

Liebe SwimRun-Athleten und liebe Eltern der Läuferkinder,

wir freuen uns sehr, dass ihr euch für den 1. SwimRun der SG Poing angemeldet habt!

Hier kommen noch ein paar wichtige Infos für euch.

## 1. Zeitplan

Damit ihr zwischen den Wettkampfbesprechungen und den Starts nicht zu lange warten müsst, haben wir den Zeitplan etwas angepasst:

10:00 Uhr bis 10:30 Uhr	Nachmeldung
10:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Kinder, Startnummernausgabe
11:00 Uhr	Kinderlauf
bis 11:30 Uhr	Nachmeldung Volkslauf
11:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Volkslauf
12:00 Uhr	Volkslauf
bis 12:30 Uhr	Nachmeldung Elitelauf
12:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Elitelauf
13:00 Uhr	Elitelauf
ca. 14:15 Uhr	Siegerehrung Volkslauf und Elitelauf

## 2. Kinderlauf

Beim Kinderlauf werden wir in zwei Altersgruppen starten. In welcher Gruppe euer Kind startet, erfahrt ihr bei der Wettkampfbesprechung und Startnummernausgabe. Beim Wasserhindernis am Ende laufen die Kinder mit oder ohne Schuhe in Ufernähe durch das seichte Wasser. Bitte bringt deshalb Wechselschuhe und ggf. Wechselkleidung mit. Außerdem sollte jedes Kind eine Wasserflasche (kann vor Ort aufgefüllt werden) mitbringen, da es am Sonntag recht heiß werden soll. Für die Kinder wird es keine spezielle Siegerehrung geben, da jeder Finisher gleich beim Zieleinlauf einen kleinen Preis bekommt.

## 3. Volkslauf und Elitelauf

Die Wassertemperatur beträgt ca. 19 °C, da der See ein Grundwassersee ist. Deshalb ist das Schwimmen mit Neoprenanzug erlaubt (es gelten die Richtlinien der deutschen Triathlon Ordnung). Die genaue Wassertemperatur wird am Wettkampftag durch den Kampfrichter gemessen.

Ihr habt die Möglichkeit, euch einen Anzug von triathlon.de in München für einen Spezialpreis von 35 € über das Wochenende auszuleihen. Bitte wendet euch dazu direkt an:

Laufzentrum & triathlon.de Shop München

Josephspitalstr. 9

80331 München

Tel.: (089) 32 21 19 93

Mail: [muenchen@triathlon.de](mailto:muenchen@triathlon.de)

<https://triathlon.de/pages/triathlonde-shop-muenchen>

Zusätzlich werden wir euch vor dem Schwimmeinstieg Behältnisse mit Wasser zum Abkühlen zur Verfügung stellen. Das ist vor allem für die Elitedistanz wichtig, denn der Temperaturunterschied vom Laufen zum Schwimmen ist nicht zu unterschätzen.

Beim Elitelaufl dürfen Schwimmhilfen, wie z.B. Paddles/Pullbuoys benutzt werden. Diese müssen dann jedoch auch beim Laufen mitgeführt werden, genauso wie die Badekappe und die Schwimmbrille. Da der Schwimmeinstieg und -ausstieg am selben Ort sind, dürft ihr die Schuhe jedoch vor dem Schwimmen ausziehen.

Bitte bringt eure eigene Badekappe mit. Falls ihr keine Badekappe habt, haben wir auch vor Ort ein paar Kappen zum Verleihen.

Wenn ihr noch Fragen habt, könnt ihr euch gerne an Patrick Göll ([patrickg85@gmx.de](mailto:patrickg85@gmx.de)) wenden.

Wir freuen uns auf euch!

Bis Sonntag!

Euer SG Poing - Team