

Nur noch ein Monat zum Trainieren

Wallisellen: 2. Glatt Walliseller Triathlon

Mit dem Frühling ist auch der erste sportliche Höhepunkt in unserer Gemeinde in Sicht. Am Sonntag, 17. April werden wieder Hunderte von begeisterten Triathleten ihrem Hobby frönen. Auf www.wallisellertriathlon.ch sind die aktuellen Angaben wie auch die Anmeldung ersichtlich.

All diejenigen Triathlon-Freunde, die bis jetzt noch nicht so viel trainiert haben und mit den ersten Frühlingstagen die Lust an einem Start in gut 30 Tagen verspüren, müssen keine Bedenken haben. Es ist immer noch genug Zeit für das Training und es geht ja mehr um den Plausch und persönliche Ziele als um Spitzenergebnisse. Die ersten schönen Tage laden dazu ein, nach draussen zu gehen. Eine Runde um den Greifensee mit dem Velo und danach ein kurzer Lauf von etwa 20 Minuten ist ein sehr gutes Triathlontraining und wird eine gute Basis für den Frühjahrsstart bringen. Denn auch die Rad- und Laufstrecken unseres Triathlons wollen gut vorbereitet sein.

Und wenn es denn wieder zu fest «chutet», dann geht es eben zum Schwimmen in unser schönes Hallenbad oder zum Joggen in den Hardwald. Wichtig ist, dass wir uns regelmässig in einer der drei Disziplinen betätigen, aber den Fokus nun doch auf das Radfahren und Laufen legen. Denn intensives Schwimmtraining bringt jetzt nicht



Am 17. April geht's los.

(Foto: A. Villiger)

mehr allzu viel, zumal sich «verlorene» Schwimmsekunden relativ rasch wieder gutmachen lassen und keine zu grosse Einbusse auf das Schlussresultat haben werden.

Und nicht vergessen: jetzt online anmelden! Das gilt besonders auch für Plausch-Teams aus Vereinen, Firmen sowie für die Schüler und Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren, denn gerade für sie ist Triathlon eine super Sportart mit viel Fun.

wallisellertriathlon.ch OK (e.)