

# Newsletter...

## 3. Rang Reinthal Duathlon in Marbach

Am Sonntag, 26. April begann die Duathlon Saison! Es ist immer ein ungewisses Gefühl, man weiss nicht recht wie man in Form ist nach der langen Winterpause. Das Wetter war perfekt, schön warm aber in St. Gallen hatte es sehr starken Föhn mit heftigen Böen. Ich freute mich auf diesen Wettkampf – zudem war ich noch nie in Marbach und die Distanz war auch angenehm kurz mit 4 Kilometer Vorlauf, 17 Kilometer Rad und den abschliessenden Lauf nochmals über 4 Kilometer.

Es starteten alle miteinander, Elite, Volks, Männer, Frauen und Jugend. Das gab ein richtig grossen Feld. Sehr kriminell und spannend verlief auch der Startschuss. Ein hohes Tempo wurde angeschlagen und ich versuchte so gut es ging mitzulaufen – das gelang mir eigentlich sehr gut!

Yvonne übernahm mit einem lockeren Schritt die Führung, die Ironman Hawaii dritte, war ganz klar die Favoritin. Ich wechselte als dritte auf das Rad, doch merkte ich sehr schnell, dass der Speed noch fehlt und der Wind machte mir sehr zu schaffen. Meine Radzeit lässt auch zu wünschen übrig....

An dritter Position wechselte ich auf den Schlusslauf und konnte im ersten Duathlon der Saison, den ersten Podestplatz nach Hause nehmen. Mein Fazit – meine Form ist noch nicht dort wo ich sie haben will – aber dieses Rennen gab mir die nötige Motivation dazu, seriös und gezielt weiter daran zu arbeiten und die Saison ist ja noch so jung ;-)

cu Jacky

### Rangliste:

1. van Vlerken Yvonne	00:54:30
2. Klingler Nicole	00:58:20
3. Uebelhart Jacqueline	01:00:10
4. Jacober Maja	01:00:49
5. Christmann Nicole	01:02:48
6. Buss Ladina	01:04:55
7. Kempter Sabine	01:05:29
8. Wissmann Verena	01:08:07
9. Saner Rita	01:11:40



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

