

# Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ

JAHRGANG 7

NR3/94



Markus Hasler (FL) der überlegene Sieger des Alpinman-Duathlon 1994.

## IN DIESER AUSGABE

	SEITE:
1. Impressum	1
2. Zusammenfassung	2
3. Trainingsinformationen	3
4. Zeitungsberichte von Wettkämpfen	4...6
5. Wettkampfergebnisse Triathlon	7...10
6. Wettkampfergebnisse Duathlon	11...12
7. Provisorische Wettkampfdaten 1995	13...14
8. Portrait von Kurt Thierstein	15...17
9. "Herbstgedanken"	18
10. Einladung zur 3. Generalversammlung	19
11. Nachrichten aus dem Vorstand	20
12. Einladung zur Weihnachtsfeier	21
13. Mountainbike-Ausflug nach Wildhaus	22
14. Ski-Weekend in AU	22

## IMPRESSUM

Ausgabe-Nummer:	3/94
Lafende Nummer:	24
Erscheinungsweise:	vierteljährlich
Auflage:	50 Exemplare
Redaktion:	Walter Becker Böschermahdsrt. 25 b A-6800 Feldkirch-Tosters
Telefon Geschäft:	081 772 35 16
Faxnummer:	081 756 12 07
Mitarbeiter dieser Ausgabe:	Michael Schädler, Winfried Walter
Redaktionschluss für Ausgabe Nr. 3/94:	Mittwoch 2.11.94

## Zusammenfassung

Nach unserer Pause im Oktober, fängt für uns Triathleten das wichtige Wintertraining an. Am 7. November beginnt unser Schwimmtraining in Triesen. Das Schwimmtraining steht wiederum unter der kompetenten Leitung von Winfried Walter. Ab Sonntagmorgen dem 13. November treffen wir uns zum Lauftraining.

Der Mountainbike-Ausflug nach Wildhaus mit anschließendem Saunabesuch im Hotel Alpenrose, findet schon dieses Wochenende statt. Bitte meldet Euch schnell bei Michael oder einem anderen Mitglied des Vorstandes telefonisch an.

Am 3. Dezember seid Ihr herzlichst zur Weihnachtsfeier eingeladen. Ihr könnt Euch noch bis 30. November anmelden.

Die 3. Generalversammlung findet am 13. Januar statt. Für die wichtigsten Entscheidungen braucht der Vorstand Eure Unterstützung. Bitte nehmt an dieser Sitzung teil.  
Auch das Skiwochenende von AU wird im nächsten Jahr am 21. Januar durchgeführt.

Ich wünsche Euch allen viel Spass beim Training, eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Walter

**TRAININGSINFORMATIONEN  
DES TRIATHLON CLUBS VADUZ (TRIV)  
NOVEMBER / DEZEMBER / JANUAR**

Datum	Zeit	Training	Ort	Trainer
<b>NOVEMBER</b>				
MO 06.11.	09:00	MTB-Training nach Wildhaus, Fitness & Sauna	Treffpunkt: Landgasthof Werdenberg	M.Schädler
MO 07.11.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 13.11.	10:00	Lauftraining	Sportpark Eschen	M.Schädler
MO 14.11.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 20.11.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 21.11.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 27.11.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 28.11.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
<b>DEZEMBER</b>				
SO 4.12.	10:00	Lauftraining mit Thermalbad-Besuch	Sportplatz Triesen	M.Schädler
MO 5.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 11.12.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Eschen	M.Schädler
MO 12.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 18.12.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 19.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 25.12.			Kein Training!	
MO 26.12.			Kein Training!	
<b>JANUAR</b>				
SO 1.1.			Kein Training!	
MO 2.1.			Kein Training!	
SO 8.12.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 9.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 15.12.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Eschen	M.Schädler
MO 16.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 22.12.	10:00	Lauftraining	Sportplatz Schaan	M.Schädler
MO 23.12.	19:30	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	W.Walter
SO 29.12.		Ski-Weekend	AU	M.Schädler
MO 30.12.		Ski-Weekend	AU	M.Schädler

**DUATHLON**

**Reto Hug Junioren-Schweizermeister**

300 Duathletinnen und Duathleten waren gestern am Start der Duathlon-Schweizermeisterschaften in Wald, Zürich. Auf einer schweren, coupierten Strecke mussten acht Kilometer Laufen, 30 Kilometer Radfahren und nochmals vier Kilometer Laufen absolviert werden. Urs Dellspinger, Europameister 1994, wurde seiner Favoritenrolle gerecht und holte mit über zwei Minuten Vorsprung auf Markus Keller den Titel bei den Herren Hauptklasse. Bei den Damen holte sich Natascha Badmann den Titel überlegen vor Dolorita Gerber, der Europameisterin 1994.

Der Buchser Reto Hug vom Tri Club Vaduz holte sich in der Kategorie Junioren den Titel vor Simon Girardi, RLC Sarganserland. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten betrug eine Minute und neun Sekunden. Insgesamt benötigte Reto Hug für den Parcours eine 1:37:30.



**Reto Hug für EM qualifiziert**

Am Samstag, 2. Juli 94 fand in Spiez ein Qualifikations-Triathlon für die Junioren EM 1994 in Ungarn (1.5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) statt.

**TRIATHLON**

**Podestrang für Michael Schädler, Otto Noser 15.**

Am letzten Samstag, 18.6.94, fand in Feldkirch/Baggersee Meinigungen der 3. Sprint-Triathlon über die Distanzen von 300m Schwimmen, 20 Km Radfahren und 5 Km Laufen statt. Um 13 Uhr erfolgte der Start bei sommerlichen Temperaturen für 50 Triathleten und 10 Triathletinnen aus Vorarlberg, der Schweiz, Deutschland und Liechtenstein.

Den Tagessieg holten sich Franz Högerl aus Dornbirn (53.03 Min.) bei den Herren Battisti Jutta (60.35 Min.) aus Dornbirn bei den Frauen. Michael Schädler vom Tri Club Vaduz vermochte seinen Gesamtsieg vom vergangenen Jahr nicht mehr wiederholen und klassierte sich auf dem 6. Gesamtrang (54.46 Min.). Dies bedeutete den 3. Rang in der Kategorie Hauptklasse 2 (Jg. 62 - te Otto Noser aus Schaan den guten 15. Rang (64.25 Min.).

Resultate Herren 3. Sprint-Tri in Feldkirch/Meinigungen, 0.3.30-5. Herren Gesamt: 1. Högerl Franz, Dornbirn 53.03 Min., 2. Rauser Werner, Bregenz 53.08 Min., 3. Stoppel Gernot, Bludenz 53.17 Min., ferner: 6. Schädler Michael, Tri Vaduz 54.46 Min. (3. HK2), 37. Noser Otto, Schaan 64.25 Min. (15. HK2). Damen Gesamt: 1. Battisti Jutta, Dornbirn 60.14 Min., 2. Egle Ulrike, Lustenau, 60.21 Min., 3. Lang Ulrike, Dornbirn 62.02 Min.

**TRIATHLON**

**88. Rang für den Vaduzer Michael Schädler an der EM**

Bei den 10. Triathlon-Europameisterschaften über die Olympische Distanz (1.5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) in Eichstädt kam Michael Schädler aus Vaduz am vergangenen Samstag bei 104 Gestarteten auf den 88. Platz. Der einzige liechtensteinische Teilnehmer büsste mit 2:20:10 Std. knapp 30 Minuten auf Europameister Simon Lessing (GB) ein, der 1:50, 38 Std. benötigte.

Bei den Damen siegte die Deutsche Sonja Krolik in 2:02:51 Std. Michael Schädler startete bereits vor zehn Jahren bei der 1. Triathlon-EM, die ebenfalls in Deutschland stattfand (Immenstadt, Bayern) und vertrat seither die Farben unseres Landes an den Europameisterschaften.

**TRIATHLON**

**88. Rang für den Vaduzer Michael Schädler an der EM**

Bei den 10. Triathlon-Europameisterschaften über die Olympische Distanz (1.5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) in Eichstädt kam Michael Schädler aus Vaduz am vergangenen Samstag bei 104 Gestarteten auf den 88. Platz. Der einzige liechtensteinische Teilnehmer büsste mit 2:20:10 Std. knapp 30 Minuten auf Europameister Simon Lessing (GB) ein, der 1:50, 38 Std. benötigte.

Bei den Damen siegte die Deutsche Sonja Krolik in 2:02:51 Std. Michael Schädler startete bereits vor zehn Jahren bei der 1. Triathlon-EM, die ebenfalls in Deutschland stattfand (Immenstadt, Bayern) und vertrat seither die Farben unseres Landes an den Europameisterschaften.

**TRIATHLON**

**Sieg für Adle Frick**

Am Sonntag, 3. Juli, fand in Thun/GR der 8. Sprint-Triathlon über die Distanzen von 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 7 km Laufen statt. Bei sommerlichen Temperaturen befanden sich 109 Triathleten und 15 Triathletinnen am Start. Den Tagessieg holte sich Matthias Küng (68.47 Min.) bei den Herren und die laufstarke Marianne Balmer (75.58 Min.) aus Davos bei den Frauen. Maria Wille aus Vaduz kam auf den zweiten Gesamtrang bei den Damen. Einen Sieg bei den Senioren 2 holte sich Adle Frick aus Balzers vom Tri-Club Vaduz. Marathonläufer Roland Wille aus Vaduz sorgte für die beste Laufzeit des Tages und plazierte sich ex aequo auf dem dritten Rang bei den Senioren 1.

**Resultate**

Herren Elite: 1. Matthias Küng, Oberägeri, 68.47 Min., 2. Teill Guido, Flims, 70.08, 3. Bieler Norbert, Bonaduz, 71.57. Ferner: 10. Hitz Beat, Tri-Vaduz, 75.47 Min.  
Damen: 1. Balmer Marianne, Davos, 75.58 Min., 2. Wille Maria, Tri-Schaan, 77.08, 3. Weisshaupt Anita, Gossau, 88.37. Ferner: 14. Beck Daniela, Balzers, 112.18 Min.  
Senioren 1: 1. Grieder Urs, Wangen b. Otten, 71.30 Min. Ferner: 3. Wille Roland, Tri-Schaan, 74.32, 7. Truxler Edgar, Tri-Vaduz, 75.59 Min.  
Senioren 2: 1. Frick Adle, Tri-Vaduz, 75.25 Min.

# Junioren des Tri Club Vaduz zum zweiten Mal Schweizermeister

Bronze für Reto Hug bei den Triathlon-Schweizer-Meisterschaften in Kesswil in der Junioren-Einzelwertung – FL-Titelkämpfe mussten verschoben werden

Am Samstag, 30. Juli, fanden in Kesswil am Bodensee die Junioren-Schweizermeisterschaften im Triathlon über die Olympische Distanz von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen statt. Das Wasser des Bodensees hatte eine Temperatur von 24 Grad Celsius, so dass auf das Tragen des Neoprenanzuges verzichtet werden musste. Im Leben scheint sich so manches zu wiederholen, so auch der 3. Rang für den Buchser Reto Hug, der für den Triathlon Club Vaduz startet. Schon letztes Jahr hatte der talentierte Ausdauerathlet eher überraschend die Bronzemedaille geholt.

Die Wettkampfsaison 1994 fing für ihn vielversprechend an. Nach mehreren Kategoriensiegen bei nationalen Wettkämpfen wurde Reto Hug Junioren-Schweizermeister im Duathlon (Laufen-Radfahren-Laufen). Aufgrund seiner guten Leistungen wurde Reto Hug in die Schweizer Triathlon-Nationalmannschaft berufen. Bei der Duathlon-EM in Finnland, anfangs Mai dieses Jahres, erreichte Reto den 5. Rang. Bei der Junioren-EM im Triathlon vor 2 Wochen lief's nicht so gut. Es reichte nicht unter die besten zwanzig. In Kesswil wollte Reto Hug wieder einen Podestplatz erreichen, wenn möglich auch gewinnen,

um sich wie im Duathlon die Krone aufsetzen zu lassen. Für das absolute Traumziel reichte es nicht ganz. 19 Minuten trennten ihn vom Sieger Matthias Bieri, den er bei der EM-Ausscheidung in Spiez bereits einmal geschlagen hatte. Sachlich kommentiert Hug sein Abschneiden:

«Die anderen haben einen besseren Lauf hingelegt. Beim Laufen muss ich noch schneller werden». Mit seinen Teamkollegen vom Tri Club Vaduz, Rolf Schnellmann und Paddy Gloor, holte sich Reto Hug wie 1993 Mannschaftsgold vor den Teams aus Glarus und Wiggertal. Tagessieger bei den Herren Elite wurde Christoph Mauch, der dieses Jahr bei der Triathlon-Europameisterschaft in Eichstätt/Bayern den vierten Rang erreichte, vor Markus Keller und dem Powerman-Duathlon-Sieger Olivier Bernhard aus Aتبwil/St. Gallen.

Die Damenkonkurrenz gewann die Deutsche Spitzenathletin und Siegerin des Zürcher Frauentriathlons, Simone Mortier, vor der Duathlon-Europameisterin und mehrfachen Triathlon-Schweizermeisterin, Dolorita Gerber, sowie Jacqueline Buchel. Maria Wille aus Vaduz kam nie richtig in Fahrt, belegte aber dennoch den guten 10. Rang.



Das erfolgreiche FL-Triathlon-Team, mit (von links) Rolf Schnellmann, Reto Hug und Paddy Gloor.

## FL-Landesmeisterschaft verschoben

Der Triathlon in Kesswil war als Landesmeisterschaft im Triathlon für die Kategorie Herren ausgeschrieben gewesen. Wegen zu wenig Teilnehmer konnten keine Titel vergeben werden. Der

Technische Leiter des Liecht, Triathlonverbandes (Tri-FL), Roland Wille aus Vaduz, fasst eine erneute Ausschreibung der Titelkämpfe anlässlich des Triathlons in Vaduz, am 3. 9. 1994, ins Auge.

## Resultate

### Herren Junioren (Schweizermeisterschaft 94)

1. Bieri Matthias, 2h 04.38 Min.; 2. Wepler Michael, 2h 05.34 Min.; 3. Hug Reto, Tri Club Vaduz, 2h 06.08 Min. – Jernner: 14. Schnellmann Rolf, Tri Vaduz, 2h 12.40 Min.; 15. Gloor Paddy, Tri Vaduz, 2h 15.51 Min.

### Damen Juniorinnen (Schweizermeisterschaft)

1. Husarik Daniela, 2h 23.14 Min.; 2. Jerliu Sabrina, 2h 23.22 Min.; 3. Sturzwegger Karin, 2h 26.05 Min.

### Herren Elite

1. Mauch Christoph, 1h 55.27 Min.; 2. Keller Markus, 1h 56.22 Min.; 3. Bernhard Olivier, 1h 58.51 Min. – Jernner: 106. Hirsleppner Karl, Tri Club Vaduz, 2h 25.57 Min.; 130. Becker Walter, Tri Club Vaduz, 2h 32.27 Min.

### Damen Elite

1. Mortier Simone, D, 2h 10.12 Min.; 2. Gerber Dolorita, 2h 11.41 Min.; 3. Büchel Jacqueline, 2h 15.10 Min. – Jernner: 10. Maria Wille, Tri Schaan, 2h 25.24 Min.

Liechtensteiner Volksblatt

SPORT

## Markus Hasler und Catherine Clinckemaillie erste FL-Duathlon-Landesmeister

Über 70 Athleten nahmen am Samstag bei hervorragenden Bedingungen an 5. Alpinman-Duathlon teil – Markus Hasler auch Tagesieger

(Co.H.) – Über 70 Teilnehmer/innen stellten sich am vergangenen Samstag morgen in Triesen zum Start des 5. Alpinman-Duathlon, der neben der MTB-Cup-Wertung auch als Liechtensteiner Duathlon-Landesmeisterschaft ausgeschrieben worden war. Dabei gab es dank dem Eschner Markus Hasler einen überlegenen einheimischen Tagessieger, der damit auch noch zu Meisterehren kam. Bei den Damen setzte sich die Schweizerin Cecile Wiederkehr ebenfalls deutlich vor ihrer Konkurrenz. Den Titel der Landesmeisterin sicherte sich die junge Triesenerin Catherine Clinckemaillie.

Bei der samstäglichen Ausdauerprüfung fanden die Startenden zwar hervorragende Bedingungen vor, die Organisatoren mussten aber trotzdem einen Teilnehmerrückgang von rund 25 Athleten in Kauf nehmen. Die selektive Strecke begann mit dem 7-km-Lauf auf der Triesener Rheinebene und führte anschliessend vom Sportplatz mit dem Mountainbike zur Alp Sücca, wo die Duathleten erneut zum Laufen wechselten und die Strecke durchs Valnontal über die Tällhöhe zum Ziel im Malbus unter die Füsse nahmen.

### Grossartige Leistung Markus Haslers

Mit Markus Hasler befand sich am Samstag ein Athlet am Start, der zwar nicht zu den Duathlon-Spezialisten gezählt werden muss, als Langläufer aber zur Weltspitze gehört. So überraste es denn auch nicht, als der junge Eschner nach der ersten Laufstrecke das Tempo auf der Radstrecke zu forcieren begann und sich klar an die Spitze des Favoritenkreises setzte. Hinter Markus Hasler formierte sich ein Vierer-Verfolgerfeld, das den Liechtensteiner bis ins Ziel nie mehr zu gefährden wusste. Markus Hasler seierte sich seine deutlichen Vorsprung, den er sich nach der ersten Laufstrecke sowie der Bikedistanz geschaffen hatte, auf dem abschliessenden 13-km-Parcours bis ins Ziel im Malbus noch weiter auszubauen. 2:27:26 Stunden betrug Markus Haslers Endzeit und damit verlor er dem Österreicher Dietmar Mathis mit einer Minute Vorsprung auf Rang zwei, der drittplatzierte Schweizer Jörg Hägler verlor bereits vier Minuten auf den grossartigen Sieger.

Mit seinem Erfolg feierte Markus Hasler nicht nur den überlegenen Tagessieger, sondern konnte sich gleichzeitig auch als erster Liechtensteiner Duathlon-Landesmeister ausrufen lassen. Bei den Senioren sicherte sich der Triesenberger Hannes Willinger vor Adie Frick (Balzers) den Titel. Der Juniorentitel ging un-



74 Athleten, darunter 6 Frauen, nahmen am Samstag an dem Wig zum Sieg (links) und Marie Richli Frauenmeisterin (rechts) am 5. Alpinman-Duathlon teil. Die unteren Bilder zeigen Markus Hasler auf dem Wig zum Sieg (links) und Marie Richli Frauenmeisterin (rechts). (Hägler: B. Schindler)



den Sehaaner Dieter Frick, der gleich bei seinem ersten Duathlon zum Erfolg kam.

### Cecile Wiederkehr überlegen

Cecile Wiederkehr verpasste den Streckenrekord von Monika Graf mit 3:11:56 um lediglich 20 Sekunden. Die Schweizerin zeigte aber trotzdem eine grossartige Leistung und verpasste die Deutsche Marie Simon mit fünf Minuten Vorsprung auf Rang zwei. Platz drei sicherte sich mit Corinne Wimmer ebenfalls eine Duathletin aus der Schweiz. Erneut eine beeindruckende Niederle-

stung zeigte Catherine Clinckemaillie, die sich als Landesmeisterin feiern lassen konnte. Die junge Triesenerin vermachte sich diesen Herbst bereits an den Duathlon-Landesmeisterschaften, so wie beim Tri-Athlon-Bewerb sehr gut in Serie zu setzen. Insgesamt stellen sich am Samstag sechs Athlet/innen dieser Art auf den Start, wobei mit Corinne Simon aus Malbus gar eine zweite Nichterfahrene ins Rennen insal am Start war.

### Teilnehmerrückgang

Der 5. Alpinman Duathlon startete zwar

am vergangenen Samstag ganz am Anfang von hervorragenden Wetterbedingungen. Herbstlich warme Temperaturen luden denn auch gerne zum Laufen und Biken ein, trotzdem musste die Organisatoren am vergangenen Samstag einen Teilnehmerrückgang von rund 25 Athleten hinnehmen. Gestalt gegeben darf aber bestimmt von dem gelungenen Anlass gesprochen werden, hinterlassen hat es sowohl bei den Wettern wie auch die perfekte Organisation bei Athleten und Zuschauern ein geselliges Erinnerungsbild.

## WETTKAMPRESULTATE

## TRIATHLON

3. Ironmännli		5. Juni 1994,	Lustenau,	0.5 - 20 - 5
<b>Damen Gesamt</b>				
1	Wille Maria	Tri-Schaan		1:04,46
2	Stampfli Anita	Team Reihenthal		1:08,10
3	Ulmer Gabriela	Tri-Bludenz		1:10,12
<b>Herren Gesamt</b>				
1	Meyer Jens	TSB Ravensburg		55,33
2	Rechsteiner Dominik	Tri-St.Gallen/App.		55,46
3	Klumpp Matthias	TSG Reutlingen		55,47
21	Schnellmann Rolf	Tri-Vaduz		1:00,43
26	Gloor Paddy	Tri-Vaduz		1:01,09
31	Schädler Michael	Tri-Vaduz		1:01,49
39	Schädler Philip	Tri-Vaduz		1:02,34
42	Hengartner Marcel	Tri-Vaduz		1:03,05
70	Hardegger Karl	Tri-Vaduz		1:05,51

3. Sprint-Tri in Feldkirch		18. Juni 1994,	Meiningen,	0.3 - 30 - 5
<b>Damen Gesamt</b>				
1	Battisti Jutta	Dornbirn		60.14
2	Egle Ulrike	Lustenau		60.21
3	Lang Ulrike	Dornbirn		62.02
<b>Herren Gesamt</b>				
1	Högerl Franz	Dornbirn		53.03
2	Rausser Werner	Bregenz		53.08
3	Stoppler Gernot	Bludenz		53.17
6	Schädler Michael	Tri Vaduz		54.46
37	Noser Otto	Schaan		64.25

3. Glarner Sprint-Triathlon		26. Juni 1994,	Glarus,	0.6 - 20 - 5
<b>Damen Gesamt</b>				
1	Wille Maria	Tri-Schaan		1:05,50
2	Baggenstos Ursula	Grüt		1:08,25
3	Duehr Esther	Winterthur		1:08,51
<b>Herren Gesamt</b>				
1	Schawalder Alexander	Widnau		56:47
2	Mc Mahon	Schwyz		57:07
3	Forster Hubert	Dornbirn		57:36
21	Hardegger Thomas	Mels		1:02,12

26	Schnellmann Rolf	Tri-Vaduz	1:02,27
26	Schädler Michael	Tri-Vaduz	1:03,16

Europameisterschaft-Triathlon Eichstätt		2. Juli 1994,	Eichstätt,	1.5 - 40 - 10
<b>Damen Gesamt</b>				
1	Krolik Sonja	D		2:02,51
2	Westhoff Sabine	D		2:05,23
3	Mouthon Isabelle	F		2:05,58
<b>Herren Gesamt</b>				
1	Lessing Simon	GB		1:50,38
2	Eggert Ralf	D		1:52,34
3	Müller Rainer	D		1:53,37
86	Schädler Michael	FL		2:20,10

8. Sprint-Tri in Tisis		3. Juli 1994,	Thusis,	0.5 - 20 - 7
<b>Damen</b>				
1	Balmer Marianne	Davos		75.58
2	Wille Maria	Tri-Schaan		77.58
3	Weisshaupt Anita	Gossau		88.37
14	Beck Daniela	Balzers		112.18
<b>Senioren 2</b>				
1	Frick Adle	Tri-Vaduz		75.25
<b>Senioren 1</b>				
1	Grieder Urs	Wangen b. Olten		71.30
2				
3	Wille Roland	Tri-Schaan		74.32
7	Edgar Troxler	Tri-Vaduz		75.59
<b>Herren Elite</b>				
1	Matthias Küng	Oberägeri		68.47
2	Telli Guido	Flims		70.08
3	Bieler Norbert	Bonaduz		71.57
10	Beat Hitz	Tri-Vaduz		75.47

3. Ebenweiler Sprint-Triathlon		17. Juli 1994,	Ravensburg,	0.6 - 20 - 5
<b>Damen Gesamt</b>				
1	Heuberger Corina	St.Gallen		1:03,2
2	Gentner Heike	Stuttgart		1:05,25
3	Stumm Christina	Reutlingen		1:06,10
<b>Herren Gesamt</b>				
1	Bank Cyril	Baierfurt		55,14

2	Dirbach Jörg	Bad Waldsee	55,27
3	Hübler Ralf	Ravensburg	55,29
16	Schnellmann Rolf	St. Gallen	58,39
25	Schädler Michael	Tri-Vaduz	59,48

**3. Triathlon Kesswil 30. Juli 1994, Kesswil, 1.5 - 40 - 10**

**Damen Juniorinnen Schweizermeisterschaft**

1	Husarik Daniela	CH	2:23,14
2	Jerfino Sabrina	CH	2:23,22
3	Sturzenegger Karin	CH	2:26,05

**Herren Junioren Schweizermeisterschaft**

1	Bieri Matthias	CH	2:04,38
2	Wepfer Michael	CH	2:05,34
3	Hug Reto	Tri-Vaduz	2:06,08
14	Schnellmann Rolf	Tri-Vaduz	2:12,40
15	Gloor Paddy	Tri-Vaduz	2:15,51

**Damen Elite**

1	Mortier Simone	D	2:10,12
2	Gerber Dolorita	CH	2:11,41
3	Büchel Jaqueline	CH	2:15,10
10	María Wille	Tri-Schaan	2:25,24

**Herren Elite**

1	Mauch Christoph	CH	1:55,22
2	Keller Markus	CH	1:56,22
3	Oliver Bernhard	CH	1:58,51
106	Hardegger Karl	Tri-Vaduz	2:25,57
130	Becker Walter	Tri-Vaduz	2:32,27

**7. Herisauer Sprint-Triathlon 17. Juli 1994, Ravensburg, 0.6 - 20 - 5**

**Damen Gesamt**

1	Wille Maria	Tri-Schaan	1:11,18
2	Stampfli Anita	Tri-Rheintal	1:11,35
3	Dürr Esther	Tri-Winterthur	1:12,04

**Herren Gesamt**

1	Schawalder Alexander	SBG-Gull-Team	59:31
2	Forster Hubert	Tri-Dornbirn	1:00,54
3	Dirbach Jörg	SV Herlazhofen	1:02,46
7	Gloor Paddy	Tri-Vaduz	1:05,45
9	Hengartner Marcel	Tri-Vaduz	1:06,02
12	Schädler Michael	Tri-Vaduz	1:07,20
24	Adle Frick	Tri-Vaduz	1:10,10
48	Hardegger Karl	Tri-Vaduz	1:16,37

56	Noser Otto	Tri-Vaduz	1:18,55
----	------------	-----------	---------

**2. Trans-Vorarlberg 27. August 1994 Vorarlberg 3.0 - 150 - 15**

**Damen Gesamt**

1	Jasmine Hämmerle	A	6:32,24
2	Heike Kammerer	D	7:30,54
3	Antje Heynert	D	7:39,46

**Herren Gesamt**

1	Stefan Hachul	A	5:27,47
2	Wolfgang Kattinig	A	5:36,16
3	Alex Schawalder	CH	5:37,16

**Staffelbewerb**

1	Vorarlberg Milch Team		5:17,12
2	Team Nachbauer Reisen		5:25,22
3	Non plus ultra Esslingen		5:26,25

**7. Sprint-Triathlon Liechtenstein 03. September 1994, Vaduz 0.6 - 20 - 5**

**Damen Gesamt**

1	Hämmerle Jasmine	Tri-Lustenau	1:07,28
2	Wille Maria	Tri-Schaan	1:10,57
3	Dürr Esther	Tri-Winterthur	1:11,04
18	Wagner Nicole	Tri-Schaan	1:23,13
29	Brunhart Katrin	Tri-Vaduz	1:27,43
35	Beck Daniela	SC Balzers	1:39,19
38	Schäpper Yvonne	Tri-Schaan	1:53,40

**Herren Gesamt**

1	Meyer Jens	TSB Ravensburg	1:01,01
2	Klumpp Matthias	TSG Reutlingen	1:01,40
3	Forster Hubert	Tri-Dornbirn	1:02,27
6	Hug Reto	Tri-Vaduz	1:03,13
17	Schnellmann Rolf	Tri-Vaduz	1:05,36
36	Gloor Paddy	Tri-Vaduz	1:07,56
50	Schädler Michael	Tri-Vaduz	1:09,32
59	Troxler Edgar	Tri-Vaduz	1:10,54
73	Hardegger Karl	Tri-Vaduz	1:12,32
76	Hitz Beat	Tri-Vaduz	1:12,54
94	Wagner Thomas	Tri-Schaan	1:16,16
110	Fischer Stefan	Tri-Vaduz	1:18,55
116	Ender Wolfgang	Tri-Vaduz	1:20,04
117	Noser Otto	Sports Tri Team	1:20,15

## DUATHLON

5. Alpinman Duathlon	1.10.94	FL,	7 - 15 - 13
----------------------	---------	-----	-------------

Hauptkategorie

1	Markus Hasler	Eschen	2:27,26
2	Dietmar Mathis	Götzis	2:28,22
3	Jörg Hägler	Hofstetten	2:31,12

Herren FL-Landesmeister

1	Markus Hasler		
2	Hannes Willinger		
3	Adle Frick		

Damen FL-Landesmeisterin

1	Catherine Clinckemallie		
2	Carmen Senti		

Senioren FL-Landesmeister

1	Hannes Willinger		
2	Adle Frick		
3	Peter Geiger		

Frauen

1	Cecile Wiederkehr	Samedan	3:11,51
2	Cornelia Wanner	Lenzerheide	3:20,20
3	Carmen Senti	Mauren	3:25,20

Junioren

1	Daniel Hutter	Oberegg	2:57,07
2	Sivio Bundi	Haldenstein	3:02,34
3	Alexander Hug	Sargans	3:02,41

Juniorinnen

1	Catherin Clickemallie	Triesen	3:27,38
---	-----------------------	---------	---------

Senioren

1	Peter Stutz	Samedan	2:41,06
2	Sigi Albin	Landquart	2:46,58
3	Paolo Perretti	Savosa	2:55,19
5	Hannes Willinger	Triesenberg	2:56,32
6	Adle Frick	Balzers	2:57,07
12	Peter Geiger		3:11,51
13	Winfried Walter	Mauren	3:15,10

15	Josef Hasler	Balzers	3:27,08
16	Jakob Büchel	Ruggell	3:29,17
17	Herbert Batliner	Eschen	3:32,21
19	Wolfgang Ender	Vaduz	3:58,48
20	Stefan Seykora	Balzers	4:43,23

Seniorinnen

1	Maria Siman	Buchenberg	3:16,16
---	-------------	------------	---------

## Daten 1995

## provisorisch/provisoire:

## Dates du

Die Jahresmeisterschaften "Tri-Circuit" Triathlon und Duathlon sind noch nicht definiert. Le "Tri-Circuit" triathlon et duathlon n'est pas défini.

Datum Date	Veranstaltung Organisation	Tel. (T) / Fax (F) Tel. (T) / Fax (F)	Triathlon Triathlon	Duathlon Duathlon	Kategorie Catégorie	Anmeldeschluss Délais d'inscript.	Preisgeld Prix en espèces
05.03.95	3. Toppenburger Militär-Duathlon Alois Oberlin, Thuraustr. 3, 96200 Würzburg	074-7 19 88 (T) 074-7 65 88 (F)		4.8 - 19 - 4.9	Volla/Breitensport	17.02.1995 Nachtr. möglich	
22.04.95	2. Duathlon de Bex Alan de Selenhofel, rue Simion 5, 1880 Bex	025-63 22 38 (T) 025-63 22 38 (F)		5 - 30 - 5	Promotion/Elite	12.04.1995	
23.04.95	4. Aedlerer-Duathlon Hans Schöberl, St. Gallenstr. 8, 8488 Turtenthal	052-45 20 37 (T) 052-61 35 83 (F)		8 - 30 - 4 4 - 16 - 4	in-Circuit Volla/Pouch	30.03.1995	Sfr. 3'700.-
29.04.95	6. Herbig-Duathlon Fred Meyer, Hauptstr. 95, 8224 Währingen	053-35 20 65 (T)		5 - 31 - 5 5 - 14 - 1.5	Volla Pouch	08.04.1995	10% der Gesamt- Startgebühr
30.04.95	3ème Triathlon C entraînement, Nyon Cercle des nageurs Nyon, 1260 Nyon	022-366 38 03 (F)	0,95 - 45 - 10		max. 30 km Pouch max. 50 Minuten		
07.05.95	6. Henniez-Duathlon Irchel/Winterthur 6. Henniez-Volla-Duathlon Irchel 3. Irchel-Mountainbike-Schüler-Duathlon 2. Irchel-Mountainbike-Duathlon Triathlon Klub Winterthur (TKW), Beech Duathlon Schulstrasse 90, 8413 Heidenbach	052-31 38 43 (T)		7,0 - 32 - 3,5 2,0 - 11 - 1,0 1,0 - 5 - 1,0 3,5 - 10 - 3,5	in-Circuit + 500 km Volla/Breitensport Schüler bis 14 Jahre in-Circuit sowie alle Kategorien	15.04.1995 Nachtr. möglich in allen Kategorien und allen Veran- staltungen von Irchel	Sfr. 4'000.-
14.05.95	7. POWERMAN Zolingen SKA Solothurn, Vevystr. 4500 Solothurn	065-20 21 22 (T) 065-20 21 43 (F)		7,5 - 150 - 30 5 - 50 - 5	Top of the world Volla Nachtr. möglich	sur via Qualifikation möglich	US\$ 200'000.-
20.05.95	10. Damico-Triathlon Eric Chrozet, Hauptstr. 3, 8915 Hausen a. A.	01-764 10 79 (T)	1,0 - 34 - 9 0,3 - 17 - 4,5		Volla Pouch/Breitensport	04.05.1995	
28.05.95	2. Duathlon à Meyrin Benoit Mayeul, Av. F. Besson 3, 1217 Meyrin	022-782 50 05 (T) 022-343 34 89 (F)		10 - 40 - 5 5 - 18 - 2,5	in-Circuit Promotion	06.05.1995	Sfr. 12'000.-
05.06.95	2. MTB Duathlon Saas Fee Jean-Claude Solazzi, 3930 Saas Fee	028-57 28 40 (T) 028-57 24 34 (F)			MTB+in-Circuit Pouch/Breitensport		
11.06.95	11. Hirslen-Triathlon Bösch Sponsus Bösch, Postfach 113, 8180 Bösch	01-863 12 80 (T) 01-863 02 04 (F)	1,0 - 42 - 10 0,5 - 20,5 - 5,5		Volla Pouch	01.05.1995	Sfr. 20'000.-
18.06.95	3. Fricktaler-Duathlon/ITU-Grand Prix A. Dantwiler, Postfach, 5204 Gipf-Oberfrick	064-61 34 51 (T) 064-61 44 87 (F)		14 - 60 - 7 5 - 20 - 5	50 km lang in-Circuit Volla/Pouch		Sfr. 5'500.-
18.06.95	6. Züri-Oberländer-Duathlon Wald ZH Peter Zolinger, Bohnholz, 7, 8494 Bouris	052-46 11 60 (T)		8 - 30 - 4	in-Circuit	08.05.1995	
18.06.95	6. Bündner Schüler- & Jugend-Triathlon Vollg. Ulber, Via Nova 34, 7013 Dornach/Tess	081-36 34 21 (T)	versch. Distanzen	2,7 - 15 - 2,7	Schüler/Jugend Volla/Pouch	14.05.1995	
24.06.95	13. Schwarze-Triathlon Vetelinböck Schwarze, 1711 Schwarze	037-32 13 13 (T) 037-32 13 13 (F)	1,5 - 40 - 10 0,6 - 20 - 5		Volla/Pouch Volla/Pouch		
25.06.95	6. Basellbieter Duathlon Zuzingen Armin Gyger, Guntackerstr. 15, 4455 Zuzingen	061-471 37 33 (T)		8 - 30 - 4 6 - 30 - 4	in-Circuit Volla/Pouch	11.06.1995	
25.06.95	4. Glarner Sprint Triathlon Glarus 4. Glarner Schüler-Triathlon Kurt Blymer, Schatzplassstrasse 7, 8750 Glarus	058-61 10 81 (T) 058-61 10 81 (F)	0,6 - 20 - 5 2 Schüler-Distanzen		Volla/Pouch Schüler/SM	03.06.1995	Sfr. 2'500.-
01.07.95	7. Spiez-Triathlon Aeschli Sport, W. Aeschbacher, 3700 Spiez	033-54 24 87 (T)		7,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5	Volla Pouch/Breitensport	19.06.1995	
01.07.95	5. Caribona Trans Swiss Triathlon Werbegemein. Fehr Wies AG, Pf. 8035 Zurich	01-252 50 85 (T) 01-252 79 12 (F)	3,5 - 225 - 46		Elite/Volla		
02.07.94	1. WEG-Duathlon Willy Hollenstein, Unterer Sebnweg 12, 9500 Wald	075-22 23 24 (T) 075-22 28 62 (F)		8 - 34 - 4 4 - 17 - 2	in-Circuit + 50 km Pouch/Breitensport	11.06.1994	Sfr. 5'500.-
01.07.95	3. Dermen-Triathlon 33. Dermen-Staffeln (Mannschafts-Tri) Felix Feyer, Kavassstr. 71, 6068 Howw	041-48 56 56 (T) 041-48 51 59 (F)	1,5 - 40 - 10		Volla/Elite	05.06.1995	
08.07.95	9. Sursee-Triathlon Paul Frei, Föhnstrasse 7, 6210 Sursee	045-21 59 73 (T)	1,0 - 45 - 10 0,5 - 24 - 5		Volla/Damen	10.06.1995	
08.07.95	2. Internationaler Frauen-Triathlon Schweiz Triathlon Verband, Postfach, 8046 Zurich	01-371 80 16 (T) 01-371 80 09 (F)	1,5 - 40 - 10 0,3 - 10 - 2		Elite/Volla Ereignispartner	03.07.1995	Sfr. 20'000.-
16.07.95	4. Triathlon Kesself Postfach 18, 9930 Herdorf	054-21 88 66 (T)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5		in-Circuit + 50 km Volla/Pouch	30.06.1995	Sfr. 6'500.-
16.07.95	2. Alp-Triathlon/ITU World Cup 3. Triathlon de Sion 5. Triathlon Promotion de Sion 3. Triathlon Promotion/Jeunesse de Sion Case postale 8, 1907 Haute-Nendaz	027-88 27 27 (T)	1,5 - 40 - 10 1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5 0,2 - 0 - 3		ITU World Cup Promotion Promotion Jeunesse/Promotion		US\$ 40'000.-
16.07.95	1. Winterthurer Triathlon						
23.07.95	3. Zyturmur-Triathlon Zug Triathlon Jugendlid, Postfach, 6340 Baar	042-31 83 03 (T)	1,5 - 10 (M) - 40 (M)		Elite/Volla/Pouch	24.06.1995	
30.07.95	3. Arose-Mountain Bike-Triathlon Club Heli Arose, Hans-Gschwend, 7050 Arose	061-31 16 23 (T) 061-31 31 35 (F)	1,0 - 27 - 6,6 0,3 - 13,5 - 3,3		MTB+in-Circuit/Volla Pouch/Breitensport	19.07.1995 Nachtr. möglich	Sfr. 2'500.-
06.08.95	3. Solothurner Triathlon Adrian Burk, Hauptstrasse 2, 4500 Solothurn	065-73 55 88 (T)	1,5 - 40 - 10		Elite/Volla		Sfr. 5'000.-
06.08.95	7. Nordwestschweizer-Triathlon Basel Trio Basler, Postfach 237, 4021 Basel	061-46 76 30 (T)	2,5 - 90 - 20 1,5 - 48 - 10		in-Circuit + 20 km Volla	08.07.1995	
26.08.95	7. Götterel-Duathlon Mühlebarnen BE Hans Schöberl, Postfach 18, 3127 Mühlebarnen	021-809 18 45 (T) 021-809 07 33 (F) 021-809 05 73 (F)		7 - 35 - 5 2 - 9 - 2 1,5 - 9 - 3	Volla Pouch/Breitensport Solazzi	29.07.1995	

## Daten 1995

## provisorisch/provisoire:

## Dates du

Die Jahresmeisterschaften "Tri-Circuit" Triathlon und Duathlon sind noch nicht definiert. Le "Tri-Circuit" triathlon et duathlon n'est pas défini.

Datum Date	Veranstaltung Organisation	Tel. (T) / Fax (F) Tel. (T) / Fax (F)	Triathlon Triathlon	Duathlon Duathlon	Kategorie Catégorie	Anmeldeschluss Délais d'inscript.	Preisgeld Prix en espèces
12.08.95	6. Jugend-Triathlon Nidau Bier Vieher, Bärenweg 4, 3272 Wäpserwil	032 86 25 57 (T)	Schüler-Distanzen		alle Schüler sowie Schüler/SM	29.07.1995	
12.08.95	12. Zuri-Gedenk-Triathlon Unterägeri Ench Im. Strandweg 12, 6314 Unterägeri	042-72 44 33 (T)	1,5 - 50 - 15		Volla/Pouch	13.07.1995	
12.08.95	4. Glarner-Duathlon Glarus Alpenversicherungen, Postfach 35, 8750 Glarus	058-61 28 61 (T)		4,4 - 25 - 4,4	Volla/Pouch		
13.08.95	3. Powerman Emmentaler-Duathlon 9. Burgdorfer Mini-Triathlon Geschäftsstelle, Poststrasse 10, 3400 Burgdorf	034-22 99 37 (T) 034-23 08 05 (F)	0,5 - 20 - 5	10 - 60 - 10 5 - 50 - 5	in-Circuit/ETU-Race Volla/Breitensport		Sfr. 22'500.-
13.08.95	10. Swiss Alpine-Triathlon Flims Kur und Verkehrsamt, 7018 Flims Waldhaus	081-39 34 31 (T) 081-39 43 08 (F)	1,7 - 48 - 12		in-Circuit/Volla	26.07.1995	Sfr. 6'000.-
14.08.95	4. MTB-Selva-Duathlon Sportzentrum Piau la Selva, 7018 Flims Waldhaus	081-39 34 31 (T) 081-39 17 25 (F)		60 (M) - 3 (M) - 15 (M)	MTB+in-Circuit Pouch/Breitensport	26.07.1995	
19.08.95	3. Elfenau Triathlon Thomas Frei, Im Fang 1, 8307 Elfenau	052-32 73 00 (T)	0,8 - 36 - 8 0,4 - 18 - 4		Volla Pouch/Breitensport		
20.08.95	5. Hausen-Triathlon Andreas Schmid, Hauptstr. 55, 5212 Hausen	056-42 14 61 (T)	1,0 - 50 - 10 0,5 - 25 - 5 0,2 - 10 - 3		Volla Pouch/Breitensport Schüler bis 16 Jahre	06.08.1995	
20.08.95	7. Triathlon Henniez de Nyon François Thysard, case postale 562, 1260 Nyon	022-361 95 46 (T) 022-362 91 05 (F)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5		in-Circuit + 50 km Promotion/Lesons Promotion/Breitensport		Sfr. 6'000.-
20.08.95	7. Zürcher Jugend Triathlon Kurt Baumann, Solothurn, 8132 Egg/Zürich	01-984 05 08 (T) 01-948 05 25 (F)	versch. Distanzen abst. Distanzen		Schüler und Jugend poussin et jeunesse	07.08.1995	
20.08.95	1. Luxerner Ironman Triathlon Willy Hollenstein, Unterer Sebnweg 12, 9500 Wald	073-22 23 24 (T) 073-22 28 62 (F)	3,8 - 180 - 42 1,5 - 40 - 10		Elite/Volla Volla/Pouch		Sfr. 50'000.-
26.08.95	8. Berner Mittelstufmeisterschaften Martin Glösel, 3038 Kirchdörfel BE	031-629 21 27 (T)	0,8 - 30 - 8		Jun. von Mittelstufen		
26.08.95	12. Zingel-Triathlon Seewen SE Seer Gasse, Tramweg, 6414 Obenzell	041-82 59 59 (T) 041-82 34 41 (F)	1,5 - 60 - 13		in-Circuit Volla	11.08.1995	Sfr. 5'000.-
27.08.95	3. Schüler-Triathlon Gstaad Rudolf Thom, Gschwend, 3780 Gstaad	030-4 15 84 (T)	Schüler-Distanzen		Schüler	09.08.1995	
27.08.95	8. Uster-Triathlon Thalpepe Viole, Volla, 77, 8600 Dübendorf	01-820 25 22 (T) 01-820 25 29 (F)	1,5 - 40 - 10		in-Circuit Vollstufen	18.07.1995	Sfr. 6'000.-
02.09.95	8. Sprint-Triathlon in Liechtenstein Triathlon Klub Vaduz, Postfach 823, 9490 Vaduz	075-223 18 76 (T) 075-222 85 81 (F)	0,5 - 25 - 5 (Sprintversion)		Elite/Volla	01.09.1995 Nachtr. möglich	Sfr. 1'000.-
03.09.95	8. Berner Duathlon 9. Berner Triathlon Roland Meili, Ankerstr. 23, 3006 Bern	031-252 94 75 (T) 031-610 14 07 (F)	0,8 - 32,7 - 0,68 0,2 - 18,2 - 4,9	0,54 - 60 - 9,08 0,54 - 32,7 - 4,9	in-Circuit Volla Pouch/Breitensport	25.08.1995	
03.09.95	9. Triathlon Henniez à Genève SAW SA, Case postale 1236, 1211 Genève	022-732 16 19 (T)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5		in-Circuit/ETU-Race Promotion		Sfr. 20'000.-
03.09.95	10. Erlen-Mannschafts-Triathlon Sportanlagen Erlen AG, 6157 Dählatal	01-853 25 20 (T) 01-853 31 73 (F)	0,6 - 31 - 6		versch. Kategorien diff. Kategorien	14.07.1995	
10.09.95	2. MTB-Duathlon Sonnenland Rudolf Thom, Gschwend, 3780 Gstaad	030-4 15 84 (T) 030-4 04 84 (F)	5,5 - 16 - 3 abgestufte Distanzen		MTB+in-Circuit/Volla Breitensport/Schüler	25.08.1995	
10.09.95	2. Triathlon Henniez de Louzanne Club sportif Police, c. p. 2160, 1002 Louzanne	021-319 61 11 (T) 021-319 66 65 (F)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5		in-Circuit/Pouch Pouch/Promotion		Sfr. 15'000.-
16.09.95	4. MTB-Duathlon Wäldenhausen W. Künzler, Alimbergstr. 642E Wäldenhausen	071-44 14 14 (T) 071-44 16 86 (F)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5	6 - 14 - 4	MTB+in-Circuit Volla/Pouch	04.09.1995	
17.09.95	3. Triathlon de Neuchâtel J.M. Diemer, la Table, 2052 Cormin	038-53 05 43 (T) 038-53 04 04 (F)	1,5 - 40 - 10 0,5 - 20 - 5		in-Circuit Promotion	12.09.1995	Sfr. 3'000.-
17.09.95	DUATHLON WM/CM NENDAZ Case postale 8, 1907 Haute-Nendaz	027-88 27 27 (T) 027-88 27 27 (F)	10 - 40 - 5		WM		
24.09.95	12. Triathlon Int. di Locarno Miro Taglio, c/c. Est. Telo, 6800 Locarno	093-32 16 38 (T)	2,0 - 90 - 21 1,5 - 45 - 10,5		Elite/Volla Volla/Pouch	01.09.1995	
30.09.95	6. Alpinman MTB-Duathlon Triathlon Klub Vaduz, Postfach 823, 9490 Vaduz	075-223 18 76 (T) 075-222 85 81 (F)	7 - 15 - 13		MTB+in-Circuit/Volla	Nachtr. möglich	

Korrekturen für unsere Veranstaltung/  
Correction pour notre manifestation:

Bitte hier einfügen:



Name:	Thierstein
Vorname:	Kurt (Küde)
Alter:	noch jung (57er)
Beruf:	Animateur / Motivateur (Sek.-Lehrer phil. II)
Hobbies:	Laufsport, Reisen, Politik, Modelleisenbahn
Selbstcharakterisierung:	Begeisterungsfähig, extrovertiert, Gambler
Stärken:	Nicht nachtragend, zugänglich, speditiv arbeitend
Schwächen:	Zu wenig ehrgeizig im Sport, zu ordnungsliebend Manchmal rede ich zuviel (meint Winni)

**Gib uns einen kurzen Überblick über Deine sportliche Laufbahn.**

Anfangs, als 14-16 Jähriger, betrieb ich Mittelstreckenlauf (800 u. 1500m), war aber in keinem Verein organisiert. Bald hatte ich dann andere, nicht sportliche Interessensgebiete (Flower-Power, Hippie) und betrieb keinen Sport mehr.

Ein Schlüsselerlebnis hatte ich dann an meinem 30. Geburtstag: Vor lauter Bierbaich konnte ich meine Zehen nicht mehr sehen, was mich ganz spontan den Entschluss fassen liess, wieder sportlich aktiv zu werden. Ich begann zu laufen und nahm innerhalb von zwei Jahren 12 Kilo ab. Meine älteste Tochter hat mich dann motiviert in der Plauschkasse des Gisinger Auwaldlaufes teilzunehmen. Ich fand Gefallen an solchen Plauschrennen (bis ca. 7km) und wechselte dann allmählich zu längeren Distanzen (Marathon, 100km).

**Warum bist Du als reiner Läufer Mitglied in einem Triathlonverein?**

Zuerst habe ich meistens alleine trainiert, bin aber ein geselliger Typ. Als ich dann Winfried kennengelernt habe, der ja ebenfalls in Mauren wohnt, war der Weg zum Tri Vaduz vorgegeben.

**Welche sportlichen Ziele verfolgst Du?**

Allgemein möchte ich solange wie möglich den Plausch am Laufen und an der Leistung zu behalten. Speziell möchte ich den Marathon noch vor meiner Pensionierung unter 2:40 laufen (momentane Bestzeit: 2:47).

**Was war bisher Dein schönster Wettkampf bzw. Dein schönstes Lauferlebnis?**

Ganz eindeutig der 100km-Lauf von Biel. Sowohl die Strecke, als auch die Atmosphäre waren bisher am eindrucklichsten.  
Das schönste Erlebnis hatte ich heuer beim Wien-Marathon, wo ich aufgrund einer Muskelzerrung eigentlich nur als Betreuer meiner teilnehmenden Frau angereist bin. 15 Minuten vor Start habe ich mich dann entschlossen doch mitzulaufen. Ganz ohne psychischen Druck bin ich dann Bestzeit gelaufen. Das war schon geil.

**Was war bisher Dein schlimmster Wettkampf bzw. Dein schlimmstes Lauferlebnis?**

Grundsätzlich verabscheue ich alle Bahnrennen („im Kreis uma säckla“). Das schlimmste bisher aber war der Tenero Marathon 1993, wo ich ohne spezielle Vorbereitung teilnahm. Bei km 35 bin ich dann so eingebrochen, dass ich sogar meine Startnummer schon heruntergeklappt hatte. Mit letzter Anstrengung habe ich dann doch noch gefinisht. Meine Lehre daraus: Nur Übung (Training) macht den Meister.

**Welchen Stellenwert hat der Sport, speziell das Laufen, in Deinem Leben?**

Durch meinen Beruf als Lehrer, das arbeiten mit 16-18 Jährigen, bin ich dauernd gefordert viel von meiner Energie zu geben, da die Konsumhaltung der heutigen Jugend doch sehr gross ist. Deswegen brauche ich etwas, wobei ich wieder Energie auftanken kann. Während des Laufens kann ich oft auch Berufsprobleme lösen. Meine Familie wird dann nicht mehr belastet und hat so wieder mehr von mir. Der Stellenwert ist sehr, sehr gross. Wenn ich einaml 2-3 Tage nicht zum Laufen komme bin ich psychisch weniger erholt. Im Prinzip bin ich süchtig.

**Wie ist das Verhältnis Familie / Sport bei Euch?**

Familie heisst bei mir Frau und drei Mädchen (17, 13 und 9). Die ganze Familie betreibt Leichtathletik, was, unter anderem, zu einen grossen Zusammenhalt führt. Wochenenden werden so oft gemeinsam bei Wettkämpfen verbracht. Sport ist bei uns fest verwurzelt, wobei wir Eltern durch die Kinder motiviert wurden und werden.

**Wie gestaltest Du Dein Lauftraining?**

Üblicherweise bestreite ich einen Marathon im Jahr, auf den ich mich mit einem spezifischen, 3-monatigen Programm vorbereite. Ich vermische Intervalle, Tempoläufe und Long-jogs. Aus verschiedenen publizierten Trainingsplänen habe ich so im Lauf der Jahre ein auf mich zugeschnittes Programm zusammengestellt. Das bedeutet konkret 6 Einheiten pro Woche mit total etwa 90 Kilometern. Mehr geht leider nicht, da ich sehr verletzungsanfällig bin. Den Rest des Jahres absolviere ich ein Plauschprogramm mit 5 Einheiten und etwa 60 Kilometern pro Woche. Bis auf zwei Wochen in den Sommerferien laufe ich praktisch das ganze Jahr hindurch.

**Mit wem trainierst Du?**

Ein- bis zweimal in der Woche zusammen mit Winfried, meistens die inzwischen zum Klassiker gewordene „Auwaldrunde“. Mit meiner Frau trainiere ich ebenfalls ein- bis zweimal pro Woche, den Rest alleine.  
Während der Winter- und Frühjahrsmonate laufe ich regelmässig Sonntagvormittags mit Tri-Trainingsgruppe, welche ich nur jeden empfehlen kann.

Deinen ersten Duathlon hast Du letztes Jahr ja bereits ganz beachtlich absolviert. Wann dürfen wir Dich bei einem Triathlon bewundern?

Wenn ich die Schwimmstrecke mit einem Boot bestreiten kann, dann sofort. Ansonsten scheitert eine Beteiligung an meinem mehr als mässigen Schwimmkönnen.

Stimmt das Gerücht, dass Deine beliebteste Vorwettkampfernährung aus Schnitzel mit Pommes Frites besteht?

Einmal und nie wieder habe ich das gemacht. Etwa zwei Stunden vor dem 100km-Lauf von Biel habe ich Schnitzel, Pommes und Blumenkohl gegessen. Die beim Lauf hinterlassenen Markierungen sind vermutlich heute noch auf der Strecke zugegen bzw. zuriechen. Aber im Ernst: Mein Geheimtip einer vitamin- und kohlenhydratreichen Ernährung heisst BIER (Nicht immer, aber immer öfter!). Zum Wohl!!!

Kurt, vielen Dank für das wirklich aufschlussreiche Interview und die Tips, die wir gerne beherzigen werden. Weiterhin viel Spass am Laufsport.

**Herbstgedanken** (Runners World 10/94)

*Acht Tips, wie Sie Ihren Trainingsumfang problemlos erweitern*

■ Wer sich mit dem Gedanken trägt, den Trainingsumfang zu erweitern, tut gut daran, sorgfältig und planvoll zu Werke zu gehen. Sonst lauern diverse Verletzungen hinter jeder Ecke. Übertraining kann ebenfalls eine Folge ungestümen Vorgehens sein. Eine Patentlösung, wie sich der Trainingsumfang am besten erweitern lässt, existiert nicht. Doch es gibt einige wichtige Punkte, die es zu beachten gilt.

**1. Gönnen Sie sich Pausen**

Dieser Appell scheint zunächst dem Ansinnen zu widersprechen, den Trainingsumfang zu erhöhen, doch wenn wir hinter die Kulissen schauen, ist dem nicht so. Hohe Trainingsumfänge verursachen mikroskopisch kleine Schädigungen von Muskelzellen; solche winzigen Zerstörungen können zu Verletzungen führen. Wenn Sie auf ausreichende Erholung zwischen den Trainingseinheiten achten, lassen sich solche Verletzungen vermeiden. Doch wie lässt es sich vereinbaren, mehr zu laufen und gleichzeitig mehr Erholung einzubauen? Ganz einfach: indem Sie die einzelnen Einheiten verlängern und die Zahl der Einheiten etwas zurücknehmen. Wer beispielsweise sechsmal in der Woche jeweils fünf Kilometer läuft, reduziert auf fünf Einheiten pro Woche mit jeweils sieben Kilometern. Sobald Sie das Gefühl haben, daß Sie dies gut vertragen, steigern Sie auf zehn Kilometer pro Einheit, viermal die Woche. Vor allem in der Marathon-Vorbereitung macht sich dieser Rhythmus bestimmt bezahlt.

**2. Vergessen Sie „aktive Erholung“**

Vergessen Sie zunächst alles, was Sie sich bisher unter „aktiver Erholung“ vorgestellt haben. Es gibt bis heute keine Spur eines wissenschaftlichen Beweises dafür, daß lockeres Laufen oder andere Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen besser sind als ein Tag, an dem man nichts anderes tut als zu faulenzeln. „Aktive Erholung“ ist nichts weiter als eine Ausrede für Leute, die ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie an einem Tag keinen Sport treiben. In der ehemaligen Sowjetunion hatten Wissenschaftler herausgefunden, daß die Beinmuskulatur von Läufern mindestens 48 Stunden braucht, um sich von einer harten Trainingseinheit zu erholen. Ohne die nötige Erholung werden sich die Muskeln nicht anpassen, das Training läuft sogar Gefahr, in ein unerwünschtes Übertraining auszuarten.

**3. Integrieren Sie Tempospritzen in Ihre langen Läufe**

Wenn Sie Ihren Trainingsumfang erhöhen wollen, macht es keinen Sinn, eine ganze Trainingseinheit kurzen, schnellen Intervallen

zu widmen. Stattdessen empfehle ich Ihnen einige 20-Sekunden-Intervalle im 5-min-Renn-tempo ab und zu in Ihre längeren Dauerläufe einzubauen.

**4. Immer locker bleiben**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben nachgewiesen, daß ungeduldige und überheulige Läufer typen öfter verletzt sind als solche, die das Laufen lockerer sehen. Wenn Sie eine aufkommende Verletzung spüren, brechen Sie nichts übers Knie: Pausieren Sie ein oder zwei Tage und versuchen Sie, danach wieder vorsichtig zu laufen.

**5. Regelmäßiges Kräftigungstraining**

Läufer kräftigen in der Regel nur ihre Beine, durch das Lauftraining selbstverständlich. Andere Muskeln bleiben relativ schwach im Vergleich zur Beinmuskulatur. Durch dieses Ungleichgewicht kann es zu Verletzungsproblemen kommen, da die gesamte Skelettmuskulatur als ein zusammenhängendes System zu sehen ist. Besonders empfehlenswert für Läufer ist eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur beziehungsweise der Muskulatur des gesamten Oberkörpers.

**6. Essen vor und nach dem Training**

Messen Sie der Nahrungsaufnahme nach dem Training ebensoviel Bedeutung bei wie dem Essen vor dem Training (oder Wettkampf). Am besten essen Sie eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten und Protein (Eiweiß) möglichst bald nach dem Training. Dadurch erhalten Ihre Muskeln schnell wieder ihre Leistungsfähigkeit zurück.

**7. Jedes Training langsam beginnen**

Beginnen Sie jeden Lauf in einem ganz langsamen, lockeren Tempo, fünf bis zehn Minuten lang. Dies trägt nicht nur dazu bei, daß sich Muskeln und Sehnen aufwärmen. Sie schaffen dadurch auch eine Art fließenden Übergang aus Ihrem Alltag in die Welt der körperlichen Bewegung, physisch und psychisch. Wenn Ihnen nach dem Lauf danach zumute ist, strecken Sie leicht. Es gibt keinerlei Beweise, daß sich mit Stretching vor dem Laufen Verletzungen vermeiden lassen. Eher das Gegenteil scheint der Fall zu sein: In einer wissenschaftlichen Untersuchung mit Teilnehmern des Honolulu-Marathons stellte sich heraus, daß Läufer, die regelmäßig vor dem Training streckten, öfter verletzt waren als solche, die nicht streckten.

**8. Viel Schlaf**

Der Aspekt, daß jeder, der viel trainiert, genügend Schlaf braucht, wird häufig beim Zusammenstellen eines Trainingsprogramms überhaupt nicht berücksichtigt. Der Arbeitsalltag wurde für viele von uns eher hektischer und temporeicher. Daneben soll dann auch noch der Trainingsumfang gesteigert werden? Um so wichtiger erscheint es, daß wir uns ausreichend Schlaf gönnen.

**Einladung zur 3. Generalversammlung des Tri Club Vaduz**

Datum: Freitag, 13. Januar 1995

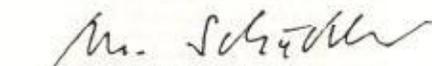
Zeitpunkt: 19.00 Uhr

Ort: Restaurant Linde, Vaduz

- Traktanden:
1. Begrüssung
  2. Wahl der Stimmzähler
  3. Protokoll der 2. GV
  4. Abnahme der Jahresberichte des Präsidenten und der Vorstandsmitglieder
  5. Genehmigung der Jahresrechnung, Bilanz und Revisionsberichts
  6. Beschlussfassung
    - Budget 95
    - Tätigkeitsprogramm 95
  7. Wahlen
    - Präsident und Vorstand
    - Revisoren
    - Wahlen TriFL
  8. Beschlussfassung über Anträge
    - des Vorstandes
    - der Mitglieder
  9. Diverses
    - OK-Mitglieder/Veranstaltungen

Die nötigen Unterlagen werden wir an der GV aushändigen. Der Vorstand und ich freuen uns, Euch in Vaduz begrüßen zu dürfen.

Vaduz, 29. Oktober 1994



M. Schädler, Präsident

**Nachrichten aus dem Vorstand**

Der Vorstand tagte seit der letzten Trinfoausgabe ein Mal, nämlich am 26.10.94, .  
Nachfolgend ein kleiner Auszug der interessantesten Punkte.

**1. Neumitglieder**

Paul Brewer  
Anette von Mandach

**2. Austritte**

Karl Hardegger

**3. Tri-FL-News**

- Der Tri -FL veröffentlicht einen Bericht über Triathlon in den liechtensteinischen Zeitungen. *Ziel:* Den Bekanntschaftsgrad von Triathlon in der Bevölkerung steigern.
- Das Wettkampf- und Landesmeisterschafts-Reglement wird neu überarbeitet.

**4. Bilanz Sprint-Triathlon und Alpinman-Duathlon***Sprint-Triathlon:*

- Ca. 10% weniger Teilnehmer als vergangenes Jahr.
- Der Schüler-Triathlon hatte ein gutes Echo.

*Alpinman-Duathlon:*

- Ca. 25% weniger Teilnehmer als letztes Jahr.
- Probleme die Ergebnisliste zu erstellen.
- War ein Tri-Circuit Wettkampf.

**5. Neuer Clubdress**

Von Tri-Combi, Radhose, Top, Badehose und ev. Damen-Kombi werden Offerten eingeholt.

**Einladung zur Weihnachtsfeier**

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

**am Samstag, den 3. Dezember 1993 ab 18.15 Uhr im Hotel Dux in Schaan** statt.

- Zeitplan:
- 18.15 Apeitif
- 18.45 Begrüssung
- 19.00 Essen...
- 23.00 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.

**...und zum Lauftraining**

**am Sonntag, den 4. Dezember 1994 mit Besuch vom Thermalbad Bad Ragaz**

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 30. November 1994 mitzuteilen, ob wir mit Deiner Präsenz an der Weihnachtsfeier 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).



**Mountainbike-Ausflug nach Wildhaus am 6.11.94.**

Wir bieten Euch ein Mountain-Bike-Vergnügen besonderer Art an. Wir radeln vom Parkplatz Landgasthof in Werdenberg nach Wildhaus zum Hotel Alpenrose. Dort wartet auf uns eine vorgeheizte Sauna. Wer will kann sich vor der Sauna im Fitnessraum auf Touren bringen.

Nach der Sauna kommen wir zum gemütlicheren Teil des Tages. Mit unserem gemeinsamen Mittagessen und dem danach folgenden gemütlichen Zusammensein, runden wir unseren Tag ab.

- Datum: 6.November 1994 um 9.00
- Treffpunkt: Mit dem Mountainbike auf dem Parkplatz vom "Restaurant Landgasthof" in Werdenberg.
- Mitnehmen: Tücher, Kleider zum wechseln; Waschzeug, Geld, etc.
- Anmeldung: Bei M. Schädler Tel. 2331876 tagsüber.

**SKI-Weekend in Au am 21.1....22.1.95**

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? 21.1....22.1.95
- Abreise? Freitagabend oder Samstagmorgen. Wir bilden Fahrgemeinschaften.
- Mitnehmen? Warmer Schlafsack, Ski-Ausrüstung, Badehosen/anzug, Hüttenfinken, Reisepass, Alpendollars, Eile mit Weile und gute Stimmung, etc.
- Zu Hause lassen? Schnarchplatte, Smoking, Rauchware, etc.
- Unkostenbeitrag? Fr. 20.-

# 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

*\* Ist Teilzeit eigentlich  
ein Sport? \**



*\* Für die Teilzeiter  
schon. \**

**berner**  
versicherung

vielleicht ein bisschen menschlicher



Hauptagentur Vaduz, Michael Schödlor, Tel 075 232 85 85

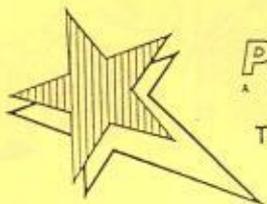


**SIGI'S VELO-SHOP**

Industrie Neugrüt  
FL-9496 Balzers  
Tel. 075 / 384 27 60



## LUCKY-STAR-Sargans



**PRINCIPIA**  
A frame for life.

Tel. 081 / 723 27 69