

Wettkampfinformationen und Tipps

Der erste Start erfolgt um 8.30h.

Bitte beachten Sie die Treffpunktzeit „**Meeting Point Zeit**“ für Ihre Startgruppe! Zu diesem Zeitpunkt treffen sich die jeweiligen Startgruppen mit ihrem Gruppenbetreuer am „Meetingpoint“ und werden von diesem auf den Start vorbereitet. Bereits um **8.15 h** findet die Wettkampfbesprechung statt, bei der folgende Informationen bekanntgegeben werden:

Schwimmen

- Der Start erfolgt im **50m**-Becken in Form eines Massenstarts (pro Startgruppe max. 30 Starter).
- Jeder Starter trägt beim Schwimmstart entsprechende **Badebekleidung** (Badehose/-anzug und ggf. eine Schwimmbrille), eine **Badekappe** und eine auf dem rechten Oberarm gemalte **Startnummer**.
- Nach Beendigung des Schwimmens wird den Schüler/Innen aus dem Wasser geholfen damit sie sich auf den Weg in die Wechselzone machen können.

Wechselzone

- In der Wechselzone befinden sich die **Laufschuhe**, ein **Handtuch** und die **Startnummer**. Letztere ist entweder am T-Shirt (Jungs) oder an einem Startnummernband (Mädchen, optional) zu befestigen. Die Unterscheidung resultiert aus der Tatsache, dass die Laufstrecke nur mit bekleidetem Oberkörper in Angriff genommen werden darf. Sollte ein Junge einen Schwimmanzug oder Ähnliches besitzen, gilt für ihn ebenso die Regelung der Mädchen!
- Nur die Teilnehmer/-Innen dürfen sich in der Wechselzone befinden. **Hilfe von außen ist nicht gestattet!**
- **Die Wechselzone darf nur mit angezogen und geschlossenen Laufschuhen sowie deutlich sichtbar getragener Startnummer verlassen werden!!!** Die Badekappe soll in der Wechselzone bleiben!

Laufstrecke

- Gelaufen werden **mehrere Runden** (pro Runde 400m) auf der Rasenfläche bzw. auf gepflasterten Wegen. D.h. : Bei 800m - 2 Runden, bei 1200m - 3 Runden...usw..
- Pro Runde bekommt jede(r) am Checkpunkt (kurz vorm Ziel) ein Rundengummi, welches er/sie sichtbar am Arm zu tragen hat. Nur wer die entsprechende Anzahl an Rundengummis trägt, darf ins Ziel laufen!
- Im Ziel erhält jede(r) Teilnehmer/-In sein Finishergeschenk, sowie kostenfrei Getränke und Obst!

Wichtig: Asthmatiker sollen bitte ihr Notfallspray mit Namen beschriftet in der Wechselzone deponieren oder Ihrem Gruppenbetreuer in die Hand geben! Sie bekommen Ihr Spray im Zielbereich wieder!

Viel Spaß beim Wettkampf wünscht die Organisationsleitung!

Gez. Folke Kaben

P.S.: Siehe Anlage: Tipps zum Zeitsparen beim Wechseln.

Tipps zum Zeitsparen beim Wechseln:

- ***Socken anziehen und Schuhe binden kostet Zeit!***

Deshalb, entweder die Sportschuhe mit Schnellverschlüssen versehen oder mit Hosengummibändern anstatt von Schnürsenkeln. Dann können die Schuhe in bereits gebundenen Zustand angezogen werden und sitzen in der Folge fest am Fuß. Ideal sind auch Sportschuhe mit Klettverschlüssen!

Babypuder im Schuh ermöglicht gutes „Hereinrutschen“ und sorgt für blasenfreies Laufen.

- Startnummerband selbst angefertigt: Hosengummiband ca. 40cm lang, zusammenbinden und mit Sicherheitsnadeln die Startnummer daran befestigen. So kann durch Einsteigen entweder über Kopf oder durch die Beine die Startnummer schnell am Körper getragen werden, ohne dass sie verrutscht.