



Gigathlon Training-Days

19. Mai 2019 Türlensee

10. Juni 2019 Sarnersee (Originalstrecke)

Open Water-und SwimRun-Training

Der Gigathlon gastiert 2019 in Sarnen. Für die Singles, Couples und neu auch für alle Team of Five steht die Disziplin **SwimRun** auf dem Plan. Eine weitere Besonderheit: Die reinen Schwimmstrecken sind in jeweils zwei Abschnitte aufgeteilt. Auch ganz generell stellt das Open-Water-Schwimmen spezielle Anforderungen, die sich deutlich vom Poolschwimmen unterscheiden. Was das heisst, zeigen wir euch an den offiziellen Gigathlon Training-Days. Dies alles vor dem Hintergrund der gigathlonspezifischen Anforderungen.

Betreuung durch Experten

Aufgrund der im Mai noch kühlen Temperaturen an den Originalschauplätzen führen wir den ersten Training-Day am Türlensee durch. Dort ist die Infrastruktur ideal. Der zweite Training-Day findet auf der Originalstrecke im Sarnersee statt. Dieser lässt sich auch ideal kombinieren mit der Besichtigung weiterer Originalstrecken rund um Sarnen. Betreut werdet ihr von erfahrenen Schwimmcoaches sowie SwimRun-Experten.

Schwerpunkte

- Einführung in die Grundsätze des Schwimmens im offenen Wasser
- Tipps für Vorbereitung, Material, Verhalten, Schwimmtechnik, Training, Sicherheit
- Gemeinsames Open Water Training mit Schwimmexperten
- Separates SwimRun-Training für alle Interessierten, inkl. Test des eigenen Materials
- Beantwortung individueller Fragen sowie Tipps und Tricks zu Vorbereitung und Wettkampf

Termine, Kosten, Anmeldung

19. Mai und 10. Juni 2019: 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. Der ehemalige Spitzenschwimmer, bekannte Triathlon-Coach und Experte/Prüfer eidg. Sportlehrer ist triathlon- und gigathlonerfahren und geht gezielt auf eure Fragen und Bedürfnisse ein. Micky wird durch erfahrene Schwimmcoaches, 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 bei jeder Witterung. Bei Schlechtwetter angepasstes Programm. Absage nur bei Gewitter oder sehr schlechten Wetterbedingungen. Tragen eines Neopren obligatorisch. Teilnahme auf eigenes Risiko, Tempo-Sport AG übernimmt keine Haftung.