



www.ssrj.ch

OPEN WATER SCHWIMMTRAINING

Öffentliches Schwimmtraining im Zürichsee als Vorbereitung auf den Ironman 70.3 in Rapperswil.

Daten

Montag 6. Mai 2019 (mit Neoprentest)
 Mittwoch 8. Mai 2019 (mit Neoprentest)
 Montag 13. Mai 2019 (mit Neoprentest)
 Mittwoch 15. Mai 2019
 Montag 20. Mai 2019
 Mittwoch 22. Mai 2019 (mit Neoprentest)
 Montag 27. Mai 2019

Treffpunkt

Ab 18:15 Uhr in der Hafenanlage Lido Rapperswil.
 Einstieg ins Wasser ab 18:45 Uhr

Ausrüstung

Badeanzug, Neopren, Schwimmbrille

Ablauf

Es wird in zwei Gruppen die ca. 1.5 Kilometer Runde entlang des Ufers Richtung Busskirch geschwommen. Beide Gruppen werden von einem Schwimmer mit Boje begleitet.

Kosten

CHF 5.- pro Teilnehmer (inkl. Badekappe)
 Bitte direkt vor Ort begleichen und passend mitnehmen.

Leitung

Esther Kuster, Schwimmlehrerin mit See Brevet
 Tower Sportler, Begleitung mit Boje

Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
 Jeder Teilnehmer verpflichtet sich jeweils vor dem Schwimmen auf einer Teilnehmerliste einzutragen.

Neoprentest

An den Daten mit Neoprentest stehen Schwimmanzüge von ZONE3 zum Testen bereit.

ZONE3

Weitere Informationen:

Tower Sports AG
 Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil
 Tel. 055 222 70 80, Fax 055 222 70 88
 info@towersports.ch, www.towersports.ch

