

# Triathlon in Obwalden Fitsport-Obwalden.ch





Newsletter Herbst 2020

## **LIEBES TEAM FITSPORT**

## **Rückblick eines Vereinsmitgliedes**

Das Jahr 2020 ist mit dem Covid 19 ein sehr spezielles Jahr. Das Training fiel lange Zeit aus und viele Wettkämpfe wurden abgesagt. Dank den Viedeoanleitungen von Sandra und Vero konnten wir alleine unsere Trainings bestreiten, was leider nie solchen Spass machte wie im Team. Umso erfreulicher war es, als der Lockdown aufgehoben wurde und wir wieder gemeinsam auf der Bahn trainieren konnten. lch schätze abwechslungsreichen Trainings am Montag, sowie die Schwimmeinheiten mit Vero im See sehr. Jedes Training wird ernst genommen und doch haben wir Spass und auch immer etwas zum lachen. Ebenso erfreulich war der gemeinsame Start in Engelberg am Rugghubellauf. Einer der seltenen Läufe, welche stattgefunden haben. Danach folgte der Helveticman bei dem Samuel und Patrick gestartet sind. Ich durfte erste Erfahrungen sammeln als Helferin in der Wechselzone auf der Melchseefrutt. Dies war ebenfalls ein einmaliges Erlebnis. Was mich am meisten faszinierte war der Unterschied bei den Athleten. Die ersten kamen wie der Blitz, da musste man bereit stehen mit dem Beutel und schon waren sie wieder weg. Dann waren noch diejenigen, welche es gemütlicher nahmen und jene, welche wirklich gelitten haben. Es war sehr emotianal und für mich eine grosse Motivation, selber im 2021 am Helveticman zu starten. Mit Hilfe von Vero, werde ich mein Training starten und freue mich, am 4. September 2021 zu finishen. Wer weiss, vielleicht werden noch weitere FitSportler teilnehmen. Gleichzeitig fand auch noch der Triathlon in Aarau statt. Wo Jürgen und ich starteten. Ist zwar eine kurze Distanz, aber es machte einfach riesigen Spass durchs Ziel zu laufen. Ich hoffe, noch viele tolle Trainings und Wettkämpfe mit Euch zu haben.

Petra Schüpbach, Vereinsmitglied



# MITGLIEDER

## Mitglieder:

- 21 Mitglieder
- davon 7 Jugend & Sport Mitglieder
- und 14 Swiss Triathlon Mitglieder
- 1 Ehrenmitglied
- 6 Gast Mitglieder (aus Partner Verein)

# Jubiläum 2020: 10-35-45 Jahre

(Ihr könnt selbst raten welche halb-runden Geburtstage diese Mitglieder gefeiert haben 🤢 )

- Stephan Baumann
- Suny
- Jürgen
- Juan
- Vero
- Nino

#### Geburt:

- Juni 2020, Ramon von Alja
- Oktober 20, Sohn von Pascal Schürmann

## **Projekte**

Workshop Ernhährung und Triathlonweekend

Was wäre das Training ohne richtige Ernährung? Es gibt diverse verschiedene Studien darüber und ist sicher auch teilweise eine individuelle Angelegenheit. Aber dennoch möchten wir mit Vero einen Workshop gestalten. Was würde näher liegen, als dies an einem Triathlon- Weekend durchzuführen. Dies braucht eine gewisse Organisation und es wäre super, wenn Ihr Euch meldet, falls das Interesse vorhanden ist. Dann würden wir mit der Planung und Organisation beginnen. Gerne sind wir auch offen für weitere Vorschläge oder Inputs.

Meldet Euch doch bitte bei Vero, Suny oder bei Petra Schüpbach



# Sponsoren / Gönner

## MelkDurrerAG

## **FitSportCoach**

**Unterwaldner** hat für uns im Sommer 2020 einen Vereinsbericht kostenlos publiziert.

**Intersport Achermann Alpnach** gibt uns einen Vereinrabatt beim Einkauf von Running Bekleidung und Schuhen.

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren ganz herzlich.

## Nächster Newsletter

Mitte Januar Ideen, Fragen, Berichte an Vero oder Sandra senden -> Redaktionschluss 03. Januar

# AGENDA

#### **NOVEMBER 2020**

2. «12 Minuten» Test - Start Wintertraining15. SM Cross Regensdorf ABGESAGT28. Run & Swim Training Kerns

## **DEZEMBER 2020**

19. Run & Swim Training Kerns21. Abschluss TrainingWeihnachts Ferien bis 10. Januar 2021

## **JANUAR 2020**

3. Newsletter Redaktionschluss

## **FEBRUAR 2021**

GV Team FitSport
Fasnacht Ferien vom 6 bis 21.Februar









# Training und Wettkampfbericht 2020

Nach einem tollen Wintertraining war der erste Wettkampf endlich da!

Der Luzerner Triathlon und die Innerschweizer Cross Meisterschaft. Samuel startete als einziger FitSportler Triathlet und erreichte den grossartigen 7. Gesamtrang. Jürgen und Vero nahmen am Cross teil und erreichten auch ein gutes Resultat.

Voll motiviert und mit grossen Zielen vor Augen, bereiteten wir uns auf eine super Triathlon Saison vor. Frauenfeld, Sempach, Uri Short, olympisch oder sogar ½ Ironman Distanzen waren für Einige vorgesehen.



Mitte März war dann der «Lockdown»! Schnell reagierten unsere Trainerinnen. Videos, Trainingspläne, online Coaching ... alles war da um trotzdem eine mögliche Triathlon Saison erfolgreich zu starten.

Wir waren noch nie so früh im See schwimmen. Sobald wie möglich waren schon einige Triathleten mit Neopren und neonfarbigen Ballons im See unterwegs. Im Juni konnten wir endlich wieder offiziell auf der Laufbahn zusammen trainieren. Und auch das Krafttraining am Mittwoch konnten wir in Sarnen bis zu den Sommerferien durchführen.

Im Juli führten Vero und Nina mit Unterstützung von Denis und Gregory, die als Vorbilder da waren, zwei Ferienpass Nachmittage für interessierte Nachwuchs Triathleten durch.

12 Kinder schnupperten die 3 Triathlon Disziplinen mit abschliessendem kleinen Sprint Triathlon auf dem Seefeld Sportplatz.

# RESULTATE

## LUZERNER CROSS/TRIATHLON

Triathlon, Samuel 7. Rang Cross, Vero 2.Rang + ILV Crossmeisterin Cross, Jürgen 22.Rang

## **RUGGHUBEL BERGLAUF**

Frauen I 2. Alexandra Walliman (Fitsport-Kerns) Frauen III 1.Asa Nyffeler (FS-K) 2. Vero (FS-OW) Frauen IV 6. Renate Bader (FS-K) 7. Petra (FS-OW) Männer II 22.Rang Jürgen (FS-OW)

## **REGIO CUP-KIDS CUP TRIATHLON SARNEN**

Team U14: 2.Rang Denis-Gregory-Tim

U12M: Denis 2. Rang

## KIDS CUP TRIATHLON SCHAFFHAUSEN

U12M: Denis 2. Rang

#### **HELVETICMAN «OLYMPIC+XTREM» TRI68**

Swim 2km - Bike 53km/2200Hm - Run 13km/400Hm 20. Samuel 4:58:38 21. Patrick 05:00:47

## SWITZERLAND MARATHON LIGHT -10KM

F20 4. Alexandra (FS-Kerns) 39:31

F45 21. Claudia Felder (FS-Kerns) 1:06:01

F50 6. Renate Bader (FS-Kerns) 52:49

M20 18. Matthias (FS-Kerns) 42:26

M50 22. Roger Furger (FitSport) 56:27

M50 26. Paul Domnik (FS-Kerns) 1:06:00



Die Triathlon Wettkämpfe sind einer nach dem anderen annulliert worden. Nur ein paar Bergläufe und spezielle Events mit wenig Teilnehmern konnten sich durchsetzen. So starteten Petra, Jürgen, Vero, Renate, Asa und Alexandra (FitSport Kerns) in Engelberg. 3 Podestplätze durften wir zählen, jedoch ohne Rangverkündigung feiern. Ende August war unser Nachwuchs an der Reihe. Denis, Gregory und Tim durften den Regio Cup Triathlon in Sarnen mit dem 2. Rang abschliessen. Denis holte in Sarnen und einige Tage später in Schaffhausen noch 2 Einzel-Medaillen (siehe Resultate).

Samuel und Patrick starteten nach einigen Monaten Vorbereitung in der Badi Stansstad zum 2km Schwimmen, fuhren dann mit Velo Richtung Melchsee-Frutt und schlossen mit einem schöne Trail Strecke zwischen den 3 Seen Melch-, Tanalp und Engstle-See den Wettkampf ab. Der jüngste Teilnehmer Samuel, erreichte das Ziel als 20zigster knapp unter 5 Std. (4:58:38). Patrick der seinen ersten Triathlon bestritt, folgte ihm und war 2 Minuten später als 21zigster im Ziel. Mega-giga-geniale grosse Leistung für unsere starken FitSportler.

Für die Aktiven wurde in Aarau ein kleiner Triathlon durchgeführt. Petra verbesserte ihre Zeit um gute 6 Minuten und Jürgen nahm an seinem ersten Triathlon teil. Das Training hatte sich doch gelohnt.

Wegen Covid 19 waren ja nicht viel mehr Teilnahmen und Resultate möglich. Einige nahmen noch an virtuellen Events teil. Dabei hat Jürgen den Marathon 2mal absolviert mit einer Bestzeit von 4Std56' und Vero hat im Herbst die 5km Strecke mit der Bestzeit 24'32 abgeschlossen.

Dazu waren Alja und Vero von März bis August unterwegs und sammelten so 400 und 800km. Alja hat in dieser Zeit noch einen kleinen Jungen auf die Welt gebracht. Willkommen Ramon! Ebenso gratulieren wir auch Pascal v. Scheurmann, der auch vor kurzem Vater geworden ist.

Jetzt stehen wir, so wie es aussieht mitten in der 2. Welle, was für eine Welle? Kann jeder selber aussuchen... Trotz Vorgaben und Massnahmen bleiben die Leiterinnen und Helfer/innen immer noch voll dabei und motiviert. Einige Trainings sind noch geplant, es wird kurzfristig entschlossen, ob wir die durchführen können oder nicht. Das Training am Montag und Mittwoch wird bei schärferen Massnahmen pausieren, jedoch sind die Trainings-pläne, -Karten und – Videos schon in der Produktion. Der Online Workshop über mental Training, Technik, Sporternährung sind ebenfalls geplant. Ihr könnt euch bei uns melden, wenn ihr interessante Themen habt.

FitSportler sind optimistisch und positiv! Wir werden nächstes Jahr fit und für tolle Erlebnisse bereit sein.

# RESULTATE

## **ARAU SHORT TRIATHLON**

22. Jürgen 1:24:29

3. Petra 1:33:03

## SCHWEIZLÄUFT (VIRTUAL)

28.Juni Juergen 42.km 4:58:38 28.Juni Vero 5km/700Hm 01:03:00 11.Oktober 1. Vero 5km 24:32 mit Kevin

## **NEW YORK CITY MARATHON - VIRTUAL**

25.Oktober Jürgen 04:56:33

## **VIRTUAL SWISS ALP RUN**

400km Claudius Borer (FS-K), Alja Schäfer (FS-OW) 800km Elsbeth und Georgios (FS-K), Vero (FS-OW)

## WWW.FITSPORT-OBWALDEN.CH

TRIATHLON@FITSPORT.CH







