



GUT ZU WISSEN

DOPING Dopingkontrollen sind jederzeit möglich und müssen von den Teilnehmern absolviert werden, unabhängig davon, ob sie eine Lizenz von Swiss Triathlon besitzen oder nicht. Die Teilnehmer anerkennen die Durchführung der Kontrollen gemäss Swiss Olympic Vorschriften. Wer die Vorschriften missachtet, wird mindestens vom Wettkampf disqualifiziert. Weitere Sanktionen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Die Vorschriften können online unter www.antidoping.ch nachgelesen werden. Dort sind auch die Listen der verbotenen Substanzen und Methoden sowie der erlaubten Medikamente abrufbar.

GARDEROBE Die Garderobe befindet sich beim Badeplatz Seeliken/Schwimmstart Seeliken.

RADSERVICE Die Firma Cycling Lounge Zug bietet am Samstag und Sonntag einen Radservice an. Der Radservice befindet sich innerhalb der Wechselzone.

VERPFLEGUNG Winforce ist der offizielle Verpfleger des Zytturm-Triathlons. Auf der Radstrecke wird aus Sicherheitsgründen auf Verpflegungsposten verzichtet. Die eigenen Bidons können vor dem Start mit Winforce gefüllt werden. Auf den Laufstrecken werden Winforce, Wasser und Schwämme angeboten. Für die Schüler-, Jugend-, Junioren- und «pro»-Kategorien gibt es einen Verpflegungsposten beim Wendepunkt. Auf der Laufstrecke der Short Distance Series befinden sich vier Verpflegungsposten. Beim 10 km Lauf des Swiss Triathlon circuit gibt es sechs Verpflegungsmöglichkeiten. Im Ziel stehen Coca Cola, Winforce, Wasser, Kuchen und verschiedene Früchte bereit. Die Festwirtschaft befindet sich im Zelt auf dem oberen Landsgemeindeplatz.

ZEITMESSUNG Die Zeitmessung erfolgt mit einem elektronischen Chip. Die Chips müssen noch am selben Tag der Firma Datasport zurückgegeben werden. Die Sammelstelle befindet sich im Zieleinlauf. Nicht zurückgegebene Chips werden dem Athleten mit 50 Franken in Rechnung gestellt. Die Chips werden automatisch gesperrt und sind für andere Wettkämpfe unbrauchbar.

Jetzt den Heimvorteil nutzen

Die Podestplätze der Vereins-Trophy sind immer wieder Thema bei der Laufgruppe Cham. Weit vorn platziert sorgt diese im Ennetsee dafür, dass Markierungen stehen, Zeiten eingelesen und Rekorde gerannt werden.

Zuger-Trophy Der Trophy-Dominator Philipp Arnold sammelt seine Rekord-Kilometer für die Laufgruppe Cham, und er hat einige schnelle Vereinskolleginnen. Unter ihnen Martina Nussbaumer, Joanna Murphy oder Andrea von Ah. Die Streckenrekorde auf der kurzen und mittleren Etappe hat aber immer noch die Trainerin der Laufgruppe Cham, Patricia Morceli inne, welche die Laufgruppe ins Leben gerufen hat und diese mit viel Herzblut leitet.

Sie wächst laufend

Die Professionalität, mit der in der Laufgruppe Cham trainiert wird, spricht sich herum. Inzwischen bietet Morceli neben dem etablierten Dienstagabendtraining auch am Mittwochvormittag und Donnerstagabend Einheiten an. Am Mittwoch sind die Beine nicht ganz so schnell. Am Donnerstag haben die Mitglieder die Wahl zwischen einem Dauerlauf oder einem Stabitraining. Und für alle die noch intensiver an ihrer Schnelligkeit fei-



Die Laufgruppe Cham sammelt im Ennetsee Kilometer um Kilometer.

z.Vg.

len wollen, gibt es zweimal pro Monat ein spezifisches Bahntraining. «Es bereitet mir sehr grosse Freude, die Fortschritte der einzelnen Mitglieder mitzuerleben.» So fiebere sie an Wettkämpfen auch mit jedem einzelnen mit, erzählt Morceli.

Arbeit gut verteilt

Das Amt des Etappenverantwortlichen hat wieder Daniel Föllmi, ebenfalls ein langjähriges und schnelles Mitglied der Laufgruppe. «Es helfen rund 14 Mitglieder mit,

die Karten einzulesen, also zwei Tage pro Person.» So könne die Arbeit gut verteilt werden, ergänzt Föllmi.

Spannender Teilnehmer-Event

Am Mittwoch, 20. Juni, bietet die Sportmarke Skinfit in ihrem Shop in Sempach einen vielversprechenden Workshop an. Der Triathlet Ruedi Wild gibt wertvolle Tipps für einen stabilen Rumpf. Zudem profitieren alle Teilnehmenden von 15 Prozent Rabatt auf das aktuelle Skinfit-Sortiment. Interessierte können sich

unter www.zuger-trophy.ch/teilnahme/ dafür anmelden. PD/FF

Raiffeisen Zuger-Trophy

Alle weiteren Infos, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie online unter www.zuger-trophy.ch



Ein Spiegel der sportlichen Vielfalt

Zug ist fit – nicht nur wirtschaftlich, sondern auch im sportlichen Sinne! Es gibt weit über 200 Vereine, die hunderte von Sportarten anbieten. Eine Plattform, und somit einen Einblick, was das ganze zugerische Sportspektrum zu bieten hat, fehlte bisher jedoch. ZugSPORTS hat sich dem Ziel verschrieben, diesem Umstand Abhilfe zu schaffen und lancierte zusammen mit Johnson & Johnson das Magazin «The5».

Zug Das regionale Potpourri an sportlichen Geschichten, Persönlichkeiten und Vereinen ist riesig und es gibt viel Bewegendes, das erzählt werden kann. Das extra dafür kreierte Magazin ist Teil der Vision von ZugSPORTS, die Freude an der Bewegung in der Region Zug zu fördern und erfüllt ein Bedürfnis der Bevölkerung sich aktiv zu zeigen. Die

Lancierung eines Sport- und Health-Guides lag also auf der Hand und dank den starken Partnerschaften mit Johnson & Johnson und Glencore, die in der Region ebenfalls etwas bewegen wollen, wurde es möglich, vergangene Woche die erste Ausgabe des Magazins «The5» zu lancieren.

Sportler, Spots, Places, Workout und viel Übersicht und Einblick

Vom Sportlerporträt über besondere Sportplätze, zu Orten, wo gesund gegessen werden kann bis hin zu Work-out-Tipps für jedermann: Im neuen Magazin werden jeweils fünf beleuchtet. Und dazu wird ein wertvoller Eventkalender geliefert, der eine Übersicht bietet, was rund um Zug auf der sportlichen Seite auf dem Programm steht. Das Magazin zeigt sich vielseitig und bietet ein grosses Themenspektrum, so dass genau das Publikum angesprochen wird, das

gewünscht ist: nämlich alle Zuger zwischen 1 und 100 Jahren. Der neugierige Leser findet in den Sportlerinterviews spannende persönliche Informationen, der aktive Sportler den ein oder anderen Platz, wo er Energie tanken kann, der Gesellschaftsfreudige eine Auflistung an Happenings, die er als Zuschauer besuchen möchte, die Eltern Gelegenheiten, mitihren Jüngsten neue Abenteuer zu erleben oder ganz ein-

fach beim Schmökern im Magazin Erholung zu finden. «Ich freue mich unglaublich, dass es gelungen ist, mit 'The5' ein hochwertiges Format zu schaffen, das keinerlei kommerzielle Anforderungen erfüllen muss und sich einzig und allein dem Ziel verschrieben hat, der sportlichen Seite der Region ein Gesicht zu geben und die Freude an Bewegung zu fördern.» ergänzt Daniel Schärer, Initiant des Magazins. PD/MS

ERSTER REGIONALER SPORT- UND HEALTH-GUIDE



Mit einer Auflage von 58'000 Exemplaren wurde die erste Ausgabe von «The5» vergangenen Mittwoch in alle Haushaltungen verteilt. Sobald die benötigten Mittel gesichert sind, ist eine Erscheinungsperiodizität der werbefreien Publikation von ein- bis zwei Mal jährlich geplant.

Die elektronische Fassung gibt es auch online unter www.zugsports.ch

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Mein sportlicher Begleiter.



Magnesium phosphoricum Nr. 7 plus

- ✓ Zum Auflösen und Trinken
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Praktisch zum Mitnehmen

www.omida.ch
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Crema-Gel Ferrum plus 3 & 8

- ✓ Kühlend
- ✓ Schnell einziehend



Mit dem Schüssler Sport Drink fit an den Zuger Triathlon!

3 Tipps von Chantal Fischer
Drogerie Parfümerie Moll, Metalli Center Zug

Schüssler Salz Nr. 3: sorgt für eine optimale Sauerstoff- und Energieversorgung der Muskeln, verhindert Muskelkater.

Schüssler Salz Nr. 5: ist Nerven- und Energiemittel und wird zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung eingesetzt.

Schüssler Salz Nr. 7: wirkt entspannend und krampflösend.

Ideales Getränk vor, während und nach dem Sport!

Lassen Sie sich bei uns beraten.



moll
drogerie parfümerie zug