

# Über mich

Name: Jürg Egger

Geburtstag: 16. Mai 1961

Grösse: 178 cm

Gewicht: 65 bis 70 kg Adresse: Sonnenweg 17, 3184 Wännwil

Tel: +41 (0)26 477 39 30

E-Mail: [juerg.egger@hispeed.ch](mailto:juerg.egger@hispeed.ch)

## Beste Resultate (Altersklasse)

Sprint 1. Rang: Seelandtriathlon Murten 2006 2. Rang: Seelandtriathlon Murten 2007 2. Rang: Seelandtriathlon Murten 2008 (Wettkampfbericht) 2. Rang: Sempachersee Triathlon 2008 (Wettkampfbericht) 2. Rang: Triathlon Nyon 2009 (Wettkampfbericht) 2. Rang: Seelandtriathlon Murten 2011 (Wettkampfbericht) 3. Rang: Sempachersee Triathlon 2009 (Wettkampfbericht)

Olympische Distanz 6. Rang: Triathlon de Nyon 2006 8. Rang: Zytturm Triathlon Zug 2007 Langdistanz 1. Rang: Bodensee-Tri-Challenge 2007 (Raceclip)

3. Rang: Cologne226 (Köln) 2008 (Wettkampfbericht)

4. Rang: Limburg226 (Neerpelt, Belgien) 2009 (Wettkampfbericht)

## Cross Duathlon

3. Rang: Teufen 2009 (Wettkampfbericht) XTerra

7. Rang: Xonrupt 2011 9. Rang: Xonrupt 2010 (Wettkampfbericht) 20K Trail Run

2. Rang: Vallée de Joux 2011 (Wettkampfbericht) 2. Rang: Vallée de Joux 2012 Halbmarathon

3. Rang: Colombier 2011 (Wettkampfbericht)

Bestzeiten Triathlon Sprint 1:04.10,9: Nottwil 2009 Olympische Distanz 2:05.40,5: Zug 2008

## Langdistanz

10:04.57: Limburg226, Neerpelt (Belgien) 2009 Laufen

## Marathon

3:01.12,9: Zürich 2010

## Marathon Ironman

3:29.31: Limburg226, Neerpelt (Belgien) 2009 Halbmarathon 1:24.32: Colombier 2010 Strassenlauf 1:11.26: Morat-Fribourg 2011

## 10 km

36.40: Trainingslauf 1.4.2008 Schwimmen 1'500 m (Neo)

24 Min.: Nyon 2008; Training: 23.30 (1.7.2010) 3'800 m (Neo)

1:00.55: Köln 2008 Rad 40 km

60 Min.: Zug 2007

## Trainingsumfang/Woche

Durchschnittlich 13 Std. (inkl. Trainingspausen; exkl. Kraft, Stretching, Massage, etc.); maximal: 24 Std.

## Leistungsentwicklung am Beispiel des Zytturm Triathlons in Zug Jahr Zeit

### Rang

2002

2:33.20 96 Erster Triathlonwettkampf 2003 2:25.24 69 2004

2:24.03 111

2005

2:20.00 75

2006

2:13.54 13

2007

2:05.47 8

2008

2:05.40 12

Wettkampfbericht 2009

2:07.42 16 Wettkampfbericht 2010

2:11.44

---

Â Â 15Â Â Wettkampfbericht (Laufstrecke etwa 150 m verlängert) 2011

Â 2:06.56Â Â 16Â Â Wettkampfbericht (Schwimmstrecke verkürzt)

2012

Â 2:18.34

Â Â 24Â Â Abschiedswettkampf in der Triathlonszene (Zeiten der ganzen AK 5-6 Min. langsamer als 2011, da Schwimmstrecke normale Distanz hatte)

Â