

## 2. Rang Duathlon Schweizermeisterschaft in Zofingen

Letzten Sonntag starteten wir Frauen um 14.32 Uhr am Intervall Duathlon Zofingen, der ist neu in der Altstadt. Man lief jeweils 2 Runden à 2 km und auf dem Rad 2 Runden à 8 Kilometer. Also eine Distanz von 4/16/4/16/4. Es hatte ungewohnt sehr viele Zuschauer! Was natürlich motivierte...

Der Start erfolgte sehr schnell es wurde ein hohes Tempo angeschlagen, und wie erwartet lief Nicola Spirig ein einsames Rennen – souverän mit einem Start-Ziel-Sieg!

Ich hatte für einmal einen guten Start und konnte mit den anderen gut mitlaufen. Ich wechselte als fünfte auf das Rad mit einem geringen Abstand. Schon bald hatte ich mich auf Rang zwei vorgekämpft. Das Wetter machte sich inzwischen bemerkbar mit Windböen und schwarzen Wolken – ich dachte nur – hoffentlich hält es bis in den Zieleinlauf? Denn sonst würde es gefährlich werden auf diesem Kopfsteinplätzer.

Auf dem zweiten Laufwechsel konnte ich mein 2. Platz halten – ich lief für einmal sehr locker und schnell und wechselte wieder auf das Rad. Hinter mir hingte sich Mariska Kramer aus Holland an mein Rad und liess mich einfach nicht mehr los. So kamen wir zusammen auf die letzten 4 Lauf-Kilometer. Ich hatte einen ganz schlechten Wechsel – zusätzlich geplagt von Krämpfen in den Waden, dass ist aber mein Verschulden, weil ich einfach zu wenig getrunken habe. Zum Glück löste sich die Verkrampfung und ich lief als Overall dritte und klar SM zweite durchs Ziel! Auch das Wetter hielt sich immer noch gut... Ich war happy – ich hatte in den letzten Wochen hart gearbeitet, besonders am laufen! Dann ist so eine Belohnung «Balsam»! Heute Abend fliege ich nach Griechenland. Am kommenden Samstag findet dort die Duathlon EM statt. Dabei nehme ich natürlich eine Portion grosses Selbstvertrauen mit und schnelle Beine... ich freue mich sehr auf diesen Wettkampf und werde so richtig «GAS» geben.

Cu Jacki



*auf dem Rad...*

Rang	Name/Ort	Jg	Team/Ortschaft			Zeit	Rückstand	Stnr	Kat/Rang
	Run 1	W 1	Bike 1	W 2	Run 2	W 3	Bike 2	W 4	Run 3
1.	Spirig Nicola, Dielsdorf	1982	Impuls Triathlon Club	Bül	1:34.38,4	-----	(21)	20	1.
	12.15 1.	0.34 1.	26.39 1.	0.33 2.	12.44 1.	0.35 1.	27.20 1.	0.33 3.	13.21 2.
			39.29 1.		52.46 1.		1:20.43 1.		1:34.38 1.
2.	Kramer Mariska, NL-Drachten	1974	SV Friesland		1:38.28,3	3.49,9	(24)	20	2.
	12.43 2.	0.42 8.	28.40 3.	0.36 6.	13.16 2.	0.40 6.	27.56 3.	0.34 5.	13.18 1.
			42.05 3.		55.58 2.		1:24.35 2.		1:38.28 2.
3.	Uebelhart Jacqueline, Bützberg	1975	www.crespo.ch		1:38.58,9	4.20,5	(23)	20	3.
	13.12 5.	0.36 5.	28.04 2.	0.39 8.	13.30 4.	0.40 5.	27.52 2.	0.42 10.	13.40 4.
			41.53 2.		56.03 3.		1:24.36 3.		1:38.58 3.
4.	Schaller Alexandra, Zürich	1978	TriClub Baden		1:41.58,2	7.19,8	(25)	20	4.
	13.10 4.	0.37 6.	28.57 4.	0.33 3.	13.36 5.	0.42 9.	30.01 8.	0.37 6.	13.39 3.
			42.45 4.		56.56 4.		1:27.40 4.		1:41.58 4.
5.	Schütz Sarah, Dübendorf	1978	TG Hütten		1:42.52,6	8.14,2	(313)	20	5.
	12.54 3.	0.34 2.	29.59 10.	0.34 5.	13.19 3.	0.36 2.	30.35 11.	0.33 2.	13.44 5.
			43.28 5.		57.23 5.		1:28.34 5.		1:42.52 5.
6.	Jacober Maja, Ossingen	1972	Finisher/ Tristar	SH	1:44.05,6	9.27,2	(27)	21	1.
	13.55 9.	0.35 3.	29.14 5.	0.29 1.	14.29 9.	0.38 3.	29.39 6.	0.29 1.	14.34 10.
			43.45 6.		58.44 6.		1:29.01 6.		1:44.05 6.
7.	Bieler Valentina	1983	Zuoz		1:44.30,6	9.52,2	(105)	20	6.
	13.33 6.	0.40 7.	29.44 7.	0.40 9.	14.20 8.	0.42 8.	30.04 9.	0.39 8.	14.05 8.
			43.58 7.		58.58 7.		1:29.45 7.		1:44.30 7.
8.	Zihlmann Monika, Würenlos	1976	Tri Club Baden		1:44.44,4	10.06,0	(275)	20	7.
	13.47 8.	1.00 17.	29.40 6.	0.45 12.	14.18 7.	0.53 14.	29.30 4.	0.45 13.	14.01 7.
			44.28 8.		59.33 8.		1:29.57 8.		1:44.44 8.
9.	Weber Simone, Bern	1984	ski-velo-center		1:45.10,8	10.32,4	(153)	20	8.
	13.58 10.	0.45 9.	29.47 8.	0.37 7.	14.52 10.	0.40 7.	29.30 4.	0.37 7.	14.20 9.
			44.31 9.		1:00.02 10.		1:30.13 9.		1:45.10 9.
10.	Tremp Kristin, Belp	1970	TV Längasse		1:45.57,8	11.19,4	(151)	21	2.
	13.47 7.	0.54 14.	30.24 11.	0.49 14.	14.05 6.	1.05 17.	30.15 10.	0.43 12.	13.52 6.
			45.07 11.		1:00.01 9.		1:31.22 10.		1:45.57 10.



*beim laufen...*



*Das Podest...*