

Co-Sponsor



TEMPO **SPORT**
Speed and Emotions



Gigathlon Training-Days

21. Mai und 3. Juni 2018 Türlensee

Open Water Schwimmen und SwimRun-Training

Den Gigathlon zieht es 2018 in die Berge. Für die Schwimmstrecken ergeben sich ganz besondere Anforderungen. Es ist von **kalten Wassertemperaturen** auszugehen. Das bedeutet: Poolschwimmen alleine genügt definitiv nicht, ihr müsst euch in der Vorbereitung mit den besonderen Verhältnissen der Schwimmstrecken auseinandersetzen. Zudem: Für die Singles und Couples wird mit dem **SwimRun** eine neue Disziplin auf dem Plan stehen, welche zusätzliche Anforderungen stellt.

Unterstützung durch Experten

Was das genau heisst, zeigen wir euch an den offiziellen Gigathlon Training Days. Aufgrund der im Mai noch sehr kalten Temperaturen an den Originalschauplätzen führen wir die Trainings am Türlensee durch. Dort ist die Infrastruktur ideal. Betreut werden ihr von erfahrenen Schwimmcoaches sowie SwimRun-Experten.

Schwerpunkte

- Einführung in die Grundsätze des Schwimmens in kälterem Wasser
- Tipps für Vorbereitung, Material, Verhalten, Schwimmtechnik, Training, Sicherheit
- Gemeinsames Open Water Training mit Schwimmexperten
- Separates SwimRun-Training für alle Interessierten
- Infostand für individuelle Fragen zu Vorbereitung und Wettkampf
- Tipps/Kurzvorträge

Termine, Kosten, Anmeldung

21. Mai und 3. Juni 2018: 9.00 – ca. 13.30 Uhr (anschliessend freiwilliger Lunch)
Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 30.- pro Training Day (ohne Lunch). Bezahlung im voraus nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung: events@tempo-sport.ch

Betreuung

Die Training-Days werden von Michael Tronczik geleitet. Er ist ehemaliger Spitzenschwimmer, ein bekannter Triathlon-Coach und Experte/Prüfer eidg. Schwimmsportlehrer. Er ist triathlon- und gigathlonerfahren und geht gezielt auf eure Fragen und Bedürfnisse ein. Micky wird durch erfahrene Schwimmcoaches und Athleten sowie SwimRun-Experten unterstützt.

Neopren-Miete

Die Miete eines Neopren für das Open Water Training ist gegen separate Bezahlung und mit Vorausreservation möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben, inkl. Körpergrösse/Gewicht.

Durchführung prinzipiell bei jeder Witterung. Bei Schlechtwetter angepasstes Programm. Absage nur bei Gewitter oder sehr schlechten Wetterbedingungen. Teilnahme auf eigenes Risiko, Tempo-Sport AG übernimmt keine Haftung.