



SCHWEIZER MAGAZIN FÜR FITNESS, LAUF- UND AUSDAUERSPORT

[SUCHEN](#)
[RSS-FEED ABONNIEREN](#)

- [Home](#)
- [Abo](#)
- [Aktuelle Ausgabe](#)
- [Artikel-Archiv](#)
- [Trainings-Dossiers](#)
- [Blog-Autoren](#)
- [Leserforum](#)
- [Impressum](#)
- [Newsletter](#)

- [Aktuell](#) |
- [Cycling](#) |
- [Events](#) |
- [Neu auf dem Markt](#) |
- [Running](#) |
- [Schwimmen](#) |
- [Testcenter](#) |
- [Training&Tipps](#) |
- [Triathlon](#) |
- [Unterwegs](#) |
- [Verlosungen](#) |

Ironman 70.3 und Triathlon Challenge

[Redaktion FIT for LIFE](#)



Die perfekten Herausforderungen

Noch nicht einmal drei Jahre ist es her, seit der [Ironman 70.3 in der Schweiz in Rapperswil](#) seine Premiere feierte. Mittlerweile hat sich die Distanz an allen Fronten etabliert und weist auch für die Zukunft ein enormes Potenzial auf.

«Halb voll oder halb leer», titelte FIT for LIFE 2006 über die damals neu von der [World Triathlon Corporation](#) ins Leben gerufene Halbdistanz in Anspielung auf den Kompromiss, die legendäre Ironman-Distanz von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen auf die Hälfte zu kürzen.

Würde dadurch der Mythos Ironman komprimiert? Eine Zwitterdistanz geschaffen, die weder Kurztriathleten noch eingefleischte Langdistanzler anspricht? Die Antwort ist deutlich: Nein! Im Gegenteil, die Halbdistanz ist für das Gros der begeisterten Triathleten im Hobbysport die perfekte Distanz. Denn trotz der grossen Nachfrage über die klassische Ironman-Distanz ist der «Ironman-Nachwuchs» zahlenmässig limitiert. Einen Ironman kann man nicht einfach so mit ein bisschen Training aus dem Ärmel schütteln. Die Halbdistanz schliesst da gerade für Breitensportler eine wichtige Lücke.



Was dabei nicht vergessen werden darf: Auch ein Half-Ironman ist kein Pappenstiel! Selbst gut trainierte Athleten müssen für die Halbdistanz mit fünf Stunden rechnen, der Durchschnitt wird wohl erst nach sechs, sieben oder noch mehr Stunden ins Ziel kommen, also immer noch länger unterwegs sein als die Masse der Marathonläufer. Die Distanz erfüllt also auch den Anspruch einer «speziellen Herausforderung» bestens. Und doch werden trotz erheblicher Strapazen bei einem Ironman 70.3 die Nachwehen am Tag nach dem Triathlon wesentlich erträglicher sein als nach einem Marathonlauf.

Sie möchten es dieses Jahr probieren und einen Triathlon über 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,09 km Laufen? Dann machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich jetzt für den Ironman 70.3 in Rapperswil am 6. Juni an. Denn trotz aktuell winterlicher Temperaturen gilt: Lange Zeit lassen damit können Sie sich nicht, denn erfahrungsgemäss sind die Einzel-Startplätze für den stimmungsvollen Anlass rund um Rapperswil rasch ausgebucht (Stand Mitte Februar: Nur noch rund 50 offene Plätze!)

Wer keinen Startplatz mehr erwischt, sich noch nicht an die Herausforderung Ironman 70.3 getraut oder schlicht mehr Spass hat, im Team unterwegs zu sein, kann in Rapperswil auch mit einer Staffel teilnehmen. [Triathlon Challenge](#) nennt sich die Kategorie, in der 2-er oder 3-er-Teams gegeneinander kämpfen. Das hat mittlerweile sogar internationalen Charakter: Neben unseren Nachbarn Deutschland, Italien und Liechtenstein werden 2010 auch Teams aus Grossbritannien oder Russland am Start figurieren. Bei der [Triathlon Challenge](#) stehen noch genügend Startplätze zur Verfügung und es gilt das Motto: Mobilisieren Sie Ihre Freunde oder Arbeitskollegen zur Teilnahme! Infos zum Ironman 70.3 unter <http://70.3ironman.ch>, zur Triathlon Challenge unter: www.triathlonchallenge.ch.

2007 konnte man in FIT for LIFE einen ausführlichen Artikel über die [Premiere beim 70.3 in Rapperswil](#) lesen. Diesen stellen wir Ihnen hier noch einmal zur Verfügung.

Nicht anders als beim "grossen" Ironman in Zürich ist auch beim 70.3 in Rapperswil [die Windschattenproblematik](#) allgegenwärtig. FIT for LIFE war auf einem Motorrad dabei und hat den Schiedsrichtern über die Schulter geschaut.

Schlagworte: [Ironman 70.3](#)

Kommentar schreiben

Vor- und Nachname (Pflichtfeld)

E-Mail Adresse (Pflichtfeld, wird nicht veröffentlicht)

Website

Ihr Kommentar

• Leseprobe FIT for LIFE Juli 2010

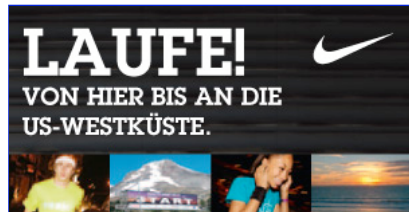


[Gratis Probenummer bestellen](#) - [Abonnent werden](#) - [Probeabo einrichten](#) - [Geschenkabo lösen](#)



• Blog-Themen

[Bike](#) [Buchtipps](#) [Doping](#) [Duathlon](#) [Erlebnis](#) [Ernährung](#) [Gadgets](#) [Gesundheit](#) [Gigathlon](#) [H2C](#) [Halbmarathon](#) [Inline-Skating](#) [Ironman](#) [Ironman 70.3](#) [Klettern](#)
[Langlauf](#) [Laufen](#) [Leichtathletik](#) [Lucerne](#) [Marathon](#) [Marathon](#) [miCoach](#) [Mosers](#) [Mission](#) [Mountain Rally](#) [My Thai](#) [Nachhaltigkeit](#) [Nordic Walking](#)
[Olympia](#) [Radfahren](#) [Regeneration](#) [Schwimmen](#) [Spinning](#) [Sportwissenschaft](#) [Staffelmarathon](#) [Tour de France](#) [Tourismus](#) [TrailRunning](#) [Training](#) [Trainingspläne](#) [Trans Swiss Run](#)
[Triathlon](#) [Ultralauf](#) [Videoblog](#)



• Letzte Blog-Kommentare

- [Vera Baltensperger](#) zu [Ferien im Sport-Resort Playitas auf Fuerteventura](#)
- [Daniel](#) zu [«adidas Originals» - retro ist in!](#)
- [Desiree Leimer](#) zu [Ferien im Sport-Resort Playitas auf Fuerteventura](#)
- [Mettler Stefan](#) zu [Ferien im Sport-Resort Playitas auf Fuerteventura](#)
- [Mike Haller](#) zu [Leserforum](#)

• FIT for LIFE-TWEET



Tolle Tipps für eine sichere #Mountainbike-Technik. Petra Müssig zeigt, wies geht:
<http://www.fitforlife.ch...>



Join the conversation

• FIT for LIFE-Trainingsdossiers



• Sportmedizin & Sportfachhandel

- [> Sportmedizinische Angebote in der Schweiz: Adressen von Sportärzten und Sportkliniken](#)
- [> Schweizer Sportfachgeschäfte im Überblick](#)



• FIT for LIFE-Trainingstagebuch



Infos und Tipps zur Trainingsgestaltung, eine Agenda inkl. Trainings-Protokoll, Wochen-Pläne, Wettkampf-Auswertung und vieles mehr! Das FIT for LIFE-Trainings-Tagebuch gibts gratis gegen ein frankiertes Rückantwort-Couvert (Frankatur: Fr. 1.10) bei: FIT for LIFE, Trainingstagebuch, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.



© Copyright 2010 by AZ Fachverlage AG, Aarau | [Informationen zum Verlag](#) | Adressen können für Newsletter verwendet werden

AZ Medien

Zeitungen: [Aargauer Zeitung](#) | [Basellandschaftliche Zeitung](#) | [Limmattaler Zeitung](#) | [Solothurner Zeitung](#) | [Grenchner Tagblatt](#) | [Langenthaler Tagblatt](#) | [Sonntag](#) | [Anzeiger Bezirk Affoltern](#) | [AZEIGER](#) | [Berner Landbote](#) | [Bezirksanzeiger Dietikon](#) | [Grenchner Stadtanzeiger](#) | [Lenzburger Bezirksanzeiger](#) | [Limmatwelle](#) | [Stadtanzeiger Aarau](#) | [Stadtanzeiger Baden](#) | [Stadtanzeiger Olten](#) | [Wochenblatt Birseck/Dorneck](#) | [Wochenblatt Schwarzbubenland/Laufental](#)

Zeitschriften/Bücher: [FIT for LIFE](#) | [KOCHEN](#) | [natürlich leben](#) | [wireltern](#) | [Bâtitech](#) | [Chemie Plus](#) | [Chemische Rundschau](#) | [Elektrotechnik ET](#) | [HK-Gebäudetechnik](#) | [Megalink](#) | [SwissPlastics](#) | [Technica](#) | [AT Verlag](#)

Radio/TV/Online: [Radio 32](#) | [Tele M1](#) | [a-z.ch](#) | [a-z mobile](#) | [Marktspiegel](#)

Druck/Vertrieb: [AZ Print](#) | [SOL Print](#) | [Vogt-Schild Druck AG](#) | [Weiss Medien](#) | [AZ Vertriebs AG](#)
