

## Trainieren im Nationalen Leistungszentrum Wallisellen (NLZW)

Das NLZW ist das Nationale Leistungszentrum von Swiss Triathlon.

Elite- und Nachwuchsathleten aus der ganzen Schweiz können seit 2013 von den geschaffenen Strukturen profitieren und ganzjährig in Wallisellen trainieren. Ab der Saison 2018 (November 2017) werden im NLZW von Montag - Freitag Trainings angeboten.



Start der Eliteathleten im 50m Hallenbad Wallisellen zum Internationalen Walliseller Triathlon

### Vision

Mit dem NLZW bieten Triathlon Wallisellen und Swiss Triathlon ideale Voraussetzungen, um mit professionellen Trainingsstrukturen international wettbewerbsfähige Triathleten ausbilden zu können.

### Hervorragende Bedingungen

Professionelle Trainingsstrukturen sind unter anderem die Voraussetzung für internationale Top-Leistungen. Das NLZW und die Region um Wallisellen sind einzigartig für eine professionelle Trainingsgestaltung.

Das NLZW bietet durch seine Partner optimale Rahmenbedingungen für die betreuten Athleten, die in einer leistungsstarken Trainingsgruppe unter hochqualifizierter hauptamtlicher Trainingsanleitung trainieren können.

## Stark durch starke Partner

Das NLZW ist ein gemeinsames Projekt von Triathlon Wallisellen und Swiss Triathlon und wird unterstützt von den folgenden Sponsoren und Partnern:

- Swiss Olympic
- Gemeinde Wallisellen
- sportanlagen ag wallisellen
- Implenia AG
- die werke versorgung wallisellen ag



**Dank der Finanzierung durch dieses starke Partnernetzwerk können Athleten mit einem minimalen Eigenanteil vom professionellen Trainingsangebot des NLZW profitieren.**

## Infrastruktur am Standort Wallisellen

- water world wallisellen
  - Hallenbad mit 50m Becken
  - Beheiztes 50m Aussenbecken
  - Kraftraum
  - Gymnastikraum
- sports world wallisellen
  - Sportanlage mit 400m Bahn
  - Athletenwohnungen
- Laufgebiet Hardwald
- Laufgebiet Ägert
- Rad-Trainingsstecken im gesamten Zürcher Unterland
- Open Water am Greifensee (10km entfernt)
- Langlaufloipe am Bachtel (45km entfernt)

## Wie funktioniert das NLZW?

Das NLZW unterstützt die Athleten bei der Erreichung der gesetzten sportlichen Ziele. Durch das Training in der Gruppe profitieren die Athleten von einem höheren Leistungs-niveau als bei individuellen Trainings und können sich spezifisch auf internationale Wett-kämpfe vorbereiten. Die positive Gruppendynamik wirkt sich motivierend auf den Train-ingsalltag aus.

## Für wen ist das NLZW?

Das NLZW steht den folgenden Athleten offen:

- Athleten des Nationalkaders Elite/U23 und Nachwuchs
- Athleten der Regionalkader, Langdistanzkader, Crosstriathlonkader, sowie natio-nale und internationale Athleten, welche über ein entsprechendes Leistungsniveau verfügen

Den Entscheid über die Aufnahme trifft der High Performance Director Swiss Triathlon zu-sammen mit dem National Coach Elite/U23 oder Junior National Coach in Absprache mit dem persönlichen Heim- oder Clubtrainer.

## Auf Schul- und Berufsausbildung abgestimmt

Athleten welche am NLZW trainieren wollen sind willkommen, auch wenn sie nicht zu 100% an den Schlüsseltrainings teilnehmen können. Die Form und der Umfang in der Nutzung werden daher individuell mit dem Athleten besprochen und in einer schriftlichen Vereinba-rung festgehalten. Das Einhalten dieser Vereinbarung wird vom Athleten erwartet und ist die Grundvoraussetzung für eine funktionierende Zusammenarbeit.

## Zusammenarbeit Athlet – NLZW

- Mit jedem Athleten und persönlichem Heim- oder Clubtrainer wird zu Beginn der Zusammenarbeit ein Gespräch geführt
- Der Umfang und die Nutzung des Angebots am NLZW werden schriftlich festgehal-ten (individuelle Jahresplanung) und ist verbindlich
- Mit seiner Unterschrift erklärt sich der Athlet mit der Nutzungsvereinbarung NLZW und den geltenden Regeln einverstanden
- Änderungen oder Abweichungen während der Saison müssen sofort kommuniziert werden
- Zweiwöchentliche Abgabe des Trainingstagebuchs, je nach Zuständigkeit, an Nati-onal Coach Elite/U23 oder National Coach Juniors

## Trainingsorganisation am NLZW

Die Trainingseinheiten sind unterteilt in Schlüsseleinheiten und Trainings welche individuell gestaltet werden können.

Das NLZW steht neben den Eliteathleten auch Kaderathleten aus dem Nachwuchsbereich offen, in Abstimmung mit den Sportschulen der Umgebung kann sowohl das Frühtraining als auch das Nachmittagstraining besucht werden.

Die Trainingszeiten sind im Schwimmen festgelegt, alle anderen Trainingseinheiten können individuell angepasst werden.

### Beispieltrainingswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:00-10:00 Schwimmen	08:00-10:00 Schwimmen	08:00-10:00 Schwimmen	08:00-10:00 Schwimmen
15:00-16:30 Schwimmen				
17:00-18:00 Krafttraining	16:30-18:00 Lauf	individuell	16:30-18:00 Lauf	individuell

### Schlüsseleinheiten

Leitung National Coach Elite/U23 oder Junior National Coach

Training gemäss festgelegtem Programm

Ziel Training in der Gruppe, möglichst homogenes Leistungsniveau, hohe Trainingsqualität

### Individuelle Einheiten

Leitung auf Anfrage National Coach Elite/U23 oder Junior National Coach

Training gemäss individuellem Programm

Ziel Abdeckung der individuellen Bedürfnisse, Möglichkeit sich für gemeinsame Trainings zu verabreden besteht

## Wohnen und Trainieren am NLZW

Aktuell verfügt das NLZW über 3 Zimmer, welche für eine kürzere oder längere Zeit den Athleten zur Verfügung stehen.

Sofern ein Athlet eine dauerhafte Wohnung in Wallisellen oder Umgebung sucht, unterstützt ihn der Administrative Leiter NLZW.

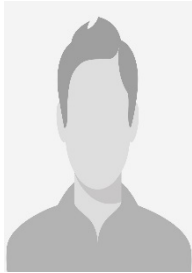
Auch für die Ausbalancierung von Studium – Arbeit – Training kann Triathlon Wallisellen mit Beratung und Kontakten den Athleten unterstützen. Der Ansprechpartner hierfür ist ebenfalls der Administrative Leiter NLZW.

### Leistungen und Kosten

	<b>Nationalkader Elite/U23/Nachwuchs</b>	<b>Regionalkader Langdistanzkader Crosstriathlonkader</b>	<b>Gäste</b>
Kosten Organisation und Trainingsbetreuung	Keine		
Kosten Nutzung Sportstätten Wallisellen	Siehe Eintrittsreglement (Anhang)		
Kosten Nutzung Athleten- wohnung	Bis 4 Wochen: CHF 15 pro Tag Ab 4 Wochen: CHF 10 pro Tag	Bis 4 Wochen: CHF 20 pro Tag Ab 4 Wochen: CHF 15 pro Tag	Bis 4 Wochen: CHF 30 pro Tag Ab 4 Wochen: CHF 25 pro Tag
Kosten Nutzung anderer Sportstätten	Nach Absprache		

Voraussetzung ist eine unterzeichnete Vereinbarung zwischen Athlet und dem NLZW

## **Ansprechpartner NLZW – Sportteam**



**XXX**

National Coach Elite/U23 Swiss Triathlon  
Sportlicher Leiter NLZW

E-Mail:

Tel.:



### **Qualifikationen**

Master of Science Sportwissenschaft, Schwerpunkt Leistungssport  
European Master in Sport and Exercise Psychology  
A-Trainerlizenz Triathlon Leistungssport des DOSB  
Äquivalenz Diplomtrainerausbildung Triathlon der Trainerbildung Schweiz

**Sabine Pöller**

National Coach Juniors Swiss Triathlon  
Sportliche Leiterin NLZW ad interim

E-Mail: [sabine.poeller@swisstriathlon.ch](mailto:sabine.poeller@swisstriathlon.ch)

Tel.: 079 323 11 15



**Marianne Rossi**

High Performance Director Swiss Triathlon  
Supervisor NLZW

E-Mail: [marianne.rossi@swisstriathlon.ch](mailto:marianne.rossi@swisstriathlon.ch)

Tel.: 079 653 19 78

## Ansprechpartner NLZW – Administration



**Max Suter**

Präsident Triathlon Wallisellen  
Administrativer Leiter NLZW

E-Mail: [max.suter@mobilier.ch](mailto:max.suter@mobilier.ch)  
Tel.: 079 229 54 49



**Samuel Reist**

Finanzen NLZW

E-Mail: [samuel@reist.com](mailto:samuel@reist.com)  
Tel.: 079 690 80 11