

Newsletter...

2. Rang Intervall Duathlon Zofingen 4/16/4/16/4 km

Top motiviert und mit einem sehr guten Gefühl, machte ich mich am Sonntag, 17. Mai, bei strahlendem Sonnenschein auf nach Zofingen.

Der Startschuss fiel um 15.32 h, zwei Minuten hinter dem Männerfeld. Wieder einmal ging es sehr zur Sache und ich lief die ersten 4 Kilometer an 4 Position, konnte aber in der Wechselzone, dank gutem Wechsel, schon einen Rang gut machen und schob mich auf dem Rad die ersten 16 Kilometer auf den zweiten Rang vor. Und so blieb es dann bis ins Ziel, ich konnte zwar auf der zweiten Rundrunde bis zu Nicole Klinger aufschliessen, musste sie aber dann auf den letzten 4 Lauf-Kilometer ziehen lassen. Ich kam mit 47 Sek. Rückstand als guter 2. Platz ins Ziel. Ich war sehr zufrieden nach diesem Rennverlauf, die Form stieg von Wettkampf zu Wettkampf an. Wenn es so weitergeht, bin ich schon bald wieder da, wo ich mich haben will.

Am 7. Juni starte ich zu meinem ersten Triathlon dieser Saison – und wenn schon gerade recht. Ich mache am Halbironman (1.9/90/21 km) in Rapperswil-Jona in der Pro Kategorie mit. Die Erwartungen sind nicht allzu hoch, da ich mich wirklich nicht optimal darauf vorbereitet habe. Aber ich bin sehr motiviert für dieses Rennen und freue mich darauf, mich mit den besten Triathletinnen zu messen.

Cu Jacky

Rangliste siehe unter:

<http://services.datasport.com/2009/tri/intervallzofingen/>



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