

Startgeld für Schüler\*innen  
und Jugendliche sponsored by

**MEY**  
GENERALBAU

# 4. Mey Post-SV Swim & Run



**Sonntag, 14.07.2024**

**im Tübinger Freibad**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Infos & Anmeldung: [www.swimrun-tuebingen.de](http://www.swimrun-tuebingen.de)

**MEY**  
GENERALBAU

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV 

 **swt.**  
Stadtwerke Tübingen

# 4. Mey Post-SV Swim & Run

## 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 Laufstrecken dienen das Freibadgelände und angrenzende Wege. Die Streckenpläne sind rechtzeitig vorab unter [swimrun-tuebingen.de](http://swimrun-tuebingen.de) zu finden.

## Wettkampf

Angeboten wird am **Sonntag, 14.07.2024**, die Kombination aus Schwimmen und Laufen. Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt (siehe Anmeldeportal).

Die Veranstaltung ist vom Baden-Württembergischen Triathlon-Verband (BWTV) genehmigt (Nr. 01-24-08-05620).

## Zeitnahme

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

## Altersklassen

- Schüler D Jg. 2018/17, 6/7 Jahre
- Schüler C Jg. 2016/15, 8/9 Jahre
- Schüler B Jg. 2014/13, 10/11 Jahre
- Schüler A Jg. 2012/11, 12/13 Jahre
- Jugend B Jg. 2010/09, 14/15 Jahre
- Jugend A Jg. 2008/07, 16/17 Jahre
- Junioren Jg. 2006/05, 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](http://swimrun-tuebingen.de). Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift. Rückerstattungen sind nicht möglich.

## Startgeld

- Schüler und Jugend: 0 € (**Startgeld wird durch den Sponsor Mey Generalbau übernommen!**)
- Junioren und Hauptklasse: 20 €

# Sonntag, 14.07.2024, 8:30–12:00 Uhr im Tübinger Freibad

Anmeldung: [www.swimrun-tuebingen.de](http://www.swimrun-tuebingen.de)

## Meldeschluss und Nachmeldungen

Meldungen werden bis einschließlich 10. Juli 2024 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 für beide Wettbewerbe 5 €.

## Im Startgeld enthaltene Leistungen

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

Für Schüler\*innen und Jugendliche bieten wir in den Tagen vor dem Wettkampf zwei Vorbereitungstrainings an. Zusätzlich sind angemeldete Schüler\*innen und Jugendliche eingeladen, kostenlos beim Post-SV das Sportabzeichen abzulegen.

## 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 15 Sekunden Abstand.

Die Startliste / Startreihenfolge wird rechtzeitig unter [swimrun-tuebingen.de](http://www.swimrun-tuebingen.de) veröffentlicht und ist vor Ort ausgehängt.



Bitte umblättern →



## 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

- **Jugend A, Junioren und Hauptklasse (300 m, 3000 m)**  
Vorbesprechung 08:15 Uhr, Start 08:30 Uhr
- **Schüler B, Schüler A, Jugend B (100 m, 1000 m)**  
Vorbesprechung ca. 09:30 Uhr, Start ca. 09:45 Uhr
- **Schüler D (25 m, 400 m), Schüler C (50 m, 400 m)**  
Vorbesprechung 10:30 Uhr, Start 10:45 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](http://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](http://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](mailto:swimrun@post-sv-tuebingen.de)

Sponsor

**MEY**  
GENERALBAU

Partner

**swt.**  
Stadtwerke Tübingen

Veranstalter

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV