

2. Masters

BULLETIN

Planung Saison 2014/2015

(vgl. 1. Masters-Bulletin:
<http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/BULLETIN%20Masters%202013.pdf>)



Kazan Aquatics Palace (2x50m Becken, ein 33,3x25m Becken, next door to Kazan-Arena), Schwimm- und Sprungbewerbe der Masters



Kazan Rowing Center (open water)



Inhaltsangabe

Themen: _____ Seiten:

Erstmals Masters-Sponsoring in der Geschichte des OSV.....	3-5
Medaillengewinn bei der Masters-WM 2014.....	6-7
FINA Masters Top-10 Platzierungen 2013 durch OSV-Masters.....	8-9
Ausgewählte Wettkämpfe ab Oktober 2014:	
- 16th FINA World Masters Championships, Kazan.....	10-18
- Österr. Masters-Meisterschaften.....	19-25
- sonstige Masters-Wettkämpfe od. solche mit Mastersbewerben.....	26-40
Mastersvertreter der Landesschwimmverbände, Kontaktdaten.....	41
Kurzvorstellung einer nicht-traditionellen Trainingslehre:	
USRPT (Ultra-Short Race-Pace Training).....	42-45
Angebot, OSV-Masters-Training (Melani, Placheta).....	43-54
Wichtiges und Neues im Masters-Regelwerk der FINA/des OSV.....	55-61
Ausblick auf 2016 und später (Masters-EM/-WM).....	62-64
Danksagung, Sponsoren.....	65

Masters im Wasserball: in die Fachsparte Wasserball integriert (Fachwart im OSV: Hr. Richard Kössler, richard.koessler@schwimmverband.at).

Masters im Springen: Auskunft über den Fachwart für Springen im OSV (Fr. Grete Kugler, grete.kugler@schwimmverband.at).

Masters im Synchronschwimmen: derzeit in Österreich nicht existent, Auskunft über den Fachwart für Synchronschwimmen im OSV (Fr. Julia Nuler, julia.nuler@schwimmverband.at).



Masters im OSV erstmals gesponsort

(Brief an alle OSV-Vereine von Mitte Mai 2014)

Liebe Masters im OSV! Werte Vereinsvertreter!

Seit 6. Mai 2014 gibt es einen Sponsorvertrag (vorerst befristet bis 31.12.2015) zwischen Speedo (vertreten durch die Oberalp Austria GmbH) und dem OSV, in dem auch die Masters berücksichtigt sind.

Es werden die Masters zweifach unterstützt, und zwar:

- Jene Masters, welche die Qualifikationszeiten für Masters-WM und -EM in der jeweiligen Vorsaison erreicht haben und an einer Masters WM und EM teilnehmen, können Wettkampfanzüge des Typs LZR Elite 2 und eine einheitliche Speedo-Teambekleidung (derselben Farbe und desselben Designs wie jene der Kader und Nationalmannschaften der Eliteklassen) sowie Equipment wie z.B. Schwimmbrillen, Badeschuhe, Taschen und paddles zu einem Sonderrabatt (75% des Händlereinkaufspreis) auf eigene Kosten beziehen. Nachdem die Oberalp GmbH eine Liste der Aktiven, die zu obigen Großveranstaltungen fahren, vom OSV erhalten hat, können jene direkt bei der Oberalp GmbH bestellen. Dieses Speedo-Material ist laut Sponsorvertrag dann auch bei den erwähnten Großevents zu tragen.
- Speedo stellt den 20 (10 weiblich und 10 männlich) nach objektiven und transparenten Kriterien (siehe unten) leistungsstärksten Masters (Einzelsportler) Wettkampfanzüge des Typs LZR Elite 2, personalisierte Wettkampfhauben und Handtücher kostenlos zur Verfügung. Die Kosten für die Speedo-Teambekleidung werden vom OSV übernommen. Diese 20 Aktiven werden vom Referenten/Masters des OSV vorgeschlagen und vom geschäftsführenden Vorstand nominiert.

Zu Punkt 1.:

- Nur Aktive, welche die Qualification Standard Times (=‘Limits’, um im



Ergebnisprotokoll berücksichtigt zu werden) zu obigen Großveranstaltungen in der Vorsaison auf der 50m-Bahn erzielen konnten (bzw. sehr nahe dran waren), können berücksichtigt werden. Sobald die Leistungen, welche diese Sportler in der Vorsaison (i.e. die 365 Tage bis zum Datum des Meldeschluss) erzielt hatten, mit den Qualification Standard Times abgeglichen wurden, kann über die Förderungswürdigkeit im obigen Sinn entschieden werden.

- Beachte: Alle offiziellen Zeiten, welche schneller als die Qualification Standard Times der jeweiligen Masters-EM und -WM sind und innerhalb eines Jahres vor dem Datum des Meldeschluß zu diesen Großevents auf einer 50m-Bahn erzielt worden sind, werden für obige Förderungswürdigkeit berücksichtigt, egal ob in der Allgemeinen Klasse oder in Masters- Bewerbungen erzielt.

Zu Punkt 2.: Die objektiven Kriterien zur Auswahl der 20 leistungsstärksten Masters sind:

a. Medaillengewinn in einem Einzelbewerb anlässlich der vorangegangenen Masters EM oder WM des Vorjahres.

b. Punktebeste Leistung in einem Mastersbewerb nach der italienischen Masters-Punkte-Tabelle in der jeweiligen Altersklasse (jährlich aktualisiert, jeweils bis ca. Anafng Oktober des Jahres gültig: für 2013/2014 hier abrufbar: http://www.federnuoto.it/images/pdf/masters/2013-2014/mst_tb_ind_2013-2014.pdf, für 2014/2015 hier: http://www.federnuoto.it/images/pdf/masters/2014-2015/mst_tb_ind_2014-2015.pdf), und zwar für z.B. das Jahr 2014 in der Periode 1.6.2013-31.5.2014 erzielt.

Anmerkungen zu Punkt 2.:

(i) Punkt 2. (a) geht vor Punkt 2. (b). Und sollte es einmal mehr als 10 Medaillengewinner in einem Einzelbewerb pro Geschlecht bei Masters EM oder WM geben, zählt Gold mehr als Silber und dieses mehr als Bronze. Bei gleicher Medaillenfarbe geht die nach obiger Masters-Punktetabelle erbrachte Leistung vor.

(ii) Beachte: Eine ausreichende Masters-Wettkampftätigkeit muss nachgewiesen werden. Was eine „ausreichende Masters- Wettkampftätigkeit“ darstellt, wird vom geschäftsführenden Vorstand des OSV im Einzelfall festgelegt werden. Damit soll verhindert werden, dass Aktive älter als 25 Jahre, die in der Allgemeinen Klasse nicht (mehr) förderungsberechtigt sind oder Aktive von anderen Sportarten, z.B. dem Triathlon, sich mit einem kurzen „Ausflug“ in die Mastersszene die OSV-Förderungswürdigkeit im Sinne Punkt 2. verschaffen wollen.

Anmerkungen zu Punkt 2. (b):

(i) Die Basiszeit (=1000 Punkte) der Italienischen Masters- Punktetabelle entspricht dem arithmetischen Mittel der ewigen FINA Masters Top 10 Weltrangliste für die jeweilige Strecke und Altersklasse (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=636), allerdings nur die Plätze 2 bis 10, um Ausreisser wie z.B. Dara Torres oder Mark Foster nicht in der Berechnung zu haben. In der Regel bedeuten daher 1000 Punkte in dieser Punktetabelle den 5.-6. Platz in der ewigen FINA Masters Top 10 Liste, die Punkteanzahl = Basiszeit (in sek.)/erreichte Zeit (in sek.) x 1000.

(ii) Beachte: Da es sich hierbei um eine reine Mastersförderung handelt, werden in der Auswahl der 20 leistungsstärksten Masters ausschließlich Zeiten, welche bei Masters-Bewerben erzielt wurden, berücksichtigt!

Sollten sich Änderungen ergeben, werden diese – so vom geschäftsführenden Vorstand des OSV beschlossen – so schnell wie möglich veröffentlicht werden.

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Raber Referent/Masters im OSV

Medaillengewinn bei der Masters-WM 2014 in Montreal

<https://finamasters2014.org/results/>

später: www.fina.org > Rubrik „Events“ > Masters. World Championships > Results Archive:
http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=1531&Itemid=1186



v.l.n.r.: Grete Kugler, Ekkehard Kubasta, Irmgard Bohn, Gerhard Prohaska, Barbara Kutschbach



Speedo unterstützt auch Masters

Vicki GRUNICKE, Commercial Manager

Tel.+Fax: +43662451280

Mob.: +43 664 88695695

www.speedo.com

E-mail: vicki.grunicke@speedo.at

Oberalp Austria GmbH, Furtmuehlstrasse 34, A-5101 Bergheim, Austria

AK	Name	Verein	Strecke	Platz	Min./Punkte
55	Barbara Kutschbach	SU Salzburg	400m Freistil Freiwasser (3km)	2. von 44 2. von 48	5:19,34 45:14,7
65	Grete Kugler	SU Wien	1m-Brett 3m-Brett Turm	1. von 4 1. von 4 1. von 3	158,45 P. 181,55 P. 128,95 P.
70	Irmtraud Bohn	SU Mödling	1m-Brett 3m-Brett Turm	1. von 6 1. von 5 1. von 4	126,05 P. 140,25 P. 129,05 P.



55	Gerhard Prohaska	SC Donau Wien	50m Brust	3. von 73	0:34,04
70	Ekkehard Kubasta	SC Diana	1m-Brett	2. von 5	148,25 P.
			3m-Brett	1. von 4	192,60 P.
			Turm	1. von 4	136,35 P.

Der OSV gratuliert den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern!



orion
Leuchten mit Stil

ENERGIE SPAREN mit LED - Energieeffizienz **A++** bis **A**




8 x ORION in ÖSTERREICH

Ihr kompetenter Partner im Licht- & Beleuchtungssektor.
Weitere Infos unter: www.orion.co.at

-15% für Mitglieder vom Österr. Schwimmverband.
(Ausgen. laufende Aktionen und Ersatzteile)

FINA Masters Top-10 Platzierungen 2013 durch OSV-Masters

Ende Jänner jeden Jahres liefert der OSV eine Auflistung der stärksten Leistungen, die Österreichische Aktive bei Masters-Bewerben im vorangegangenen Jahr erzielt haben, an die FINA (Zusammenstellung durch den Referent/Masters des OSV). Im April erscheinen dann auf www.fina.org die FINA Top-10 Masters-Jahresweltranglisten des Vorjahres (im April 2014 also jene von 2013). Im Jahr 2013 waren vom OSV in den FINA-Masters Top-10 folgende Aktive platziert:

Long-course (50m):

http://www.fina.org/H2O/docs/masters/wrtop10/tabs_LC_13.pdf

AK	Name	Verein	Strecke	Platz	Zeit (min.)
25	Verena Klocker	SC Innsbruck	200m Freistil	3.	2:10,03
40	Petra Lang	AT Graz	100m Schmetterling	9.	1:11,21

45	Alexander Placheta	SC Innsbruck	200m Freistil	9.	2:06,50
	Bernhard Auner	Salzburger TV	50m Brust	10.	0:31,71
			100m Brust	10.	1:11,17
			200m Brust	6.	2:38,34
	Wolfgang Raber	SC Donau Wien	50m Rücken	5.	0:29,92
			100m Rücken	5.	1:05,98
			50m Schmetterling	4.	0:26,95
			100m Schmetterling	7.	1:01,95
55	Gerhard Prohaska	SC Donau Wien	50m Brust	1.	0:33,59
			100m Brust	9.	1:18,43
65	Josef Kocsi	Vienna Oldies	50m Brust	7.	0:37,19
			100m Brust	4.	1:24,87
			200m Brust	2.	3:08,84
			200m Lagen	4.	2:51,94

Short-course (25m): http://www.fina.org/H2O/docs/masters/wrtop10/tabs_SC_13.pdf

AK	Name	Verein	Strecke	Platz	Zeit (min.)
25	Verena Klocker	SC Innsbruck	100m Freistil	3.	0:58,07
			200m Rücken	3.	2:24,87
			100m Schmetterling	2.	1:03,58
			200m Lagen	1.	2:23,06

AK	Name	Verein	Strecke	Platz	Zeit (min.)
30	Dietmar Stockinger	SC Donau Wien	100m Freistil	1.	0:50,47
			200m Freistil	1.	1:52,68
			100m Schmetterling	4.	0:56,15
35	Maxim Podoprigora	SU Eisenstadt	200m Brust	1.	2:20,24
45	Alexander Placheta	SC Innsbruck	400m Freistil	10.	4:22,93
			1500m Freistil	9.	17:52,88
			50m Schmetterling	9.	0:26,90
			100m Schmetterling	5.	0:59,21
			200m schmetterling	8.	2:20,01
	Stefan Opatril	SC Innsbruck	800m Freistil	6.	9:09,09
			200m Rücken	8.	2:18,93
			200m Brust	4.	2:30,79
			100m Schmetterling	8.	1:00,64
			100m Lagen	8.	1:01,96
			400m Lagen	9.	4:53,29
	Wolfgang Raber	SC Donau Wien	100m Freistil	10.	0:54,68
			50m Rücken	3.	0:28,29
			100m Rücken	3.	1:01,04
			200m Rücken	4.	2:15,75
			50m Schmetterling	7.	0:26,75
			100m Schmetterling	5.	0:59,51
55	Gerhard Prohaska	SC Donau Wien	50m Brust	7.	0:33,44
65	Josef Kocsi	Vienna Oldies	50m Brust	9.	0:36,87
			200m Brust	9.	3:07,24

Der OSV gratuliert den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern!



Ausgewählte Wettkämpfe



16th FINA World Masters Championships, Kazan, RUS

5.-16. August 2015, Kazan Aquatics Palace und andere Sportstätten (s. unten)

<http://masters.kazan2015.com/en>

(1 Tag überlappend mit den FINA World Championships der „Elite“ [außer SYN der Masters], „Elite“ vom 24. Juli – 9. August 2014, Programm der „Elite“-WM hier:

http://www.fina.org/H2O/docs/events/kazan2015/03082014_schedule.pdf)

1) Wo finden die Bewerbe statt?

a) Schwimmen (10.-16. August) und Springen (12.-16. August 2015):

AQUATICS PALACE
COMPETITION VENUE
ADDRESS: 70 S.Khakima St., Kazan

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Aquatics%20Palace_en-1d262f152fa487a277c92e81e7f820d7.pdf

Bilder unter: <http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=936030&page=5>





Kazan Aquatics Palace - Schwimmen



Kazan, Aquatics Palace - Springen

b) Freiwasserschwimmen (am 7. August 2015):

KAZANKA RIVER:

COMPETITION VENUE

ADDRESS:

Kazanka River embankment and water area near the Palace of Farmers

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Kazanka_river_en-1ebe96c32f4af3aaa272825b1f5d3a30.pdf



c) Synchron (beachte: von 5.- 10. August !)

AKCHARLAK SWIMMING POOL

COMPETITION VENUE

ADDRESS:

13a Kul Gali St., Kazan

PHONE:

+7(843) 211-60-11

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Akcharlak_en-c0366d300095d3cb4e677bed9cac2369.pdf



d) Wasserball, 10.-15. August 2015 (an 3 Orten):

d1)

OLYMP SWIMMING POOL
COMPETITION VENUE

ADDRESS:

67 Chistopolskaya St., Kazan

PHONE:

+7 (843) 562-03-91

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Olymp_en-636d6c38975bf056b59c947fd528414a.pdf



d2)

**BUREVESTNIK SWIMMING POOL
COMPETITION VENUE**

ADDRESS:

33 Universiade Village, Kazan

PHONE:

+7(843) 221-09-25

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Burevestnik_en-6ee9e9fe62fcffbe290919414b8439ff.pdf



d3)

Wasserball-Training:

ORGSINTEZ SWIMMING POOL

TRAINING VENUE

ADDRESS:

7 Prospekt Kh.Yamasheva St., Kazan

PHONE:

+7 (843) 523-01-02

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_sport_venues_info/Orgsintez_en-a4f7fec3dc380f967e9c64d2e4945ad5.pdf



2) Gibt es schon einen Zeitplan? Ja, und zwar hier (und auf Seite 16 dieses Bulletins):

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_downloads/schedule_en-f2563a56b25c2037318614a4b2b1d971.pdf

3) Gibt es schon Limitzeiten? Nein, bitte hier periodisch nachschauen:

<http://masters.kazan2015.com/en>

4) Gibt es schon ein entry booklet mit allen Infos zur Anmeldung? Nein, aber sicher bald hier:

<http://masters.kazan2015.com/en>

5) Gibt es Hilfe, wenn Fragen auftauchen, die nur ein mit der russischen Sprache Vertrauter oder jemand, der das Land oft bereist, beantworten kann, Probleme mit dem russischen „Amtsschimmel“ (z.B. Visum) oder generell Fragen bestehen?

Ja, aber naturgemäß unverbindlich

christian.pischloeger@gmail.com

Christian Pischlöger (Mastersschwimmer des Wiener Sportclubs) ist herzlich zu danken, dass seine email-Adresse hier genannt werden und er mit Fragen/Anliegen kontaktiert werden darf! 😊

Zeitplan der FINA Masters-WM 2015

16 FINA MASTERS Championship		Competition Venue	aug 01	aug 02	aug 03	aug 04	aug 05	aug 06	aug 07	aug 08	aug 09	aug 10	aug 11	aug 12	aug 13	aug 14	aug 15	aug 16
	Ceremonies	Athletes Village Promenade										★ Opening						★ Closing
	OWS	Kazanka River								3.0 km								
	DV	Aquatics palace												1m SFR 3m SFR	1m SFR 3m SFR	1m SFR 3m SFR	Padm	Synchro
	SY	Alchezarack																
	SW	Aquatics palace																
	WP	Daravestak Olimp																

Willkommensbroschüre hier:

http://masters.kazan2015.com/assets/masters_downloads/leaflet_en-394c64200b4e58936a9d536164b50ba2.jpg

und auf der nächsten Seite dieses Bulletins

Welcome to Kazan!



Kazan – the capital of the Republic of Tatarstan – is one of the largest economic, scientific, cultural and sports centres of Russia. Having visited Kazan once you will wish to return here over and over again. It is a modern city with a millennial history where various cultures peacefully coexist.

Kazan Kremlin, which is one of the most popular attractions of the city has been included into the List of the UNESCO World Cultural and Natural Heritage. The spectacular Tatar national holiday Sabantuy, annually attracting thousands of guests of the city, has been nominated to be included into the List of the UNESCO Masterpieces of the Oral and Intangible Heritage of Humanity. Cultural activities of the city are quite diverse. They include concerts of modern and classical music, ballet and theatrical performances, national and folk arts, youth culture, street multiple genre activities and etc.

Extensive cultural programme will be organised throughout the city for the guests and participants of the Championships during the competition days.

More than 400 catering points to suit every pocket will be established in Kazan. Catering options will vary from cosy bistros and cafeterias to luxurious upscale restaurants.

Almost all cafeterias and restaurants will offer national cuisine dishes.

Kazan is a wonderful place for family vacations. The following activities can be considered:

- Watching a performance at the Kazan Circus
- Visiting "Koyun" amusement park, "Rivers" and "Baironiks" aqua parks, "Ekiyat" puppet theatre
- Observing more than 4.5 thousand species of animals and birds as well as around 6 thousand kinds of plants in Kazan zoological and botanical garden
- Riding a train at "Raduzhny" children railway road or challenging oneself at carting or exploring the "Sky Park" zip line course.

16th FINA World Masters Championships 2015 in Kazan



MASTERS
KAZAN 2015

The vibrant Masters movement actively promotes fitness, friendship, understanding and competition through its five disciplines. For the first time ever, the FINA World Masters Championships will be held in conjunction with the FINA World Championships, taking place in Kazan, Russia.

When?	August 5 -16, 2015
Where?	Kazan, Republic of Tatarstan, Russia
Who?	Participants from 100-110 countries, 360 judges and referees
WHAT IS AT STAKE?	653 sets of medals

Opening Ceremony	August 10	—
Synchronised Swimming	Training August 2-4	Age categories: 7 for solo L, duet: 4 for team events, 3 for free; combination
	Competitions August 5-10	Medal events — 4 total; Disciplines — 4
Open Water Swimming	Training August 6	Age categories — 14
	Competitions August 7	Medal events: 3 total (men, women) Disciplines: 1 (3 km both men and women)
Water Polo	Training August 8-9	Age categories — 7
	Competitions August 10-16	Medal events: 3 total (men, women) Disciplines: 1 (both men and women)
Swimming	Training August 2-8	Age categories — 14
	Competitions August 10-16	Medal events — 47 (men, women, mixed) Disciplines — 15 Individual L, 2 Relays (both men and women) + 2 Mixed Relays
Diving	Training August 10-11	Age categories: 15 for single events; 2 for synchro diving events
	Competitions August 12-16	Medal events: 8 total (men, women) Disciplines: 5 (both men and women)
Closing Ceremony	August 16	—

Athletes' Village – Best Residential Campus

The Athletes' Village will become the home for the athletes participating in the Championships. It is a modern residential complex awarded at the FIABCI Prix D'Excellence world contest by a Diploma of the finalist. For its considerable contribution into development of socially significant infrastructure for youth and promotion of sports".

The complex is created for full life:

- 53 hectares of overall territory and 28 residential buildings
- 14 hectares of green space
- Video surveillance, air conditioning and fire alarm and fire-extinguishing systems
- Comfortable rooms with individual kitchens and bathrooms, high-speed Internet access, cable and digital TV.

It is a whole city inside a city which contains residential buildings, the Flags Alley, a souvenir shop, a supermarket, a beauty salon, a lounge zone, restaurants, sports facilities and some essential services (a bank, a post office, etc.).



Lounge-zone

The lounge zone is designed to be a recreation area on the territory of the Athletes' Village accessible only to the participants of the competitions. Here you will be offered live broadcasting of the Championships, action and intellectual games, entertainment programme as well as a relaxation room, a souvenir shop, open air café, a dance-floor and many other activities.



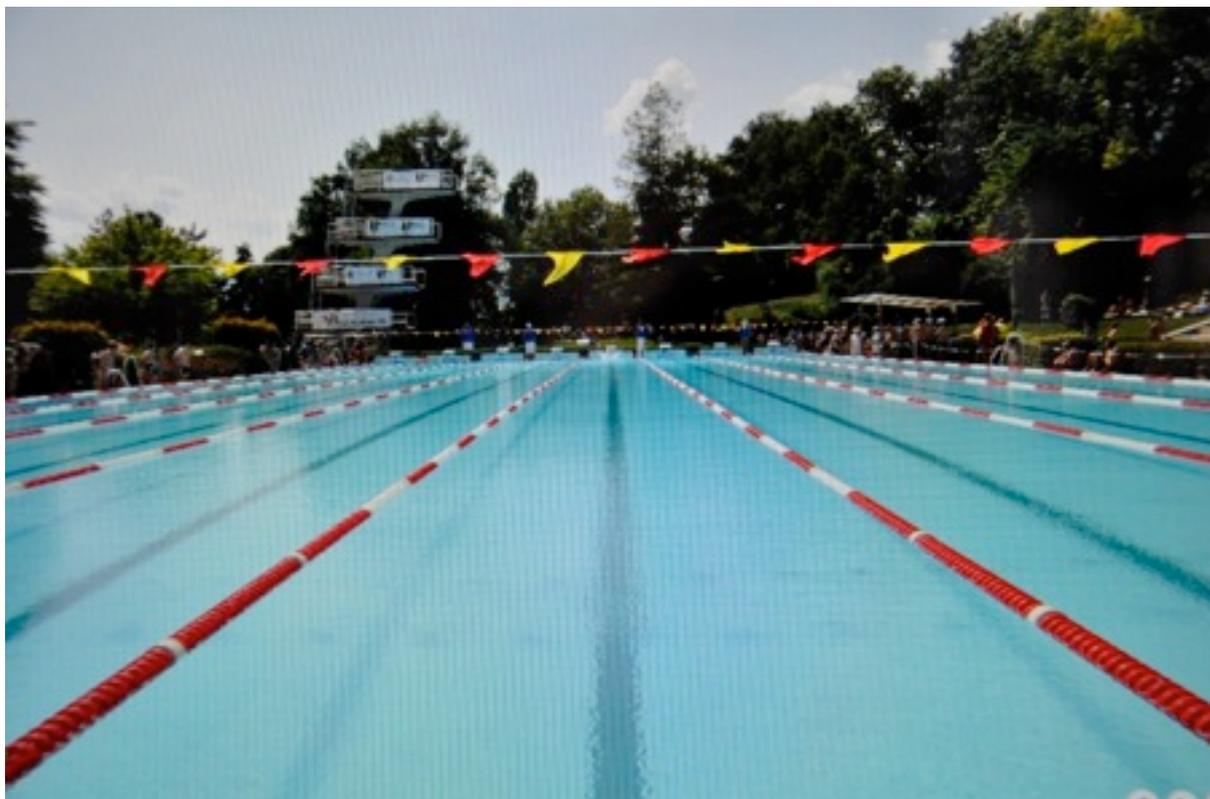
Österreichische Masters-Meisterschaften

26. Internationales Masters-Meeting der SU Hall mit Internationaler Österreichischer Masters-Meisterschaft 800m Freistil, 50m-Freibad

11.-12 Juli 2015

<http://www.su-hall.at/mastersmeeting.html>

Ausschreibung folgt auf obiger homepage.



3. *Internationale Österreichische Masters-Meisterschaften im
Freiwasserschwimmen 2015*

(wahrscheinlich im Rahmen des Hechtsee X-Treme im Rahmen des Open-Water-Cups, Anmerkung: der Open-Water Cup ist KEINE OSV-Veranstaltung)

9. August 2015

Ausschreibung folgt auf: www.osv.or.at.



27. Internationale Österreichische Masters-Meisterschaften im Schwimmen

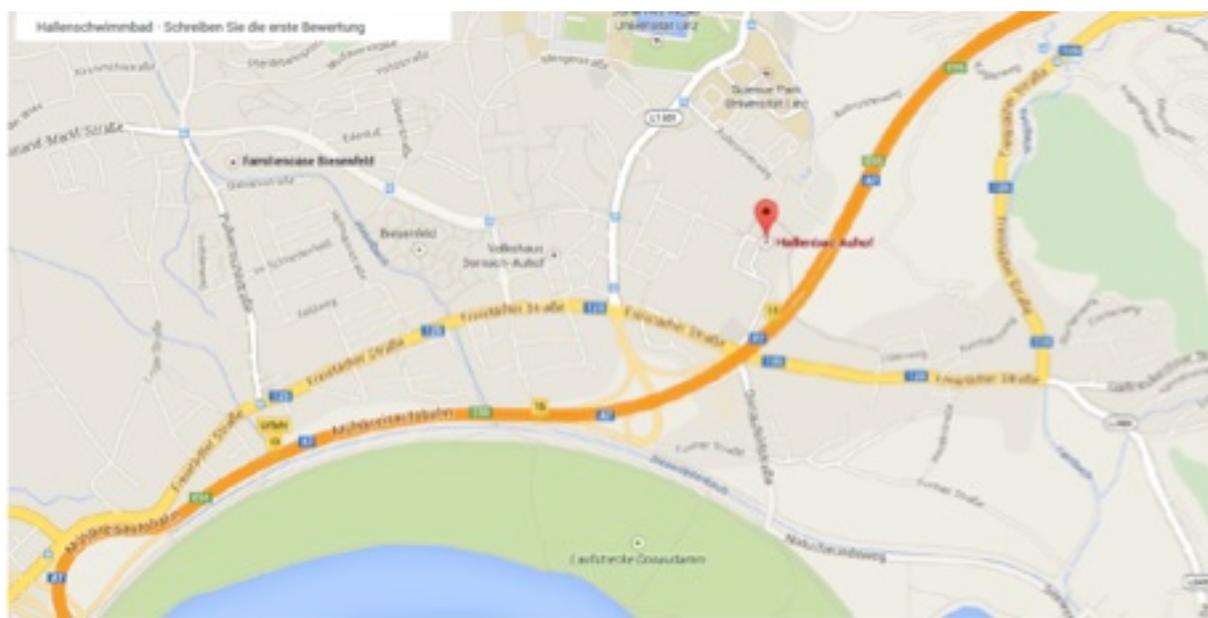
Hallenbad Linz Auhof, 25m-Halle

Julius-Raab-Straße 10, 4040 Linz

3.- 4. Oktober 2015

www.msecm.at

Ausschreibung auf den nächsten Seiten.



AUSSCHREIBUNG

27. Internationale Österreichischen MASTERSMEISTERSCHAFTEN im SCHWIMMEN 2015

Datum: 3. und 4. Oktober 2015

Ort: Hallenbad Auhof, Julius-Raab-Straße 10, A-4040 Linz
25 m Bahn, 5 Bahnen, elektronische Zeitnehmung, Wassertemperatur 26°C

Altersklassen:

	AK25	AK30	AK35	AK40	AK45	AK50	AK55	AK60	AK65	AK70	u.s.w.... in 5-Jahres- Abständen, solange wie notwendig
Jg.	86- 90	81- 85	76- 80	71- 75	66- 70	61- 65	56- 60	51- 55	46- 50	41- 45	

Bewerbe:

FREISTIL 50 m, 100 m, 400 m,
BRUST 50 m, 100 m
RÜCKEN 50 m, 100 m
SCHMETTERLING 50 m, 100 m
LAGEN 100 m
STAFFELN: Damen/Herren 4 x 50 m Freistil, 4 x 50 m Lagen
4 x 50 m Freistil mixed (2 Damen/2 Herren)

Bewerbfolge:

Samstag, 3. Oktober 2015

12.00 Uhr Einschwimmen
12.45 Uhr Mannschaftsführerbesprechung
13.00 Uhr Beginn der Wettkämpfe

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. 50 m Schmetterling Damen | 8. 100 m Freistil Herren |
| 2. 50 m Schmetterling Herren | 9. 100 m Lagen Damen |
| 3. 100 m Rücken Damen | 10. 100 m Lagen Herren |
| 4. 100 m Rücken Herren | 11. 4 x 50 m Freistil Herren |
| 5. 50 m Brust Damen | 12. 4 x 50 m Freistil Damen |
| 6. 50 m Brust Herren | 13. 400 m Freistil Damen |
| 7. 100 m Freistil Damen | |

Sonntag, 4. Oktober 2015

07.45 - 08.45 Uhr Einschwimmen
09.00 Uhr Beginn der Wettkämpfe

- | | |
|---|---------------------------|
| 14. 4 x 50 m Freistil mixed (2 Damen, 2 Herren) | 21. 100 m Brust Herren |
| 15. 50 m Freistil Herren | 22. 100 m Brust Damen |
| 16. 50 m Freistil Damen | 23. 4 x 50 m Lagen Damen |
| 17. 100 m Schmetterling Herren | 24. 4 x 50 m Lagen Herren |
| 18. 100 m Schmetterling Damen | 25. 400 m Freistil Herren |
| 19. 50 m Rücken Herren | |
| 20. 50 m Rücken Damen | |

Allgemeine Bestimmungen: Alle Wettkämpfe werden entsprechend den Wettkampfbestimmungen des OSV durchgeführt. Die Startplätze der Schwimmer werden nach den auf der Meldeliste angegebenen Bestzeiten gem. § 106 (b) der Wettkampfbestimmungen des OSV gesetzt. Bei diesen Meisterschaften wird die Einstartregelung angewendet! Staffelwettkämpfe werden in Klassen (s.u.) gesetzt. Bei großer Teilnehmeranzahl ist ein Überkopfstart möglich.

Melde-, Teilnahme- und Startberechtigung: Sämtliche österreichische Aktive, die an den 27. Internationalen Österreichischen Masters-Meisterschaften teilnehmen, müssen über einen Mitgliedsverein beim OSV gemeldet sein und zum Zeitpunkt des Meldeschlusses die Startberechtigung für Masters-Meisterschaften besitzen. Alle ausländischen Aktiven müssen Mitglieder ihres nationalen Verbandes sein und eine Starterlaubnis vorweisen.

Die österreichischen Teilnehmer müssen ihre körperliche Eignung zur Teilnahme an Schwimmwettkämpfen mittels gültiger Eintragung der sportärztlichen Untersuchung im Schwimmerpass des OSV nachweisen.

Mit der Abgabe der Meldung bestätigt der Teilnehmer seine körperliche Tauglichkeit zur Ausführung des Wettkampfsportes. Für eventuelle Unfälle oder Schäden übernimmt der OSV und der Verein bzw. Veranstalter keinerlei Haftung!

Die Meldungen sind von jedem Aktiven über seinen Verein gem. § 105 der Wettkampfbestimmungen für Schwimmen des OSV abzugeben (auf § 8 der Allg. WKB des OSV wird hingewiesen). Es sind auf dem Meldeformblatt nur Bestzeiten anzugeben, die ab dem 1. September 2014 in einem Wettkampf auf einer 25 m Bahn oder 50 m erzielt wurden.

Die Staffelbewerbe werden in folgenden Klassen geschwommen:

Herren, Damen und Mixed: AK 100 bis 119, AK 120 - 159, AK 160-199, AK 200-239, AK 240-280, u.s.w.... in 40-Jahren Abständen, so lange notwendig.

Es ist bitte zu beachten, dass ein Aktiver pro Staffelbewerb nur in einer Staffel starten darf!

Eine Kopie jeder Meldung ist an die Geschäftsstelle des OSV zu senden!



Meldeschluss: **Mittwoch, 23. September 2015**

Meldeadresse: MSECM Austria, Martin Heger
Rappetsederweg 1, 4040 Linz
E-Mail: at.meldungen@msecm.at
Tel. 0660-3760565 Fax.: 0660-33-3760565

und in Kopie an: Österr. Schwimmverband
Engerthstraße 267 - 269, 1020 Wien
E-Mail: office@schwimmverband.at
Tel: +43 (01) 74 98 194
Fax: +43 (01) 74 98 195

Nenngeld: € 6,- für Einzel- und Staffelwettkämpfe

Das Nenngeld ist bis zum Meldeschluss auf folgendes Konto einzuzahlen:

Bankverbindung: Raiffeisenlandesbank Oberösterreich AG

BLZ: 34000

BIC: RZOOAT2L

IBAN: AT533400000005996921

Kontoinhaber: Union ADM Linz

Bei nicht zeitgerechter Überweisung wird die Meldung zurückgewiesen.

Durchführender Verband: Landesschwimmverband OÖ, ADM Linz Sektion Schwimmen

Auszeichnungen: Für die Plätze 1 - 3 (Einzelwertung) werden Medaillen vergeben. Die bestplatzierten drei österreichischen Teilnehmer werden für die Österreichische Masters-Meisterschaft gewertet, eine Doppelauszeichnung - national und international - ist nicht vorgesehen. Platzierte Staffeln erhalten Ehrenpreise.

Quartierinformation:

Hotel Sommerhaus Tel. +43(0) 7322457-285 E-Mail: hotel@studentenwerk.at

(Das Hallenbad befindet sich im selben Gebäude wie das Hotel Sommerhaus).

Wir wünschen allen Teilnehmern erfolgreiche Wettkämpfe in Linz und verbleiben

mit sportlichen Grüßen,
ÖSTERREICHISCHER SCHWIMMVERBAND
Dr. Wolfgang Raber
Masters Referent

F.d.R.d.A.

Thomas Unger
Gen. Sekretär



Meldeformblatt Österr. MASTERS-MEISTERSCHAFT 2015

27. Internationale Österreichische MASTERSMEISTERSCHAFTEN
3. und 4. Oktober 2015

Verein: _____

Name &
Vorname: _____

- weiblich
 männlich

Jahrgang: _____

Bitte die entsprechende Altersklasse ankreuzen!

	AK25	AK30	AK35	AK40	AK45	AK50	AK55	AK60	AK65	AK70	AK75	AK80	AK85	AK90	AK95	AK100
Jg.	86- 90	81- 85	76- 80	71- 75	66- 70	61- 65	56- 60	51- 55	46- 50	41- 45	36- 40	31- 35	26- 30	21- 25	16- 20	15 11

Die zuletzt geschwommene Bestzeit anführen!

Bewerb																
m/Lage																
Zeit																

STAFFELN:

	100-119	120-159	160-199	200-239	240-279	280-319	320-359	360-399
	Weiblich							
4 x 50m Freistil								
4 x 50m Lagen								
	Männlich							
4 x 50m Freistil								
4 x 50m Lagen								
	Mixed							
4 x 50m Freistil								

Unterschrift Teilnehmer

Unterschrift Verein

**Sonstige Wettkampfangebote für Masters in Österreich und
Umgebung (Auswahl):**

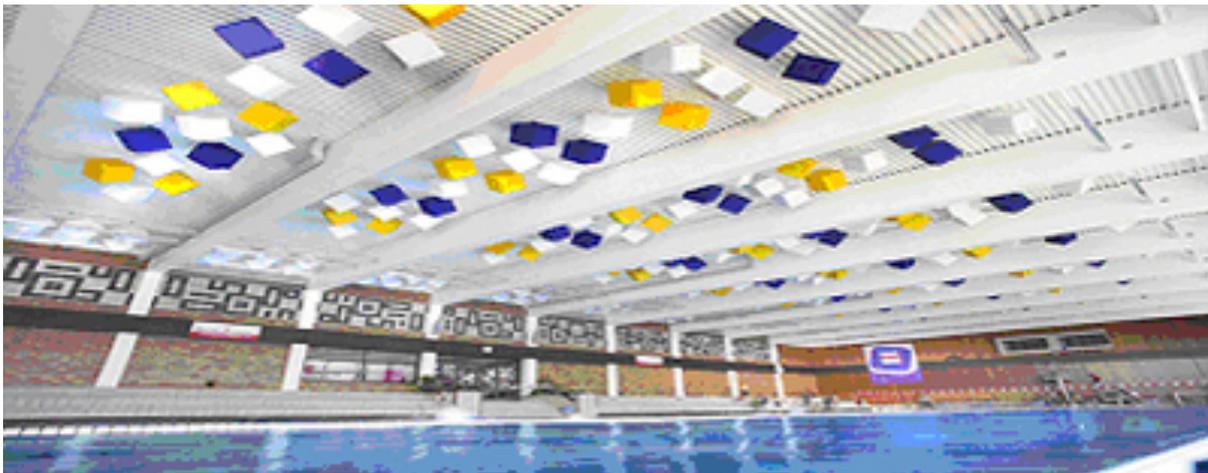
ASKÖ Bundesmeisterschaften und ASKÖ Mastersmeisterschaften 2014

Linz , Olympiastützpunkt OÖ Gugl, 50m-Halle

24.- 26.Oktober 2014

(Beachte: NUR für ASKÖ-Mitgliedsvereine des OSV!)

Ausschreibung hier: <http://www.msecm.at/events/askoebundes14/ausschreibung.pdf>



9. Internationales Meeting „Master Shark“
 Hallenbad Höttinger Au, Innsbruck, 25m-Halle
 15./16. November 2014

<http://www.schwimmclub-innsbruck.at/mastershark/index.php>

Programminformation auf der nächsten Seite.



Tirolstein

Schmuck . Mineralien . Münzen . Medaillen
 Fossilien . Versteinerungen . Prähistorische Raritäten



Herzog Friedrich Straße 23 . 6020 Innsbruck
 Telefon: +43 512 583369 Fax: +43 512 58336911
 Email: office@tirolstein.eu Web: www.tirolstein.eu
 Filialen: Rattenberg +43 5337 64611 Seefeld +43 5212 50339

Inh. Erich Hofmann



Bulletin Masters 2014/2015

9. INTERNATIONALES MEETING „MASTER SHARK“ HALLENBAD HÖTTINGER AU, INNSBRUCK 15./16.NOVEMBER 2014

*Internationales Schwimm-Meeting für Masters (AK25 u.s.w. [in 5-Jahres-Abständen, so lange wie notwendig])
und Altersgruppe 20-24 Jahre (U25)*

Wettkampfprogramm

Samstag, 15. November 2014

Einschwimmen 11.30 – 12.30, Beginn Vorstart 12.30, Wettkampfbeginn 12.45

Wettkampf 1	100m Freistil, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 1B	100m Freistil, w, U25
Wettkampf 2	100m Freistil, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 2B	100m Freistil, m, U25
Wettkampf 3	50m Brust, w, AK25-95 u.s.w.	Wettkampf 3B	50m Brust, w, U25
Wettkampf 4	50m Brust, m, AK 25-95 u.s.w.	Wettkampf 4B	50m Brust, m, U25
Wettkampf 5	100m Rücken w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 5B	100m Rücken, w, U25
Wettkampf 6	100m Rücken, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 6B	100m Rücken, m, U25
Wettkampf 7	50m Schmetterling, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 7B	50m Schmetterling, w, U25
Wettkampf 8	50m Schmetterling, m, AK25 u.s.w.	Wettkampf 8B	50m Schmetterling, m, U25
Wettkampf 9	100m Lagen, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 9B	100m Lagen, w, U25
Wettkampf 10	100m Lagen, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 10B	100m Lagen, m, U25
Wettkampf 11	4x50m Freistil mixed, AK 100, 120, 160 u.s.w.		

Sonntag, 16. November 2013

Einschwimmen 8.30 – 9.30, Beginn Vorstart 9.30, Wettkampfbeginn 9.45

Wettkampf 12	200m Freistil, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 12B	200m Freistil, w, U25
Wettkampf 13	200m Freistil, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 13B	200m Freistil, m, U25
Wettkampf 14	50m Rücken, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 14B	50m Rücken, w, U25
Wettkampf 15	50m Rücken, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 15B	50m Rücken, m, U25
Wettkampf 16	100m Schmetterling, w, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 16B	100m Schmetterling, w, U25
Wettkampf 17	100m Schmetterling, m, AK25 u.s.w.	Wettkampf 17B	100m Schmetterling, m, U25
Wettkampf 18	100m Brust, w, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 18B	100m Brust, w, U25
Wettkampf 19	100m Brust, m, AK25 u.s.w.	Wettkampf 19B	100m Brust, m, U25
Wettkampf 20	50m Freistil, w, AK25 u.s.w.	Wettkampf 20B	50m Freistil, w, U25
Wettkampf 21	50m Freistil, m, AK 25 u.s.w.	Wettkampf 21B	50m Freistil, m, U25

Veranstalter

Schwimmclub IKB Innsbruck
Informationen

*DDr. Stefan Opatril, Riedl 12a, A 6173 Oberperfuss
Dipl.Ing. Alexander Placheta, 0043.664.3219525, alexander@placheta.at*

Austragungsort

Hallenbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, A-6020 Innsbruck statt.

Wettkampfbecken 25m, 6 Bahnen, durchgehende Wassertiefe 1,80m, Wassertemperatur 27° bis 28°, elektronische Zeitnehmung „ALGE“

Einschwimmbecken: ca.20m, ohne Bahneneinteilung, Wassertiefe 0,80 bis 1,00m, Wassertemperatur 29°

Wettkampfbregeln

- Der Wettkampf wird nach den allg. Wettkampfbestimmungen des OSV durchgeführt. Die Punktwertung erfolgt nach der Punktetabelle des Italienischen Schwimmverbandes F.I.N für den Circuito Supermaster. Die Alterseinteilung im Einzel erfolgt folgendermaßen: U25 Jahrgang 94-90, AK25 Jahrgang 89-85, AK30 Jahrgang 84-80, u.s.w. Für die Staffeln gilt die jeweilige Gesamtjahresanzahl der Staffelteilnehmer (per Stichtag 31.12.2014, wobei in keiner Staffel U25 dabei sein dürfen) für folgende Alterseinteilung: AK 100, AK 120-159, dann in 40-Jahresabständen, so weit wie notwendig.
- Jeder Schwimmer darf in beliebig vielen Einzelwettkämpfen starten.
- Die Laufeinteilung erfolgt für jede Strecke folgendermassen: Zuerst Damen, dann Herren der AKs 25-95, jeweils beginnend mit den langsamsten Meldezeiten, unabhängig von der Altersklasse. Danach starten die Schwimmer der U25 in einem eigenen Bewerb (Bewerbe 1B bis 21B)
- Es gilt die Einstartregel und es wird falls erforderlich über Kopf gestartet.
- Gesamtwertung für Vereine: ergibt sich aus den erschwommenen Punkten aller Schwimmer eines Vereins + Punktwertung aller Mixed-Staffel (aber nur eine pro AK) x 2 auf Basis der italienischen Masterspunkte
- Das Wettkampfprogramm, organisatorische Hinweise und alle Ergebnisse werden auf folgenden Internetseiten veröffentlicht: nuoto.it, nuotomaster.it, sportmaster.it und auf der Seite des Schwimmclub IKB Innsbruck www.schwimmclub-innsbruck.at und des Tiroler Landesschwimmverbandes TLSV www.schwimmverband-tirol.at.

Meldungen

- Das Meldegeld pro Schwimmer beträgt 6,00 Euro pro Einzelstart, für die Staffeln 10,00 Euro
- Meldeschluss: **9. November 2014**
- Staffelmeldungen für die 4x50 Freistil Mixedstaffel sind bis zum Ende des Bewerbs 8, 50 Delphin, m, beim Wettkampfbüro abzugeben
- Meldeadresse: www.schwimmclub-innsbruck.at oder per Fax 0043.512.936212

Informationen über Hotels und Unterkünfte erteilt das Tourimusbüro „Innsbruck & seine Feriendörfer“ www.innsbruck.info e-mail info@innsbruck.info, Telefon 0043.512.562000-210



*16. Int. Dachauer Masters-Cup
Dachau bei München, D, 25m-Halle
Wahrscheinlich Anfang Februar 2015*

<http://www.svdachau.org>

Ausschreibung folgt auf obiger homepage.



In Salzburg

'Offene' Landes-Meisterschaften mit eigenen Mastersbewerben (=nicht nur Salzburger teilnahmeberechtigt, für Nicht-Salzbürger aber ohne Meisterschafts-Charakter!):

28.02.-01.03.2015 Salzburger Kurzstrecken Landesmeisterschaften & Vorrunde ÖHM der Nachwuchsklassen (25m Bahn)
Ort: ULSZ Rif bei Hallein / Salzburg

04.-05.07.2015 Salzburger Landesmeisterschaften (50m Bahn)
Ort: Freibad Leopoldskron Salzburg

Ausschreibungen hier: <http://www.nvsvs.at> und/oder hier: <http://www.salzburg-masters.at>

3. Internationale Wiener Mastersmeisterschaften 2015

Hallenbad Floridsdorf, Wien, 25m-Halle

17. -19. April 2015

<http://www.wlsv.at>

Programminformation auf der nächsten Seite.



SCHWIMMSPORT
Steiner

SHOP

Finde was du brauchst!



+43 (0) 1 98 52 550
Vogelweidplatz 3
1150 Wien
office@schwimmschule-steiner.at



Save the Date - Preliminary Information

03rd Vienna International Masters Meeting

17-19 April 2015

Venue: CITY AQUATIC CENTRE FLORISDORF, 1210 VIENNA
25m Indoor Pool, 6 Lanes, Fully Electronic Timekeeping

Rankings: Each event is rated internationally and additionally separately for Viennese clubs. A handicapped point system ranks master swimmers across age groups.

Friday, 17.04.2015 Afternoon

Event 1: 800m freestyle, female (f)
Event 2: 1500m freestyle, male (m)

Saturday, 18.04.2015 Morning

Event 3/4: 50m butterfly, f/m
Event 5/6: 100m breaststroke, f/m
Event 7/8: 200m backstroke, f/m
Event 9/10: 100m freestyle, f/m
Event 11/12: 200m individual medley, f/m
Event 13/14: 4x50m freestyle, f/m

Saturday, 18.04.2015 Afternoon

Event 15/16: 50m backstroke, f/m
Event 17/18: 200m breaststroke, f/m
Event 19/20: 100m butterfly, f/m
Event 21/22: 200m freestyle, f/m
Event 23/24: 400m individual medley, f/m
Event 25: 4x50m freestyle, mixed

Sunday, 19.04.2015 Morning

Event 26: 4x50m medley, mixed
Event 27/28: 50m freestyle, m/f
Event 29/30: 200m butterfly, m/f
Event 31/32: 50m breaststroke, m/f
Event 33/34: 100m backstroke, m/f
Event 35/36: 100m individual medley, m/f
Event 37/38: 400m freestyle, m/f
Event 39/40: 4x50m medley, m/f

Landes -
Schwimmverband
Wien

ZVR: 908877428
http://www.wslv.at/
p. Adr.: Mag. Gregor Almazy
Tuchlauben 34/8
1010 Wien
E-Mail: praesident@wslv.at
Bank: BA CA AG
Kto.: 09625 254 900
BLZ: 12000
IBAN: AT0211 0000 9625 254 900
BIC: BAWUW333

Full entry pack to follow soon!

**Please check www.wslv.at and select Masters,
or contact Christian Steyer c.steyer@wslv.at.**



16. Salzburger Masters-Meeting 2015

ULZ Salzburg-Rif, 25m-Halle

16.- 17. Mai 2015

<http://www.salzburg-masters.at/Home.2.0.html>

Programminformation auf den nächsten zwei Seiten.



16. Int. Salzburger Mastersmeeting

16. und 17. Mai 2015

ULSZ – Rif bei Hallein / Salzburg / Austria
6 x 25 m Halle – Elektronische Zeitnehmung

Samstag, 16. 05. 2015

1.	200 m	Brust	Damen
2.	200 m	Brust	Herren
3.	50 m	Rücken	Damen AK20
4.	50 m	Rücken	Herren AK20
5.	50 m	Rücken	Damen
6.	50 m	Rücken	Herren
7.	100 m	Lagen	Damen
8.	100 m	Lagen	Herren

Pause ca. 15 Minuten

9.	4 x 50 m	Lagen Staffel	Damen
10.	4 x 50 m	Lagen Staffel	Herren
11.	50 m	Delphin	Damen AK20
12.	50 m	Delphin	Herren AK20
13.	50 m	Delphin	Damen
14.	50 m	Delphin	Herren
15.	200 m	Freistil	Damen AK20
16.	200 m	Freistil	Herren AK20
17.	200 m	Freistil	Damen
18.	200 m	Freistil	Herren
19.	1500 m	Freistil	Damen 2 Zeitläufe

Sonntag, 17. 05. 2015

20.	200 m	Rücken	Herren
21.	200 m	Rücken	Damen
22.	50 m	Freistil	Herren AK20
23.	50 m	Freistil	Damen AK20

Fortsetzung: 16. Int. Salzburger Mastersmeeting:

24.	50 m	Freistil	Herren
25.	50 m	Freistil	Damen
26.	200 m	Lagen	Herren AK20
27.	200 m	Lagen	Damen AK20
28.	200 m	Lagen	Herren
29.	200 m	Lagen	Damen
Pause	ca.	15 Minuten	
30.	4 x 50 m	Freistil Staffel	Mixed
31.	50 m	Brust	Herren AK20
32.	50 m	Brust	Damen AK20
33.	50 m	Brust	Herren
34.	50 m	Brust	Damen
35.	100 m	Delphin	Herren
36.	100 m	Delphin	Damen
37.	800 m	Freistil	Herren 2 Zeitläufe

Altersklassen: AK25 – AK90+

Ausschreibung + Infos ab 2015 auf unserer Homepage www.salzburg-masters.at
bei Bernhard Auner +43 650/7001700 bernhard@auneroptik.at
oder Gerhard Otte +43 676/383 14 99 gerhard.otte@gmx.at

Für die „Salzburger Masters“

Gerhard OTTE

Bernhard AUNER

Internationales Langstreckenschwimmen

Rosenheim, D, 50m-Freibad

Meist Ende Mai/Anfang Juni

<http://www.rosenheimer-schwimmer.de>

Ausschreibung folgt auf obiger homepage.

Beachte: im Jahr 2014 gab es nur Handzeitnehmung (praktische Bedeutung: siehe Seite 56 dieses Bulletins)



13. Internationale Wiener Meisterschaften (mit Wr. Masters-Meisterschaften)

Stadionbad, 50m-Freibad

Juni 2015

www.wlsv.at

Ausschreibung folgt auf obiger homepage (Mastersbewerbe in den letzten Jahren:
meist alle 50er und 200F sowie 4x50F, 4x50L weibl.+männl.)



38. Schwimmzonen- und Masters-Meeting

Freibad Enns

12.-14. Juni 2015

www.msecm.at

Ausschreibung folgt auf obiger homepage



9. HAGE Speed Trophy 2015

Knittelfeld, 50m-Freibad

13. Juni 2015

www.msecm.at

Programminformationen auf der nächsten Seite.





Ausschreibung und Einladung zur 9. Knittelfelder HAGE Speed-Trophy

Samstag, 13.06.2015

Ab Kinderklasse (2006 u. jünger) bis Mastersklassen AK25 - AK90

- Veranstalter:** ATUS Knittelfeld Sektion Schwimmen
www.atusknittelfeld-schwimmen.at
- Datum:** Samstag, 13.06.2015
- Ort:** Schwimmbad Knittelfeld, 8720 Knittelfeld, Parkstraße 63
50 m Sportbecken, 8 Startbahnen elektronische Zeitmessung (Hr. Heger)
Meetinghotline: 0664-8787768 (Hubert Fessl)
- Wettkampfablauf:** 07.00 Uhr bis 09.00 Uhr Trainingsmöglichkeit im 50m Sportbecken
09.00 Uhr bis 9.50 Uhr Offizielles Einschwimmen
10.00 Uhr Beginn der Wettkämpfe
- | | | |
|-----|-------------|--|
| 1. | 50 m Rücken | weiblich |
| 2. | 50 m Rücken | weibl. Masters |
| 3. | 50 m Rücken | männlich |
| 4. | 50 m Rücken | männl. Masters |
| 5. | 50 m Brust | weiblich |
| 6. | 50 m Brust | weibl. Masters |
| 7. | 50 m Brust | männlich |
| 8. | 50 m Brust | männl. Masters |
| 9. | 50 m Kraul | weiblich |
| 10. | 50 m Kraul | weibl. Masters |
| 11. | 50 m Kraul | männlich |
| 12. | 50 m Kraul | männl. Masters |
| 13. | 50 m Delfin | weiblich |
| 14. | 50 m Delfin | weibl. Masters |
| 15. | 50 m Delfin | männlich |
| 16. | 50 m Delfin | männl. Masters |
| 17. | 4 x 50 m | Freistilstaffel Schülerklasse 2 und jünger |
| 18. | 4 x 100 m | Freistilstaffel Schülerklasse 1 & Jugendklasse |
| 19. | 4 x 100 m | Freistilstaffel allg. Kl. & Masters |

Mehr Information auf www.atusknittelfeld-schwimmen.at.

Kontaktmöglichkeiten

Mastersvertreter der Landeschwimmverbände (mit ausdrücklicher Erlaubnis, die untenstehenden Kontaktdaten veröffentlichen zu dürfen)

Der Referent/Masters im OSV steht in regem Kontakt zu den seit kurzem in praktisch allen Bundesländern etablierten Masters-Vertretern der Landesschwimmverbände (LSV). Aktive werden gebeten, bei Fragen, Anregungen, Ideen, Kritik und Wunsch nach Information primär die jeweiligen Vertreter ihres LSV zu kontaktieren. Diese werden im Bedarfsfall mit dem Referent/Masters im OSV Kontakt aufnehmen. Sollten dennoch Anliegen in Mastersfragen direkt an den OSV bestehen, sind diese natürlich jederzeit auch an den Referent/Masters des OSV (wolfgang.raber@schwimmverband.at) möglich.

Bundesland	LSV-Vertreter	email-Adresse
Wien	Christian Steyer	c.steyer@wlsv.at
NÖ	Karin Vogt	karinvogt@chello.at
OÖ	Valentin Königshofer	valentin.koenigshofer@aon.at
Bgld.	Birgit Böhm-Ritter	birgit@doki.at
Kärnten	Karl-Heinz Buerger	karl-heinz.buerger@chello.at
Sbg	Bernhard Auner	bernhard@auneroptik.at
Stmk.	Susanne Mayerhofer	sumay@gmx.at
	Stv. Doris Walenta	doris.walenta@gmx.at
Tirol	Klaus Leitner	k.leitner@kufnet.at
	Stv. Gisela Eiter	info@reithof-pitztal.com
Vbg.	vakant	Infos ad LSV-Präsident: kernbeiss@zumtobelstaff.co.at

Kurzvorstellung einer nicht-traditionellen Trainingslehre: Ultra-Short Race-Pace Training (USRPT)

<http://usrpt.com/>

USRPT Artikel: <http://coachsci.sdsu.edu/swim/usrpt/table.htm>

Empfohlene Literatur u.a.:

Swimming Energy Training In The 21st Century: The Justification For Radical Changes,

<http://coachsci.sdsu.edu/swim/bullets/energy39.pdf>

Relevant Training Effects In Pool Swimming: Ultra-Short Training At Race-Pace,

<http://coachsci.sdsu.edu/swim/bullets/ultra40b.pdf>

Revolution In Swimming: Ultra-Short Training At Race-Pace,

<http://coachsci.sdsu.edu/swim/bullets/ultra40a.pdf>

Step-by-step USRPT planning and decision-making processes and examples of USRPT sessions, microcycles, macrocycles, and technique instruction. Version 1.2.1.

<http://coachsci.sdsu.edu/swim/bullets/47GUIDE.pdf>

Diskussions-Forum von U.S. Masters Swimming zu USRPT:

<http://forums.usms.org/showthread.php?24343-USRPT> und

<http://forums.usms.org/showthread.php?22783-Ultra-Short-Training-At-Race-Pace>

Mini-Übersicht, übersetzte und leicht adaptierte Version von:

<http://usrpt.com/mini-guide-to-usrpt/>:

In letzter Zeit gab es im Internet viele Einträge zum Ultra-Short Race-Pace Training (USRPT), sodaß eine kleine Einführung vielleicht hilfreich ist. Bekannt wurde diese Trainingslehre durch Michael Andrew (USA, Jahrgang 1999), der im Jahr 2013 als 14-Jähriger jüngster Profi-Schwimmer der USA wurde (<http://swimswam.com/michael-andrew-turns-pro-youngest-in-us-swimming-history/>) und mit dieser Trainingsform einige Altersklassen-Rekorde von Michael Phelps gebrochen hat. (<http://www.usaswimming.org/desktopdefault.aspx?tabid=1480>). Was folgt, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wer mehr erfahren möchte, mache sich bitte mit der Literatur von Dr. Brent S. Rushall, der bereits in den 1960er-Jahren begonnen hatte,

sich damit auseinanderzusetzen, vertraut (Zusammenstellung dieser Literatur hier: <http://coachsci.sdsu.edu/swim/usrpt/table.htm>)

USRPT, die Abkürzung für ultrakurzes Training in Wettkampftempo, ist eine Trainingslehre, die den Anspruch auf „evidence-based“ (=durch Forschungsergebnisse und Beweise der Wirksamkeit) erhebt und von Dr. Brent S. Rushall (Herausgeber von *Swimming Science Research*, <http://coachsci.sdsu.edu/swim/>) für den Schwimmsport entwickelt wurde.

Ultrakurz bezieht sich auf die kurzen und streng überwachten Schwimm- und Erholungs-Intervalle, welche von den USRPT Schwimmern eingehalten werden müssen. Mehr als 20 (höchstens 30) Sekunden Erholung nach einer geschwommenen Strecke innerhalb eines sets (von z.B. 24x25m oder z.B. 12x50m) ist nicht erlaubt. Mit so kurzen Intervallen zu trainieren ermöglicht dem Körper des Schwimmers, Laktat im Blut auf einem niedrigen Niveau zu halten, während die Glykogenspeicher in den Muskeln aufrecht bleiben. Vorteile des USRPT sind vor allem:

1. Neuromuskuläre Bahnung - traditionelles Schwimmtraining erschöpft die Glykogenspeicher und behindert und/oder verhindert in Folge, dass die neuronalen Bahnungen für die repetitiven Bewegungsmuster, die für Höchstleistungen im Wettkampftempo automatisiert werden müssen, aufgrund der hohen Übersäuerung (Laktatkonzentration) trainiert werden können. USRPT behebt dieses Manko.
2. Durch die Kombination kürzere Regenerationszeiten - kürzere Arbeitsintervalle (in hohem Schwimmtempo) wird der Körper in die Lage versetzt, die angesammelte Sauerstoffschuld ausreichend zurückzuzahlen und die körpereigenen Energiesysteme in relativ kurzen Zeit auszugleichen, ohne zu übersäuern; also den Körper für die Energiebereitstellung, wie sie im Wettkampf wünschenswert ist (große neuro-muskuläre Arbeit aerob, mit möglichst geringer Laktatanhäufung und nicht oder erst möglichst spät anaerob, also ohne Sauerstoff, dadurch mit schneller Übersäuerung, leisten zu können), zu trainieren und die neuro-muskuläre Ermüdung einerseits durch möglichst späten anaeroben Stoffwechsel als auch durch die oft und oft im Renn-Tempo wiederholten, damit automatisiert und verinnerlicht (im Gehirn „gebahnten“) Bewegungsabläufe hintanzuhalten.

Es gibt verschiedene andere Vorteile des USRPT wie der sehr organisierte Trainingsablauf oder eine größere Anzahl von Wiederholungen im Wettkampftempo, hierzu aber im nächsten Absatz. Bitte bedenken Sie, dies ist nur eine kleine Übersicht.

Race-Pace Training

Training in Wettkampftempo basiert auf der schon lange bekannten Entdeckung, dass der beste Weg, den Körper für eine bestimmte Tätigkeit zu trainieren jene ist, eben diese Tätigkeit so oft wie möglich zu wiederholen. Dieses Prinzip der Spezifität bezieht sich nicht nur auf die Geschwindigkeiten, in denen die jeweiligen Bewerbe geschwommen

und trainiert werden müssen, sondern auch auf die Technik, die für diese Geschwindigkeiten erforderlich ist. Mit diesem Grundsatz im Hinterkopf, erstellen USRPT-Trainer Programme mit race-pace sets (Serien), welche für bestimmte Strecken (z.B. 100m, 200m, 400m u.s.w.) die hierfür notwendigen Schwimmgeschwindigkeiten im Auge behalten. Dadurch wird das neuro-muskuläre System der Schwimmer und das Gefühl für bestimmte Wettkampf-Strecken im Gehirn „automatisiert“, gebahnt, und die dafür verwendeten Energiesysteme entsprechend geschult.

In einem der Internet-Foren (<http://forums.usms.org/showthread.php?22783-Ultra-Short-Training-At-Race-Pace/page2>) diskutieren Masters-Schwimmer beispielsweise wie folgt:

Wiederholungs-Distanzen (des race-pace Trainings) basiert auf der Ziel-Distanz (des Bewerbes), mit Überlappungen:

12.5er für 50m

25er für 100m

50er für 200m

(selten 75er für Wettkampfstrecken >200m)

100er für 1500m

Arbeits-Erholungs-Verhältnis 1:1 bis 2:1 (je kürzer die Arbeit, desto eher 1:1)

Wenn deine Ziel-Wettkampfzeit über 100m Freistil in etwa, sagen wir, 1:10 ist, muss jede 25m-Wiederholung in deiner race-pace Serie in 17.5 Sekunden absolviert sein; 17.5 Sek. ist dann, wenn deine Hand die Wand berührt. Nach jeder Wiederholung kannst du 20-30 Sekunden Erholungszeit einlegen, wobei Rushall aber ein großer Verfechter davon ist, dass die Erholungszeit die Dauer der Anstrengung nicht überschreitet. Du würdest also in deinem Fall die 25er in je 17.5 Sek. zu schwimmen planen, weitere 12-17 Sekunden an der Wand oder im Wasser dahintreibend rasten. Wenn du dann auf die Uhr schaust, würde dir das leicht ungerade Intervalle bescheren (Abgangszeiten von 29,5 Sekunden zum Beispiel), außer du hast eine verdammt genaue digitale Uhr. Du kannst die 25er also eher alle :30 schwimmen – würde 17.5 Sekunden Anstrengung und 12.5 Sek. Erholung ergeben. Die Idee wäre, so viele Wiederholungen wie möglich mit 17.5 Sekunden zu schaffen, bevor du scheiterst – wissend dass du scheitern WIRST und SOLLST. Das kann am Anfang ein wenig wie ein systematisches Ausprobieren sein, zum Beispiel zu versuchen, 24-30 Wiederholungen im genannten Intervall zu schwimmen und schauen, wie viele du im Wettkampftempo schaffst. Mach Aufzeichnungen, wie's dir gegangen ist, dokumentiere deine Fortschritte und adaptiere Schwimmzeiten/Abgangszeiten. Ein Gefühl bekommen?

Direkt darauf ein posting:

Ich glaube, es macht mehr Sinn, die zweite 50m-Split-Zeit deiner Ziel-100m-Zeit für die 25er Wiederholungen zu nehmen, als die 100m-Zeit einfach durch zwei zu teilen. Immerhin schwimmst du die Serie aus dem Wasser und nicht mit Start. Ist dein Ziel also, sagen wir 1:10, werden deine Zwischenzeiten dabei vielleicht 33.5 und 36.5 Sekunden sein. Ich würde daher versuchen, 18.0-18.5 über die 25er zu halten. Wir reden

offensichtlich nicht wirklich von einem großen Unterschied, aber über Distanzen von 25m zählt jede Kleinigkeit.

Oder andere:

Erwarte dass du nicht alle Wiederholungen im erforderlichen Tempo schaffst. Anfangs geschieht das meist bereits nach 1/3 der geplanten Anzahl an Wiederholungen (z.B. bereits nach dem 8. von insgesamt geplanten z.B. 24x25m). Setze eine Wiederholung aus und steig dann wieder ein. Halte fest, wie du abgeschnitten hast und vergleiche gegenüber den folgenden Wochen. Du wirst sehr schnell Verbesserungen verzeichnen. Weiter zu schwimmen, nachdem du das erforderliche Tempo nicht mehr halten kannst, führt zu technisch nicht mehr korrektem Schwimmen und zum „Einlernen“/Automatisieren falscher Bewegungsmuster. Das solltest du vermeiden. Erwarte NICHT, dass du alle Wiederholungen im geplanten Tempo schaffst. Wenn das gleich von Anfang an der Fall ist, wähle ein schnelleres Tempo und/oder verkürze die Abgangsintervalle.

Allein ohne Trainer oder Trainingspartner ist das hart zu schaffen, um genügend Konstanz für die aerobe Konditionierung zu erreichen, also deine erwünschte Wettkampfgeschwindigkeit in dein neuro-muskuläres Gedächtnis zu „hämmern“. Hast du dir bei einer Wettkampf-Zielzeit über 100m von 1:04 (angenommene Split-Zeiten 31.0 und 33.0 Sekunden) z.B. 30x25m (Schwimmzeit: 16.5, Abgangsintervall: alle 30 Sekunden) vorgenommen und bereits 18 Wiederholungen mit 16.5 hinter dir, ist es vor allem im Kopf hart, noch 12 in dem Tempo draufzulegen. Man sehnt sich zurück zu den langsamen, langweiligen, nicht-race-pace Serien oder findet Ausreden und steigt aus dem Wasser. Ultra-short ist ultra-stressig, definitiv keine Abkürzung oder ein „einfacher“ Weg, deine Zeiten zu verbessern.

Keine Chance, diese Art der Anstrengung/Erholung als ständige Trainings-„Diät“ aufzunehmen, vor allem aus psychologischen Gründen. Zwei Mal pro Woche in Vorbereitung für einen Hauptwettkampf erscheint ideal und die Erholung ist trotz der hohen Anstrengung sehr schnell.

Beachte: Der Autor dieser Zeilen übernimmt keine Verantwortung für die Folgen allfälliger selbständiger Trainingsgestaltung. Jeder Masters-Athlet ist gem. §10 (c) der Allgemeinen Wettkampfbestimmungen des OSV für seine/ihre Gesundheit selbst verantwortlich.

Die Empfehlungen des Welt-Herz-Verbandes, des Internationalen Verbandes für Sportmedizin und der U.S. Amerikanischen Herz-Vereinigung (Maron BJ, et al., Circulation 2001; 103: 327-334) zu Gesundheits-Untersuchungen von Masters-Athlete(inn)en VOR und im weiteren zeitlichen Verlauf auch WÄHREND einer Teilnahme am Leistungssport finden sich zum freien download hier:

<http://circ.ahajournals.org/content/103/2/327.full.pdf+html>



OSV-Masters-Training (Rundbrief vom Juni 2014), hier mit zusätzlichen beispielhaften Trainingsprogrammen

Liebe Freunde des Mastersschwimmens! Liebe Masters!

Dem Training im Mastersschwimmen liegen in vielen Belangen grundlegend andere Voraussetzungen zugrunde als bei jenem im Nachwuchs und Elitebereich (siehe Folie).

Häufige Unterschiede Masterstraining \Leftrightarrow Nachwuchs/Eliteschwimmtraining

• Trainer am Beckenrand:	seltener bis kaum	ja
• Fern-Trainer/-Berater:	häufig	kaum
• Sportl. Hintergrund:	verschieden	ähnlich
• theoret. Kenntnisse:	oft hoch	oft gering
• Ziele:	verschieden	ähnlich
• Lebensmittelpunkt:	Beruf/Familie/Hobbies	Schwimmen
• Anzahl:	einzel, kleine Gruppe	Team
• Herkunft:	oft vereinsübergreifend	meist 1 Verein
• Trainingsmögl.k.:	>20h, (vor-)mittags	~15-20h/6-7.30h
• Trainingsfrequenz:	verschieden	ähnlich
• Themen/Zyklus:	verschieden	ähnlich
• verantwortlich:	sich selbst	dem Trainer
• Gefühlte Verantwortung:	vor sich selbst	vor Eltern, Funktionären

Die Trainingsplanung erfolgt für Masters, je nach Trainingsumfeld (trainiert allein, trainiert in einer Gruppe), verschieden:

1. der/die Aktive hat keinen Trainingsplan
2. der/die Aktive erstellt sich den Trainingsplan selbst
3. die Programme werden in einer Gruppe von einem Aktiven der Gruppe mit variabler Fachkenntnis erstellt und
 - a. dieser macht es aus Enthusiasmus heraus gratis und schwimmt mehr oder weniger oft selbst mit (häufig)
 - b. der Verein unterstützt dies finanziell (selten)
 - c. die Aktiven der Trainingsgruppe bezahlen dafür (häufig)
4. die Trainingsplanung erfolgt gegen Bezahlung durch einen ausgebildeten Ferntrainer (z.B. in den USA beliebt oder im Triathlon)
5. der/die Aktive (oder die Gruppe) leistet sich ab+zu einen „personal trainer“, Kosten: 25-45.- Euro pro Stunde, sobald dieser am Beckenrand stehen soll.

Der OSV hat für die Saison 2014/2015 - nach Kenntnis des Verfassers als erster nationaler Schwimmverband überhaupt – die Zusammenarbeit mit zwei fachlich versierten Kennern des Masterstrainings erreicht, und zwar mit:

1. Massimo Melani [sportlicher Lebenslauf siehe Seiten 53-54] und
2. DI Alexander Placheta: FINA-Top-10 Mastersschwimmer der Saison 2013/2014 unter der Betreuung von Massimo, Inhaber mehrerer Österr. Mastersrekorde der AK-45, Olympiateilnehmer 1988 in Seoul, vielfacher Österr. Meister und ehemaliger Österr. Rekordhalter der Allgemeinen Klasse.

Was wird geboten?

1. Trainingsplanung inkl. detaillierten Programmen (siehe Beispiel unten)

von Mitte August 2014 bis zur Masters-WM 2015 in Kazan/RUS (diese von 5.-16.8.2015 überlappend mit der FINA Schwimm-WM der „Elite“ am selben Ort, siehe Seiten 3-12 diese Bulletin), Einstieg jederzeit möglich

- a. Beinhaltet drei Makrozyklen mit entsprechenden 3 Saisonhöhepunkten:
 - Mitte August 2014 bis Weihnachten 2014 (wobei im Sommer nach Wunsch open-water-Einheiten geboten werden)
 - dann bis ca. Ende April 2015 (Wr. Masters-MS/Salzburg Masters Meet) und
 - ab Beginn der Langbahnsaison bis Kazan (inkl. open water-Einheiten nach Bedarf)
- b. Zwei (2) verschiedene Trainingsprogramme im Wasser (25m-Bahn-basiert) für jede Woche in außerordentlich durchdachter, genauer und farbig gut verständlicher Zusammenstellung, was Trainingsintensitäten betrifft (s. unten), und zwar Programme:
 - i. für Aktive <50 Jahre
 - ii. für Aktive >50 Jahre (wobei der mit dem Alter zunehmende Regenerationsbedarf die Grundlage der Programmunterschiede bedeutet; nicht notwendigerweise das kalendarische Alter, welches hier als grobe Grenze gewählt wurde) oder für jene, welche keinen leistungssportlichen Hintergrund im Schwimmen haben.
- c. Die Gestaltung der Trainingsprogramme legt (neben ausreichender Gesundheit) folgende Voraussetzungen nahe, ohne welche kein optimaler Trainingserfolg zu erwarten ist:
 - i. Drei Trainingseinheiten pro Woche (wobei immer 4 pro Woche angeboten werden, siehe Beispiel unten)
 - ii. Netto-Trainingszeit 60-75 Minuten (also abzüglich An-/Abreise und Umziehen)

Trainingsprogramm-Beispiele:

1. zu Saisonbeginn:

Montag, 25.08.14	Dienstag, 26.08.14	Mittwoch, 27.08.14	Donnerstag, 28.08.14
400ein 400 12x 50La 15"p 1000 (4x 12,5 4x25 4x 50er Wechsel) 500 (50Be 50Kr 5er od.7er Zug) 1500 500m Technik Kraul 2000 10x 50Kr TT 20"p 2x rückwärts (Bauchlage, Beine voraus) 2x Rollwende nach 3 Zügen 2x Trudgeon 2x einarmig, anderer Arm seitl. angelegt 2x sculling, weite Bewegungen 1.200m A2 3200 8x (50La +100Kr 3er Zug) 20"p 200lo (25RüGi / 25Br langer Zug) 3400		500ein (50Rü 25Br 50Kr) 500 3x 200m 40"p 1100 Kr pull 5er Zug / Be Brett / La 25er 400m Technik Delphin 1500 8x 50De TT 20"p 2x DeAr + BrBe 2x Delphinsprünge 2x DeAr + KrBe 2x DeBe + KrAr 1.200m A2 2700 300 +200 +100 +100+ 200+ 300Kr 30" 20" 10" 10" 20"p 200Be (50Kr /50A-Lage) + 8x 25Be A-Lage prog.1-4 15"p 3100 100RüGi 3200	600ein (75Kr 25Rü 25Br 25De) 600 12x 50m 15"p 1200 (4x Be 4x La 4x pull 25 9er +25 2er Zug) 500m Technik Rücken 1700 10x 50Rü TT 20"p 2x Becher auf Stirn 2x einarmig, anderer Arm seitl. angelegt 3x Arm seitl. Liegen lassen 3x R0Ar + BrBe 1 Beinschlag pro Zyklus 1.200m A2 2900 8x (100Kr +15"p +50La +15"p) 8x 50LaBe m.Brett 15"p 3300 100lo 3400
Freitag, 29.08.14	Samstag, 30.08.14	Sonntag, 31.08.14	Woche 35
	3x 300m 45"p 900 ein / pull / La 25er (50Be / 25Ga stg) 4x 100Be m.Brett 15"p 1300 400m Technik Brust + A2 1700 8x 25TT Brust 2x BrAr + KrBe 2x BrAr + DeBe Beinschlag max.Tiefe 2x Kiefersona (1 Zug über 1x unter Wasser) 2x BrBe Arme seitl. angelegt 1.200m A2 2900 16x 75Kr 15"p 3x A2 1x B1-Tempo 8x 50Rü A1 pull 3300		Wochenumfang gesamt 13300

2. Vierte Saison-Trainingswoche:

Montag, 15.09.14	Dienstag, 16.09.14	Mittwoch, 17.09.14	Donnerstag, 18.09.14
500ein 500 9x 100m 15"p 1400 3x Be m.Brett 3x La 3x pull 5er Zug 4x 25La stg 20"p 1500 1.800m A2 3100 4x 400m 30"p 1.-3. (25 scull 25 im Lagerrhythmus) 2.+4. Kr 100lo 3200 12x 25De 3500 3x 5"p 4x 10"p 4x 15"p 8x 50lo 1xGa 1x TT + scull 3900		600ein (75Kr 25Rü 25Br 25De) 600 8x 75La 15"p (50Be m.Brett 25stg) 1200 6x 50Kr pull prog.1-3 15"p 1500 KRAFT POWER SPONGE 2300 2x (8x (25 +5x push-up) + 4x 50lo beliebig) 1 Serienpause 1.Serie De 2.Serie Kr wer keinen OKEO POWER SPONGE hat schwimmt mit Gewichtsmanschetten push-ups: Hände auf Blende und aufstützen bis Arme getreckt, nicht vom Boden abtossen 4x (8 Klappmesser +12,5Sprint A-Lage) 800beliebig aus alle Lagen ausser De 3200	5x 200m 30"- 45"p 1000 ein / pull 5er / La 25er /Be m.Brett / TT 4x 12,5 Sprint 20"p 1050 mit Beine am Stand anfangen 50RüGi 1100 1.800m A2 2700 4x (300Kr jede 6.Länge stg +30"p+ 100RüBe neg.split +20"p) 20x 50m.Pd 15"p 3700 3x A2 1x B1 16x 25La 10"-15"p 4100 2x Be 1xTT 1xGa 100RüGi 4200
Freitag, 19.09.14	Samstag, 20.09.14	Sonntag, 21.09.14	Woche 38
	450ein 450 (50Kr 25Rü 50Kr 25Br 50Kr 25De) 9x 50m 15"p 900 3x Be m.Brett 3x TT 3x La 25er 6x 50m 20"p 1200 1x neg.split 1x Tauchen bis 12,5m 1.800m B1 2500 6x 200m B1 30" -25" -20"p 2400 Rückenschwimmer 3.+ 6.Rü 100lo 2500 12x 25A-Lage 15" -10" -5"p 2800 Puls wie bei B1-Belastung 6x 50lo 10"p 1xGa 1x TT od.scull 3100 rausetzen + abtrocknen +4-5 p 2x 50m AUF ZEIT m.Start @4" 3200 beide in der gleichen Lage 200lo aus 3400		Wochenumfang gesamt 14700

2. Fernbetreuung durch Massimo und Alexander, welche umfasst:

a. Erstellung (siehe Beispiel Franz DAMHOFER, geb. 1971 – mit ausdrücklicher Erlaubnis des Aktiven, seine Leistungs-„Daten“ hier angeben zu dürfen) und periodische Anpassung der individuellen Trainingsintensitäten je nach Trainingsfortschritt:

Franz Damhofer										2014 / 05
			01:08,5		02:31,0		05:30,0	11:36,3	22:57,4	
			01:22,5	5,5%	2,0%					
	50	75	100	150	200	300	400	800	1500	
A1	00:47,0	01:12,0	01:36,9	02:27,2	03:17,6	05:00,4	06:43,2	13:42,4		
A2	00:44,6	01:08,2	01:31,8	02:19,6	03:07,3	04:44,7	06:22,1	12:59,6		
B1	00:42,3	01:04,6	01:27,0	02:12,3	02:57,6	04:29,9	06:02,2	12:18,9		
B2	00:40,0	01:01,3	01:22,5	02:05,4	02:48,3	04:15,8	05:43,3			

basierend auf den aktuellen Bestzeiten von Franz
(<http://ergebnisse.osv.or.at/modules/results/Best.aspx?SwimmerID=297694&Lang=de-DE>):

Franz Damhofer

Jahrgang:	1971 - 43 Jahre	Bestzeiten Entwicklung Ergebnisse 2000 Ergebnisse 2001 Ergebnisse 2002 Ergebnisse 2003 Ergebnisse 2004 Ergebnisse 2005 Ergebnisse 2006 Ergebnisse 2007 Ergebnisse 2008 Ergebnisse 2009 Ergebnisse 2010 Ergebnisse 2011 Ergebnisse 2012 Ergebnisse 2013 Ergebnisse 2014
Geschlecht:	männlich	
Verein:	SG Eisenstrasse SV Losenstein	
Land:		

Bestzeiten																								
	Freistil							Brust				Rücken				Schmetterling				Lagen				
	25	50	100	200	400	800	1500	25	50	100	200	25	50	100	200	25	50	100	200	100	200	400		
25m	0:29,46	1:13,60	2:33,22															0:33,48	1:17,40		1:20,04			
50m	0:29,89							0:41,61										0:33,43	1:19,73					

b. Individueller feedback per email

c. Videoanalysen durch Massimo (Kurzvideo über 25m je gewünschter Lage) und individuelle Vorschläge zu Technikübungen (videoübermittlung über dropbox oder ähnliche Internetplattformen bevorzugt)

Was kostet das Ganze?

Der OSV hat obiges Trainingsangebot aus dem OSV Masters-Budget mit copyright für die Saison 2014/2015 gekauft (ein veto gegen die Verbreitung behalten die Urheber, sollte ein „Schwarzmarkt“ entstehen).

Trainingsbeitrag (verhandelbar ):

1. Trainingsbetreuung für 1 Aktiven: 45.- Euro pro Monat
2. Trainingsbetreuung für Gruppen:
 - a. 2-5 Aktive: 80.- Euro pro Monat, Programm*+
Gruppe
 - b. 6-10 Aktive: 150.- Euro pro Monat,
Programm*+Gruppe
 - c. >10 Aktive: 220.- Euro pro Monat,
Programm*+Gruppe

* sollten beide Trainingsprogramme (jenes für den geringeren und jenes für den größeren Regenerationsbedarf) pro Gruppe gewünscht werden, verstehen sich obigen Beträge pro Programm.

Die Mikrozyklen (=wöchentlichen Trainingsprogramme, Beispiel s. oben) werden nach Einlangen des monatlichen Trainingsbeitrags rechtzeitig vor Beginn der Trainingswoche per email an die Aktiven verschickt. Details zur Zahlungsmodalität werden noch gesondert kommuniziert.

Beachte: DER AUTOR DIESER ZEILEN SOWIE DIE HERREN MELANI UND PLACHETA ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR DIE FOLGEN ALLFÄLLIGER TEILNAHME AM ANGEBOTENEN TRAINING. JEDER MASTERS-ATHLET IST GEM. §10 (c) (6) DER ALLGEMEINEN WETTKAMPFBESTIMMUNGEN DES OSV FÜR SEINE GESUNDHEIT SELBST VERANTWORTLICH.

Die Empfehlungen des Welt-Herz-Verbandes, des Internationalen Verbandes für Sportmedizin und der U.S. Amerikanischen Herz-Vereinigung (Maron BJ, et al., Circulation 2001; 103: 327-334) zu Gesundheits-Untersuchungen von Masters-Athlete(inn)en VOR und im weiteren zeitlichen Verlauf auch WÄHREND einer Teilnahme am Leistungssport finden sich zum freien download hier:

<http://circ.ahajournals.org/content/103/2/327.full.pdf+html>

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Raber, Referent Masters/OSV

Beruflicher Lebenslauf – Massimo Melani



Vorname: Massimo

Nachname: MELANI

Geboren: 1.9.1973 in Pietrasanta

Wohnort: Viareggio

Sportliche Vergangenheit:

- Wettkampfschwimmer 1979- 1989 – 18 regionale Titel (200D, 200L, 400L, 1500F).
- Triathlet von 1996-2000.
- Mastersschwimmer 2001 bis heute.

Referenzen:

- Geprüfter Schwimmtrainer (Genua) seit November 2006.
- Triathlontrainer.
- Personal Trainer, anerkannt von der FIESF (federazione italiana educatori fisici, Italienische Gesellschaft für Leibeserziehung).

Trainer-Arbeit seit 2006 bis heute:

- Masterstrainer von Fiorentina Nuoto über 4 Saisonen - von November 2006 bis September 2010 – Gewinn von 4 Italienischen Meisterschaften in Folge.
- Trainer der Nuotopiù ASD-Akademie in der Saison 2012/2013 - 94% der betreuten Athleten verbesserten ihre persönliche Bestleistung.
- Seit 2006 Privattrainer von über 250 Athleten und Masters, unter anderen von:
 - Silvia GEMIGNANI – Olympiatriathletin, Italienische Meisterin, 3. Platz im Weltcup (2006-2009),
 - Michele SANTINI – Läufer, Sieger des Criterium podistico toscano im Jahr 2011 unter der Betreuung des Unterzeichneten (Betreuung 2006 bis heute),

- Emiliano VANALESTA – Läufer, wurde 2008-2010 Top-Ranglisten-Läufer unter der Betreuung des Unterzeichneten (2006 bis heute),
- Konditionstrainer des Paares Agnes VAN-DER-HURK und Marco MELANI welches die niederländische Nationalmannschaft bei der bevorstehenden Weltmeisterschaft der Standard-Tänze vertreten wird,
- Silvia PAROCCHI – Mastersschwimmerin, vielfache italienische Masters-Meisterin und Medaillengewinnerin bei Masters-Europa- und Masters-Weltmeisterschaften (Betreuung 2006 bis heute),
- Lucia BUSOTTI - Mastersschwimmerin, vielfache italienische Masters-Meisterin und Medaillengewinnerin bei Masters-Europa- und Masters-Weltmeisterschaften (Betreuung 2006 -2007),
- Andrea MARCATO - Masterschwimmer, vielfacher italienischer Masters-Meister und Medaillengewinner bei Masters-Europa- und Masters-Weltmeisterschaften (Betreuung 2008-2009),
- Raffaele LOCCIOLO – Masterschwimmer, mehrfacher Medaillengewinner bei Masters-Europameisterschaften (Betreuung 2012-2013),
- William CARREDDU - Masterschwimmer, mehrfacher Medaillengewinner bei Masters-Europameisterschaften (Betreuung 2012-2013),
- Lara BIANCONI – Masterschwimmerin, mehrfach preisgekrönt bei nationalen und internationalen Masters-Meisterschaften,
- Klaus HUEZ - Masterschwimmer, mehrfach preisgekrönt bei nationalen und internationalen Masters-Meisterschaften,
- Alexander PLACHETA und 12 andere Tiroler Masterschwimmer und –schwimmerinnen (Betreuung seit 2012) sowie Franz DAMHOEFER, SG Eisenstrasse, Jg. 1971 (seit 5/2014), Verbesserung der Mastersbestzeiten bei allen

Zur Zeit mit der Errichtung von *Labor-Max* beschäftigt, einem Unternehmen, das in verschiedenen Sportanlagen Schwimm- und Lauf-Training, Personal-Trainer-Service, Diätberatung sowie anthropometrische und biomechanische Funktionsanalysen für Sportler verbindet.

Massimo Melani e.h.

Wichtiges und Neues im Masters-Regelwerk der FINA/des OSV (inkl. Anm. des Verfassers dieses Bulletins)

http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/05_wkb_schwimmen_stand_18.10.2013.pdf :

§122 Rekorde

(d) Ferner werden Leistungen nur dann als Rekorde anerkannt, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

(1) Der Schwimmer muss die Startberechtigung gem. § 10 Abs.(a) der Wettkampfbestimmungen (Anmerkung: der Allgemeinen Wk-Bestimmungen, http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/2014-07-11_awkb.pdf) besitzen;

(2) Der Schwimmer muss österreichischer Staatsbürger sein;

Anmerkungen: Wettkampfmeldungen müssen mit demselben Vor- und Nachnamen abgegeben werden, mit dem der/die Aktive in der OSV-Datenbank geführt ist, wo eindeutig zum Namen definiert auch die Sportnationalität (bei mehr als einer Staatsangehörigkeit muss man sich für eine Sportnationalität entschieden haben) angegeben ist (Überprüfung durch den meldenden Verein!). Ansonsten „erkennt“ die OSV-Datenbank unter Umständen den/die Aktive(n) nicht, sodass eventuelle Rekordleistungen nicht oder sogar (im Falle nicht-österreichischer) Aktiver fälschlicherweise aufgenommen werden und nicht automatisch nachprüfbar sind.

Wettkampfmeldungen durch Aktive selbst sind außer für Masters-Europa- oder Welt-Meisterschaften nicht vorgesehen. Eine einzige Meldung aller Aktiver des Vereins durch diesen, unter Angabe des korrekten Vereinsnamen, verhindert, dass – wie in der Saison 2013/2014 geschehen – sowohl Aktive selbst sich zu einem Wettkampf melden, als auch der Verein mit den restlichen Aktiven (aber ohne den selbst sich meldenden Aktiven) dies tut; mit der Folge, dass Aktive ein- und desselben Vereins, aber mit (zum Teil nur leicht) abweichenden Vereinsnamen im Meldeergebnis aufscheinen. Jene mit dem falschen Vereinsnamen laufen Gefahr, ihre Leistungen aufgrund nicht ordnungsgemäßer Meldung nicht anerkannt zu bekommen.

(4) Die Anmeldung und Durchführung der Wettkampfveranstaltung oder des Wettkampfes muss den einschlägigen Wettkampfbestimmungen entsprechen;

Anmerkungen: Bei Auslandsstarts ist eine Auslandsstartgenehmigung (<http://auslandstarts.osv.or.at>) einzuholen. Wie bereits im Masters-Bulletin 2013/2014 erwähnt (<http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/BULLETIN%20Masters%202013.pdf>), muss zur Erteilung einer solchen die Überprüfung obigen §122 (d) (4) erfolgen (die Erteilung einer Auslandsstartgenehmigung ist KEINE Selbstverständlichkeit, da man leider weder bei Ausschreibung noch bei Durchführung ausländischer [Masters-]Wettkämpfe vom Einhalten der einschlägigen Wettkampfbestimmungen automatisch ausgehen kann kann, wie im Treffen des Referenten/Masters im OSV mit den Mastersvertretern der LSVs im Oktober 2013 und im Oktober 2014 ausführlich berichtet). Die Ausschreibung muss hierzu in entweder deutscher, englischer oder französischer Sprache vorgelegt werden. Ausschreibungen nur in den Sprachen von Ländern, wohin Masters gerne reisen (z.B. Ungarn, Russland, Tschechien, Slowenien, um nur ein paar zu nennen) können nicht bearbeitet werden.

(5) Die Zeit muss durch ein vollelektronisches Zeitmessgerät gemessen worden sein.

Anmerkungen: Manche Wettkämpfe (z.B. Rosenheim 2014, siehe Seite 36) messen laut Ausschreibung NUR mit Handzeitnehmung. Für 400m, 800m und 1500m Freistil sind laut MSW 3.7 der FINA Masters-Regeln zwei Schwimmer pro Bahn (mit je separater Zeitnehmung) möglich (http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAMarules_20132017.pdf), ohne auf die Anerkennung von Rekorden einzugehen. Die Anerkennung allfälliger Rekordzeiten von Bewerben mit Handzeitnehmung kann nicht automatisch garantiert werden und wird im konkreten Fall vom Referent/Masters im OSV zusammen mit dem Zuständigen für Wettkampf- und Meldewesen im OSV (Herrn Dipl. Math. Herbert Schurm) entschieden.

Eine vollelektronische Zeitnehmung kann im Falle eines Ausfalls der Elektronik durch drei Handzeiten pro Bahn ersetzt werden (siehe unten). Drei Hand-Zeitnehmer pro Bahn sind allerdings bei Wettkampfveranstaltungen äußerst selten vorzufinden. Für einen (am besten beim Schiedsrichter rechtzeitig vorher anzukündigenden) Rekordversuch sind diese aber sinnvoll vorweg beim Veranstalter zu erbitten und im Ergebnisprotokoll anzuführen.

(h) Über die Anerkennung eines Rekords entscheidet der Schwimmwart des OSV bzw. der Schwimmwart des für den Schwimmer zuständigen Landesverbandes.

Anmerkungen: Für Österreichische Masters-Rekorde in allen Fällen der Referent/Masters zusammen mit dem Zuständigen für Wettkampf- und Meldewesen im OSV (Herrn Dipl. Math. Herbert Schurm).

http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAmrules_20132017.pdf :

APPENDIX 1

Ruling for Masters Top Ten tabulations.

Results that are valid for the FINA Masters Top Ten results can only be established in a Masters meet:

- a) formally sanctioned by a FINA Member federation and
- b) organised for or on behalf of a club or an organisation, which is a member of this FINA Member Federation or recognised by FINA and
- c) conducted under the rules of FINA (and specially those relevant to Masters Swimming) and
- d) in which only swimmers registered in a club member of a FINA Member Federation participated.

Anmerkungen: Nur eigens ausgeschriebene Mastersbewerbe (in Wettkämpfen, welche gemischt mit der Allgemeinen- und/oder Nachwuchs-klassen ausgetragen werden) und eigene Masters-Wettkämpfe, die gem. §122 (d)(4) den einschlägigen Wettkampfbestimmungen des OSV entsprechen, können für die FINA Masters Top-10 berücksichtigt werden. In Frage kommende Leistungen werden in der Regel bis ca. Februar des Folgejahres in Zusammenarbeit der Mastersvertreter der LSVs mit dem Referent/Masters im OSV zusammengetragen und ca. im April von der FINA veröffentlicht.

MASTERS OPEN WATER SWIMMING RULES (MOWS)

Masters Open Water Swimming shall be defined as any event for which the distance is greater than 1500 metres and where entry is restricted to Master swimmers. Masters Swimming age groups shall apply.

The Open Water Swimming Rules in Part IV of the FINA Handbook shall apply to Masters Open Water Swimming with the following exceptions.

MOWS 1 Masters Open Water Swimming events will be up to 5 km.

Anmerkungen: Der Open-Water-Wettkampf darf nur für Masters nach FINA-Definition zugänglich sein (vgl. FINA Masters-Regeln, http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAmrules_20132017.pdf und Teilnahmeberechtigung nach §§ 7 und 10 der Allgemeinen Wk-Bestimmungen des OSV, http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/2014-07-11_awkb.pdf).

Die Distanz kann vom Veranstalter zwischen 1500m und 5000m gewählt werden, wird sich jedoch meist an der Länge einer Runde orientieren.

http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAswrules_20132017.pdf :

SW 10.8 No swimmer shall be permitted to use or wear any device or swimsuit that may aid his/her speed, buoyancy or endurance during a competition (such as webbed gloves, flippers, fins, power bands, or adhesive substances, etc.). Goggles may be worn. Any kind of tape on the body is not permitted unless approved by FINA Sport Medicine Committee.

Anmerkungen: Tapes können auf Protest zur Disqualifikation führen. Die Vorlage einer medizinischen Begründung wird dringend empfohlen. Diese muss im Anlassfall dem im OSV für medizinische Belange Zuständigen (Dr. Wolfgang Raber) mit leserlicher Arztunterschrift und Arztstempel vorgelegt werden, sodass über die Anerkennung der Leistung (immer zusammen mit dem Zuständigen für Melde- und Wettkampfwesen im OSV) entschieden werden kann.

SW 11.3 Any timing device that is terminated by an official shall be considered a watch.

Such manual times must be taken by three timekeepers appointed or approved by the Member in the country concerned. All watches shall be certified as accurate to the satisfaction of the governing body concerned. Manual timing shall be registered to 1/100 of a second. Where no Automatic Equipment is used, official manual times shall be determined as follows:

SW 11.3.1 If two (2) of the three (3) watches record the same time and the third disagrees, the two identical times shall be the official time.

SW11.3.2 If all three (3) watches disagree, the watch recording the intermediate time shall be the official time.

SW 11.3.3 With only two (2) out of three (3) watches working the average time shall be the official time.

Anmerkungen: Eine Rekordanerkennung wird hier nicht diskutiert. Die Rede ist von „official manual times“. Zur Rekordanerkennung siehe:

SW 12.7 World Records will be accepted only when times are reported by Automatic Officiating Equipment, or Semi-Automatic Officiating Equipment in the case of Automatic Officiating Equipment system malfunction.

Anmerkungen: Dies wird im OSV bei der Anerkennung von Österreichischen Mastersrekorden ebenso gehandhabt (Ausnahmen siehe S. 50).

http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAmrules_20132017.pdf

MSW 5.4 The first swimmer in mixed relays may apply for a Masters World Record.

Anmerkungen: In Mixed-Staffeln (sowohl in Lagen- wie Freistilstaffeln) kann die Zeit des/der ersten Aktiven bei Masters für Rekorde anerkannt werden, dies im Unterschied zu den Nicht-Masters (wo die Rekordanerkennung des ersten Aktiven bei Mixed-Staffeln nicht möglich ist, SW 12.11)

Email an die Mastersvertreter der LSVs (Namen s.S. 41) betreff
Durchführungsbestimmungen von „gemischten“ Wettkampfveranstaltungen mit
Mastersteilnahme

Wien, im Oktober 2014

Liebe Freunde! Liebe Mastersvertreter(innen) der Landesschwimmverbände!

Aus gegebenem Anlass erlaube ich noch einmal daran zu erinnern, im Interesse der Masters dafür Sorge zu tragen, dass bei „gemischten“ Wettkampfveranstaltungen (also solchen, in denen z.B. auch die Allgemeine Klasse startet) eigene Mastersbewerbe (sollten solche gewünscht sein)

1. in der Wettkampf-Ausschreibung eine eigene Bewerbungsnummer erhalten sowie
2. in der Durchführung der Mastersbewerbe diese auch getrennt von den anderen (z.B. der Allgemeinen Klasse) in eigenen Läufen abgehalten werden.

Sollte der Veranstalter oder Schiedsrichter des Wettkampfs entscheiden, Masters im selben Lauf mit z.B. der allgemeinen Klasse starten zu lassen (wenn über diese Strecke ein eigener Mastersbewerb ausgeschrieben ist), damit zwei Bewerbe im selben Lauf abzuhalten, wird gegen die Wettkampfregeln verstoßen und man riskiert, dass der gesamte Wettkampf annulliert wird, davon abgesehen, dass solche Zeiten keine „Masterszeiten“ sein können und für Mastersbestenlisten und Mastersrekorde nicht herangezogen werden. (vgl. §§ 121-123 der WKB Schwimmen des OSV, http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/05_wkb_schwimmen_stand_18.10.2013.pdf).

Dem Argument: „Für einen oder zwei Masters mach ich doch keinen eigenen Lauf! Die lass ich bei den anderen mitschwimmen!“ muss entgegnet werden:

- a. Es ist gegen die Wettkampfregeln (und zwar nicht nur aus rein formellen Gründen, wie bitte ausführlich im Mastersbulletin 2013/2014 <http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/BULLETIN%20Masters%202013.pdf> nachzulesen)
- b. Dies ist NICHT im Interesse der Masters, die sich eingesetzt haben, dass z.B. bei Kärntner Meisterschaften (wenngleich nicht im Titel, so doch mit eigenen Mastersbewerben in der Ausschreibung (http://www.svwoe.at/fileadmin/downloads/Ausschreibung_Frei_2014.pdf) die Masters berücksichtigt sowie als Masters (und nicht als allgemeine Klasse) teilnahmeberechtigt sind.

- c. Wenn der Veranstalter keine eigenen Mastersläufe abhalten will, dürfen in der Ausschreibung auch keine Mastersbewerbe stehen, was dazu führt, dass der Wettkampf eine Nicht-Masters-Veranstaltung ist.
- d. Präzedenzfälle wären für alle Beteiligten (Veranstalter, LSV, OSV) schlecht.
- e. Gemäß §2 (a) der Allgemeinen Wettkampfbestimmungen des OSV (http://www.osv.or.at/cms/upload/files/files/2014-07-11_awkb.pdf) sind die Fachwarte (im Mastersbereich des OSV stellvertretend der Referent/Masters des OSV) verpflichtet, auf die Einhaltung der Wettkampfbestimmungen zu achten.
- f. Bei geringer Beteiligung an einem Mastersbewerb können durch eine internationale Ausschreibung, durch Mundpropaganda, durch Werbung, durch persönliche Kontakte, durch Eintrag in das Mastersbulletin (welches seit 2013 am Anfang der Saison, ca. Anfang bis Mitte Oktober ,herauskommt) versucht werden, mehr als nur 1 bis 2 Masters pro Bewerb zur Teilnahme zu bewegen.
- g. Wie bereits mehrfach per emails an Euch, die Mastersvertreter der LSVs, kommuniziert und im unten erwähnten Treffen am 3.10.2015 noch einmal erinnert, wurden die LSV-Mastersvertreter gebeten, bei den Landes-MS ihrer LSVs eigene Mastersbewerbe aufzunehmen (wenn noch nicht geschehen) und diese Landes-MS möglichst international ausschreiben zu lassen sowie die Ausschreibungen solcher offenen (=nicht nur für Mitglieder der jeweiligen LSVs zugänglichen) Meisterschaften dem Referent/Masters im OSV rechtzeitig vor Veröffentlichung des OSV-Mastersbulletins zu übermitteln.

Obige Thematik der Ausschreibung und Durchführung von Mastersbewerben wurde bereits beim ersten von mir veranstalteten Treffen aller Mastersvertreter der LSVs im Oktober 2013 in Wels (im Beisein von Herbert Schurm, OSV-Beauftragter für Wettkampfwesen) ausführlich mittels Powerpoint-Präsentation erläutert. Alle dort Anwesenden hatten diese Präsentation danach per email geschickt bekommen. Die Thematik wurde in oben erwähnten OSV-Mastersbulletin 2013 aufgenommen sowie anlässlich des Treffens der LSV-Mastersvertreter mit jenem des OSV am 3.10.2015 in Steyr noch einmal diskutiert.

Mit der Bitte um Kenntnisnahme, Berücksichtigung und allfälliger Kommunikation mit Veranstaltern von „gemischten“ Wettkämpfen/Meisterschaften

verbleibe ich mit sportlichen Grüßen

Euer Wolfgang Raber

Referent/Masters des OSV



Ausblick auf 2016 und die Zukunft (Masters-EM/-WM)

London to host LEN 2016 European Championships

7 August 2013

British Swimming has won the bid to host the LEN 2016 European Championships and the LEN European Masters Championships at the London Aquatics Centre.



<http://www.swimming.org/britishswimming/news/general-news/london-unveiled-as-host-city-for-the-len-2016-european-championships/17922>

17th FINA World Masters Championships 2017
Guadalajara, Mexico

Ende Juli bis Anfang August 2017 (im Anschluß an die FINA World Championships der „Elite“, diese von 15.-30. Juli 2017)

<http://swimswam.com/fina-announces-dates-2017-world-championships-masters-worlds-follow/>



Mehr Bilder hier: <http://www.gamesbids.com/forums/topic/12686-guadalajara-2011/page-8>

18th and 19th FINA World Masters Championships (zusammen mit der WM der „Elite“):

2019: Gwangju, Südkorea

2021: Budapest, Ungarn

<http://swimswam.com/fina-announces-hosts-for-2019-and-2021-world-championships/>

Mit sportlichen Grüßen



Österreichischer Schwimmverband

www.osv.or.at

www.facebook.com/osv.or.at

Dr. Wolfgang Raber

Referent/Masters

wolfgang.raber@schwimmverband.at



Der OSV dankt den Sponsoren des Mastersbulletins 2014/2015:

 orion Leuchten mit Stil	ENERGIE SPAREN mit LED - Energieeffizienz A++ bis A	
		
8 x ORION in ÖSTERREICH Ihr kompetenter Partner im Licht- & Beleuchtungssektor. Weitere Infos unter: www.orion.co.at		
-15% für Mitglieder vom Österr. Schwimmverband. (Ausgen. laufende Aktionen und Ersatzteile)		

Tirolstein

Schmuck . Mineralien . Münzen . Medaillen
 Fossilien . Versteinerungen . Prähistorische Raritäten



Herzog Friedrich Straße 23 . 6020 Innsbruck
 Telefon: +43 512 583369 Fax: +43 512 58336911
 Email: office@tirolstein.eu Web: www.tirolstein.eu
 Filialen: Rattenberg +43 5337 64611 Seefeld +43 5212 50339

SCHWIMMSPORT
Steiner

SHOP

Finde was du brauchst!



+43 (0) 1 98 52 550
 Vogelweidplatz 3
 1150 Wien
office@schwimmschule-steiner.at



Speedo unterstützt auch Masters

Vicki GRUNICKE, Commercial Manager

Tel.+Fax: +43662451280

Mob.: +43 664 88695695

www.speedo.com, E-mail: vicki.grunicke@speedo.at

Oberalp Austria GmbH, Furtmuehlstrasse 34, A-5101 Bergheim, Austria

