

5. „Freiwasser-Schwimmen“ Berlin 2024



Für alle Triathleten*innen
&
FreiwasserSchwimmer*innen

Das Freiwasserschwimmen richtet sich an Triathleten und Freiwasserschwimmer jeden Erfahrungslevels, sei es Anfänger, Fortgeschrittene oder Wettkampfteilnehmer. Der Fokus liegt auf dem Erlernen und Vertiefen der richtigen Kraul-Technik im Freiwasser, dem Gewinnen von Sicherheit und Orientierung im offenen Gewässer sowie der Entwicklung einer effizienten und ökonomischen Kraulbewegung. Ein Team von Trainern wird im Wasser mit Booten/SUP präsent sein, um das Schwimmtraining zu überwachen und Unterstützung sowie Feedback zur Kraul-Technik zu geben.



Termine/Ort

- Sa., 25. Mai 2024 / 09-10:30 Uhr / **Gorinsee**
- So., 26. Mai 2024 / 09-10:30 Uhr / **Gorinsee**
- Sa., 01. Juni 2024 / 09-10:30 Uhr / **Liepnitzsee**
- So., 02. Juni 2024 / 09-10:30 Uhr / **Liepnitzsee** (Umrundung der Insel)
- Sa., 08. Juni 2024 / 09-10:30 Uhr / **Liepnitzsee**
- So., 09. Juni 2024 / 09-10:30 Uhr / **Liepnitzsee** (Umrundung der Insel)

Teilnehmerzahl:

- Die Teilnehmerzahl beträgt mind. 5 bis max. 10 Personen pro Termin.

Buchung/Preise:

- Jeder Termin ist separat buchbar. Es besteht die Möglichkeit, mehrere Termine zu buchen.
- Die Kosten für einen Einzeltermin belaufen sich auf 49,- EURO pro Person.
- Jeder Teilnehmer erhält eine Vereinbarung, in der u.a. die einzelnen Termine aufgeführt und die Gebühren für die gemeldeten Schwimmeinheiten festgelegt sind.
- Die Zahlung erfolgt gemäß den Vereinbarungen nach Bestätigung der Buchung und dem Erhalt der Rechnung.

Ablauf:

- Begrüßung und Einweisung der Teilnehmer
- Besprechung und Erläuterung der Trainingsinhalte
- Equipment-Check
- Erwärmung an Land
- **Schwerpunkte:** u.a. Einschwimmen; Techniktraining; Orientierungsschwimmen; Umschwimmen von Bojen; Intervalle; Kraftausdauer; Dauer schwimmen; Ausschwimmen
- Feedback (Fragen, Anregungen, etc.)

Betreuung:

- Die Betreuung erfolgt durch zwei Trainer*innen, die die Schwimmer *innen mit Boot/SUP im Wasser begleiten.
- Für den Technikblock wird eine kurze Schwimmstrecke abgesteckt.
- Für das nachfolgende Dauerschwimmen wird ein größerer Rundkurs mit Bojen gesetzt und permanent mit den Booten begleitet.
- Bitte Sorge für eigene Getränke und eigenes Essen.



Equipment:

- Je nach Wassertemperatur empfiehlt es sich einen Neoprenanzug zu tragen.
- Das Tragen einer hellen bzw. leuchtenden Badekappe ist Pflicht.
- Im Freiwasserschwimmen empfiehlt es sich eine Schwimmbrille mit gutem Sichtfeld und bei starker Sonneneinstrahlung mit getönten Gläsern zu tragen.
- Eigenes Schwimmequipment (Schwimmboje, Pullbuoy, Pullkick, Handplatten) sollte mitgebracht werden.

Anreise/Treffpunkt:

- Die Anreise ist bitte selbstständig zu planen und zu organisieren.
- Der Treffpunkt richtet sich nach den einzelnen Terminen, die auf Seite zwei genannt wurden.

„Gorinsee“

Parken [Gasthaus „Am Gorinsee“](#)
Wandlitz

Treffen an der großen Badestelle

„Liepnitzsee“

Parken Parkplatz an der B273 nach
am Imbiss [„Zweijahreszeiten“](#)

Treffen [am Badestrand \(freie Badestelle\)](#)