

Sempach Triathlon 7. Rang

Bei herrlichen sommerlichen Temperaturen war am Sonntag den 29. Juni, morgens um 8.25 Uhr der Startschuss zum Skinfit-Triathlon in Nottwil. Das Schwimmen war ohne Neopren, weil die Wassertemperatur zeigte 24° Celcius an. Ich fühlte mich wieder besser am Start, habe die letzten zwei Wochen gut trainiert und war motiviert. Das Schwimmen lief mir aber schlecht und ich wechselte als letzte auf das Rad. Da konnte ich aber wieder Boden gut machen und die extrem coupierte Strecke kam mir zugute. Bei Kilometer 15 konnte ich bereits 3 Mitstreiterinnen einholen. Beim abschliessenden Lauf merkte ich, dass ich gute Beine hatte und konnte nochmals einen Platz gut machen. Ich bin zufrieden bis auf meine Schwimmleistung. Wichtig war für mich an diesem Rennen, wieder zu spüren, dass die Kraft wieder zurück ist und ich motiviert bin zu fighten. Jetzt habe ich noch 1 Woche Zeit bis zum Züri-Triathlon. Freue mich auf diesen Anlass, denn die vielen Zuschauer und das ganze Ambiente ist einfach nur genial....

Cu Jacki

Name	Total	Swim	Bike	Lauf
1. Spirig Nicola	2:08.00,1	21.35	1:10.25	34.51
2. Matter Sibylle	2:15.54,1	22.31	1:13.36	38.36
3. Kozulina Tamara	2:16.17,4	25.06	1:12.39	37.12
4. Hofer Nicole	2:18.21,7	22.42	1:11.14	40.32
5. Schütz Sarah	2:19.07,5	22.41	1:16.44	38.41
6. Bieler Valentina	2:21.54,5	22.40	1:16.49	41.09
7. Uebelhart Jacqueline	2:23.13,1	27.57	1:15.28	38.37
8. Diem Tanya	2:23.27,0	25.12	1:17.19	39.33
9. Rudin Andrea	2:24.21,3	26.30	1:17.45	39.00
10. Schaller Alexandra	2:25.27,0	25.06	1:20.02	38.57
11. Sunier Mylène	2:32.29,8	23.52	1:23.51	43.38