

„Swim & Run Chemnitz“

Bedienungsanleitung

Startunterlagen:

1 Deine Startunterlagen holst du im Foyer der Schwimmhalle im Sportforum ab 8:30 ab. Bis 30 Minuten vor deinem Wettkampf kannst du dort die Unterlagen holen.

Startunterlagen:

2 Diese bestehen aus einem Mehrwegtransponder mit Klettband und einer Startnummer.



Transponder:

3 Den Transponder brauchst du den **gesamten Wettkampf**. Trage ihn beim Schwimmen **UND** beim Laufen am Knöchel, die Seite kannst du dir selbst aussuchen.



Startnummer:

4 Die Startnummer kannst du erstmal bei deinen Sachen deponieren, die benötigst du erst beim Laufen.

Umziehen:

5 Ziehe dich in einer der Sammelkabinen um und nimm deine Wertsachen mit in die Schwimmhalle. Rund um das Schwimmbecken findest du Sitzplätze, wo du deine Sachen beobachtet deponieren kannst. **Keine Straßenschuhe in der Halle**, keine Haftung für Sachen in der Umkleide.

Bahneneinteilung / Badekappe:

6 Informiere dich am Aushang auf welcher Bahn du startest. Die Bahnen sind anhand eurer Meldezeit eingeteilt. Meldet euch beim Helfer eurer Bahn und tragt die euch zugewiesene Badekappenfarbe, damit unsere Helfer die Bahnen korrekt zählen können.

Schwimmregeln:

7 Schau dir die Schwimmregeln am Aushang an, damit es für alle ein möglichst harmonisches Schwimmen wird. Es sind maximal 8 Starter auf einer Bahn, mit leicht abgestuften gemeldeten Schwimmzeiten.

8

Einschwimmen / Einweisung Schwimmen:

Bis 10 Minuten vorm Start habt ihr die Möglichkeit euch einzuschwimmen, dann erfolgt eine kurze Einweisung zum Schwimmen. Am Nachmittag besteht ebenfalls die Möglichkeit des Einschwimmens zwischen den verschiedenen Wettkämpfen. Achtet auf die Durchsagen.

9

„Swim“

Nach dem Startpfeiff schwimmst du so schnell wie möglich deine Strecke. Zähle deine Bahnen selbst mit. Auf der 400m und 800m Strecke werden dir die letzten 100m mit einem in Wasser gehaltenen Brett angezeigt.

Nach Absolvieren der Strecke kommst du aus dem Wasser und läufst zur Zeitmessmatte. Erst dort wird deine Zeit gestoppt.

10

Umziehpause:

Jetzt hast du eine kleine Umziehpause. Der Laufstart findet ca. 1h nach deinem Schwimmstart vor der Schwimmhalle statt. Wichtig: Lass den Transponder gleich am Fuß und jetzt brauchst du die Startnummer

11

Laufstart:

Finde dich rechtzeitig am Laufstart ein, informiere dich vorher am Aushang über deine Schwimmzeit und den Rückstand. Die Einteilung in die Startgassen übernehmen unsere Helfer vor Ort.

Jagdstart (5km & 2,5km): Die ersten 2 Minuten findet ein Jagdstart statt. Der schnellste Schwimmer startet zuerst, alle Weiteren dann im Abstand ihres Schwimmrückstandes.

Massenstart (5km & 2,5km): Nach den 2 Minuten, indem die schnellen Schwimmer im Jagdstartmodus gestartet sind, starten alle anderen, somit entstehen kürzere Wartezeiten für euch.

Jagdstart 200m, 400m, 1km: Hier findet der herkömmliche Jagdstart für alle Läufer statt, der schnellste Schwimmer zuerst dann alle anderen mit ihrem Rückstand aus dem Schwimmen.

12

„Run“

Wenn du dein Startsignal bekommen hast, laufe so schnell wie möglich deine Strecke.

13

Ziel und Siegerehrung

Gib im Ziel bitte Transponder und Startnummer ab. Siegerehrung erfolgt Vormittags für Gesamt 1.-3. aus AK 20-85 (**keine gesonderte Ehrung in den Altersklassen**) sowie den Junioren & der Jugend A.

Am Nachmittag Schüler D – Jugend B im entsprechenden Wettkampf.



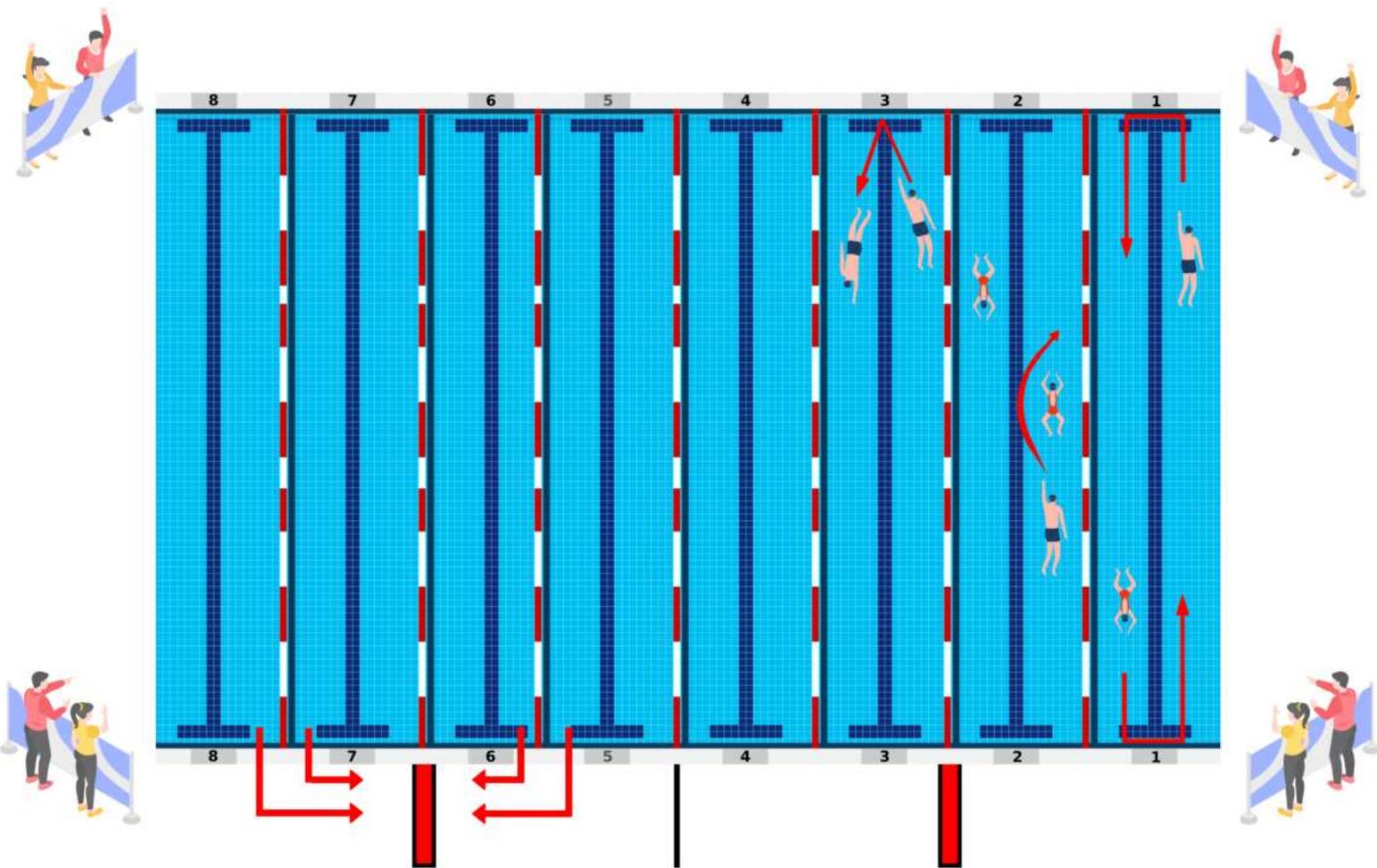
Zeitplan:

Vormittag Wettkämpfe (Jugend-, Junioren- und Altersklassen)

08:30 Uhr	Eröffnung Veranstaltungsgelände / Ausgabe Startunterlagen / Nachmeldung (wenn möglich)
09:30 Uhr	Einschwimmen
09:50 Uhr	Einweisung Schwimmen am Sprecherpult in der Schwimmhalle
10:00 Uhr	Schwimmstart für die 800m Strecke (danach Pause bis zum jeweiligen Laufstart)
11:00 Uhr	Laufstart 5km (2 Minuten Jagdstart mit Rückstand aus dem Schwimmen, danach Massenstart alle anderen)
Ca. 11:45 Uhr	Siegerehrung (wenn alle Läufer im Ziel, Infos am Veranstaltungstag beachten)

Nachmittag Wettkämpfe (Schüler-, Jugend- & Schnupperstrecken)

12:30 Uhr	Einschwimmen für alle Strecken (es besteht danach weiterhin die Möglichkeit sich noch kurz vor Start der jeweils eigenen Schwimmstrecke einzuschwimmen, wenn das Becken vom vorangegangenen Wettkampf wieder frei ist)
12:50 Uhr	Einweisung Schwimmen am Sprecherpult in der Schwimmhalle
13:00 Uhr	Schwimmstart 50m
13:10 Uhr	Schwimmstart 100m
13:20 Uhr	Schwimmstart 200m
13:35 Uhr	Schwimmstart 400m
Ca. 14:00 Uhr	Laufstart 200m
Ca. 14:10 Uhr	Laufstart 400m
Ca. 14:25 Uhr	Laufstart 1km
Ca. 14:40 Uhr	Laufstart 2,5km
Ca. 15:00 Uhr	Siegerehrung Nachmittagswettkämpfe (wenn alle Läufer im Ziel, Infos am Veranstaltungstag beachten)

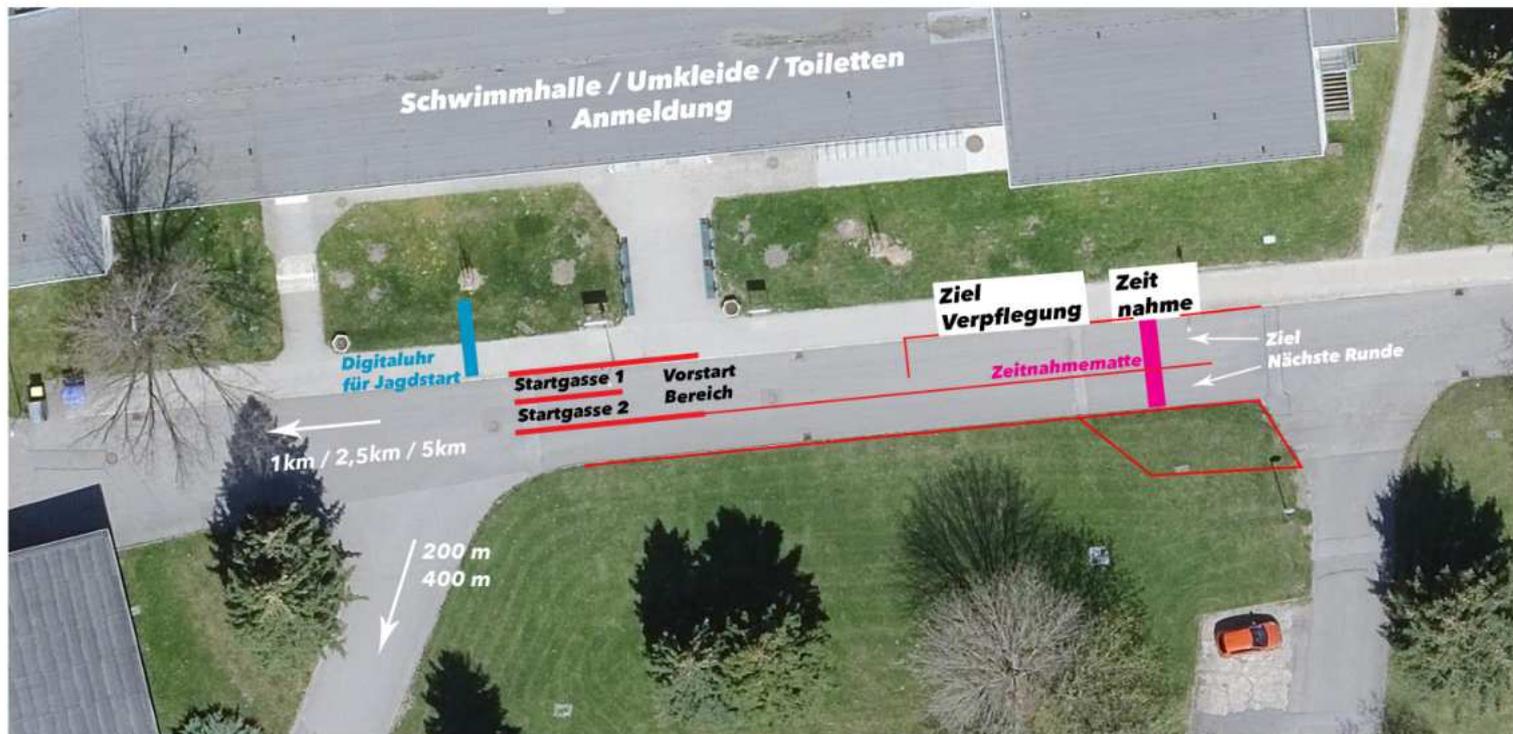


Infos Schwimmen:

WICHTIG: TRANSPONDER AM FUSSGELENK TRAGEN

- Badekappenpflicht für die Rundenzählung
- Badekappe wird gestellt und ist wieder abzugeben
- Maximal 8 Teilnehmer pro Bahn
- Einteilung gestaffelt anhand der gemeldeten Zeit, hängt aus
- Start im Wasser, eine Hand am Beckenrand
- Startsignal: "Auf die Plätze" - Pfiff
- rechts schwimmen, gegen den Uhrzeigersinn
- links in der Mitte überholen
- Wende mittig, Rücksicht auf nachfolgende Schwimmer
- Bahnen selbst zählen, letzten 100m werden mit einem Brett im Wasser angezeigt (nur 800m und 400m Schwimmstrecke)
- Bahnausstieg wie auf dem Bild, damit ein gleicher Abstand zur Zeitmessmatte gegeben ist
- Absperrung nach Schwimmausstieg beachten
- Pause bis Laufstart, Aushang mit Schwimmzeit beachten

Start und Zielbereich



Laufstrecken



200m Laufstrecke
Wettkampf 2
Schüler D / Handicap
Eine Runde



400m Laufstrecke
Wettkampf 3
Schüler C / Handicap
Eine Runde



1km Laufstrecke
Wettkampf 4
Schüler B / Schnupper kurz / Handicap
Eine Runde



1,25km Laufstrecke
Wettkampf 5
Schüler A / Jugend B / Handicap /
Schnupper lang
Zwei Runden (Gesamt 2,5km)

1,25km Laufstrecke
Wettkampf 1
Jugend / Junioren / AK / Handicap
Vier Runden (Gesamt 5km)