

:: ROOKIE

// Neuling, Anfänger, Frischling

// ein noch unerfahrener Sportler

DU

- ... bist neu im Triathlonsport?
- ... möchtest deinen ersten Wettkampf absolvieren oder hast erst wenig Wettkampferfahrung?
- ... suchst Infos zur Trainingsplanung und Trainingsgestaltung?
- ... möchtest nebenbei noch Dinge zur Ernährung, Material, Wettkampfvorbereitung und vieles andere rund um das Thema Triathlon erfahren?
- ... schätzt auch moralische Unterstützung auf dem Weg zum ersten Wettkampf?
- ... möchtest das Erlebnis des ersten (bzw. nächsten) Wettkampfs mit anderen ROOKIES teilen?

Dann werde Teil der ...



Voraussetzungen

- Lust auf ein neues Abenteuer
- Motivation und Zeit für 11 Wochen ROOKIE Training (April-Juni 2024)
- Fähigkeit mindestens 500m in Brust oder Kraul zu schwimmen
(für Teilnahme an Schwimmtrainings ist Kraul erforderlich)
- Fähigkeit 20-30 Minuten am Stück locker zu laufen
- Ein geeignetes Velo
- Anmeldung für die Sprint oder Olympische Distanz des Zürich City Triathlons am 23.06.2024 oder ein anderes Sprint oder Olympisches Rennen im Juni/ Juli 2024

Zeitplan

April

 07.04.
11 - 15 Uhr
Kick-off

 17.04.
18:30 Uhr
Bike
Workshop


Mai

 01.05.
09 - 12 Uhr
Velo-Ausfahrt

 14.05.
19 Uhr
Workshop
Wettkampfernährung

 18.-20.5.
Trainings-Weekend
in Zürich

Juni

 01.06.
8 Uhr
Open Water
Training

 12.06.
18:30 Uhr
Koppel-
Training

 18.06.
19 Uhr
Workshop
Mental Training

 23.6.
Zürich City
Triathlon



Juli: Abschlussabend

Leistungen

- 11 WOCHEN TRAININGSPLAN
- 3 WORKSHOPS
- 2 ROOKIE SPEZIAL TRAININGS
- 1 TRAININGS-WEEKEND
- CHECK-IN UND ROOKIE WETTKAMPF BESPRECHUNG
- FÜR NICHTMITGLIEDER: TEILNAHME AN CLUBTRAININGS
- trgether ROOKIE T-SHIRT
- trgether BADEKAPPE



Kosten

ROOKIE PAKET

300 CHF

für trigether Mitglieder

ROOKIE PAKET

399 CHF

für Nicht-Mitglieder

Beinhaltet die Teilnahme an allen trigether Trainings für die Laufzeit des Rookie Programms.

Wenn ihr im Anschluss an das Rookie Programm (bis 31.07.24) eine trigether Mitgliedschaft löst, werden 99 CHF auf den Jahresbeitrag angerechnet.

JOIN NOW!

Um Teil des Rookie Teams 2024 zu werden, füllt einfach das [Anmeldeformular](#) aus.

Bei Fragen erreicht ihr uns unter: rookies@trigether.ch

Das trigether Rookie Team 2024 ist limitiert auf 20 Rookies – first come, first served.

Alle Anmeldungen sind verbindlich.