

## TEMPO-SPORT PROFIS GEBEN WICHTIGE TIPPS ZUM SCHWIMMEN IM SEE



Foto: z.V.g.

Am Training Day gibt es zuerst Instruktionen an Land, danach wird im See geschwommen und geübt.

Viele Triathleten können ein Lied davon singen: Im Pool klappt es ganz gut mit dem Schwimmen aber im See haben dann viele ihre liebe Mühe. Das muss nicht sein. Am Training Day vom 16. Juni in Zug zeigen erfahrene Coaches von Tempo-Sport, wie es richtig geht.

Die Experten von Tempo-Sport geben hier schon mal einige wichtige Tipps zum Schwimmen im See.

### Ohne Fleiss kein Preis

Um auch im See schnell schwimmen zu können, braucht es vor allem eines: Übung. Dabei sollte ein regelmässiges Training im See ein-

gebaut werden. Am Training Day vom 16. Juni werden die Besonderheiten des Open Water Swimmings gezeigt: Umrunden von Bogen, Orientierung sowie das Wasserschattenschwimmen. Entsprechende Übungen sollten in keinem Seetraining fehlen. Es gibt auch im Pool gute Übungen. In einem Tri-

athlon ist die Fähigkeit wichtig, gleich zu Beginn ein sehr schnelles Starttempo schwimmen zu können, ohne nachher für den ganzen Wettkampf übersäuert zu sein. Im normalen Pooltraining sollten deshalb Serien eingebaut werden, die hart starten und danach ins Wettkampftempo übergehen. Zudem kann auch das Orientieren bereits im Pool trainiert werden, indem am gegenüberliegenden Ende des Pools jeweils jeden fünften Zug ein Ziel anvisiert wird. Also den Kopf anheben, um zu navigieren. Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Körper möglichst flach im Wasser bleibt, sonst brems er zu stark ab. Einige Längen Wasserball-Crawl sind eine weitere gute Übung. Wasserballcrawl ist Crawl mit dem Kopf stetig über Wasser (wie Wasserballer). Um das Geradeausschwimmen zu verinnerlichen, solltet auch mal mit geschlossenen Augen geschwommen werden.

wir beim Start. Unser Tipp: In der Startaufstellung ungefähr auf der Position starten, die in etwa dem Leistungsniveau entspricht. Also nicht zu weit hinten einsteigen.

Es gibt aber noch andere Faktoren, die eine schnelle Schwimmzeit ausmachen. Die Orientierung im freien Gewässer macht sehr viel aus. Es gibt Athleten, die hunderte von Metern mehr zurücklegen, weil sie Schlangenlinien schwimmen. Hier gilt es, effizient und ohne Geschwindigkeitsverlust geradeaus zu schwimmen. Also nicht zu oft nach vorne schauen und den Kopf nur so stark heben, wie nötig. Dies kann, wie oben erwähnt, auch im Pool geübt werden.

Zum Schluss noch ein Wort zur Ausrüstung. Es empfiehlt sich, eine Schwimmbrille zu benutzen, die auch für Open Water gemacht ist. Solche Brillen dichten in der Regel besser ab, so dass die ganze Strecke mit trockenen Augen und guter Sicht geschwommen werden kann. Gerade für Einsteiger empfiehlt sich eine Open Water Brille mit besonders grossem Sichtfeld. Je nach Wassertemperatur kann am Triathlon Zug auch mit Neopren geschwommen werden. Dieser wärmt gibt aber vor allem auch viel Auftrieb, was vor allem schwächeren Schwimmern einen grossen Vorteil verschafft.

### Tipps und Tricks

Am Training Day vom 16. Juni haben alle die Möglichkeit, von den Tipps und Tricks der Profi-Coaches zu profitieren. Also nicht zögern und am 16. Juni mitmachen.

### Wasserschattenschwimmen

Der Massenstart am Triathlon ist für viele ein Schrecken, dem sie durch vorsichtiges Losschwimmen ganz hinten am Feld oder aussen am Rand aus dem Weg gehen. Damit verpassen sie aber auch gleich eine dicke Chance. Denn beim Schwimmen spielt der „Wasserschatten“ eine wichtige Rolle: Wer an den Füssen eines Mitkonkurrenten schwimmt, spart massiv Kraft (ca. 10 Prozent). Doch das bedingt, dass man auch in einer etwas stärkeren oder gleich starken Gruppe schwimmen kann. Und da wären



Foto: z.V.g.

Schwimmen im See unterscheidet sich stark vom Poolschwimmen.



Auf 800 m² alles für den Triathlionsport

## «Tempo-Sport ist Triathlon pur»

Tempo-Sport bietet auf rund 800 m² eine riesige Auswahl an Triathlonprodukten. Vom Triathlonvelo für Einsteiger über Zeitfahrmaschinen bis zu unzähligen Neoprenmodellen, Bekleidung und Laufschuhen findet ihr hier einfach alles. Unzählige Hobbysportlerinnen und Hobbysportler, aber auch Pro-Athleten wie Emma Pooley, vertrauen Tempo-Sport.

Tempo-Sport hat sich als grösster Triathlonshop der Schweiz längst etabliert. Neben einer grossen Auswahl an Produkten aus allen drei Disziplinen findet ihr hier eine Topbera-

### Kompetenzzentrum für Triathlon

Seminare, Neopren-Testschwimmen, Velotreffe, Sitzpositionsanalyse, Trainingsberatung und vieles mehr machen Tempo-Sport zum Kompetenzzentrum für Triathlon.



### Neopren-Testtour 2015

Auch dieses Jahr gehen wir auf eine grosse Neopren-Testtour mit insgesamt 11 Terminen in der ganzen Deutschschweiz.

### Seminare und Coaching

Wir bieten euch zahlreiche Schwimm-, Lauf-, Triathlonseminare und Trainingsberatung an. Profitiert vom Know-how unserer Coaches.

zung durch aktive Athletinnen und Athleten. Tempo-Sport unterstützt das Triathlonteam «Tempo-Sport bikespeed.ch». In diesem Team startet auch Emma Pooley. Die Weltklasse-athletin gab letzten Sommer ihren Rücktritt vom Radsport bekannt. «Die Zeit ist reif für etwas Neues. Ich fühle mich sehr privilegiert, dass ich nun auch die schöne Sportart Triathlon professionell betreiben kann», freut sich die Britin, die seit Jahren in der Nähe von Zürich wohnt, auf ihre neue Sportkarriere. Dass mit ihr auch im Triathlon und Duathlon auf Weltklasseniveau zu rechnen ist, hat sie bereits mit einigen eindrücklichen Resultaten aufgezeigt.

### Ideales Umfeld

«2015 möchte ich mich auf der Ironmandistanz an die Weltspitze herantasten. Für 2016 wäre ein Start am Ironman Hawaii sicherlich ein Thema. Doch die Konkurrenz ist stark und es wird ein harter Weg», umschreibt Pooley ihre Ziele. Mit dem Team Tempo-Sport bikespeed.ch hat sie ein ideales Umfeld gefunden: Vom Material über die Serviceleistungen bis



Emma Pooley setzt neu voll auf Triathlon.

zur Trainingsbetreuung kommt alles aus einer Hand. «Im Team Tempo-Sport bikespeed.ch fühle ich mich wohl. Die Teamkollegen sind sehr sympathisch und noch dazu super starke Trainingspartner. Und über Material muss ich mir keine Sorgen mehr machen.»



Tempo-Sport/Swiss Triathlon Shop  
Gotthardstr. 12  
8800 Thalwil  
Tel.: 044 222 12 12  
www.tempo-sport.ch