

# Open Water Swimday

21. Juni 2020 Türlensee

Open Water Schwimmen für alle

Noch nie war das Schwimmen im See oder Fluss so aktuell wie dieses Jahr. Immer mehr Leute entdecken das Open Water Schwimmen. Dieses unterscheidet sich deutlich vom Poolschwimmen. Was es dabei zu beachten gilt, zeigen wir dir an unserem Swimday. Wir werden in Gruppen ins Wasser gehen, die sich nach der Schwimmstärke und den Interessen ausrichten. Somit sind alle angesprochen, vom Einsteiger bis zu Fortgeschrittenen.

## Betreuung durch Experten

Den Open Water Swimday führen wir am wunderschönen Türlensee durch. Dort ist die Infrastruktur ideal und die Verhältnisse sind insbesondere auch für ungeübte Open-Water-Schwimmerinnen und -Schwimmer perfekt. Betreut werdet ihr von erfahrenen Schwimmcoaches.

## 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

## Termine, Kosten, Anmeldung

21. Juni 2020: 9.00 – ca. 12.00 Uhr (anschliessend freiwilliger Lunch). Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 35.- (ohne Lunch, ohne allfälligen Eintritt Freibad). Bezahlung im voraus nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung: [events@tempo-sport.ch](mailto:events@tempo-sport.ch)

## Betreuung

Der Open Water Swimday wird von Michael Troncziak geleitet. Der ehemalige Spitzenschwimmer, bekannte Triathlon-Coach und Experte/Prüfer eidg. Sportlehrer geht gezielt auf eure Fragen und Bedürfnisse ein. Micky wird durch erfahrene Schwimmcoaches 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.