

Edito

Ciao ragazzi

Ja, die Veloweche in Umbrien/It schlägt sich für einmal in der Begrüssung nieder. Ein Erlebnisbericht aus Italiens grünem Herzen wird noch folgen. Beim Erscheinen dieses Newsletters ist der längste Tag des Jahres bereits Schnee von Gestern und wirklich Sommer war's bis dato auch noch nicht. Unwahrscheinlich wie schnell die Tage, Wochen und Monate durch die Finger rieseln, Tempus fugit...

Bis dann...

Knitty

Was lief...



Kat. M30: 37. Lukas Brantschen 1:29.30,1 (73 Tn. Klass. Overallranking: 122 von 349).

Kat. M50: 43. Hans-Ulrich Heiniger 1:42.30,7 (81 Tn. Klass. Overallranking: 214. von 349).

1. 10km-Lauf + Halbmarathon Gürbetal, Mühlethurnen vom 6. 6. 2009

10 km-Lauf

Kat. M40+: 14. Walter Galli-Schneider 50:57,7 (19 Tn. Klass.)

Duathlon EM in Budapest vom 23./24.

Mai 2009

EM-Titel für Michael Abplanalp!



Distanzen: 10/40/5 km

AK 45-49: 1. Michael Abplanalp 1:56.03 (33 Teilnehmer klass.).

Die Abschnittszeiten: 35:46, 1:00.16, 17:58 plus Wechselzeiten.

Bemerkenswert ist die Velozeit, die schnellste aller Kategorien, Chapeau!!

Einen Bericht findet ihr in diesem Newsletter ab Seite 3

Wehrsport

3. Lenzburger Waffenlauf vom 23. 5. 2009, 14,4 km

Kategorie M50: 24. Charles Furrer 1:34.48 (57 Tn. Klass.).

Wohlener Waffenlauf vom 30.5.2009, 10 km

Kategorie M50: 26. Charles Furrer 58.01 (37 Tn. Klass. gesamt 118)

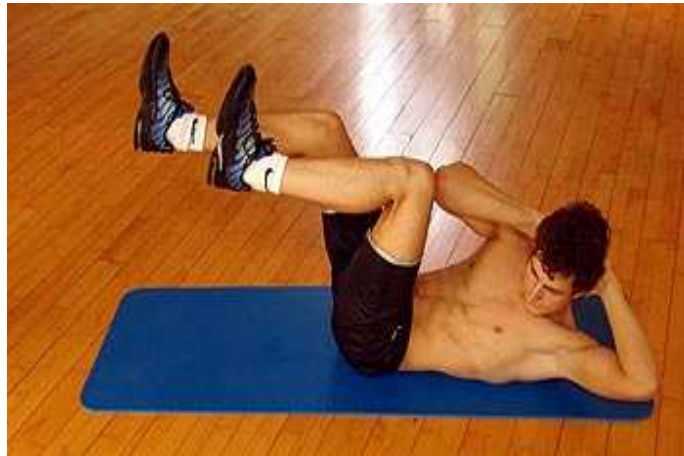
2. Domleschger Waffenlauf vom 7.6.2009, 14,2 km

Kategorie M50: 24. Charles Furrer 1:33.50 (33 Tn. Klass. gesamt 86 86 Teilnehmende).

Bodyworkout

In lockerer Folge Übungen für die vernachlässigte Bauchmuskulatur.

Eine Übung für die kurzen Bauchmuskeln. Ausführung: Rückenlage, Beine im 90° Winkel angehoben. Hände im Genick. Nun langsam den Oberkörper aufrichten (Lendenwirbel bleiben am Boden). Rechter Ellenbogen geht zum linken Knie und umgekehrt. Viel Spass und Muskelkater!



Schlusspunkt

Der Gewinner sieht für jedes Problem eine Lösung.

Der Verlierer sieht ein Problem in jeder Antwort.



ETU Duathlon EM Budapest 2009

Im März hat mich Urs Dellsperger (mehrfacher Duathlon Welt- und Europameister bei der Elite) überredet, mit nach Budapest an die ETU Duathlon Europameisterschaft mitzukommen – oder zumindest hat er es mir schmackhaft gemacht. Weil meine Hauptziele Ironman Switzerland und Inferno Triathlon erst im Sommer stattfinden, sagte ich zu, denn ein Saisonhöhepunkt bereits im Frühling ist gut für die Trainingsmotivation.

Am Mittwochabend, 20. Mai, starteten wir mit 2 Kleinbussen Marke „Neandertaler“ (vermutlich waren die Dinger in der Jugendzeit meines Grossvaters modern) Richtung Osten. Wir waren 2 Eliteathleten, 1 Juniorin, 4 Alterskategorie-Athleten und 2 Begleitpersonen von Swiss Triathlon (Sepp Dellsperger, der Vater von Urs und Ruedi Eberhart, langjähriger Oberschiedsrichter). Urs sagte kurzfristig ab, er bekam ob der starken Konkurrenz kalte Füsse (wir sind in derselben Altersklasse) – nein im Ernst, er holte sich eine Lebensmittelvergiftung. Ich streute ihm was ins Essen, um so meinen grössten Konkurrenten auszuschalten 🍌.

1 Junior und 2 weitere Alterskategorie-Athleten stiessen in Budapest zu uns. In Feldkirch verluden wir in den Nachtzug nach Wien. Von Wien bis Budapest fuhren wir wieder mit den Bussen.

Wir waren in einem grossen 4-Sterne-Hotel untergebracht, zusammen mit Athleten von weiteren Ländern. England alleine hatte eine Delegation von über 100 Alterskategorie-Athleten! Das Hotel lag recht zentral und mit dem Velo keine 10 Minuten vom Wettkampfgelände entfernt. Dieses befand sich auf einer sehr schönen Donau-Halbinsel mit viel Grün. Die Tage vor dem Wettkampf verbrachten wir vor allem mit essen, ausruhen, ein paar kurzen Trainings, für den Wettkampf registrieren und besichtigen der Wettkampfstrecken. Ein bemerkenswertes Ereignis war natürlich die Eröffnungszeremonie am Freitagabend. Alle Länder wurden mit einem lustigen Lied vorgestellt, das nach Ansicht der Ungarn wohl typisch sein sollte. Bei den Tschechen lief z.B. das Lied «Biene Maja» von Karel Gott – auf Deutsch gesungen! Wir Schweizer wurden mit einer Art Ländler beehrt, der aber mit einem Dance-Beat unterlegt wurde (also wenigstens ein wenig modern). Danach stürzten sich alle Athleten wie wilde Bestien auf das feine Pastabuffet.



Am Samstag fanden die Wettkämpfe der Elite, U23 und Junioren statt. Bei den Juniorinnen war Carmen Bucher am Start, bei den Junioren Alexandre Dällenbach. Beide hielten sich gut und klassierten sich in der vorderen Hälfte des Feldes. Die Eliteathleten Andy Sutz und Stephan Wenk zündeten dann die Rakete mit einer taktischen Meisterleistung. Der Franzose Laurent Galinier und Andy fuhren auf der Velorunde dem Feld davon, während Stephan Wenk und die andern Franzosen Störrarbeit verrichteten. Den Vorsprung von 2½ Minuten konnten die beiden im abschliessenden Lauf erfolgreich verteidigen, während Andy etwas mehr Reserven hatte und als strahlender Sieger einlief.

Als ich im Zielraum mit dem Schweizer T-Shirt herum stand, fragte mich der Übersetzer (er übersetzte jeweils die Worte des Speakers aus dem Ungarischen) ob ich Schweizer sei und die Nationalhymne kenne. Als ich bejahte, bat er mich, mir die Schweizer Nationalhymne anzuhören, damit sie bei der Siegerehrung dann auch die richtige Hymne spielten. Ich konnte mich knapp zurückhalten, ihm (und damit auch Andy) einen Streich zu spielen. So wurde ich zum ersten Nationalhymnen-Tester ernannt.

Am Sonntag war der Tag der Alterskategorie-Athleten. Um halb 7 waren wir bereits beim Frühstück. Um nicht scharfe Paprika und Würste essen zu müssen (damit hätte ich wohl alle andern Athleten ziemlich unfair ausgeschaltet) hatte ich mein eigenes Essen mitgenommen: 1l Magermilch, Fertigmüesli und Ovo. Die 3 Stunden bis zum Start gab's dann nur noch Wasser. Um 9 Uhr starteten alle Männer <40. Der 10km-Startlauf war eine doppelte Wendestrecke von 5km, die 2x absolviert werden musste (d.h. zuerst lief man zum Wendepunkt Richtung Norden, danach an der Wechselzone vorbei zum Wendepunkt Richtung Süden). Die Velostrecke war auch eine doppelte Wendestrecke, und zwar 10km lang, d.h. es wurden 4 Runden gefahren (das ergibt 8 180° Wendepunkte). Die Strecke des Schlusslaufes war identisch mit der Startstrecke, die 5km Runde musste aber nur noch 1x gelaufen werden.

Um 9:45 Uhr startete ich mit allen Männern >=40. Ich reihte mich im 2. Drittel des Feldes ein. Aus gutem Grund: Fast alle starten jeweils zu schnell, an dieser Position kann mir das nicht passieren. Mein Ex-Chef und Trainingskollege pflegte jeweils zu sagen: „Du musst nicht zu Beginn des Rennens vorne sein, sondern am Schluss!“ Das trifft den Nagel auf den Kopf, jedoch verhält es sich bei vielen Athleten genau umgekehrt. Nach ca. 500m konnte ich mein geplantes Tempo laufen und überholte bereits in der 1. Runde viele Teilnehmer. Nach der 1. Runde lag ich an der 26. Position (von 177 Startern >40). Zum Wechsel nach der 2. Runde lief ich auf Position 18 ein. Die Laufzeit der 10km war 35:46 – damit war ich mehr als zufrieden.



Auf dem Velo gab ich von Beginn weg gleich Vollgas. Ich frass auf der ganzen Velostrecke viele Athleten. Es war aber recht unübersichtlich, denn unser Feld vermischte sich mit den vor uns gestarteten Männern. Meine Beine waren sehr gut, ich arbeitete mich wie folgt vor: Runde 1 Rang 11, Runde 2 Rang 7, Runde 3 Rang 2 und Runde 4 Rang 1. In unserem Feld lag ich nach dem Velo also an der Spitze. Meine Velozeit war 1:00:16, damit fuhr ich die schnellste Zeit von allen Teilnehmern! Da mein (nicht frasierter) Velozähler 42km anzeigte, habe ich die 40km/h Grenze geknackt.

Wie gewohnt gelang mir der Wechsel vom Velo zum Laufen sehr gut, ich konnte von Beginn weg auf die Tube drücken. Kurz vor dem 1. Wendepunkt überholte mich ein Teilnehmer der Kategorie M40. Da erst war ich sicher, dass keine Athleten vor uns lagen. Ich gab alles und mich überholte nur noch ein weiterer Athlet der Kategorie M40. Beim 2. Wendepunkt realisierte ich langsam, dass ich als Sieger der Kategorie M45 einlaufen würde. Die Schlussrunde lief ich in 17:58, was ziemlich genau dem Schnitt der ersten Laufrunde entsprach (das zeigt, dass ich gut eingeteilt habe – es lohnt sich, nicht zu schnell zu starten). Überglücklich kam ich an der 3. Position des Feldes als Europameister in meiner Altersklasse ins Ziel! Das hätte ich nie und nimmer für möglich gehalten. Ich habe diesen Erfolg vor allem mit einer guten Veloleistung geholt. Meine Schlusszeit lag bei 1:56:03.

Ich habe im letzten Herbst ja bereits einen Altersklassen-Weltmeistertitel geholt. Weltmeister tönt nach mehr als Europameister, jedoch ist der Stellenwert dieses EM-Titels meiner Ansicht nach höher. Was die ETU Duathlon EM gegenüber der Powerman WM auszeichnet:

- Die ETU (European Triathlon Union) ist zusammen mit der ITU (International Triathlon Union) **die** internationale Organisation für Triathlon/Duathlon (und die ETU führt die EM zusammen mit dem lokalen OK durch)
- Die Leistungsdichte/Konkurrenz ist sehr gross (in Budapest gewann ich mit 1 Minute Vorsprung, in Zofingen mit 30 Minuten)
- Es gibt offizielle Delegationen von den Ländern inkl. Kleider und Renndress in den Nationalfarben
- Es gibt eine Eröffnungs- und Schlusszeremonie

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Die Leistung am Powerman Zofingen war nach meiner Einschätzung besser als die Leistung hier in Budapest. Dies drückt sich aber nicht im Weltmeistertitel, sondern vor allem im Gesamtrang aus: In Zofingen wurde ich 7., in Budapest 9. In Zofingen starteten wir zusammen mit den Eliteathleten, in Budapest absolvierten die Eliteathleten ein eigenes Rennen mit separater Rangliste.



Am Sonntagabend fand die Schlusszeremonie mit der Medaillen-verteilung der Alterskategorien statt (die Elitesieger erhielten ihre Medaillen bereits am Samstag). Das war eine sehr schöne Feier. Die Schweizer Delegation erreichte ein sensationelles Ergebnis mit 2 Gold-, 2 Silber- und 1 Bronze-medaille. Und das bei 6 Teilnehmern (der 6. Athlet erreichte den undankbaren 4. Rang).

Es folgte ein sehr gutes Buffet mit ungarischen Spezialitäten. Sepp war darauf in guter Stimmung und legte einen kühnen Tanz auf einem wackeligen Klappstisch hin. Später zogen wir in die Innenstadt, um noch ein Biere zu geniessen. Die Managerin eines Striplokals wollte uns unbedingt rein locken. Wir waren jedoch sicher, dass selbst eine nackte, hübsche Ungarin den Tabledance von Sepp nicht überbieten konnte, und blieben deshalb standfest. Ob die zwei jungen Eliteathleten ihr Bett in dieser Nacht sahen (oder ob das Bett ein paar Zusatzgewichte aushalten musste), konnten wir nicht mit Sicherheit in Erfahrung bringen. Auf jeden Fall gingen die wildesten Gerüchte umher.

Am Montag hatten wir endlich Zeit für Sightseeing. Mit einem kleinen Wermutstropfen: Uns wurden die Rucksäcke aus dem Auto gestohlen. Bei mir war vor allem der Verlust der Goldmedaille schmerzhaft. Zum Glück habe ich in der Zwischenzeit bereits eine Ersatzmedaille erhalten – ob sie diese wohl auf dem Schwarzmarkt in Ungarn (zurück)gekauft haben? Am Abend fuhren wir zurück nach Wien und wieder mit dem Nachtzug nach Feldkirch. Die ganze Reise war wirklich schön und gut organisiert. Vielleicht werde ich bei der nächsten Duathlon-Delegation wieder dabei sein (im Herbst 2010 soll die Duathlon WM in Edinburgh stattfinden...).

Michael Abplanalp