

Liebe Team Advantage Mitglieder

Schon in Kürze ist es soweit und wir starten am **Samstag, 18. Mai 2019** unseren Activ-Day. Gemeinsam trainieren wir alle 3 Triathlon Disziplinen. Für das Schwimmtraining konnten wir als Highlight einen der besten Schweizer Schwimmtrainer, René Friedli für uns gewinnen. René Friedli gilt als Legende des Schwimmens und Triathlon in der Schweiz und zählt zu den ersten Europäern die im Oktober 1982 am Ironman Hawaii teilgenommen haben. Die Idee einen Ironman zu organisieren faszinierte ihn, so dass er am 23. Juli 1983 den ersten Schweizer Triathlon in Zürich mit 66 Teilnehmer organisierte. Darüber hinaus ist René Friedli mehrfacher Schwimm-Schweizermeister und verantwortlich für zahlreiche Schweizer Rekorde.

Just im Anschluss an das Schwimmtraining gibt euch Olivia Kaiser einen Einblick auf was ihr beim Wechsel im Triathlon zwischen den einzelnen Disziplinen achten müsst und worauf es ankommt. Anschliessend geht es mit dem Rad rund um den Zuger See und zum finalen Abschluss findet ein 10km Lauf statt. Ihr habt die Möglichkeit frei zu entscheiden, ob ihr nur in einer Disziplin dabei sein möchtet oder an allen Einheiten teilnehmt.

Der Activ - Day ist für jedermann gedacht und die Trainings finden in verschiedenen Leistungsgruppen statt!

Anbei die Startzeiten und Locations:

08:00 Uhr Schwimmtraining mit René Friedli Schwimmbad Herti

10:30 Uhr Wechseltraining mit Olivia Kaiser Schwimmbad Herti

11:30 Uhr Start Radtraining ab Herti Schwimmbad ca. 40 km

13:30 Lauftraining Dauerlauf ab Herti Allmend Stadion ca. 10 km

Für Verpflegung vor dem Radfahren sorgt der Vorstand! Ergänzungsnahrung und Trinkflasche trotzdem mitbringen!

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und einen tollen Sporttag mit Euch.

Für Fragen stehen wir Euch gerne jederzeit zur Verfügung.

