

Wettkampfbesprechung 2. Lemming Swim and Run 2023



Zeitplan

Sonntag, 30. April 2023

- 8:30 - 10:30 Uhr Startunterlagenausgabe
- **ab 9:00 Uhr** Wechselzone geöffnet
- ab 10:00 Uhr START LANGDISTANZ
- ab 12:00 Uhr START KURZDISTANZ
- ca. 13:00 Uhr letzter Zieleinlauf, direkt im Anschluss Siegerehrung

Lageplan



Startunterlagenausgabe

- **Seiteneingang (Athlet*innen und Zuschauer) Sonnenbad**
- **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 selbst mitbringen**

Startaufstellung und Schwimmen

- Schwimmstart erfolgt in Startwellen
- Startzeiten und Bahneinteilung gemäß Startliste
- Spätestens 10 Minuten vor eurer Startzeit am Schwimmstart einfinden, Helfer organisieren die Aufstellung
- es wird Kreisverkehr geschwommen!
- max. 6 Athlet*innen pro Bahn

- Kurzstrecke: 400 m = 8 Bahnen
- Langstrecke: 1000 m = 20 Bahnen



Beispiel Startliste

2. Lemming Swim & Run

Startliste

Startzeit	Bahn Nr.	Erw.Zeit	Name	Verein/Team	AK	
Langstrecke (1000 m / 7,5 km)						
Welle 1						
10:00:00	1	1	40:00	Nikolas Federmann	AK 30 M	
10:00:00	1	2	35:00	Patrick Menze	AK 40 M	
10:00:00	1	3	33:42	Uwe Baum	TRT Remchingen	AK 60 M
10:00:00	1	4	30:30	Georg Klein	TSV Baden Triathlon	AK 50 M
10:00:00	1	5	30:05	Katharina Brechter	TSV Baden Triathlon	AK 30 W
10:00:00	2	7	30:00	Carlos Loaiza	Trifulca	AK 30 M
10:00:00	2	8	30:00	Katharina Oberkalkofen	PSKarlsruhe Triathlon	AK 30 W
10:00:00	2	9	30:00	Julia Gredel		AK 20 W
10:00:00	2	10	29:00	Werner Schröck	FKP Endurance Team	AK 50 M
10:00:00	2	11	28:00	Claudia Grau	Trifulca	AK 30 W
10:00:00	3	13	28:00	Uwe Höfele	TG Neureut	AK 50 M
10:00:00	3	14	28:00	Andreas Eichhoefer	Wacker Sulfid	AK 50 M
10:00:00	3	15	28:00	Eike Schmieding		AK 50 M
10:00:00	3	16	27:30	Martin Schwind	Gängschter Karlsruhe	AK 50 M

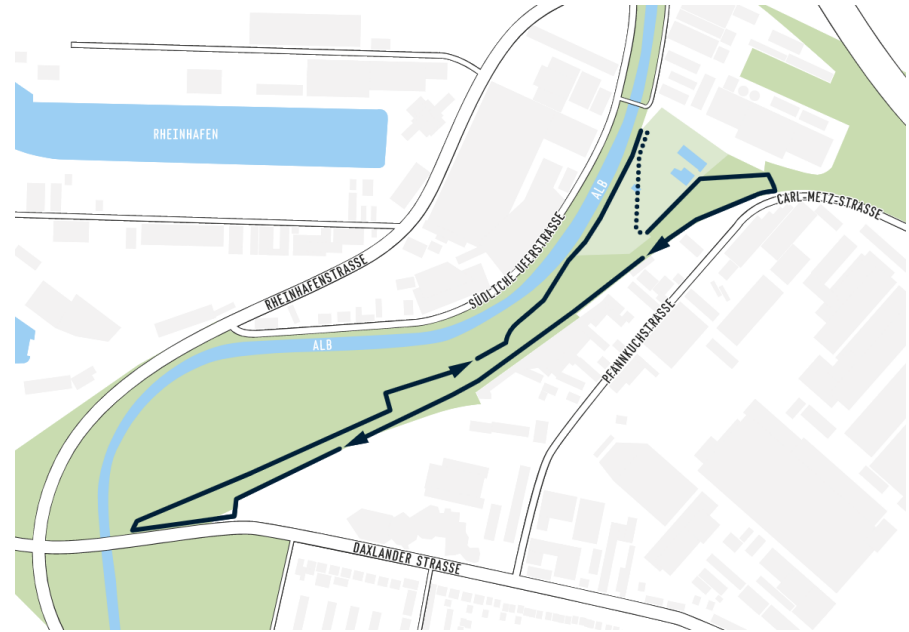
Wechsel & Wechselzone

- fest zugeordnete Wechselplätze mit Startnummer markiert
- Check-In bis 15 Minuten vor eurem individuellen Start möglich
- 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

- Kurzstrecke: 2,5 km = 1 Runde
- Langstrecke: 7,5 km = 3 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!

Ziel & Siegerehrung

- nach Zieleinlauf Transponder inkl. Band bitte direkt abgeben
- Zielverpflegung mit Essen und Getränken
- Mehrwegbecher bitte auffüllen lassen und hinterher abgeben
- Duschen und Umkleiden stehen direkt im Bad zur Verfügung
- Verkauf von Kuchen, Kaffee und Getränken im Freibad während gesamter Veranstaltung (ab 8 Uhr)
- Siegerehrung ab ca. 13 Uhr im Freibad / nach dem letzten Zieleinlauf



Sportordnung und weitere Infos

- Regelwerk Swim and Run in der Sportordnung: <https://www.triathlondeutschland.de/verband/dokumente-ordnungen/sportordnung>
- Spinde im Sonnenbad: Kleines Vorhängeschloss nötig zum Verschließen

... Fragen?



SWTM
& RUN

Viel Spaß und
viel Erfolg!