



Gigathlon Training-Days

1. Juni 2020 Türlensee

14. Juni 2020 Rorschach (Originalstrecke)

Open Water Training

Der Gigathlon gastiert 2020 in St. Gallen. Zweimal wird im wunderschönen, aber vielfach auch anspruchsvollen Bodensee geschwommen. Open-Water-Schwimmen stellt 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 Anfang Juni noch kühlen Seetemperaturen auf der Originalstrecke führen wir den ersten Training-Day am Türlensee durch. Dort ist die Infrastruktur ideal und die Verhältnisse sind insbesondere auch für ungeübte Open-Water-Schwimmerinnen und -Schwimmer perfekt. Der zweite Training-Day findet dann auf einem Teil der Originalstrecke im Bodensee statt. Dies lässt sich auch ideal kombinieren mit der Besichtigung weiterer Originalstrecken rund um St. Gallen. Betreut werdet ihr von erfahrenen Schwimmcoaches sowie erfahrenen Gigathletinnen und Gigathleten.

Schwerpunkte

- Einführung in die Grundsätze des Schwimmens im offenen Wasser/Refresher für erfahrene Schwimmerinnen und Schwimmer
- Tipps für Vorbereitung, Material, Verhalten, Schwimmtechnik, Training, Sicherheit
- Gemeinsames Open Water Training mit Schwimmexperten in Leistungsgruppen
- Beantwortung individueller Fragen sowie Tipps und Tricks zu Vorbereitung und Wettkampf

Termine, Kosten, Anmeldung

1. Juni und 14. Juni 2020: 9.00 – ca. 12.30 Uhr (anschliessend freiwilliger Lunch). Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 35.- 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. Schwimmsportlehrer ist triathlon- und gigathlonerfahren und geht gezielt auf eure Fragen und Bedürfnisse ein. Micky wird durch erfahrene Schwimmcoaches und Gigathletinnen und Gigathleten 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.