



GDL Freediving Outdoor Specialty, SK Apnoe 2 Murner See

Termine, Ort

Termin: Freitag 23.06.2023 – Sonntag 25.06.2023
Ort: CampingPark Murner See,
Sonnenrieder Straße 1,
92442 Wackersdorf

Programm

Freitag 23.06.

18:00 Uhr: Campingplatz, Begrüßung / Vorstellung / Organisatorisches
18:30 Uhr Theorie Breitensport / Brevetierung / TrC
19:00 Uhr Sicherung Statik / Dynamik / Tiefe
20:00 Uhr Physiologie / Medizin
21:00 Uhr: Zusammensitzen am Campingplatz

Samstag 24.06.

07:00 Uhr Atemtechnik / Stretching
08:00 Uhr Frühstück
08:30 Uhr Streckenparcour Aufbau T*** / TrC Anwärter
09:00 Uhr 1. Wassereinheit
12:00 Uhr Mittagspause
13:00 Uhr Theorie Ausrüstung
Sicherheitsregeln / Trainingsmaßnahmen
14:00 Uhr Hands On (je 1/2 Std., jeder kann sich 2 Themen angucken)
Equipment (für DTSA Apnoe * / **)
Bojenhandling (für DTSA Apnoe ***)
Sicherung / Transport / Rettungskette (für alle)
15:00 Uhr 2. Wassereinheit
18:00 Uhr Fragerunde
19:00 Uhr Schriftliche Prüfung
21:00 Uhr Evtl. Grillen

Sonntag 25.06.

07:00 Uhr Yoga
08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr 3. Wassereinheit
12:00 Uhr Mittagspause
13:00 Uhr opt. 4. Wassereinheit / Abnahmen, Verabschiedung