

Allgemeine Hinweise zur Vorbereitung auf den Wettbewerb

Der Wettbewerb ist eine Spaßveranstaltung für die ganze Familie und Sporteinsteiger. Ein Swim & Run ist ein Ausdauerwettbewerb. Er besteht aus den Disziplinen Schwimmen und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme. Der Wettkampf beginnt mit Schwimmen. Der Wechsel in der Wechselzone nach dem Schwimmen nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein. Anschließend geht es direkt zum Lauf über.

Es geht hierbei nicht um Höchstleistungen, sondern um den Spaß vor (beim Training), bei und nach der Veranstaltung. Jeder, der sich hin und wieder sportlich betätigt, kann die bei uns angebotenen Distanzen gut schaffen. Gewinner sind alle Teilnehmer, insbesondere die mit einem Lächeln im Ziel ankommen.

Interessiert?

Dann schaut doch einfach mal bei unserem Training vorbei. Nähere Infos:

<http://ftv1905.de/> und <http://www.svneptun.de/>

Hier erhaltet ihr weitere Tipps, welche euch helfen werden, den Wettbewerb zu bestreiten.

Nachdem ihr euch erfolgreich bei uns angemeldet habt.

Lies alle verfügbaren Informationen zur Veranstaltung und achte insbesondere auf Hinweise oder veranstaltungsspezifische Besonderheiten.

Einige Tage vor dem vor dem Wettkampf.

Packt allen benötigten Sachen bereits mindestens einen Tag vor der Veranstaltung ein. Passen die Schuhe noch etc.? Jetzt habt ihr noch Zeit, etwas zu kaufen. Am Veranstaltungstag ist meist die Aufregung zu groß, um noch an alles zu denken!

Was muss ich einpacken?

1. Ausdruck der Anmeldung.
2. Ggf. eine Wegbeschreibung.
3. Badeanzug/Badehose oder Triathlon-Einteiler
4. Schwimmkappe (falls nicht vom Veranstalter gestellt)
5. Schwimmbrille
6. Wer möchte, kann einen Neoprenanzug tragen. Wenn die Wassertemperatur zu hoch ist, besteht allerdings ein Verbot von Neoprenanzügen.
7. Ggf. ein kleines Handtuch zum Abtrocknen nach dem Schwimmen und natürlich ein größeres Handtuch für später.
8. Laufshirt zum Anziehen in der Wechselzone vor dem Laufen. Weibliche Teilnehmer können auch im Badeanzug laufen. Es kann natürlich auch im Triathlon-Einteiler gestartet werden.
9. Ggf. Socken zur Vermeidung von einer Blasenbildung beim Laufen. Um Zeit zu sparen, ziehen viele keine Socken an, weil es Zeit kostet, diese über nasse Füße zu ziehen. Es sollte vorab ausprobiert werden, ob Ihr auch ohne Socken laufen könnt.
10. Laufschuhe
11. Sicherheitsnadeln und ein Gummiband (Umfang der Taille) bzw. ein Startnummernband. Es wird benötigt, um die Startnummer zu befestigen. Das macht Ihr,

bevor Ihr eure Laufsachen in der Wechselzone ablegt. Die Startnummer wird nach dem Schwimmen in der Wechselzone angezogen und beim Laufen vorne getragen. Alternativ könnt Ihr die Startnummer auch mit den Sicherheitsnadeln vorne auf dem Laufshirt befestigen.

Am Wettkampftag

Seid bitte pünktlich vor Ort. Spätestens ca. eine Stunde vor dem eigenen Start.

Nehmt zum Veranstaltungsort alles mit, was Ihr für den Wettbewerb benötigt. Ggf. müsst Ihr vom Parkplatz einige Meter „Fußmarsch“ einlegen. Das wärmt die Muskeln auf.

Holt die Startunterlagen im ausgeschilderten Wettkampfbüro ab und prüft vor Ort eure komplette Ausrüstung auf Vollständigkeit. Letzte Chance fehlende Sachen zu holen!

Startnummer am Gummiband befestigen. Ohne Startnummer am Körper bekommt ihr eure Sachen nach dem Wettkampf nicht aus der Wechselzone.

Ca. 45 Minuten vor dem Start solltet Ihr dann langsam in die Wechselzone einchecken. Eure Sache legt ihr nach Anweisung der Ordner oder entsprechend den Beschilderungen nach Startfeldern ab.

Die Laufschuhe offen und nebeneinander auf ein kleines Handtuch stellen. Darunter befestigt (wegen möglichem Wind) die Startnummer mit dem Band bzw. Laufshirt. Merkt euch gut, wo die Sachen abgelegt sind, schaut euch nach markanten Merkmalen (Bäume etc.) um. Das hilft nach dem Schwimmen in der Aufregung eure Sachen schnell zu finden. Ihr könnt auch eine farbige Plastik-Box oder einen Rucksack oder eine Tasche als Orientierung nutzen.

Veranstaltungsort erkunden, Wettbewerbstrecke besichtigen, Gefahren einplanen

Jetzt tragt Ihr bereits eure Wettkampfkleidung und geht mit eurer Schwimmausrüstung durch die Wechselzone und schaut nach, wo ihr nach dem Schwimmen in die Wechselzone hereinkommt. Geht vom Schwimmausstieg bis zur Laufstrecke und merkt euch den Weg. Geht dann nochmal zurück zur Wechselzone und versucht Eure Laufausrüstung zu finden. Merkt Euch dabei unverrückbare lokale Orientierungspunkte wie Mülltonne, Treppen, Bäume etc. Wo gibt es Probleme mit dem Untergrund (Maulwurfshügel etc.) oder sonstige mögliche Gefahrenstellen? Die Aufführung möglicher Gefahrenstellen entnehmt ihr bitte auch den Streckenplänen. Änderungen vorbehalten! Endgültige Informationen hierzu erfolgen bei der Wettkampf-Besprechung kurz vor dem Start.

Orientieren beim Schwimmen

Im See ist die Orientierung ein wichtiger Faktor, der erheblichen Einfluss auf die Schwimmzeit haben kann. Alle paar Züge sollte man den Kopf heben und ggf. die optimale Wasserlage verlassen, um sich zu orientieren. In der Regel schwimmt man auf eine große Boje zu, die in flachem See bereits von Weitem gut sichtbar sind. Bereits im Schwimmtraining sollte geübt werden, nach vorne zu schauen, um sich zu orientieren. Gute Übungen dafür sind das Wasserballkraulen und das Schwimmen mit geschlossenen Augen. Dadurch bekommt man ein Gefühl dafür, in welche Richtung

und wie stark man abdriftet, wenn die Orientierung im See fehlt. Als Orientierungshilfe im See dienen zusätzlich auch markante Landmarken (Gebäude, Insel, Bäume etc.).

Sonstige Fragen

Dies waren nur einige allgemeine Hinweise von uns. Bitte schalte selbst eure Köpfe ein und stellt euch weitere Fragen: Schwimmbrille schon geputzt? Wie tief ist es? Gefühlte Wassertemperatur? Kann ich Vorwegschwimmende sehen oder nicht? Wie ist der Untergrund: Geröll, Kies, Sand, Wasserpflanzen? Wie erfolgt der Ausstieg aus dem Wasser? Kann ich mich verletzen? Existiert eine Strömung?

Nun geht es endlich los!

Das Tri-Team Fischeln wünscht viel Spaß