

**vom 24. bis 26. November 2017
in Halberstadt**



SwimRun

Trendsport testen
Erfahrung sammeln

Camp Harz



Kai Quandt
Teilnehmer der
ÖTILLÖ SwimRun WM 2017

Jeff Kammerad
Diplomsportlehrer

Sport Kammerad 
Ihr Trainingspartner
www.sportkammerad.de

www.sportkammerad.de



Camp Inhalte ...

- Informationen zum Trendsport SwimRun (z.B. Geschichte, Wettkämpfe, Regeln)
- Freistilschwimmen erlernen
- Schwimmtechnik verbessern und Schwimmtechniktraining
- 2x 90 Minuten Schwimmtraining und Equipmenttest auf zwei reservierten Bahnen
- eine ökonomische Lauftechnik und verschiedene Lauftechnikübungen erlernen
- Orientierung beim Laufen im Gelände
- vier Laufeinheiten zwischen 30 und 90 Minuten in Abhängigkeit vom Leistungsniveau
- gemeinsam Schwimmen und Laufen
- Tipps und Trainingshinweise rund um das Laufen und Schwimmen
- Erproben von gymnastischen, koordinativen und mobilisierenden Übungen
- Kai Quandt - vom „Nicht-Freistil-Schwimmer“ zur SwimRun WM 2017
- mentale Wettkampfvorbereitung und Umsetzung
- SwimRun-Ausrüstung - Was gehört dazu?
- Equipmentberatung und Equipmenttest (z. B. Neoprenanzüge, Paddels, Pullboys)
- eigene Leistung steigern
- Erfahrungsaustausch
- Interessante Leute treffen und gemeinsam Spass haben

Rahmenbedingungen...

- Camp und Übernachtungen im K6 Seminarhotel am Sportzentrum (www.k6-seminarhotel.de)
- Sauna und Fitnessraum im Hotel, alles ohne Zusatzkosten
- Schwimmhalle mit 25 Meter Wettkampfbecken nur 300 Meter entfernt
- verschiedene Laufstrecken im Waldgebiet direkt am Hotel
- die Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik Rad und Lauf (Zusatzkosten) besteht direkt im Hotel, Termine unter Tel. 0170/2288158

Partner...



bergwerk-quedlinburg.de



k6-seminarhotel.de

Jens Hoyer, Fotograf
eagleimpressions.com

www.sportkammerad.de



Organisatorisches ...

Termin:	Freitag den 24. November bis Sonntag den 26. November 2017
Anreise:	Freitag bis 18.00 Uhr
Campzeiten:	Freitag von 18.30 bis Sonntag 15.00 Uhr
Abreise:	Sonntag ca. 15.30 Uhr
Ort:	38820 Halberstadt, Kirschallee 6
Treffpunkt:	K6 Seminarhotel
Camp Kosten:	299 Euro inkl. Mehrwertsteuer und Vollverpflegung (2x Frühstück, 2x Mittag, 2x Abendessen, ohne Übernachtung)
Hotelbuchung/ Zimmerreservierung:	Tel. +49 3941/5758 oder www.k6-seminarhotel.de Bitte geben Sie bei der Buchung das Stichwort „SwimRun Camp Harz“ an. Einzelzimmer 45 Euro, Doppelzimmer 32 Euro (Übernachtung, WLAN, Parkplatz) Die Zimmerpreise können sich je nach Teilnehmeranzahl reduzieren.
Campleitung:	Jeff Kammerad - Diplomsporlehrer, Trainer Kai Quandt - ÖTILLÖ SwimRun WM Teilnehmer 2017
Hinweise:	Einen detaillierten Zeitplan erhalten Sie ca. eine Woche vor Campbeginn.
Teilnehmer:	Mindestens 8 und max. 14 Teilnehmer
Anmeldeschluss:	15. November 2017

Bitte senden oder mailen Sie die Anmeldung an: SportKammerad/ Jeff Kammerad, Schloßberg 28, 06484 Quedlinburg, info@sportkammerad.de , Tel. 0170/2288158

Sie können das Camp auch online unter www.sportkammerad.de buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum SwimRun Camp Harz an.

Name/ Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift

