

# Newsletter 07/2010

## Sieg am Duathlon in Nottwil

Am Sonntag, 4. Juli nahm ich kurz entschlossen am Duathlon in Nottwil teil. Hauptwettkampf war aber der Triathlon der auch noch ausgetragen wurde. Der Start für uns Duathleten war um 8 Uhr – es wird immer früher am morgen :o( und wieder mal regen aber zum Glück nur ein Gewitter, das sich bis zum Start verzog. Männer und Frauen starteten miteinander, ich konnte im Vorlauf über die kurze 2.5 Kilometer bei den Frauen die Führung übernehmen. Wechselte als erste auf das Rad und fuhr über die 20 Kilometer einen Vorsprung von über 2 min. heraus. Wieder in der Wechselzone musste ich noch 5 Kilometer langen Schlusslauf absolvieren und fightete wieder mal mit den Männern ;o)

Als erste Frau und Overall 2. im Männerfeld konnte ich zufrieden im Ziel einlaufen. Solche kurze Trainings-Wettkämpfe kann ich gut einbauen um die Schnelligkeit nicht ganz zu verlieren, denn im Moment stramble und renne ich so einige Kilometer und Stunden zusammen aber gönne mir jetzt mal eine dreiwöchige Wettkampfpause!

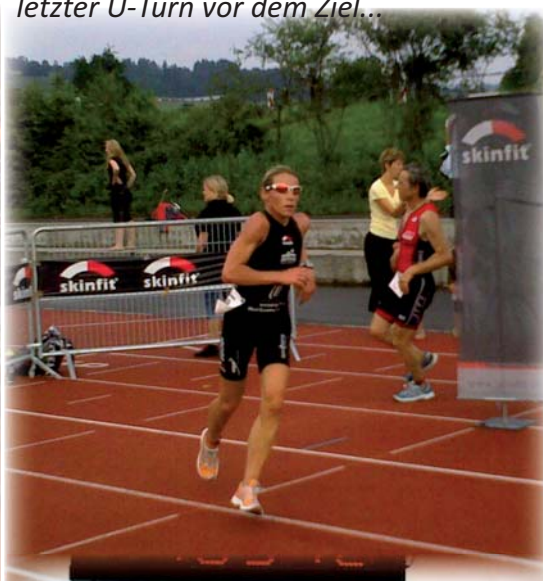
Cu Jacky

Resultate: <http://services.datasport.com/2010/tri/sempach/>

passt's...?



letzter U-Turn vor dem Ziel...



Streckenbesichtigung...



Zieleinlauf...

Fotos by Stefan Baumann



swisscastello®

Revi-LEASING.CH

PERONIN®

DER HAARSCHNITT  
MARTIN ALLEMAN   
TELEFON 062 391 04 44

max  
Fitness & Gesundheit

spor<sup>ter</sup>ia  
[www.sporteria.ch](http://www.sporteria.ch)

GÜDEL

nationale  
suisse

Auto-Center H.R. Flückiger



SERVICETECHNIK  
HOFMANN