



Wir starten offiziell um 19:00 Uhr!

Ab 18:45 Uhr sind wir da, um ggfs. bei kleineren Problemen zu helfen



3. Lemming Swim and Run
28.04.2024

Wettkampfbesprechung

The logo features the text 'SWTM' in a white, rounded, sans-serif font. Below it, a dark blue horizontal band acts as a mirror, reflecting the letters in a lighter blue, wavy, rippling effect. Below the reflection, the text '& RUN' is displayed in a white, bold, sans-serif font. The entire logo is set against a background of horizontal blue stripes of varying shades.

SWTM
& RUN

Zeitplan

Sonntag, 28. April 2024

- 8:00 - 13:00 Uhr Startunterlagenausgabe
- **ab 8:00 Uhr** Wechselzone geöffnet
- ab 9:00 Uhr START LANGDISTANZ
- ab 11:00 Uhr START KURZDISTANZ
- ab 12:00 Uhr START BWTV Triathlon-Liga powered by Racepedia
- ab 13:00 Uhr Siegerehrung Jedermann-WK
- ab 15:30 Uhr Siegerehrung BWTV Triathlon-Liga powered by Racepedia

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

3. Lemming Swim & Run

Startliste

Startzeit	Nr.	Bahn	Erw.Zeit	Name	Verein/Team	AK
Langstrecke (1000 m / 7,5 km)						
Welle 01						
9:00:00	201	1	40:00	Philipp Hobitz		AK 40 M
9:00:00	202	1	35:00	Christine Fräulin	SSC	AK 40 W
9:00:00	203	1	35:00	Kati Kelemen	SSC Karlsruhe	AK 40 W
9:00:00	204	1	35:00	Elke Lutz		AK 40 W
9:00:00	205	1	32:32	Uwe Baum	TRT Remchingen	AK 60 M
9:00:00	206	1	30:00	Svenja Schindwein	TSV Baden Triathlon	AK 40 W
9:00:00	208	2	30:00	Katharina Oberkalkofen		AK 30 W
9:00:00	209	2	30:00	Julia Gredel		AK 20 W
9:00:00	210	2	30:00	Tobias Böttcher		AK 20 M
9:00:00	211	2	30:00	Marvin Leber		AK 20 M
9:00:00	212	2	30:00	Marco Lutz		AK 40 M
9:00:00	213	2	30:00	Die Veit	LG KM	AK 50 M

Startliste verfügbar unter <https://lemming-swim-and-run.de/teilnehmer/>

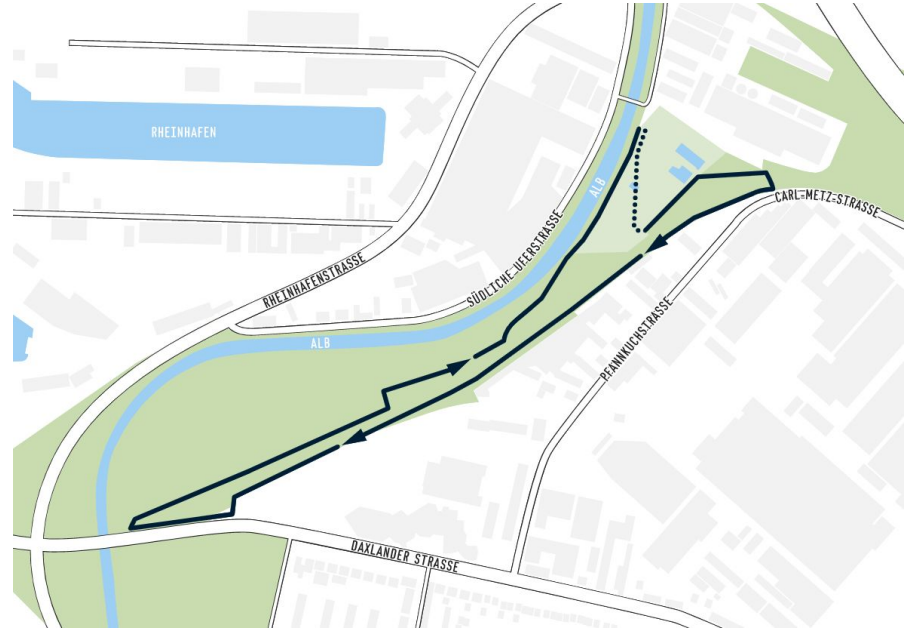
Wechsel & Wechselzone

- 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 Kreide und Schildern markiert, zusätzlich Streckenposten
- Wasserstelle, die jede Runde passiert wird (Selbstbedienung von Tisch)
- Oberkörperbekleidung Pflicht!
- Kein Littering außerhalb der markierten Zone, keine Kopfhörer
- 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 abgeben, bevor man den Zielbereich verlässt

- Ergebnislisten hängen aus

- 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
 - Wertsachenschließfächer sind vorhanden und können mit 1 EUR Münzen verschlossen werden
- Verkauf von Kuchen, Kaffee und Getränken im Freibad während gesamter Veranstaltung (ab 8:30 Uhr)
- Duschen und Umkleiden stehen direkt im Bad zur Verfügung
 - Duschen werden gegen 16:00 Uhr gereinigt, danach kein Duschen mehr möglich

... Fragen?



**Viel Spaß und
viel Erfolg!**