

## **Open Water C(h)amp Stubenberg- Wettkampftraining**

*Coaching und Wettkampfteilnahme von und mit Profis für jedes Leistungslevel.*

**Datum:** 10. – 12. Mai 2019

**Ort:** Stubenbergsee/ BSFZ Schielleiten, Vockenberg 81, 8223 Stubenberg am See

**Treffpunkt:** Freitag, 10. Mai 2019, 17:00 vor dem Eingang des JUFA Hotels (Buchberg 110, 8223 Stubenberg am See)

### **Campdauer:**

- Freitag: 17.00- 20.00
- Samstag: 9.00- 18.30 (inkl. Teilnahme am Apfelland Schwimmarathon)
- Sonntag: 9.00 - 16.30

### **Trainer:**

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

*Niko Dittrich, mehrfacher österreichischer Meister im Schwimmen*

### **Inhalte:**

- Vorbesprechung und Einschwimmen am Rennkurs am Vortag des 8. Apfelland Schwimm-Marathons.
- Gemeinsame Teilnahme am Wettkampf mit professioneller Betreuung, inkl. Wettkampfanalyse
- Zwei Tage mit Fokus Freiwasserschwimmen: Wettkampf, Orientierung, Sichtung, Körperkontakt und Sogschwimmen
- Landtraining für Schwimmer/innen sowie Schultertraining
- Vorträge und 2,5 Tage geballtes Insiderwissen von Schwimmprofis

**Teilnehmer/innen:** max. 20, mind. 10 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: € 199.-** (Falls die Startgebühr für den Apfelland Marathon bereits gezahlt wurde, reduzieren wir unseren Kursbeitrag um € 33.-)

**Anmeldung:** <https://www.openwaterchamps.at/anmeldung> Hierbei gilt das First-Come-First-Serve-Prinzip.

**Beinhaltet:** Kursgebühr für 2,5 Tage; Eintritt ins Seebad Stubenberg; Startgebühr i.H.v. € 33.- (inkl. Chipleihgebühr von € 3.-) und Coaching für die 1,5 oder 3,8km beim 8. Apfelland Schwimm-Marathon. Des Weiteren gibt es Vorträge, Handouts und Goodies für alle Teilnehmer/innen.

Homepage: [www.openwaterchamps.at](http://www.openwaterchamps.at) Email: [openwaterchamps@gmail.com](mailto:openwaterchamps@gmail.com)

**Mitzunehmen:** Neoprenanzug wird empfohlen ist aber nicht verpflichtend, Handtücher, Schwimmbekleidung zum Wechseln, optional Wärmemantel, gerne senden wir eine Liste mit empfohlenen Wettkampfutensilien

### **Verpflegung auf Eigenkosten:**

### **Verpflegung und Übernachtungsmöglichkeiten auf Eigenkosten:**

Das Trainerteam wird im BSFZ Schloss Schielleiten übernachten. Die Open-Waterchamps stehen in keiner Verbindung mit der Hotelleitung des BSFZ Schloss Schielleiten und bieten nur die oben genannten Kursinhalte an. Teilnehmer/innen steht es natürlich frei, ob sie ebenfalls im BSFZ essen bzw. übernachten wollen.

Für weitere Informationen:

Homepage: <http://schielleiten.bsfz.at/>

Telefon BSFZ Schloss Schielleiten: 03176-8811

### ***Weitere Unterkünfte in Stubenberg und Umgebung:***

INFO Tourismusverband-ApfelLand:

Ganzjährig Montag bis Freitag von 8 – 12 Uhr und 13 – 17 Uhr

Juli + August: Samstag, Sonntage und Feiertage von 9 – 12 Uhr

Tel.: +43 (0) 3176 / 8882

Mail: [info@apfeland.info](mailto:info@apfeland.info) Web: [www.apfeland.info](http://www.apfeland.info)

[Zimmer- und Apartmentsuche im ApfelLand](#)



## Trainerteam:

### Vita: Matthias Schweinzer

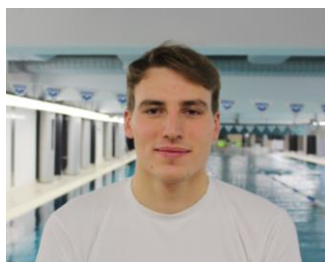


In seinen 20 Jahren als Profi-Schwimmer konnte sich Matzi bei fünf Open Water Europameisterschaften jedes Mal in den Top 20 Europas einordnen. Er ist zudem der erste Österreicher, der jemals bei einer Freiwasser-Weltmeisterschaft am Start war. Beim mehrjährigen Trainingsaufenthalt in einem Freiwasserstützpunkt 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 sammelte seit mehr als 5 Jahren Trainerexpertise im Bereich des Anfängerschwimmens bis hin zur detaillierten Technikarbeit. 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 der Campinhalte:

**Zweieinhalb Tage für den perfekten (Wettkampf)-Saisonauftritt. Freiwasserskills, Tipps und Tricks und Experten Know-how zur Steigerung der eigenen Leistung. Mit dem Coaching und der gemeinsamen Teilnahme am Wettkampf können die Inhalte gleich praxisnahe angewandt werden.**

Bei diesem Camp sollen die wichtigsten Aspekte des Freiwasserschwimmens abgedeckt werden. Diese sind 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.

### **Tag 1: Wettkampfvorbereitung**

Am Freitagnachmittag wird der Rennkurs- wie bei Profi-Schwimmer/innen üblich- bereits am Vortag begutachtet. Es erfolgt ein Einschwimmen mit Übungen zur optimalen Orientierung. Hier können erfahrungsgemäß am schnellsten unnötige Umwege eingespart und die Schwimmzeit am einfachsten verbessert werden. Danach wird der Ablauf des Wettkampftages genau erläutert, damit die Teilnehmer/innen eine Sicherheit für einen gelungenen Saisonauftritt aufbauen können.

### **Tag 2: Teilnahme am 8. Apfelland Schwimm-Marathon**

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Teilnahme des Wettkampfes. Die Teilnehmer/innen können über die 1,5 oder 3,8km an den Start gehen (Die Startgebühr ist in der Kursgebühr inbegriffen) und werden von Trainer Niko gecoacht. Matthias wird an diesem Tag ebenfalls über die 3,8km an den Start gehen und sich so vorbereiten, wie zu seinen damaligen EM/WM-Starts. Hier werden die Teilnehmer/innen gecoacht wie Vereinsschwimmer und können sich gleichzeitig überzeugen, dass die gelehrt Inhalte von den Trainern selbst 1:1 unter Realbedingungen umgesetzt werden. Am Nachmittag gibt es eine Analyse des Wettkampfes sowie ein (lockeres) gemeinsames Training, um weitere Inhalte zu erlernen.

### **Tag 3: Vertiefung der Freiwasserskills**

An diesem Tag werden weitere Inhalte, wie das (Sog)-Schwimmen in der Gruppe und weitere lustige, sowie lehrreiche Übungen abgehalten. Am Ende des Tages soll für die Teilnehmer/innen eine Sicherheit im Gruppenschwimmen 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.

### **ZUSATZ: Keine Sorge, wir überfordern euch nicht!**

Wir stimmen die Umfänge und Intensität immer auf unsere Teilnehmer/innen ab und überfordern niemanden. Der Fokus dieses Camps liegt auf der Wettkampfteilnahme und der Übermittlung wichtiger Tipps und Tricks. Natürlich braucht der Körper die entsprechende Erholung und wir werden in den darauffolgenden Einheiten natürlich Rücksicht nehmen!





**Open Water-C(h)amps**

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 Niko und Matthias.

**Die „Wette“:** Wir erstatten allen männlichen Teilnehmern, die Matthias (der seit seinem Karriereende 2017 kaum trainiert hat) beim 8. Apfelland Schwimm-Marathon 2019 über die 3,8km schlagen können € 100.- der zuvor bezahlten Kursgebühr zurück! Für alle weiblichen Teilnehmer/innen die maximal 5:00 Minuten langsamer sind als Matthias gilt dasselbe. Wir versprechen trotzdem, euch bereits VOR dem Wettkampf so viele Tipps und Tricks wie möglich zu zeigen! 😊



# Zeitplan und Inhalte Freiwasserc(h)amp Stubenberg

(Änderungen vorbehalten)

	Freitag	Samstag	Sonntag	
Fokus Beginn	"Vorbereitung"	"Wettkampf"	"Sog- + Gruppenschwimmen"	
07:00	Anreise	Teilnahme am Apfelland Schwimmmarathon, inkl. Aufwärmen/ Einschwimmen und 2 Stunden Mittagspause Start 1,5km: 10:45 Start 3,8km: 11:30 Siegerehrung 14:00	Morgenlauf (optional)	
07:30			Frühstück	Frühstück
08:00				
08:30				
09:00				Aufwärmen
09:30				Sog/Formations- schwimmen
10:00				
10:30				
11:00				Dehnen/Duschen
11:30				
12:00				Mittagessen/Frei
12:30				
13:00				Q+A; Tipps und Tricks
13:30				
14:00				Schultertraining
14:30				Pendel, Bojen + weitere Vertiefung
15:00				
15:30				
16:00				
16:30		Nachbesprechung Wettkampf		
17:00	Begrüßung und Aufwärmen	Aufwärmen		
17:30	Schwimmen am Wettkampfkurs: Orientierung, Sichten	lockeres Schwimmen mit indiv. Schwerpunkt		
18:00				
18:30				
19:00	Dehnen/Duschen			
19:30	Vortrag: Freiwasser + Ablauf Wettkampfvorbereitung	Frei/Abendessen		
20:00				

Legende:

Landtraining	Freizeit/Erholung	Wettkampf
--------------	-------------------	-----------

Wassereinheit	Vorträge/Theorie	Reisezeit
---------------	------------------	-----------

## Weitere Fragen?

Kontakt: [openwaterchamps@gmail.com](mailto:openwaterchamps@gmail.com)

Tel Matthias: 0664/ 5211238

**Stornierungen:** können nur per E-Mail ([openwaterchamps@gmail.com](mailto:openwaterchamps@gmail.com)) entgegengenommen werden. Die Stornierung wird mit dem Tag des Einlangens des Emails wirksam. Die Kosten einer durch die Openwaterchamps bereits getätigten Wettkampfanmeldung i.H.v. € 30.- können NICHT zurückerstatten werden. Für den restlichen Betrag gelten nachstehende Stornobedingungen:

Stornierungen bis 1 Monat vor Campbeginn: kostenfrei

Stornierungen bis 8 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.

Separat eingegangene Buchungen mit dem JUFA Stubenberg müssen direkt und unter den dortigen Bedingungen storniert werden.

**Zahlungsmodalitäten:** Die Zahlungen können per Überweisung auf das folgende Konto getätigt werden:

Kontoinhaber: Matthias Schweinzer  
IBAN: AT18 1420 0200 1153 3206  
BIC: EASYATW1

Bei Einlangen der Kursgebühr bis 7. Mai. 2019 wird die Anmeldung zum Apfelland Schwimmarathon von den Openwaterchamps zum angegebenen Preis getätigt. **Zahlungen in bar** werden natürlich auch bei Beginn des Schwimmcamps angenommen, wobei in diesem Fall die 10€ Nachnennungsgebühr an den/die Teilnehmer/in durchgereicht wird. Wir können keinen Startplatz garantieren, falls die Teilnehmer/innenanzahl der Veranstalter bereits ausgeschöpft wurden. (Dies kam bislang noch nie vor und wir akzeptieren in diesem Fall eine kostenlose Stornierung). Bei Vorlage der selbstständig getätigten Anmeldungen, kann der um 33€ reduzierte Betrag entweder überwiesen, oder in bar überreicht werden. In diesem Fall bitten wir trotzdem um eine schriftliche Anmeldung, da wir sonst keinen Platz im Camp garantieren können (Beschränkung auf max. 20 Personen).

## **Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss:**

Für den Fall meiner Anmeldung sowie Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Dies gilt für Unfälle während und abseits des Schwimmens, verlustige Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Ich werde gegen die Veranstalter keine Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeglicher Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen könnten. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb und Schwimmcamp ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich habe selbst für einen umfassenden Versicherungsschutz zu sorgen (auch für einen etwaigen Hubschraubereinsatz) und den Weisungen der Veranstalter Folge zu leisten. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen - Filme etc. - ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten zu Werbezwecken (gilt nur für Newsletter, die natürlich abbestellt werden können) bezogen auf diese Veranstaltung genutzt werden können. Ich anerkenne, dass sich der Veranstalter das Recht vorbehält, mich bei nachgewiesenem Verstoß gegen obige Verpflichtungen von der Veranstaltung auszuschließen. (Hinweis lt. Datenschutzgrundverordnung der EU: Deine Daten werden maschinell gespeichert). Die OpenWaterchamps stehen in keinerlei Verbindung und stehen in keinerlei vertraglichem Verhältnis mit den Veranstaltern des Apfeland Schwimmmarathons und übernehmen nur die Startgebühr. Bei Verlust des Chips müssen die daraus entstandenen Kosten von dem/der Teilnehmer/in selbst getragen werden.