

:: TEAM LOOOONG

Für alle, die eine Langdistanz oder Mitteldistanz in 2024 planen - egal ob es euer erstes Mal auf der längeren Distanz ist oder ob ihr unseren Präsidenten bei seiner letzten Langdistanz begleiten möchtet

TEAM LOOOONG 2024

Ein Team für alle, die eine Langdistanz im Sommer 2024 oder eine Mitteldistanz im Frühling 2024 planen. Unsere Schwerpunkte ist die Mitteldistanz in Rappi sowie die Langdistanzen Klagenfurt, Roth und Thun, aber auch andere Zielwettkämpfe sind herzlich willkommen.

Die Idee ist, dass wir Trainings von uns für uns organisieren. Jeder trägt etwas bei und organisiert mal ein Training, stellt sich als Aufpasser für Velos bei Koppeltrainings zur Verfügung oder plant eine Streckenbesichtigung. Wir teilen den Trainingsspass, die Freude an der Vorbereitung auf ein grosses Projekt, Erfahrungen und tolle Momente schwimmend, radelnd und laufend. Mitmachen können alle trigether Mitglieder, Kosten fallen nur für spezielle Workshops und Training Sessions (freiwillig) an.

Wir starten mit einem Kick-off am 10. Januar 2024. Nach dem Stabi Training gehen wir gemeinsam Pizza essen und besprechen Termine und Ideen und Daten für spezifische Trainings und Workshops.

TEAM LOOOONG 2024

Ideen für gemeinsame Trainings, von uns für uns organisiert

- Gravel Sundays
- Long Run Saturdays
- Koppeltrainings

Spezifische Trainings (weitere Ideen willkommen)*

- Schwimm- Techniktraining (inkl. spezifische, individuelle Trainingsübungen)**
- Lauf-Techniktraining
- Velo-Streckentest in Thun und Roth (vor Ort) und Klagenfurt (Fulgaz)
- Rappi Koppereinheit (je eine Runde auf der Rad- und Laufstrecke)

Workshops (weitere Ideen willkommen)*

- Ernährungsworkshop mit betteryou**
- Peak Performance Workshop (Bestleistung on Race Day)
- FAQ Mittel-und Langdistanz
- Workshop Race Pacing & Race Nutrition
- Velo Workshop (schnelles Reifen wechseln und weitere Tipps)

TERMINE



Kick-off Team Looong (Pizza nach Hallentraining)

Datum 10.01.2024

Ort La Piccola Trattoria



Schwimmtechnik Session

Datum 19.01, 26.01., 9.2.; Freitag, 18:45 – 20:15 Uhr
3 Sessions, jeweils 4 Personen (1x/Person)

Preis tbd



Workshop mit betteryou

Datum 29.01.2024

Preis CHF 30 / Person

& viele weitere Trainings & Workshops, die wir zusammen planen.

ANMELDUNG

Um Teil des Team Looong zu werden, melde dich via [fairgate](#) an und reserviere dir schon mal den 10.01.2024 für den Kick-off.



Wenn du noch kein trigether Mitglied bist, ist der erste Schritt die Mitgliedschaft. [Hier](#) findest du alle Infos und den Link zur Anmeldung.