Sie sich in der restlichen Vorbereitungsphase abwechselnd auf die beschriebenen Trainingswochen beschränken.

Ein wenig Abwechslung ins Programm bringen Fahrspeleleinheiten, welche die 1000-m-Wiederholungen der zweiten Musterwoche ersetzen: 3 bis 4 Minuten flottes Tempo (ungefähr im 5-km-Wettkampftempo) wechseln ab mit 2 bis 5 Minuten lockerem Lauf.

Ab und zu kann auch ein 5- oder 10-km-Wettkampf in den Plan aufgenommen werden, wobei in solchen Wochen der AMT-Lauf am Sonntag ganz weggelassen oder aber unter Verzicht auf alle anderen schnellen Einheiten beispielsweise auf den Mittwoch verlegt wird.

Um schließlich den alle zwei bis drei Wochen wichtigen langen Dauerlauf (mindestens 25 km) nicht zu kurz kommen zu lassen, bietet es sich an, öfters für Sonntag geplanten AMT-Lauf in einige lockere Kilometer zu „verpacken“.

Sagen wir, Sie hatten vor, am Sonntag 25 Kilometer zu laufen in einer Woche, wo ein AMT-Lauf über 12 Kilometer anstand. Dann joggen Sie doch einfach 7 Kilometer ganz locker, absolvieren den AMT-Lauf über 12 Kilometer, und schließlich joggen Sie 6 Kilometer locker aus.

**Die LAMT-5-Methode**

Das sogenannte LAMT-5-Training (langer Lauf mit anschließenden 5 km im AMT) eignet sich hervorragend, um Ihrer Marathonform den letzten Schluß zu geben. Diese Trainingsform ist speziell darauf zugeschnitten, das problematische letzte Viertel eines Marathons besser zu meistern.

Beginnen Sie die wichtige Trainingseinheit mit einem gleichmäßigen 90- bis 120minütigen Dauerlauf in langsamerem als dem angestrebten Marathontempo. Steigern Sie anschließend das Tempo auf Ihr AMT, und halten Sie es etwa 5 Kilometer durch. Rechtzeitig vor dem angepeilten Rennen sollten Sie mindestens eine, besser zwei derartige Einheiten in das Trainingsprogramm einbauen.

In derselben Woche können Sie außerdem noch entweder den AMT-Lauf oder aber Wiederholungsläufe, nicht jedoch beide Belastungsformen durchführen.

**Das sollten Sie beim Marathontraining beachten**

Die oben beschriebenen Trainingsmethoden sind auf die Marathonstrecke ausgerichtet. Selbstverständlich können Sie jedoch hier und da einen 5- oder 10-km-Wettkampf einstreuen. Vermeiden Sie aber unbedingt die Doppelbelastung Wettkampf/AMT-Trainingslauf am selben Wochenende. Führen Sie in solchen Wochen (neben den lockeren Dauerläufen) anstelle von AMT-Läufen nur die Wiederholungsläufe durch, bevor Sie am Wochenende an den Start gehen.

Sie sollten sich außerdem bewußt sein, daß der obige Trainingsplan mit sechs anspruchsvollen Einheiten in jeweils 14 Tagen eine sehr harte Belastung für Ihren Körper darstellt. Wenn dieser Ihnen signalisiert, daß er einen zusätzlichen Ruhetag benötigt, dann scheuen Sie sich nicht, das Programm auf regelmäßig fünf Belastungen in zwei Wochen zu kürzen, indem Sie die AMT-36-Einheit der zweiten Woche streichen.

Es gibt Tage, an denen man sich völlig kaputt fühlt – dann sollte besser ganz auf das Training verzichtet werden. Quälen Sie sich nämlich trotzdem durch eine Trainingseinheit, nur weil diese auf dem Plan steht, haben Sie davon in der Regel mehr Schaden als Nutzen. Denken Sie immer daran, daß Sie sich schließlich für einen erfolgreichen Marathon aufbauen und nicht durch unbedeutendes Training Ihre Reserven abbauen wollen.

**Tempotraining für 5 km und 10 km**

Falls Ihre Leistungslinie in der Tabelle nach links abfällt, verfügen Sie zwar über genügend Ausdauer, nicht jedoch über äquivalente Tempofähigkeiten – besonders, wenn Sie sich auf 5- und 10-km-Wettkämpfe konzentrieren möchten.

Auch für diese Strecken gilt das Gebot der Spezifik und das „umgekehrte Milo-Prinzip“. Das jeweilige Trainingstempo hängt wiederum von der angestrebten Wettkampftzeit ab. Sie müssen also zunächst wieder die anzupeilende Zielzeit aus der Vergleichstabelle ermitteln, indem Sie von der erreichten Halbmarathon- bzw. Marathonzeit (ausschlaggebend ist der höhere der beiden Punkte) waagrecht nach links zur 10-km- bzw. 5-km-Spalte gehen.

**Das 10-km-Training**

In der spezifischen 10-km-Vorbereitung werden alle zwei Wochen acht bis neunminütige Wiederholungsläufe im 10-km-Zieltempo mit jeweils sechs Minuten Pause absolviert. Im Sinne einer Umkehr-Milo-Belastung dienen Wiederholungsläufe über 800 m bis 1200 m im 5000-m-Wettkampftempo der Entwicklung der Tempofähigkeiten.

Eine besonders effektive Trainingsart in der speziellen Vorbereitung auf einen 10-km-Wettkampf ist eine Intervalleinheit, bei der unter dem Strich 5000 m im 10-km-Wettkampftempo gelaufen werden. Die schnellen Intervalle können (in dieser Reihenfolge) 3200 m, 2400 m, 2400 m und 1200 m lang sein mit Pausen in zeitlich gleicher Länge. Etwa drei Wochen vor dem Zielwettkampf durchgeführt, wird diese Trainingseinheit im Verein mit den übrigen Belastungen im 10-km-Renntempo wesentlich dazu beitragen, eventuelle Mißverhältnisse zwischen 5- und 10-km-Bestzeit zu korrigieren.

**Trainingsplan für 10 km**

Befolgen Sie in der 10-km-Vorbereitung abwechselnd die folgenden beiden Mustertrainingswochen. Um das Training etwas abwechslungsreicher zu gestalten, können Sie die Intervalle auch durch Hügeläufe ersetzen oder einen Wochenend-Wettkampf einbauen. Im letzteren Fall darf in der betreffenden Woche nur noch eine harte Belastung erfolgen – z. B. ein flottes 25-Minuten-Lauf in einem Kilometerschnitt, der knapp 12 Sekunden langsamer ist als im geplanten Wettkampf.

**1. WOCH**

Montag	Lockerer Lauf
Dienstag	800- bis 1200-m-Intervallläufe im 5000-m-Tempo, Pausen dazwischen nicht länger als die Lauftzeit
Mittwoch	Lockerer Lauf mit 6-8 Steigerungen
Donnerstag	Wiederholungsläufe etwa 8-9 Minuten lang im 10-km-Zieltempo, jeweils 6 min Pause
Freitag	Ruhetag
Sonntag	Lockerer Lauf mit 6-8 Steigerungen
Sonntag	25 min Tempo-Dauerlauf, jeden km etwa zehn Sekunden langsamer als beim 10-km-Zieltempo

**2. WOCH**

Montag	Lockerer Lauf
Dienstag	Lockerer Lauf mit 6-8 Steigerungen
Mittwoch	Gründlich aufwärmen: 1600 m im 10-km-Zieltempo, 2 min traben, zwei 800-m-Intervalle im 5-km-Zieltempo (dazwischen etwa 3 min Pause), 3-4 min locker traben, abschließend wieder 1600 m im 10-km-Zieltempo (wer mehr als 60 km pro Woche läuft, kann vier 800-m-Wiederholungen machen)
Donnerstag	Lockerer Lauf
Freitag	Ruhetag
Sonntag	Lockerer Lauf mit 6 Steigerungen
Sonntag	Langer, lockerer Lauf im bevorzugten Trainingsgelände, bisweilen können 3-6 min lange Abschnitte im 10-km-Zieltempo eingestreut werden

**Das 5000-m-Training**

Im Grunde eignet sich hierfür der gleiche Trainingsplan wie für die 10 km, mit lediglich zwei Abweichungen: Führen Sie am Donnerstag der ersten Woche statt der acht bis neunminütigen Wiederholungen vier bis

acht Intervalle über 200 bis 400 m in einem Tempo durch, das knapp unter der Bestzeit über 1500 m liegt.

Da es sich hierbei um sehr intensive Belastungen handelt, können die Trainingspausen etwas länger als gewöhnlich ausfallen – zwischen 3 und 8 Minuten liegen – jeweils so lange, bis Sie sich richtig erholt fühlen. Diese Trainingsform soll Ihnen das 5000-m-Wettkampftempo erleichtern und die Kraft der Beizmuskeln erhöhen.

Die zweite Änderung besteht darin, daß die Tempoabschnitte während des langen Laufs am Sonntag der zweiten Woche im 5-km-Wettkampftempo gelaufen werden.

In der unmittelbaren Vorbereitung auf das angepeilte 5-km-Rennen können Sie wiederum abwechselnd beide Mustertrainingswochen durchführen und mit Hügeläufen anstelle der Intervalleinheiten variieren.

**Steigerung von Ausdauer und Tempo**

Kann man nun wirklich in beiden Disziplinen gleichermaßen gut sein, sowohl auf den ganz langen Strecken als auch in schnelleren, kurzen Läufen? Die Antwort lautet: Ja, wenn die Saison vernünftig geplant wird.

Befolgen Sie im Winter und Frühjahr den anfangs vorgestellten Ausdauertrainingsplan und laufen Sie dann im April/Mai einen

Marathon. Gönnen Sie sich anschließend ein paar Wochen Erholung, reduzieren Sie Ihren Kilometerumfang, und stellen Sie Ihr Training auf Temporbeit um (wie beschrieben).

Bestehen Sie im Sommer einige kürzere Wettkämpfe, und legen Sie im Juli/Anfang August zwei bis drei ruhigere Wochen ein. Im August beginnt dann wieder das ausdauerbetonte Training mit dem Ziel Marathon gegen Ende September bzw. im Oktober. Eine deutliche Verbesserung Ihrer Marathonbestzeit im Herbst sollte die Folge sein.

**Wettkampftips**

Nur wenn das Training in der letzten Phase vor dem Wettkampf-Höhepunkt richtig gestaltet wird und wenn einige Grundregeln am Wettkampftag selbst befolgt werden, können Sie das antrainierte Leistungsvermögen maximal ausschöpfen.

**Der Marathon**

Untersuchungen zeigen, daß ein Großteil der Marathonläufer bereits mit vorgeschädigten Beizmuskeln infolge höher Kilometerzahlen im Training an den Start geht. Dies läßt sich am besten dadurch vermeiden, daß schon etwa einen Monat vor dem Wettkampf damit begonnen wird, den wöchentlichen Kilometerumfang zurückzuführen. In den letzten vier Wochen sollte überhaupt auf längere Läufe als 16 km

verzichtet werden. Statt dessen sind folgende Einheiten in das Training einzubauen: AMT-24 und AMT-36-Läufe, AMT über fünf bis sieben Kilometer sowie 800-m-Wiederholungsläufe, von denen der erste im 5-km-Wettkampftempo, der zweite im AMT, der dritte wieder im 5-km-Wettkampftempo usw. absolviert wird.

Beim Marathon selbst sollten Sie von Anfang an Ihr AMT wählen und dieses ganz stur und gleichmäßig durchziehen, auch wenn Sie zunächst das Gefühl haben, problemlos schneller laufen zu können. Den empirischen Auswertungen zufolge kann schon ein um zwei bis drei Prozent überhöhtes Anfangstempo die Ursache für verheerende Tempoeinbrüche auf den letzten zehn Kilometern sein.

**10-km- und 5-km-Rennen**

Um Ihren Formhöhepunkt genau am Wettkampftag zu erreichen, müssen Sie den Kilometerumfang in der letzten Woche auf 60-80 Prozent reduzieren. Während dieser letzten sechs Tage sollten 400-500-m-Wiederholungen im jeweils angestrebten 10- bzw. 5-km-Wettkampftempo auf dem Programm stehen, und zwar am sechsten Tag vor dem Rennen sechs Wiederholungen, am fünften Tag fünf Wiederholungen usw. Mit dieser Methode stellen Sie Ihren Körper am besten auf das Renntempo ein, und die Belastung ist so gering, daß sie der notwendigen

Erholungsphase vor dem großen Tag keinen Abbruch tut. Ist es dann schließlich soweit, sollte vor dem Rennen ein zehnmittütiges lockeres Warmlaufen erfolgen, um den Puls auf etwa 120 Schläge pro Minute zu bringen.

Versuchen Sie sich auch beim Warten auf den Startschuß in Bewegung zu halten, z. B. durch Laufen auf der Stelle, da ansonsten die Vorteile des Aufwärmens leicht wieder verlorengehen. Auf den ersten Kilometern nicht mühen lassen, am besten gleich das anvisierte Tempo einschlagen und eventuelle Tempoerschärfungen für den letzten Kilometer aufsparen.

Vor einem wichtigen 10-km-Rennen bietet es sich an, etwa drei bis vier Wochen vorher einen Wettkampf über die halbe Strecke im angestrebten 10-km-Tempo zu bestreiten. Verläuft dieser Test erfolgreich, sorgt dies auch für das notwendige Selbstvertrauen vor dem eigentlichen Höhepunkt.

**Die Quintessenz**

Haben Sie sich einmal voll und ganz auf Ihr jeweils angestrebtes Tempo für Wettkämpfe über 5 km, 10 km oder Marathon eingepedigt, dann sind Sie körperlich und mental zu Bestleistungen auf Ihrer Wettkampfdistanz bereit. Die Quintessenz! Mit spezifischem Training können Sie Ihre Leistungslinie geraderücken und mit ein wenig „Umkehr-Milo“ sogar deutlich nach oben verschieben. ■

EI WAS EIN GUTER  
WAUWAW! GIB  
PFÖTCHEN!



AUS! PFUI!  
BÖSER HUND!



VERKAUFSAKTION

AUS UNSEREN VERGANGENEN VERANSTALTUNGEN, ALPINMAN DUATHLON UND SPRINT TRIATHLON SIND NOCH VEREINZELTE SWEATSHIRTS, BADETÜCHER UND T-SHIRTS VORHANDEN.

WIR WÜCHTEN EUCH ANBIETEN, DIESE SACHEN ZU SEHR GÜNSTIGEN PREISEN ZU ERSTEHEN.

- BADETUCH VOM SPRINT TRI 92 SFR. 15.--
- SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "TRIFL" IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: LILA SFR. 20.--
- SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON" IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: LILA SFR. 20.--
- SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON" IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: WEISS SFR. 20.--
- T-SHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON" IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: GRAU SFR. 10.--

BEZUGSADRESSE: BEAT HITZ, KIRCHGASSE 3, 9472 GRABS

TEL: 081 771 11 16

MACHT REGEN GEBRAUCH VON DIESEM ANGEHOT.

"ES HAT SOLANGS HAT"  
\*\*\*\*\*

# SPORTS

SPITALSTRASSE 24 GRABS

HAUPTSPONSOR DES TRI-VADUZ



LAUFSCHUHBERATUNG MIT  
VIDEOANALYSE BEI  
NATÜRLICHER  
BELASTUNG  
AUF DER  
STRASSE



» SPORTLER VERTRAUEN AUF SPORTLER «

# SPORTS

SPITALSTRASSE 24 GRABS

*\* Im Triathlon eigentlich  
ein Sport? \**

*\* Für die Triathleten  
schon. \**



**berner**  
versicherung

vielleicht ein bisschen menschlicher



Hauptagentur Vaduz, Michael Schädel, Tel 075 232 85 85

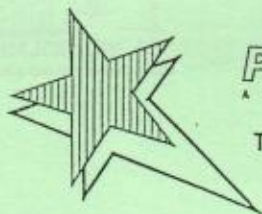


**SIGI'S VELO-SHOP**

Industrie Neugrüt  
FL-9496 Balzers  
Tel. 075 / 384 27 50



## LUCKY-STAR-Sargans



**PRINCIPIA**  
A frame for life.

Tel. 081 / 723 27 69