

Infos für Interessenten von Clubbeitritt und Schnuppertrainings

Schwimmen: Wir sind in der Glücklichen Lage im KV-Hallenbad beim Escher-Wyss- Platz Schwimmen zu dürfen. Wir haben das ganze Hallenbad für uns (4 Bahnen) und können so eine perfekte Infrastruktur mit optimalen Lernvoraussetzungen bieten. Die Schwimmtrainings finden am Mittwoch und Donnerstag jeweils von 19.30 – 21.00 statt. Am Mittwoch ist freies Training, am Donnerstag stehen 2 Schwimmlehrer am Beckenrand, so dass wir auch auf Neueinsteiger individuell eingehen können.

Wir schwimmen nach dem Total Immersion Konzept, ein Stil aus den USA der für kraftsparendes Schwimmen steht und besonders für Triathlon und Quereinsteiger geeignet ist. Im Sommer findet das Schwimmtraining unter anderem im Zürichsee Treffpunkt Saffainsel statt.

Velofahren: Am Mittwochabend findet in Kooperation mit Trigether von April – September jeweils von 18.30 bis Sonnenuntergang das Velotraining statt. Das Velotraining besteht je nach Saison aus Kraft, Ausdauer, Berg oder Intervalltraining. Dabei suchen wir Strecken aus, (z.b Panzerpiste Flughafen) die für alle Levels gut machbar sind.

Die Treffpunkte sind entweder der Bucheggplatz beim Kiosk oder der Bürkliplatz beim Schiffsanleger. **Am Samstag** um 09.30 findet jeweils eine Ausfahrt von 2-4 Std Dauer statt, Treffpunkt ist der Bürkliplatz beim Schiffsanleger. Informationen über die jeweilige Tour kann man der TCZ Homepage entnehmen, auch ist ein Doodle vorhanden um sich einzutragen. (Mindestteilnehmerzahl sind 2 Velofahrer).

Laufen: Das Lauftraining findet in Kooperation mit Trigether am Dienstagabend statt und dauert zirka 1Std 15 Minuten. Treffpunkt ist der Haupteingang zur Saalsporthalle um 19.00 fertig umgezogen. Wertsachen und Kleider kann man in Garderobe 4 deponieren.

Im Winter wird Priorität auf Kraft und Lauftechnik gelegt, gegen den Frühling wird die Intensität gesteigert und mit Intervallen gearbeitet. Die Trainingsplanung ist auf 2 bis 3 Saisonhöhepunkte ausgelegt und können unter der Rubrik Laufen entnommen werden.

Allgemein : Ausser dem üblichen Training führen wir jeweils auch Aktivitäten wie Trainingslager, Longjog, Langlaufweekend usw. durch, die der Homepage entnommen werden können. Der TCZ besteht aus zirka 60 Aktivmitgliedern, vom Ironman Hawaii Triathlet bis zum Triathlon Einsteiger ist alles vorhanden.

Natürlich kann man zuerst ein paar Trainings reinschnuppern und wenn es Euch gefällt, dann Mitglied werden.