

Newsletter...

4. Rang Duathlon SM Irchel

Mit sehr gemischten Gefühlen ging ich am Muttertag, 10. Mai an den Start vom 20. und voraussichtlich letzten Irchelduathlon. Das Wetter war perfekt – sehr warm genau so wie ich es mag. Dieses Rennen lag mir nie besonders?! Und da meine Form gegenüber letztem Jahr noch nicht da ist wo ich sie gerne hätte, wusste ich, dass es nicht einen Glanzleistung wird. Wir Frauen starteten 5 Minuten hinter dem Männerfeld, wie immer ein kleines aber feines Teilnehmerfeld. Mit von der Partie Nicola Spirig! Olympia sechste im Triathlon.

Im Vorlauf startete ich eher Verhalten und rollte das Feld von hinten auf. Ich wechselte als fünfte auf das Rad. Ich merkte schon bald, dass ich auf dem Rad gute Beine hatte, das harte Radtraining von der letzten Woche zeigte Anzeichen! Ich konnte Boden gut machen und schon bald die 4 Frau überholen. Nach vorne war der Abstand zu gross vom Vorlauf und so fuhr ich einfach «mein» Rennen.

Auf den Schlusslauf wechselte ich dann als vierte und musste auch nicht mehr gross kämpfen nach vorne war die Rangierung klar und hinten kam auch niemand. Im Grossen und Ganzen bin ich zufrieden und von Wettkampf zu Wettkampf läuft es besser und auch vom Gefühl her, merke ich wie meine Form wieder besser wird. Bereits am Sonntag geht es weiter mit dem Intervall Duathlon in Zofingen, ich freue mich sehr auf dieses Rennen!

cu Jacky

1. Spirig, Nicola	0:32:44,9	0:50:22,1	0:17:57,0	1:41:50,6.
2. Schütz, Sarah	0:32:45,4	0:54:43,7	0:17:23,5	1:45:36,7.
3. Krähenbühl, Martina	0:34:07,7	0:53:16,7	0:17:59,9	1:46:12,9.
4. Uebelhart, Jacqueline	0:36:02,8	0:54:16,1	0:19:05,1	1:50:14,6.
5. Rudin, Andrea	0:36:29,8	0:56:58,5	0:18:26,7	1:52:46,1.
6. Chollet Maja	0:35:25,0	0:58:03,1	0:19:01,0	1:53:30,9.
7. Jacober, Maja	0:38:34,8	0:56:24,4	0:20:16,4	1:56:16,1.
8. Weber, Simone	0:38:44,5	0:57:21,5	0:19:45,4	1:56:43,4.
9. Velthuijs, Corinne	0:36:09,5	0:59:54,5	0:19:55,3	1:57:05,7.
10. Iselin, Kathron	0:40:19,4	0:58:20,8	0:22:37,2	2:02:26,1.
11. Buss, Ladina	0:40:03,9	1:01:33,5	0:22:22,0	2:04:54,8.
12. Huclova, Sonja	0:41:50,3	1:01:58,2	0:22:35,0	2:07:31,5.
13. Thalmann, Simone	0:40:51,1	1:03:27,0	0:24:07,8	2:09:25,6.
14. Jund, Petra	0:43:56,1	1:00:01,1	0:24:50,9	2:10:21,8.
15. Grandjean, Priska	0:42:27,1	1:04:50,8	0:23:30,9	2:12:11,2.
16. Kessler, Laura	0:42:56,1	1:08:42,3	0:23:38,7	2:16:25,4.

swisscastello®

CALAGATELIER
GRAFIK & BESCHRIFTUNG

PERONIN®

CRESPO.ch

CONTI Swiss AG
Generalunternehmung für Brandschutz und Tunnelsicherheit

SPORTBERATUNGEN
STEPHANIE RIEDER
www.rieder-sportberatung.ch

max
Fitness & Gesundheit

GÜDEL

nationale
suisse

Auto-Center H.R. Flückiger

andreas klassen
diplomierter physiotherapeut
und osteopath i.A.,
ITPS zentrum in solothurn

HAARSCHNITT MARTIN
TELEFON 062 391 04 44

