

# 5. BE.A.Star Trainingslager 2020 - Győr

Nach den vier erfolgreichen BE.A.Star Trainingslager 2016 in Hódmezővásárhely, sowie 2017, 2018 und 2019 in Győr, geht es 2020 schon in die 5. Runde. Das Reiseziel bleibt aufgrund der idealen Bedingungen (weltklasse Schwimmbad zu Fuß erreichbar, Hotel mit abgegrenzter Grünfläche für die Kinder zum Spielen. uvm.) in der wunderschönen und top ausgestatteten Sport- und Kulturhauptstadt Westungarns, wo vor drei Jahren das Europäische Jugendolympia Festival stattgefunden hat und deshalb die Sportstätten für den internationalen Spitzensport renoviert und ausgebaut wurden! 2017 konnten wir sehen, wie die Sportstadien auf höchstem internationalen Niveau gebaut wurden, 2018 wie es kurz nach dem Europäischen Jugendolympiafestival aussah und die ersten Nationalteams aus zahlreichen Ländern und Sportarten sich schon für die nächsten großen Weltspiele vorbereiteten. All das ist mittlerweile schon Geschichte und die Sportstätte wurden mittlerweile zu einer internationalen Leistungssportzentrale, wo sogar im lokalen Schwimmverein permanent um die acht OlympiateilnehmerInnen und ISL SchwimmerInnen trainieren.

Ich habe für euch/Ihnen die wichtigsten Infos zusammengestellt, bei Fragen einfach bei mir melden!

Ziel des Trainingslagers bleibt wieder die vereinsübergreifende Zusammenarbeit und die Motivation der Kids von internationalen EliteschwimmerInnen!

**Ort:** Győr, Ungarn

**Datum:** 04-11.April 2020

**Unterkunft:** Amstel Hattyú Fogadó \*\*\*\*

- Verpflegung: Vollpension
- Direkt am Flussufer
- Neu renoviert und der 4.Stern verliehen
- WLAN
- 10 Minuten zu Fuß zum Schwimmbad
- Umzäuntes Grundstück
- Weitere Infos: <http://amstelhattyu.eu/>



**Haupttrainingsort:** Aqua Sport Center

- Sportschwimmbad am höchsten Niveau
- Austragungsort der Schwimmbewerbe des EYOF 2017
- Weitere Infos: <http://www.aquasportkozpont.hu/kezdolap>
- Zusätzlich die Leichtathletik-Zentrale des EYOF 2017 (z.B.Laufbahn)

**Vereinsübergreifende Zusammenarbeit:**

- Bisher Leoben, Braunau, Linz und ATUS Graz
- Dadurch hat jeder gute Trainingspartner und die TrainerInnen können voneinander lernen
- Überraschungstars (Ungarische top SchwimmerInnen und TrainerInnen)

**Zusammenarbeit mit internationalen Stars und Trainer der Profiszene** (Überraschung, jedoch wieder eine Vertretung der Weltspitze!)

- Erfahrungsberichte, Tipps und Tricks
- Erlernen der neuesten Schwimmtechniken und Trainingsmethoden
- Überraschungstars im BE.A.Star Trainingcamp 2016:
  - Dávid Verrasztó: Vizeweltmeister, 5x Europameister, 2x WM Silber
  - Péter Hős: Europameisterschaft 6. & 7.
  - Coach Sándor Bán: Olympiacoach des ungarischen Schwimmteams in Sydney 2000

- Überraschungstars im BE.A.Star Trainingcamp 2017
  - Zsuzsanna Jakabos (3xEuropameisterin, 3x WM 4., 3x Olympia)
  - Sasha Touretski (Weltcup Siegerin, EM-Finalistin, WM- und Olympiateilnahme)
  - Márk Mészáros (Weltcupschwimmer, EM-Finalist)
  - Online: Athena Menes und ihr Trainer Alfred Török (ungarische Nachwuchsrekordhalterin)
- Überraschungstars im BE.A.Star Trainingcamp 2018
  - Coach Alfréd Török (Ex-Profi-Triathlet und Topschwimmer der internationalen Triathlon Elite, Gründer des Csillagok Swimming Club Mexico, Coach von Ungarns aktuell größter Schwimmhoffnung und vielfacher ungarischen Altersklassenrekordhalterin: Meneses Kovacs Athena)
  - Ágnes Kovács (Olympiasiegerin über 200m Brust, 1x Olympia-Bronze, 2x Vizeweltmeisterin, 7x EM-Gold)
- Überraschungstars im BE.A.Star Trainingcamp 2019
  - Nándor Németh (WM-Bronze, Juniorenweltrekordhalter, 2x Junioren-Weltmeister, 2x Juniorenvizeweltmeister, 3x Junioreneuropameister, 2x Juniorenvizeweltmeister, WM 6. über 100m Freistil und ungarischer Rekordhalter mit 48.10)
  - Katalin Burián (ISL Schwimmerin im Team Iron, EM-Bronze, WM-7.)

#### All incl. Preis (ohne An- und Abreise)

- SchwimmerInnen & TriathletInnen: 490 EUR
- Begleitpersonen (TrainerInnen & Eltern): 405 EUR (ohne Bahnen und Schwimmbadeintritt, für TrainerInnen ist der Schwimmbadeintritt inkludiert)

#### Anmeldung

- Bis 10.Jänner 2020 (Je nach Verfügbarkeit der freien Plätze. First come, first serve.)
- Per Mail: [trainingslager@beastar.team](mailto:trainingslager@beastar.team)

#### Finanzierungsplan

- 1. Teilbetrag bis 30. Jänner 2020:
  - 290 EUR / Person
- 2. Teilbetrag bis 06. März 2020:
  - SchwimmerInnen: 200 EUR
  - Trainer & Begleitpersonen: 115 EUR

#### Stornokosten

Das Hotel und das Schwimmbad haben Stornogebühren an die wir uns halten müssen, deshalb folgende Stornierungsmöglichkeiten:

- bis 02. Februar 2020: gratis
- 03. Februar 2020 bis 05. März 2020: 15% vom Gesamtpreis
- 06. März 2020 bis 20. März 2020: 50% vom Gesamtpreis
- ab 21. März 2020: 100% vom Gesamtpreis

*Vielfältige Möglichkeiten für Begleitpersonen in Győr und Umgebung. Kenne mich in der Region sehr gut aus, weil ich teilweise dort aufgewachsen bin, kann daher vor Ort gerne alles organisieren und zahlreiche Ausflugstipps geben 😊*

Video von 2016: <https://www.youtube.com/watch?v=DViEiQ1mHio>

Freue mich auf ein tolles Trainingslager mit effizienten Trainingseinheiten und coolen Erlebnissen! Bei weiteren Fragen könnt ihr euch jederzeit bei mir melden!

**Christian Wohlmutter**

Tel.: +43 650 6962931

# Die BE.A.Star Story

Zu Ostern 2016 fuhren wir (SV Leoben) auf ein gemeinsames Trainingslager mit dem SC Volksbank Braunau nach Hódmezővásárhely. Ungarn ist weltbekannt für seine top SchwimmerInnen, sie matchen sich um die Medaillen die olympischen Spiele und Weltmeisterschaften mit den stärksten Schwimmnationen der Welt, wie z.B. USA, Russland, Australien, Japan oder China, und das trotz der nur gering höheren Bevölkerungszahl als Österreich. Aktuell sind sogar auf der Weltrangliste der 200m Schmetterling der Männer zwei ungarische Schwimmer unter den Top4. Dieses hohe Niveau haben wir in Hódmezővásárhely vom ersten Training an gesehen und erlebt, wo wir uns schon die ersten Gedanken gemacht, wie sie es wohl machen? Wir traten mit ihnen sofort in Kontakt und haben gesehen, wie gern und voller Leidenschaft sie uns ihr Wissen weitergeben und wie motivierend das auch für unsere SchwimmerInnen ist. Highlight für die SchwimmerInnen und TrainerInnen war sicher der mit Vizeweltmeister Dávid Verrasztó verbrachte Nachmittag, wo er uns Insider Tipps und Tricks zu verschiedenen Techniken gab und uns über seine Hochs, Tiefs und spannende Momente seiner Schwimmkarriere erzählte. Kurzfristig konnten wir auch einen Wettkampflauf organisieren, wo sich unsere größten SchwimmerInnen mit Weltklasse Schwimmer vergleichen konnten: im BE.A.Star-Lauf hatten wir einen Vizeweltmeister, einen Europameisterschaft 6., einen Open Water Weltcupsieger und Jugendolympiateilnehmer.



Wir fuhren vom Trainingslager aufgetankt mit neuer Motivation, neuen Kenntnissen über Schwimmtechniken, neuen technischen Übungen und Konzepten nach Hause, abgerundet mit spannenden und lustigen Geschichten der internationalen Schwimmszene. Schon dort wussten wir, dass wir das weiterführen müssen, da einfach jeder einzelne Teilnehmer davon profitiert hat, egal ob jung oder alt, Schwimmer oder Trainer. Die Trainer haben viel Neues dazugelernt und verstanden und die Schwimmer konnten es gleich umsetzen bzw. daran arbeiten; konnten sich international richtig einstufen und -nach all den Motivationsreden der TrainerInnen und Eltern die sie schon sicherlich gehört haben- endlich auch hautnah sehen und erleben, dass jeder alles erreichen kann, wenn er hart dafür arbeitet, nie aufgibt und gut und richtig unterstützt wird.

Es war daher keine Frage wie es weitergehen soll, die Organisation für das nächste Jahr hat kurz danach schon begonnen. 2017 soll es noch besser werden, wir wollen noch mehr dazulernen und den Kids noch schönere und noch mehr motivierende Erlebnisse geben. Diesmal ging es ergänzt mit Trainer und SchwimmerInnen des ADM Linz nach Győr, zum Veranstaltungsort des EYOF (European Youth Olympic Festival), durch dessen Sportgelände wir übrigens eine Führung persönlich vom Hauptverantwortlichen bekommen haben. Welche

Highlights des BE.A.Star Trainingslager 2017 den TeilnehmerInnen am besten gefallen haben sind auf der Zusammenfassung auf der Homepage des SC Volksbank Braunau zu lesen:

*„An einem Abend hatten wir eine Liveschaltung nach Mexico, wo wir mit einer 12-jährigen*



*ungarischen Schwimmerin (Athena Meneses Kovacs) und ihrem Weltklasse Trainer (Alfréd Török) verbunden waren. Dieses Mädchen schwimmt annähernd die Zeiten wie die Rückenfinalisten der Herren (allgemeine Klasse!) bei den Österreichischen Meisterschaften! Unsere Kids konnten dem Mädchen dann Fragen stellen, was unsere Kleinen durchaus toll machten. Am Donnerstag gab es dann ein Schwimmhighlight. Wir bekamen Besuch vom Weltcupschwimmer Mark Meszaros aus Győr. Er zeigte den Schwimmern die Kunst des Startens und der Wende. Die Kids genossen es, mit dem Star zu schwimmen. Nach dem Abendessen kam*

*Mark ins Hotel und analysierte die Videoaufnahmen, die wir am Vormittag gemacht hatten, und gab erneut gute Tipps. Am Freitag hatten wir Besuch von der 4-fachen Olympiateilnehmerin Zsuzsanna Jakabos, die bei der letzten Olympiade 4. wurde. Auch sie zeigte den Schwimmern ihr schwärmerisches Können. Sie erschien mit einer Freundin ebenfalls zum Abendessen. Nicht irgendeine Freundin. Es war die Schweizer Olympiateilnehmerin Sasha Touretski. Beide signierten die von uns ausgegebenen Ehrenmedaillen für alle Teilnehmer des Trainingslagers „Be a Star“ und vieles mehr. Und zum Abschluss gab es noch schöne Fotos.“*

2018 wurde nochmals alles getoppt: Alfréd Török -der Trainer von Athena Meneses Kovacs- verbrachte mit uns den ersten Tag, von wem die TrainerInnen bisher wahrscheinlich am meisten gelernt haben. Er ist sowohl als Sportler (ehemaliger Profi-Triathlet und vielfacher



Weltcup-Starter, damals weltweit einer der besten Schwimmer unter den Triathleten), wie auch als Trainer sehr erfahren, was sofort am gemeinsamen Ton bei den SchwimmerInnen, sowie den praxisnahen und verständlichen Erklärungen der einzelnen Techniken und Übungen zu erkennen war. Am Abend stellte er uns sein Konzept vor, wie er die aktuell größte Nachwuchshoffnung Ungarns soweit gebracht hat.

Das größte Highlight war jedoch der Nachmittag mit der Olympiasiegerin über 200m Brust in Sydney, mit Ágnes Kovács. Die SchwimmerInnen und TrainerInnen bombardierten diese sehr sympathische und mit den Kids toll umgehende ehemalige weltbeste Schwimmerin mit



spannenden Fragen und motivierte uns alle mit interessanten Beispielen und Erfahrungen aus ihrem Leben. 2019 war die Jugend im Fokus, wir haben gemeinsam mit dem ATUS Graz Nándor Németh und Katalin Burián kennengelernt, die trotz des jungen Alters zu den Top 10 SchwimmerInnen weltweit gehören: Nándor über 100m Freistil und Katalin über 200m Rücken.

Neben all den einzigartigen Erlebnissen und erlernten Weltklasse Tipps und Tricks haben wir noch etwas Zusätzliches bekommen: den Anfang einer vereinsübergreifenden Kooperation und neue Freundschaften, denn Zusammenarbeit und gemeinsame Erlebnisse verbinden und bringen die TrainerInnen und SchwimmerInnen zusammen, egal bei welchem Verein sie sind und woher sie kommen.

Viele Tipps und Konzepte wurden laufend in den Trainingsalltag der Sportvereinigung Leoben und des SC Volksbank Braunau eingebaut und die ersten großen Fortschritte und Ergebnisse sind schon zu sehen: zahlreiche Medaillen und Qualifikationen für die Finalläufe bei den Österreichischen Meisterschaften, sowie Österreichische und Steirische Altersklassenrekorde!

Wir alle haben das gleiche Ziel, nämlich die kontinuierliche Entwicklung der SchwimmerInnen zu sichern und sie beim Erreichen ihrer Ziele (egal ob eine Medaille bei einem regionalen Wettkampf zu gewinnen oder sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren) zu unterstützen. Durch eine allseitig profitierende vereinsübergreifende Zusammenarbeit unterstützt von der internationalen Schwimm-Elite, können wir unsere Effizienz erhöhen und gemeinsam diesen Lebensabschnitt noch schöner und spannender gestalten.



Wir freuen uns schon wieder auf ein spannendes, lustiges, effizientes und motivierendes Trainingslager in Győr mit vielen coolen Erlebnissen!

**BE.A.Star!**