

emotion N° 06

TRIATHLON



LAUSANNE
team triathlon
ITU World Championships

 **asics**

SWISS 
 **TRIATHLON**



 **swiss olympic** MEMBER

erdgas 

 **PARMIGIANI** 



Laufen befreit Körper und Geist

ASICS ist abgeleitet aus dem lateinischen Lehrsatz
"Anima Sana in Corpore Sano", was bedeutet ein
"gesunder Geist in einem gesunden Körper"

asics
sound mind, sound body

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In diesem Sommer jagen sich in der Schweiz die Triathlon-Highlights! Im Juli absolvierten in Zürich Athleten aus der ganzen Welt den Ironman Switzerland. Im August folgen die Rennen der ITU Sprint- und Team-Weltmeisterschaften in Lausanne sowie die Schweizermeisterschaften in Uster. Und im September wird in Zofingen die ITU Powerman WM im Duathlon statt finden. Allein diese vier Veranstaltungen verzeichnen rund 10 000 Teilnehmende, darunter bekannte Aushängeschilder wie Ronnie Schildknecht, die Brüder Alistair und Jonathan Brownlee, Nicola Spirig oder Jorie Vansteelant. Diese Stars beleben den Triathlon- bzw. Duathlonsport! Immer häufiger sind ihre spektakulären Bilder in den Medien zu finden. Nun werden Sie die Möglichkeit haben, rund 100 der weltbesten Athleten live zu bestaunen, am 20. und 21. August in Lausanne. Der besondere Leckerbissen wird das Rennen im Team-Triathlon, wo die Schweiz als Titelverteidigerin antritt. Lassen Sie sich dieses Spektakel nicht entgehen und unterstützen Sie unser Team auf dem Weg zur Titelverteidigung! Wir sehen uns in Lausanne!

Oliver Imfeld
Geschäftsführer

Chères lectrices, chers lecteurs,

Cet été en Suisse, les temps forts du Triathlon vont se succéder les uns aux autres! En juillet, des athlètes du monde entier ont d'ores et déjà participé à l'Ironman Switzerland de Zurich. En août, ce sont les championnats du monde de sprint et les championnats du monde par équipes de l'ITU qui se dérouleront à Lausanne alors que les championnats suisses auront lieu à Uster. Et en septembre, ce sont les championnats du monde ITU Powerman en duathlon qui se dérouleront à Zofingue. Ces quatre événements totalisent à eux seuls plus de 10 000 participants, parmi lesquels de nombreux athlètes connus tels que Ronnie Schildknecht, les frères Alistair et Jonathan Brownlee, Nicola Spirig ou encore Jorie Vansteelant. Ces stars font vibrer le triet le duathlon! On peut de plus en plus voir apparaître leurs photos spectaculaires au sein des médias. Et vous aurez donc la possibilité d'admirer en direct les 100 meilleurs athlètes du monde les 20 et 21 août à Lausanne. L'un des points forts de ce week-end sera notamment la course par équipes où la Suisse participe comme tenante du titre. Ne ratez pas ce spectacle et venez encourager notre équipe sur le chemin de la victoire! On se voit à Lausanne!

Oliver Imfeld
Directeur



5 Lausanne



8 Ruedi Wild



11 Daniela Ryf



15 Fanpackage



16 Powerman Zofingen



18 London 2012



20 Elitesport



24 Volunteer



26 Gelvolution



28 Parmigiani



31 Nachwuchs/Relève



34 Team-Triathlon

IMPRESSUM

Herausgeber/Edition:	Swiss Triathlon
Redaktion/Rédaction:	Swiss Triathlon, Oliver Imfeld
Texte/Textes:	Josiane Favre, Raphael Galliker, Jörg Greb, Oliver Imfeld, Marco Lorenzetti, Andreas Mehr, Dominik Pürro, Reinhard Standke
Übersetzung/Traduction:	let's translate
Fotos/Photos:	Peter Blakeman, Raphael Galliker, Marco Schifferle, Iwan Schuwey, Reinhard Standke, Kirsten Stenzel, triathlon.org,
Konzept:	c2 Beat Cattaruzza GmbH
Gestaltung/Realisation:	clixx:design atelier für visuelle gestaltung, www.clixx.ch
Druck/Impression:	Vogt-Schild Druck AG, Derendingen
Auflage/Tirage:	26 000 Ex.



Wer umweltbewusst lebt, dem dankt die Natur.

Erdgas ist stolz darauf, offizieller Hauptsponsor von Swiss Triathlon zu sein. Denn maximale Kraft und Effizienz in verschiedenen Disziplinen zu erreichen – bei möglichst geringer Umweltbelastung – liegt auch in der Natur von Erdgas. Mehr Informationen zu diesem Engagement: www.erdgas.ch

erdgas 
Die freundliche Energie.

ITU WORLD CHAMPIONSHIP SERIES SPRINT SATURDAY, 20 AUGUST 2011

> *Men's Race: Saturday, 20 August 2011, 12h51*
Distance: 0.75 km swim / 20 km bike / 5 km run
Time: 55 minutes
Athletes: 75 Men



Reto Hug



Sven Riederer



Ruedi Wild



Melanie Annaheim



Nicola Spirig



Daniela Ryf

> *Women's Race: Saturday, 20 August 2011, 15h06*
Distance: 0.75 km swim / 20 km bike / 5 km run
Time: 60 minutes
Athletes: 75 Women



PARMIGIANI



CRÉATEUR DE PATRIMOINE



LA COLLECTION PERSHING
Entièrement manufacturée dans
Les Ateliers Parmigiani
en Suisse

Air Watch Center SA, Aéroport de Genève | **L'Atelier du Temps SA**, Crans-Montana
Benoît De Gorski, Genève, Gstaad | **Brändli Creation & Co**, Villars-sur-Ollon
Gold Time SA, Lugano, Chiasso | **Gübelin AG**, Basel, Bern, Genève, Lugano, Luzern, St. Moritz, Zürich
Guillard SA, Lausanne | **Haute Horlogerie Schindler**, Zermatt | **Herschmann Doris**, Ascona
Kirchhofer AG, Interlaken | **Maissen & Co**, Klosters | **Zbinden**, Montreux | **Zeit Zone Zürich**, Zürich

ITU TEAM WORLD CHAMPIONSHIP SUNDAY, 21 AUGUST 2011

> Race start: Sunday, 21 August 2011, 13h45

> Teams: 35 (29 Countries)

Das offizielle Renn-Format der ITU Team Triathlon World Championship ist die 4 x Mixed Staffel. Jedes Team besteht aus zwei Damen und zwei Herren. Jeder Athlet absolviert einen Super-Sprint-Triathlon (0.265 km swim, 5 km bike, 1.2 km run) und übergibt an den nächsten Athleten seines Teams. Die Reihenfolge der Athleten ist im Voraus bestimmt: eine Dame beginnt, dann übernimmt ein Herr, dieser übergibt wieder an eine Dame, welche wiederum einem Herr übergibt. Der Wettkampf dauert et was länger als eine Stunde. And the Winner is?

Le format officiel de la course ITU Team Triathlon World Championship est le 4 x équipes mixtes. Chaque team est formé de deux femmes et de deux hommes. Chaque athlète effectue un triathlon super sprint (0.265 km swim, 5 km bike, 1.2 km run) et s'en remet au prochain athlète de son team. L'ordre des athlètes est décidé à l'avance: une femme commence, puis un homme prend le relais, le passe à une femme et la course est terminée par un homme. La compétition dure un peu plus d'une heure. And the Winner is?



Team Switzerland, World Champion 2009, Des Moines/USA



Team Switzerland, World Champion 2010, Lausanne/SUI



«DEN TEAMSPIRIT ALS BEGLEITER»

Das Tripple vor Augen.

Die Schweizer Triathleten können an der Team-Weltmeisterschaft in Lausanne bei der dritten Titelvergabe in dieser Sparte zum dritten Mal Gold gewinnen. Die Doppel-Weltmeister Daniela Ryf und Ruedi Wild ordnen ein.

Text: Jörg Greb

Ruedi Wild schätzt es, seine Fähigkeiten für einmal als Teamsportler in die Waagschale zu werfen – und vertraut dabei auf die Kraft von Ruhe und Erholung.

2010 hat Ruedi Wild geprägt. Es war anfang Juli, als er voller Hoffnung und im Wissen einer Topform ans Weltcup-Rennen nach Holten (Ho) reiste – und arg enttäuscht wurde. Auf der Schwimmstrecke bekam er den Fuss eines Widersachers in den Kiefer gerammt. Die Folge: zwei ausgeschlagene Frontzähne. Und anstatt beim Bankett einen Toprang zu feiern, meldete er sich beim Zahnarzt zur Operation. Eine Zwangspause von zwei Wochen war die Folge. Doch was Wild danach feststellte, rief sich der 29-Jährige in diesem Frühsommer in Erinnerung. «Damals kam ich nach einem Monat frisch und hungrig zurück in den Wettkampfbetrieb, die Verletzungspause war also nicht nur negativ.» Platz 5 hatte er belegt am Weltcup-Rennen in Tiszaujvaros (Un). Und mental fühlte er sich «aussergewöhnlich stark». Stärker auf das Positive war er fokussiert. «Diese Fähigkeit ist sowieso eine der wichtigsten Eigenschaften, die einen erfolgreichen Sportler ausmachen», erinnerte er sich.

Ferien mitten in der Saison

Manchmal würden einen «Sachen aufgezwungen», erkannte er, «und womöglich sind es gerade solche Sachen, die es zu nutzen gilt.» Er hatte die Lehren gezogen. Nach dem WM-Serie-Rennen von Kitzbühl verreiste er mit seiner Freundin für eine Woche in die Ferien und vergass vorübergehend den Triathlonsport – Ende Juni war's, mitten in der Saison. In Kauf nahm er, dass sein Körper auf Regeneration schaltete und abzubauen begann. Er akzeptierte ohne Hektik, dass seine Muskeln schmerzten, beim Wiedereinstieg. Er freundete sich mit seinem vorübergehenden tieferen Leistungslevel an. Stattdessen konnte er auf anderem bauen. «Ich hatte mental aufgetankt. Ich wusste aus der Erfahrung des letzten Jahres, wie gut ein Unterbruch mitten in einer derart langen Saison ist», sagte er, und: «Eine Saison einfach durchbrettern ist in den seltensten Fällen die intelligenteste Entscheidung.»

Ferien mitten in der Saison - ein solcher Weg erfordert Mut. «Es benötigt viel mehr Courage, auch einmal nichts zu tun, anstatt das Training zu intensivieren», sagt er. Auch Trainingskollegen wie Sven Riederer und Ironman-Spezialist Ronnie Schildknecht, welche Wild gut kennen und schon seit Jahren mit ihm trainieren, ermunterten ihn zu diesem Schritt. Und beim Zurückkommen sah



er sich bestätigt. Beim ersten Wettkampf, dem Züri Triathlon war er bestklassierter Schweizer – vor den Salvisberg-Brüdern und vor Riederer. Beim WM-Serie-Rennen von Hamburg glückte ihm mit Rang 14 die anhin beste Klassierung auf dieser Stufe.

Lausanne als Saisonhöhepunkt

Den beiden Rennen von Lausanne, die Sprint WM vom Samstag und die Team-WM vom Sonntag schenkt Ruedi Wild in diesem Sommer einen hohen Stellenwert. «Für mich werden diese beiden Einsätze zum Saisonhöhepunkt», sagt er. Sowohl im Einzelrennen über die Sprintdistanz von 750 m Schwimmen, 20 km Velo und 5 km Laufen wie auch im Team-Rennen vom Sonntag will er Topleistungen erbringen. Entscheiden, wer für Schweiz I und wer für Schweiz II zum Einsatz kommen wird, werden die Leistungssportverantwortlichen von Swiss Triathlon im Gegensatz zu früheren Jahren üb-

rigens bereits vorher: «Es geht darum, das Optimum fürs ganze WM-Wochenende herauszuholen und die Kräfte zielgerichtet zu bündeln», sagt dazu Iwan Schuwey, der Nationalcoach. Mit diesem Vorgehen wird gleichzeitig eine zielgerichtete Vorbereitung ermöglicht.

In der vorolympischen Saison wird nachvollziehbar, wenn Ruedi Wild sagt: «Diese Team-WM bildet etwas Einzigartiges im Jahreskalender.» Auf die Möglichkeit, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren, spielt er an, aber ebenso auf das persönliche Erlebnis: «Als Triathlet zum Teamsportler werden, das ist etwas Rares.» Und besonders, sollte das Ganze wiederum mit einer Siegesfeier enden. «Da ist ein anderes Feiern möglich, ein Feiern nicht alleine, sondern zusammen», sagt Wild. Er hebt den Teamgeist hervor, der sich bei den Schweizern gebildet hat: «Wer eine solch tolle Stimmung untereinander geniesst, wie wir es tun, empfindet zusätzlichen Spass.»

Le triplé devant les yeux.

Les triathlètes suisses peuvent, pour la troisième fois consécutive, gagner la médaille d'or, lors de la 3^{ème} édition du Championnat du Monde Team à Lausanne. Les doubles champions du monde Daniela Ryf et Ruedi Wild seront de la partie.

Texte: Jörg Greb

Ruedi Wild apprécie pour une fois de mettre ses capacités au service de son équipe – il a confiance en sa tranquillité et son repos qui lui donne la force!

L'année 2010 a marqué Ruedi Wild. Au début du mois de juillet il est allé à la Coupe du monde de course à pied à Holten (Hongrie). Il était plein d'espoir et savait qu'il était en pleine forme, mais il a été très déçu. Pendant l'étape de natation il a reçu un coup de pied de la part d'un adversaire dans la mâchoire. Le résultat fut deux dents frontales cassées et au lieu de fêter un super rang au banquet, il a pris rendez-vous chez le dentiste pour une opération. Puis vint une pause forcée de deux semaines. Mais ce que Wild avait alors constaté, le sportif de 29 ans se le remémora au début de cet été. «A l'époque je revins après un mois frais et affamé dans le circuit de la compétition. La pause causée par la blessure ne fut pas que négative.» A la Coupe du monde de course à pied à Tiszaujvaros (Hongrie) il occupa la cinquième place et mentalement il se sentit «exceptionnellement fort». Il se focalisa d'avantage sur le positif. «Cette faculté est l'une des qualités les plus importantes pour un sportif à succès», se rappela-t-il.

Des vacances en pleine saison

Parfois on nous «impose des choses», s'est-il rendu compte, «et se sont probablement exactement ces opportunités qui doivent être saisies.» Il avait tiré une leçon de tout cela. Après la série du CM de course à pied de Kitzbühl, il partit en vacances pendant une semaine avec son amie et oublia passagèrement le triathlon. C'était fin juin et donc en pleine saison. Il prit le risque que son corps passe à la régénération et qu'il commence à se réduire. Il accepta sans affolement, à la reprise du sport, que ses muscles étaient douloureux. Il se résolut de ce que son niveau de performance temporaire fut au plus bas. A la place, il put compter sur d'autres choses. «J'avais fait le point mentalement. Je savais par expérience de l'année précédente, le bien qu'une interruption pouvait faire en pleine saison, surtout quand elle était si longue» dit-il, et: «subir une saison n'est une décision intelligente que dans les cas les plus rares.»

Faire des vacances en pleine saison demande du courage. «Le fait de ne rien faire a besoin de beaucoup plus de courage que le fait d'intensifier l'entraînement» dit-il. Ses collègues d'entraînement, Sven Riederer et le spécialiste d'Ironman Ronnie Schildknecht, qui connaissent très bien Wild et qui s'entraînent depuis des années avec lui, l'encouragent à faire ce pas. Et quand il revint il était ren-

forcé. Dans la première compétition, le triathlon de Zurich, il était le suisse le mieux classé, devant les frères Salvisberg et Riederer. Au championnat du monde dans la série CM de Hambourg, il réussit à avoir la 14^{ème} place, le meilleur placement jusqu'à présent.

Lausanne en tant qu'apogée de la saison

Cet été Ruedi Wild donne beaucoup d'importance aux deux courses de Lausanne, le CM Sprint de samedi et le CM d'équipe de dimanche. «Pour moi ces deux courses seront l'apogée de cette saison.» dit-il. Il veut faire une bonne performance aussi bien dans la course individuelle sur la distance de sprint en natation de 750 m, les 20 km de vélo et les 5 km de course à pied, que dans la course d'équipe de dimanche. Les responsables du sport de compétition du Swiss Triathlon choisissent qui entrera en jeu pour l'équipe Suisse I et II, chose qui au contraire fut décidé auparavant les années précédentes: «il s'agit de puiser l'optimum pour tout le week-end du CM et de concentrer toutes les forces avec un but précis» rajoute Iwan Schuwey, l'entraîneur national. Avec ce procédé une préparation précise peut aussi être permise.

Pendant la saison préolympique il est compréhensible que Ruedi Wild dise: «ce CM d'équipe est quelque chose d'unique cette année». Il fait allusion autant à la possibilité de pouvoir se présenter en public qu'à l'expérience personnelle. «En tant que triathlète il est rare de devenir un sportif d'équipe.» Et le tout devrait spécialement finir avec triomphe. «Dans ce cas une autre sorte de fête est possible, on ne fête pas tout seul, mais ensemble.» dit Wild. Il soulève l'esprit d'équipe qui s'est formé entre les suisses: «Ceux qui profitent mutuellement d'une si belle ambiance, comme nous, nous le faisons, alors celui-ci ressent un plaisir supplémentaire.»





Worldcup Mooloolaba 2011



*ITU Elite Sprint
World Championship
Lausanne 2010*

«EIN GENIALES FORMAT.»

Text: Jörg Greb

Für Daniela Ryf bilden Sprint-WM und Team-WM das grosse Ziel dieses Sommers – zumal ihr die Gesundheit einen dicken Strich durch die Planung gemacht hat.

Das Wort Druck nennt Daniela Ryf immer wieder. «Wir, die Titelverteidiger, wir mit dem Heimvorteil und dem Publikum im Rücken. Ich, die letztjährige Einzelmedaillengewinnerin.» Hemmend wirkt dieses Gefühl nicht auf die 24-Jährige WM-Dritte im Sprint und Team-Weltmeisterin des letzten und vorletzten Jahres. Vielmehr spricht sie von «einer doppelten Herausforderung». Doppelt im Sinn von zwei WM-Rennen an zwei Tagen und bezogen auf den Erwartungsdruck.

Besonderes Augenmerk richtet sie in diesem Jahr auf die Team-WM. Nach dem Titelgewinnen vor zwei Jahren in Des Moines (USA) bei der Premiere und nach der erfolgreichen Titelverteidigung letztes Jahr, ebenfalls in Lausanne, darf für die Team-WM die Triplette thematisiert werden. Und sodann rückt für die Solothurnerin ihre persönliche Beziehung zur Distanz ins Zentrum: «265 m Schwimmen, 5 km Velo und 1,2 km Laufen, das ist derart kurz, derart intensiv, derart packend.» Nur eins gibt es dabei: «Vollgas geben, während knapp 19 Minuten alles tun fürs Team.» Kommt hinzu, dass dies erneut vor einem zahlreichen Heimpublikum und malerischer Kulisse vor dem Chateau d'Ouchy in Lausanne geschieht.

Zusatzenergie

Letztes Jahr durfte Daniela Ryf doppelt feiern. Bronze gewann sie am Samstag in der Sprint-WM, Gold am Sonntag zusammen mit Ruedi Wild, Nicola Spirig und Sven Riederer. Dabei erlebte sie, was sie auch aus ihrer Jugend- und Junioren-Zeit an Emotionen mitgenommen hat: «Solche Team-Wettkämpfe sind für uns Einzelsportler etwas ganz Spezielles. Da gewinnst oder verlierst und feierst du zusammen.»

Zusätzliche Energie kann sie in diesem Umfeld freilegen. Von «einer Zusatzmotivation» spricht sie. Das gute Verhältnis untereinander hebt sie als «nicht zu vernachlässigenden Erfolgsfaktor» hervor. Und wie spiegelt sich dieses Besondere für sie als Athletin wider? Sie sagt: «Zusammen mit den Männern einlaufen, sich warm fahren, dazu kommt es sonst praktisch nie, und das ist speziell.»

Der Unsicherheitsfaktor

Mit der Sicherheit einer erfolgreichen Saison im Rücken kann Daniela Ryf in diesem Jahr hingegen nicht antreten. Magen-/Darmprobleme machten sich schon im Winter bemerkbar. Im April legte sie ein Virus flach, just zu dem Zeitpunkt, als sie sich «fit und in Form» zu fühlen begann. Mit Übelkeit sah sie sich oft konfrontiert. Eine Magen-/Darmspiegelung brachte eine Entzündung in diesem Bereich an den Tag. Antibiotika musste sie einnehmen.

Geduld war von ihr gefordert. «Immer wieder zweifelst du, hinterfragst du dich – und dabei weißt du genau, dass du gerade dies am besten sein liessst», blickt sie auf jene schwierigen Wochen zurück. Sie musste mit dem Training aussetzen. Der Körper forderte Zeit, um die Magen-/Darmflora wieder aufzubauen, wieder zu Kräften zu kommen. Sie vertraute auf Anregungen der Ernährungsberaterin. Für einige Wochen musste sie einige geliebte Nahrungsmittel reduzieren, so Kaffee oder Mineralwasser. Während einer Woche verzichtete sie vollständig aufs Training, drei weitere Wochen war sie lockerer unterwegs. Und die Unsicherheit, wie's weitergeht, belastete. Erst Mitte Juli betrieb sie ihren Sport wieder so, wie sie es gewohnt ist zu tun, wie es ihr behagt.

Für den Kopf

Das WM-Serie-Rennen in London nutzte sie fürs Comeback. «Wieder dabeisein und den Olympiakurs von 2012 kennenlernen», darum ging es ihr. Dem Resultat schenkte sie untergeordnete Bedeutung. In Lausanne aber soll dies wieder anders sein. In Lausanne will sich Daniela Ryf wieder als Siegläuferin in Szene setzen. Will sie all ihre Qualitäten ausspielen. «Es wird zeitlich eng, aber es könnte reichen», sagt sie.

Und danach? Einen Spitzenrang in der WM-Serie, wo sie vorletztes Jahr Platz 4 belegte, scheint wegen der verpassten Rennen nicht mehr realistisch. Trotzdem will sie ans Finale nach Beijing reisen. «Für den Kopf und im Hinblick aufs Olympiajahr ist mir das wichtig», sagt die Olympia-Siebte von 2008.



«UN FORMAT GENIAL»

Texte de Jörg Greb

Pour Daniela Ryf le CM sprint et le CM d'équipe forment le grand but de l'été. Surtout que sa santé a chamboulé sa planification.

Daniela Ryf mentionne le mot pression plusieurs fois. «Nous, qui sommes les tenants du titre, nous qui avons l'avantage de concourir à domicile et qui avons le public derrière nous. Moi, seule à avoir gagné une médaille.» Cette sensation n'a pas l'air de freiner la troisième au CM en sprint et la championne mondiale dans la course d'équipe de l'année précédente et avant dernière. Elle parle plutôt d'un «double défi». Double dans le sens de deux courses CM pendant deux jours et se référant à la pression de grandes attentes.

Cette année, elle oriente particulièrement l'attention sur le CM d'équipe. Après avoir gagné le titre il y a deux ans à Des Moines (USA) à la première et après le maintien en titre l'année dernière à Lausanne, la triplète peut être thématisée pour le CM d'équipe. C'est alors que la relation personnelle que la soleuroise a avec la distance est mise au centre de la discussion: «265 m de natation, 5 km de vélo et 1.2 km de course à pied, c'est tellement court, tellement intensif, tellement captivant.» Il n'existe que quelque chose alors: «se donner à fond, donner tout pour l'équipe pendant 19 minutes.» A ça se rajoute que le tout se déroule devant un public à domicile et une coulisse pittoresque devant le Château d'Ouchy à Lausanne.

Energie supplémentaire

L'année dernière Daniela Ryf a pu célébrer doublement. Elle gagna la médaille de bronze, le samedi dans le CM de sprint et la médaille d'or, le dimanche avec Ruedi Wild, Nicola Spirig et Sven Riederer. Elle y vécut une émotion qui l'avait déjà touché dans sa jeunesse et en tant que junior: «Ces compétitions sont pour nous, sportifs individuel, quelque chose de très spécial. Tu gagnes ou tu perds ou tu fêtes ensemble en tant qu'équipe.»

Elle peut dégager d'avantage d'énergie dans cet environnement. Elle parle d'une «motivation supplémentaire». Elle accentue les bons rapports entre eux en tant que «facteur de réussite non négligeable». Et comment se reflète ceci spécialement pour elle en tant qu'athlète? Elle dit: «Il est rare de s'échauffer avec les garçons et c'est pour cela que c'est spécial.»

Le facteur d'insécurité

Cette année, Daniela Ryf ne peut pas se présenter avec la sécurité d'une saison pleine de succès derrière elle. Des problèmes d'estomac/d'intestin se sont remarqués en hiver. Dans le mois d'avril un virus l'a débilitée juste au moment où elle commençait à se sentir en forme. Elle était souvent confrontée à des nausées. Une gastroscopie et une coloscopie ont apporté ce jour-là une inflammation dans ce domaine. Elle dû prendre des antibiotiques.

Ce qui lui coûta beaucoup de patience. «Tu as toujours des doutes, tu te remets en question et tu sais parfaitement qu'en fait tu ferais mieux de ne pas y penser», elle se remémore cette semaine si difficile. Elle a dû arrêter l'entraînement. Le corps avait besoin de temps pour reconstruire la flore intestinale et pour reprendre des forces. Elle confia dans les suggestions de la diététicienne. Pendant quelques semaines elle a dû réduire quelques un de ses aliments préférés, comme le café ou l'eau minérale. Pendant une semaine elle a dû se priver entièrement de l'entraînement et les trois semaines suivantes étaient plus relâchées. Et l'insécurité de la continuation l'a affectée. C'était seulement mi-juillet qu'elle pratiqua son sport comme elle avait l'habitude de le faire, comme ça lui plait.



Pour le mental

Elle utilisa la série CM de Londres comme comeback. «Être à nouveau de la partie et connaître le cours olympique 2012» c'était tout pour elle. Elle ne prête qu'une importance subordonnée aux résultats. Mais à Lausanne cela va changer. À Lausanne Daniela Ryf veut se présenter en tant que gagnante. Elle veut se servir de toutes ses qualités. «Ça va être juste, mais ça peut suffire», dit-elle.

Et après? Un super rang dans la série CM, dans laquelle elle a obtenu la quatrième place, ne paraît plus très réaliste après ces courses ratées. Mais elle veut quand même aller à la finale à Beijing. «Pour le mental et en vue de l'année olympique c'est important pour moi», dit la jeune femme qui a obtenu la septième place aux Jeux olympiques de 2008.



LAUSANNE

FANARTIKEL FÜR DIE HEIM-WM

ARTICLES SUPPORTERS POUR LES CM À DOMICILE



Für Fans, welche in Lausanne für Stimmung sorgen werden!

Die Schweizer Athleten freuen sich über möglichst viele lautstarke, enthusiastische Fans in Rot-Weiss! Dazu gibt's vor Ort am ASICS-Stand in der Expo folgendes Fan-Package:

- Funktionelles ASICS-Fan-Shirt
- Schweizer Fahne
- Temporary Tattoo «Schweizer Kreuz»
- Preis: CHF 10.00 für Mitglieder, CHF 20.00 für Nicht-Mitglieder



Pour les supporters qui mettront de l'ambiance à Lausanne!

Nos athlètes se réjouissent d'ores et déjà du soutien de leurs supporters enthousiastes en rouge et blanc. Achetez sur place les articles de fan suivants au stand ASICS dans l'Expo:

- un T-Shirt supporter fonctionnel ASICS
- un fanion suisse
- Temporary Tattoo «Croix suisse»
- Prix: CHF 10.00 pour les membres, CHF 20.00 pour les non-membres



LONG DISTANCE DUATHLON WORLD CHAMPIONSHIP ITU & IPA

Am 4. September werden in Zofingen beim Powerman die wahren Weltmeister des Duathlons erkoren. Nach zwölf Jahren Unterbruch wird nämlich in der Thutstadt wieder ein gemeinsamer WM-Titel der Verbände IPA (International Powerman Association) und der ITU (International Triathlon Union) vergeben. Dabei werden über 400 Athleten über die Langdistanz antreten.

In den drei bisher ausgetragenen gemeinsamen Langdistanz-Duathlon-Weltmeisterschaften hat stets ein Schweizer gewonnen. Stefan Ruf, OK-Präsident des Powerman Zofingen, hofft, dass sich diese «Tradition» fortsetzt.

Zwischen 1997 und 1999 war der Powerman Zofingen drei Jahre in Folge Austragungsort der Langdistanz-WM beider Verbände. Wieso gab es im Jahre 2000 einen Bruch?

Das hatte primär damit zu tun, dass nach dem Anlass 1999 die Gründer des Powerman Zofingen überraschend zurückgetreten waren und gegenüber der ITU kein Interesse an einer Vertragsverlängerung geäußert wurde. Dies insbesondere auch darum, weil zu dieser Zeit noch völlig offen war, ob und wie es beim Powerman Zofingen damals weitergehen sollte.

Wieso hat es nun volle zwölf Jahre bis zum Comeback gedauert?

Im Jahr 2000 ist sofort Holland in die Lücke gesprungen und 2001 und 2002 haben Südafrika und Oesterreich die ITU Powerman Langdistanz Duathlon-WM ausgetragen. Danach hat die ITU den «Alleingang» gewählt. In den letzten drei Jahren wurde aber lediglich eine ITU Kurzdistanz-WM ausgetragen. Damit wurde die Forderung der Athleten, wieder eine gemeinsame WM und in einem weiteren Schritt einen gemeinsamen Weltcup durchzuführen immer lauter. Benny Vansteelant, der leider viel zu früh verstorbene beste Duathlet aller Zeiten, war der erste, der sich vehement für dieses Ziel eingesetzt hat.

Was bringt die gemeinsame WM der beiden Verbände dem Powerman Zofingen?

Der Duathlonsport und auch der Powerman Zofingen werden von der Zusammenarbeit profitieren können. Allein schon die Medienkapazitäten der ITU und die kurzen Wege zu den Landesverbänden sind ein wesentlicher Vorteil. Kurzfristig bringt es sicherlich mehr Teilnehmer. Längerfristig profitiert Zofingen umso mehr, je besser sich der Duathlonsport entwickelt. Eine gemeinsame ITU-IPA Duathlon-WM in Zofingen, am berühmtesten und legendärsten Duathlon der Welt, ist die stärkste mögliche Botschaft an die weltweite Duathlon-Community.

Wird alles wieder ähnlich über die Bühne gehen wie 1999 bei der letzten gemeinsamen WM der beiden Verbände?

Das Zofinger OK wird nicht den Fehler machen, in eine Euphorie zu verfallen. Wir treiben die Vor-

bereitungsarbeiten so voran als ob es keine ITU-WM geben würde. Das heisst auch, dass wir das Athletenmarketing wie geplant weiterführen und nicht vollständig der ITU überlassen. Günstige Voraussetzungen für eine raschere Entwicklung des Duathlons zu schaffen war der entscheidende Grund für die Zustimmung des Powerman Zofingen, nicht die kurzfristige Aussicht auf einige Teilnehmer mehr.

In den letzten Jahren bekämpften sich die beiden WMs gegenseitig, indem sie oftmals gleichzeitig stattfanden. Sind Sie nun froh, dass dies wenigstens dieses Jahr nicht der Fall sein wird?

Ich würde dies eher als mangelnde Absprache betiteln. Etwas, das nun in Zukunft nicht mehr passieren sollte. Das erste Ziel der gemeinsamen Arbeits- und Koordinationsgruppe mit Vertretern der ITU und IPA ist es dann auch, den Terminkalender in Griff zu bekommen. Allerdings muss auch berücksichtigt werden, dass viele Veranstalter an Termine gebunden sind. Auch der Powerman Zofingen könnte seinen Termin nicht kurzfristig schieben. In den drei bisherigen gemeinsamen WM-Austragungen der beiden Verbände hat mit Urs Dellsperger (1997) und Olivier Bernhard (1998 und 1999) stets ein Schweizer gewonnen.

Ist dies Zufall und gewinnt heuer wieder ein Schweizer?

Für die Schweizer wird es nicht einfach werden. Aber die geschilderte Ausgangslage wird zweifelsohne motivierend wirken. Es ist für einen Sportler bestimmt ein einmaliges Erlebnis, wenn er im eigenen Land Weltmeister wird. Der zweifache Powerman Zofingen-Sieger Andy Sutz gehört sicherlich zu den Favoriten und hat eine reelle Chance auf den WM-Titel oder zumindest eine Medaille.

Gehen ITU und IPA auch in den kommenden Jahren punkto gemeinsamer WM Hand in Hand?

Das werden die kommenden Monate und die gemeinsame WM in Zofingen zeigen. Die Ausgangslage ist aber gut und ich bin vorsichtig optimistisch. Ich kann mir sehr gut einen gemeinsamen Weltcup mit den wichtigsten ITU- und den wichtigsten IPA-Rennen vorstellen, wobei die IPA die mittleren und längeren Distanzen abdeckt. Logischerweise wäre dann die Langdistanz-WM immer ein Powerman-Rennen. Im Moment ist es aber noch zu früh, über die Frage nachzudenken, ob es für den Powerman Zofingen besser wäre, jedes Jahr, in regelmässigen Abständen oder eventuell auch gar nicht, diese WM auszurichten.

Interview: Raphael Galliker



LONG DISTANCE DUATHLON WORLD CHAMPIONSHIP ITU & IPA

Le 4 septembre les vrais champions de duathlon seront désignés à Zofingue au Powerman. Après douze ans d'interruption, les associations IPA (International Powerman Association) et l'ITU (International Triathlon Union) attribuent à nouveau un titre commun de CM dans la ville de Thut. Plus de 400 athlètes participeront à la longue distance.

Les trois années où il y a eu conjointement un championnat du monde de longue distance et de duathlon, un suisse a toujours gagné. Stefan Ruf, président du comité d'organisation de Powerman Zofingue, espère que cette tradition continue.

Entre 1997 et 1999 Powerman Zofingue a été le lieu de compétition pendant trois années consécutives de CM longue distance des deux associations. Pourquoi il y a-t-il eu une interruption en l'an 2000?

Cela avait à voir en premier lieu avec le soudain retrait des fondateurs de Powerman après l'événement en 1999 et le fait de ne pas avoir exprimé leur intérêt à un prolongement du contrat avec l'ITU. Ceci a eu lieu, car à ce moment-là, la question de comment ou si Powerman allait continuer, était à l'époque encore totalement ouverte.

Pourquoi y a-t-il eu besoin de 12 années entières pour le comeback ?

En l'ans 2000 la Hollande a tout de suite sauté sur l'occasion et en 2001 et 2002 le CM ITU Powerman longue distance duathlon s'est déroulé en Afrique du Sud et en Autriche. Après quoi l'ITU a choisi une «de faire cavalier seul». Dans les trois années précédentes, il ne se déroula que des CM ITU courte distance. C'est ainsi qu'à la demande des athlètes, de refaire un CM collectif et plus tard une coupe du monde collective, est devenue plus forte. Benny Vansteelant, qui mourut malheureusement beaucoup trop tôt, était le premier à se battre vivement pour obtenir cet objectif.

Qu'apporte le CM conjoint des deux associations à Powerman Zofingue?

Le sport de duathlon, mais aussi le Powerman Zofingue pourront profiter de la collaboration. Déjà, seul les capacités médiatiques de l'ITU et les chemins courts menant aux associations régionales sont un avantage essentiel. A court terme, cela amènera certainement plus de participants. A long terme, Zofingue profite chaque fois plus, à mesure que le duathlon se développe. Un CM conjoint de duathlon entre ITU et IPA à Zofingue, au duathlon le plus connu et légendaire du monde, est le plus fort message possible qu'on puisse envoyer à la communauté de duathlon.

Est-ce que tout va se dérouler similairement au dernier CM conjoint des deux associations en 1999?

Le comité d'organisation zofingois ne fera pas l'erreur de tomber sous l'emprise d'une euphorie. Nous avançons les travaux de préparation comme si un CM ITU n'aurait pas lieu. Ce qui veut aussi

dire que nous continuons avec le marketing d'athlètes comme prévu et ne le cédon pas entièrement à l'ITU. Créer de favorables conditions pour un développement plus rapide du duathlon a été la raison déterminante pour le consentement de Powerman Zofingue, et non la perspective à court terme de quelques participants de plus.

Dans les dernières années, les deux CM se combattaient en ayant souvent lieu en même temps. Êtes-vous content que ce ne soit plus le cas cette année? J'intitulerais ceci plutôt comme manque de concertation. Quelque chose qui ne devrait plus arriver dans le futur. Le premier but du groupe de travail et de coordination conjoint, avec des représentants de l'ITU et de l'IPA, est aussi de gérer l'agenda. Cependant il faut aussi prendre en compte que beaucoup d'organisateur sont liés aux dates. Même le Powerman Zofingue ne pourrait pas ajourner sa date au dernier moment.

Dans les trois diffusions communes des deux associations qui ont eu lieu jusqu'à maintenant, il y a toujours eu un gagnant suisse, Urs Dellsperger (1997) et Olivier Berhard (1998 et 1999).

Est-ce une coïncidence et cette année un suisse regagnera?

Cela ne va pas être facile pour les suisses. Mais la situation de départ décrite va sans doute être motivante. Pour un sportif c'est sûrement une expérience unique de devenir le champion mondial dans son propre pays. Le double champion de Powerman Zofingue, Andy Stutz, fait certainement parti des favoris et a une réelle chance de gagner le titre du CM ou au moins une médaille.

Est-ce que l'ITU et l'IPA iront aussi main dans main dans les années à venir en ce qui concerne un CM conjoint ?

C'est ce que montreront les mois à venir et le CM conjoint à Zofingue. La situation de départ est cependant bonne et je suis prudemment optimiste. Je peux très bien m'imaginer une coupe du monde conjointe avec les courses les plus importantes d'ITU et d'IPA, dans lesquels l'IPA couvrirait les distances moyennes et longues. Dans ce cas, le CM longue distance serait logiquement toujours une course Powerman. Mais pour l'instant il est encore trop tôt pour réfléchir sur la question, s'il serait mieux pour Powerman Zofingue d'organiser le CM toutes les années, dans des intervalles régulières ou éventuellement pas du tout.

Interview: Raphael Galliker



Stefan Ruf und Andy Stutz, Powerman Zofingue 2010

12 POINTS TO PREPARE THE OLYMPICS

1. Olympic Games in Brief

- > 14 Days of Competition
- > 26 Sports
- > 39 Disciplines
- > 302 Medals
- > 10 000 Athletes

2. Opening Ceremony

- > 27 July 2012

3. Closing Ceremony

- > 12 August 2012

4. Women's Triathlon Race

- > 55 Athletes
- > Saturday, 4 August 2012, 9 a.m.

5. Men's Triathlon Race

- > 55 Athletes
- > Tuesday, 7 August 2012, 11.30 a.m.

6. Selection Date of Swiss Athletes

- > 15 June 2012

7. Tickets - if you are lucky

- > www.globetrotter.ch/reisen/london2012

8. Qualification Period for Triathletes

- > 1 June 2010 - 31 May 2012

9. Athletes per Nation in the Triathlon Races

- > Maximum 3 women and 3 men

10. The Place to be on 4 and 7 August:

Hyde Park, London, W2 2UH, United Kindom (or in front of a TV!)

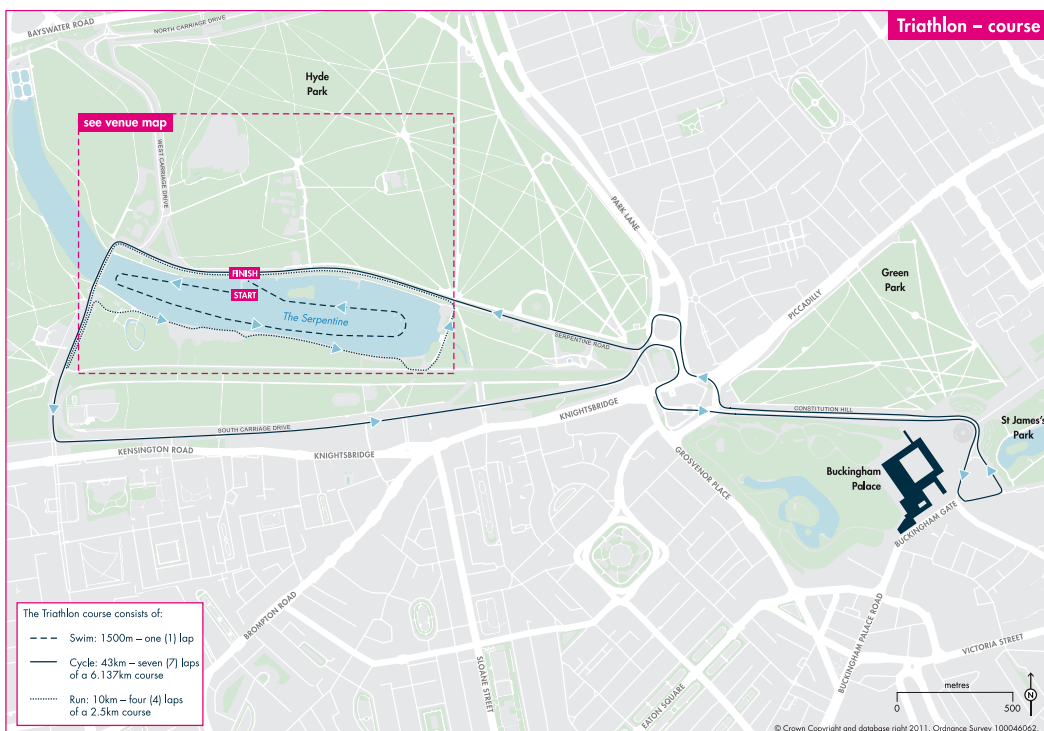
11. Distance of the Triathlon Race

- > 1,5 km swim/40 km bike/10 km run (in less than 2 hours)

12. Olympic Medals Won by Swiss Athletes

- > Sydney 2000: 1 gold, 1 bronze
- > Athens 2004: 1 bronze
- > Beijing 2008: zero
- > London 2012: come and see...!

In einem Jahr sind die Olympischen Sommerspiele 2012 in London bereits Geschichte. Es ist also höchste Zeit, sich auf die Spiele vorzubereiten. Unsere Athleten tun dies tagtäglich in Trainings und Wettkämpfen. Die Vorbereitung der Triathlon-Fans soll spätestens jetzt beginnen. Erster Schritt: Agenda hervorholen und den 4. und 7. August rot anstreichen. London's Calling!



Dans un an, les Jeux Olympiques de Londres appartiendront déjà au passé. Il est donc grand temps de se préparer pour les Jeux. Nos athlètes le font quotidiennement lors des entraînements et des compétitions. Pour les fans de triathlon, la préparation doit commencer au plus tard maintenant. Premier pas: sortir l'agenda et souligner en rouge le 4 et le 7 août. London's Calling!

GAMES



London Calling for Sven Riederer, Reto Hug & Ruedi Wild

TRAINING A LA NICOLA SPIRIG

Triathleten trainieren viel. Erst recht solche, die zur Weltspitze gehören. Das wissen alle. Was heisst das aber konkret? Am Beispiel von Nicola Spirig zeigen wir was «viel und hart trainieren» in einer Trainingseinheit, einem Tag, einer Woche und auch übers Jahr bedeutet.



HAMMERTRAINING

Nicola: Naja, würde sagen, die 30x800 m Laufen (Ausdauer, 3.00 Min.) auf der Bahn mit 200 m locker zwischendrin, also 30 km Bahntraining, mit 25 km Hinfahrt zur Bahn mit Velo und dann wieder 25 km zurück, davon 16 km bzw. eine gute Stunde bergauf bis zurück nach Leysin ist doch ein ziemliches Hammertraining!

Dann natürlich auch die 100x100 m (10x100 m Abgang 1.30 Min., 70x100 m 1.20 Min., 20x100 m 1.15 Min.) im Pool, die sind auch immer interessant:-)

GUTER TRAININGSTAG

Nicola: Jeder Tag ist anders, und es variiert auch je nach Trainingsstandort. Hier in Leysin könnte ein typischer Tag so aussehen:

- > 07:00 Banane
- > 07:30 6 km Schwimmen
- > 09:30 grosses Frühstück
- > 12:00 80 km Velorunde mit Col du Pillon und Col de Mosses
- > 15:00 gleich anschliessend an Radtraining 10 km Laufen
- > 15:30 später Lunch
- > 16:30 ev. Rumpfkraft oder Kicken zur Lockerung im Pool
- > 18:30 Nachtessen
- > 22:00 Nachtruhe

UN ENTRAINEMENT DU TONNERRE

Nicola: Ben, on pourrait dire que 30x800 m de course à pied (endurance, 3.00 min.) sur piste avec facilement 200 m de récupération entre chaque 800 m, c'est-à-dire 30 km d'entraînement de piste avec 25 km de vélo pour aller à la piste et puis 25 km de retour, dont 16 km, respectivement une bonne heure de montée jusqu'à Leysin, est plutôt un entraînement du tonnerre!

Sans oublier les 100x100 m (10x100 m départ 1.30 min., 70x100 m 1.20 min., 20x100 m 1.15 min.) à la piscine, ils sont toujours intéressants:-)

UNE BONNE JOURNÉE D'ENTRAINEMENT

Nicola: Chaque jour est différent, et cela varie aussi selon le lieu d'entraînement. Ici à Leysin un jour typique peut être comme ça:

- > 07:00 une banane
- > 07:30 6 km de natation
- > 09:30 grand déjeuner
- > 12:00 80 km en vélo avec le Col du Pillon et le Col des Mosses
- > 15:00 10 km de course à pied qui suivent après l'entraînement de vélo
- > 15:30 dîner tardif
- > 16:30 éventuellement musculation du tronc ou des battements de jambes pour se relâcher dans la piscine.
- > 18:30 Souper
- > 22:00 repos

ENTRAÎNEMENT A LA NICOLA SPIRIG

Les triathlètes s'entraînent beaucoup. Surtout ceux qui appartiennent à l'élite mondiale. Tout le monde le sait. Mais qu'est-ce que cela veut dire concrètement? A l'exemple de Nicola Spirig nous vous montrerons ce que veut dire «s'entraîner beaucoup et durement» dans une unité d'entraînement, une journée, une semaine et aussi toute l'année.



GUTE TRAININGSWOCHE

Nicola: 30–40 km Schwimmen, 300–400 km Radfahren (in den Bergen ein bisschen weniger km:-)), normalerweise 70–100 km Laufen. Dazu kommt je nach Jahreszeit z.T. ein wenig Krafttraining, Massage, ev. Whirlpool oder Sauna mit Stretching. Der Trainingsumfang variiert zwischen 23 bis 35 Stunden pro Woche.

TRAININGSPAUSE

Nicola: Ich mache normalerweise 10 Tage Skiferien über Weihnachten, wo jedoch alternatives Training (Kraft, Skitouren, Skifahren) und ein wenig Schwimmen auf dem Plan steht.

Das ganze restliche Jahr wird trainiert. Die 10 Tage werden im Winter vor Olympia wohl auch noch zusammenschmelzen... Die Zeit im Herbst/Winter nach den Wettkämpfen ist jene Zeit, in der man an Schwächen arbeiten kann und nicht auf Wettkämpfe schauen muss, also Fortschritte machen kann anstatt Pause zu machen:-)

UNE BONNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Nicola: 30–40 km de natation, 300–400 km de vélo (en montagne un peu moins de km:-)) et normalement 70–100 km de course à pied. A cela s'ajoutent un peu de musculation qui dépend de la saison, des massages et éventuellement du whirlpool ou sauna avec du stretching. Le volume d'entraînement varie entre 23 et 35 heures par semaine.

PAUSE D'ENTRAÎNEMENT

Nicola: A Noël je fais normalement 10 jours de vacances de ski, durant lesquels des entraînements alternatifs (musculation, peau de phoque, skier) et un peu de natation sont sur le plan.

Tout le reste de l'année je m'entraîne. Les 10 jours diminuerons probablement l'hiver avant les jeux olympiques... Le temps en automne/hiver après les compétitions est le temps durant lequel on peut travailler ses faiblesses et où on n'est pas obligé de faire attention aux compétitions, ce qui veut dire faire des progrès au lieu de faire une pause:-)



Mit Sporttip werden Sport-Events noch spannender.

Wetten Sie jeden Tag auf Fussball, Formel 1, Tennis und andere spannende Sportarten. An jeder Lotto-Verkaufsstelle oder via www.sporttip.ch

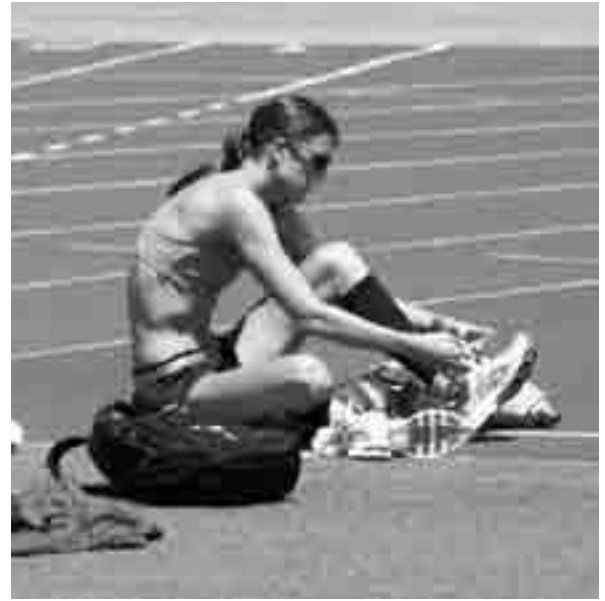
SWISSLOS

Offizieller Partner von SwissTopSport

SPORTIP

Dein Einsatz zählt!

TRAINING, TRAINING AND MORE TRAINING



Für den Schweizer Sport



Dein Einsatz
bewegt den Sport.

630 000 Freiwillige und Ehrenamtliche bilden das Fundament des Schweizer Sports. Sie schenken dem Sport jedes Jahr über 75 Millionen Arbeitsstunden.

Würde man diese Arbeit mit Fr. 40.– pro Stunde entschädigen, käme man auf ein Volumen von über drei Milliarden Franken jährlich. Swiss Olympic Volunteer powered by erdgas kanalisiert und koordiniert diese enorme Volunteer-Energie im Schweizer Sport und bietet den Volunteers zusätzliche Anerkennung und Wertschätzung.

Viele Vorteile für Volunteers

Jeder ehrenamtliche Helfer verfügt über ein eigenes, passwortgeschütztes Profil (MyVolunteer). Dieses kann er selbst verwalten. Dem Datenschutz wird dabei höchste Priorität eingeräumt. Mit diesem Profil kann ein Volunteer:

- sich direkt als Helfer für Sportveranstaltungen und bei Sportvereinen anmelden
- alle Einsatzpläne seiner Sportevents und Sportvereine auf einen Blick einsehen
- Volunteer Points sammeln und sie im Volunteer Shop einlösen
- Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen und ein starkes Netzwerk aufbauen

Swiss Olympic Volunteer steht allen Personen offen, die sich ehrenamtlich im Schweizer Sport engagieren und sich für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport einsetzen.

Einfachere Suche nach Volunteers

Verbände, Vereine und Veranstalter profitieren bei Swiss Olympic Volunteer von der gezielten und vereinfachten Suche nach Volunteers: Tausende von qualifizierten, erfahrenen und motivierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern werden über die regelmässigen Newsletter von Swiss Olympic Volunteer, die Website (www.swissvolunteer.ch) und weitere Kommunikationskanäle erreicht und zum Mitmachen animiert. Zudem werden die Volunteers für ihren Einsatz mit der Vergabe von Volunteer Points belohnt.

Swiss Olympic Volunteer steht allen Sportverbänden, -vereinen und -veranstaltern offen, deren Sportart oder Disziplin einem Mitgliedverband von Swiss Olympic unterstellt ist. Gerne unternimmt Swiss Olympic Volunteer auch bei weiteren Sportarten individuelle Abklärungen über eine mögliche Zusammenarbeit.

630'000 Freiwillige und Ehrenamtliche sind das Fundament des Schweizer Sports.

Bist auch du ein Volunteer?

Swiss Olympic Volunteer würdigt die grossartige Leistung der Volunteers und belohnt ihren Einsatz. Die Plattform bietet den Volunteers zudem Kontakt mit Gleichgesinnten und ein starkes Netzwerk. Jetzt anmelden, Volunteer Points sammeln und profitieren!



Der nächste Sportevent wartet schon auf Dich.
Jetzt anmelden auf swissvolunteer.ch



Pour le sport suisse

630 000 volontaires et bénévoles constituent le fondement du sport suisse. Ils lui font chaque année cadeau de plus de 75 millions d'heures de travail.

Si on dédommageait leurs efforts à raison de CHF 40.- de l'heure, on dépenserait plus de trois milliards de francs par année. Parrainé par Gaz naturel, le mouvement «Swiss Olympic Volunteer» canalise et coordonne cette énergie bénévole colossale investie dans le sport suisse, tout en offrant aux bénévoles une reconnaissance et une estime accrues.

De nombreux avantages pour les bénévoles

Chaque bénévole dispose de son propre profil protégé par un mot de passe (MyVolunteer) qu'il peut gérer comme il le souhaite. La protection des données est une priorité absolue. Ce profil permet au bénévole de:

- s'inscrire directement comme bénévole pour des manifestations sportives et auprès de clubs sportifs;
- consulter d'un seul coup d'œil tous les plans d'engagement de ses événements sportifs et de ses clubs sportifs;
- collectionner des «Volunteer Points» et les faire valoir dans le «Volunteer Shop»;
- nouer des contacts avec des pairs et se constituer un réseau solide.

Le mouvement «Swiss Olympic Volunteer» s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent s'engager bénévolement pour le sport suisse ainsi que pour un sport sain, respectueux et loyal.

Une recherche de bénévoles simplifiée

«Swiss Olympic Volunteer» permet également aux fédérations, aux clubs et aux organisateurs de rechercher des bénévoles de manière ciblée et simplifiée. Des milliers de bénévoles qualifiés, expérimentés et motivés sont touchés par la newsletter régulière de «Swiss Olympic Volunteer», par le site Internet (www.swissvolunteer.ch) ainsi que par d'autres canaux de communication et sont incités à participer. En outre, les bénévoles sont récompensés pour leur engagement via l'attribution de «Volunteer Points».

«Swiss Olympic Volunteer» s'adresse à toutes les fédérations sportives, à tous les clubs sportifs et aux organisateurs de manifestations sportives dont la spécialité ou la discipline dépend d'une fédération membre de Swiss Olympic. «Swiss Olympic Volunteer» donne volontiers de plus amples détails sur une possible collaboration avec d'autres spécialités sportives individuelles.

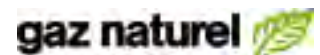


Ton engagement fait bouger le sport.

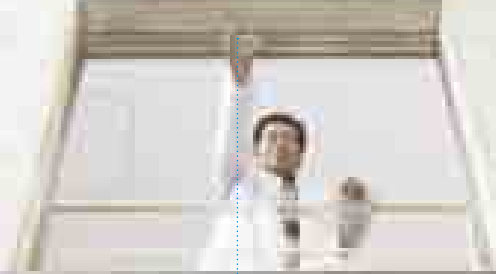
630 000 volontaires et bénévoles constituent le fondement du sport suisse.

Es-tu toi aussi un bénévole ?

«Swiss Olympic Volunteer» reconnaît la magnifique prestation des bénévoles et récompense leur engagement. En outre, la plate-forme permet aux bénévoles d'entrer en contact avec des pairs et de constituer un réseau solide. S'inscrire maintenant, collectionner des «Volunteer Points» et profiter !



Le prochain événement sportif t'attend déjà :
Inscris-toi maintenant sur swissvolunteer.ch



GEL

VORTEILE

- Funktionale Reduktion von Aufprall- und Druckkräften
- Direkter Bodenkontakt
- Verringerung der Hebelwirkung (bei Pronation und Supination)
- Stabile Basis auch bei Seitwärtskräften

NUTZEN

- Effektive Dämpfung und mehr Stabilität sorgen für höheren Komfort und weniger Verletzungsrisiko
- Ermüdungsresistent und Langlebigkeit
- Geringeres Verletzungsrisiko durch geringere Aufprallkräfte
- Geringes Gewicht wirkt leistungsfördernd



ASICS GEL-Test:

Das Ei fällt von 15m Höhe auf das GEL-Kissen und bleibt ganz.

→ Machen sie den GEL-Wissenstest auf Seite 62.



25 JAHRE/25 ANS DE GELVOLUTION

Im Jahre 1986 wurde die ASICS Technologie schlechthin entwickelt: GEL.

Schon früh machte sich ASICS Gedanken zur richtigen Dämpfung im Sport. 1949 bestand die Mittelsohle noch aus Schaumstoff, ab 1973 wurde EVA verwendet. 1986 erfolgte die Einführung des bahnbrechenden Dämpfungselementes: ASICS GEL. GEL war eine revolutionäre Entwicklung und ist bis heute einzigartig für Dämpfung und Stabilität. Es absorbiert Schläge und stützt den Fuss wie kein anderes Dämpfungsmaterial. Mit der Erfindung von GEL fing für ASICS der Siegeszug im Running und anderen Sportarten an. 2011 ist nun das Jubiläumsjahr von GEL. Das Vorbild von GEL war die Bandscheibe der Wirbelsäule. Platziert werden die ASICS GEL-Kissen in Bereichen höchster vertikaler Belastungsspitzen, nämlich unter der Ferse und unter dem Grosszehengrundgelenk. Im Moment des Auftritts leitet GEL die vertikalen Schockkräfte horizontal ab und beugt einer Überbelastung vor. Die ermüdungsfreie und dauerhafte Dämpfungskapazität sind weitere hervorragende und effektive Eigenschaften von ASICS-GEL.

La technologie phare d'ASICS – GEL – a vu le jour en 1986.

ASICS a commencé tôt à s'interroger sur les moyens d'amortir les chocs dans le sport. En 1949, la semelle intermédiaire était en mousse, avant le passage au matériau EVA à partir de 1973. L'introduction de l'élément qui allait métamorphoser l'amortissement, GEL, date de 1986. Cette technologie révolutionnaire demeure encore aujourd'hui inégalée pour assurer amorti et stabilité. Elle absorbe les chocs et soutient le pied comme aucun autre matériau. L'invention de GEL a marqué le début de la déferlante ASICS dans le running. GEL s'inspire des disques de la colonne vertébrale. Les coussinets de GEL ASICS sont placés aux points exposés aux plus fortes pressions verticales, soit le talon et la zone sous l'articulation du gros orteil. Au moment de l'impact, GEL transfère horizontalement les ondes de choc verticales. Les capacités d'amortissables et infatigables sont autant de qualités de GEL ASICS.

GEL-NOOSA TRI 6



Noosa steht in Australien für den Ort der grössten Triathlonveranstaltung des Jahres. Für ASICS bedeutet dies, einen ganz besonderen Schuh für die Kategorie SPEE D zu konzipieren. In seiner neusten Version überzeugt der GEL – Noosa Tri durch erhöhte Atmungsaktivität dank extrem offener Mesh-Struktur.

Open-Mesh-Struktur: Erhöht die Luftzirkulation erheblich und ermöglicht eine bestmögliche Kühlung und Atmungsaktivität.

Dual Density Solyte-Lasting: Sorgt mit unterschiedlich hart geschäumtem Material für angepasste Funktion in der Aufprall- bzw. Abdruckphase: Rückfuss erhöhte Stabilität (55°), im Vorfuss mehr Komfort (45°).

Le plus grand triathlon d'Australie se déroule à Noosa. ASICS a conçu une chaussure très particulière en son honneur. La nouvelle version offre une meilleure activité respirante grâce à une structure ouverte en mesh.

Structure Open-Mesh: augmente nettement la circulation d'air, assurant une réduction de la température et une évacuation de l'humidité encore meilleures.

Dual Density Solyte-Lasting: ce matériau de densité différenciée garantit un meilleur soutien de la phase de propulsion jusqu'à l'impact au sol: offre davantage de stabilité à l'arrière du pied (55°) et plus de confort à l'avant (45°).



PARMIGIANI

PARMIGIANI FLEURIER

SPONSOR DE L'ÉQUIPE NATIONALE SUISSE DE TRIATHLON

Au printemps 2010, Parmigiani débutait un nouveau partenariat avec l'équipe nationale de Swiss Triathlon. Un choix qui confirmait sa volonté de s'impliquer dans la valorisation et le soutien de jeunes talents sportifs helvétiques. Et depuis plus d'un an, le bilan est très positif. L'équipe suisse a confirmé sa suprématie en remportant à nouveau le Championnat du monde du Team Relay en 2010 après sa victoire en 2009. A Lausanne, lors des prochains Championnats du Monde, le 21 août 2011, le Swiss Team remettra son titre en jeu pour une troisième victoire.

Endurance et technicité. Deux mots intimement liés à l'essence même des deux univers et qui synthétisent aujourd'hui ce qui les unit. Sport d'élite ou haute horlogerie, les deux disciplines demandent une parfaite maîtrise de la mécanique, qu'elle soit physique ou mentale, n'accédant toutes deux à la performance que lorsque fiabilité

et longévité sont atteintes. Impressionné par l'exceptionnel surpassement que le triathlon exige de chacun des athlètes pour atteindre l'excellence, Parmigiani Fleurier est fier d'être à leur côté. Les épreuves importantes qui les attendent jusqu'au Jeux Olympiques de Londres 2012 sont nombreuses. Polyvalence, complémentarité, fluidité dans l'enchaînement des trois disciplines et esprit tactique feront la différence sur le temps chronométré. Les six athlètes d'élite du Swiss Team London 2012 sont en lice pour les qualifications : chez les femmes Daniela Ryf, Nicola Spirig et Melanie Annaheim. Chez les hommes Sven Riederer, Reto Hug et Ruedi Wild.

Pour être au plus juste de leur performance, les six sportifs d'élite sont déjà équipés d'un modèle Parmigiani Pershing Chronographe leur permettant de chronométrer aisément leurs efforts en vélo, en course et en natation. En effet, le modèle Pershing équipé

d'un tachymètre base 3 mètres leur offre un calcul facile de leur temps de course et son étanchéité à 100 mètres, une efficacité du chronométrage dans l'eau. En partageant son expertise dans l'art de sublimer le temps, Parmigiani Fleurier souhaite aux 32 athlètes du team Swiss Triathlon un succès sans précédent dans chaque défi qui les anime et de belles perspectives pour les JO de Londres 2012.



PARMIGIANI FLEURIER

SPONSOR DER SCHWEIZER TRIATHLON-NATIONALMANNSCHAFT

Im Frühling 2010 ging Parmigiani eine neue Partnerschaft mit der Nationalmannschaft von Swiss Triathlon ein. Diese Wahl bestätigt das Streben der Marke, junge Schweizer Sporttalente zu fördern und zu unterstützen. Rund ein Jahr später kann eine sehr positive Bilanz gezogen werden. Nach ihrem Sieg 2009 brachte die Schweizer Nationalmannschaft ihre Überlegenheit auch 2010 klar zum Ausdruck und gewann erneut die Weltmeisterschaft im Team-Relay. An der nächsten Weltmeisterschaft in Lausanne am 21. August 2011 wird das Swiss Team alles daran setzen, um seinen Titel zu verteidigen.

Ausdauer und Spitzentechnologie. Diese zwei Begriffe sind sehr eng mit der Essenz der beiden Welten verbunden und fassen ihre gemeinsamen Werte zusammen. Der Elitesport und die hohe Uhrmacherkunst sind zwei Disziplinen, die ein perfektes Beherrschen der mechanischen Leistung, ob physisch oder

mental, voraussetzen und Topleistungen nur dann hervorbringen können, wenn Zuverlässigkeit und Langlebigkeit gewährleistet sind. Parmigiani Fleurier ist beeindruckt von der Fähigkeit der Triathlonathletinnen und -athleten, sich immer wieder selbst zu übertreffen, um Spitzenleistungen zu vollbringen, und freut sich, sie bei dieser Herausforderung zu begleiten.

Bevor sie aber an den Olympischen Spielen 2012 in London antreten, haben sie noch zahlreiche wichtige Wettkämpfe zu bestreiten. Polyvalenz, Komplementarität und fließender Übergang der drei Sportdisziplinen sowie die Taktik sind ausschlaggebend für die gestoppte Zeit. Die sechs folgenden Elitesportlerinnen und -sportler des Swiss Team London 2012 nehmen an den Vorausscheidungswettkämpfen teil: Bei den Frauen sind dies Daniela Ryf, Nicola Spirig und Melanie Annaheim, bei den Männern Sven Riederer, Reto Hug und Ruedi Wild.

Um ihr Leistungsvermögen genau unter Kontrolle zu haben, wurden die sechs Elitesportlerinnen und -sportler von Parmigiani bereits mit einem Pershing-Chronographen ausgestattet, damit sie ihre Zeiten auf dem Fahrrad, beim Laufen und beim Schwimmen bequem messen können. Das Pershing-Modell ist mit einem Tachymeter mit 3-Meter-Basis ausgestattet und ermöglicht das einfache Zeitmessen der verstrichenen Zeit an Land und, dank einer Wasserdichtigkeit bis 100 Meter, auch im Wasser. Parmigiani Fleurier teilt sein Know-how in der Kunst, die Zeit zu meistern, und wünscht den 32 Athletinnen und Athleten der Schweizer Triathlon-Nationalmannschaft in jeder Herausforderung einen unvergleichlichen Erfolg sowie viel versprechende Aussichten für die Olympischen Spiele in London 2012.



Viktor Röhlin

Viktor Röhlin
Marathon
Europameister



isostar[®]
BRINGT DICH WEITER.
Schritt für Schritt.



Zwei Freunde, eine Sportart

Antoine Grandjean und Sylvain Fridelance trainieren beide im selben Club, dem Rushteam Ecublens. Beide gehören dem Nachwuchskader an und haben durch ihre älteren Geschwister das Interesse am Triathlonsport gewonnen.

«Ich habe es dann auch probiert», erinnert sich Antoine Grandjean an die Zeit, als er im Alter von 10 Jahren seine Schwester Lisa in ein Training vom Rushteam begleitete. «Vorher war ich in der Schwimmschule, ging mit dem Vater etwas joggen und fuhr mit dem Velo, aber alles nur locker», erinnert sich Antoine, der vor dem Beginn mit Triathlon ein Jahr lang Fussball spielte. In der Familie von Sylvain Fridelance wurde dagegen vor allem Leichtathletik und Laufen betrieben, er selber war bei Stade Lausanne als Mittelstreckler aktiv. Dann begann der ältere Bruder Valentin mit Triathlon, später zogen nicht nur Sylvain, sondern auch die beiden Schwestern Coralie und Lydia nach. Was ist für die beiden Talente die Faszination Triathlon, für den sie bis 17 Trainingsstunden in der Woche aufbringen? Sowohl Antoine als auch Sylvain schätzen die Individualität und die Abwechslung, die die drei Disziplinen bieten. «Man ist im Gegensatz zu einem Team selber verantwortlich», meint Sylvain Fridelance. «Mir gefällt es, die drei Disziplinen aneinanderzuhängen». Antoine Grandjean bezeichnet sich als Wettkampftyp: «Ich mag harte Rennen und freue mich, wenn ich auf das Podest komme.»

Bald stellten sich die ersten Erfolge ein. Schon in den Schülerkategorien gab es die ersten Medaillen im Triathlon und Duathlon. So gewann Sylvain Fridelance 2006 in Lausanne die Kategorie Schüler 10–11, ein Jahr später holte Antoine Grandjean an selber Stelle Bronze (Schüler 12–13). Nach weiteren guten Resultaten in der Youth League schaffte Antoine 2010 bereits den Sprung in den Nachwuchskader von Swiss Triathlon, Sylvain zog 2011 nach. Beide konnten sich im letzten Jahr für die Jugend Team EM qualifizieren.

Der grosse Traum, das grosse Ziel von Antoine Grandjean ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen. «Dazu muss ich hart trainieren und den von Swiss Triathlon vorgegebenen Zeiten im Schwimmen und Laufen folgen», spricht Antoine das leistungssportliche Nachwuchskonzept («The Way to the Top») von Swiss Triathlon an. Schritt für Schritt sieht Sylvain Fridelance seinen Weg für die nächsten Jahre. «An der Jugend EM waren wir die Jüngsten und Kleinsten, es war eine wichtige Erfahrung, gegen Athleten aus anderen Nationen zu starten», erinnert er sich und will sich auch diesem Jahr wieder für die EM qualifizieren. Mit jährlichen Leistungsverbesserungen strebt



Sylvain die Kaderzugehörigkeit bis zur Elite an. Somit sind die Ziele von Weltcuprennen bis hin zu Olympia gesteckt, Langdistanzwettkämpfe sollen später folgen.

Verfolgen Antoine Grandjean und Sylvain Fridelance sportlich die gleichen Ziele und trainieren häufig zusammen (z.B. bei Renens Natation), so gehen sie in der Ausbildung unterschiedliche Wege. Sylvain besucht das Gymnase Auguste Piccard in Lausanne, das Klassen für Sportler und Künstler führt. «Estelle Perriard besucht dieses Gymnasium auch, Marine Antille wird anfangen», berichtet er, der am Vormittag die Schulbank drückt, den Nachmittag aber für die Trainings nutzen kann. Nach drei intensiven Jahren kann er die Matura abschliessen. Antoine dagegen wird die École des métiers in Lausanne besuchen, an der er ein Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis mit Maturität als Tischler erwerben will. «Ich arbeite gerne mit Holz und renoviere alte Möbel», erklärt er seine Berufswahl. «Diese Schule lässt mir genügend Zeit für das Training».

Viel Zeit für Hobbys bleibt den beiden neben der Ausbildung und dem Sport nicht. Zum einen verbringen die beiden Kollegen einen Teil der Trainingszeit zusammen, zum anderen machen sie im verbleibenden Zeitrahmen gerne mit Freunden ab.



Bio-Energy für Training und Wettkampf



Speziell für Leistungs- und Extremsportler entwickelte Colostrum-Präparate gibt es nun auch in einer hervorragenden Bio-Premium-Qualität. Teste die neuen Biestmilch-Tabs. Stärke und schütze deinen Körper und Geist.

- **vital beast** – ideal im Training
- **power beast** – perfekt im Wettkampf

- starke Leistung
- schnelle Erholung
- gesunde Abwehr

- hochwertige Bio-Inhaltsstoffe
- natürlich im Geschmack

Adrian Brennwald, 3-facher Weltmeister und Weltrekordhalter im Double Triathlon, schwört auf *swiss beast*!

swiss beast
pure colostrum power

www.swiss-beast.com
www.facebook.com/swiss.beast

Deux amis, un sport

Antoine Grandjean et Sylvain Fridelance s'entraînent tous les deux dans le même club, le Rushteam d'Ecublens. Ils font les deux parties du Cadre National Espoir et c'est par leurs frères et sœurs aînés qu'ils ont pris goût au triathlon.



«J'ai ensuite aussi essayé une fois» se rappelle Antoine Grandjean qui avait accompagné à l'âge de dix ans sa sœur Lisa pour un entraînement au Rushteam. Antoine, qui a fait du foot pendant un an avant de se mettre au triathlon, se souvient: «Avant, je prenais des cours de natation, j'allais faire un peu de jogging avec mon père et je faisais un peu de vélo, mais restant cool». Dans la famille de Sylvain Fridelance, on pratiquait surtout l'athlétisme. Sylvain était actif au stade de Lausanne comme coureur de demi-fond. Plus tard, Valentin, le grand frère s'est mis au triathlon et ce n'est pas seulement Sylvain qui l'a suivi, mais aussi les deux petites sœurs Coralie et Lydia. Que représente la passion du triathlon pour ces deux talents qui réalisent jusqu'à 17 heures d'entraînement par semaine? Antoine tout comme Sylvain apprécie l'individualité et la diversité des trois disciplines. Sylvain Fridelance «Ce qui me plaît, c'est d'enchaîner les trois disciplines». Antoine Grandjean se définit comme un combattant: «J'aime les courses hardes et j'aime être sur le podium.»

Les premiers succès ne se font pas attendre. C'est déjà dans la catégorie écolier qu'ils obtiennent leurs premières médailles de triathlon et de duathlon. C'est ainsi que Sylvain Fridelance gagne à Lausanne en 2006 dans la catégorie 10-11 ; une année plus tard, c'est Antoine qui obtient le bronze au même endroit (écolier 12-13). Suite à d'autres bons résultats dans la Youth League, Antoine parvient en 2010 à faire partie du Cadre National Espoir / Nachwuchs-Nationalkader (pour la traduction en allemand) Swiss Triathlon, Sylvain le suit en 2011. Tous deux ont pu se qualifier l'année passée pour le Championnat d'Europe Jeunesse par équipe.

Le grand rêve, le but ultime d'Antoine Grandjean est la participation aux Jeux Olympiques. Il aborde dans son explication le concept sportif pour la relève de Swiss Triathlon («The Way to the Top»): «Pour cela, il faut que je m'entraîne durement et que je suive les heures données par Swiss Triathlon pour la natation et la course». Sylvain Fridelance conçoit son chemin pas à pas pour les années à venir. Il se souvient: «Lors du CE Jeunesse, on était les plus jeunes et les plus petits, c'était une expérience importante de courir contre des athlètes d'autres pays». Cette année aussi, il veut se qualifier pour le CE. C'est grâce à l'amélioration de ses performances chaque année qu'il ambitionne de faire partie un jour des cadres élite. Les objectifs sont ainsi fixés: des CM aux Jeux Olympiques, puis plus tard les compétitions de longue distance.

Bien qu'Antoine Grandjean et Sylvain Fridelance aient d'un point de vue sportif les mêmes objectifs et qu'ils s'entraînent souvent ensemble (p.e. à Renens Natation) ils suivent un parcours différent. Sylvain est dans une classe pour artistes et sportifs d'élite au gymnase Auguste Piccard. «Estelle Perriard est aussi dans ce gymnase, Marine Antille va commencer» raconte celui qui passe ses matinées en classes et qui peut utiliser ses après-midis pour l'entraînement. Après trois années intensives, il peut passer sa maturité. Antoine, de son côté, s'apprête à entrer à l'École des Métiers de Lausanne où il veut obtenir un CFC d'ébéniste avec maturité. Il explique le choix de son métier: «J'aime travailler le bois et rénover de vieux meubles. Cette école me laisse assez de temps libre pour m'entraîner».

A côté du sport et de la formation, il ne leur reste pas beaucoup de temps libre. Les deux compagnons passent une partie de leur entraînement ensemble et passent les moments qui leur restent avec leurs amis.

TEAM TRIATHLON

SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN 2011 FÜR CLUBS CHAMPIONNATS DE SUISSE 2011 POUR CLUBS

Triathleten sind von Haus auf Einzelsportler. Wenn vier Athleten aus dem gleichen Club aber gemeinsam ein Team bilden und gegen andere Clubs antreten, dann werden die Einzelsportler auf einen Schlag zu leidenschaftlichen Teamplayer.

Dies ist die Ausgangslage der neu geschaffenen Schweizer Meisterschaft für Clubs. Je zwei Frauen und Männer sind in einem Team und absolvieren nacheinander einen Triathlon. Dabei versuchen sie sich in drei Qualifikationsrennen für den Final in Bern zu qualifizieren. Neben wertvollen Preisen gewinnt man dabei natürlich viel Ruhm, Ehre und die Trophäe für den besten Club der Schweiz!



Les triathlètes sont à la base des sportifs individuels. Quand quatre athlètes du même club forment ensemble une équipe et concourent contre d'autres clubs, alors les athlètes individuels deviennent d'un coup des sportifs d'équipe passionnés.

Ceci est la situation de départ des nouveaux championnats suisses pour les clubs. Dans chaque équipe il y a deux femmes et deux hommes qui achèvent un triathlon les uns après les autres. Ils essayent de se qualifier pour la finale à Berne en trois courses qualificatives. On n'y gagne pas que des prix, mais naturellement aussi beaucoup de gloire, d'honneur et un trophée pour le meilleur club suisse!

Rennen/courses

14.08. (11h50) Baldegg Triathlon

20.08. (10h00) Lausanne Triathlon

28.08. (12h15) Triathlon Yverdon

24.09. (15h30) Grand Final Bern

Distanzen/distances

1/6 Olympic Distance

250 m Swim

6.6 km Bike

1.6 km Run

Special

Drafting-Races

Order Woman-Man-Woman-Man

Points

Qualifying: 100, 90, 80, 70, 60, ...

Grand Final: 150, 135, 120, 105, 90, ...

Teams

CNN Nyon

Genevatriathlon

Impuls Triathlon Club Bülach

Tempo-Sport

Tri Team Bern

Tri Team Pully

Tri Team Zofingen

Triathlon Club Baden

Triathlon Club Frauenfeld

Triathlon Club Genève 1

Triathlon Club Genève 2

Triathlon Club Seeland

Triathlon Club Sursee

Triathlon Team Berner Oberland

Triathlon Team Bodensee 1

Triathlon Team Bodensee 2

Triathlon Team Oensingen

Triathlon Team Zugerland

Triathlon-Club Crazy Turtles

Triclub Esta-Broye

Trigether

TRIVIERA 1

TRIVIERA 2

Wildcats Swiss Triathlon Team 1

Wildcats Swiss Triathlon Team 2

24.9.2011 | 15h00 | MARZILI | BERN

SWISS TRIATHLON TEAM SPRINTS 2011

GRAND FINAL

[GRAND FINAL]

HIGHLIGHTS

Finale Mixed Team Sprint: SM der 18 besten Schweizer Clubs (4 x 250 m / 6600 m / 1600 m)
Duell: National Team vs. Promi-Team

Final Mixed Team Sprint: GS des 18 meilleurs clubs suisses (4 x 250 m / 6600 m / 1600 m)
Duell: National Team vs Team de VIP

24.9.2011 | 18h00 | HAUS DES SPORTS | ITTIGEN

SWISS TRIATHLON

PARTY

[PARTY]

HIGHLIGHTS

Apéro, Lounge, Food Corner, Bar, Music,
Preisverleihungen, Ehrungen, Tombola, Special Guests etc.

*Apéritif, lounge, food corner, bar, musique,
remise des prix, distinctions, tombola, special guests*

Infos/Tickets: www.swisstriathlon.ch/info@swisstriathlon.ch