



# OHRID LAKE

## OPEN WATER SWIM CAMP 2026

31.07 – 07.08.2026

### WARUM OHRID?

Der Ohridsee ist einer der ältesten und tiefsten Seen Europas – rund 1,9 Millionen Jahre alt – und ein UNESCO-Welterbe von sowohl kultureller als auch natürlicher Bedeutung.

Sein kristallklares Wasser, das sich über mehr als 30 Kilometer erstreckt, macht ihn zum idealen Ort für Freiwassertraining. Neben dem Schwimmen bietet Ohrid eine reiche Geschichte und Kultur: die mittelalterliche Kirche des Heiligen Johannes von Kaneo, die antike Festung und eine lebhaftes Altstadt, die als „Jerusalem des Balkans“ bekannt ist.

### WAS SIE ERWARTET

- Tägliches Schwimmtraining – Morgen- und Nachmittagseinheiten (3000–5000 m)
- Fachkundiges Feedback & Technik-Korrektur
- Möglichkeiten zur Verbesserung von Ausdauer und Freiwasser-Wettkampfpraxis
- Sightseeing & Ausflüge
- Geführte Stadttour durch Ohrid
- 6 km Training vom Kloster St. Naum bis Trpejca
- Besuch von Struga & Vevchani mit kulturellen Stopps
- Besuch des Nationalparks Galichica mit Blick auf den Ohrid- und Prespasee
- Abendessen im berühmten *Restaurant Kajche*
- **Teilnahme am 2,5 km Ilinden-Schwimm-Marathon-Cup (02.08.2026)**
- 

### IHR TRAINER: MANE SOKOLOVSKI

- Head Coach – Masters SVB Basel
- Head Coach – Basel Open Water
- Olympiateam-Trainer bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking

Er arbeitete mit Freiwasserlegenden wie Atina Bojadzi, Niko Nestor, Tomi Stefanovski & Evgenij Pop Acev zusammen.

Mane bringt jahrzehntelange Erfahrung im Langstreckenschwimmen, in der Technik-Korrektur und im Spitzentraining in dieses einzigartige Camp ein.

### IM PAKET ENTHALTEN

- 7 Übernachtungen mit Frühstück in einem 4★-Hotel (Metropol oder Bellevue)
- Alle Schwimmeinheiten mit Coach Mane Sokolovski, begleitet von einem Boot
- 3 Mittagessen & 2 Abendessen inklusive
- Alle Fahrten mit Mercedes Sprinter

Preis pro Person:

CHF 1.540 (Doppelzimmer)

CHF 1.680 (Einzelzimmer)

(Begrenzte Teilnehmerzahl – maximal 15 Schwimmer für ein persönliches Erlebnis)

Contact: mane.sokolovski59@gmail.com

Phone/Whatsapp: +41 76 223 53 29