Veranstalter-adressen

1.) **Hurbig- Duathlon**, Postfach, CH-8454 Buchberg
2.) **Int.Schluchseelauf** E.Hess, Chr.-Roder-Str.12, 7897 Küssaberg
3.) Sekretariat **Swiss-Alpine-Marathon**, Postf., CH-7270 Davos-Platz
4.) **Rennsteiglauf** e.V., Postf.14, O-6080 Schmalkalden,
5.) **Schwarzwald-Marathon**, Postf.1608, 7710 Bräunlingen
6.) Road Runners **Echternach**, BP 96, L-6401 Echternach, LUX
7.) C.S.L. **Neuf-Brisach**, Jean-Ritzenthaler, 3 route du Vin, F-68240 Kientzheim, Frankreich
8.) **100-km-Lauf von Biel**, Postf. 437, CH-2501 Biel
9.) **Berlin-Marathon**, SCC Berlin, Alt-Moabit 92,1000 Berlin 21
10.) **Grand Prix Fricktal** B.Meichtry, Stockmatt-str. 7, CH-5000 Aarau,
11.) **Bodensee-Marathon**, Kurt Balle, Zehntschenerstr.40, 7993 Kressbronn
12.) LC Marathon **Rheinfelden**, Hannelore Steinebrunner, Zielgasse 1, 7888 Rheinfelden
13.) TSV **Kandel**, Abt. LA Gartenstrasse 14 , 6744 Kandel
14.) **Böhmweg-Lauf**, Fremdenverkehrsamt, 8360 Deggendorf,
15.) SG **Öpfingen**, Franz Zoller, Blumenstrasse 2, 7939 Öpfingen
16.) **Schwäbische Alb-Marathon**, Städt.Verkehrsamt, Kornhausstrasse 14, 7070 Schwäbsich Gmünd
17.) **Unione Cicloturistica San Remo**,Bruno Cirone, Via D.Alighieri 79, I-18038 San Remo (IM)
18.) **Schwarzwald-Rundfahrt Kaisten**, O.Winter, Veilchenweg 9, CH-5268 Eiken
19.) **Zürich-Strassburg**, H.Bachmann, Eichbühlstrasse 49, CH-8004 Zürich
20.) **OK Jungfrau Marathon**, Postfach, CH-3800 Interlaken
21.) **Maratona Ticino 93** / SA Vis Nova, CH-6595 Riazzino
22.) **MRSC Ottenbach**, R.Kübler, Fasanen-str. 4, 7331 Ottenbach
23) **Irchel-Duathlon** c/o Triathlon Club Winterthur, Postfach, CH-8544 Sulz-Rikkenbach
24) **Kesswiler Triatlon** c/o TriClub Frauenfeld, Postfach 958, CH-8500 Frauenfeld
25) **Hittnauer Duathlon** c/o Bruno Sorlini, Haldenweg 5a, CH-8332 Madetswil
26) **Triathlon Locarno**, c/o Marco Sasselli, via Ubrio 26, CH-6616 Loscone
27) **Duathlon Nüziders** c/o Union Bludenz, Egon Meier, Am Kanal 5, A-6800 Feldkirch
28) **Duathlon Hittisau** c/o TC Bregenzerwald, Heideggen 313, A-6952 Hittisau
29) **Tri Team Lustenau "Ironmännli"**, c/o Reinhard Wirth, Postfach 276, A-6890 Lustenau
30) **Tri Team Lustenau** c/o 2-Rad-Holly, A-6890 Lustenau
31) **SV Thiersee Triathlon**, Postfach 12, A-6335 Thiersee
32) **Triathlon Bregenz** und **Triathlon Trans-Vorarlberg** c/o Günther Geiger, Bahnhofstrass 45, A-6900 Bregenz
33) **Triathlon Partenen** c/o Tri-Club Bludenz Kurt Stöckl, A-6794 Partenen 69
34) **1.Tiroler Triathlonclub Innsbruck**, Postfach 63, A-6060 Hall in Tirol

Weitere Veranstaltungen und Veranstalteradressen kann man/frau dem **DTU-Jahrbuch**, dem **Schweizer Laufguide**, dem **Deutschen Volkslaufkalender** und/oder dem **Breitensportkalender des BDR** entnehmen. Auch in den einschlägen Zeitschriften (Spiridon, tour, triathlet, schweizer bike-magazin, triathlon-magazin, velo-illustrierte, läufer, condition etc.) wird auf aktuelle Veranstaltungen hingewiesen.

Die nächste Ausgabe der Wechselzone soll Anfang Juni erscheinen (diesmal hoffentlich pünktlich). Bis dann !!!

WECHSELZONE

Die vierteljährliche Mitgliederzeitung des ASC Konstanz

Ausgabe 1/93
März 1993

Nr. 2

"La Primavera oder Die Fahrt in den Frühling"

so hätte der Titel dieser Ausgabe lauten sollen, **aber**

Sorry, For Being Late

müssen wir jetzt zu unsere Schande sagen. Ursprünglich hätte hier die Ankündigung zum "ASC-Anfahren" am 21.März sein sollen, aber aufgrund widriger Umstände wird diese Zeitung die meisten von Euch erst nach diesem Termin erreicht haben (Falls es jedoch am 21.03. geregnet haben sollte, verschieben wir das Anfahren auf den 28.März. Treffpunkt Klein-Venedig Zoll um 11 Uhr). Widrige Umstände bei der Zeitungserstellung sind u.a.: Zeitmangel bei den Bearbeitern; Gesundheitliche Ausfälle; Fehlende Artikel und Informationen; wichtige Verbandsmitteilungen, die uns in letzter Minute erreichen; Warten auf Anzeigenvorlagen unserer Inserenten; Oder schlicht und einfach die Tatsache, dass es gelegentlich (aber nur gelegentlich) auch wichtigeres gibt, als das Machen der ASC-Zeitung.
Trotz Widrigkeiten, **da isse.**

Esko und Didi

Aus dem Inhalt :

- Etwas für Schwimmer .....
- Berichte von Ski-Langlauf-Veranstaltungen .....
- Termine :- Triathlon und Duathlon - Laufen
- Ergebnisse der Bodensee-Crosslauf-Serie 1992/93
- Ein Kampfrichter beim Triathlon
- Bemerkungen zum Ausdauer-Training
- Tri-News, ASC-Börse, Lonely Hearts, Glückwünsche, u.v.m.

FRISCH AUS DEM TELEFONHÖRER :

Am **12.Mai 1993** findet der allseits beliebte und gefürchtete **Uni Run & Bike** statt.

Termin für den **Uni-Crosslauf** ist der **16.Juni 93**

Weitere Infos beim Hochschulsport der Uni Konstanz Tel. 88 25 90

Neues aus der Vorstandsetage

Am 27.Januar 1993 fand unsere erste Vorstands-Sitzung im neuen Jahr statt. Als Ergebnisse können erwähnt werden:
- Die nächste Jahreshauptversammlung mit Vorstandswahlen findet am 29.März 1993 statt.
- Vom alten Vorstand wird die Hälfte nicht mehr kandidieren !
- Als Termin für das Sommerfest wird der 22.August 1993 (Sonntag) beschlossen.
- Die Weihnachtsfeier soll am 10.Dezember 1993 stattfinden (Das OK wird noch gesucht; vielleicht nach den "Jungen" jetzt mal die "Alten" ?) Grosses Lob an Esko und sein Team für die Ausrichtung der vergangenen Weihnachtsfeier.
- Die Vereinszeitung "Wechselzone" soll zu einer dauernden (vierteljährlich erscheinenden) Einrichtung werden, solange sie sich finanziell selbst trägt.
- Vereinssitzungen sollen ab sofort jeden zweiten Monat (jeweils gerade Monate) am 1.Mittwoch stattfinden.
- Hans-Jörg erklärt, daß der Bodensee-Triathlon dieses Jahr mit ziemlich großer Sicherheit nicht stattfinden wird (Gründe hierfür sind hinlänglich bekannt); es wird mehrheitlich beschlossen eine Ersatz-Veranstaltung zu organisieren. Als Termin wird der 4.September 1993 ins Auge gefasst (Nähere Einzelheiten sollen auf der Jahres-Hauptversammlung erläutert werden).
- Auch dieses Jahr wollen wir wieder Radtouren anbieten, die von Peter Maurer und Dieter Lang noch ausgearbeitet werden. Ein kleiner Einstieg soll mit dem "Anfahren" am 21.März gemacht werden.

(DL) und (PM)

******

In eigener Sache

Die zweite Ausgabe unserer Vereinszeitschrift haben wir also auch wieder geschafft. Nach dem Echo bei der Weihnachtsfeier mit reger Teilnahme am Titel-(findungs-)wettbewerb hatten wir uns eigentlich ein bisschen - nur ganz wenig - mehr Mitarbeit Eurerseits erhofft. Vielleicht ändert sich das mit der nächsten Ausgabe.
Aber bitte, gebt uns keine mündlichen Ratschläge und Ideen was man schreiben könnte. **Schreibt.** Wir arbeiten am liebsten mit PC, d.h. Ihr könnt Eure Artikel auch auf Diskette abliefern , wir lesen sie dann ein und sparen uns so das Abtippen . **Unser nächster Erscheinungstermin ist der Juni 1993** ; wenn Ihr also etwas für uns habt - Börse, Lonely Hearts, Kochrezepte, Ergebnisse, Artikel, Berichte, Leserbriefe u.a. - gebt uns das bitte so bald wie möglich. Die Zusammenstellung der Zeitung nimmt viel Zeit in Anspruch, denn 20 Seiten oder mehr müssen nicht nur getippt, sondern auch gesetzt werden, es muß Korrektur gelesen werden etc.; und immer wieder das Problem, daß das was man gerade am dringendsten .....
Finanziell tragen muss sich diese Zeitschrift selbst, d.h. sie wird über Anzeigen finanziert. Wenn Ihr also selbst inserieren wollt oder Bekannte davon überzeugen könnt, daß die WECHSELZONE der beste Werbeträger westlich von Honolulu ist, dann .....Wir haben eine richtige Anzeigenpreisliste.

Zum Inhalt:
Triathlon nimmt diesmal einen grossen Platz ein ; einen Rückblick auf die Ski-Langlauf-Saison und ein paar Lauftermine bieten wir noch an. Nicht zu vergessen unsere Rubriken, wo wir Euch nochmals auffordern: MACHT MIT !!!!!

Post von Euch an die WECHSELZONE könnt Ihr immer direkt bei uns oder aber bei Peter Reiher im Geschäft loswerden.

Übrigens, *WIR* sind:
Esko Kranz, Glockenbrunnenstr.23, KN-Dettingen
+ und
Didi Lang, Dettinger Str.17, KN (oder bei Redsport RADIAL, wenn ich nicht gerade in Urlaub bin)

Vereinssitzungen 1993

Die Vereinssitzungen finden statt am :

29.März 1993 (auch Jahres-HV)
02.Juni
04.August
06.Oktober und
10.Dezember Weihnachtsfeier

Weitere Termine:
21.März 1993 "Anfahren" in Mostindien *(vielleicht bei Erscheinen dieser Ausgabe schon überholt ???)*
22.August 1993 ASC-Sommerfest
04.September 1993 **DIE ASC-Veranstaltung**

Sofern nichts anderes bekannt gemacht wird, finden die Vereinssitzungen immer **um 20 Uhr in der Gaststätte "Waldheim"** (im Lorettowald) statt. Zur Weihnachtsfeier erfolgt eine gesonderte Einladung ebenso zur Jahres-Hauptversammlung.

Einige Bemerkungen zum Ausdauer-Training im allgemeinen und zum Triathlon-Training im besonderen

Was ist Training ? Der Begriff "Training" umschreibt den Versuch eine optimale Anpassung des Körpers an Belastungen zu erreichen. Im Ausdauersport bedeutet dies, die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung zu erhalten bzw. zu verbessern (Schnelligkeit, Schnellkraft, Reaktionsvermögen spielen im Ausdauersport keine bzw. nur eine untergeordnete Rolle). Von Bedeutung sind - neben der Ausdauer - Kraftausdauer (Radfahren, Schwimmen, Berglauf) sowie Beweglichkeit (Schwimmen). Je nachdem wo die Ermüdung sich zuerst einschränkend bemerkbar macht, spricht man von allgemeiner Ausdauer (Herz-Kreislauf und Stoffwechsel) und lokaler oder Muskel-Ausdauer. Bei letzterer kommt die Kraft (-Ausdauer) ins Spiel und die Bedeutung eines sinnvollen Krafttrainings für Ausdauersportler wird deutlich.
Der menschliche Körper ist ständig bestrebt, ein inneres physiologisches Gleichgewicht zu erhalten. Während des Trainings - und weit extremer bei Wettkämpfen (!) - kommt es zu einer Störung dieses Gleichgewichts durch den Abbau von Energiereserven - der Sportler ermüdet. In der folgenden Erholungsphase reagiert der Körper mit Wiederherstellungsprozessen (Wiederaufbau der verbrauchten Energiereserven). Dieser Ausgleich erfolgt jedoch über das Ausgangsniveau hinaus (in der Trainingslehre spricht man von Superkompensation). Dies ist das grundlegende Prinzip, welches leistungssteigerndes Training erst möglich macht: durch erneute Trainingsreize in der Superkompensationsphase kann die Leistungsfähigkeit kontinuierlich verbessert werden. Daraus folgt aber auch:

1. Trainingsintensität und -umfang sind abhängig vom jeweiligen Trainingszustand.
2. Da Umfang und Intensität des Trainings nicht ad infinitum gesteigert werden können, muß ein sinnvoller Aufbau *und* Abbau in bestimmten Zeiträumen erfolgen.
3. Ein zu hoher oder zu früh (in der Superkompensationsphase) wieder einsetzender Trainingsreiz hat Übertraining und damit Leistungsrückgang zur Folge.
4. Ein zu niedriger oder zu seltener Trainingsreiz hat keine Leistungssteigerung bzw. Leistungsrückgang zur Folge.

(Die unter 3. genannte Gefahr wird nach meinen Erfahrungen auch und gerade unter "Volkssportlern" am häufigsten unterschätzt.)
Ein sinnvolles, erfolgreiches Training heißt

deshalb, die richtige Balance zwischen zu viel und zu wenig, zu intensiv und zu lasch, zu häufig und zu selten zu finden, d.h. optimales Training zu realisieren kommt einer Gratwanderung gleich.
Hier noch 3 Grundsätze, die jeder Ausdauersportler beachten sollte:

1. "A hard day - an easy day", diese Regel des alten Lauftrainers Bill Bowerman aus Oregon sollten der Läufer und der Triathlet (hier vor allem im Laufen) beachten: nie zwei harte Einheiten in einer Disziplin an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Schwimmen ausgenommen)! Nach zwei, spätestens drei Wochen umfangreichen und/oder intensiven Trainings sollte eine lockere Woche folgen.
2. Hüte Dich vor häufigen intensiven Trainingseinheiten im Laufen und auf dem Rad ! Mehr als jeweils ein solches Training pro Woche ist auch für Kurz-Triathleten nicht sinnvoll. Jedes intensive Training (im Bereich der anaeroben Schwelle) beeinträchtigt die Ausdauerfähigkeit. Du solltest überhaupt nie das Gefühl haben bis an Deine momentane Leistungsgrenze zu gehen. Hebe Dir das für den Wettkampf auf.
3. Nicht zuletzt: Bleib gesund (und möglichst ohne Verletzungen) ! Gesundheit nämlich ist die Voraussetzung für ein sinnvoll aufbauendes und damit effektives Training. Hör im Zweifelsfall auf Deinen Körper ! Darüber, über Trainingsplanung, anaerobe Schwelle u.a. ein anderes Mal mehr.

(HJH)

******

Kampfrichter beim Triathlon

2.August 1992 6.00 Uhr morgens: Ich fahre mit dem Auto nach Mengen. Dort bin ich bei den Baden-Württembergischen Triathlon-Meisterschaften als Kampfrichter eingesetzt. Das Wetter sieht nicht gut aus; gestern abend gab es noch einen gewaltigen Sturm. Nur kein Regen heute. Die Strecke zum Start ist gut ausgeschildert und ich bin natürlich viel zu früh da. Ich habe mein Mountain Bike mitgenommen, um vor dem Start die Rad- und Laufstrecke abzufahren.
Was hier, am Zielfinger See, bald stattfinden wird, ist jetzt schon offensichtlich: das Triathlon-Heerlager ist aufgeschlagen. Die ersten Frühaufsteher kommen mir beim Morgenlauf entgegen, andere bewegen schon ihre Fahrräder, die Wiese ist zugeparkt mit Autos - die heissesten Triathlon-Maschinen auf dem Dach; dazwischen Camping-Zelte, aus denen langsam verschlafene Gestalten auftauchen. Der See ist total ruhig - noch. Ich parke und schwinge mich aufs MTB.
Ich versuche mir einen Überblick zu verschaffen: wo ist der Start, wie verläuft die Radstrecke, wo ist die Wechselzone, wie soll der Übergang vom Rad zum Laufen stattfinden. Da ich vermutlich auf die Radstrecke "darf", will ich die Radstrecke und ihre "windschattenträchtigen" Punkte ein bißchen kennenlernen. Also aufs Mounty und los.
Wieder zurück, sehe ich auch schon die gelben Pullover der anderen Kampfrichter; Zeit also mich auch in die Uniform zu werfen. Und was sagt mein Einsatzleiter : "Herr Lang, ich hab' mir gedacht, daß Sie - als erfahrener Kampfrichter....." Also gut, hat er mich mal wieder; hoffentlich habe ich einen gemäßigten Motorradfahrer. Ich erkundige mich wo die Motorräder sind und gucke mir die Fahrer schon mal an. Die zwei Jüngeren scheiden aus, auch sehen mir ihre Maschinen zu schnell aus. Also greif ich mir gleich mal den Ältesten und mach' auch gleich den grössten Helm klar. Dann zurück zu den andern.
Mein MTB wird für die Kontrolle auf der Laufstrecke "konfisziert". Jetzt werden die Räder in die Wechselzone gebracht. Alle Sachen (Rad und Lauf) sollen beim Fahrrad deponiert werden. Anweisung an die Kampfrichter: nur Wettkämpfer in die

Wechselzone, technische Kontrolle der Fahrräder, Helmkontrolle. Immer mehr Leute quellen in die Wechselzone; Vater, Mutter, Freund und Freundin und andere Schaulustige. Da werden die Räder bestaunt, wird an den Bremsen rumgegrabscht, Helme werden begutachtet. Ich gehe auf einen sportlichen älteren Herrn zu "Sind Sie Wettkämpfer ?" - "Nein, aber ich bin selbst Triathlet !" - "Wenn Sie jetzt keinen Wettkampf haben dann verlassen Sie bitte die Wechselzone, denn dieser Raum ist nur für Wettkämpfer." - "Aber ich bin doch selbst Triathlet " - " Dann sollten Sie wissen, daß in der Wechselzone nur Wettkämpfer etwas zu suchen haben. Wir wollen doch die Athleten nur vor Diebstahl schützen." Widerwillig trollt er von dannen und ich meine ein Wort aus seinem Mund gehört zu haben was man nicht zu seinen Freunden sagt.
In der Zwischenzeit ist am Wechselzonen-Eingang die technische Kontrolle der Fahrräder in vollem Gange. Ein Kampfrichter tut sich besonders hervor und drückt die Bremsgriffe so stark zusammen, daß man befürchten muß, die Felge würde zusammengequetscht. Mit einem harten "Die Bremsen sind viel zu weich eingestellt", werden die Athleten wieder zurückgeschickt und sollen für besser eingestellte Bremsen sorgen. Einige Triathleten haben in der Eile einfach vergessen den Entspanner der Bremse wieder zuzumachen, aber das sieht unser technischer Kontrolleur nicht.
Helmkontrolle: Helme sollen im Triathlon mindestens die ANSI-Norm erfüllen (diese Regel besteht schon seit drei Jahren); heute wird dies zum erstenmal kontrolliert seit ich als Kampfrichter tätig bin. Tatsächlich müssen fünf Leute zurückgeschickt werden, die noch mit diesen alten Schüsseln auf dem Kopf einen Wettkampf machen wollen.
Bald ist Start. Die Hektik wird immer größer. "Wohin müssen meine Laufsachen ?" - "Kann ich den Helm am Fahrrad lassen ?" - "Wie muß ich nachher aus der Wechselzone raus ? Von wo komme ich wieder in die Wechselzone ?" - "Wo darf ich aufs Fahrrad steigen ?" - "Werden die Fahrräder nach dem Radfahren abgenommen oder muß man sie selbst an den Platz schieben ?" Fragen, Fragen, Fragen. Ich bin froh, daß ich wenigstens die Hälfte beantworten kann. Irgendwann hatte einmal eine Wettkampfbesprechung stattgefunden (denk' ich mir) und ich kann mich erinnern, daß ich in der Ausschreibung auch einen Plan der Wechselzone gesehen habe. Aber das hilft den Fragern jetzt auch nicht mehr.
Laufwettkämpfe sind doch ein bisschen einfacher: keine technische Kontrolle, keine Wechselzonen, keine Windschattenregel, einfach nur Start und Ziel und dazwischen eine oder mehrere Runden laufen (man muß nur laufen und zählen können).

(DL)

Für Schwimmer und solche, die's noch werden wollen

Die Gefahr, dass die Zahl der wassersüchtigen Schwimmer im ASC überhand nimmt, besteht derzeit wohl noch nicht, doch es wird von verunsicherten Triathlon- bzw. ASC-Neulingen berichtet, die nicht so recht wissen, wie sie den Einstieg in die nicht ganz einfache Kunst der Fortbewegung im Wasser bewerkstelligen sollen.
Nun steht der Chef-Folterknecht Hans-Jörg Herzog, unter dessen nicht gerade technikorientierten aber dennoch sehr wirksamen Trainingsmaßnahmen es meine Wenigkeit immerhin innerhalb von zwei Jahren von brustgeschwommenen 30 Minuten (über 1500 m) zu "locker" gekraulten 22 Minuten gebracht hat, leider nicht mehr zur Verfügung. Er ist nämlich Schwimmtrainer in Kreuzlingen geworden.
Trotzdem gibt es einige organisatorische Tips bezüglich der Trainingszeiten etc.
Zuerst ist zu unterscheiden zwischen dem Jakobsbad (Thermalbad und 50-m-Bekken, geöffnet ca. April bis Oktober) und