

# Newsletter 02/2010

## Vize Schweizermeisterin im Duathlon und Schweizermeisterin in der Altersklasse

Letzten Sonntag, 16. Mai um 14.12h fiel der Startschuss über die Distanz 4-16-4-16-4 km an der Duathlon Schweizermeisterschaft in Zofingen. Leider fing es am Start leicht zu regnen an, was es natürlich auf den Pflastersteinen in der Altstadt sehr gefährlich machte. Ich fühlte mich wieder vollständig Gesund und Fit, trotzdem war ein bisschen Ungewissheit und Nervosität da. Im Vorlauf über die vier Kilometer ging wieder mal die Post ab, ich konnte auf dem ersten Kilometer kaum folgen....

Durch konstant hohe Pace lief ich bald an dritter Stelle, und konnte im Wechsel auf das Rad noch einen Platz gutmachen. Die Führende Nicola Spirig lief eine Klasse für sich vom Start bis zum Ziel, was von der Weltklasse- und Profiathletin zu erwarten war.

Nach der ersten Radrunde habe ich meinen Vorsprung noch nicht ganz ausbauen können und musste auf den anschliessenden Lauf ziemlich Gas geben um nicht eingeholt zu werden. Als zweite wechselte ich wieder auf die 16 Kilometer der zweiten Radrunde und konnte meine Konkurrentinnen dann deutlich distanzieren. Auf dem abschliessenden Lauf nochmals über vier Kilometer hatte ich dann einen Fight mit mir selber und mit hartnäckigen Altersklasse Athleten (m) die mir im Nacken sassen ;o) So konnte ich die letzten Kilometer vom Rennen noch ein wenig geniessen und lief als Vize Schweizermeisterin ins Ziel.

Zurzeit bin ich wieder in guter Form, was dieses Rennen gezeigt hat. Leider fehlen einige Radkilometer wegen dem nasskalten Wetter, diese werde ich aber sicher bald auch noch nachholen können :o)

Am 30. Mai starte ich am Powerman Germany, das erste internationale Rennen dieser Saison. News folgen natürlich...

cu Jacky

Resultate auf:

<http://services.datasport.com/2010/tri/intervallzofingen/>

*Wechselzone...*



swisscastello.

REVI-LEASING.CH

PERONIN®

DER HAARSCHNITT  
MARTIN ALLEMAN   
TELEFON 062 391 04 44

max  
Fitness & Gesundheit

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

GÜDEL

nationale  
suisse

Auto-Center H.R. Flückiger



SERVICETECHNIK  
HOFMANN



Meine neue Rennmaschine :o)

Auf dem ersten Laufkilometer...



Es fährt sich fast von alleine mit meinem neuen Rad...



Zieleinlauf...



Alle Schweizermeister aller Kategorien...



swisscastello.

Revi-LEASING.CH

PERONIN®

DER HAARSCHNITT  
MARTIN ALLEMAN  
TELEFON 062 391 04 44



spor<sup>ter</sup>ia  
www.sporteria.ch

GÜDEL

nationale  
suisse

Auto-Center H.R. Flückiger



SERVICETECHNIK  
HOFMANN