



Aufstieg zum «Ruhesitz».



Warten auf den Start zur Velo-Disziplin.

(Bilder: zVg)

# Alle meisterten erfolgreich den Triathlon

## Schweisstreibender Sporttag der Realschule Appenzell mit Velofahren, Laufen und Schwimmen

Bei noch sommerlich warmen Temperaturen fand am Freitag der Sporttag der Realschule Gringel statt. 114 Schülerinnen und Schüler gaben beim Velofahren, Laufen und Schwimmen ihr Bestes und meisterten den Triathlon mit Bravour.

(so) An vielleicht einem der letzten Sommertage des Jahres starteten die Schülerinnen und Schüler am frühen Morgen mit der ersten Disziplin. Mit dem Velo ging es vom Vitaparcours über Steinegg bis ins Weissbad und über die Unterrainstrasse und Forren wieder zurück. Das war aber noch lange nicht Alles. Nach einer zweiten Runde nahmen die bereits etwas ins Schwitzen geratenen jungen Sportlerinnen

und Sportler den Anstieg vom Weissbad nach Brülisau in Angriff. Mit beeindruckenden Zeiten trafen die ersten Jugendlichen im Ziel ein und erholten sich mit Proviant aus dem Rucksack. Lange Zeit zum Ausruhen blieb aber nicht: Der Berg rief. Nach dem Startschuss bei der Kirche Brülisau begann der Berglauf in die Risi. Die Sonne schien vom Himmel und schnell bildeten sich wieder erste Schweisstropfen auf der Stirn. Mit viel gutem Willen, gegenseitiger Motivation und Durchhaltevermögen erreichten schliesslich alle das Ziel der zweiten Etappe: das Restaurant Ruhesitz. Gemeinsam ging es dann wieder zurück nach Brülisau – beim Abstieg durften nun auch die Abkürzungen über die Wiesen benutzt werden. Kaum unten angekommen, ging es auch bereits weiter.

Der nächste Treffpunkt befand sich in der Badi Appenzell. Hier hatten alle noch einmal Zeit, sich zu verpflegen und zu stärken, denn die letzte Etappe des Triathlons, das Schwimmen, forderte den Schülerinnen und Schülern noch einmal Einiges ab. Möglichst schnell mussten 500m absolviert werden. Den Berglauf und die Velofahrt noch in den Knochen, begaben sich die Jugendlichen ins kühle Nass und gaben zum Schluss nochmals ihr Bestes. Nach den letzten Metern kamen alle etwas müde und erschöpft, aber auch zufrieden und stolz auf die eigene Leistung aus dem Wasser. Langsam neigte sich ein anstrengender und erlebnisreicher Tag dem Ende zu. Aber das Glaceessen zum Schluss liess den zu erwartenden Muskelkater ein bisschen weniger schlimm erscheinen.



Das abschliessende Schwimmen.

## Beim Partnerlauf Appenzell war auch heuer gute Teamarbeit gefragt

Am Sonntag wurde in Steinegg der Partnerlauf Appenzell durchgeführt. Rund 65 Zweiertams und vier Solo-Teilnehmer nahmen daran teil. Velofahrer und Läufer starteten gemeinsam, wobei sie sich unterwegs beliebig oft abwechseln durften.

(cm) Bei der Turnhalle in Steinegg ertönte am Sonntagvormittag taktfeste Musik. Das Warmup für den 16. Partnerlauf war im vollen Gange. Auf den Stirnen der Mädchen und Buben, den Frauen und Männern bildeten sich erste Schweisstropfen. Bald erklärte der Speaker, dass um halb elf Uhr Start der Gruppen PluSport, Einsteiger, Piccola und Piccolo, Mädchen und Knaben, Juniorinnen und Junioren sowie Mix sei. «Uns hat es gefreut, dass PluSport dieses Jahr auch wieder vertreten war. Auch die Möglichkeit der Mischung von sportlichen Eltern, Göttis, Gottis, Tanten oder Onkels gemeinsam mit den Kindern scheint wirklich gut anzukommen», so Patricia Sollberger vom Organisationskomitee.

Velofahrer und Läufer starteten gemeinsam, weshalb sich die Velofahrer etwas



Start der Kategorien 00 bis 08.

(Bilder: Claudia Manser)

weiter oben auf der Pöppelstrasse in Position brachten. Bis Jahrgang 2007 hatten die Teams eine Runde à 2.5 Kilometer zu absolvieren, die Jahrgänge 2002 bis 2006

deren zwei. In den Kategorien Fun, Damen und Herren, Sie & Er sowie Solo waren es vier respektive fünf Runden. Der Velofahrer durfte seinem Partner eine

beliebige Strecke vorausfahren, das Velo am Strassenrand abstellen und weiterrennen. Teamarbeit war gefragt, um gemeinsam im Ziel anzukommen. Denn um

gewertet zu werden, mussten beide Teilnehmer gleichzeitig die Ziellinie überqueren. Die Rad- und Laufstrecke war wegen den trockenen Tagen zuvor in sehr gutem Zustand. Die Wiesenpassage war auch am Ende des Rennens immer noch sehr griffig und der kurze, steile Anstieg konnte ohne Probleme mit dem Bike bewältigt werden. «Die Stimmung bei den Kindern sowie den Eltern und Erwachsenen war sehr gut. Alle waren aufgestellt und man sah nur glückliche und zufriedene Gesichter. Klar – nach dem Zieleinlauf musste jeder kurz innehalten, bis der Puls sich wieder etwas gesenkt hatte», so der Präsident Martin Holzinger. «Aber auch der Ehrgeiz fehlte nicht und man zeigte Fairness auf und neben der Strecke.» Zur Freude des Partnerlauf-OK gab es keine nennenswerten Vorfälle. Das Wetter war am Sonntag für Sportler und Zuschauer angenehm. Auch ein paar Regentropfen während dem Rennen schadeten nicht. Das Rangverlesen konnte bei angenehmen warmen Verhältnissen draussen stattfinden. Auch nächstes Jahr wird der Partnerlauf durchgeführt. Dieser wird wieder am 1. Sonntag im September, am 6. September 2020 stattfinden.

Resultate unter [www.partnerlauf.ch](http://www.partnerlauf.ch)



Mit Trompeten und Kuhglocken wurden die Läufer und Velofahrer angefeuert.



Was für ein Pech – und dies kurz vor dem Ziel.