

Wettkampfbesprechung 1. Lemming Swim and Run 2022



Zeitplan

Sonntag, 1. Mai 2022

- 8:30 - 9:30 Uhr Startunterlagenausgabe
- **bis 9:45 Uhr** Check-In Wechselzone
- ab 10:00 Uhr START KURZDISTANZ
- ab 10:30 Uhr START LANGDISTANZ
- 14:00 Uhr Siegerehrung

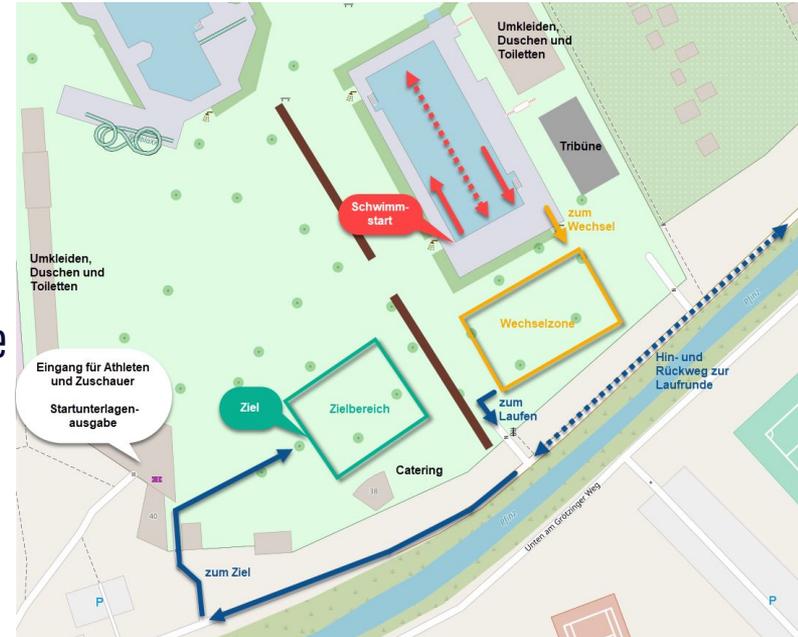
Startunterlagenausgabe

- **Haupteingang** Turmbergbad unter dem Dach an der Kasse
- Startunterlagen enthalten
 - Startnummer
 - Transponder für die Zeitnahme + Band zur Befestigung am Knöchel
 - Sicherheitsnadeln für Startnummer stehen zur Verfügung (falls kein Startnummernband vorhanden)
- **Badekappe nicht enthalten, bitte ggf. selbst mitbringen**
 - keine Pflicht zum Tragen einer Badekappe

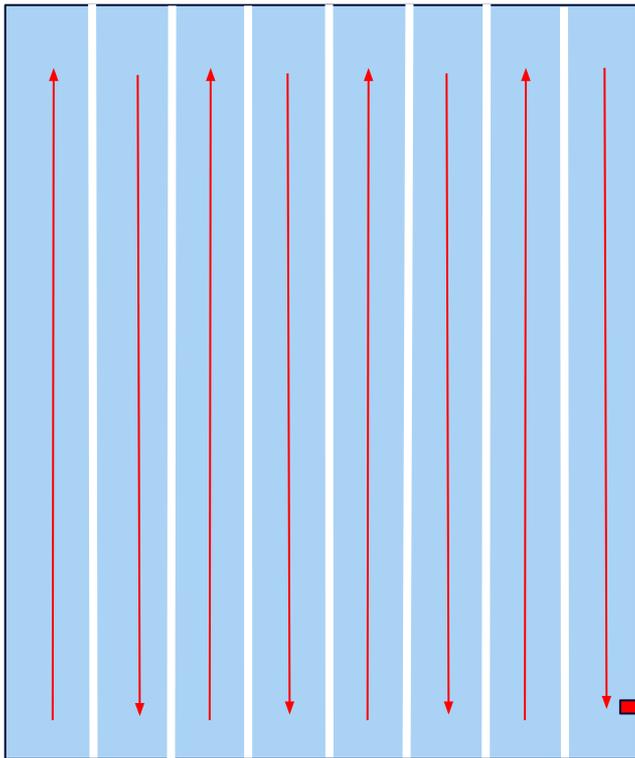
Startaufstellung und Schwimmen

- Schwimmstart erfolgt als Jagdstart
- Start alle 15 Sekunden
- Startzeit steht auf Transponder
- Spätestens 5 Minuten vor eurer Startzeit am Schwimmstart eintreffen, Helfer organisieren die Aufstellung
- vorläufige Info zum Thema Neoprenanzüge wird bei der Online WK-Besprechung bekannt gegeben
- Kurzstrecke: 400 m = 8 Bahnen
- Langstrecke: 800 m = 16 Bahnen

1
10:00:00



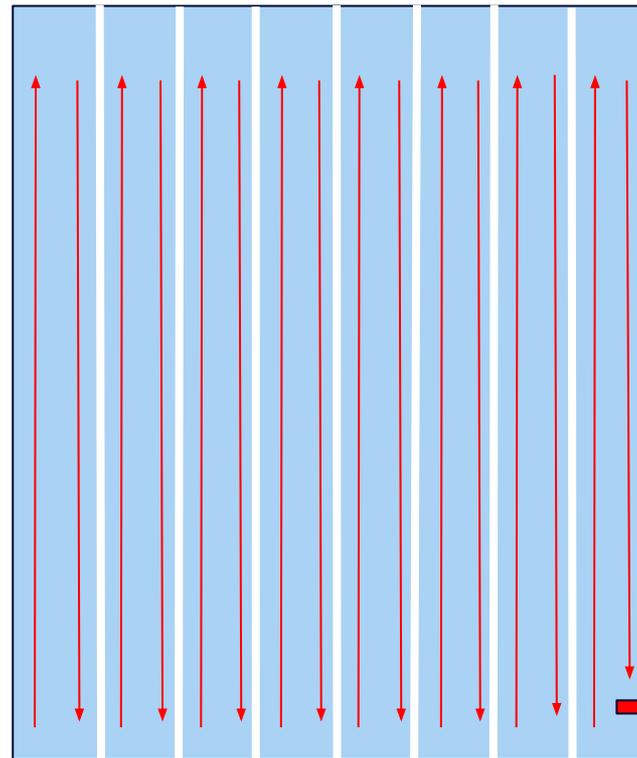
KURZSTRECKE



START

TREPPE:
AUSSTIEG

LANGSTRECKE

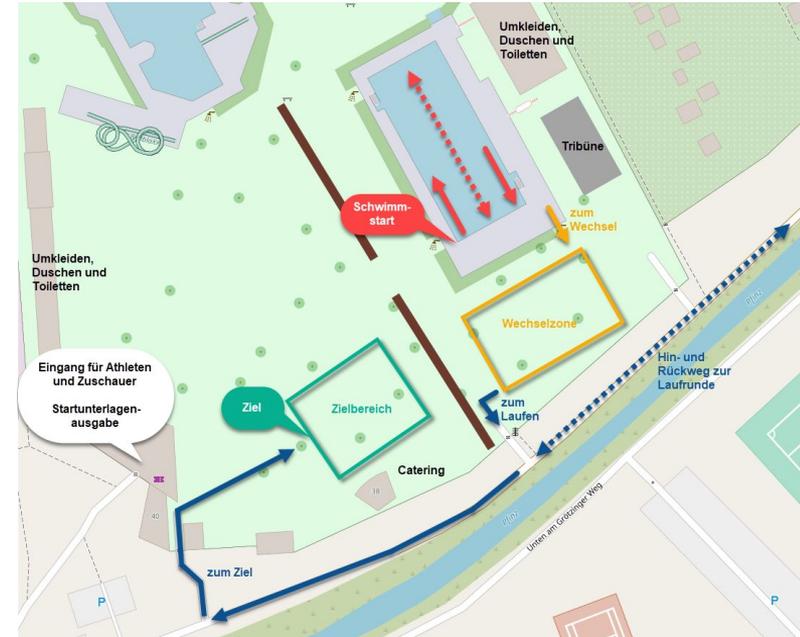


START

TREPPE:
AUSSTIEG

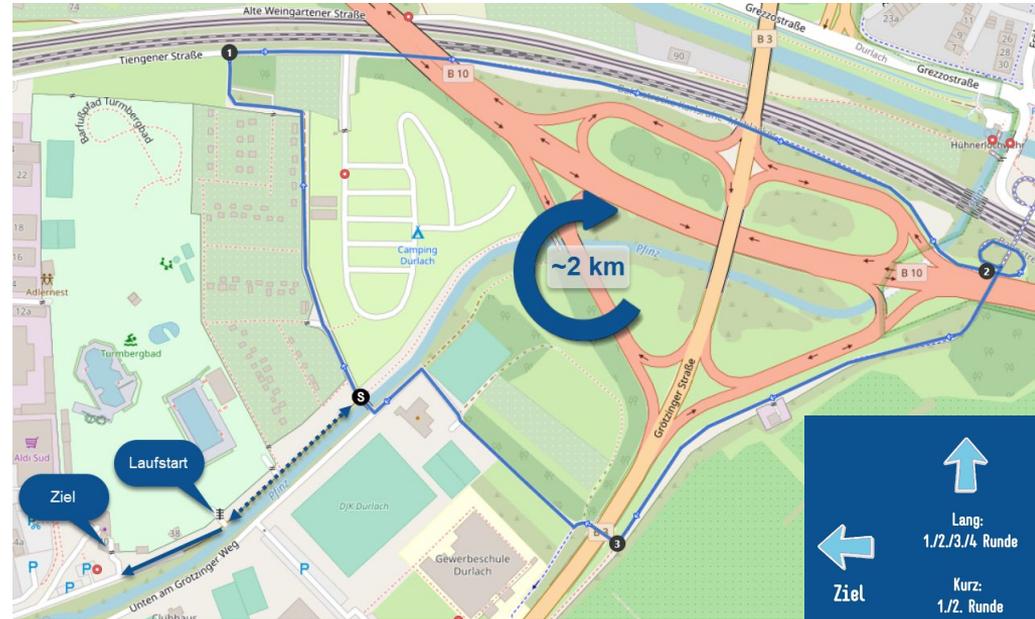
Wechsel & Wechselzone

- fest zugeordnete Wechselplätze mit Startnummer markiert
- Startnummer muss ab Verlassen des Wechselplatzes gut sichtbar vorne getragen werden
- nach dem Check-In wird von HelferInnen die Startnummer auf die Hand geschrieben



Laufstrecke

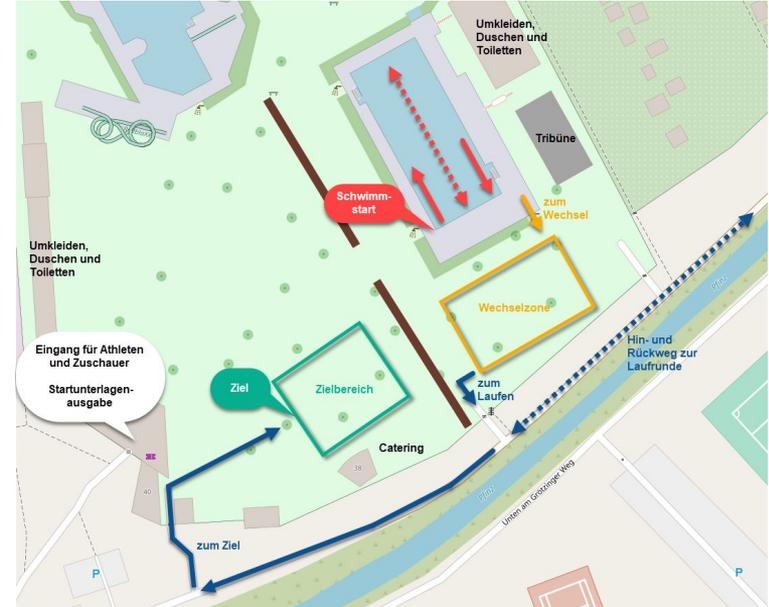
- Zubringer von Wechselzone zur 2 km Runde
- Kurzstrecke: 4 km = 2 Runden
- Langstrecke: 8 km = 4 Runden
→ selbst zählen!
- Strecke mit Sprühfarbe und Schildern markiert, zusätzlich Streckenposten
- Wasserstelle, die jede Runde passiert wird (Selbstbedienung von Tisch)
- Oberkörperbekleidung Pflicht!
- jederzeit auf Radfahrer/Fußgänger (Autos) achten und innerhalb der aufgestellten Pylonen laufen!



**LEMMING
SWIM & RUN**

Ziel & Siegerehrung

- nach Zieleinlauf Transponder inkl. Band bitte direkt abgeben
- Zielverpflegung mit Essen (Brezeln, Obst) und Getränken
- Duschen und Umkleiden stehen direkt im Bad zur Verfügung
- Verkauf von Kuchen und warmen Speisen (Grill) im Freibad
- Siegerehrung ab 14 Uhr im Freibad



... Fragen?



**Viel Spaß und
viel Erfolg!**