

Ausschreibung und Teilnehmerinformation

3. Swim & Run

des Post-SV Tübingen



Fotos & Design: Fabian Kniesel

Sonntag, 09.07.2023
im Tübinger Freibad

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Infos & Anmeldung: www.swimrun-tuebingen.de



POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV ♀

3. Swim & Run

des Post-SV Tübingen

Veranstalter

Veranstalter ist der Post-SV Tübingen e.V., Verantwortlich: Dr. Eberhard Estler.

Wettkampfort

Wettkampfort ist das 50 Meter Becken des Freibads Tübingen (bei der Paul-Horn-Arena, Europastraße 50, 72072 Tübingen). Parken ist auf dem Festplatz direkt neben dem Freibad möglich. Als Laufstrecke dienen angrenzende Wege. Die Streckenpläne sind unter swimrun-tuebingen.de zu finden.

Wettkampf

Angeboten wird am **Sonntag, 09.07.2023** die Kombination aus Schwimmen und Laufen. Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 300 begrenzt.

Die Veranstaltung ist vom Baden-Württembergischen Triathlon-Verband (BWTV) genehmigt (Nr. 01-23-08-05117).

Zeitnahme

Die Zeitnahme erfolgt durch ein elektronisches Transponder-System (Leihtransponder). Die Transponder sind nach dem Lauf wieder zurückzugeben.

Altersklassen

- Schüler D Jg. 2017/16, 6/7 Jahre
- Schüler C Jg. 2015/14, 8/9 Jahre
- Schüler B Jg. 2013/12, 10/11 Jahre
- Schüler A Jg. 2011/10, 12/13 Jahre
- Jugend B Jg. 2009/08, 14/15 Jahre
- Jugend A Jg. 2007/06, 16/17 Jahre
- Junioren Jg. 2005/2004, 18/19 Jahre
- Hauptklasse ab Jg. 2003

Wettbewerbe

- 25 m Schwimmen, 400 m Laufen: Schüler D
- 50 m Schwimmen, 400 m Laufen: Schüler C
- 100 m Schwimmen, 1000 m Laufen: Schüler B, Schüler A, Jugend B
- 300 m Schwimmen, 3000 m Laufen: Jugend A und älter

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über swimrun-tuebingen.de. Die Bezahlung erfolgt ausschließlich per SEPA-Lastschrift. Rückerstattungen sind nicht möglich.

Startgeld

- Schüler und Jugend: 6 €
- Junioren und Hauptklasse: 12 €

Sonntag, 09.07.2023, 8:30–12:00 Uhr im Tübinger Freibad

Anmeldung: www.swimrun-tuebingen.de

Meldeschluss und Nachmeldungen

Meldungen werden bis einschließlich 05. Juli 2023 entgegengenommen. Nachmeldungen sind am Wettkampftag nur möglich, sofern noch freie Startplätze verfügbar sind (siehe [swimrun-tuebingen.de](http://www.swimrun-tuebingen.de)). Die zusätzliche Nachmelde- oder Ummeldegebühr beträgt 5 €.

Im Startgeld enthaltene Leistungen

Zeitmessung, Split-Zeitnahme (Schwimmzeit/Laufzeit), Verbandspflichtabgabe, Urkunde als Download im Internet, Siegerehrung für die Plätze 1-3, Verpflegung nach dem Zieleinlauf, Eintritt ins Tübinger Freibad, Kampfrichtereinsatz.

Ablauf des Swim & Run

- Nach Abholung der Startunterlagen richten die Athlet*innen ihren Wechselplatz ein. Am Wechselplatz bereiten sie die Startnummer, Sport-/Laufschuhe und ggf. T- Shirt vor. Wer möchte, kann sich noch ein Handtuch, Socken und Sporthose hinlegen.
- Bei der **Wettkampfbesprechung**, jeweils 15 Minuten vor Beginn des Wettbewerbs, wird der Ablauf detailliert erklärt.
- Die zwei Teildisziplinen werden am Stück absolviert, d.h. nach dem Schwimmen läuft man zum Wechselplatz und zieht sich dort Startnummer und Schuhe an. Wer möchte, kann sich noch mehr anziehen.
Wichtig: Der Oberkörper muss bedeckt sein, gelaufen wird mit Schuhen. Bei den jüngeren Athlet*innen (Schülerklassen) unterstützen ggf. unsere Helfer in der Wechselzone. Anschließend laufen die Athlet*innen auf die Laufstrecke bis ins Ziel.
- Im Ziel gibt jeder Athlet seinen Transponder wieder ab.



Start und Schwimmen

Geschwommen wird in einem 50 m-Becken. Die 25 m Strecke wird dabei schwimmend in der Mitte des Beckens gestartet. Alle weiteren Schwimmstrecken starten vom Beckenrand. Für die 25 m und die 50 m Schwimmstrecke wird in kleinen Gruppen gemeinsam gestartet, für alle anderen Schwimmstrecken erfolgt der Start als Einzelstart mit jeweils 20 Sekunden Abstand. Die Startliste / Startreihenfolge wird rechtzeitig unter [swimrun-tuebingen.de](http://www.swimrun-tuebingen.de) veröffentlicht und ist vor Ort ausgehängt.



Laufen

Start und Ziel ist der westliche / hintere Liegebereich des Freibads. Die Läufer starten aus der Wechselzone gleich anschließend nach dem Schwimmen. Die 400 m Strecke verläuft im Freibadgelände, die 1000 m und 3000 m Strecke führen aus dem Freibadgelände heraus. Die 3000 m Strecke führt teilweise über einen nicht gesperrten Radweg, es gilt die Straßenverkehrsordnung.

Siegerehrung

Die Siegerehrung ist Teil des Wettkampfs. Die Urkundenübergabe für die Plätze 1 bis 3 erfolgt persönlich bei der jeweiligen Siegerehrung. Für jeden Finisher ist nach der Veranstaltung eine Urkunde als PDF-Datei online zum Download abrufbar.

Zeitplan

- **Schüler D (25 m, 400 m), Schüler C (50 m, 400 m)**
Vorbesprechung 8:15 Uhr, Start 8:30 Uhr
- **Schüler B, Schüler A, Jugend B (100 m, 1000 m)**
Vorbesprechung ca. 9:00 Uhr, Start ca. 9:15 Uhr
- **Jugend A und älter (300 m, 3000 m)**
Vorbesprechung ca. 9:45 Uhr, Start ca. 10:00 Uhr

*Abhängig von den Teilnehmerzahlen in den Altersklassen können sich die Vorbesprechungs- und Startzeiten noch leicht verschieben! Bitte informiert Euch am **Vortag** auf swimrun-tuebingen.de über den **aktuellen Zeitplan**.*

Die **Siegerehrung** erfolgt für alle Altersklassen kurz nach Abschluss der Wettbewerbe.

Ende der Veranstaltung um 12:00 Uhr

Wettkampfbüro / Startunterlagen

Das Wettkampfbüro öffnet am Veranstaltungstag um 07:30 Uhr. Die Startunterlagen können nur am Wettkampftag im Freibad abgeholt werden.

Weitere Informationen

Alle Wettkampf-Informationen sowie Änderungen zu dieser Ausschreibung findet Ihr auf der Swim & Run-Homepage unter swimrun-tuebingen.de.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Es ist keine Rückerstattung des Startgeldes bei Absage wegen höherer Gewalt, z.B. Unwetter, möglich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Bei Fragen nutzt bitte die E-Mail swimrun@post-sv-tuebingen.de

Danke an unseren Partner

Veranstalter und Ausrichter

