Rapperswil als «open air galerie»

Der Fotoclub Rapperswil-Jona ist der grösste aktive Fotoclub in der Region. Mitglieder jeden Alters treffen sich regelmässig im Clublokal im Restaurant «Kreuz» in Jona. Gemeinsame Fotoexkursionen, Austauschen von Informationen über technische Neuheiten, angeregte Bildbesprechungen, Teilnahme an Wettbewerben sowie das Mitgestalten des Jahresprogramms machen für jeden Fotografen und jede Fotografin ein Mitwirken interessant.

Der zündenden Idee des Initianten Markus Arpagaus ist es zu verdanken, dass der letztes Jahr lancierte clubinterne Fotowettbewerb nun in einer stadtweiten Fotoausstellung der breiten Öffentlichkeit gezeigt werden kann. Dank der tatkräftigen Unterstützung des Einkaufsziels Rapperswil-Jona bekommt der Fotoclub Rapperswil-Jona die Gelegenheit, vom 1. Mai bis 12. Juni seine Wettbewerbsarbeiten in den Schaufenstern von Rapperswil zu präsentieren.

Detaillisten unterschiedlichster Branchen haben sich spontan bereit erklärt, Teil der Ausstellung zu werden. Der eigens für diesen Anlass kreierte Flyer ist Ausstellungsführer und Wettbewerbstalon zugleich. Jeder Besucher kann diesen während der Ladenöffnungs-zeiten in den Ausstellungsgeschäften gratis beziehen. Das Wettbewerbs-Lösungswort ist durch Aufsuchen der Bilderstandorte einfach herauszufinden. Attraktive Preise vom Einkaufsziel Rapperswil-Jona warten auf die Teilnehmer.

Grosse Wohnmesse

Möbel Waeber, das bekannte Einrichtungszentrum im Zürcher Oberland, präsentiert jetzt trendiges Wohnen mit Komfort und Stil. Im Erdgeschoss und in der dritten Etage findet man eine Vielzahl an Komfort-Polstergruppen mit allen Finessen. Bei vielen Modellen lassen sich Sessel und Fauteuils leicht in herrliche Relax-Liegen verwandeln. So geniesst man Komfort in allen Lagen – sei es zum Fernsehen, Lesen oder Plaudern. Spezielle Eckgruppen verfügen auch über eine Komfort-/ Vital-Liege, bei welchen sich Rücken und Beine hochlagern lassen. Riesig ist auch das Angebot an Relax-/Wellness-Sesseln mit allen Komfortstufen.

In der zweiten Etage findet man traumhafte Schlafzimmer, weitgehend aus Schweizer Qualitätsproduktion. Ebenso schönste Betten und Schränke für individuelle Schlafraum-Konzepte. In der umfangreichen Bettwaren-Ausstellung lassen sich alle Modelle des bekannten Schweizer Herstellers Bico Probe liegen. Gegenwärtig profitiert man von einem Frühjahrs-Bonus auf das neue Modell AirPulse 2010. Dank Sensity, der patentierten Weltneuheit, bietet diese Matratze einen 100%igen natürlichen Milbenschutz sowie absolute Hygiene und Komfort.

Riesig ist auch die Auswahl an gemütlichen Tisch- und Eckbankgruppen. Unter den über 60 Modellen entdeckt man eine Vielzahl an formschönen Massivholz-Tischgruppen in verschiedenen Stilarten. Trendig und modern sind auch die neuen Eckbankgruppen mit Lounge-Ecken und -Sesseln.

Eine grosse Teppichschau mit vielen Orient- und Maschinenteppichen sowie eine Vorhang- und Heimtextilienabteilung runden das breite Angebot ab und bietet somit alle Möglichkeiten, Wohnräume vollständig neu zu gestalten.

Möbel Waeber befindet sich in Pfäffikon ZH an der Schanzstrasse 2 / Usterstrasse. Die Ausstellung ist von Montag bis Freitag, von 9 bis 20 Uhr, und am Samstag, von 9 bis 17 Uhr, geöffnet.

Die ON-Starter Armin Meier und Alain Guntern trotzten bei der Ironman-Hauptprobe Nässe und Kälte

Vom Regen zur Athleten-T(r)aufe

Obwohl das Wetter zum Davonlaufen war, bissen sich Armin Meier und Alain Guntern am Mini-Triathlon in Stettfurt durch. Der Wettkampf zeigte auf, wie hart der Ironman für die ON-Starter werden könnte. Doch der Härtetest förderte ihren eisernen Willen sogar.

Alles im Griff: Armin Meier wendet beim Schwimmen gleich die gelernte Technik an

Kontrollblick: ON-Starter Alain Guntern checkt vor dem Start, ob nichts fehlt – aber wo ist denn die Banane?

Wer am letzten Sonntag konnte, blieb im Haus, denn es regnete nur einmal. Doch Armin Meier (55) aus Lachen und Alain Guntern (38) aus Schmerikon mussten ihren inneren Schweinehund überwinden und raus: nach Stettfurt an den Thurgauer Mini-Triathlon. Dort haben die beiden ON-Starter erstmals Wettkampf-Luft geschnuppert. Am Abend zuvor machte sich bei ihnen ein wenig Nervosität bemerkbar. «Ich fragte mich, wie das mit dem Regen geht», gesteht Alain ein. Etwa zur gleichen Zeit fragte sich Armin vor dem Einschlafen noch, ob er auch wirklich alles Material gepackt hatte. «Meine Frau und ich stellten sogar extra zwei Wecker, um sicher nicht zu verschlafen.» Zum Ausschlafen hätte sich der Morgen weiss Gott geeignet. Doch wer als ON-Starter den Ironman in Angriff nimmt, muss nicht selten auch mal am Wochenende Federn lassen – oder eben früh aus den Federn.

Für die beiden Ironman-Anwärter hat sich die Teilnahme am Mini-Triathlon aber gelohnt. Die «super Erfahrung» mit «wertvollen Tipps von anderen Athleten» – unter anderem vom letztjährigen ON-Starter Roberto Marchionna, der seinem «Seebueb-Nachfolger» Alain den einen oder anderen Rat mit auf den Weg gab – möchten sie nicht missen. Vom «Handling in der Wechselzone» übers «Einteilen der Kräfte» bis hin zum «Gefühl, das einen beim Zieleinlauf überkommt», konnten sie im Hinblick auf den 6. Juni nur profitieren.

Nicht wie «die Irren» unterwegs

Mit den Zeiten in den einzelnen Disziplinen (800 m Schwimmen, 34 km auf dem Rad und 8 km Laufen) sind beide zufrieden. Alain erreichte nach etwas mehr als 2 Stunden und 18 Minuten das Ziel. «Im Neopren fühlte ich mich zu Beginn leicht eingeengt, doch nachher gings mit Schwimmen erstaunlich gut.» Auch auf dem Velo kam der Schmerkner auf Touren, nur beim Laufen musste er viele Konkurrenten ziehen lassen. «Deprimiert bin ich deshalb aber nicht, sondern eher von den anderen beeindruckt.»

Armin hingegen hat es eher erstaunt, wie gewisse Athleten bei der Velo-Abfahrt «wie die Irren» an ihm vorbeiflitzten. Auf dem Sattel hatte der Lachner am meisten zu beissen: «Weil ich nach dem Schwimmen in halbnasse Kleider schlüpfte, fror ich mir später an den Ranzen.» Getrost darf man sich aber fragen, welchen «Ranzen» er denn meint – vielleicht passt der Ausdruck «Hühnerbrüstli» besser zum «Hahn im Korb». Schliesslich darf er sich stolz damit brüsten, kaum mehr Reserven an seinem Körper zu haben. Apropos konditionelle Reserven: Diese zapfte der 55-Jährige bewusst nicht an. «Ich teilte meine Kräfte vernünftig ein, um einen aussagekräftigen Massstab zu haben.» Dafür wisse er jetzt, dass beim Velofahren und Laufen noch einiges drinliege. Belastet hat es ihn deshalb kaum, dass er mit seinen 2:45,42 als Siebter und Letzter in seiner Kategorie ins Ziel kam.

Erfahrung gleich weitervermittelt

Dort angekommen, überkam Armin gleich der Hunger und er holte sich ein Schinken-Brötli aus dem Auto. Seine Frau und zwei Töchter, die ihn am Streckenrand mit einer «Guugi» anfeuerten, haben einmal mehr geahnt, was ihr Held nach getaner «Arbeit» braucht. Am Abend war dann ON-Starterin Marion Rosenberg darum bemüht, dass Armin und Alain wieder zu Kräften kamen. Sie lud die beiden zum Spaghetti-Essen zu sich nach Wolfhausen ein. Aus organisatorischen Gründen konnte sie in Stettfurt nicht starten, absolviert dafür am 16. Mai den Triathlon in Frauenfeld. Die beiden Mini-Triathlon-Finisher haben ihr die gesammelten Erfahrungen bereits vermittelt, sodass sie in etwa weiss, auf was es zu achten gilt. Dabei dürfte es sie wohl weniger interessieren, «wie man eine Banane am Velo fixiert», was aber Alain durchaus wichtig erscheint. Jedoch dürfte es für die dreifache Mutter eine Motivationsspritze sein zu erfahren, wie viel Selbstvertrauen und auch zusätzlichen Ansporn ein solcher Wettkampf bringen kann. Denn Armin und Alain sind bis zum 6. Juni jetzt durch (fast) nichts mehr zu bremsen.

Dominic Duss

AURAVITA HEALTH CLUB & DAY SPA
TOWER SPORTS TIME FOR MORE

ON-Redaktor Toby Stüssi erlebt den Triathlon mal anders: Statt zu berichten, nimmt er im Team daran teil

Deutlich inshape an den Ironman

Die ON sind am Ironman auch athletisch vertreten: Redaktor Toby Stüssi startet mit Personaltrainerin Margrith Keller und Texter Martin Mühlegg bei der Triathlon Challenge. Das Team deutlich-inshape berichtet in den ON vom Wettkampf und wird zudem von TriathlonTV.ch begleitet.

Für TriathlonTV.ch vor der Kamera: Margrith Keller, Toby Stüssi und Martin Mühlegg (v.l.) wollen wissen, wie man den Ironman als Athlet erlebt.

Kilometer abspulen statt Sätze bilden, das fordert Personaltrainerin Margrith Keller (25) derzeit von ON-Redaktor Toby Stüssi (29) und Texter Martin Mühlegg. Der 45-jährige Rapperswiler leitet die Kommunikationsagentur deutlich und ist zudem freier Mitarbeiter bei den ON. Jetzt geht das Trio deutlich zur Sache, denn es bestreitet am 6. Juni den Ironman 70.3 in der Triathlon Challenge. «Es ist für mich sehr speziell, selbst am Ironman mitzumachen», verrät Margrith Keller. Die Altendörflerin hat sich vor kurzem selbstständig gemacht und hält mit ihrem inshape-Personaltraining Kunden aller Alters- und Berufsgruppen fit. Vor zwei Jahren stand sie den ersten drei ON-Startern als Trainerin zur Seite. Die Seiten zu wechseln sei eine wertvolle Erfahrung. Deshalb wagt sich die Frau im gemischten Trio auch an die für sie unbekannteste Disziplin: Sie schlüpft in den Neopren und schwimmt die 1,9 Start-Kilometer im Obersee. «Crawlen ist für mich völliges Neuland. Ich muss wirklich intensiv und hart trainieren, damit ich am Anlass dann nicht ertrinke», schmunzelt Margrith Keller und fügt an: «Durch die Trainingserfahrungen kann ich meine Kunden noch besser betreuen!»

Druck von innen und aussen

Während Margrith Keller regelmässig ins Wasser springt, schwingt sich Toby Stüssi mehrmals pro Woche auf den Sattel. 90 Kilometer gilt es zurückzulegen – und die happige Velostrecke mit Goldingen als höchstem Punkt geht ihm jeweils ziemlich in die Beine. «Dort oben ist es ja schon schön. Nur wohnen könnte ich in Goldingen nie, denn jedes Mal, wenn ich oben ankomme, zieht es mich sofort wieder hinunter», meint der ON-Redaktor ironisch.

Martin Mühlegg hingegen scheint beim Trainieren weniger aus der Puste zu kommen. Der Teamälteste spricht bereits davon, wie er dann auf der 21 km langen Laufstrecke das Feld von hinten aufrollen und die Rückstände der anderen wettmachen will. Da darf man gespannt sein, ob seine Ankündigung nicht nur warme Luft war. Derzeit kann er jedenfalls nicht trainieren, da ihn ein geschwollener Fuss davon abhält. Die Folgen von Übertraining? «Nein, nein, das kanns mal geben. Hauptsache ist, dass ich am Wettkampf alles geben kann», beschwichtigt Mühlegg.

Alles geben muss das Team deutlich-inshape am Ironman alleweil, denn es steht gleich doppelt im Rampenlicht: Stüssi und Mühlegg werden in den ON über ihre Leidenswege berichten und zudem begleitet TriathlonTV.ch das Trio. Vor kurzem wurden auf dem Lido-Rasen die Sequenzen für die Team-Präsentation gedreht, welche bereits online zu betrachten sind.

Erprobte Trainingsmethoden

Im Online-Kurzfilm verraten die drei, mit welchen Ambitionen sie an den Start gehen. Bis auf eine Ausnahme sind diese jedoch nicht allzu hoch, doch mehr sei an dieser Stelle nicht verraten. Schliesslich lastet nun bereits genug Druck auf dem von Tower Sports ausgerüsteten Trio, das sich in erster Linie vor allem selber beweisen will, wie deutlich in Form (in shape) es ist. Mit den ausgefeilten Trainingsplänen einer «Ironman-erprobten» Personaltrainerin dürfte aber wohl alles wie am Schnürchen laufen.

Dominic Duss