



Vera Notz siegte am Triathlon Locarno

Murten / Mit dem 1. Rang am Triathlon von Locarno 2011 – Mitteldistanz – schuf Vera Notz zum Abschluss der Saison einen persönlichen Höhepunkt und eine Bestätigung ihrer nachhaltig aufsteigenden Form und Konstanz.

Vera Notz nahm zum dritten Mal am Triathlon Locarno teil. Im Jahr 2009 wurde sie Dritte, im letzten Jahr Vierte und jetzt siegte sie im Gesamtklassement mit einer Gesamtzeit von 4:26:15,0 Stunden, mit einem Vorsprung von rund neun Minuten auf Angela Niklaus und mit weiteren drei Minuten auf die deutsche Triathletin Jutta Löw. Auf der vierten Position folgt Laurence Ragonesi aus Courtauman. Insgesamt wurden 42 Athletinnen klassiert.

Verbesserungen im Schwimmen

Vera Notz betreibt das Schwimmen als Wettkampf erst seit vier Jahren. «Es war bisher meine schwächste Disziplin.» Doch in diesem Jahr erreichte sie mit einem konzentrierten Training einige Verbesserungen. Trainiert wird sie durch den Triathlon-Spezialisten Müggi Müller. Hat sie vorher auf die Spitze sechs bis acht Minuten verloren, so sind es jetzt im Durchschnitt noch rund zwei Minuten. In Locarno schaffte sie die 2,5 Kilometer in 41:41 Minuten. «Ich spürte, dass ich schnell

ler unterwegs war, das gab mir zusätzlichen Ansporn», so Vera Notz. Die Lauf-Strecke von 20 Kilometern bot ihr keine Probleme. «Bereits in der ersten Runde konnte ich einen grossen Vorsprung erarbeiten», sagt sie. Sie beendete den Lauf-Teil auf dem 1. Rang mit einer Zeit von 1:28:20 Stunden. Ihre Leistung auf dem Triathlon-Rad mit der 7. Gesamtposition auf der 80 Kilometer langen Strecke bewertet sie als gut. «Ich fuhr nie am Anschlag und hatte auch gutes Material zur Verfügung», so Vera Notz. Die Tatsache, dass sie die Schwimm-Strecke deutlich besser bewältigen konnte, gibt ihr für die Zukunft Mut, aber auch Sicherheit. «Ich weiss jetzt, dass ich in dieser Disziplin noch Potenzial habe.»

Qualifikation für Ironman Hawaii

Vera Notz hat als näheres Ziel die Qualifikation für den Ironman Hawaii vor Augen. Der Erfolg am Triathlon von Locarno 2011 motiviert sie und bildet einen wichtigen Etappenbaustein dazu. Im Jahr 2010 erreichte sie in Lugano in der Mitteldistanz den 2. Rang. Den Ironman Zürich 2011 musste sie zwar abbrechen, doch der 5. Gesamtrang, den sie im Vorjahr in Zürich erreicht hatte, zeigte ihr, dass sie mit ihrem Resultat absolut bei der Spitze liegt. Im Juni dieses Jahres erreichte sie am Zyturm-Triathlon in Zug in der Katego-

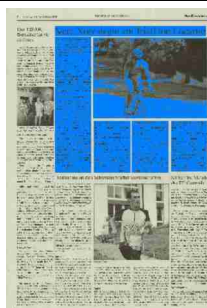
rie Circuit Frauen den 2. Gesamtrang. Erfolgreich war sie ebenfalls im Juni am Swiss International Seelandtriathlon Murten, Mitteldistanz Frauen, mit dem 2. Gesamtrang. Im letzten Jahr erreichte sie am selben Triathlon in der International Double-O-Distanz Frauen den 1. Rang.

Konzentriertes Training

Vera Notz absolviert ein konzentriertes und anspruchsvolles Training. Es beträgt – über alle Disziplinen hinweg – zwischen zwanzig und dreissig Stunden pro Woche. Das Schwimmtraining mit Müggi Müller steht dabei im Vordergrund. «Hier habe ich sehr viele Fortschritte gemacht und ich kann noch sehr viel verbessern», betont Vera Notz. Pro Woche trainiert sie bis zu zwanzig Stunden im Wasser. Trainiert wird im offenen Gewässer, damit das Training möglichst nah an die Bedingungen herankommt, die an Wettkämpfen herrschen. «Die Atmung und das sofortige Finden des Schwimmrhythmus gehören dabei zu den besonderen Details», so Vera Notz. Je etwa fünf Stunden widmet sie dem Lauf- und dem Radtraining. Sie bestreitet die Wettkämpfe im Team von Thömus Veloshop und kann damit auf erstklassiges und international konkurrenzfähiges Material zählen. tb

Datum: 13.09.2011

Der Murtenbieter



Thomas
VELOSHOP

Freiburger Nachrichten AG
3280 Murten
026/ 672 34 40
www.murtenbieter.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 4'295
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 650.4
Abo-Nr.: 1077154
Seite: 6
Fläche: 48'155 mm²



Vera Notz am Swiss International Seelandtriathlon Murten im Juni 2011.

ARGUS 
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung
Medienanalyse
Informationsmanagement
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Argus Ref.: 43605290
Ausschnitt Seite: 2/2