

Co-Sponsor



TEMPO SPORT
Speed and Emotions

Gigathlon Training-Days

13./14. Mai und 4./5. Juni 2017

Schwimmen und Rennvelo: Trainings auf Originalstrecken

Dieses Jahr findet der Gigathlon in der Region Zürich statt. Quasi vor der Haustüre von Tempo-Sport in Thalwil. Grund genug für uns als Co-Sponsor des Gigathlon, das Angebot an offiziellen Gigathlon Training-Days zu erweitern. Konkret werden wir euch unter professioneller Führung Trainings auf den beiden Schwimmstrecken sowie den beiden Rennvelostrecken anbieten. Dank der engen Zusammenarbeit mit On Running könnt ihr jeweils euer individuelles Trainingsmenu zusammenstellen, bestehend je aus den beiden Läufen (On Running 13.5./4.6.), den Schwimmtrainings im See und den Rennvelotrainings (beides Tempo-Sport).

Tempo-Sport bietet euch folgende Training-Days:

- Schwimmen: 13.5. (Strecke Gigathlon Day 1), 4.6. (Strecke des Gigathlon Day 2)
- Rennvelo: 14.5. (Strecke Gigathlon Day 1), 5.6. (Strecke Gigathlon Day 2)

Schwimmen auf Originalstrecken im See

Schwerpunkte Schwimmtraining:

- Einführung in die Grundsätze des Schwimmens in offenem Wasser
- Tipps für Vorbereitung, Material, Verhalten, Schwimmtechnik, Training
- Gemeinsames Open Water Training auf Originalstrecke mit erfahrenen Coaches
- Die Leitung hat der erfahrene Coach Michael Tronczik
- Die Miete eines Neopren ist gegen separate Bezahlung und nur bei Vorausreservation möglich (per Mail: tempo@tempo-sport.ch, bitte Geschlecht, Grösse und Gewicht angeben)

Rennvelotraining auf Originalstrecken

Beide Rennvelostrecken des Gigathlon 2017 gehören zu den Hausstrecken von Tempo-Sport. Unsere ortskundigen und erfahrenen Coaches zeigen euch diese Strecken und geben euch Tipps rund ums Rennvelofahren am Gigathlon. Je nach Teilnehmerzahl werden verschiedene Stärkegruppen gebildet.

Kosten

Pro Disziplin beträgt die Teilnahmegebühr CHF 20.- Ein Lunch kann jeweils für weitere CHF 20.- dazu gebucht werden. Die Bezahlung erfolgt direkt bei der Anmeldung. Den Zeitplan findest du auf unserer Homepage unter «Seminare».

Anmeldung

Die Anmeldung zu **allen Disziplinen** der Training-Days erfolgt zentral und ausschliesslich über das Anmeldeportal:

www.on-running.com/en-us/events/gigathlontraining