

# *Freiwasserc(h)amp: Mörbisch*

**Datum:** 09./10. Juni 2018

**Ort:** Seebad Mörbisch

**Treffpunkt:** Samstag, 09.06.2018; 9 Uhr Eingang Seebad Mörbisch

Seebadgelände, 7072 Mörbisch am See

## **Kursdauer:**

- Samstag: 9.00- 18.30
- Sonntag 8:30 bis ca. 15:30

## **Trainer:**

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

*Niko Dittrich*, mehrfacher österreichischer Meister im Schwimmen

## **Inhalte:**

- Kraultechnik im Becken mit individueller Videoanalyse
- Freiwasser: Sichtung, Bojen, Orientierung, Körperkontakt, Sog
- Landtraining für Freiwasser und Schultertraining
- Optimale Wettkampfvorbereitung und Wettkampfsimulation

**Teilnehmer/innen:** max. 25, mind. 12 Teilnehmer/innen

**Mindestalter:** 16 Jahre

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:** € 189,-

**Anmeldelink:** <http://my6.raceresult.com/92079/registration?lang=de>

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

**Beinhaltet:** Kursgebühr 2 Tage, Eintritt ins Seebad, Wettkampfverpflegung bei der Simulation, Wassersicherung, Kurssetzung, individuelle Videoanalyse und Vorträge. Bei Interesse werden wir einen Neoprenanzugtest zu organisieren.

**Mitzunehmen:** Neoprenanzug (nicht verpflichtend), Schwimm- und Sportbekleidung zum Wechseln, Handtücher, optional Wärmemantel

**Verpflegung auf Eigenkosten:** Eigenverpflegung oder gemeinsam in einem Restaurant vor Ort (noch in Planung)

**Übernachtung:** auf eigene Initiative und Kosten:

Email: [tourismus@moerbisch.com](mailto:tourismus@moerbisch.com) Link: <http://www.moerbischamsee.at/>

### **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 er sich 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 sammelte seit mehr als 4 Jahren Trainerexpertise im Bereich des Anfängerschwimmens bis hin zur detaillierten Technikaarbeit. 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

### **Beschreibung Campinhalte:**

**Mit der korrekten Kraultechnik, Freiwasserskills und optimalen Wettkampfvorbereitung zur Steigerung der eigenen Leistung.**

In den zwei 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 Wettkampfvorbereitung. Mit diesem Set an Wissen soll die Leistung aller Teilnehmer/innen gesteigert werden. Als Standort eignet sich das Seebad Mörbisch (Technikbecken und schneller Seezugang) am Neusiedlersee optimal.

#### **Tag 1: Technik im Becken und Freiwasser**

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.

#### **Tag 2: Freiwasser und Wettkampfvorbereitung**

Am Ende des Tages sollen der/die Teilnehmer/in besser im freien Gewässer und in Gruppen schwimmen können sowie eine Sicherheit für Wettkampfteilnahmen schaffen. 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 zwei Tagen herausholt, um deine Leistung bei Wettkämpfen im Freiwasser zu verbessern ohne dich zu überfordern oder wichtige Aspekte auszulassen. Des Weiteren ist dieses Camp eine wunderbare Chance für eine gelungene Generalprobe vor dem Schwimmfestival in Mörbisch.

Wir freuen uns, auf euer Kommen!

Euer Trainerteam Niko und Matzi

## Zeitplan und Inhalte Freiwasserc(h)amp Mörbisch (Änderungen vorbehalten)

	Samstag	Sonntag
Beginn:	"Technik"	"Freiwasser und Wettkampf"
07:00	Anreise	Morgenlauf (optional)
07:30		Frühstück
08:00		Schultertraining
08:30		
09:00	Begrüßung und Aufwärmen	Freiwasser: Pendelschwimmen, Bojen
09:30	Becken: Technik Grundlagen und Videoanalyse	
10:00		Umziehen
10:30	Optional: Gemeinsames Mittagessen	
11:00		
11:30		Vortrag Freiwasser, Kraultechnik, Erfahrung Wettkämpfe (WK)
12:00		
12:30	Optional: Gemeinsames Mittagessen	
13:00		Besprechung Wk Vorbereitung
13:30	Optional: Gemeinsames Mittagessen	WK Vorbereitung
14:00		Freiwasser: "WK"-Simulation + Abschluss
14:30		
15:00	Landtraining Körpergewicht	Abreise
15:30	Becken und Freiwasser: Technik (spezielle Übungen, Sichtung)	
16:00		
16:30		
17:00	Umziehen	
17:30	Indiv. Feedback Videos	
18:00		
18:30		
19:00	Optional: gemeinsames Abendessen	
19:30		
20:00		

**Stornierungen:** können nur per E-Mail ([schweinzer.m@gmail.com](mailto:schweinzer.m@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.