

Saison-Start am Irchel Duathlon

Mit sehr gemischten Gefühlen und wie jedes Jahr – nicht genau wissend, wie man in Form ist, ging ich am Sonntag an den Start vom Irchel Duathlon. Das Wetter perfekt, ein weing Wind aber das war o.k!

Wir Frauen starteten 12 min. hinter dem Männerfeld. Der Startschuss fiel und es wurde ein sehr hohes Tempo angeschlagen ich versuchte immer wieder zu kicken und zu meinem erstaunen verlor ich auf Nicole Klingler nur 50 sek. Auf Schaller und Rudin nur 40 sek. Mein Laufleistung hatte sich wirklich verbessert. Ich merkte aber auch, dass mir noch die Tempohärte fehlte und ich nach dem Vorlauf ziemlich müde war. Doch auf dem Rad habe ich mich schnell erholt und bin auf den zweiter Rang vorgefahren. Beim abschliessenden Schlusslauf machte sich dann wieder die Müdigkeit in meinen Beinen bemerkbar und ich musste Schaller ziehen lassen. Schade Rang 2 knapp verpasst! Aber sonst bin ich zufrieden. Ich weiss jetzt die Form stimmt. Jetzt wird gezielt auf die Schnelligkeit im Training gesetzt und bin überzeugt, dass ich von Rennen zu Rennen auch noch an Tempohärte zulegen kann. Ich freue mich auf das nächste Rennen, 27.05.08 City-Duathlon in Backnag Deutschland!

Cu Jacki

Resultate	Lauf 9.5 km	Rad 30	Lauf 4.5 km	Total
1. Klingler, Nicole	0:34:10,20	0:54:04,50	0:18:43,90	1:48:00,60
2. Schaller, Alexandra	0:34:23,70	0:56:08,50	0:18:13,50	1:49:35,80
3. Uebelhart, Jacqueline	0:35:03,50	0:54:57,60	0:19:14,40	1:50:10,70
4. Rudin, Andrea	0:34:24,90	0:57:26,20	0:18:23,70	1:51:07,40
5. Jacober, Maja	0:38:27,60	0:56:52,00	0:20:09,40	1:56:26,80
6. Bhalla, Sonja	0:40:01,32	0:58:59,90	0:21:52,05	2:02:10,05
7. Zimmerli, Marion	0:40:54,20	1:04:16,50	0:21:52,30	2:08:05,20
8. Doka, Nadja	0:45:39,50	1:05:20,00	0:24:30,50	2:16:48,00
9. Hüsser, Zoe	0:43:27,80	1:11:04,60	0:32:10,50	2:28:12,30



Start vom «Frauen-Feldli»



Podest...



Ich am leiden ;-)...