



# 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](http://www.sachsencamping.com)  
Hotel Dresdner Hof Zittau · [www.hotel-dresdner-hof.de](http://www.hotel-dresdner-hof.de)
- Ferienwohnungen:** [info@wohnen-in-zittau.de](mailto:info@wohnen-in-zittau.de) · [fewoeickert@gmail.com](mailto:fewoeickert@gmail.com)
- Wer:** ALLE - vom Einsteiger bis zum ambitionierten Cross-Triathleten ab 16 J.
- Was erwartet mich:** Trainingsskills 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](mailto:heike@o-see-sports.de)**

