

# emotion N° 03

## TRIATHLON



SWISS     
**TRIATHLON**

MEMBER OF



OFFICIAL SPONSORS







Sound mind  
Sound body

Maëli Di Marco Messmer, triathlète



Dans l'aire de transition, le triathlète n'a pas le temps d'enfiler des chaussettes ou de nouer ses lacets de chaussure. Avec sa conception et son système de laçage, la chaussure ASICS NOOSA TRI 25TH permet un changement rapide et garantit le bien-être des pieds.

- Poids allégé grâce à la semelle intermédiaire en Solyte.
- Chaussure ultra-légère, excellent maintien et aération parfaite grâce à la maille mesh et au matériau façon cuir pour la porter sans chaussettes.
- Lacet élastique livré en série et matériau spécial dans le rabat du talon et dans la langue de la chaussure pour un passage rapide de la position immobile à la course.

ASICS, fournisseur officiel de



[www.asics.ch](http://www.asics.ch)





# EDITO

## Liebe Triathlon-Freunde

Eine abwechslungsreiche Triathlon-Saison geht zu Ende. Diese Vielfältigkeit lässt sich kaum zusammenfassen. Da waren nicht nur die Triathlon-Rennen von Peking für unsere Olympia-Cracks oder die zahlreichen Ironman-Veranstaltungen im In- und Ausland für die ambitionierten Langdistanzler. Die Saison bot auch Kids- oder Schülertriathlons (teilweise auch ausgetragen als Aquathlon). Für Breitensportler lag ein umfangreiches Angebot an Kurz-Distanzen, genannt Short Distance Series, vor. Duathleten hatten die Auswahl zwischen dem Swiss Duathlon-Cup, der Bike-Duathlon Serie oder dem internationalen Powerman Zofingen. Die klassischen Triathleten starteten vorwiegend an den Swiss Triathlon Serien (VW-circuit, Youth League und Erdgas Regio Cup) während sich andere speziellen, mehr oder weniger harten Rennen als Single oder im Team stellten (z.B. am Schilthorn, am Pilatus, am Bielersee). Die

Saison war speziell und individuell – so wie der Triathlon-Sport eben ist! Sie lässt sich daher nur schwer zusammenfassen. Zumal es nicht nur die Optik der Sportler gibt. Der Triathlon-Sport besteht auch aus unzähligen Funktionen von Veranstaltern, Clubs und Verband. Hinzu kommen die zahlreichen Sponsoren und Gönner. Und die vielen Betreuer und Zuschauer. Die vorliegende Ausgabe «emotion Triathlon» stellt daher nicht den Anspruch eines umfassenden Rückblicks. Viel mehr sollen nochmals möglichst viele Impressionen unserer faszinierenden Sportart vermittelt werden. Ich denke, dies ist uns gut gelungen! Ich wünsche viel Vergnügen, viel Freude, viele Emotionen!

Redaktor/Geschäftsführer

Oliver Imfeld

## Chers ami(e)s triathlètes,

Une saison de triathlon des plus variées s'achève et cette diversité se laisse difficilement résumer. On pense bien sûr aux courses des JO de Pékin pour nos cracks olympiques et aux nombreux Ironman en Suisse et à l'étranger pour les ambitieux mordus de longues distances. Mais on n'oublie pas les triathlons pour les enfants et écoliers (en partie disputés comme aquathlons). Pour les populaires, l'offre était vaste en compétitions de courtes distances, nommées Short Distance Series. Les duathlètes avaient le choix entre la Swiss Duathlon Cup, la Bike-Duathlon-Serie ou le Powerman Zofingen. Les triathlètes classiques ont pris le départ des différentes séries de Swiss Triathlon (VW-circuit, Youth League et regio cup gaz naturel) alors que d'autres s'attaquaient à des courses spéciales plus ou moins éprouvantes en équipe ou en individuel (par ex. Schilthorn, Pilatus, Lac de Bièvre).

La saison fut spéciale et individualisée – tout comme le triathlon justement! C'est pourquoi la synthèse est difficile. D'abord, il n'y a pas seulement la perspective des athlètes, mais aussi celle des innombrables bénévoles œuvrant auprès des organisateurs, des clubs et de la fédération. S'ajoutent les nombreux sponsors, donateurs, supporters et spectateurs. Cette nouvelle édition d'«emotion Triathlon» n'a pas la prétention de faire une rétrospective annuelle complète. Il s'agit plutôt de vous donner un maximum d'impressions de notre sport si fascinant. Je pense que c'est réussi! Je vous souhaite beaucoup de plaisir et d'émotions!

Redacteur/Directeur

Oliver Imfeld



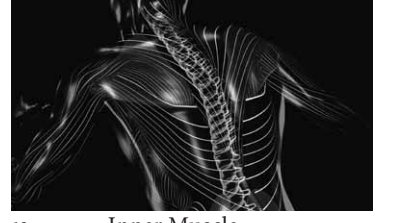
4 Elitesport: Beijing Review



12 Age Group/Nachwuchs



6 Ironman Hawaii



13 Inner Muscle



8 VW-circuit



14 erdgas fahren



11 Ironman Hawaii



15 erdgas regiocup

# GÖNNER/DONATION

## Gönnerschaft bei Swiss Triathlon

Wie jeder Sportverband kann auch Swiss Triathlon nur dank Sponsoren- und Gönnerbeiträgen existieren. In den Ressorts Elitesport, Nachwuchs, Breitensport, Technik und Kommunikation fallen viele Kosten an, die nicht selber refinanziert werden können. Wir danken an dieser Stelle all unseren Sponsoren, Partnern und Gönnern für das entgegengebrachte Vertrauen und die grosszügige finanzielle Unterstützung.

Werden auch Sie Gönner von Swiss Triathlon! Wir bieten drei spezifische Möglichkeiten und interessante Gegenleistungen. Die Registrierung erfolgt ganz einfach im Internet ([www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch) Rubrik Mitglied werden).

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

### 1 Gönner CHF 100.–

#### Unsere Leistungen

- Magazin Swiss Triathlon
- Newsletter
- Mitgliederaktionen

### 2 Nachwuchs-Götti CHF 500.–

#### Unsere Leistungen

- Magazin Swiss Triathlon
- Newsletter
- Mitgliederaktionen
- Einladungen zu Nachwuchs-Rennen/Events
- Einladung zum Schlussfest

### 3 Olympic Circle CHF 2012.– pro Jahr

#### Unsere Leistungen

- Magazin Swiss Triathlon
- Newsletter
- Mitgliederaktionen
- Einladungen zu Rennen/Events des High Potential Teams
- Einladungen Schlussfest

## Donations à Swiss Triathlon

Comme toute fédération sportive, Swiss Triathlon n'existe que grâce au soutien de ses sponsors et mécènes. Les départements Sport d'Elite, Relève, Sport Populaire, Technique et Communication, génèrent des coûts qu'ils ne peuvent pas refinancer directement. Nous remercions ici tous nos sponsors, partenaires et donateurs pour la confiance accordée et le généreux soutien financier.

Devenez vous aussi donateurs de Swiss Triathlon! Nous vous offrons trois options spécifiques et des contre-prestations intéressantes. Vous pouvez vous inscrire directement par internet ([www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch), rubrique Devenir membre).

Nous vous remercions de votre soutien!

### 1 Donation de CHF 100.–

#### Nos prestations

- Magazine Swiss Triathlon
- Newsletter
- Actions spéciales pour les membres

### 2 Parrainage des jeunes athlètes CHF 500.–

#### Nos prestations

- Magazine Swiss Triathlon
- Newsletter
- Actions spéciales pour les membres
- Invitations aux courses et events de la relève
- Invitation à la fête de clôture

### 3 Olympic Circle CHF 2012.– par année

#### Nos prestations

- Magazine Swiss Triathlon
- Newsletter
- Actions spéciales pour les membres
- Invitations aux courses et events de la High Potential Team
- Invitation à la fête de clôture

[www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch)

Swiss Triathlon – Verbandsadresse

[http://www.swisstriathlon.ch/Desktopdefault.aspx/tabid-27//306\\_read-1465](http://www.swisstriathlon.ch/Desktopdefault.aspx/tabid-27//306_read-1465)

Apple (15) Amazon eBay Yahoo! News (36)

Schweizerischer Triathlonverband | Fédération Suisse de Triathlon | Swiss Triathlon Federation

Home D | F | FAQ | Medien | Kontakt | Login | Impressum | Sitemap

News | Verband | Elitesport | Nachwuchs | Wettkämpfe | Technik | Breitensport

### Verbandsadresse

Swiss Triathlon  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
[info@swisstriathlon.ch](mailto:info@swisstriathlon.ch)

tel.: +41(0)31 359 72 80  
fax: +41(0)31 359 72 89

### Sponsoren

who is who  
Termine  
Leitbild

## IMPRESSUM

### Herausgeber/Edition:

Swiss Triathlon

### Redaktion/Rédaction:

Swiss Triathlon, Oliver Imfeld

### Texte/Textes:

Jasmin Bühler, Pia Hofmann, Dominik Pürro, Ronnie Schildknecht, Bernhard Schneider, Reinhard Standke, Monika Wüest

### Übersetzung/Traduction:

Anne Scheuner

### Fotos/Photos:

Stephan Bögli, EQimages, Dominik Pürro, Erika Schmid, Kirsten Stenzel

### Gestaltung/Design:

c2 Beat Cattaruzza GmbH

### Layout/Realisation:

clixx:consult kommunikationsmedien . design, [www.clixx.ch](http://www.clixx.ch)

### Druck/Impression:

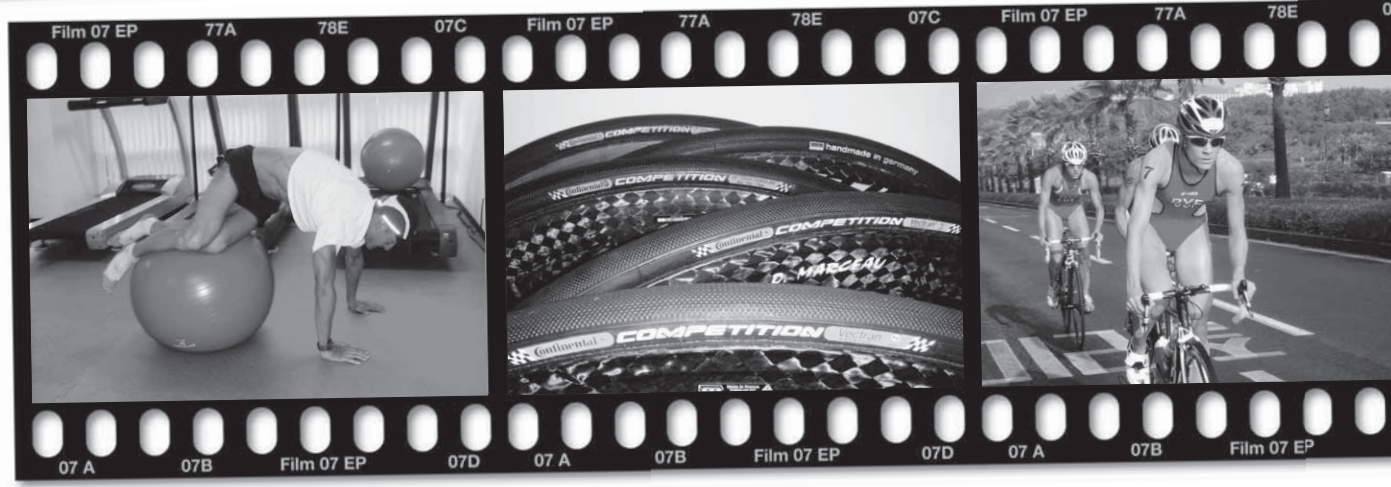
ediprim, Biel

### Auflage/Tirage:

19 000 Ex.



# BEIJING REVIEW



## The Women's Race

**A relatively slow swim time of 20:19, led out by Laura Bennett (USA), set the race up for a large front pack bike ride. All the favourites, excluding Nicola Spirig (Switzerland), Lisa Norden (Sweden), Kate Allen (Austria) and Hollie Avil (Great Britain), took positions in the big pack.**

Spirig was able to bridge the gap on the bike, breaking away from the first chasing pack and taking Ai Ueda (Japan) with her. The young Avil, however, did not look her usual self and pulled out of the bike a few laps in.

Snowsill maintained great position at the front of the 20-athlete pack throughout the bike course, while Moffatt sat at the other end, staying out of trouble. All of the other main players: Fernandes, Bennett, Spirig, Daniela Ryf and Magali Di Marco (Switzerland) and Andrea Hewitt (New Zealand) looked comfortable.

Heading into the last lap the lead group had 1:57 on the pursuers who were having trouble organising a meaningful chase. It got worse for the group when riders fell as the group turned into the Reservoir.

Lauren Groves (Canada), Lenka Zemanova, (Czech), and Irina Abysova (Russia) abandoned the race due to this incident. While Allen, the 2004 Athens gold medallist, drove the fourth chasing pack in vain. In contrast, it was plain sailing for the lead pack as they headed into transition.

Snowsill, usually lethargic through transition, raked and slipped her shoes on in one motion and quickly moved into the lead in the first metres of the run. Fernandes did not transition as well and entered the run course with ground to make up on Australia's super-powered sparrow.

Behind Snowsill, the best of the chasers were: Bennett, Hewitt, Fernandes and surprise packet Juri Ide (Japan) who revelled the stifling conditions. These chasers seemed to gain on Snowsill's small lead heading out of the Reservoir, but this disappeared by the first u-turn at 1.25km, as Snowsill started taking more ground.

This gap only increased in the remaining portion of the run – Snowsill's lead opening up 100m, then 250m at the end of laps two and three. The race

now became one for the minor medals.

The only problem for the three-time world champion Snowsill came when she ran down the wrong side of the barricade near the end of the third lap. She quickly righted this mishap with a swift hurdle and went straight back into her stride. The race was hers.

Coming down the finish line an emotional Snowsill, who missed the Australian team for the Athens Olympics, took time to soak up the affections of the crowd and draped herself in an Australian flag.

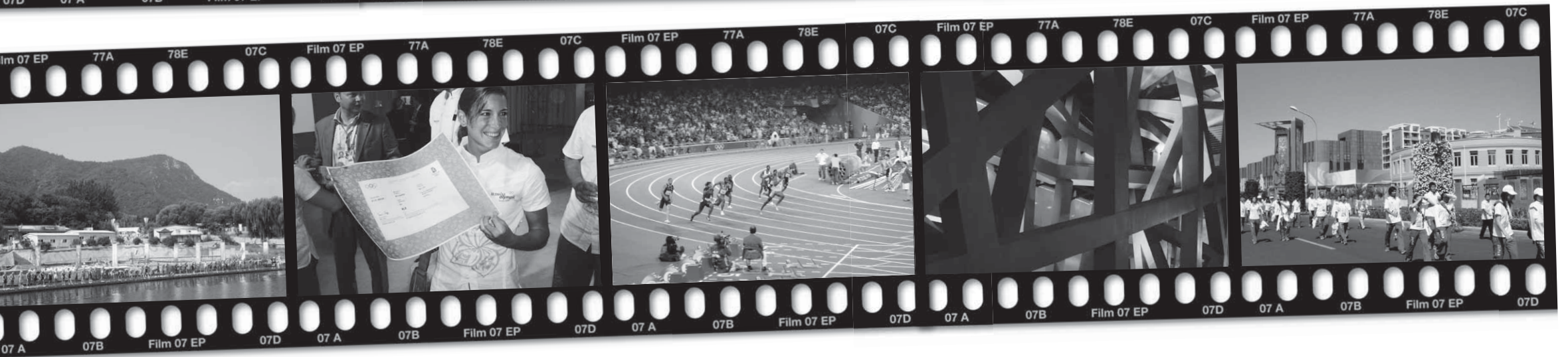
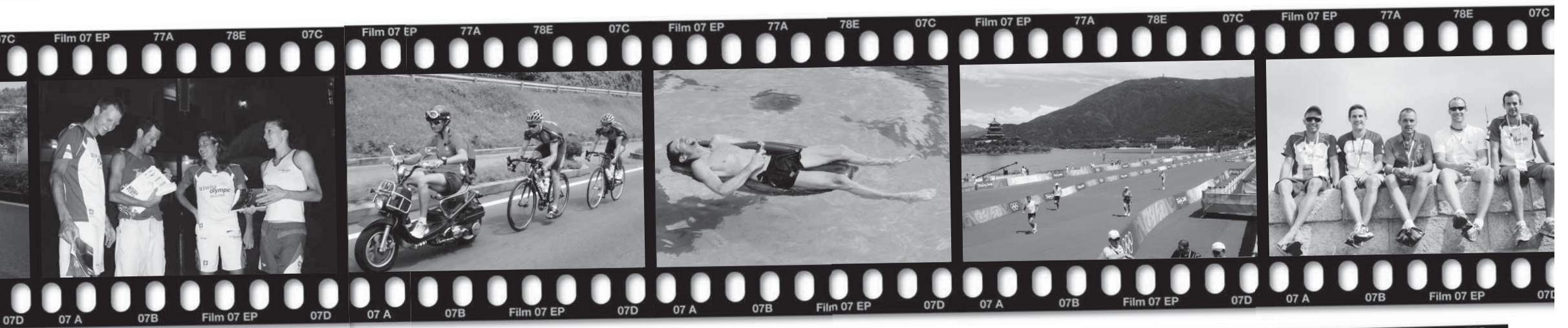
Speaking of how she maintained her head in the heat of Olympic competition, Snowsill said, «I tried to maintain the attitude it's a swim, bike, run race and the Olympics rings come

afterwards.» Her mindset worked. Joint favourite and 20-time world cup winner Fernandes held on for second. She was happy with her silver medal. «For me this medal is like the gold medal,» Fernandes said. «It means a lot for me because a little Portuguese country begins in triathlon too. I think it is good for Portugal.»

While the fast finishing Moffatt overtook Bennett and Ide for a bronze medal at her first Olympics. «I started my strategy of pacing myself,» she said. «My plan worked. You have to be a smart racer at this level. This course is very challenging.»

And how does Snowsill feel about being the new Olympic champion? «I don't think it has sunk in yet,» she said. «You pray for this sort of day.»





## The Men's Race

**Shane Reed (New Zealand) and Alexander Brukhankov (Russia) led each of the two packs in the first stages of the swim. These packs combined about 300 metres into the swim to form one large group.**

The Kiwi exited the water first in the swift time of 18 minutes flat, followed closely by Frederic Belaubre (France) and Hunter Kemper (USA). After that it was a cast of thousands, as athletes streamed into transition.

A giant lead pack formed on the first lap of the bike with all the main players safely contained within it. Notable exceptions, however, were: Reto Hug and Olivier Marceau (Switzerland), Will Clarke and Tim Don (Great Britain).

Up front Belaubre and Alistair Brownlee (Great Britain) initiated attacks in

the early stages of the bike to no avail. Everyone was too attentive, especially Colin Jenkins (Canada) whose job it was to ride for Whitfield.

By lap two Marceau had bridged the gap to the leaders. The pack he left was not too far behind, and when this happened, the front pack contained the vast majority of the field. This took some of the pace out of the race.

The next lap opportunists Dirk Bockel (Luxemburg) and Axel Zeebroek (Belgium) created a gap which the main field did not respond to. Coming into transition the two touched hands

and wished each other the best for the run. They had managed to accrue 53 seconds, but they would find it difficult to hold off the best runners.

Brownlee took the main field out on the first lap of the run with a typically gutsy show in the now sweltering heat of the run leg. He was followed by a group of 20 of the best runners in the sport.

Rasmus Henning (Denmark) surged and stretched out the group on lap two but all the main players responded. When Ivan Rana (Spain) attacked on the hill back into the reservoir, the group splintered. Only Gomez, Brownlee, Docherty, Whitfield and Frodeno could go with him and by five kilometres it was obvious the medals would come from this group.

Rana, Brownlee and Whitfield were the first to drop as Gomez pushed the pace. Heading into the reservoir for the last time Whitfield pressed to rejoin the group. With one kilometre to run he was there. The questions now were: which athlete was going to win the gold, and who was not going to medal?

With 300m to run Whitfield opened up the sprint to test the hearts of his competition. Only Frodeno could respond. Docherty ran ahead of a fast fading Gomez.

Whitfield looked in control of the sprint but Frodeno started to gain on him quickly. With 50m to go Frodeno has passed and dispensed with the Canadian who had nothing left. Frodeno powered through the line. He showed he was the strongest man of the day.

«I had gone over it a hundred if not a thousand times in my head.» Frodeno said, «especially in the last few days. I slept about two hours last night just going over scenarios and I knew I'd trained pretty well.»

«These three guys that were with me, they are really the big three guys. I tried to not read their names and focus on my own race. When Simon went I knew it was going to be hard and I just had to fight and fight.»

Silver medallist Whitfield said: «I fought my way back on there and thought there was no time like the present. So I went for that sprint and tried to make it a battle of purely will power.»

«As soon as Jan came with me and stayed in contact I knew I was in trouble. I wish he hadn't learnt so much from all those other sprints this year. I gave it all I had and Jan just kept on coming. What a spectacular performance from him.»



# IRONMAN HAWAII



**Racebericht von Ronnie Schildknecht, 4. am Ironman Hawaii 2008: Was für ein Rennen! Den 4. Platz hätte ich für mich dann doch nicht erwartet. Ich bin völlig happy und kann es kaum glauben...**

Beim Schwimmen lief es locker und ich konnte Energie sparen. Auf dem Rad fuhr ich bis Hawi konservativ in einer grossen Gruppe mit Marino Vanhoenaker und dem Ersten nach dem Schwimmen, Andy Potts. In Hawi, nach 90Km, zersplittete die Gruppe aufgrund der starken Winde.

**Sympathischer «innerer Schweinehund»**

Nach 110 Kilometern hatte ich eine Krise, die fast 40 Kilometer anhielt! Auf Rückenwind wartete ich vergeblich. Zudem überholten mich einige Athleten. «Super», dachte ich, «wo ist der nächste Coffeshop?» Nein, so wie ich's im Training sonst mache, kam es dann doch nicht: Ich überwand den «inneren Schweinehund» (der mir immer sympathischer wird) und so hatte ich die letzten 30 Kilometer wieder gute Beine. So gute, dass ich die Jungs, die mich vorhin noch abgehängt hatten, wieder einholte. Wie das geht? Keine Ahnung. «Eifach dranbelieben», erklärt es noch am besten.

**Aufholjagd auf dem Highway**

Der Wechsel auf den Marathon am 13. Stelle, perfekt, genau so war's geplant. Auf Hawaii kommt es eigentlich meistens anders als geplant, diesmal aber nicht. Ich lief locker los, es ging ja noch einige Meilen. Zuerst den Alii Drive runter, Turnaround und wieder rein nach Kona. Es lief wie geschmiert und ich machte einige Plätze gut. Der Rückstand auf Platz 3 war nur dreieinhalb Minuten. Zurück in Kona befand ich mich in den Top Ten! «Wow, cool», dachte ich und schon ging's die steile Palani Road hoch, ein Killerstutz bei diesen Bedingungen. Auf dem Highway überholte ich zuerst Faris Al Sultan, Chris Lieto und dann Torbjorn Sindballe. Schon Siebter! Kurz vor dem Energy Lab holte ich noch Normann Stadler auf, der mit Krämpfen zu kämpfen hatte. Ich war leicht geschockt, jetzt lief's schon überplanmässig. Ich fühlte mich noch ok, zwar schon im «Survival-Modus», aber wen interessiert's, wenn man in Hawaii in den Top 10 läuft.

**«Ronnie, Du bist Vierter!»**

Raus aus dem Energy Lab, wo es übrigens 37 Grad war, überholte ich noch Timo Bracht und Cameron Brown. «Ja Ronnie, du bist 4er!» Ging mir irgendwie nicht in den Kopf. Ich liess es auch gut sein und lief um mein Leben. Die letzten 10 Kilometer waren dann die härtesten meines Lebens. 150 Meter vor mir lief Rutger Beke, 100 Meter dahinter Cameron und Timo. Ich war platt! Nach vorne ging gar nichts mehr, war mir auch «Hans wie Heiri», aber den 4. Platz wollte ich unbedingt halten. So gab ich nochmals alles und liess es die Palani Road runter richtig «rasseln»... Aua! Aber egal, der Einlauf war das Grösste! Ich kann es noch kaum fassen, werde wohl mal drüber schlafen müssen. Ich bin auf jeden Fall happy und es geht mir körperlich auch den Umständen entsprechend.

**Drei Tage danach**

Schon sind drei Tage seit meinem grössten Erfolg vergangen. Ich bin immer noch völlig «auf Strom» und schlafe eher wenig. Der Grund ist nicht, dass ich die ganze Nacht am Feiern wäre. Nein, es waren meine auf doppelte Grösse angeschwellenen Füsse, die in Kombination mit den Blasen höllisch schmerzten. Die Awards-Zeremonie war sehr speziell: Plötzlich begann es sintflutartig zu regnen. Die Lautsprecher, die Mikrofone, alles gab den Geist auf. So konnten Chrissie Wellington und Craig Alexander nicht einmal ihre Reden halten. Ich werde diesen Moment in strömendem Regen und der Stille mit all den Top-Jungs auf dem Podium aber sicher nie vergessen. Nach der Wasserschlacht brauchte ich erst mal eine warme Dusche. Später wollte ich mit Stefan Riesen noch ins Lullus, wo sich am Tag danach alle Triathleten mit Panaché die Kante geben (bei manchen reicht eines).

**Liegen statt Lullus**

Leider kam es aber anders. Nur liegen mit hoch gelagerten Beinen ging noch einigermaßen schmerzfrei und so musste ich leider passen. Stefan liess es sich trotzdem nicht nehmen und vertrat die Schweizer-Pros im Lullus. Wie ich am anderen Tag vernahm hatte die Schweizer Agegroup-Front den Laden oder zumindest den Dancefloor (oder war es der Zapfhahn mit Mineral?) in fester Hand. Natürlich feierte auch ich einen Tag später noch bei einem guten Essen und liess nochmals alles Revue passieren. Ich kann einen Ironman am besten verarbeiten, indem ich über meine Höhen und Tiefen spreche. Denn im Wettkampf selber kann ich die Eindrücke und Gefühle nicht bewusst verarbeiten. Heute ist Dienstag und es ist etwas Ruhe eingekehrt. Ich bin happy und froh, dass ich den Ironman hinter mir habe, denn die Anspannung davor war schon sehr gross. Mit einem solchen Resultat heimzukehren macht Freude, aber auch alle anderen, die hier gefiniert haben, können verdammst stolz sein.

**Rapport de course de Ronnie Schildknecht, 4<sup>ème</sup> de l'Ironman d'Hawaii 2008**  
**Quelle course! Je ne m'attendais vraiment pas à cette 4ème place. Je peux à peine y croire mais suis pleinement heureux.**

En natation, j'étais vraiment détendu et j'ai pu économiser un peu d'énergie. A vélo, au sein d'un gros peloton emmené par Marino Vanhoenaker et le premier sorti de l'eau, Andy Potts, j'ai pu rouler de façon conservatrice jusqu'à Hawi. Après 90 km, à Hawi, le peloton s'est scindé à cause du fort vent.

**Ce sympathique salopard qui est en moi**

Après 110 km, j'ai eu une crise qui a duré presque 40 km! J'ai attendu en vain sur un vent favorable et me suis fais dépasser par quelques athlètes. J'ai pensé: «Super, où est le prochain Coffeshop?» Non, finalement, cela ne s'est pas passé comme cela aurait été normalement le cas pendant un entraînement. J'ai triomphé du «salopard qui est en moi» (et qui m'est de plus en plus sympathique) et retrouvé de bonnes jambes pour les 30 derniers km. De tellement bonnes jambes que j'ai réussi à rattraper les gars qui m'avaient devancé un peu plus tôt. A quoi ca tient? Aucune idée. «Jamais lâcher», je crois que c'est ma meilleure façon de l'expliquer.

**Course-poursuite sur l'autoroute**

Changement pour le marathon alors que je suis en 13ème position. Parfait, tout se déroule comme prévu. A Hawaii, normalement cela se passe toujours différemment que prévu. Mais pas cette fois. Je suis parti décontracté, j'avais encore bien quelques miles devant moi. D'abord la descente sur Alii Drive, et puis demi-tour pour revenir sur Kona. Cela marchait comme sur des roulettes et je gagnais quelques places. Mon retard sur le 3ème n'était que de 3 minutes et demi. De retour à Kona, j'étais dans le Top Ten! «Wow, cool», j'ai pensé, mais la montée raide de Palani Road m'attendait, mortelle dans ces conditions. Sur l'autoroute, j'ai d'abord dépassé Faris Al Sultan, Chris Lieto et puis Torbjorn Sindballe. Déjà septième! Juste avant l'Energy Lab, j'ai rattrapé Normann Stadler qui luttait contre des crampes. J'étais presque choqué. Tout se passait bien mieux que prévu. Je me sentais encore en forme, bien que j'étais déjà en «Survival-Modus». Mais qui est-ce que cela intéresse quand on peut courir en Top-Ten à Hawaii?

**«Ronnie, tu es quatrième!»**

A la sortie de l'Energy Lab où il faisait 37 degrés, j'ai encore rattrapé Timo Bracht et Cameron Brown. «Oui Ronnie, tu es quatrième!» Cela ne voulait pas entrer dans ma tête. J'ai laissé aller et couru pour ma vie. Mais les derniers 10 km ont été les plus durs de ma vie. 150 mètres devant moi, il y avait Rutger Beke, 100 mètres derrière moi, Cameron et Timo. J'étais crevé! Plus rien n'allait vers l'avant, cela m'était complètement égal, mais je voulais absolument conserver cette 4ème place. Alors j'ai de nouveau tout donné et laissé aller la mécanique à la descente de Palani Road... Aïe! Mais c'était égal, l'arrivée, c'était le plus fabuleux! Je n'ai pas encore tout saisi, il faut que je passe une nuit sur cette idée. En tout cas, je suis vraiment très heureux et physiquement, je me sens en accord avec les circonstances.

**Trois jours plus tard**

Trois jours sont passés depuis mon plus grand succès. Je suis toujours complètement survolté et dors peu. Et ce n'est

pas parce que je fais la fête toute la nuit. Non, ce sont mes pieds qui ont gonflé deux fois leur volume et qui, en plus des cloques, me font horriblement mal. La cérémonie des Awards était très spéciale: tout à coup, il a commencé à pleuvoir des pluies torrentielles. Les haut-parleurs, les micros, tout a rendu l'âme. Chrissie Wellington et Craig Alexander n'ont même pas pu tenir leur discours. Je n'oublierai jamais ce moment, dans la pluie et le silence, avec tous les meilleurs athlètes sur le podium. Après ce déluge, il me fallait d'abord une douche. Avec Stefan Riesen, on avait décidé d'aller, plus tard, au Lullus, l'endroit où, le lendemain de la compétition, tous les triathlètes viennent se saouler à la panaché (une suffit pour certains). Malheureusement, il en fut autrement. Il n'y avait qu'en position couchée avec

les jambes surélevées que je ne me sentais pas trop mal. Stefan ne s'en laissa pas compter et représenta la délégation suisse des pros au Lullus. Comme je l'appris le lendemain, les Age Group suisses avaient le local, ou en tout cas la piste de dance, bien en mains (ou est-ce que c'était le robinet d'eau minérale?). Bien sûr, moi aussi j'ai fêté l'événement, mais un jour plus tard devant un bon repas où j'ai passé la veille en revue. Ma meilleure façon de digérer un Ironman est de parler des hauts et des bas que j'ai eus durant la course. Car pendant la compétition, je n'arrive pas à assimiler consciemment mes impressions et sentiments. Aujourd'hui, c'est mardi et tout est de nouveau plus calme. Je suis heureux et content que l'Ironman soit derrière moi car la tension d'avant-course était plutôt forte. Rentrer à la maison avec un résultat pareil fait plaisir. Mais tous ceux qui ont terminé la course ici peuvent être drôlement fiers d'eux-mêmes.

werbung

**TEMPO SPORT**  
Speed and Emotions

**triathlon**  
**swimming**  
**running**  
**cycling**  
**trekking**  
**walking**

**shop**  
SWISS TRIATHLON

**swisstriathlonshop.ch**  
**onlineshop**

**Der offizielle Shop des Schweizer Triathlonverbands**  
**10% für alle Verbandsmitglieder**  
**Grosse Auswahl • Top Service**  
**Auch viele MTB- und Rennvelo-Artikel**

**Gotthardstrasse 12**  
**8800 Thalwil • 044 222 1212**





Passat Variant Value  
Jetzt für Fr. 39'900.-<sup>1</sup>

## Das intelligente Angebot. Die neuen Value Modelle.

Ob Passat Variant, Passat Limousine, Sharan oder Golf Variant, die neuen Value Modelle bieten mehr, als man von Fahrzeugen ihrer Klassen erwarten kann. Und das zu einem attraktiven Preis. Profitieren Sie von Climatronic, Multifunktionsanzeige, Leichtmetallfelgen, Multifunktionslenkrad aus Leder, ParkPilot hinten, Tempomat, beheizbaren Vordersitzen, 6 Airbags, ESP sowie Metallic-Farbe. Jetzt bei Ihrem Volkswagen Händler.

Erst wenn ein Auto Innovationen allen zugänglich macht, ist es: Das Auto.



Passat Limousine Value  
Jetzt für Fr. 38'100.-<sup>2</sup>



Golf Variant Value  
Jetzt für Fr. 31'900.-<sup>3</sup>



Sharan Value  
Jetzt für Fr. 42'300.-<sup>4</sup>



Das Auto.

<sup>1</sup>Passat Variant Value 1.81 TSI® 160 PS (118 kW) 6-Gang-Schaltgetriebe. <sup>2</sup>Passat Limousine Value 1.81 TSI® 160 PS (118 kW) 6-Gang-Schaltgetriebe. <sup>3</sup>Golf Variant Value 1.41 TSI® 122 PS (90 kW) 6-Gang-Schaltgetriebe. <sup>4</sup>Sharan Value 1.81 Turbo 150 PS (110 kW) 6-Gang-Schaltgetriebe. Unverbindliche Nettopreisempfehlung. Das Angebot gilt solange Vorrat.





# circuit 2002–2008

## Rückblick Zusammenarbeit

**AMAG und Volkswagen blicken auf eine langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit mit Swiss Triathlon zurück. Während den letzten acht Jahren haben Merkmale wie Leistung, Ausdauer, Vielseitigkeit und vor allem starke Emotionen Volkswagen und Swiss Triathlon verbunden. Der «VW-circuit» wurde in dieser Zeit zu einer bekannten Institution für jeden begeisterten Triathleten. Keine Frage: Wir dürfen auf viele schöne Erlebnisse und Erfolge zurückblicken.**

Volkswagen steht aktuell an einem Punkt der Neuausrichtung. Ziele von Marketing und Sponsoring wurden neu gesetzt und die Strategie neu definiert. Volkswagen fokussiert seine Mittel auf einige wenige Engagements, damit beidseits erfolgreiche Partnerschaften gelebt werden können. Diese Überlegungen und Entscheidungen führen dazu, dass die Zusammenarbeit mit Swiss Triathlon Ende 2008 ausläuft. Am kommenden Schlussfest vom Samstag, 15. 11. 2008 im DAS ZELT in Emmen lassen wir die Saison 2008 Revue passieren und die gemeinsame

Zusammenarbeit ausklingen. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ein tolles Fest. Wir danken dem Verband, den Funktionären und Schiedsrichtern, den Athletinnen und Athleten sowie allen Freunden des Triathlon-Sports für die Zusammenarbeit und Unterstützung der Marke Volkswagen. Für die Zukunft wünschen wir alles Gute und viel Erfolg.

Mit sportlichen Grüßen  
Das Volkswagen Team



VW-circuit Schwarzsee 2003



VW-circuit Genf 2005



VW-circuit Nottwil 2007



VW-circuit Zürich 2005



VW-circuit Uster 2003



VW-circuit Vallé de Joux 2005



## Rétrospective de la collaboration

**AMAG, Volkswagen et le triathlon forment une équipe bien rodée. Au cours des huit dernières années, performances de pointe, endurance et fortes émotions ont été les attributs qui relient Volkswagen au Swiss Triathlon. Le «VW-circuit» est devenu, durant cette période, l'une des plus célèbres institutions, très prisée des triathlètes passionnés. Pas de doute: nous pouvons nous targuer de nombreux succès et de belles expériences!**

Volkswagen est actuellement sur le point de se réorienter. Les objectifs du marketing et du sponsoring ont été nouvellement fixés, la stratégie redéfinie. Par conséquent, Volkswagen concentrera ses moyens sur quelques engagements moins nombreux afin que les deux parties puissent vivre une association réussie. Ces réflexions et décisions signifient l'arrêt de la collaboration avec le Swiss Triathlon pour fin 2008. La fête de clôture, samedi 15.11.2008, à l'occasion de DAS ZELT à Emmen, nous permettra de passer en revue la saison 2008 et notre collaboration

commune. Nous serions heureux d'accueillir de nombreux participants pour une grande manifestation. Nous remercions l'association, les fonctionnaires et les arbitres, les athlètes ainsi que tous les amateurs du Triathlon de leur précieuse collaboration et de leur soutien vis-à-vis de la marque Volkswagen. En vous souhaitant une bonne continuation et tout le succès mérité à l'avenir également, nous vous prions d'agréer nos salutations les plus sportives.

L'équipe Volkswagen



VW-circuit Zürich 2005



VW-circuit Solothurn 2003



VW-circuit Vallé de Joux 2004



VW-circuit Vallé de Joux 2005



VW-circuit Genf 2005



VW-circuit Zug 2005



VW-circuit Genf 2005



VW-circuit Genf 2007





# circuit 2008



## Schlussbericht VW-circuit 2008

**Auch in diesem Jahr erfreute sich der VW-circuit, die bekannte schweizerische Triathlon-Serie, grösster Beliebtheit – sowohl bei den Sportlern, als auch den Zuschauern.**

Die Rennen, ausgetragen in Murten, Zug, Nottwil, Zürich, Nyon, Genf und Uster boten allesamt TriathlonSPORT auf hohem Niveau. Wiederholt testeten Mitglieder des Schweizer Olympia-Teams ihren Formstand an den heimischen Rennen. Nicola Spirig deklassierte ihre Gegnerinnen dabei zweimal, Reto Hug schaffte es bei seinem einzigen Start in einem spannenden Rennen nach ganz vorne. Nicht für einen Sieg gereicht hat es in diesem Jahr Sven Riederer, der dreimal Zweiter wurde.

Ebenfalls sehr beliebt war der VW-circuit in diesem Jahr als Formtest für Ironman-Spezialisten. Ronnie Schildknecht, der zweifache Sieger des Ironman Zürich, gewann das letzte Saisonrennen in Uster. Der Romand Mikael Aigroz startete fünf Mal und kam jedes Mal aufs Podest. Mit seinen zwei Siegen und drei zweiten Rängen konnte er sich am Schluss als Sieger der Gesamtwertung feiern lassen. Bei den Frauen dominierte die Tschechin Radka Vodickova, sie wurde überlegen Gesamtsiegerin.

Sowohl Aigroz wie auch Vodickova gewannen gleich das Auftaktrennen in Murten. Aigroz distanzierte dabei Sven Riederer und Stefan Riesen um über vier Minuten. Das Rennen in Zug wurde als Doppel-Sprint ausgetragen (2 Mal 300 Meter Schwimmen, 75 Kilometer Radfahren und 2 Kilometer Laufen). Dies ermöglichte den Athleten die Gelegenheit, die Wechsel zu trainieren und bot den Zuschauern viel Spektakel. Das Rennen verlief sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen sehr spannend. Bei den Männern setzte sich schliesslich der U23-Athlet Lukas Salvisberg knapp vor Sven Riederer und Ronnie Schildknecht durch, bei den Frauen gewann Nicola Spirig das Duell gegen Magali Di Marco. Spirig gewann zwei Wochen später auch den Sempachersee-Triathlon. Diesmal fehlte ihr jedoch die Konkurrenz. Am Schluss

hatte sie beinahe acht Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Bei den Männern gewann Spirigs Lebensgefährtin Reto Hug.

Wie immer ein grosses Erlebnis war der Züri-Triathlon. Trotz kühlem Regenwetter kämpften sich auch in diesem Jahr unzählige Hobbysportler vor einem begeisterten Publikum über die Strecke. Bei den Profis hiessen die Sieger gleich wie beim Saisonauftakt in Murten: Radka Vodickova und Mikael Aigroz. Aigroz setzte sich erneut gegen Sven Riederer durch, Vodickova gewann vor Melanie Annaheim.

Das Rennen in Nyon, ein zweifacher Doppelsprint, gewann der australische Spitzentriathlet Brad Kahlefeldt. Er konnte sich auf der letzten Laufstrecke von Mikael Aigroz absetzen. Bei den Frauen feierte Radka Vodickova ihren dritten Saisonsieg. Ihren vierten Erfolg hängte sie gleich am folgenden Rennen in Genf an. Sie entschied das Rennen auf der Laufstrecke für sich – genau so wie auch beim letzten Rennen in Uster, bei dem sie ihren fünften Sieg feiern konnte.

Bei den Männern gewann Lukas Salvisberg in Genf sein zweites Saisonrennen. Er zeigte eine starke Laufleistung und distanzierte Mikael Aigroz um 13 Sekunden. Aigroz wurde beim Abschlussrennen in Uster erneut zweiter. Diesmal hatte der Ironman-Schweizerland-Champion Ronnie Schildknecht die Nase vorn. Am gleichen Rennen bestritt Natascha Badmann den Wettkampf über die Kurzstrecke. Die sechsfache Ironman-Hawaii-Siegerin gewann problemlos, obwohl sie noch immer unter den Folgen ihres schweren Sturzes in Hawaii vor einem Jahr litt.

Der VW-circuit-Gesamtsieg in den Hauptklassen holten sich Pascal Frieder und Nadine Scheck. Ebenfalls als Sieger feiern lassen konnte sich bei den Männern Jürg Schaffer (AK1), Alexander Schawalder (AK2) und Louis Ackermann (AK3). Bei den Frauen setzten sich Regula Wälchli (AK1), Judith Dorta (AK2) und Heidi Vaudroz (AK3) durch. Der Beste bei den Junioren war wie schon im Vorjahr Andrea Salvisberg, bei den Juniorinnen gab es mit Céline Schärer eine neue Siegerin.

## Rapport final du VW-circuit 2008

**Fameuse série de triathlon suisse, le VW-circuit peut se vanter à nouveau d'avoir joui d'une grande popularité auprès des athlètes comme des spectateurs.**

A Morat, Zoug, Nottwil, Zurich, Nyon, Genève et Uster, toutes les courses ont offert du triathlon de haut niveau. Pour les membres du cadre olympique de Swiss Triathlon, c'était l'occasion de tester leur forme sur territoire national. Nicola Spirig déclassa ses adversaires à deux reprises tandis que Reto Hug, dans une compétition haletante, remportait la victoire de la seule course à laquelle il prit le départ. Malheureusement pour lui, Sven Riederer dû se contenter de la deuxième place des trois courses auxquelles il participa.

Le VW-circuit fut également très apprécié comme épreuve test pour les

posés finalement devant Sven Riederer et Ronnie Schildknecht, alors que chez les femmes, le duel Spirig-Di Marco se solda en faveur de la première. Deux semaines plus tard, dans une course sans grande concurrence, Nicola Spirig remporta également le Sempachersee-Triathlon avec environ 8 minutes d'avance sur la deuxième. Chez les hommes, le partenaire de Nicola, Reto Hug, fut le vainqueur à Nottwil.

Le Züri-Triathlon fut, comme toujours, un grand événement. Malgré le temps pluvieux et froid, d'innombrables sportifs en découvrèrent du parcours devant un public enthousiaste. Chez les PRO, on retrouva les mê-

Natascha Badmann, prit le départ de la courte distance de ce même Triathlon d'Uster. Elle s'imposa sans problèmes bien que souffrant encore des suites de sa sévère chute au dernier Ironman d'Hawaii.

La victoire générale en classe d'âge principale du VW-circuit revient à Pascal Frieder et Nadine Scheck. Les autres classes d'âge ont été remportées chez les hommes, par Jürg Schaffer (CA1), Alexander Schawalder (CA2) et Louis Ackermann (CA3), chez les dames par Regula Wälchli (CA1), Judith Dorta (CA2) et Heidi Vaudroz (CA3). Comme l'année précédente, Andrea Salvisberg s'impose en caté-



spécialistes de l'Ironman. Ronnie Schildknecht, double-vainqueur de l'Ironman Zurich, remporta la dernière compétition de la saison à Uster. Le romand, Mikael Aigroz, prit le départ à cinq reprises et se retrouva autant de fois sur le podium. Avec deux victoires et trois deuxième places, il s'adjugea également le classement final du VW-circuit. Chez les dames, la tchèque Radka Vodickova domina magistralement le classement final.

Aussi bien Aigroz que Vodickova remportèrent la course d'ouverture à Morat. Aigroz distança Sven Riederer et Stefan Riesen de plus de quatre minutes. La course de Zoug se déroula en format double-sprint (2x 300m natation, 75km cyclisme, 2km course-à-pied). Ce format offre l'opportunité aux athlètes de parfaire leurs transitions et au public beaucoup de spectacle. La course se montra très captivante aussi bien chez les hommes que chez les dames. Chez les hommes, l'athlète M23, Lukas Salvisberg, s'im-

mes vainqueurs qu'à Morat: Radka Vodickova et Mikael Aigroz. Aigroz s'imposa à nouveau devant Sven Riederer, Vodickova devant Melanie Annaheim.

L'australien Brad Kahlefeldt remporta le double-sprint de Nyon. Il réussit à distancer Mikael Aigroz sur le dernier tour de course-à-pied. Chez les dames, Radka Vodickova célébra sa troisième victoire de la saison, suivi directement par la quatrième lors du Triathlon de Genève où elle marqua le pas à la course-à-pied. Il en fut de même à Uster, pour la dernière course et sa dernière victoire en VW-circuit.

Chez les hommes, Lukas Salvisberg remporta à Genève sa deuxième course de la saison. Sa performance en course-à-pied lui permit de poser Mikael Aigroz à 13 secondes. Celui-ci finit à nouveau sur la deuxième marche à Uster, la victoire revenant au champion de l'Ironman Switzerland, Ronnie Schildknecht. La sextuple championne de l'Ironman d'Hawaii,

gorie Juniors. Chez les juniors filles, Céline Schärer est la championne de la saison 2008.





## BREITENSPORT

# IRONMAN HAWAII



### Leiden in der Gluthitze – und ab auf die Harley

**Als Jugendlicher durchlief Sandro Angelastri, geboren 1958, die Eishockeyschule des ZSC. Anstelle der ersehnten Profikarriere blieben ein paar Jahre 1. Liga Eishockey. Daneben schloss er seine Banklehre ab. Es folgten ein paar wettkampfflose Jahre, mit Sport nach Lust und Laune, dafür verschiedenen Weiterbildungen. Über den Motorsport kam er zum Triathlon. Am 11. Oktober finishte er den Weltmeisterschafts-Ironman auf Hawaii in 10 Stunden 53 Minuten.**

Wen wundert: Auf seiner Website bike4friends.ch beschreibt Sandro den Wettkampf in Hawaii als ein grosses Leiden. Mit dem Schwimmen in 1:12 war er noch ganz zufrieden, nach 5:28 auf dem Velo allerdings ging es ihm, der in China die Agegroup gewonnen und in Zürich in 9:53 den 2. Platz erreicht hat, nur noch «ums Überleben». Er erreichte immerhin Rang 18 von 99 Gestarteten und mietete am Tag danach eine Harley, um zusammen mit seiner Frau Barbara eine dreitägige Easy-Rider-Tour rund um die Insel Kona zu unternehmen.

### Leidenschaftlich auf allen Fahrzeugen

Zufällig kam Sandro, der heute eher «grünen» Positionen zuneigt, zum Motorsport. Während zehn Jahren bestritt er über 150 Rennen, vor allem Langstreckenrennen auf Tourenwagen, unter anderem mehrmals die 24 Stunden von Le Mans. Gleichzeitig wurde er zum leidenschaftlichen Radfahrer. Es war nur ein logischer Schritt, dass er sich auch hier dem Wettkampf stellen wollte. Ab Mitte der Neunziger Jahre nahm er an vielen namhaften europäischen Langstreckenrad- und -Mountainbikeren teil.

Mittlerweile besetzte Sandro Angelastri eine leitende Stellung bei der Citibank, anschliessend bei einer renommierten englischen Privatbank. Dabei entwickelte er sich zum Spezialisten für asiatische Aktienanlagen. Seit 1996 ist er selbstständiger Berater & Fondsmanager. Die selbstständige Tätigkeit gab ihm den nötigen Spielraum für die Trainingsgestaltung, als er mit 40 zum Triathlon gelangte. Sandros erster Ironman, 2001 in Zürich, blieb ein prägendes Ereignis. Überraschend gelang ihm gleich die erste Qualifikation für Hawaii, was seinen Terminkalender kräftig durchschüttelte.

Wie viele Quereinsteiger tat er sich anfangs schwer mit dem Schwimmen, was für den starken Velofahrer natürlich nicht nur nachteilig ist, denn das Aufholen auf dem Rad gibt auch einen mentalen Kick. Heute blickt er auf zehn Ironman-Wettkämpfe, davon drei in Kona, zurück. Hinzu kommen viele kleinere Veranstaltungen, aber auch Herausforderungen wie der Inferno Triathlon von Thun auf Schilthorn.

### Schnee auf dem Schilthorn – Gluthitze in China

Ein besonderes Highlight war der Infernotriathlon 2005, den er als Single bestritt. Das Wetter zeigt sich schon am Start von einer ziemlich miesen Art. Grau, kalt mit regelmässigen Regenschauern. Auf dem Weg zum Schilthorn setzte nach Mürren starker Schneefall ein. Sandro zählte zu den wenigen Glücklichen, die es bis ins Ziel schafften. Die Veranstalter stoppten später die Athleten ein paar Kilometer vor dem Ziel aus Gründen

der Sicherheit. Der Ironman China, «eines meiner eindrücklichsten Erlebnisse», fand dieses Jahr zum ersten Mal statt. In China konnte Sandro Beruf und Sport optimal verbinden. Das Rennen fand auf der Insel Hainan, eineinhalb Flugstunden südlich von Hong Kong, statt. Sandros Urteil über China ist differenziert: «Die Begegnungen mit der chinesischen Bevölkerung sind immer sehr herzlich und widerlegen viele Vorurteile, die bei uns im Westen vorherrschen. Das Land macht auch politisch eine enorme Entwicklung durch – auch diesbezüglich zeugen die westlichen Vorurteile oft von Inkompetenz.» Das Rennen war eine unheimliche Hitzeschlacht. Temperaturen von über 40 Grad liessen nicht nur Sandro ernsthafte Gedanken übers Aufgeben anstellen. Viele Teilnehmer, auch Profis, bezeichneten den Wettkampf als den härtesten ihrer Karriere. Sandro biss bis ins Ziel durch und gewann die Altersklasse. Zweiter wurde übrigens sein Clubkollege Finn Borg – der Triathlonclub Säuliamt dominierte die Kategorie M50 in China.

Sandro ist drei bis vier Mal pro Jahr beruflich in Asien unterwegs. Zu seinen Destinationen gehören Hong Kong, Singapur, Bangkok und China. Wenn möglich versucht er, während dieser Reisen an einem Triathlon teilzunehmen oder mit «Locals» zu trainieren. Dies ist die einfachste Art, in ungezwungener Art und Weise mit der lokalen Bevölkerung zusammen zu kommen. Sein Lieblingsanlass ist der Laguna Phuket Triathlon, den er dieses Jahr zum sechsten Mal bestreiten wird. «Die klassischen Sehenswürdigkeiten schaue ich mir eher selten an, ich versuche mehr, mit den einfachen Leuten in Kontakt zu kommen und, wenn möglich, ein paar Brocken der Sprache zu lernen.» Mit seinem Engagement «Bike4friends» (www.bike4friends.ch) bietet der ausgebildete Sportevent-Manager Kollegen die Möglichkeit, ihn bei solchen Anlässen zu begleiten und selbst teilzunehmen.

### Training mit Spass

Sandro trainiert, wenn es ihm Spass bereitet und die Arbeit es zulässt, bis zu 25 Stunden pro Woche, allerdings ohne spezifischen Trainingsplan. Im Durchschnitt liegt sein Trainingsaufwand bei 12 Stunden in den Wintermonaten und 20 Stunden im Sommer. Drei bis vier Wochen im Jahr macht er Trainingspausen. Er benutzt weder Pulsuhr noch Leistungsmessgeräte, befolgt einzig einige Richtlinien bezüglich Belastungsintensität und Erholung. Besonderen Spass bereiten ihm lange Radausfahrten mit Freunden und Lauf- und Schwimmereinheiten mit Kollegen des Triamts.

Im Frühjahr stehen zwei separate Wochen Radferien als Grundlagentraining auf dem Programm. Je besser die Form wird, desto mehr gehören auch

Tempotraining und Intervalle dazu. Im Schwimmen nimmt er ab und zu die Hilfe eines Coaches in Anspruch und trainiert regelmässig unter der Leitung des Schwimmcoaches des Triathlon Club Säuliamt. Lauf-ABC und Krafttraining runden die Trainingswochen ab.

Der Spagat zwischen Privatleben, Beruf und Sport ist nicht immer einfach zu vollbringen. Der Sohn ist bereits erwachsen und Vater einer Tochter. Sandros Frau Barbara unterstützt ihn rundum, angefangen mit dem Verständnis für seinen Trainingsaufwand bis hin zur professionellen und routinierten Begleitung in den Wettkämpfen. Bis zu ihrem schweren Skiunfall vor zweieinhalb Jahren unternahm das Ehepaar Angelastri auch viele Velo- und Lauftrainings gemeinsam. Die berufliche Selbstständigkeit bedeutet einerseits eine grosse zeitliche Flexibilität. Umgekehrt heisst es auch öfters, abends, an Wochenenden und vor allem in den Ferien zu arbeiten.

Triathlon ist auf diesem Level – Sandros Ironman-Zeit liegt auch nach seinem 50. Geburtstag noch unter 10 Stunden – nicht nur eine Zeitfrage. Den materiellen Aufwand kann er nicht genau quantifizieren. Die grössten Ausgabenposten sind das Velo, zwei bis drei Wochen Trainingslager, die Nennfelder für die Rennen und die entsprechenden Reisen. Hawaii ist dieses Jahr mit knapp über 10 000 Franken der grösste Ausgabenposten.

### Das Salz in der Suppe

Auch als Grossvater ist Sandro die Freude geblieben, sich mit anderen zu messen, auf ein Ziel hin zu arbeiten und immer wieder nach Optimierungsmöglichkeiten zu suchen: «Simple und einfach, die Trainings machen Spass und die Rennen sind das Salz in der Suppe. Ich halte es wie Ned Overend... never stop racing!» Für den Start am 11. Oktober in Hawaii hat er sein ganz normales Training weitergeführt und zusätzlich einige schnelle Radeinheiten im Flachchen, gefolgt von einem längeren Lauf, gemacht. Ironisch ergänzt er: «Rollen- oder Laufbandtraining in der Sauna, um sich an die Hitze in den Lavafeldern zu gewöhnen, gehört nicht dazu.»



### Après le supplice dans la fournaise – le plaisir sur la Harley

**C'est à l'école de hockey sur glace du ZSC que Sandro Angelastri, né en 1958, commença sa carrière sportive. Finalement, il fait l'impasse sur une carrière professionnelle ardemment désirée, jouant plusieurs années en 1ère ligue de hockey, et fait un apprentissage d'employé de banque. Suivent quelques années sans compétition, du sport en dents de scie et plusieurs formations complémentaires. Il vient finalement au triathlon en passant par le sport automobile. Le 11 octobre dernier, il passait la ligne d'arrivée des Championnats du Monde d'Ironman d'Hawaii en 10 heures et 53 minutes.**

Cela n'étonnera personne: sur son site internet bike4friends.ch, Sandro décrit l'épreuve d'Hawaii comme un énorme supplice. Alors qu'il se montre encore très satisfait de son temps de natation, 1:12, la lutte pour la survie commence dès la fin du parcours vélo, bouclé en 5:28. Vainqueur Age Group de l'Ironman China, deuxième à Zürich en 9:53, à Hawaii il terminait tout de même 18ème sur 99 participants. Sa course à peine terminée, dès le lendemain, il louait une Harley pour un Easy-Rider-Tour de 3 jours autour de l'île Kona avec son épouse Barbara.

### Une passion pour tous les véhicules

Sandro, qui défend maintenant plutôt la position des «verts», vient au sport automobile un peu par hasard. Pendant 10 ans, il dispute plus de 150 courses en voiture de tourisme, en particulier sur longues distances comme les 24 heures du Mans. En même temps, il développe une passion pour le cyclisme. Il n'a fallu qu'un pas pour qu'il se mesure ici aussi en compétition. Dans les années 90, il prend part à de nombreuses courses prestigieuses de vélo de route et de Mountain Bike. Entre-temps, Sandro Angelastri occupe un poste dirigeant à la Citibank, puis auprès d'une banque privée anglaise de renom, où il devient spécialiste de placements en Asie. Depuis 1996, il est gérant de fonds et conseiller indépendant. Etre à son compte lui permet d'aménager du temps libre nécessaire pour l'entraînement, alors qu'il se met au triathlon à l'âge de 40 ans. Son premier Ironman à Zurich en 2001, restera une expérience marquante. Avec surprise, il se qualifie alors pour Hawaii. Cette première qualification bouleversa fortement son emploi du temps.



Comme pour tous les débutants, la natation lui donna du fil à retordre. Pour le bon cycliste qu'il est, ce petit désavantage lui donne une petite poussée d'adrénaline sur le vélo pour rattraper son retard. A ce jour, Sandro compte 10 Ironman au compteur, dont 3 disputés à Kona, et de nombreuses plus petites compétitions et gros challenges comme l'Inferno Triathlon menant de Thoune au Schilthorn.

### Neige au Schilthorn – Fournaise en Chine

L'Inferno Triathlon 2005, effectué en individuel, tient une place particulière parmi ses courses disputées. Dès le départ, le temps s'annonça plutôt mauvais. Gris, froid avec des averses régulières. Sur le chemin du Schilthorn, juste après Mürren, il commença même à neiger. Sandro compta parmi le petit nombre de chanceux qui sont parvenus au but avant que les organisateurs ne stoppent les athlètes pour des raisons de sécurité.

«Une de mes expériences les plus impressionnantes», l'Ironman China eu lieu pour la première fois cette année. En Chine, Sandro put combiner idéalement sport et activité professionnelle. La course se déroula sur l'île de Hainan, à une heure et demi de vol au sud de Hong Kong. Le jugement de Sandro sur la Chine est très différencié: «Les rencontres avec le peuple chinois sont toujours très cordiales et réfutent beaucoup de préjugés qui prévalent chez nous. Le pays subit également une énorme évolution au niveau politique. A ce propos, les préjugés occidentaux témoignent souvent d'incompétence.» La course fut une horrible bataille contre la chaleur. Avec des températures supérieures à 40 degrés, Sandro pensa sérieusement à l'abandon. Même plusieurs athlètes professionnels l'ont décrite comme une des courses les plus difficiles de leur carrière. Mais Sandro serra les dents et remporta finalement sa catégorie d'âge. Avec un autre de ses membres, Finn Borg qui termina en deuxième position, le club de Triathlon domina ainsi la catégorie M50 en Chine.

Pour son activité professionnelle, Sandro voyage en Asie 3 à 4 fois par année, destination Hong Kong, Singapour, Bangkok et la Chine. Dans la mesure du possible, il profite de l'occasion pour disputer un triathlon sur place ou de s'entraîner avec les «locaux». C'est la façon la plus facile d'entrer naturellement en contact avec la population locale. Sa manifestation favorite est le Laguna Phuket Triathlon, qu'il disputera pour la septième fois cette année. «Il est rare que je visite les monuments touristiques. J'essaie plutôt d'entrer en contact avec les gens et, si possible, d'apprendre quelques bribes de la langue.» Son projet «Bike4friends» (www.bike4friends.ch) offre à ses collègues managers d'événements sportifs la possibilité de l'ac-

compagner dans les courses et d'y participer.

### Du plaisir à l'entraînement

Lorsque son travail le permet et que l'envie y est, Sandro s'entraîne jusqu'à 25 heures par semaine, toutefois sans programme d'entraînement spécifique. En moyenne, il dédie 12 heures d'entraînement en hiver et 20 heures en été, et respecte une pause de 3 à 4 semaines par année. Il n'utilise ni pulso-mètre, ni instrument de mesure de performance et ne suit que quelques lignes de conduite concernant les intensités d'entraînement et le repos. Il apprécie particulièrement les longues sorties à vélo entre amis et les unités de course-à-pied ou de natation avec ses collègues du club.

Au printemps, il intègre dans son programme deux semaines spécifiques d'entraînement sur le vélo. Meilleure est la forme, plus grand est le nombre d'entraînements de vitesse et d'intervalles. En natation, il suit occasionnellement les consignes d'un coach et s'entraîne régulièrement sous la direction du coach de natation du club de triathlon Säuliamt. Exercices de coordination en course-à-pied et musculation complètent le programme hebdomadaire.

Il n'est pas toujours facile de faire le grand écart entre vie privée, vie professionnelle et sport. Le fils de Sandro est déjà adulte et lui-même père d'une fille. Son épouse Barbara le soutient de plusieurs façons, de la compréhension quant à la charge d'entraînement à l'accompagnement professionnel et expérimenté lors des compétitions. Jusqu'à son grave accident de ski, il y a deux ans et demi, le couple Angelastri s'entraînait régulièrement ensemble à vélo et en course-à-pied. L'indépendance professionnelle permet d'un côté une grande flexibilité de temps, mais d'un autre demande de travailler le soir, les week-ends ou pendant les vacances.

A ce niveau – le temps d'Ironman de Sandro reste en dessous de 10 heures même à l'âge de 50 ans – le triathlon n'est pas seulement une question de temps. Il lui est difficile de quantifier les dépenses matérielles. Les postes les plus importants concernent le vélo, 2 à 3 semaines de camp d'entraînement, les coûts pour les courses et les voyages. Avec un coût total de plus de CHF 10 000, Hawaii représente la dépense la plus importante de cette année.

### La cerise sur le gâteau

Même comme grand-père, Sandro garde le plaisir de se mesurer aux autres, de travailler avec un objectif et de chercher des possibilités d'amélioration: «C'est simple, les entraînements me procurent du plaisir et les courses sont la cerise sur le gâteau. Je pense comme Ned Overend... never stop racing!»

Pour Hawaii, il a poursuivi un entraînement normal, complété par quelques unités rapides à plat sur le vélo suivies par une longue course-à-pied. Il ajoute ironiquement: «Du spinning ou de la course sur tapis roulant dans un sauna pour s'habituer aux chaleurs des champs de lave, ce n'est rien pour moi.»



# NACHWUCHS JÜRIG BÜHLER



*Erfolg im Spannungsfeld zwischen Sport, Ausbildung und Verletzung*

**Jürg Bühler ist im Moment einer der stärksten Schweizer Nachwuchstriathleten. Nach dem Gesamtsieg in der Youth League 2007 qualifizierte er sich dieses Jahr bereits für die Junioren Weltmeisterschaften in Vancouver, obwohl er vom Alter her immer noch Jugend A – Athlet ist.**

Nachdem Jürg Bühler seine Karriere im Tri Top Team Rheintal begonnen hat, ist er seit zwei Jahren Mitglied der TG Hütten und trainiert nach den Anweisungen von Urs Ritter, mit welchem er sich sehr gut versteht. Da der Weg nach Greifensee viel Zeit in Anspruch nimmt, trainiert Jürg nur ungefähr zweimal monatlich mit der TG Hütten, sonst trainiert er alleine oder mit dem Schwimmklub SC Widnau, manchmal nimmt er auch an Trainings des Stammvereins Tri Top Team Rheintal teil. So kommen aktuell gut zehn Stunden Training pro Woche zusammen. Betrachtet man zusätzlich noch die 42-Stunden – Woche als Konstrukteurslehrling bei Stadler Rail und rechnet aus, wie viele Reisezeiten pro Woche der 17-Jährige für Training und Ausbildung unterwegs

ist, ist dies ein beachtliches Pensum. Für Jürg stimmt es so, denn seine Ausbildung gefällt ihm sehr und steht bei ihm ganz klar an erster Stelle. Manchmal ist es schwierig für ihn, alles zu organisieren und die Trainings mit der Ausbildung zu koordinieren, aber durch die Unterstützung seiner Eltern, Freunde und auch seinem Trainer wird ihm vieles erleichtert. Dadurch findet er immer wieder die nötige Balance. Seine Freunde sind für ihn insofern von grosser Bedeutung, weil sie nichts mit Triathlon zu tun haben und er bei ihnen einfach mal abschalten kann.

Jürg Bühler hat sich Gedanken darüber gemacht, ob es für ihn nicht einfacher wäre, wenn er in eine Sportschule gehen würde. Dann hätte er zwar vor allem für sein Training mehr Zeit, kam aber zum Schluss, dass die Sportschule nicht nur Vorteile für ihn bringen würde. Durch seine Lehre kann er sich beruflich absichern. Ob er sein Geld einmal mit Triathlon verdient, kann ihm niemand garantieren. Der Jugendliche möchte lieber auf der sicheren Seite stehen, was seine berufliche Zukunft anbelangt und hofft, nach dem Lehrabschluss mehr Zeit für den Triathlon zu finden. In seinem vollen Wochenprogramm sieht Jürg Bühler nicht nur Nachteile. Er ist überzeugt, dass es für ihn vorteilhaft sein kann, noch nicht immer an allen Wettkämpfen und Trainingslagern teilnehmen zu können, da er noch sehr jung ist und sich bestimmte Erlebnisse und Erfolge für später aufbewahren kann. Nach seiner Lehre möchte er ein Studium an einer Hochschule beginnen, um sich beruflich weiter zu entwickeln. Während einem Stu-

dium könnte er seinen Trainingsaufwand besser einteilen und mehr und gezielter trainieren.

Seine grosse Stärke liegt darin, dass er sich sehr gut auf ein Ziel konzentrieren kann und er damit meistens Erfolg hat. Ein kleines Beispiel ist das Poster der Wechselzone der EM von Lissabon, das Jürg zu Beginn des Wintertrainings über seinem Bett platzierte. Sieben Monate später wurde er in diesem Hallenstadion Vierter, mit dem Team holte er mit Silber sogar die erste internationale Medaille. Für seine Zukunft wünscht sich Jürg Bühler, dass sich Ausbildung und Sport weiterhin so gut wie bisher vereinbaren lassen. An den Weltmeisterschaften in Vancouver verletzte er sich am Fuss und es wurde ihm erstmals so richtig bewusst, wie schnell man im Sport einen Rückschlag erleiden kann. Der 17-Jährige hoffte, dass er auf die zweite Saisonhälfte wieder zurückkommen würde. Die Verletzung aber liess es nicht zu, der Heilungsprozess war wichtiger. Inzwischen ist der Fuss wieder leicht belastbar. Die Vorbereitung für das kommende Jahr hat Anfang Oktober begonnen. Jürg Bühler ist sehr motiviert, denn die Saison 2008 hat ihm gezeigt, was möglich ist. Das macht Lust auf mehr.

Jürg Bühler ist ein Talent, welches realistisch denkt und sich klare Ziele steckt. Auf ihn werden grosse Hoffnungen gesetzt. Was ihm persönlich jedoch ein Anliegen für die Zukunft der Jugend- und Juniorenathleten im Schweizer Triathlonsport ist, ist dass die sehr gute Kameradschaft und der gegenseitige Respekt an den Wettkämpfen erhalten bleiben. Am Triathlon würde er nur eines ändern: die Wettkämpfe sollten nur noch in warmen Gefilden stattfinden dürfen, denn seit den Weltmeisterschaften in Vancouver ist er sich nicht mehr ganz sicher, ob er sich wirklich für eine Sommersportart entschieden hat.

*Le succès entre sport, formation et blessures*

**Jürg Bühler est en ce moment un des athlètes les plus forts de la relève suisse de triathlon. Après sa victoire en Youth League 2007, il s'est qualifié cette année pour les Championnats du Monde Juniors de Vancouver, alors que de part son âge il fait toujours partie de la catégorie Jeunesse A.**

Après un début de carrière au Tri Top Team Rheintal, Jürg Bühler est actuellement membre de TG Hütten depuis deux ans et s'entraîne sous les consignes d'Urs Ritter, avec qui il s'entend très bien. Le trajet pour le Greifensee lui prenant beaucoup de temps, Jürg ne s'entraîne que deux fois par mois avec le TG Hütten. En général, il s'entraîne seul ou avec le club de natation SC Widnau, occasionnellement il participe aussi aux sessions du Tri Top Team Rheintal. C'est ainsi qu'il effectue environ dix heures d'entraînement par semaine. En additionnant les 42 heures par semaine de son apprentissage de constructeur auprès de Stadler Rail et les nombreuses heures que le jeune passe en transports pour le sport et sa formation, la charge est plutôt considérable. Jürg ne s'en plaint pas puisque sa formation lui plaît et qu'il l'a placée clairement en tête de ses priorités.

L'organisation et la coordination des entraînements et de sa formation sont parfois difficiles, mais il bénéficie du soutien de ses parents, de ses amis et de son entraîneur. C'est grâce à eux qu'il trouve toujours l'équilibre nécessaire. Ses amis lui sont d'autant plus importants qu'ils ne font pas partie du monde du triathlon et qu'avec eux, il peut justement déconnecter.

Pour Jürg, la question s'est posée d'entrer dans une école du sport. Il aurait certes plus de temps pour s'entraîner mais il a préféré assurer sa carrière professionnelle par un apprentissage, personne ne pouvant lui assurer de gagner sa vie avec le triathlon. Il espère trouver un peu plus de temps pour le sport dès son apprentissage terminé.

Jürg Bühler ne voit pas que des désavantages dans ce lourd programme hebdomadaire. Il est convaincu qu'il lui est favorable de ne pas encore pou-

voir participer à toutes les courses et camps d'entraînement. Il est encore jeune et veut garder pour plus tard certaines expériences et succès. Son apprentissage en poche, il aimerait commencer des hautes études pour se perfectionner professionnellement. Les études devraient lui permettre de mieux répartir ses entraînements et de mieux les cibler.

Une des forces de Jürg est dans sa capacité de se concentrer sur un objectif et de parvenir au succès. Le poster de la zone de change des Championnats d'Europe de Lisbonne qu'il a placé sur son lit dès le début de la phase d'entraînement d'hiver en est un bon exemple. Sept mois plus tard, il terminait quatrième dans ce stade et remportait l'argent en équipe et ainsi sa première médaille internationale. Pour son avenir, Jürg souhaite qu'il puisse toujours aussi bien combiner formation et sport. Aux Championnats du Monde de Vancouver, il se blessa au pied et se rendit ainsi compte de la vitesse à laquelle peut survenir un revers de fortune dans le sport. Alors que le jeune espérait se refaire dans la deuxième partie de saison, la blessure en a décidé autrement, le processus de guérison étant plus important. Entre-temps, son pied s'est rétabli. La préparation de la saison 2009 a commencé début octobre. Jürg Bühler est très motivé – la saison 2008 lui a montré ce qui était possible. Il en veut maintenant encore plus.

Jürg Bühler est un talent qui sait rester réaliste et se fixer des objectifs clairs. De grands espoirs sont d'ores et déjà placés en lui. De son côté, il souhaite pour la relève du triathlon suisse, que se perpétuent camaraderie et respect mutuel lors des compétitions. Au triathlon, il ne changerait qu'une chose: les compétitions ne devraient se concourir que dans des régions chaudes. Depuis son expérience à Vancouver, il n'est plus certain d'avoir choisi un sport d'été.



## INFOBOX

**Jürg Bühler**  
**Geburtsdatum/ Date de naissance:** 22.04.1991  
**Wohnort/ Résidence:** Thal SG  
**Club:** TG Hütten / Tri Top Team Rheintal / SC Widnau  
**Triathlon seit/ Triathlète depuis:** 2001  
**Ausbildung/Formation:** Berufslehre als Konstrukteur/ Apprentissage de constructeur  
**Hobbys:** Relaxen/ Se relaxer  
**Ziele/Objectifs:** Bestätigung auf europäischem Niveau, Triathlon SM-Titel, Podestplatz Circuit-Jahreswertung/Confirmation au niveau européen, Titre de Champion Suisse de triathlon, Podium au classement général du Circuit

# BREITENSPORT AGE GROUP

**Mitte der 80er Jahre begann Alexander Schwalder mit dem Triathlon-Sport. Sein Bruder Reto übernahm damals die Funktion des Betreuers. Als 1989 Alexander infolge eines Ermüdungsbruchs an einem Wettkampf nicht starten konnte, sprang Reto ein.**

Seither starten die Gebrüder Schwalder zusammen an nationalen und internationalen Wettkämpfen. Die Trainings absolvieren die beiden alleine, zu weit entfernt wohnen sie voneinander. Gemeinsame Trainingslager hingegen kommen häufig vor, genauso wie Reisen an Wettkämpfe. Sie sind fast an jeder EM und WM mit dabei. Beide betreiben ambitioniert Rennen. Dort kennen sie aber keinen Wettbewerb untereinander. «Es ist uns egal, wer von uns vorne ist, Hauptsache ein Schwalder», meinen sie selbstbewusst. Grund zu diesem Selbstbewusstsein haben sie allemal, standen doch beide schon unzählige Male auf dem Podest an nationalen Rennen. Der damals 45-jährige Alexander holte an der Age-Group EM 2008 in Portugal eine Silbermedaille und sein drei Jahre älterer Bruder

erreichte an der WM 2007 in Hamburg in seiner Altersklassen den ausgezeichneten 5. Rang! Beide sind an den Wettkämpfen im Ausland jeweils an der Schweizerfahne zu erkennen, sei es beim Zieleinlauf oder auf dem Siegerfoto. «Wir sind mehr als stolze Schweizer, Schweizer mit Leib und Seele!» Die Gebrüder Schwalder haben die Age-Group-Delegationen der Schweiz mitgeprägt. Im Schweizer Team sei inzwischen ein richtiger Spirit entstanden. Man geht gemeinsam essen, verbringt viel Zeit miteinander und feiert auch gemeinsam die Erfolge. Sie sind aber beide ehrgeizig genug um sich genügend auf einen Wettkampf zu fokussieren. Dabei haben sie auch ihre Rituale am Vorabend. Während Alexander auf eine Dul-x-Massage schwört, zählt Reto voll auf seine

Ernährung: St. Galler Bratwurst und Spaghetti à la Resi.

Der Familienvater Alexander, von Beruf her Banker, wurde 1994 Langdistanz-Schweizer Meister. Er hat dann 1997 eine Pause eingelegt um seine Prioritäten im Leben anders zu setzen. Die Pause dauerte schliesslich zehn Jahre, erst 2007 gab er sein Comeback an der Seite seines Bruders.

Reto, beruflich Lehrlingsausbildner, musste im Jahr 2000 aufgrund eines Unfalls eine Zwangspause einlegen. Er schaffte aber den Wiedereinstieg, sicher wegen seiner grossen Willensstärke, nicht zuletzt aber auch dank der Unterstützung seiner Ehefrau Elisabeth. Sie bildet auch an den Wettkämpfen zusammen mit Schwägerin Anita, der Frau von Alexander, jeweils ein Dream-Team! Auf diese Unterstützung dürften sie sicher auch bei ihren nächsten Zielen zählen können: Alexander nimmt im November an der Ironman 70.3 WM in Clearwater teil, Reto will 2009 an der Triathlon EM in Holten wieder auf Medaillenjagd gehen.

**C'est au milieu des années 80 que Alexander Schwalder se lance dans le triathlon. Son frère Reto devient alors son coach. Lorsqu'en 1989, Alexander doit renoncer au départ d'une compétition pour cause de fracture de fatigue, c'est tout naturellement qu'Reto prend sa place.**

Depuis, c'est ensemble que les frères participent aux compétitions nationales et internationales. Vivant trop éloignés l'un de l'autre, ils s'entraînent indépendamment mais participent fréquemment à des camps d'entraînement et à des courses ensemble. Ils sont présents à presque chaque Championnat d'Europe et du Monde et disputent de nombreuses courses ambitieuses. «Cela nous est égal qui de nous est devant, tant que c'est un Schwalder», nous disent-ils avec assurance. Ils ont des raisons d'être fiers puisqu'ils se sont déjà retrouvés à maintes reprises sur le podium de courses nationales. A 45 ans, Alexander remportait la médaille d'argent en Age Group aux Championnats d'Europe 2008 au Portugal, tandis que son frère, de 3 ans son aîné,

atteignait l'excellente 5ème position dans sa catégorie d'âge aux Championnats du Monde 2007 d'Hambourg. Aux compétitions internationales, on les reconnaît toujours à leurs drapeaux suisses, que ce soit sur la ligne d'arrivée ou sur la photo du podium. «Nous sommes plus que fiers d'être suisses, et nous sentons suisses corps et âme!» Les frères Schwalder ont marqué les délégations suisses Age Group. Au sein du groupe suisse règne désormais un authentique esprit d'équipe. On prend les repas, passe du temps et bien sûr on célèbre les succès ensemble. Mais les deux sont suffisamment ambitieux pour se concentrer sur la compétition. A cette occasion, ils ont aussi leur rituel la veille au soir. Alors qu'Alexander ne jure que par le mas-

sage Dul-x, Reto ne compte que sur son alimentation: saucisse de St-Gall et Spaghetti à la Resi.

Père de famille et banquier de profession, Alexander devient champion suisse de longue distance en 1994. En 1997, il fait une pause pour redéfinir ses priorités de vie. La pause dure finalement 10 ans. Il effectue son comeback au côté de son frère en 2007. Instructeur pour les apprentis, Reto doit faire face en 2000 à une pause forcée due à un accident. Mais il réussit son retour certainement non seulement grâce à sa force de caractère mais aussi grâce au soutien de son épouse Elisabeth. Aux courses, avec sa belle-sœur Anita, l'épouse d'Alexander, elles forment la Dream-Team! Les deux frères pourront certainement à nouveau compter sur ce soutien pour leurs prochains objectifs respectifs: pour Alexander, les Championnats du Monde d'Ironman 70.3 à Clearwater en novembre, pour Reto une médaille aux Championnats d'Europe 2009 à Holten.





# INNER MUSCLE



*Ist und bleibt der textile Technologieträger:  
Das ASICS-INNER-MUSCLE-Konzept*

**Inner Muscle Textilien wirken durch zwei Schichten nicht nur stützend, sondern stärken die innere Muskulatur. Je besser diese Muskulatur ausgebildet ist, desto besser fällt die Gesamtperformance aus.**

Das INNER-MUSCLE-Konzept ist das Konzept, mit dem wir unsere Philosophie und unseren Anspruch im textilen Running-Bereich verdeutlichen. Es beweist wie kein anderes, wie weit und wissenschaftlich fundiert wir denken. Es zeigt wie kein anderes, wie effektiv das ist. Es ist folglich ein echter Technologieträger. Und entsprechend gestärkt geht das INNER-MUSCLE-Konzept in die Saison F/S 2009. Zur INNER-MUSCLE-Tight, die durch ihren H-förmigen, hochelastischen, gezielt platzierten Einsatz im hinteren Becken- und Oberschenkelbereich die Tiefenmuskulatur stimuliert und für eine vergrößerte Schrittlänge, eine stabilere Laufbewegung und ein verbessertes Gleichgewichtsgefühl sorgt, kommen also wieder 3 starke Lösungen im oberen Bereich: das Langarm-, das Kurzarm- und das ärmellose Laufshirt. Alle 3 arbeiten mit einem hochelastischen Einsatz im Schulterbereich, der die 4 inneren Muskeln unterstützt und die Schulterblätter zusammenzieht. Das sorgt für

eine aufrechtere Körperhaltung, einen erweiterten Schulterrotationswinkel, eine tiefere Atmung und dadurch für eine verbesserte Sauerstoffaufnahme. Und das soll und wird auch so bleiben. Weil es Läufer und Läuferinnen weiterbringt. Und weil es uns stärker macht. Das INNER-MUSCLE-Shirt zieht die Schulterblätter nach innen und sorgt so für eine freiere Atmung. Die INNER-MUSCLE-Tight optimiert die Körperhaltung und vergrößert die Schrittlänge.

**KEY-FACTS:**

**INNER-MUSCLE-Top**

- Aufrechtere Körperhaltung
- Effizientere Atmung
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Erweiterter Schulterrotationswinkel

**KEY-FACTS:**

**INNER-MUSCLE-Tight**

- Stimulation der Tiefenmuskulatur
- Vergrößerte Schrittlänge
- Verbessertes Gleichgewichtsgefühl
- Stabilere Laufbewegung

*C'est et cela reste le vecteur de la technologie en matière de textile:  
Le concept ASICS-INNER-MUSCLE*

**Avec leurs deux couches, les textiles INNER-MUSCLE n'ont pas seulement un effet de soutien mais renforcent la musculature interne. Plus cette musculature est développée, meilleure est la performance globale.**

Le concept INNER-MUSCLE est le concept par lequel nous exprimons notre philosophie et nos exigences en matière de textile pour la course-à-pied. Ce concept démontre indubitablement que notre façon de penser a des fondements scientifiques. Il prouve son efficacité. Il est ainsi un vrai vecteur de technologie. Le concept INNER-MUSCLE est encore consolidé pour la saison printemps/été 2009. Avec son renfort en forme de H, hautement élastique et parfaitement adapté au bassin et aux cuisses et qui stimule la musculature profonde, le collant INNER-MUSCLE permet un pas de course plus stable et une meilleure sensation d'équilibre. En complément à ce collant s'ajoutent maintenant 3 solutions pour le haut du corps: le shirt de course sans manche, à manche courte et longue. Avec un renfort hautement élastique, les 3 options travaillent au niveau des épaules pour un meilleur soutien des 4 muscles internes et une meilleure préparation des omoplates. Elles assurent une tenue de corps soutenue, un plus

grand angle de rotation des épaules, une respiration plus profonde et ainsi une meilleure absorption de l'oxygène. Cela doit rester et restera ainsi. Parce que cela fait progresser les coureurs. Et parce que cela nous rend plus fort. Le shirt INNER-MUSCLE tire les omoplates vers l'intérieur et assure une meilleure respiration. Le collant INNER-MUSCLE optimise la tenue du corps et la longueur des pas.

**KEY-FACTS:**

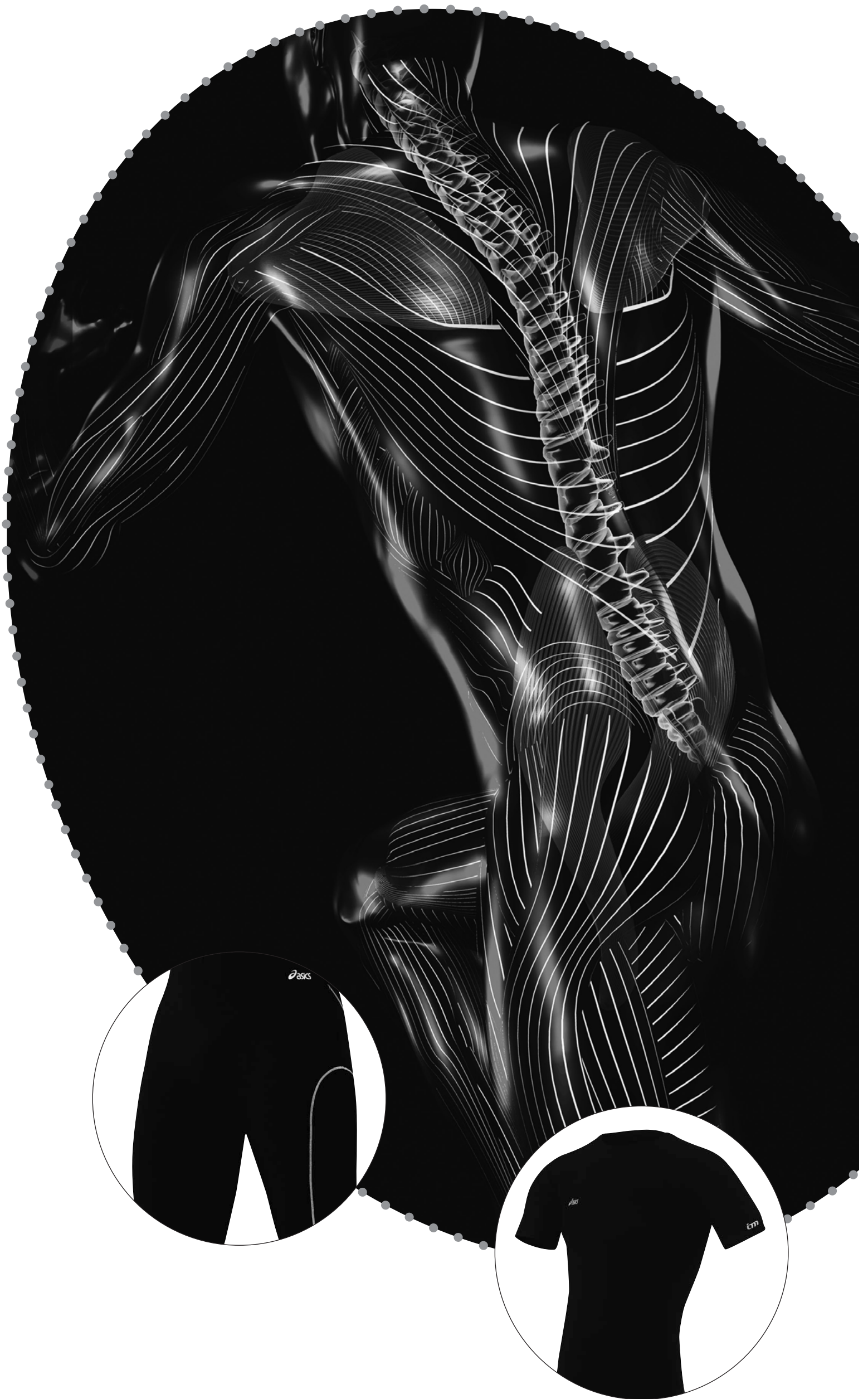
**INNER-MUSCLE-Top**

- Meilleure tenue du corps
- Respiration plus efficace
- Meilleure absorption de l'oxygène
- Angle de rotation des épaules amplifié

**KEY-FACTS:**

**INNER-MUSCLE-Tight**

- Stimulation de la musculature profonde
- Augmentation de la longueur des pas
- Meilleure sensation d'équilibre
- Course plus stable





# erdgas fahren



Umweltfreundliche unterwegs: Nicola Spirig und Reto Hug

## Der Treibstoff für unsere Zukunft

**Erdgas ist eine sinnvolle und äusserst umweltfreundliche Alternative zu anderen Treibstoffen. In Zeiten hoher Mobilität erreichen die verkehrsbedingten Emissionen insbesondere in städtischen Agglomerationen Belastungswerte, die nicht mehr toleriert werden dürfen. Gegenwärtig bietet sich Erdgas als einziger, echter und wirtschaftlicher Problemlöser an.**

Aufgrund seiner Eigenschaften birgt Erdgas nachweislich ein hohes Umweltpotenzial in sich und kann direkt auch im mobilen Bereich zur Reduktion von Russ-, Stickoxid-, CO<sub>2</sub>- und Kohlenwasserstoff-Belastungen beitragen. Erdgasbetriebene Fahrzeuge geben 60–95% weniger Schadstoffe an die Luft ab als Benzin- und Dieselfahrzeuge. Aber es ist noch zu

früh zum Aufatmen: Erst wenn rund 300 000 Benzin- und Dieselfahrzeuge durch Erdgas-Fahrzeuge abgelöst würden, liesse sich das für das Jahr 2010 festgesetzte Ziel der Schweizer Klimapolitik erreichen.

**Erdgas, die Energie aus der Erde**  
Erdgas gilt als die Energieform, welche mit der heutigen Technik unmittelbar und umweltschonend bereitgestellt werden kann. Mittels Bohrungen

wird es aus der Erde gewonnen und umfasst alle gasförmigen Kohlenwasserstoffverbindungen, die aus der Erdstammen und brennbar sind.

## Energie für Generationen

Die Erdgasmengen, die in den letzten Jahrtausenden entstanden und von der Natur gelagert wurden, sind riesig. Die heute bekannten, sicher gewinnbaren Erdgasreserven auf der ganzen Welt haben im Verhältnis zur heutigen Jahresförderung eine Reichweite von rund 160 Jahren, wobei zusätzlich gewinnbare Ressourcen eingerechnet sind.



## Carburant du futur

**Le gaz naturel constitue une alternative judicieuse et respectueuse de l'environnement par rapport à d'autres carburants. De nos jours, où la mobilité est importante, les émissions dues au trafic (notamment dans les agglomérations urbaines) atteignent un degré de pollution qui ne doit plus être toléré aujourd'hui. Actuellement, seul le gaz naturel paraît offrir une solution véritable et économique.**

En raison de ses propriétés particulières, il est avéré que le gaz naturel possède un potentiel écologique élevé et qu'il peut contribuer de manière directe, notamment dans le domaine des transports, à réduire la pollution due aux rejets de suie, de monoxyde d'azote, de CO<sub>2</sub> et d'hydrocarbures. Les véhicules à gaz rejettent dans l'atmosphère 60 à 95% de substances polluantes en moins par rapport aux véhicules à essence ou diesel. Pourtant, il est encore trop tôt pour se réjouir: en

effet, ce n'est que lorsque 300 000 véhicules à essence et diesel seront remplacés par des véhicules à gaz naturel qu'il sera possible de réaliser les objectifs de la politique suisse du climat prévus pour 2010.

## Le gaz naturel, énergie de la terre


Le gaz naturel est considéré comme une forme d'énergie écologique et directement disponible grâce aux techniques modernes. Il est extrait des

profondeurs de la terre au moyen de forages et comprend tous les composés d'hydrocarbures gazeux et inflammables qui se forment dans la croûte terrestre.

## De l'énergie pour les générations futures

Les stocks de gaz naturel qui se forment naturellement depuis des millions d'années sont immenses. Étant donné le taux d'extraction actuel, les réserves connues aujourd'hui dans le monde et exploitables avec certitude suffiront encore pendant 160 ans, en tenant compte également des gisements futurs.


## werbung



**FÜR SIE NUR DAS BESTE !!**  
Natascha Badmann, Toni Hasler und Team freuen sich darauf, Sie zu beraten!

**toni-hasler.ch**  
Trainingslager, methodisch betreut von Welt- und Europameistern  
Trainingsplanung/Seminare/Referate/Aerodynamic Shop (neu seit 19.01.08)  
Parkweg 2 - CH-4665 Oftringen - Telefon +41 62 798 11 11 - Fax +41 62 798 11 15

www.toni-hasler.ch



Weltrekordhalterin Distanz Ironman 70.3  
6-fache Weltmeisterin Ironman Hawaii



# erdgas regio cup



## Die Serie für Schüler kommt immer besser an

**Faszination Triathlon gilt auch bei den Schülerkategorien. Immer mehr 10 bis 13-Jährige lassen sich von diesem abwechslungsreichen Ausdauersport begeistern und nehmen am Erdgas Regio Cup teil.**

Dieser bietet seit 2005 in vier Regionen der Schweiz Startmöglichkeiten. Pro Region stehen dabei zwei Triathlons, ein Aquathlon und ein Duathlon im Programm, zusammengefasst in eine Serie. Kinder wollen sich messen und wissen, wer der Bessere ist. Daher gibt es bei jedem Wettkampf Punkte zu gewinnen. Die fleissigsten Punktesammler werden an den bereits traditionellen Trainingstag eingeladen. Dieser findet Ende November wie im Vorjahr in Sursee statt. Auf welchen Stargaß sich die rund 40 Mädchen und Jungen in diesem Jahr freuen dürfen, sei aber noch nicht verraten (in den beiden Vorjahren waren es keine geringeren Stars als die von Erdgas gesponserten Athleten Daniela Ryf und Sven Riederer). Ebenfalls freuen dürfen sich die Kinder erneut auf ein schönes Erinnerungsgeschenk vom Cup-Sponsor Erdgas.

## Steigende Teilnehmerzahlen

In jedem Jahr seit Beginn waren jeweils mehr Mädchen und Jungen dabei als im Jahr zuvor. Die durchschnittliche Anzahl Teilnehmer pro Rennen kletterte inzwischen auf über 40. Leider konnten in diesem Jahr nur 15 der 16 geplanten Veranstaltungen durchgeführt werden. In Collonge-Bellerive GE regnete es Anfang September so stark, dass die Schülerwettkämpfe am Nachmittag abgesagt werden mussten. Bei gutem Wetter wäre die Gesamtteilnehmerzahl wohl auf 700 geklettert.

## Talenttest-Tag

Zum zweiten Mal zählte auch der Talenttest-Tag, der Ende August erneut in Zofingen durchgeführt wurde, für die Gesamtwertungen der vier Regionen. Insgesamt 43 Mädchen und Jungen, dies waren 50% mehr als im Vorjahr, stellten sich den Herausforderungen der insgesamt 12 verschiedenen Tests im Schwimmen, Radfahren und Laufen. Schon manches Talent wurde aufgrund der herausragenden Resultate anlässlich dieser Tests in eines der Regionalkader von Swiss Triathlon berufen.

## Übergang in die Jugendkategorien

Wer das Alter von 13 Jahren erreicht hat (und bereits bis zu vier Jahre im Erdgas Regio Cup gestartet ist), hat für die folgende Saison die Qual der Wahl. Ambitionierte Nachwuchsathleten starten und punkten in der umkämpften Youth League. Wer hingegen Triathlon vor allem aus Spass und Freude an der abwechslungsreichen Bewegung betreibt, kann ab dem 14. Altersjahr die Youth Challenge Races bestreiten. Somit gibt es für alle einen geeigneten Wettkampf.

## Un succès grandissant pour la série des écoliers

**Chez les écoliers aussi, le triathlon fascine. De plus en plus de jeunes de 10 à 13 ans se passionnent pour ce sport d'endurance varié, et prennent part à la regio cup gaz naturel. Depuis 2005, cette série présente des courses dans quatre régions de Suisse.**

Pour chaque région, le programme comprend 2 triathlons, 1 aquathlon et 1 duathlon. Les enfants veulent se mesurer aux autres et savoir quel est le meilleur. Il y a donc des points à gagner à chaque compétition. Celui qui aura engrangé le plus de points sera invité à la désormais traditionnelle journée d'entraînement qui aura lieu fin novembre à Sursee. Nous ne dévoilerons pas encore l'invité d'honneur que les 40 jeunes auront le plaisir de rencontrer (les deux années précédentes ayant vu la présence des deux athlètes sponsorisés par gaz naturel, Daniela Ryf et Sven Riederer). Les enfants peuvent également se réjouir à l'avance du cadeau-souvenir offert par le sponsor de la série, gaz naturel.

## Un nombre croissant des participants

Chaque année depuis sa création, la série présente une augmentation du nombre de filles et garçons. La moyenne du nombre de participants par course culmine autour des 40. Malheureusement, cette année, seules 15 des 16 manifestations planifiées ont pu avoir lieu. A cause des fortes pluies de début septembre, les compétitions de Collonge-Bellerive GE ont dû être annulées l'après-midi. Sans cette défection, le nombre total de participants à la série aurait atteint les 700.

## La Journée de détection des talents

Pour la deuxième année consécutive, la journée de détection des talents comptait pour le classement final des régions. Cette journée s'est à nouveau déroulée fin août à Zofingen. 43 filles et garçons, 50% de plus que l'année passée, se sont soumis aux 12 différents tests de natation, cyclisme et course-à-pied. Plusieurs jeunes talents ont déjà été invités à rejoindre l'un des cadres régionaux de Swiss Triathlon suite aux excellents résultats réalisés lors de cette journée.

## Le passage dans les catégories Jeunesse

En atteignant l'âge de 13 ans (et après avoir pris le départ de la regio cup gaz naturel pendant au maximum 4 ans), les jeunes ont à faire un choix. Les athlètes ambitieux peuvent participer à la très disputée Youth League, alors que les jeunes qui veulent pratiquer le triathlon pour le plaisir peuvent prendre part aux Youth Challenge Races dès l'âge de 14 ans. Il existe une compétition adaptée à chacun.





## Wir wünschen den Schweizer Triathleten eine extrem schnelle Saison.

Erdgas ist offizieller Hauptsponsor von Swiss Triathlon. Und das mit gutem Grund. Denn auch Erdgas steht für Multipower – vom Heizen übers Kochen bis zum Autofahren. Ob beim Sanieren oder bei einem Neubau: Schonen auch Sie die Umwelt und Ihr Portemonnaie. Mehr Informationen über die Vorzüge von Erdgas gibt's bei Ihrer lokalen Erdgas-Versorgung oder auf [www.erdgas.ch](http://www.erdgas.ch)

