

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.



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. Ebenfalls hilft das NLZW bei der Lösungsfindung für Athleten mit individuellen Bedürfnissen und unterstützt diese nach Möglichkeit.

Stark durch starke Partner

Das NLZW ist ein gemeinsames Projekt von **3star cats 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
- Powerlab AG
- Stadt Uster



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
 - 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 Leistungsniveau als bei individuellen Trainings und können sich spezifisch auf internationale Wettkämpfe vorbereiten. Die positive Gruppendynamik wirkt sich motivierend auf den Trainingsalltag 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 nationale und internationale Athleten, welche über ein entsprechendes Leistungsniveau verfügen

Den Entscheid über die Aufnahme trifft der High Performance Director Swiss Triathlon zusammen 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 Vereinbarung 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 festgehalten (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 National 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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00-08:00		07:45 Erwärmung	07:45 Erwärmung	07:45 Erwärmung	07:45 Erwärmung		
08:00-10:00		08:00-09:45 Schwimmen aerob, langes Set	08:00-09:45 Schwimmen Schwelle	08:00-09:30 Schwimmen Entlastung	08:00-10:00 Schwimmen aerob, Kraft		
10:00-12:00		09:45-11:00 Lauf	09:45-11:00 Velo indoor	09:30-10:45 Athletik			10:00-12:00 Velo/Koppellauf
12:00-14:00							
14:00-16:00	15:00-16:30 Schwimmen aerob, Sprints						
16:00-18:00	16:45-18:00 Athletik		16:30-18:00 Schwimmen (3star cats)				
18:00-20:00		18:00-19:30 Lauf (3star cats)	16:30-19:00 Velo	18:00-19:30 Lauf (3star cats)	17:30-19:30 Schwimmen (3star cats)		

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

	A-, B-, C-Kader Nachwuchskader Swiss Olympic Card Elite o. Talent National	Swiss Olympic Elite Card Ausländische Elite Athleten mit Kaderstatus	Athleten mit einer Swiss Olympic Card Regional	Schweizer Athleten mit Kaderpotential	Gäste
Organisation und Trainingsbetreuung	CHF 0.00	CHF 500.00	CHF 1000.00	CHF 1000.00	CHF 100.00/ Monat
Nutzung Sportstätten Wallisellen	CHF 0.00	CHF 100.00	CHF 150.00	CHF 150.00	Keine Ermässigung
Nutzung Athletenwohnung	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	
Nutzung anderer Sportstätten	Nach Absprache				

Voraussetzung ist eine unterzeichnete Vereinbarung zwischen Athleten und dem NLZW

Ansprechpartner NLZW – Sportteam



Sabine Pöller

National Coach Juniors Swiss Triathlon
Sportliche Leiterin NLZW

E-Mail: sabine.poeller@swisstriathlon.ch

Tel.: 079 323 11 15



Gordon Crawford

National Coach Elite/U23 Swiss Triathlon
Sportlicher Co-Leiter NLZW

E-Mail: gordon.crawford@swisstriathlon.ch

Tel.: 076 442 70 29



Marianne Rossi

High Performance Director Swiss Triathlon
Supervisor NLZW

E-Mail: marianne.rossi@swisstriathlon.ch

Tel.: 079 653 19 78

Ansprechpartner NLZW – Administration



Max Suter

Partnermanager 3star cats wallisellen
Administrativer Leiter NLZW

E-Mail: max.suter@mobilier.ch

Tel.: 079 229 54 49