



trigether  
8000 zürich

[www.trigether.ch](http://www.trigether.ch)  
[info@trigether.ch](mailto:info@trigether.ch)

## NEWSLETTER Dezember 2016

### Weihnachtslauf Special

Auch diese Jahr organisiert Isabella für uns wieder ein besonders Lauferlebnis in der Weihnachtszeit. Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommt einfach am 20.12. um 19 Uhr ins Lauftraining.

### Cüplischwimmen

Unser traditioneller Start in das neue Trainingsjahr - das Cüpli-Schwimmen - findet am 2.1.2017 in Opfikon statt. Bitte seid pünktlich um 9 Uhr dort, da das Schwimmbad extra für uns geöffnet wird. Danach ist ein Eintritt erst wieder ab 11 Uhr möglich.

### trigether Umfrage (CLICK ON THE LINK FOR INFORMATION IN ENGLISH)

Wie im letzten Newsletter angekündigt, ist Eure Meinung gefragt! Bitte nehmt Euch **bis zum 31.12.2016** einige Minuten Zeit, um uns eine Fragen rund um das Clubleben zu beantworten. Der erweiterte Vorstand arbeitet aktuell an vielen verschiedenen Initiativen und um diese bestmöglich zu gestalten, brauchen wir Eure Meinung! Die Umfrage ist auf Deutsch und Englisch verfügbar und kann auf Desktop oder Mobile ausgefüllt werden. Also, am besten gleich auf den Link klicken und mitmachen!

<http://trigether.findmind.ch>

### trigether Rookie Programm

Als erste Initiative aus dem erweiterten Vorstand lancieren wir heute das trigether Rookie Programm! Eine ideale Möglichkeit für alle, die 2017 ihren ersten (oder auch zweiten oder dritten) Triathlon über die Sprint oder olympische Distanz machen möchten. Inspiriert wurden wir hierbei von den triabolas aus Hamburg, über deren Programm ein toller Film gemacht wurde. Den Trailer findet Ihr unter folgendem Link.

<https://youtu.be/bdunN8ac8QM>

Alle Infos hierzu sowie Information mir Anmeldung findet Ihr im pdf anbei. Wir freuen uns darauf 12 Rookies bei Ihrem Triathlonstart zu begleiten.

[http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/rookie\\_programm\\_2017.pdf](http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/rookie_programm_2017.pdf)

### Tri-Weekend

Unser Tri-Weekend im nächsten Jahr wird vom 25. – 28. Mai 2017 in der Linth-Arena in Näfels stattfinden. Alle Infos sowie den Link zum doodle findet Ihr in folgendem pdf.

[http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/tri-auffahrtsweekend\\_näfels\\_2017.pdf](http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/tri-auffahrtsweekend_näfels_2017.pdf)

### Rollentraining

Für das Rollentraining hat es noch einige letzte Plätze. Fabian Jeker musste leider kurzfristig die Termine im Dezember absagen. Da wir den Raum aber eh haben, stellt und das Spinningkino Sufferfest-Filme zur Verfügung. Dabei werden die grundlegenden Sachen zum runden Tritt etc.



trigether  
8000 zürich

[www.trigether.ch](http://www.trigether.ch)  
[info@trigether.ch](mailto:info@trigether.ch)

erklärt, während gleichzeitig immer vorgegeben wird was gestrampelt werden soll (Intensität, Trittfrequenz, Dauer). Das eigentliche Training mit Fabian beginnt im Januar, lohnt sich daher definitiv noch einzusteigen. Alle Infos hierzu findet Ihr in folgendem pdf.

[http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/rollentraining\\_mit\\_fabian\\_jeker.pdf](http://trigether.ch/wp-content/uploads/2016/12/rollentraining_mit_fabian_jeker.pdf)

### **trigether GV 2017**

Unsere nächste Generalversammlung am Freitag, 3. Februar 2017 statt. Die GV wird im nächsten Jahr besonders spannend, da wir Euch die Ergebnisse der Umfrage präsentieren und Euch Initiativen u. a. in den Bereichen Training, Coaching und Teambuilding vorstellen werden, um gemeinsam im Anschluss die zukünftige Ausrichtung unseres Clubs festzulegen. Die offizielle Einladung erfolgt in Kürze. Die GV wird wie in den Vorjahren im Quartierzentrum Aussersihl (Bäckeranlage) stattfinden. Apéro ab 18:30, Essen ab 19:00, GV ab 20:00 Uhr.

### **Bahnradfahren**

Noch hat es einige Plätze für den Schnupperkurs im Bahnradfahren am Samstag, 11. Februar 2017 von 8:30 – 10:30 Uhr im Velodrome Suisse in Grenchen. Die Kursgrösse ist auf maximal 15 limitiert. Es gilt first come first serve. Bitte tragt Euch in den doodle ein, wenn ihr dabei sein möchtet. Bitte tragt zzstl. in das Kommentarfeld Eure Körpergrösse, Schuhgrösse und eigene Pedale j/n ein.

<http://doodle.com/poll/hpbh36h3i5tmbgky>

### **Nächste Termine**

20.12. Weihnachtslauf Special  
02.01. Cüplischwimmen  
03.02. Generalversammlung

### **Neue Mitglieder**

Romy Steingruber  
Manuela Laimböck  
Cezary Myskiewicz  
*Willkommen im Club!*