



# Wir starten offiziell um 19:00 Uhr!

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



5. Lemming Swim and Run

26.04.2026

**Wettkampfbesprechung**

The logo features the text 'SWTM' in a white, bold, sans-serif font. Below it, the text '& RUN' is also in a white, bold, sans-serif font. The 'SWTM' text is reflected in a dark blue horizontal band, creating a water-like effect. The entire logo is set against a background of horizontal blue stripes of varying shades.

SWTM  
& RUN

# Zeitplan

**Sonntag, 26. April 2026**

- 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 16:00 Uhr Siegerehrung BWTV Triathlon-Liga powered by Racepedia

# Lageplan

## Adresse:

Am Sonnenbad 3  
76189 Karlsruhe

## Parken:

Zollamt  
Pfannkuchstr. 15

## ÖPNV:

Haltstelle Rheinhafen



# 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**
  - In begrenzter Zahl vorhanden.

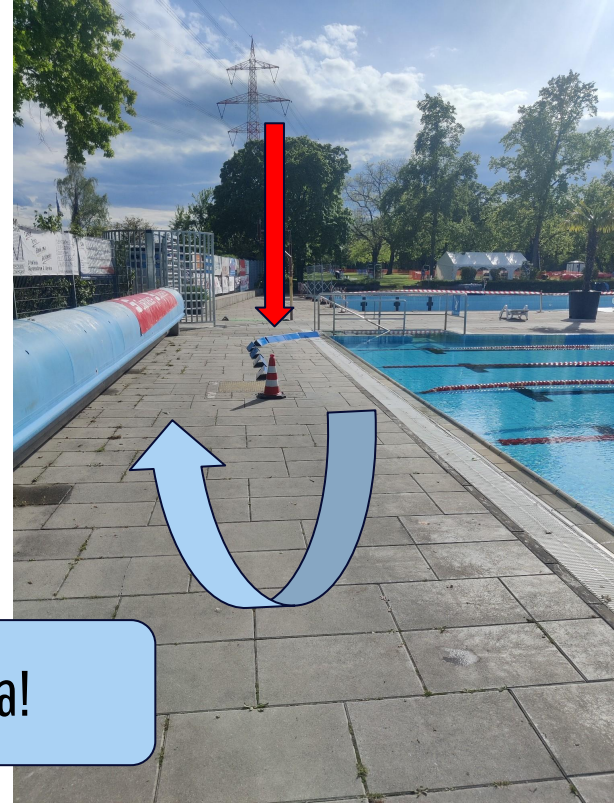


# Startaufstellung und Schwimmen

- 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. 7 Athlet\*innen pro Bahn
- Kurzstrecke: 400 m = 8 Bahnen
- Langstrecke: 1000 m = 20 Bahnen
- Brett 100 m vor Ende. Trotzdem bitte selber zählen.



# Besonderheit **Liga** : Um die Pylone laufen beim Ausstieg



Gilt nur für die Liga!

# Beispiel Startliste

## 5. Lemming Swim & Run

### Startliste

Startzeit	Nr.	Bahn	Erw.Zeit	Name	Verein/Team	AK
Welle 04						
10:30	621	1	16 Min	Lars Thomas	PSKarlsruhe Triathlon	AK 50 M
10:30	636	1	16 Min	Cosima Schlichtig	Die Becherflüsterer	AK 20 W
10:30	626	1	16 Min	Kristóf Kalocsai	Die Becherflüsterer	AK 20 M
10:30	611	1	16 Min	Julia Brenner	Die Becherflüsterer	AK 20 W
10:30	601	1	16 Min	Danny Furgol	Kraichgau Triathlon e.V.	AK 30 M
10:30	631	1	16 Min	Josephine Schmoeckel	Die Becherflüsterer	AK 20 W
10:30	754	2	15 Min	Tim Ettelt	Tempo Tornados	AK 20 M
10:30	739	2	15 Min	David Reichenbacher	Karlsruher Lemminge	AK 30 M
10:30	703	2	15 Min	Hannah Schwarz	Die Becherflüsterer	AK 20 W
10:30	789	2	15 Min	Magdalena Schwarz	Die Becherflüsterer	Junioren W
10:30	616	2	16 Min	Minna Heusermann	Die Becherflüsterer	AK 20 W
10:30	606	2	16 Min	Maximilian Schmitt		AK 20 M
10:30	713	3	15 Min	Johann Luca Kastner	Die Becherflüsterer	AK 20 M
10:30	718	3	15 Min	Richard Jurecko		AK 30 M
10:30	804	3	15 Min	Michael Blumhofer	TV Forst Triathlon	AK 50 M

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

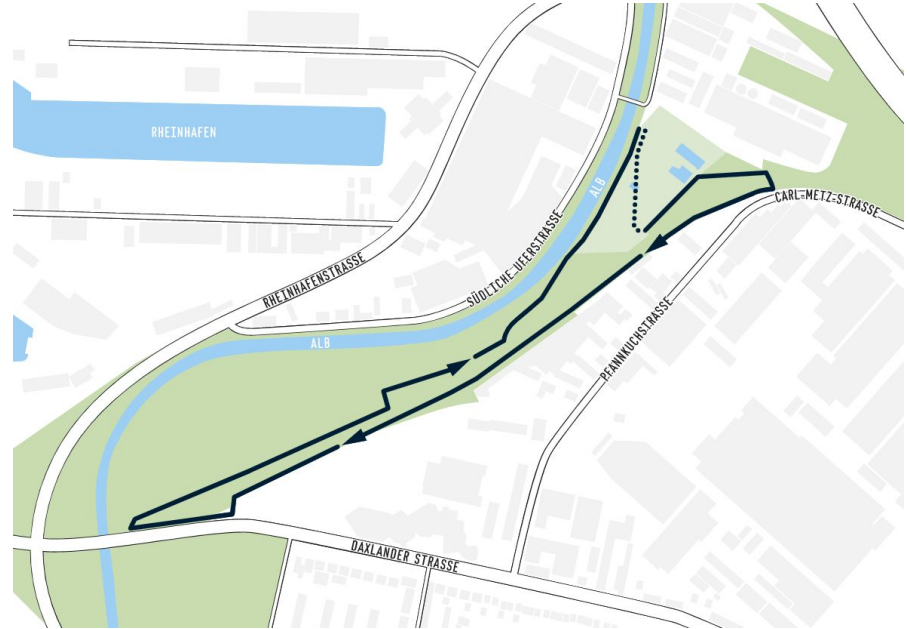
# Wechsel & Wechselzone

- 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 aufmerksam sein 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 ihr den Zielbereich verlasst
- Ergebnislisten online abrufbar  
<https://lemming-swim-and-run.de/ergebnisse-aktuell/>
- Siegerehrung ab ca. 13 Uhr im Freibad / nach dem letzten Zieleinlauf
- Siegerehrung Liga ab ca. 16:00



# 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)
- Bargeldlose Bezahlung möglich
- Duschen und Umkleiden stehen direkt im Bad zur Verfügung
  - Duschen werden gegen 16:30 Uhr gereinigt, danach kein Duschen mehr möglich

# Tauschzone

- Wir verkaufen Triathlon-Equipment für euch!
- Spende für den guten Zweck (nachhaltige Projekte)
- oder Verkauf
  - Artikel mit Name, Handynummer und Wunschpreis beschriften
  - Artikel zur Tauschzone bringen
  - Erlös oder nicht verkaufte Artikel nach der Veranstaltung abholen
- Was nehmen wir an?
  - Bekleidung & Equipment für alle Triathlon-Disziplinen
  - Brauchbarer Zustand
- Alle Athlet\*innen und Zuschauer\*innen sind eingeladen vorbeizuschauen
- Bargeldlose Bezahlung möglich



# ... Fragen?

So., 26.04.  
morgen

max **21°**  
min **5°**



Viel Spaß und  
viel Erfolg!