

# Team FitSport-Obwalden

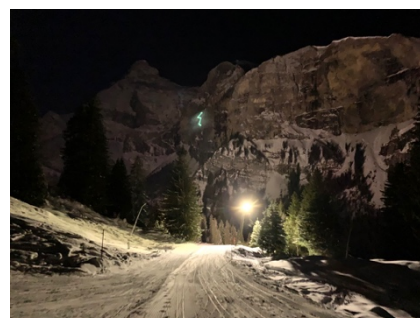
## Jahresbericht 2019

2019 war ein besonderes Jahr für die Triathleten des Teams FitSport-Obwalden. Im März erreichten drei Triathleten die Qualifikation zur Teilnahme an der Sprint-Triathlon-Weltmeisterschaft in Lausanne. Des Weiteren wurde der Gigathlon vom 28.06. – 30.06.2019 erstmals mit Start und Ziel in Sarnen ausgetragen. Viele Athleten aus dem Nachwuchs und Aktive aus unserem Verein nahmen an diesem Heim-Event teil.

Zu Beginn des Jahres stand die Trainingsorganisation vor einer schwierigen Herausforderung. Aus beruflichen und familiären Gründen haben sich einige Trainer und Hilfsleiter aus der Nachwuchs-, Triathlon- und Läufer-Gruppen zurückgezogen. In der Folge verringerte sich die Anzahl der Nachwuchsathleten. Die Führung des Vereins und die geplanten regelmässigen Trainingseinheiten, jeweils am Montag und am Mittwoch, konnten wir dank unserer auswärtigen Trainer sowie Leiter weiterhin ausführen. Ein grosses Dankeschön gehen an Sandra von Moos aus Ebikon (ESA Running 2 Leiter), Stefan Meier aus Hellbühl (Schwimm- und Lauf-Trainer sowie Sport Ernährungsberater), Vero Durrer aus Kerns (Swiss Olympic Trainerin und J&S Triathlon Trainerin), Roger Furger aus Kerns, (Triathlon Vereins-Schiedsrichter) sowie Tania Durrer aus Kerns (gemeinsam mit Sandra und Vero Vorstandsmitglied). Ohne euch alle wäre keine Vereinsorganisation möglich.



Anfangs Jahr wurde ein Snowrunning Training unter der Leitung von Sandra durchgeführt. Einige Vereinsmitglieder aus den beiden Teams FitSport-Kerns und FitSport-Obwalden liefen die Strecke von der Stockalp bis zur Station Chäselen in der Dunkelheit. Anschliessend wurde gemeinsam im Waldhaus ein wohlverdientes heisses Getränk genossen.



Das Vereinskonzzept mit den gemeinsamen Trainingseinheiten am Montag- und Mittwochabend sowie einem individuellen Trainingsplan für jeden Athleten hat sich gut bewährt. Zweimal jährlich am Montagabend, einmal im Frühling sowie einmal im Herbst trafen wir uns nach dem Training in einer Pizzeria und tauschten uns über unsere Wettkämpfe aus und besprachen die Saisonplanung.



Während der letzten Trainingseinheit vor den Frühlingsferien organisierte Sandra eine Überraschung für die Athleten. Entlang des Sarner Vita Parcours fanden die Teilnehmer kleine Osternester. Das sorgte für viel Spass und guter Laune.

Ab April hatten wir ein spezielles Triathlon-Experience-Training für Anfänger geplant. Durch die Trainingselemente von Wechsel-Zone-Technik, Rad-Pannen-Übungen und Tipps zur Verpflegung während eines Wettkampfes konnten neue Mitglieder gewonnen werden, so dass unser Verein wieder gewachsen ist.



Jeweils am Mittwochnachmittag trafen sich die Nachwuchsathleten für Speed-Wechsel-Training. Michelle und Vero haben zusätzliche Trainingseinheiten im Bereich von Triathlon-Sprint-Übungen für die Teilnahme an der Sicht-Triathlon-WM durchgeführt.

Im Juni führten Juan und Vero mit Unterstützung von Sandra mehrmals Trainingseinheiten für Openwater,-Swim, Inline, Bike und Rennvelo durch. So konnten wir an einem Tag die Reihenfolge des bevorstehenden Gigathlons trainieren. Ein spezielles Dankeschön an Sandra für ihre tolle und mutige Betreuung auf der Bikestrecke und ihrer grossen Geduld beim Strassenradtraining.



Mitte Juni starteten Michelle, Samuel und Vero in der Kategorie Doppel-Sprint beim Zytturm Triathlon in Zug. Kurze Distanzen, schnelle Wechsel und grosse Anspannung in der Wechselzone sorgten für ein lehrreiches Erlebnis aller drei Athleten.





Ende Juni, nach fast 40 Wochen Training, stand der Startschuss zum Gigathlon endlich bevor. Juan und Vero als Einzelstarter mit Support von Roger und Sandra, sowie fünf weitere Team FitSportler unter



der Leitung unseres Schwimm-Coaches Stefan Meyer waren am Start. Nach vier Disziplinen (90 km Rennvelo, 2 km Schwimmen, 20 km Inlineskaten, 2 km Schwimmen und 25 km Trailrunning) sind Juan und Vero vorsorglichen aus gesundheitlichen Gründen aus dem Rennen ausgestiegen. Vero konnte am Sonntag noch die letzte Strecke absolvieren und konnte so als Einzelstarterin das Team unterstützen. Das Team of Five «Team FitSport», unter der Leitung von Stefan Meyer, erreichte einen hervorragenden 30. Rang.





Der von FitSport-Kerns organisierte Grillabend am Tag darauf war auch gleichzeitig der Abschluss des ersten Halbjahres vor den Sommerferien. Es bot sich die Möglichkeit für alle FitSportler, ob Bergläufer, Kinballer, Runner, Bootcamper oder Triathlet, sich wieder einmal zu treffen und sich über die Wettkampferlebnisse auszutauschen. Einige genossen auch das Stand Up Paddle auf dem Sarnersee.

Im Juli folgte der Start beim Sempachersee Triathlon in Nottwil von Michelle, Samuel, Sandra und Ilona. Es war eine tolle Erfahrung in der Kategorie Tri Circuit Experience für die FitSportler und eine grossartige Leistung von Samuel, der den 2. Rang belegte.



Bei den Kids sind die Brüder Klöti mehrmals beim Kids- und Schüler-Triathlon gestartet und haben oft unseren Verein auf dem Podest repräsentiert. Als Saisonabschluss fand Mitte August der Nicola-Spirig-Kids-Cup und der Schüler-Triathlon in Sarnen statt. Denis Klöti erreichte einen hervorragenden 2. Platz in seiner Kategorie und Gregory Klöti einen tollen 5. Rang. Zusammen mit Tim Durrer wurde der 3. Podestplatz durch das FitSport-Team Triathlon belegt.

Sophie und Alexander nahmen im August erfolgreich am Schwyzer Triathlon in Seewen teil. Sie beschlossen daraufhin unseren Verein beizutreten und mit uns zu trainieren. Im Herbst ist der Verein durch die Zugänge von Jürgen und Patrick weiter gewachsen. Schön, dass ihr alle so motiviert seid!



Einige FitSportler trainierten ab August im offenen Gewässer um gezielt ihre Technik zu verbessern. Der Sarnersee bietet für die Triathleten grossartige Trainingsmöglichkeiten. Das Schwimmtraining mit Neoprenanzügen stellt eine hervorragende Möglichkeit zur Wettkampfvorbereitung dar.





In Lausanne fand das ITU World Triathlon Grand Final 2019 statt. Das war der sportliche Höhepunkt für drei unserer Mitglieder. Anstatt die Sommerferien zu geniessen, trainierten sie konsequent weiter, um in der Kategorie Sprint Triathlon bei der Age Group-Weltmeisterschaft teilnehmen zu können. An den zwei Tagen, vom 30.08. – 01.09.2019, konnten mit der Familie, den Betreuern und bei herrlichem Wetter die tolle Stimmung am Streckenrand und wunderbare Erinnerungen sowie eine grosse Motivation für die Zukunft mitgenommen werden. Herzliche Gratulation an Michelle, Samuel und Vero für die Qualifikation und der erfolgreichen Teilnahme an der Sprint Triathlon WM 2019.



Im September starteten Petra beim Aarau Short Triathlon und Stefan beim Seelandtriathlon in Murten in der Kategorie 70.3 Triathlon. Somit gibt es weitere erfolgreiche Finisher in unserem Verein.



Das Wintertraining wurde wieder im Oktober aufgenommen. Durch die Regelmässigkeit und einer strukturierten Trainingsplanung sowie individuellen Trainingseinheiten werden die Grundlagen für die kommende Wettkampfsaison gelegt. Zusätzlich wird einmal im Monat am Samstagmorgen eine Running-Einheit mit anschliessendem Schwimmtechniktraining im Schwimmbad in Kerns durchgeführt.

Dank hervorragend motivierter Mitglieder und grosser ehrenamtlicher Unterstützung konnte der Verein FitSport-Obwalden im Jahr 2019 zahlreiche Erfolge erzielen.



Merci an Sandra für die grossartigen Lauftrainingseinheiten jeweils am Montag. Sie kommt jede Woche aus Ebikon, um uns im Bereich Running weiterzuentwickeln. Dafür erhält sie als Dankeschön eine kleine Entschädigung und wir hoffen sehr, dass sie noch lange ihr Fachwissen an uns weitergibt. Zudem hat sie in diesem Jahr die ESA Running 2-Ausbildung von Swiss-Athletics erfolgreich abgeschlossen.



Stefan Meier ist der Schwimmtrainer in unserem Verein. Er trainiert mit uns das «schnelle» Schwimmen mit der dazugehörigen Technik des Arm- und Beinschlags sowie der Atmung. Die Trainingseinheiten finden regelmässig im Sommer im Lido Sarnen statt. Für seine längere Anfahrtszeit und für den Eintritt ins Schwimmbad erhält er ebenfalls eine kleine Entschädigung als Dankeschön.



Vero ist immer vor Ort, wenn ein Trainer ausfällt und organisiert sowie führt unermüdlich die Trainingseinheiten. Sie gibt ihr Know-how den Athleten weiter, so dass diese sich individuell weiter entwickeln können. Ob am Samstagmorgen auf dem Vita Parcours und dem anschliessenden Schwimmtechniktraining oder bei Laufeinheiten, hat sie die Trainierenden unterstützt und motiviert. Ihre Ideen, Trainingspläne und Wettkampfdaten hat sie auf einer neuen kostenlosen Online-Plattform für Mitglieder übertragen. Diese Plattform wird ständig aktualisiert und weiterentwickelt. Auch sie erhält als Dankeschön eine kleine Entschädigung für ihre Spesen und Weiterbildungen inklusive ihrer Inputs bei den Trainingseinheiten und für die Wettkampfbegleitung der Athleten.

Der Verband Swiss Triathlon gibt den angeschlossenen Vereinen vor, dass sie wenigstens einen Schiedsrichter zur Verfügung stellen müssen. Roger Furger engagiert sich seit einigen Jahren für dieses Amt. Mindestens drei Wettkampfeinsätze und Weiterbildungen muss er im Namen von FitSport-Obwalden pro Jahr absolvieren. Für sein geleistetes Engagement bedanken wir uns sehr.

Nach der Analyse der diesjährigen Saison haben wir viele neue und motivierte Mitglieder hinzugewonnen. Samuel verpasste knapp um eine Sekunde die Vereinsbestzeit über die Short Distanz in Sempach. Stefan verbesserte sein bisheriges Ergebnis beim 70.3 Ironman in Murten auf 4:46.22 Stunden.



Ein herzliches Dankeschön für dieses grossartige Jahr mit euch und wir freuen uns auf eine fantastische Triathlon Saison 2020!

## FitSport-Obwalden Triathlon Resultate 2019 und Vereinsbestenliste

	<b><u>Duathlon 5/20/5km All</u></b>		
1:28'10	Kevin Durrer	2018 Sempach Triathlon	PB/VR
	<b><u>Short Triathlon 0.5/20/5km Women</u></b>		
1:19'36	Veronique Durrer	2018 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	PB /VR
1:28'48	Michelle Ming	2019 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	PB
1:29'24	Sandra von Moos	2019 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	PB
1:32'53	Sandra von Moos	2018 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	
1:33'09	Ilona Wirsch	2019 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	PB
1:39'34	Petra Schuppar	2019 Aaru Triathlon (0.5/20/5)	PB
1:55'22	Michele Zolliker	2018 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	PB
	<b><u>Short Triathlon 0.5/20/5km Men</u></b>		
1:09'40	Christen Samuel	2018 Uri Triathlon	PB/VR
1:09'41	Christen Samuel	2019 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	
01:26	Sam Simmler	2017 Sempach Triathlon (0.5/20.5)	
	<b><u>Andere Triathlon/ Distanzen Women</u></b>		
1:09'38	Sabrina steinemann	2018 Schwyzer Triathlon (0.4/20/5)	PB?
1:13'57	Sophie Aregger	2019 Schwyzer Triathlon (0.4/20/5)	PB
1:28'04	Vero Durrer	2019 Lausanne Triathlon (0.75/20/5)	
1:37'55	Michelle Ming	2019 Lausanne Triathlon (0.75/20/5)	
	<b><u>Andere Triathlon/ Distanzen Men</u></b>		
1:14'31	Christen Samuel	2019 Lausanne Triathlon (0.75/20/5)	
1:07'14	Alexander Fuchs	2019 Schwyzer Triathlon (0.4/20/5)	
	<b><u>Olympische Triathlon 1.5/40/10km Women</u></b>		
2:33'53	Sabrina Steineman	2018 Uster Triathlon	PB/VR
02:59	Vero Durrer	2005 Uster Triathlon	
	<b><u>Olympische Triathlon 1.5/40/10km Men</u></b>		
02:31:00	Sam Simmler	2013 Zuger Triathlon (Zytturm Triathlon)	PB/VR
02:36:36	Stefan Baumann	2018 Zuger Triathlon (Zytturm Triathlon)	PB
02:36:44	Stefan Baumann	2018 Uster Triathlon	
	<b><u>1/2 Ironman ALL 1.9/90/21km</u></b>		
4:46'22	Stefan Baumann	2019 Murten 1/2 Ironman	PB/VR
05:19	Stefan Baumann	2018 Murten 1/2 Ironman	
05:43	Stefan Meier	2018 Locarno 1/2 Ironman	
	<b><u>Speziel Triathlon ALL</u></b>		
3:57'38	Sabrina Steineman	2018 Indian Ocean Triathlon Mauritius	1.8/55/12
3:56'24	Stefan Baumann	2018 Indian Ocean Triathlon Mauritius	1.8/55/12
6:13'23	Pascal Scheurmann	2018 Tristar Switzerland	1/100/10km
22:39:00	Sabrina Steinemann	2018 Swissmann (Triathlon) von Ascona bis kleine Sche	3.8/180/42km

**TEAM FITSPORT**  
kerns/obwalden/switzerland

**Triathlon in Obwalden**  
**Fitsport-Obwalden.ch**

