

**vom 25. bis 27. Mai 2018  
in Halberstadt**



# SwimRun

**Trendsport testen  
Erfahrung sammeln**

**Open Water**

# Camp Harz



**Kai Quandt**  
Teilnehmer der  
ÖTILLÖ SwimRun WM 2017

**Jeff Kammerad**  
Diplomsportlehrer

**Sport Kammerad**   
Ihr Trainingspartner  
[www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de)

[www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de)



## Camp Inhalte ...

- Informationen zum Trendsport SwimRun (z.B. Geschichte, Wettkämpfe, Regeln)
- Open Water Schwimmen
- Schwimmtechnik verbessern und Schwimmtechniktraining
- Wechseltraining
- eine ökonomische Lauftechnik und verschiedene Lauftechnikübungen erlernen
- Orientierung beim Laufen im Gelände
- Laufeinheiten zwischen 30 und 90 Minuten in Abhängigkeit vom Leistungsniveau
- 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](http://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
- Leistungsdiagnostik Rad und Lauf (Zusatzkosten) sind direkt im Hotel möglich, Termine unter Tel. 0170/2288158

## Partner...

**bergwerk**

[bergwerk-quedlinburg.de](http://bergwerk-quedlinburg.de)

**6 SEMINARHOTEL  
AM SPORTZENTRUM**

[k6-seminarhotel.de](http://k6-seminarhotel.de)

Jens Hoyer, Fotograf

[eagleimpressions.com](http://eagleimpressions.com)

[www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de)



## Organisatorisches ...

Termin:	Freitag den 25. Mai bis Sonntag den 27. Mai 2018
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
<b>Camp Kosten:</b>	<b>269 Euro bei Buchung und Zahlung bis 31. Januar 2018</b> <b>299 Euro bei Buchung und Zahlung bis 15. April 2018</b> <b>329 Euro bei Buchung und Zahlung bis 20. Mai 2018</b> <b>alle Preise inkl. Mehrwertsteuer und Vollverpflegung</b> (2x Frühstück, 2x Mittag, 2x Abendessen, ohne Übernachtung)
Hotelbuchung/ Zimmerreservierung:	Tel. +49 3941/5758 oder <a href="http://www.k6-seminarhotel.de">www.k6-seminarhotel.de</a> 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 - Diplomsporthelehrer, 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. Mai 2018

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

Sie können das Camp auch online unter [www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de) buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum SwimRun Camp Harz an.

Name/ Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Den Betrag (s. oben) überweise ich mit dem Verwendungszweck "SwimRun Camp Harz"  
auf das Konto DE70 80063508 2010855900, Harzer Volksbank, Kontoinhaber: Jeff  
Kammerad.

Ort, Datum

Unterschrift

[www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de)

