



Duathlet Andreas Kälin U23 Schweizermeister 2014



Posts mit dem Label **Rennberichte 2016** werden angezeigt. [Alle Posts anzeigen](#)

MONTAG, 17. OKTOBER 2016

Tagessieg am Mountainbike Duathlon Aeschi!

Nach dem Etzelbergzeitfahren sowie der Wilerseestafette gönnte ich mir ein paar Tage Ruhe, um meine Batterien neu aufzuladen. Ich genoss 4 Tage ohne jegliche sportliche Aktivität, was für mich gleichbedeutend mit der Saisonpause war. Danach trainierte ich einige Zeit nach Lust & Laune, bevor ich dann einen 3 wöchigen Aufbau für den Bike Duathlon Aeschi in Angriff nahm. Ich fühlte mich dabei von Woche zu Woche besser und konnte endlich auch wieder meinen Laufumfang steigern und fühlte mich gut vorbereitet für die 20 jährige Jubiläumsausgabe.

Bei wahren Prachtwetter konnte ich mir vor dem Rennen noch kurz einen Eindruck von der Strecke machen, welche es definitiv in sich hatte. Umso mehr freute ich mich auf den Renneinstieg nach einem Monat Training.

Der Auftaktlauf über knapp 5 Kilometer wurde horrend schnell angegangen und ich bog ungefähr auf dem 10. Platz in die bergab Passage ein. Ich schüttelte dabei nur den Kopf, da ich genau wusste, dass diese Pace niemand nur annähernd durchhalten würde. Auf der ersten Wiesenpassage konnte ich dann die Führung übernehmen und diese zusammen mit einem weiteren starken Läufer bis zum ersten Wechsel auf knapp 25 Sekunden ausbauen. Nach einem miserablen Wechsel jagte ich dann mit dem Bike dem Führenden nach und mich sogleich in einer technischen Passage von ihm absetzen. Nach ungefähr 7 Kilometern bekam ich Gesellschaft vom stark fahrenden Denis Vanderperren und zusammen bogen wir auf die 2. Runde ein. Gleich zu Beginn der zweiten Runde forcierte er das Tempo und ich musste ihn um einige Meter gewähren lassen. In der höllisch steilen Rampe in Richtung Höhenweg konnte ich die Lücke fast schliessen, verlor aber auf dem anschliessenden aufsteigenden Kiesweg erneut wieder an Boden. In den Abfahrten riskierte ich nun noch mehr, da ich die Lücke vehement schliessen wollte. Etwas geschockt war ich, als auf einmal von hinten wieder Gefahr drohte und mit Perrin sowie Gerber zwei starke Biker aufschliessen konnten. Ich versuchte mit aller Kraft dran zu bleiben und zusammen stellten wir den in Führung liegenden Vanderperren. Zum Glück waren nur noch wenige Kilometer bis zum 2. Wechsel zurückzulegen und mit minimalem Rückstand bog ich als dritter nach 21 harten Kilometern in die Wechselzone ein.

Auf dem abschliessenden Lauf über erneut 5 Kilometer fackelte ich nicht lange und lief den ersten Kilometer voll an, um meine Gegner mental zu brechen. Ich konnte die angeschlagene Pace halten und erreichte das Ziel nach knapp **1 Stunde 27 Minuten als Overall Sieger** vor dem stark auftrumpfenden Vanderperren! Auf dem anspruchsvollen Kurs reichte es definitiv nicht aus, nur in einer Disziplin top zu sein. Eine ausgeglichene Leistung über alle 3 Teilschnitte waren der Schlüssel zum Sieg.

Dieser erste Block war zugleich der Auftakt auf die Vorbereitung auf den legendären Winterduathlon **hel van Kasterlee**, welcher am 18. Dezember in Belgien ausgetragen wird. Dieser wird um einiges flacher sowie technisch einfacher sein (je nach dem ob Schnee liegen wird), aber mit 15Km/105Km/30Km etwas länger. Jedoch ist noch nicht ganz klar, ob ich einen der begehrten Startplätze ergattern kann, da der Event (fast) schon ausgebucht ist. Über die Vorbereitung auf dieses Saisonhighlight werde ich euch auf dem laufenden halten.

- News
- Steckbrief
- Saisonplanung 2016
- Resultate
- Galerie
- Gönner
- Kontakt

LABELS

- Rennberichte 2011
- Rennberichte 2012
- Rennberichte 2013
- Rennberichte 2014
- Rennberichte 2015
- Rennberichte 2016
- Short News
- Trainingslager 2012
- Trainingslager 2013
- Trainingslager 2014
- Trainingslager 2015
- Trainingslager 2016



Rangliste 20. Mountainbike Duathlon Aeschi

Bericht Bernerobertländer

Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

MONTAG, 12. SEPTEMBER 2016

Etzelbergzeitfahren & Wilerseestafette

Meine Beine fühlten sich nach dem Powerman an, als hätte ich die Langdistanz absolviert und mir wurde nochmals bewusst, dass die Kurzdistanz mit so wenig Lauftraining in den Beinen definitiv die richtige Wahl war.

Die Erholung verlief schleppend und ich verfluchte mich ein wenig dafür, dass ich mich schon in der Vorwoche für das Etzelbergzeitfahren von Freienbach auf den Hoch-Etzel (mit dem MTB) angemeldet hatte. Die Beine drehten eher eckig als rund und so litt ich permanent auf den knapp 7 Kilometern und gut 650 Höhenmetern, wobei die steilst möglichen Rampen und somit der direkteste Weg auf meinen Hausberg befahren wurden. Das Ziel erreichte ich dann nach knapp 33 Minuten und klassierte mich auf dem **7. Rang Overall**, was unter diesen Umständen sicherlich eine gute Leistung war.

Am Samstag Nachmittag stand dann mit der Wilerseestafette in Menzingen bereits der 3. Wettkampf innerhalb der letzten 6 Tage an. Ich wollte dort unbedingt einmal als Single Athlet die 4 Teilstrecken alleine bewältigen, welche sich aus Rennrad, Lauf, MTB & nochmals Lauf zusammstellten. Leider erholte sich mein Körper wiederum eher schlecht als recht von den vorherigen Belastungen und so kam es, wie es kommen musste. Auf der bergigen 7 Kilometer langen Rennradstrecke versuchte ich vehement meine Gegner abzuschütteln, blieb aber Chancenlos, da starker Gegenwind herrschte. Auf dem folgenden coupierten Lauf über 5 Kilometern war nach 2 Kilometern der Ofen aus und ich musste den Führenden ohne grosse Gegenwehr gewähren lassen. Auf dem Bikeabschnitt konnte ich die Lücke mit grossem Risiko in den technischen Passagen nochmals zu fahren und bog dann mit einem Kraftakt als Führender in die Wechselzone ein. Der Abschliessende Lauf führte zwar nur über knapp 4 Kilometer, jedoch war ich nicht mehr fähig, eine anständige Pace anzuschlagen und musste mich somit am Schluss mit dem **2. Rang** zufrieden geben. Nun liegt der Fokus auf der Erholung und der Planung für die kommenden Monate.



Rangliste Etzelbergzeitfahren

Rangliste Wilerseestafette

Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

MONTAG, 5. SEPTEMBER 2016

Geglücktes Comeback

In meiner letzten Woche in Kanada hatte ich nochmals eine fantastische Zeit und der Abstecher nach Tofino war schlichtweg genial. Mitte Woche gings dann weiter nach Whistler und am Samstag Abend mit dem Flieger von Vancouver zurück nach Zürich. Die 7 Wochen in der Sprachschule waren sehr intensiv, wobei ich trotz meiner Verletzung so gut wie möglich versuchte zu trainieren. Noch wichtiger als das Training war jedoch, dass ich die angestrebte Punktzahl an der Prüfung erreichen konnte und nun das verlangte Zertifikat für meine Hochschule bereits zu Beginn des 2. Studienjahres in der Tasche habe, was mir doch einiges an Druck von den Schultern nimmt. Somit war das Ganze schulisch sowie Trainingstechnisch ein voller Erfolg und eine Bestätigung für den Aufwand.

Nicht unerwartet brauchte es dann einige Tage in der Schweiz, um wieder den Tritt zu finden. Da endlich auch das Lauftraining ohne grössere Einschränkungen von statten ging, entschied ich mich für einen Start am Powerman Zofingen auf der Short Distance. Ganz nach dem Motto, dabei sein ist alles! Einige Zweifel über meine Wade waren jedoch nach dem ersten Intervalltraining nach über 3 Monaten noch vorhanden, da die Wade für einige Tage sehr hart blieb. Umso gespannter war ich, wie ich die Abwärtspassagen im ersten Lauf vertragen würde. Die Vorfreude war jedoch riesig und ich konnte den Start kaum abwarten, auch wenn ich etwas wehmütig meine Kollegen auf der Langdistanz am Start anfeuerte.

Tweets by @andikaelin



Andreas Kälin
@andikaelin

Fantastic overall win @ the 20th Mountainbike #duathlon #aeschi yesterday!
#crossduathlon #mtb



17 Oct

Andreas Kälin
Retweeted



Aino-Kaisa Saarin...
@Aino_Kaisa

Kävin uteliasuuttani Livingon apteekissa katsomassa miltä pakkaus näyttää. Voiko tästä paketista lääkäri erehtyä sopingin suhteen?

[Embed](#) [View on Twitter](#)

Der erste Lauf wurde dann in einem horrenden Tempo angeloffen, was mich doch ein wenig nervös machte, da ich gleich zu Beginn an Terrain einbüsste. Ich fand dann mein Grüppchen und versuchte möglichst die Kräfte für den Radpart zu sparen. In der langen Bergab Passage bekam ich meine Defizite schonungslos aufgezeigt und musste kurzzeitig abreißen lassen. Die zweite Runde lief ich grösstenteils alleine und kam immer besser in Schwung mit der Hoffnung, dass einige Athleten auf dem Rad für den schnellen Auftaktlauf büssen werden. Der Wechsel gelang nach Wunsch und bereits noch wenigen Kilometern konnte ich die ersten Athleten einsammeln. Ich fackelte nicht lange und hielt das Tempo hoch und schon bald war ich in Sichtkontakt mit dem Zweitplatzierten. Kurz vor der Steigung zum Bodenberg war auch dieser gestellt, wobei ich am Berg dann wieder reißen lassen musste. Heute fehlte mir definitiv der Punch am Berg und ich musste die Lücke in der Abfahrt vom Bodenberg wieder schliessen. Mein Mitkonkurrent war zwar am Berg erstaunlicherweise deutlich stärker als ich, aber auf der welligen Passage von Fischbach nach St. Urban fuhr ich alles von vorne, da er entweder nicht konnte/wollte ein hohes Tempo anschlagen. Ich hatte immer noch die Hoffnung ganz nach vorne fahren zu können und wählte daher diese Taktik, um mich auch nach hinten abzusichern, da ich nicht wusste wie ich den abschliessenden 5 Kilometer Lauf überstehen würde. Leider bekam ich dann am zweitletzten Berg erneut Probleme und musste meinen Mitkonkurrenten zusammen mit dem aufgeschlossenen Nicolas Iten ziehen lassen, da sich Krämpfe in meinen Kniekehlen anbahnten. Ich konnte es fast nicht glauben, da ich das ganze Jahr über nie Muskuläre Probleme auf dem Rad hatte. Eventuell könnte es einen Zusammenhang haben, da ich auf eine andere Kurbellänge zurückgreifen musste. Ich versuchte ruhig zu bleiben und dann wieder in der Flachpassage erneut den Anschluss zu schaffen. Als ich dann wenige Kilometer vor der Wechselzone auch noch fast fehlgeleitet wurde und den ganzen Schwung einbüsste, war der Sichtkontakt endgültig verloren und ich wechselte somit als 4 Platzierter in die Laufschuhe.



Die ersten Meter fühlten sich dann extrem hart an und ich war froh als ich in der Steigung endlich einen guten Rhythmus fand. Kurz vor dem Wendepunkt konnte ich mich dann auf den letzten Podestplatz schieben und auf den letzten 2.5 Kilometer, welche mehrheitlich bergab führten, liess ich nichts mehr anbrennen. Mit dem **3. Overall Rang** gelang mit ein solides Comeback und auch am Folgetag habe ich keine Beschwerden in meiner Wade. Muskulär fühle ich mich als hätte ich die Langdistanz in den Beinen, aber diese Schmerzen nehme ich gerne auf mich, da sie bald wieder verschwinden werden. Ich werde in der kommenden Woche noch 2 kleinere regionale Wettkämpfe bestreiten bevor ich mir dann Gedanken mache, wie es sportlich weitergehen soll.

Rangliste Powerman Short

Bericht Pro Duathlon Suisse

Beitrag Sportpanorama SRF

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

MONTAG, 23. MAI 2016

Highway to sky!

Von der Europameisterschaft in Dänemark erholte ich mich ohne grössere Probleme und trainierte nach Lust & Laune bereits am Montag wieder. Vor allem auf dem Rad spulte ich viele Höhenmeter ab, um den Bewegungsapparat zu entlasten. Endlich fand ich auch mal wieder Zeit, das MTB zu nutzen. Leider gelang der Wiedereinstieg ins Laufen nicht wie gewünscht und ich holte mir bei einem lockeren Dauerlauf eine Wadenverhärtung. Diese Problematik kenne ich nur zu gut aus der vergangenen Saison und wusste gleich, dass dies sehr hartnäckig sein kann. Mit viel massieren versuchte ich die Verhärtung los zu werden, was am Anfang auch zu klappen schien. Am letzten Donnerstag hatte ich das Gefühl, dass ich wieder locker Laufen können sollte. Leider war die Verhärtung nach knapp 6 Kilometern wieder präsent und die nachfolgenden Tage war sogar das Radfahren nicht ganz schmerzfrei.

Nichts desto trotz blieb ich ruhig und nutze nun halt die Zeit, um auf dem Velo meine Performance zu verbessern. Eher spontan entschied ich mich dann am Bergzeitfahren Highway to sky zu starten. Die Strecke führte von Innertkirchen auf den Sustenpass. Leider lag noch zu viel Schnee auf der Passhöhe und so wurde die Strecke minimal auf 24.2 Kilometer mit 1300 Höhenmetern gekürzt. Etwas übermüdet infolge einer Geburtstagsparty trat ich dann früh morgens die Reise in Richtung Sustenpass an. Gestartet wurde in 30 Sekunden Abständen und total waren fast 300 Starter gemeldet an diesem Prachtstag. Mein Vorsatz verhalten zu starten war bereits an der Startrampe Geschichte und so powerte ich gleich zu Beginn ordentlich los. Ich war etwas überrascht, dass doch noch einige Flachpassagen folgten, welche nicht wirklich zu meinem bevorzugten Terrain gehören. Bei Streckenhalbzeit fühlte ich mich immer noch top und konnte meine angepeilten Wattwerte halten, ja ich war sogar in einem Bereich unterwegs, welchen ich mir nicht zugetraut hätte. Auf den letzten Kilometern wurde es dann nochmals hart, da der Zielstrich in Reichweite schien. Da ich keine Streckenkennnisse hatte, wusste ich nie wirklich genau, was noch



folgen würde. Nach 1 Stunde 7 Minuten und 29 Sekunden überquerte ich dann zufrieden die Ziellinie mitten in der prächtigen Bergwelt. Overall wurde ich auf dem **11. Rang** klassiert und in der Kategorie M20 durfte ich mich sogar über den **3. Rang** auf dem Podest erfreuen. Für mich hätte der Aufstieg ruhig noch etwas länger sowie steiler sein dürfen, jedoch habe ich aus der Gesamtsituation das bestmögliche herausgeholt. Duathlonkollege Martin Ryter war sogar noch 40 Sekunden schneller als ich und erreichte den 9. Overall Rang. Zusammen ging es dann nachher noch in Richtung Grimselpass um das Laktat aus den Beinen zu kurbeln. Oder war es doch eher ein Einfahren für die kommende Tour am darauffolgenden Tag? Am Sonntag ging es bereits um 9.00 Uhr wieder los in Richtung Thun und über den wunderschönen Beatenberg hinunter nach Interlaken. Leider war der Wind heute unser hartnäckigster Widersacher. Mental war es für mich der Killer und ich war froh, als es dann kurz nach Meiringen in den Aufstieg zur Grossen Scheidegg ging. Obwohl ich auf den folgenden 1200 Höhenmetern mehr litt als mir lieb war, konnte ich die grandiose Landschaft geniessen. Glücklich und zufrieden waren wir nach fast 6 Stunden wieder in Spiez zurück. Danke Martin für die Führung durchs Berneroberrland! Nächster Wettkampf wird der Mörlialp Duathlon in zwei Wochen sein und ich hoffe, dass ich bald wieder anständig Laufen kann.



Rangliste Highway to sky

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016

MONTAG, 9. MAI 2016

Platz 19. an der Europameisterschaft in Kopenhagen!

Naja, mit dem 19. Rang von 23 Elite Startern kann man sich nun wirklich nicht viel kaufen. Trotzdem trat ich die Heimreise nach dem gestrigen Wettkampf zufrieden an. Aber alles von Anfang an:

Bereits am Donnerstag Morgen um 7.10 Uhr hob unser Flieger in Richtung Norden ab. Begleitet wurde ich von meinen Eltern sowie meiner kleinen Schwester. Durch die frühe Anreise konnte ich am Nachmittag noch ein längeres Training auf der Wettkampfstrecke absolvieren. Auch die zwei darauffolgenden Tage nutze ich für kürzere Einheiten bei tollem Wetter. Am Samstag Nachmittag folgte dann das Elite Briefing sowie die Verteilung der Startnummern. Ich fühlte mich bereit für das Rennen am Sonntag Morgen!

Der Start erfolgte dann am Sonntag für das Männerfeld um 8.18 Uhr. Auf dem ersten Kilometer blieb das Feld noch zusammen, dann folgte aber sehr rasch eine erste Zäsur. Das Tempo der Spitze war mir minim zu schnell, daher lief ich wenige Meter dahinter. Bei Kilometer 3 liess ich mich ein wenig zurücksinken, um nicht schon zu Beginn unnötig Kraft zu verpuffen. Nun konnte ich mich auf der langen Start-Ziel Gerade geschickt im Windschatten verstecken bis ich bei Kilometer 8 die Tempoverschärfung eines Engländers mitging. Die Laufstrecke war nicht die aller schnellste, da sie sehr verwinkelt war und mitten durch einen Park führte. So ging es auch einmal ein paar Stufen herunter und wieder herauf. Nichts desto trotz konnte ich den Rückstand auf die Spitze unter 2 Minuten halten, was mir eine gute Ausgangslage für den Velopart bot.

Auch auf dem Rad war ich zu Beginn Mutterseelen alleine unterwegs, bis dann weitere Athleten von hinten auf- sowie vorbeischossen. Die grosse Spitzengruppe konnte ich noch sehen und wusste somit, dass die Lücke nicht sehr gross war. Leider fühlte ich mich auf den ersten 30 Kilometer nicht wirklich gut und brachte nicht den gewohnten Druck auf die Pedale. Der Topfebene Radkurs (der Laufkurs hatte mehr Höhenmeter!) entsprach nicht wirklich meinen Fähigkeiten und gegen die Toproller hatte ich nichts zu bestellen mit meinen 60 Kilogramm. Auf der zweiten Runde konnte ich mich fangen und versuchte den Schaden in Grenzen zu halten. Leider gesellten sich noch Rückenschmerzen dazu, da ich mir am Vorabend noch etwas eingeklemmt hatte. Da



praktisch alles in Aeroposition gefahren werden konnte, wurde der Rücken massiv strapaziert. Ich war nicht unglücklich, dass ich nach nicht einmal 1h 30min für 60 Kilometer in die Laufschuhe wechseln konnte. Dort gingen die ersten Kilometer noch gut, nach der ersten Runde wurden aber meine Schritte immer schwerer. Vor mir sah ich keine direkten Konkurrenten mehr und auch von hinten drohte keine Gefahr. Trotzdem versuchte ich auf den letzten Kilometern nochmals alles zu geben! Es war ja schliesslich nicht irgendein Rennen!

Im Ziel fehlten dann "nur" gut 10 Minuten auf den alten sowie neuen belgischen Europameister. Das Rennen war sehr eng, die ersten 7 Ränge waren innerhalb von nicht einmal 2 Minuten. Auf einen Top 10. Rang hätten genau 6 Minuten gefehlt. Damit kann ich bei einer Renndauer von 2h 30 Minuten leben. Somit muss ich zufrieden sein mit der gezeigten Leistung. Ich richtete meine ganze bisherige Saison ausnahmslos für diesen Wettkampf aus. Im Laufen bin ich deutlich näher an die Spitze gerückt, was sich bereits am Powerman Spain zeigte. Mit einem Rückstand von unter 2 Minuten an einem solch gut besetzten Wettkampf lässt sich einiges anfangen. Im zweiten Lauf habe ich noch grosses Potential, da viele Athleten oftmals einbrechen. Den Traumlauf von Mallorca konnte ich nicht wiederholen. Für das Radfahren investierte ich fast am meisten Zeit. Ich war mir bewusst, dass flache Strecken nicht zu meinen Stärken gehören. Daher trainierte ich extrem viel in diesem Gelände, auch wenn das meine Leistung nicht widerspiegelte. Ich bin mir

sicher, dass ich an einem guten Tag 20 bis 30 Watt mehr auf die Pedalen bringen kann! Am Sonntag hat sich dies noch nicht ausbezahlt, ich bin mir aber sicher, dass ich auch dort mit gezieltem Training noch Fortschritte erzielen kann. Ihr hört, es gibt noch viel zu tun! Auch wenn ich im hinteren Teil der Rangliste zu finden bin, bin ich motiviert weiter zu arbeiten. Der geringe Rückstand stimmt mich zuversichtlich, dass der eingeschlagene Weg stimmt.

Aus Schweizer Sicht vermochte Nina Brenn mit dem Europameistertitel bei den Damen zu brillieren!

Bildergalerie Powerman Denmark

Rangliste ETU Powerman Long Distance Duathlon European Championships

 +1 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

SONNTAG, 1. MAI 2016

Podium an der Hulfteggstafette

Glücklicherweise erholte ich mich sehr rasch von der Schweizermeisterschaft am Rheintalduathlon. Das nass-kalte Wetter sorgte jedoch dafür, dass ich eine leicht Erkältung davon trug. Nichts desto trotz konnte ich diese Woche nochmals einige Reize im Laufen sowie auf dem Rad setzen, auch dank dem guten Wetter, welches hier herrschte. Am Samstag durfte ich dann als Geländeläufer für die Sport Gruppe Rigi an der **Hulfteggstafette** starten. Zuletzt war dies im Jahr 2013 der Fall und dort durften wir sogar den Sieg an der traditionsreichen Veranstaltung feiern. Auch heuer stellte Teamchef Ernst eine Schlagkräftige Truppe zusammen, jedoch war die Konkurrenz sehr stark einzuschätzen. Die Aufmachung im kleinen Dörfli Mühlrüti für diesen Anlass war wieder gewaltig und einiges an Prominenz war eingeladen. Radprofi Stefan Küng und weitere bekannte Persönlichkeiten aus dem Toggenburg liessen sich einen Start nicht nehmen bei tollem Wetter.

Unser Team startete optimal in den Wettkampf und der Inliner übergab mir an dritter Position liegend mit wenigen Sekunden Rückstand auf die Spitze den Zeitmesschip, welcher zwingend am Fuss zu befestigen war. So startete ich mit ein paar Sekunden Rückstand auf die knapp 4.7 Kilometer lange Strecke, welche zu 90 Prozent offroad war. Die beiden führenden Läufer hatte ich bereits im Blick, jedoch musste ich wenige 100 Meter nach dem Start nochmals Stoppen, da sich der Zeitmesschip zu lösen drohte. Statt den Anschluss zu schaffen, vergab ich wichtige Sekunden. Die Strecke war ein ständiges Auf & Ab und es dauerte bis zur Hälfte der Distanz, bis ich den 2. Rang übernehmen konnte. Ich merkte förmlich, wie die Spritzigkeit fehlte und ich mich die Anstiege hochquälen musste. Nach weiteren 500 Metern gelang mir jedoch der Anschluss an den führenden Geländeläufer. Nun folgte noch eine höllisch steile Abwärtspassage auf Schotter und danach der langgezogene Aufstieg zurück ins Dorf. Zu meinem erstaunen konnte ich genau in diesem Downhill eine Lücke reissen. Ziemlich paniert ging es nun in den Gegenanstieg und dort wollte ich mir natürlich keine Blösse mehr geben. Unbedingt wollte ich als erster einlaufen und an unseren Biker übergeben. Dies gelang mir auch und so ging die Jagd nach dem Sieg mit wenigen Sekunden Vorsprung weiter. Leider konnten wir das angeschlagenen Tempo nicht ganz halten und wurden noch deutlich auf den 2. Rang verwiesen. Dank einer sehr ausgeglichenen Teamleistung wurden aber die aufkommenden Gegner von hinten auf Abstand gehalten. Zufrieden durfte ich ein weiteres Mal auf das Podest an der Hulfteggstafette steigen, womit ich mit einer guten Leistung beitragen konnte.



Zum Abschluss wurde dann per Rad noch der Hulftegg "Pass" zwei Mal erklommen. Der nächste Wettkampf wird dann am kommenden Sonntag die **Duathlon Europameisterschaft** in Kopenhagen über die Distanz 10/60/10 sein. Ich bin bereit!

Rangliste Hulfteggstafette

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

SONNTAG, 24. APRIL 2016

Rheintal Duathlon (SM)

Die Vorbereitung auf das erste Rennen der **cablex Pro Duathlon Point Races** verlief alles andere als gut. Bis am vergangenen Donnerstag kämpfte ich gegen einen Muskelkater an, welchen ich mir beim Sprungtraining vom Samstag einfiel. Die Zweifel rechtzeitig fit zu werden wurden immer grösser, denn die Schmerzen liessen kaum nach. Normales Training war lange nicht möglich und so manche Einheit musste ich wieder willig abbrechen. Glücklicherweise trat dank vielen regenerativen Massnahmen eine massive Besserung ein bis hin zum Renntag. Ich kann mir bis jetzt noch nicht erklären, wieso meine Oberschenkel das Training nicht verkrafteten....

Pünktlich zum Renntag sanken dann auch die Temperaturen drastisch und ich stellte mich auf nass-kaltes Wetter ein. Die Radstrecke konnte ich noch im trockenen abfahren, jedoch 10 Minuten vor dem Start fing es an zu regnen und kurz darauf zu schneien. Ich stellte mich in einem fremden Hauseingang unter und sah dem Ganzen gelassen entgegen, da es ja für alle gleich war. Ich stand als einer der wenigen kurz-kurz am Start und hatte so meine Zweifel, ob das wirklich intelligent sein würde bei diesen Bedingungen. Alle waren froh, als endlich der Startschuss erklang und wie gewohnt wurde der erste Kilometer in einem horrenden Tempo absolviert. Ich bürstete auf den ersten 4 Laufkilometer nicht viel Zeit auf die Spitze ein und fand mich inmitten der Favoriten wieder. Kurz vor der Wechselzone legte ich mich noch auf der Wiese nieder und saute mich überall mit Schlamm ein.



Auf dem Rad versuchte ich aggressiv zu fahren und mich von der Gruppe abzusetzen. Jedoch herrschten Zustände wie bei einem Mannschaftszeitfahren. Tragisch wie sich diverse Athleten nicht an die Regeln halten können. Noch viel schlimmer ist aber, dass der Schiedsrichter über die ganze Renndauer auf dem Motorrad daneben fuhr und keine Karte zückte. Gefühlte 10 Mal macht ich ihn auf die Umstände aufmerksam und er entgegnete mir nur mit den Worten, dass er es schon wisse.... Schlussendlich hätte man das Radfahren streichen können, da es für den Wettkampf nicht relevant war. Ich hielt mich bewusst heraus und fuhr so viel wie möglich von vorne, da ich vom Powerman Spain wusste, was passieren kann. Auf dem Rad konnte ich mich bis auf Rang 4 vorarbeiten und war perfekt im Plan für eine Medaille.

Angekommen in der Wechselzone konnte ich von der Kälte gezeichnet kaum meine Schuhe anziehen. Auf den abschliessenden 4 Kilometer konnte ich eine gute Laufleistung zeigen, jedoch den Abstand nach vorne nur noch Marginal verkürzen. Von hinten drohte auch keine Gefahr und so klassierte ich mich **Overall in den Top 10!** In der Schweizermeisterschaftswertung reichte es mir zum guten **7. Rang**, auf den Bronze Platz fehlten nur gerade 13 Sekunden.

Die Form scheint zu stimmen und ich freue mich auf den Powerman Denmark, dort wird die Radleistung um einiges mehr den Rennverlauf prägen. Die Crew rund um den **Rheintal Duathlon** hat wieder einen super Wettkampf organisiert und somit den Auftakt in die Schweizer Duathlon Saison trotz dem schlechten Wetter sehr gut gemeistert. Noch mehr hat mich der Support meiner Freunde gefreut, welche die lange Anreise bei diesem Wetter in Kauf genommen haben und mich tatkräftig unterstützten am Streckenrand!!

Rangliste Rheintalduathlon

Bildergalerie Rheintalduathlon

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016

SAMSTAG, 9. APRIL 2016

ZKB Lauf Cup: GP Dübendorf

Bevor ich zum eigentlichen Rennbericht komme, möchte ich noch ein paar Worte über die letzten 2 Trainingswochen verlieren. Da das Wetter endlich frühlinghaft wurde, investierte ich viel Zeit ins Velotraining. So war ich pro Woche immer gegen die 12 Stunden auf dem Zeitfahrrad. Die Lauftrainings gestaltete ich kurz und intensiv, Koppeltrainings wurden vermehrt eingebaut, da die Duathlonsaison schon bald beginnt. Diesen Mittwoch nahm ich zudem noch am ersten **RMVZOL** Rennen in Ermenswil teil. Das Zeitfahren war zwar nur gut 4 Kilometer lang (100 Höhenmeter), was es aber nicht weniger hart machte. Diese Rennen sind traditionell sehr stark besetzt mit Cross Country sowie Strassenfahrern und bieten einen guten Vergleich. Die Abstände waren dann sehr gering, ich klassierte mich auf dem soliden **13. Rang** mit gut 10 Sekunden Rückstand auf das Podest. Nur der Mountainbike Profi Fabian Giger brannte eine unglaubliche Zeit in den Asphalt und degradierte die übrigen Athleten mit einem Vorsprung von gut 30 Sekunden zu Statisten.



Gestern Abend fand zudem noch die Generalversammlung der TG Hütten statt. Nicht irgendeine, sondern das 20. Jährige bestehen durfte im Fliegermuseum in Dübendorf gefeiert werden. Das Highlight des Abends war ganz klar der Flug mit der Tante Ju! Drei Flieger starteten jeweils gleichzeitig und flogen einmal rund um den Zürichsee, nur wenige 100 Meter über dem Boden, so nahe, dass man jeweils seine Kollegen in den anderen Fliegern zuwinken konnte! Ein spektakuläres und einmaliges Erlebnis, an welchem ich teilhaben durfte. Vielen Dank!

Heute Nachmittag galt es dann wieder ernst. Schauplatz war wieder Dübendorf, dieses Mal jedoch der Kurs rund um die Natureisbahn. Die Strecke führte über gut 10 Kilometer, war gespickt mit einem kleinen Anstieg welcher 2 Mal zu absolvieren war und führte mehrheitlich über Naturstrassen. Der Startkilometer war dann eher langsam, danach ging es aber so richtig los. Ich sortierte mich in einer Gruppe hinter der Spitze ein, zusammen mit Team Kollege Schächli. Ich fühlte mich ausgezeichnet, jedoch war das Tempo fast ein wenig zu langsam. Jedoch wollte ich

nicht selbst für die Führung sorgen, sondern meine Kräfte für die zweite Hälfte aufsparen. Bei Kilometer 7 war dann die Gruppe immer noch sehr gross und ich sorgte mit einer Tempoverschärfung für eine weitere Selektion. Zusammen mit meinem Teamkollegen schloss ich die Lücke zu Sprenger, welcher ebenfalls ein Teamkollege von uns ist. Bei Kilometer 9 musste er uns ziehen lassen und es ging auf die (zu) lange Ziel gerade. Leider fehlte mir da der letzte Biss und ich konnte trotz den geringen Abständen keine Ränge mehr gut machen. Trotzdem gelang mir mit **34.03 Minuten** (10Km laut GPS in 33.48 Minuten) eine neue persönliche Bestleistung auf dem eher langsamen Kurs. Da ich den Wettkampf aus dem Training bestritt, war ich zufrieden mit der gezeigten Leistung. Overall Rang 16, in der Kategorie M20 9ter im starkbesetzten Starterfeld. Den Schlussspurt hebe ich mir für in 2 Wochen auf ;-)

Rangliste GP Dübendorf



 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

SONNTAG, 20. MÄRZ 2016

ZKB Lauf Cup: Männedörfler Waldlauf

Im Jahr 2011 startete ich das erste und auch letzte Mal am **Männedörfler Waldlauf**. Dies war zu Beginn meiner "Duathlon Karriere" und somit auch einer meiner ersten Laufwettkämpfe. Umso mehr freute ich mich bei herrlichem Frühlingwetter an diesen Ausgangspunkt zurückzukehren, was die letzten Jahre mein Rennkalender nie zuließ. Die coupierte Strecke welche ausschliesslich aus Kies- und Waldwegen besteht sollte als eine weitere harte Tempoeinheit direkt aus dem Training dienen.

Der Startschuss fiel pünktlich um 15.20 Uhr und ein Grossteil der 1000 Läufer/innen machten sich auf die 11.5 Kilometer Strecke. Der Start verlief für einmal nicht sehr hektisch, nur einer mit den aller neusten Kompressions Kleidern (ich schätze ein Triathlet) setzte sich vor die Favorisierten Afrikaner. Der erste Anstieg folgte nach wenigen 100 Metern und da sah ich ihn dann auch zum letzten Mal. Ich ordnete mich im Anstieg vorne ein und fühlte mich sehr gut und war etwas erstaunt, dass dies so locker ging. Die Spitze blieb dann bis Kilometer 2



zusammen, bis es in den ersten Downhill ging. Auf dem rutschigen Untergrund war ich chancenlos die Pace der Spitze zu halten und so formierten sich schnell ein paar kleinere Grüppchen. Ganz vorne konnten sich wie erwartete Christian Mathys sowie ein Afrikaner absetzen gefolgt von einem Duo. Mit wenig Abstand auf dieses Duo fand ich in einer 3er Gruppe Unterschlupf. Durch das ständige Auf- und Ab kam ich immer mehr in Bedrängnis und kämpfte immer öfters um den Anschluss. Das ganze fühlte sich auch nicht wirklich schnell an, was aber wohl der Strecke zu schulden kam. Bei Kilometer 7 war es dann soweit. Es folgte nochmals ein richtig Steiler Asphalt Anstieg wobei ich eine Lücke zu meinen zwei Konkurrenten reissen lassen musste. Obwohl ansonsten solche Uphills zu meinen Stärken gehören, musste ich heute dort am meisten beissen und den Podestplatz entweichen lassen. Von hinten drohte keine Gefahr und trotz hohem Risiko in den Abwärtspassagen konnte ich die Lücke zu Platz 6 & 7 nicht mehr schliessen. Schlussendlich erreichte ich mit knapp 2 Minuten 30 Sekunden Rückstand auf den Sieger den guten **8. Rang Overall** (4. Kategorienrang). Es bleibt nun noch gut einen Monat, bis die Duathlon Saison in der Schweiz startet.

Rangliste ZKB Laufcup Männedörfler Waldlauf

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

MONTAG, 29. FEBRUAR 2016

Powerman Spain

Viel habe ich für diesen Wettkampf investiert. Schlussendlich blieb mir aber der ganz Grosse Wurf verwehrt und ich kehrte aus Mallorca mit diversen Erkenntnissen zurück anstatt einem Top Resultat. Aber alles von Anfang an:

Anreise: Die Vorwettkampfwache verlief äusserst turbulent. Nach dem letzten harten Training am Sonntag Morgen haute es mich auf direktem Weg ins Bett. Von 14.00 Uhr am Sonntag schlief ich bis um 8.00 Uhr am Montag durch. Irgendetwas erwischte mich und setzte mir so richtig arg zu. Die Erkältung habe ich bis jetzt noch nicht ganz los bekommen, behinderte mich aber am Wettkampftag nicht gross. Im Nachhinein setzte es mir wohl mehr mental als



Wechsel aufs Rad

physisch zu... Angereist nach Mallorca war ich am Freitag Mittag, da ich am Donnerstag noch eine Prüfung abzulegen hatte. Da in Spanien alles etwas langsamer geht, waren wir mit unserem Mietauto erst um 16.00 im Hotel. Eine Stunde später sass ich dann schon auf dem Rad, um doch noch etwas Sauerstoff in die Muskeln zu pumpen. Die Radstrecke habe ich nicht auf Anhieb gefunden, was mich aber nicht aus der Ruhe brachte und ich halt sonst ein wenig in der Gegend herumkurvte.

Wettkampftag: Da das Hotel knapp 100 Meter vom Start entfernt war konnte ich gemütlich bis 7.00 Uhr schlafen. Leider regnete es dann beim Frühstück, was mich natürlich nicht wirklich motivierte und die Stimmung noch etwas mehr in den Keller drückte. Beim Einchecken wurden dann alle Athleten penibel kontrolliert und ich konnte mein Rad in Stellung bringen. Ich war froh, als dann um 9.00 Uhr endlich der Startschluss für den 10Km Auftaktlauf fiel. Erstaunlich schnell fand ich einen guten Rhythmus und es rollte gut auf der von mir eher ungeliebten Strandpromenade. Der Regen hatte zum Glück gestoppt und die Temperaturen waren um die 12°C. Schnell konnte ich zur Gruppe mit Andy Sutz aufschliessen und absolviert in dieser Konstellation die erste Runde à 5Km. Danach setzte ich mich an die Spitze der Gruppe und sorgte dafür, dass das Tempo hoch blieb. Mit knapp 2 Minuten Rückstand auf die Spitze ging es an ca. 12 Position in die Wechselzone. Niemals hätte ich gedacht das ich so weit vorne in diesem starken läuferischen Feld anzutreffen sein würde. Mit einem katastrophalen Wechsel fand ich schnell den Tritt auf dem Rad und auch dort lief es gut. Ich fuhr sehr konstant, über zockte nie und hielt die Wattzahlen hoch. Schnell war Sutz wieder ein sowie überholt, was zusätzlich auftrieb gab! Ein doch sehr fragwürdiger Penalty bei Kilometer 45 zerstörte dann meine Hoffnungen auf ein Topresultat. Die letzten 15 Kilometer auf dem Rad fuhr ich deshalb mit mehr Druck, musste ich doch sowieso 5 Minuten in der Penalty Box ausharren. Dort durfte ich dann mit 2 anderen Athleten zusehen, wie eine Top Ten Klassierung in weite ferne rückte.

Nun hatte ich ja nichts mehr zu verlieren und so setzte ich auf totalen Angriff. Es gelang mir ein hervorragender 2 Lauf und ich konnte den Schaden mit dem 16. Rang in Grenzen halten. Der Schlussprint mit Lukas Baumann und dem Holländer Picard wird mir wohl noch lange in Erinnerung bleiben. Mangelnder Kampfgeist kann ich mir jedenfalls nicht vorwerfen....

Abreise: Auf dem Weg zurück nach Palma wurden wir noch Opfer eines Auffahrunfalls. Zum Glück gab es nur Blechschaden. Irgendwie passte es zu dieser Woche.

Fazit: Das Wintertraining scheint gut funktioniert zu haben. Meine Form war für diesen doch sehr frühen Wettkampf solid und die Lücke nach ganz vorne war noch nie so klein. Auf dem ersten Lauf hatte ich sogar noch Reserven. Im Nachhinein hätte ich das Risiko eingehen sollen, weiter vorne mitzulaufen. Auf dem Rad war der Gewinner Bystrup das Mass der Dinge. Ganze 10 Minuten knöpfte er mir ab auf den 60 Kilometern. Da gibt es noch einiges zu tun. Das Potential scheint aber vorhanden zu sein. Zur Organisation: Bis auf die doch eher enge Wechselzone war der erste Powerman Spain sehr gelungen. International ist wohl nur EM sowie WM ähnlich stark besetzt. Die Radstrecke wurde komplett abgesperrt, obwohl es sich um eine wichtige Hauptverkehrsachse handelte. In der Schweiz undenkbar! Das Terrain war sehr abwechslungsreich und selektiv. Es bleibt zu hoffen, dass der Wettkampf auch in den nächsten Jahr stattfinden wird.

Impressionen Powerman Spain

Bericht Swiss Triathlon

Rangliste Powerman Spain

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

MONTAG, 1. FEBRUAR 2016

Reppischtalllauf

Am Samstag noch frühlinghaftes Wetter, am Sonntag dann wieder nass-kalt mit Dauerregen. Lieber hätte ich es umgekehrt gehabt, da ich am Sonntag erstmals am **Reppischtalllauf** über knapp 8.0 Kilometer am Start stand. Der ganz in der Nähe ausgetragenen Lauf sollte mir als weitere harte Trainingseinheit auf dem Weg zum Powerman Spain dienen.

Pünktlich um 12.30 Uhr wurde das Starterfeld losgeschickt auf die Startrunde. Nach wenigen Metern folgte dann auch gleich der erste kurze sowie heftige Aufstieg, in welchem sich der Favorit Christian Mathys sogleich vom Rest verabschiedete. Ich kämpfte um den Anschluss ans 5 Mann starke Verfolgerfeld und konnte dies nach einigen Positionskämpfen wieder herstellen. Erstaunlicherweise konnte ich auch in der höllisch steilen Abwärtspassage den Anschluss halten, litt dann aber in der Fläche zurück zum Start & Ziel umso mehr. Nun war die Auftaktrunde geschafft und es ging raus aus dem Dorf auf die lange Gerade. Ich musste sehr mit mir kämpfen, um den Anschluss an die Gruppe zu halten. Dies war enorm wichtig, im Gegenwind wollte ich auf keinen Fall alleine für Tempo sorgen. So hoffte ich stetig, dass das furiose Starttempo endlich gedrosselt werden würde. Kurz vor dem Wendepunkt und der darauf folgenden Steigung liess ich eine kleine Lücke, welche mich den direkten Anschluss an die 3er Verfolgergruppe kostete. Dies bereute ich dann sofort, da ich im Aufstieg wieder ausgezeichnete Beine erwischte und der Gruppe vor mir wieder näher kam. Leider verlor ich dann auf dem Höhenweg zurück in Richtung Ziel wieder einige Meter und auf der letzten langen Gerade war mir bewusst, dass ich nicht mehr in den Kampf für einen Overall Podest Platz eingreifen konnte. Da der Abstand nach hinten solid war, musste ich auf den letzten Metern nicht mehr sprinten und konnte mich über den **5. Overall Rang** mit wenig Rückstand auf die Spitze erfreuen. Ich hatte mein Soll erfüllt und ein weiteres gutes Training abgespult. Im Training hätte ich mich nie in einem solchen Ausmass quälen können, daher sind diese Wettkämpfe für mich ideal. Nun gilt es sich zu erholen, bevor es dann am Donnerstag ab nach Fuerteventura geht.



Rangliste Reppischtalllauf

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

SAMSTAG, 9. JANUAR 2016

Dietiker Neujahrslauf

Die "Akklimatisierung" nach einem Trainingslager fällt mir meistens nicht ganz einfach. Dies war auch nach den 13 Tagen Gran Canaria der Fall und als ich am Mittwoch bei widrigen Bedingungen das Training in der Schweiz wieder aufnahm, sehnte ich mich nach der Sonne & Wärme der kanarischen Insel. So liess ich dann auch am Freitag das Training bleiben, da das Wetter einfach nur scheusslich war und ich den ganzen Tag auf eine Wetterbesserung wartete, welche nie eintraf. Da das Wetter am Samstag fast noch schlimmer war als die vergangenen Tage, motivierte ich mich zu einem Start am **Dietiker Neujahrslauf** über 12.1 Kilometer und einigen Höhenmetern. Als der Regen bei der Hinfahrt nur so auf die Frontscheibe des Autos niederprasselte sehnte ich mich kurzzeitig schon nach meinem Bett und der Tour de Ski, welche gerade im TV übertragen worden wäre...

In der Region Zürich war es glücklicherweise um einiges "wärmer" und auch der Regen schien zu stoppen. Um 15.00 Uhr starteten dann ein Grossteil der gut 800 gemeldeten Läufer auf die 2 coupierten Runden. Das Feld war ganz ordentlich besetzt, unter anderem mit dem Marathon EM Teilnehmer Patrick Wieser, welcher Garant für ein schnelles Rennen war. Da jedoch mit Gegenwind gestartet wurde, war das Tempo noch nicht so horrend zu Beginn und ich fand schnell einen guten Rhythmus. Besonders im steilen Aufstieg konnte ich meine Stärke ausspielen und Plätze gut machen, welche ich dann prompt wieder im fast 2 Kilometer langen downhill einbüsste. Auf der 2. Runde liess ich dann taktisch klug einen Kontrahenten auflaufen, damit ich auf der langen Geraden mit Gegenwind von seinem Windschatten profitieren konnte. Auch der zweite Aufstieg gelang mir souverän und ich sah das Ziel schon vor mir. In der Abwärtspassage kämpfte ich dann nochmals mit mir und dem Anschluss an einen Läufer, von welchem ich unbedingt noch heruntergezogen werden wollte. Langsam aber sicher machten meine Waden zu und mein Tank war auf Reserve... Die 2 flachen Kilometer vor dem Ziel waren dann nochmals hart, da ich 3 Kontrahenten noch knapp vor mir sah, aber keinen Boden gut machen konnte.

Trotz der widrigen Bedingungen gelang mit eine neue PB auf dieser Strecke und ich klassierte mich auf dem soliden **11. Overall Rang**. Ich war doch recht erstaunt, dass ich eine solch hohe Pace über die gesamte Distanz zu laufen vermochte ohne schnelle Laufeinheiten in den vergangenen 3 Wochen Training. Dies gibt Motivation für die hoffentlich kommenden Trainingsintensiven Wochen.

Rangliste Dietiker Neujahrslauf Herren Overall

 Auf Google empfehlen

Labels: Rennberichte 2016
Standort: Wollerau, Schweiz

[Startseite](#)

[Ältere Posts](#)

[Abonnieren Posts \(Atom\)](#)

| 5 1 2 7 2

AndiKälin. Powered by Blogger.