



O-SEE Sports und XTERRA Trainer Marco Kalwak laden ein zum **XTERRA-Trainingscamp** am O-SEE inklusive Open Water Race

Wann: 20.06.-22.06.2024

Wo: Olbersdorfer See und
Naturpark Zittauer Gebirge



Übernachtung:	SEE Camping am Olbersdorfer See · www.sachsencamping.com Hotel Dresdner Hof Zittau · www.hotel-dresdner-hof.de
Ferienwohnungen:	info@wohnen-in-zittau.de · fewoeickert@gmail.com
Wer:	ALLE - vom Einsteiger bis zum ambitionierten Cross-Triathleten ab 16 J.
Was erwartet mich:	Trainingskills vom Freiwasser über Mountainbiken im Gelände bis zum Trailrun
Kosten:	90 € (ohne Übernachtung und Verpflegung) Startgebühren O-SEE Open Water Race abzüglich 10 %

Ablaufplan

Do, 20.06.2024:	individuelle Anreise Treff: 17:45 Uhr am Bootssteg am Nordstrand des Olbersdorfer Sees 18:00 Uhr Freiwasser-Training ca. 1,5 bis 2 km Vorbereitung und Hilfsmittel beim Schwimmen; überwinden von Angst im unbekanntem Gewässer; Trainingsplanung für Freiwasser; Wettkampfsimulation; Wechseltraining ca. 19:00 Uhr Sundowner bei Heppy an der Strandbar
Fr, 21.06.2024	9:30 Uhr Treff am Parkplatz vor der Rezeption des Campingplatzes Kurzer Bike-Check 09:45 Uhr Mountainbike-Training im Gelände Technical Warm Up, anschließend entspannte Ausfahrt mit Trail Skills und O-SEE Challenge Wettkampfstreckenbesichtigung Ca. 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr Mittagspause 15:15 Uhr Treff vor der Rezeption des Campingplatzes zum Lauftraining ca. 5 - 8 km, Warm Up – mit Lauf-ABC; lockerer Geländelauf auf der XTERRA Wettkampfstrecke; Hinweise und Tipps für Speed/ Ausdauertraining im Gelände, anschließend Auswertung und Hinweise für die eigene Trainingsplanung bei einem isotonischen Getränk an der Strandbar SEESTERN bei Heppy
Sa, 22.06.2024	08:00 Uhr lockerer Good morning Run 3-5km Danach individuelle Vorbereitungen für das O-SEE Open Water Race 13:30 Uhr gemeinsames aufwärmen und einschwimmen ab 14:00 Uhr Wettkampfteilnahme über verschiedene Distanzen Anschließend entspannter Ausklang bei isotonischen Getränken und ggfs. individuelle Abreise ODER
So, 23.06.2024	11:00 Uhr Treffpunkt Parkplatz SEE-Camping Olbersdorf PRE-RIDE alle Strecken der O-SEE Challenge/XTERRA Germany Auswertung und Abreise

Anmeldungen zum Camp über heike@o-see-sports.de

