



Open Water-C(h)amps

Freiwasserc(h)amp: Faak am See

Alles von der richtigen Technik bis zur optimalen Wettkampfvorbereitung

Datum: 19.-21. Mai 2018 (Pfingstweekenende)

Ort: BSFZ Faaker See; Halbinselstraße 14, 9583, Faak am See

Treffpunkt: Samstag, 19. Mai 2018, Eingang BSFZ Faaker See bis 9 Uhr

Kursdauer:

- Samstag: 9.00- 18.30
- Sonntag: 8:30 - 18.30
- Montag: 8:30-16:30

Trainer/innen: 3 Trainer für 3 Tage:

Matthias Schweinzer, 5-maliger Open Water EM-Teilnehmer;

Niko Dittrich, mehrfacher österreichischer Meister im Schwimmen;

Beatrix Arlitzer, zertifizierte Mentaltrainerin, Laufbahnberaterin, Wirtschaftscoach

Inhalte:

- Kraultechnik im Becken mit individueller Videoanalyse
- Freiwasser: Sichtung, Bojen, Orientierung, Körperkontakt, Sog
- Landtraining für Freiwasser und Schultertraining
- Optimale Wettkampfvorbereitung und Wettkampfsimulation
- Positive mentale Einstellung
- Mentaltraining für den Alltag
- Einzelcoaching möglich

Teilnehmer/innen: max. 20, mind. 12 Teilnehmer/innen.

Mindestalter: 16 Jahre

Zielgruppe: Vom leicht fortgeschrittenen Schwimmer bzw. Triathleten mit einfachen Kraulkenntnissen (400m Kraulen am Stück sind wünschenswert) bis zum ambitionierten Hobbyathleten. Die Teilnehmer/innen werden nach ihren Fähigkeiten in Kleingruppen eingeteilt, um den größten Nutzen der Gruppenaktivitäten herauszuholen.

Kosten: € 279.-

Aufgrund der erstmaligen Austragung dieses Camps können wir dieses in diesem Jahr zu einem Spezialpreis anbieten. Des Weiteren gewähren wir bei zwei Übernachtungen (Samstag und Sonntag) im BSFZ einen Rabatt von €50.- (somit € 229.-) auf den Kursbeitrag. Der Rabatt wird vor Ort in bar rückerstattet. Gerne übernehmen wir die Buchung des Zimmers. Extra-Angebot gültig nach Verfügbarkeit der Zimmer.

Homepage: www.openwaterchamps.at Email: openwaterchamps@gmail.com



Open Water-C(h)amps

Anmeldung: <http://my1.raceresult.com/92081/registration?lang=de>

Hierbei gilt das First-Come-First-Serve-Prinzip.

Beinhaltet: Kursgebühr für 3 Tage, Eintritt ins BSFZ Faaker See, wettkampfspezifische Verpflegung bei der Wettkampfsimulation, Wassersicherung, Kurssetzung, individuelle Videoanalyse, individueller Input Mentaltrainerin, Vorträge. Benutzung der Sportanlage in der Freizeit möglich.

Mitzunehmen: Neoprenanzug (nicht verpflichtend), Schwimmbekleidung zum Wechseln, Handtücher, optional Wärmemantel

Bei Interesse werden wir versuchen einen Neoprenanzugtest zu organisieren

Verpflegung auf Eigenkosten: Mahlzeiten können auch individuell beim BSFZ bestellt werden. Preise:

EXTERNE:	Frühstücksbuffet*	€ 10,00
	Mittagsbuffet*	€ 14,00
	Abendbuffet*	€ 12,00

Übernachtung auf Eigenkosten:

Zimmerpreise bei Übernachtung im BSFZ Faaker See:

HAUS KÄRNTEN	Erwachsene	Jugendliche
Vollpension/Tag	€ 82,00	€ 55,00
Wochenpreis	€ 487,00	€ 327,00
HAUS ÖSTERREICH / SEEAPPARTEMENTS (303 - 311, 206 - 214)	Erwachsene	Jugendliche
Vollpension/Tag	€ 78,50	€ 51,50
Wochenpreis	€ 466,00	€ 306,00
HAUS ÖSTERREICH - Waldblick (101 - 104, 201 - 205, 301, 302)	Erwachsene	Jugendliche
Vollpension/Tag	€ 73,50	€ 45,50
Wochenpreis	€ 436,00	€ 270,00

Kurzaufenthaltszuschlag 8€/Nacht und Fremdenverkehrsabgabe von 1,70.- €/Nacht nicht inkludiert.

Bei Übernachtung im BSFZ über die drei Tage gewähren wir einen Rabatt von 50€ auf den Kursbeitrag (Somit 229.-€) Der Rabatt wird vor Ort in bar rückerstattet. Einzelzimmerbuchungen sind momentan leider nicht möglich.

<http://faakersee.bsfz.at/>

Weitere Unterkünfte Faak am See:

<https://www.faakersee.at/de/unterkuenfte-faaker-see/unterkuntftsliste-2521104.html>

Kontakt Region Villach Tourismus:

Tel.: +43 / (0)4242 / 42 000

Email: office@region-villach.at



Open Water-C(h)amps

Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss:

Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jedweder Art übernommen. Dies gilt für Unfälle während und abseits des Schwimmens, verlustige Bekleidungsstücke und andere Gegenstände.

Mit der Anmeldung erklärt jede/er Teilnehmer/in rechtsgültig, dass gegen ihre/seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Den Haftungsausschluss erkennt jede/r Teilnehmer/in mit ihre/seiner Anmeldung automatisch an.

Veranstalter: AusTria Sport Verein

Trainerteam:

Vita: Matthias Schweinzer

In seinen 20 Jahren als Profi-Schwimmer konnte sich Matzi bei 5 Open Water Europameisterschaften jedes Mal in den Top 20 Europas einordnen. Er ist zudem der erste Österreicher, der jemals bei einer Freiwasser- Weltmeisterschaft am Start war. Beim mehrjährigen Trainingsaufenthalt in einem Freiwasserstützpunkt in Deutschland konnte sich Matthias als Trainingspartner von Open-Water-Weltmeistern Knowhow von den besten Freiwasserschwimmern der Welt aneignen. Nachdem seine fünfjährige Zeit als Sportsoldat beim Bundesheer zu Ende ist, möchte er sein gesammeltes Freiwasser Knowhow an begeisterte (Hobby-) Triathleten und Schwimmer weitergeben.



Weitere Erfolge:

- 5 EM Teilnahmen im Freiwasser; immer in den Top 20 über 5km
- WM Teilnahme im Freiwasser
- 16 facher Staatsmeister
- Europacupsieg Türkei 5km 2011
- mehrere Europacup Podestplatzierungen und Top 5 Ergebnisse
- Sieger Austrian Open Water Cup 2012
- mehr als 450 Podestplätze

Vita: Niko Dittrich

Niko war 14 Jahre lang Leistungssportler im Schwimmen. In dieser Zeit konnte er sich für die Europäischen Olympischen Jugendtage 2009 sowie für die Junioren Europameisterschaft 2012 qualifizieren. Des Weiteren gewann er zahlreiche Staatsmeistertitel in allen Altersklassen. Er absolvierte zusätzlich eine Ausbildung zum Rettungsschwimmer und ist Mitglied der Österreichischen Wasserrettung. Als Schwimminstruktor





Open Water-C(h)amps

sammelte seit mehr als 4 Jahren Trainerexpertise im Bereich des Anfängerschwimmens bis hin zur detaillierten Techniarbeit. Aufgrund seines Studiums der Sportwissenschaften erweitert er stets sein Wissen bezüglich Trainingsmethoden, Ernährung und dem Aufbau des menschlichen Körpers.

Erfolge auf einen Blick:

- 4-facher Staatsmeister
- Teilnahme Junioren Europameisterschaft und Olympische Jugendtage
- mehrmaliges Mitglied des Jugend- und Juniorennationalteams
- 14 Jahre Praxiserfahrung
- Trainer bei SV Simmering, Privatstunden, Kinderschwimmen

Vita: Beatrix Arlitzer

Beatrix war als Kind BMX Radfahlerin, wechselte in der Jugend zum Straßenrennfahren und arbeitet seit 2010 selbstständig mit ihrem Unternehmen ARLITZER MENTAL e.U. unter anderem mit SportlerInnen und Sportteams. Neben der Betreuung von aktuell 46 Hochleistungs – und Profisportler/innen beschäftigt sie sich mit den Formaten von Langstreckenradrennen wie das RAAM, RAA, RAF, wo sie als Teamchefin heuer wieder das Race across Amerika und das Race around Frankreich beschreiten wird.



Beschreibung Campinhalte:

Drei Tage Training in Richtung Freiwasserchamp: Mit der korrekten Kraultechnik, Freiwasserskills und mentaler Einstellung zur Steigerung der eigenen Leistung.

In den drei Tagen sollen die wichtigsten Aspekte des Freiwasserschwimmens abgedeckt werden. Diese sind eine solide Kraultechnik, eine optimale Orientierung im Freiwasser, das Schwimmen in der Gruppe, sowie eine bestmögliche mentale und körperliche Wettkampfvorbereitung. Mit diesem Set an Wissen soll die Leistung aller Teilnehmer/innen gesteigert werden. Hierfür eignet sich das BSFZ Faaker See mit seiner Infrastruktur (50m Outdoorpool, Seezugang, Seminarräumen und Möglichkeiten für ein Indoortraining sowie Übernachtungen) am kristallklaren Faaker See optimal.

Tag 1: Technik

Am Ende des Tages soll der/die Teilnehmer/in über ein besseres Wissen der (eigenen) Kraultechnik verfügen, wissen woran man in Zukunft arbeiten soll, sowie die Besonderheiten des Freiwassers kennen.



Open Water-C(h)amps

Tag 2: Freiwasser

Am Ende des Tages soll der/die Teilnehmer/in besser im freien Gewässer und in Gruppen schwimmen können sowie neue Eindrücke eines Mentaltrainings gewonnen haben.

Tag 3: Wettkampfvorbereitung

Am Ende des dritten Tages soll eine Sicherheit für Wettkampfteilnahmen der Teilnehmer/innen geschaffen werden, sowie die vorangegangenen Inhalte gefestigt werden. Bei einer abschließenden Reflexionsrunde werden die Erkenntnisse zusammengefasst. Damit die Erkenntnisse des Camps nicht vergessen werden, wird zeitnah ein Handout an alle Teilnehmer/innen digital versendet.

Wir sind der Überzeugung, dass diese Methodik das Meiste aus den drei Tagen herausholt, um deine Leistung bei Wettkämpfen im Freiwasser zu verbessern ohne dich zu überfordern oder wichtige Aspekte auszulassen.

Wir freuen uns, auf euer Kommen!

Euer Trainerteam Beatrix, Niko und Matzi.

Weitere Fragen?

Kontakt: openwaterchamps@gmail.com

Stornierungen: können nur per E-Mail (openwaterchamps@gmail.com) entgegengenommen werden. Die Stornierung wird mit dem Tag des Einlangens des Emails wirksam. Es gelten grundsätzlich nachstehende Stornobedingungen:

Stornierungen bis 1 Monat vor Campbeginn: kostenfrei

Stornierungen bis 7 Kalendertage vor Campbeginn: 50 % des Beitrages

Stornierung in den letzten 7 Kalendertagen bis zum Campbeginn und danach: 100 % des Beitrages

Die Stornogebühr entfällt, wenn von dem/der Teilnehmer/in ein/e Ersatzteilnehmer/in nominiert wird, der/die die Veranstaltung besucht und den Veranstaltungsbeitrag leistet. Der/Die ursprüngliche Teilnehmer/in bleibt jedoch für die Kurskosten haftbar.



Zeitplan und Inhalte Freiwasserc(h)amp Pfingsten (Änderungen vorbehalten)

	Samstag	Sonntag	Montag
Fokus	"Technik"	"Freiwasser"	"Wettkampf"
07:00	Anreise	Morgenlauf (optional)	Morgenlauf (optional)
07:30		Frühstück	Frühstück
08:00		Aufwärmen	Aufwärmen
08:30			
09:00	Begrüßung und Aufwärmen	Freiwasser: Orientierung, Sichten	Freiwasser: Pendelschwimmen, Bojen
09:30			
10:00	Becken: Technik Grundlagen und Videoanalyse	Pause	Pause
10:30			
11:00	Pause	Vortrag: Beatrix	Vortrag: Wettkampfvorbereitung
11:30	Vortrag Freiwasser, Kraultechnik		
12:00			
12:30	Pause	Pause	Pause
13:00			
13:30			
14:00			
14:30	Landtraining Körpergewicht	Schultertraining	WK Vorbereitung
15:00			
15:30	Becken: Technik (spezielle Übungen, Sichtung)	Becken und See: Sog/ Formationsschwimmen	"WK"-Simulation + Abschluss
16:00			
16:30			
17:00	Umziehen	Umziehen	Abreise
17:30	Indiv. Feedback Videos	Zeit für Feedback Beatrix, Q+A Matzi Niko oder Vortrag/Workshop	
18:00			
18:30			
19:00	Abendessen	Abendessen	
19:30			
20:00			