

## VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGÅRET 2007! Del 2. Sprint- och Olympisk distans

### SPRINT- och OLYMPISK DISTANS

**Sprint- och Olympisk distans** är de två kortaste distanserna inom triathlon och brukar följaktligen kallas kortdistans i dagligt tal. Distanserna är:

**Sprint:** 750 m simning – 20 km cykel – 5 km löpning.

**Olympisk distans:** 1500 m simning – 40 km cykel – 10 km löpning.

**Sprint och Olympiskt passar dig** som uppskattar fart och explosivitet!

Ju kortare, ju snabbare! En sprint kan oftast vara första steget in i triathlon!

På elitnivå hägrar Olympiaden! Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) har 2007 antagit Lisa Nordén (Kristianstad) till Topp- och talangprogrammet inom Triathlon, så det finns stora möjligheter att utvecklas! Och inom Stockholm City Triathlon Club har vi bl.a. Kristine Persson på landslagsnivå och Daniel Herrera som gått Triathlongymnasiet i Motala, Sandra Flaschbinder som går där nu. Och naturligtvis våra snabba klubbmästare 2006: Héléne Malmkvist och Ulrik Lind!

**Säsongen 2007.** Inom ramen för klubbens träningschema med block- och zonträning har du goda möjligheter att utvecklas inom kortdistans. Träningsåret är upplagt för att Du skall vara topptränad till säsongstarten! Är Du dessutom intresserad att på **bas- eller elitnivå** satsa i en kortdistansgrupp med målet att delta i flera tävlingar med fokus på SM och de sex deltävlingarna i Svenska Triathlon Cupen i sprint och olympisk distans, så **maila** SCT huvudtränare, Robert Malmkvist, ([sct-huvudtranare@sct.nu](mailto:sct-huvudtranare@sct.nu)). Finns intresse skapar vi något gemensamt!

Kontakt: Robert Malmkvist [sct-huvudtranare@sct.nu](mailto:sct-huvudtranare@sct.nu)

Mer info [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org)

Mer info [www.sok.se](http://www.sok.se)