

## «CHECKPOINT ZUGERLAND» GROSSFAMILIE

Junge Athleten trainieren mit viel Eifer. Mit grosser Begeisterung erzielen sie Fortschritte im Schwimmen, beim Laufen oder auf dem Velo und holen so den Schwung und Elan für die nächste Trainingseinheit. Die Voraussetzungen, um einen Wettkampf erfolgreich zu bestehen.

Die Neueinsteiger sind fasziniert vom Triathlonsport und wollen gemeinsam mit Gleichaltrigen ihrem Hobby nachgehen, bzw. die individuellen Ziele anstreben und erreichen. Das Training in den Bereichen Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Kondition und Kraft fordert die jungen Athleten immer wieder aufs Neue. Es geht darum, die eigenen Kompetenzen zu erweitern, sich sportlichen Herausforderungen zu stellen, die Wirkung des Trainings zu erfahren und spüren, ohne jedoch die Freude am Sport zu kurz kommen zu lassen während der Vorbereitungsphase. Das Ziel ist es, mit einer optimalen Vorbereitungsphase gut gerüstet in die Saison starten zu können.

### Vor heimischem Publikum

Bald steht auch das Highlight – der Heimanlass Zuger Zytturm-Triathlon



Das Tri-Team Zugerland freut sich über Zuwachs im «Checkpoint Zugerland».

auf dem Programm. Erstmals an diesem Anlass teilnehmen zu können, vor heimischen Publikum am Wettkampf den persönlichen Leistungsstand zeigen zu können, ist Motivationspritze für alle Triathleten des «Checkpoint Zugerland».

### Das neue Bild der Grossfamilie «Checkpoint Zugerland»

Langjährige, erfahrene Athleten trainieren aus Altersgründen mit dem Tri-Team-Zugerland oder set-

zen die Prioritäten im Moment in Bereichen der Berufsausbildung. Athleten, die immer wieder sich selbst als Gegner am Wettkampf bezwingen haben, persönliche Ziele erreicht haben, sportliche Herausforderungen bravourös gemeistert haben und viele Erfolge feiern durften.

### Neuer Trainer

Wie bei den Athleten hat auch bei den Trainern eine jüngere Gene-

ration das Ruder übernommen. Nach dem erfolgreichen Aufbau des «Checkpoint Zugerland» durch Ralf Frigg, liegt nun die Verantwortung und Leitung in den Händen von Marco Matafora.

### Unsere Supporter als Eckpfeiler

Auch jünger, aber nicht weniger aktiv sind unsere Supporter, die Eltern und Grosseltern der Athleten. Unsere Supporter, die uns unermüdlich, treu und zuverlässig zur Seite stehen, uns unterstützen, mitfühlen und mit uns mitfeiern. Aus psychischer und mentaler Sicht ist dies für uns ein Eckpfeiler auf dem Weg zum Erfolg. Weitere Eckpfeiler, damit der «Checkpoint Zugerland» weiterhin auf gutem Kurs segeln wird, setzen die Trainer und Leiter des Checkpoints. Qualifizierte Trainer in den Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen unterstützen die Athleten beim Erreichen der persönlichen Ziele.

### Trainingseinheiten

Mit der Durchführung von Trainingswochen und Lagern werden speziell die konditionellen, koordinativen und psychischen Fähigkeiten und deren Abrufbarkeit

beim Wettkampf gezielt geschult. Erfahrungen und Ergebnisse der Trainings werden ausgewertet und neue, daraus gewonnene Erkenntnisse, angepackt und umgesetzt. Die Geselligkeit, der Spassfaktor und weitere soziale Aspekte haben besonders während den länger andauernden Trainingseinheiten einen hohen Stellenwert. Abgerundet werden diese Trainingseinheiten mit sporttheoretischen Tools und Materialkunde. Gemeinsames Ziel von Athleten und Trainern ist es, den Leistungsstand an den Wettkämpfen zeigen zu können, damit die Athleten Erfolg haben und stolz sein können.

Mit dem grossen Engagement aller Beteiligten läuft es in der Grossfamilie «Checkpoint Zugerland» rund.

### Interessiert?

Möchtest auch du Mitglied unserer Grossfamilie werden? Hast du dich vom Triathlonvirus anstecken lassen? Dann komm doch zu einem Schnuppertraining zu uns oder melde dich bei unserem Leiter Marco Matafora per E-Mail an marco.matafora@triteamzugerland.ch.

## INTERVIEWS MIT JUNGEN ATHLETEN «CHECKPOINT ZUGERLAND»

**Vorname:** Leana

**Alter:** 14 Jahre

**Wohnort:** Holzhäusern

**Was macht dir Freude, stellt dich auf?**

Sport im Allgemeinen und Lesen

**Was fasziniert dich am Triathlon?**

Die Abwechslung der Trainings und drei Sportarten nacheinander, an einem Wettkampf zu machen.

**Welches ist deine Lieblingsdisziplin?**

Alles ist cool, aber das Schwimmen mag ich im Moment am liebsten, da ich vor dem Wechsel zum Triathlon schon geschwommen bin.

**Wie sieht dein Trainingsplan aus?**

Drei Trainings pro Woche, davon zwei Schwimmtrainings, diverse Weekends mit dem Checkpoint und das Trainingslager in der Toskana gehören zu meinem Programm.

**Wie motivierst du dich für das Training?**

Weil es Spass macht, brauche ich keine grosse Motiva-

tion. Zudem möchte ich mich verbessern und weiss, dass es dazu auch «harte» Trainings braucht. Und natürlich ist auch die Trainingsgruppe toll.

**Welche Fortschritte konntest du bis anhin im Training erzielen?**

Ich habe eine bessere Lauftechnik erlernt und bin konditionell stärker geworden. Ausserdem trainiere ich das erste Jahr mit einem Rennvelo.

**Verrate uns dein Saisonziel.**

Es ist meine erste Saison und ich hoffe, dass ich meine Leistungen im richtigen Moment abrufen und gute Wettkämpfe bestreiten kann.

**Mit welchem Sportler möchtest du ein Training bestreiten?**

Na klar, mit der Olympia-Siegerin Nicola Spirig!

**Erkläre uns, was dir der «Checkpoint Zugerland» alles bietet.**

Ein professionelles und abwechslungsreiches Training, tolle Trainings-Weekends und -lager, Spass am Triathlon.

*Danke Leana, für das Interview*



**Vorname:** Olivia

**Alter:** 13

**Wohnort:** Zug

**Was macht dir Freude, stellt dich auf?**

Meine Freunde und der Triathlon.

**Was fasziniert dich am Triathlon?**

Ich finde es toll, an meine Grenzen zu kommen. Wenn ich nach einem Training nach Hause komme, weiss ich, was ich gemacht habe. Beim Triathlon gibt es drei Disziplinen, das ist für mich eine tolle Abwechslung.

**Welches ist deine Lieblingsdisziplin?**

Velo fahren und laufen.

**Wie sieht dein Trainingsplan aus?**

Ich trainiere am Mittwoch laufen und am Freitag schwimmen. Am Wochenende trainiere ich für mich. Da fahre ich meistens mit dem Velo.

**Wie motivierst du dich für das Training?**

Ich trainiere sehr gerne und freue mich auf jedes Training,

so brauche ich keine spezielle Motivation für das Training.

**Welche Fortschritte konntest du bis anhin im Training mit dem «Checkpoint Zugerland» erzielen?**

Ich trainiere erst seit vergangenem Herbst Triathlon. Seither habe ich viel gelernt und mich auch schon verbessert.

**Verrate uns dein persönliches Saisonziel.**

Während meiner ersten Saison möchte ich an einigen Wettkämpfen teilnehmen und möglichst gute Resultate erzielen.

**Mit welchem Sportler möchtest du ein Training bestreiten?**

Nicola Spirig.

**Erkläre uns, was dir der «Checkpoint Zugerland» alles bietet.**

Er bietet mir Trainingsmöglichkeiten an und ich durfte dieses Jahr ins Trainingslager nach Follonica gehen. Wenn ich Fragen habe, kann ich mich jederzeit an meine Trainer wenden.

*Danke Olivia, für das Interview*

**Vorname:** Thomas

**Alter:** 16

**Wohnort:** Zug

**Was macht dir Freude, stellt dich auf?**

Sport mache ich sehr gerne.

**Was fasziniert dich am Triathlon?**

Wenn man in einer Disziplin schlechter ist, hat man die Möglichkeit, in einer anderen Sportart die verlorene Zeit aufzuholen.

**Welches ist eine Lieblingsdisziplin?**

Velofahren ist meine Lieblingsdisziplin, da ich bereits vor meinem Wechsel zum «Checkpoint Zugerland» Velo gefahren bin.

**Wie sieht dein Trainingsplan aus?**

Ich habe ein Schwimmtraining am Montag und eines am Freitag, sowie ein Lauftraining am Mittwoch mit Trainern. Am Wochenende trainiere ich mindestens zwei Mal pro Tag und am Donnerstag je nach Lust und Laune. Gemäss Anleitung meines Trainers mache ich täglich Dehnungsübungen.

**Wie motivierst du dich für das Training?**

Ich brauche mich selber nicht zu motivieren, meine Motivation kommt von selbst.

**Welche Fortschritte konntest du bis anhin im Training erzielen?**

Ich habe sehr viele Fortschritte im Schwimmen gemacht, sowie im Laufen. Im Trainingslager habe ich auch meine Fertigkeiten auf dem Velo verbessert.

**Verrate uns dein Saisonziel.**

Mein Saisonziel ist es, meine erste Saison ohne Verletzungen beenden zu können.

**Mit welchem Sportler möchtest du trainieren?**

Das weiss ich nicht genau. Ich habe bereits mit sehr starken Athleten trainiert. Das motiviert mich, immer mehr zu trainieren.

**Erkläre, was der «Checkpoint Zugerland» bietet.**

Der Checkpoint bietet mir Trainings, eine Beratung, um mich stets zu verbessern und einen Teil des Materials zu günstigeren Konditionen.

*Danke Thomas, fürs Interview*

