

# Backwaterman SwimRuncamp

## 13.14. Mai 2022

Erstmal ein paar Worte zu mir persönlich. Ich, Claudia Hille, geb. 1965, betreibe seit nunmehr über 30 Jahren Duathlon & Triathlon mit einer Reihe von internationalen Erfolgen (mehrmals Europameisterin meiner Ak, sowie Vizeweltmeisterin) und habe 35 Ironmans bestritten, davon 8 auf Hawaii.

Vor 7 Jahren nahm ich beim ersten deutschen SwimRun-Wettkampf im Allgäu teil und war sofort begeistert. Bereits im darauffolgenden Jahr 2017, konnte ich mich gemeinsam mit meinem Mann für die Ötillö-WM in Schweden qualifizieren und finishte dort als 1.te deutsche Frau in der Geschichte der WM.

Alles weitere und Details dann bei meinem Vortrag.



## Freitag 13.05.2022

- Individuelle Anreise im Laufe des Tages – Hotel Ottenstein [www.hotelottenstein.at](http://www.hotelottenstein.at) oder auch erst am Samstag morgen

## Samstag 14.05.2022

- 13:00-17:00 Uhr SwimRun-Einführung im See und Wald mit Erläuterungen zum Wechsel/Equipment, richtiges Bergab- und Geländelaufen, Ein-/Aussteigen mit Partner, Schwimmen mit Seil, Laufen mit Seil, etc. (dieser Part ist für 70 € auch als Schnupper SwimRun-Kurs möglich)
- 18:00-18:45 Uhr Stabilisationstraining & Gymnastik
- Ab 20:00 Vortrag über die Faszination SwimRun (öffentlich auch für nicht Campteilnehmer)

## Sonntag 15.05.2022

- 8:00 – 9:00 lockerer Warm-up Lauf mit anschließendem langen Dehnen
- 10:30 – 13:30 geführtes Training auf den Originalstrecken des Wettkampfs im Juli
- 14:30 Abschlussrunde mit Fragen etc.

## Preise:

1 ÜF im Einzelzimmer für 219 € incl. Nutzung des Wellnessbereichs, Sauna etc., Kurtaxe alle Trainingseinheiten sowie Testmaterial, Zusatznacht ca. 70 Euro (ÜF), alles im Standard Zimmer. Partner für DZ kann um ca. 40 Euro dazu gebucht werden. HPZuschlag 19 Euro.

Wer nur mal Schnuppern möchte, Wechseltraining und Tipps und Tricks rund um das Equipment und SwimRun zahlt für die 4h-Einführung 70 €. Wer nur an dem SwimRun Training auf den Originalstrecken dabei sein will, der bezahlt 20 €.

**Anmeldung** Claudia Hille [chille65@gmail.com](mailto:chille65@gmail.com)