

Liebe SwimRun-Athleten und liebe Eltern der Läuferkinder,

wir freuen uns sehr, dass ihr euch für den 3. 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 Kinder
10:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Kinder, Startnummernausgabe
11:00 Uhr	Kinderlauf (2 Läufe, nach Alter eingeteilt)
bis 11:30 Uhr	Nachmeldung Volkslauf
11:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Volkslauf, Ausgabe der Zeitnahmechips
12:00 Uhr	Volkslauf
bis 12:30 Uhr	Nachmeldung Elitelauf
12:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Elitelauf, Ausgabe der Zeitnahmechips
13:30 Uhr	Elitelauf
ca. 14:30 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. 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 im Poinger Bergfeldsee ist oft etwas niedriger, da der See ein Grundwassersee ist. Das Schwimmen ist mit Neoprenanzug erlaubt und bei einer Wassertemperatur unter 16°C verpflichtend (es gelten die Richtlinien der deutschen Triathlon Ordnung). Die genaue Wassertemperatur wird am Wettkampftag durch den Kampfrichter gemessen.

Vor dem Schwimmeinstieg werden wir euch 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. Umgekehrt müssen die Laufschuhe auch beim Schwimmen mitgeführt werden.

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

Die Zeitnahmechips müssen direkt nach dem Zieleinlauf abgegeben werden. Zeitnahmechip gegen Zielverpfllegung 😊

Da es sich um eine offiziell durch die DTU genehmigte Veranstaltung handelt, ist das Regelwerk der Sportordnung der DTU bindend. Den Anweisungen der Kampfrichter ist zu folgen.

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

Wir freuen uns auf euch!

Bis Sonntag!

Euer SG Poing - Team

