

# SwimRun 2023

by



# Willkommen

## Herzlich willkommen...

...zu unserer SwimRun-Premiere am O-See.

Das Wettkampfgelände ist all denen gut geläufig, die sich schon einmal in die Starterlisten des O-See-Triatlons eingetragen haben. Der See bietet phantastische Wettkampfbedingungen, aber tatsächlich haben wir vor Ort mit einem Problem zu kämpfen: der Wasserspiegel des Sees sinkt von Jahr zu Jahr beträchtlich.

Doch aus diesem Problem wollen wir eine Tugend machen: die nun aus dem Wasser hervor tretenden Inseln bieten ein hervorragendes Terrain für ein neues Wettkampfformat, bei dem sich Schwimmen und Laufen mehrfach abwechseln.

Für uns ist diese Veranstaltung ein Experiment: wir wissen nicht, ob eurerseits Interesse an diesem „anderen“ Wettkampf besteht, und es gibt hierzulande auch keine oder kaum Vorbilder, von denen wir lernen könnten. Also setzen wir in 2023 einen ersten Standard und werden dann auf eure Rückmeldungen gespannt sein.

In diesem Sinne: wir freuen uns auf dieses Event und vor allem auf euch!

Für die Wettkampfleitung

Dr. Markus Hecker



# Wettkämpfe

## EINSTEIGER

**Distanzen:** Schwimmen: 450 m; Laufen: 3,7 km;  
Gesamt: ca. 4 km, nur Einzelstarter ab Jg. 2008

## FORTGESCHRITTENE

**Distanzen:** Schwimmen: 700 m; Laufen: 6,3 km;  
Gesamt: ca. 7 km, nur Einzelstarter ab Jg. 2006

## EXPERTEN

**Distanzen:** dieses Jahr noch nicht

(alle Streckenangaben vorbehaltlich einer abschließenden  
Abstimmung mit den zuständigen Genehmigungsstellen)

# Zeitplan

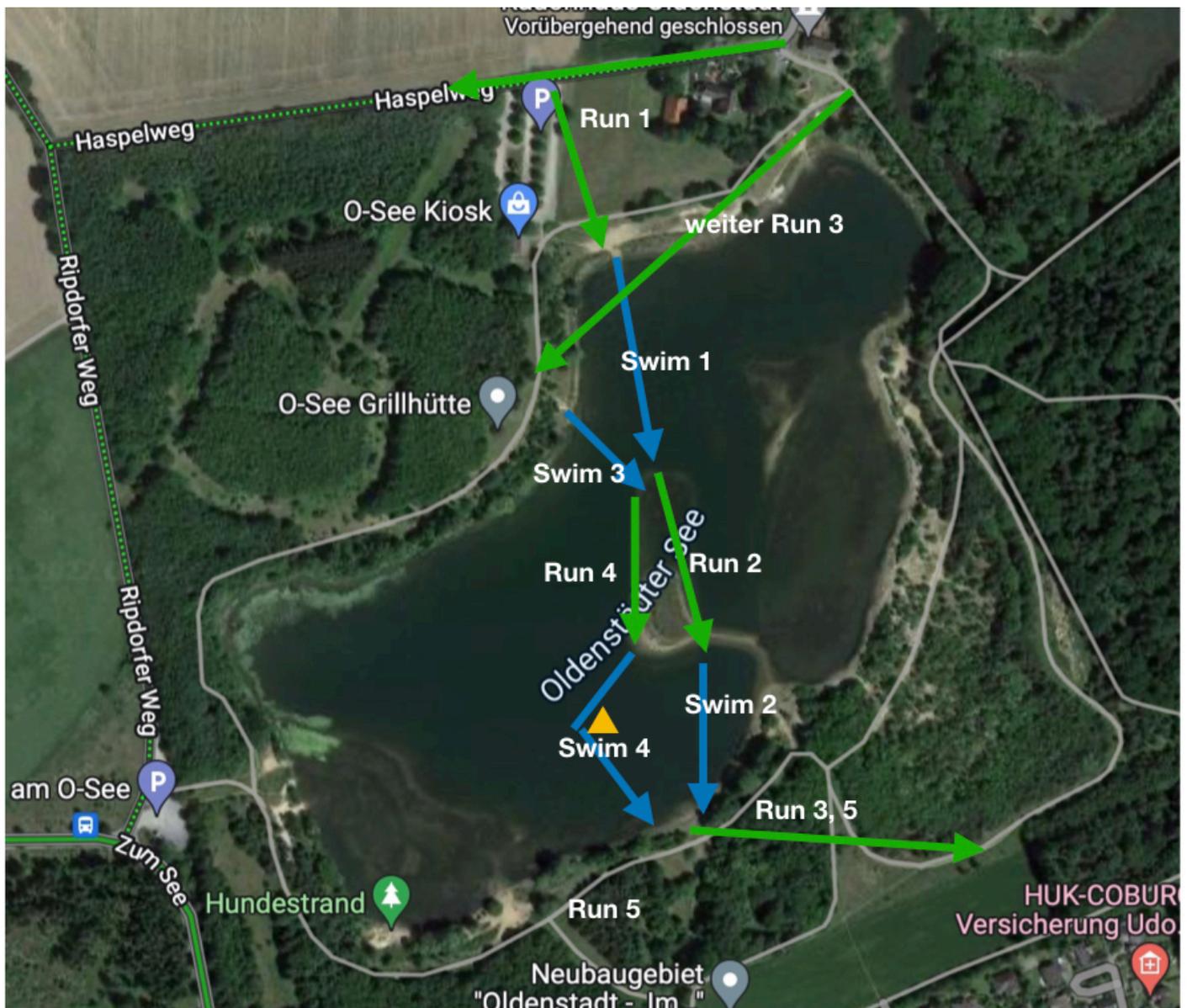
Samstag, 05.08.2023	
14:30	Registrierung
14:50	kurze Wettkampfbesprechung
<b>15:00</b>	<b>Start <i>EINSTEIGER</i></b>
<b>16:00</b>	<b>Start <i>FORTGESCHRITTENE</i></b>
ab 17:30	Siegerehrungen Gesamtsieger

**Hinweis 1:** Bei uns gibt es keine Cut-Off-Zeiten, aber wir werden pünktlich mit der Siegerehrung beginnen, ggf. auch bevor die letzten Teilnehmer im Ziel sind. Wir bitten um Verständnis!

**Hinweis 2:** Die organisatorischen Details können sich je nach Corona-Lage oder andere Vorgaben verändern! Bitte stets die aktuelle Version des Facebooks lesen.

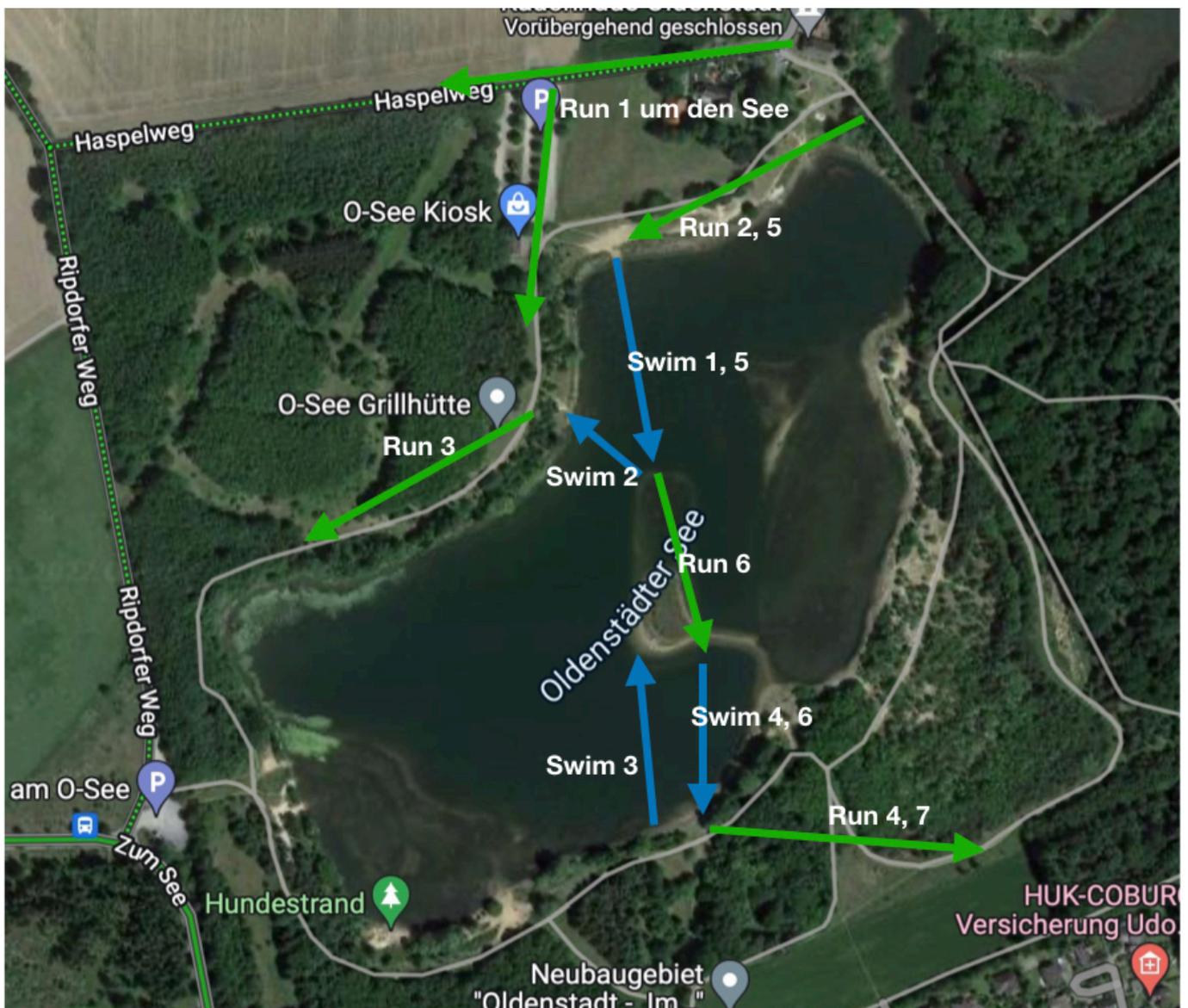
# Einsteiger

- **Run 1:** Massenstart am Rauchhaus auf dem Haspelweg mit kurzer Wendepunktstrecke, über Parkplatz bis zum O-See-Strand (600m)
- **Swim 1** (150m) bis zur Insel
- **Run 2** auf der Ostseite der Insel entlang (100m)
- **Swim 2** (100m)
- **Run 3** Schotterweg um den See, vor dem Rauchhaus **Run 3** folgend am Kiosk vorbei bis zur Grillhütte (ca. 1,5 km)
- **Swim 3** (50m)
- **Run 4** auf der Westseite der Insel entlang (100m)
- **Swim 4** (150m)
- **Run 5** Schotterweg zum Rauchhaus = Ziel (ca. 1,4 km)



# Fortgeschrittene

- **Run 1:** Massenstart am Rauchhaus auf dem Haspelweg mit kurzer Wendepunktstrecke, über Parkplatz am Kiosk vorbei einmal um den See, kurz vor dem Rauchhaus über **Run 2** bis zum O-See-Strand (2,7 km)
- **Swim 1** (150m) bis zur Insel und nach kurzem Landgang direkt zu **Swim 2** (50m)
- **Run 3** Schotterweg um den See am Hundestrand vorbei (0,9 km)
- **Swim 3** (150m) bis zur Insel und nach kurzem Landgang direkt **Swim 4** (100m)
- **Run 4** Schotterweg um den See, vor dem Rauchhaus über **Run 5** bis zum Strand (ca. 1,2 km)
- **Swim 5** (150m)
- **Run 6** auf der Ostseite der Insel entlang (100m)
- **Swim 6** (100m)
- **Run 7** Schotterweg zum Rauchhaus = Ziel (ca. 1 km)



# Verpflegung

Im **Zielbereich** werden Wasser, Cola und alkoholfreies Weizenbier für die Athleten bereitgestellt, dazu etwas Kuchen.

Sanitäre Anlagen befinden sich im Rauchhaus.

**Duschen** können wir leider nicht zur Verfügung stellen.

# Startgeld

	Distanz	Einzelstarter
bis 31.12.2022	EINSTEIGER	20
	FORTGESCHRITTENE	30
bis 31.03.2023	EINSTEIGER	20
	FORTGESCHRITTENE	30
bis 23.07.2023	EINSTEIGER	20
	FORTGESCHRITTENE	30

Alle Angaben in EURO.

Anmeldeschluss ist der 02.08 2023.

Akzeptierte Anmeldungen nach dem Meldeschluss werden mit einem Nachmelde-Entgelt von 10 EURO belegt.

# Ehrungen

Die drei Gesamtsieger m/w der beiden Läufe werden geehrt und erhalten ein Präsent.

Wegen der noch unbekanntem Teilnehmerzahl finden weitere Ehrungen im ersten Jahr nicht statt. Zudem werden wir nur eine vereinfachte Zeitmessung durchführen, die ggf. Unschärfen aufweist.

# Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage unter der Rubrik Triathlon ([www.post-sv-uelzen.de](http://www.post-sv-uelzen.de)).

Die Zahlung erfolgt direkt an den Post SV Uelzen im Lastschriftverfahren.

Anmeldungen ohne erfolgreiche Lastschrift werden bei der Ausgabe der Startunterlagen mit dem Nachmelde-Entgelt von 10 EURO belegt.

Mit erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Mail zur Bestätigung. Achtung: manchmal landen diese in eurem Spam-Ordner. Unabhängig von der Bestätigungsmail gilt die Aufnahme in die Starterliste als Bestätigung. Ein weiterer Nachweis ist bei der Abholung der Startunterlagen nicht erforderlich.

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er ausreichend trainiert und sich der Gefahren des Wettkampfes bewusst ist, die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und der Ausrichter keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden übernimmt und die im Rahmen der Anmeldung genannten Daten für die Durchführung des Wettkampfes genutzt und elektronisch gespeichert werden dürfen. Darüber hinaus wird erklärt, dass die Bildrechte der Veranstaltungsfotos auf den Veranstalter übergehen.

**Meldeschluss: 02.08.2023.** Danach oder schon vorher bei Erreichen eines Teilnehmerlimits wird die Online-Anmeldung geschlossen. Es stehen insgesamt nur 100 Teilnehmerplätze zur Verfügung.

Nach dem 02.08.2023 und vor allem am Wettkampftage ist eine Anmeldung zur Teilnahme nur noch möglich, wenn freie Startplätze zur Verfügung stehen. Hierüber entscheidet der Veranstalter auf Anfrage.

**Abmeldung:** Bei Abmeldung bis zum 29.07. kann der Startplatz ohne Zusatzkosten auf einen anderen Teilnehmer umgeschrieben oder abzüglich 5 Euro erstattet werden. Ab dem 29.07 verfällt das Startgeld bei Nichtantritt oder Abmeldung.

Bei Ausfall der Veranstaltung aufgrund höherer Gewalt werden Startgelder nicht erstattet.

# Regeln

Zugelassen sind nur gesunde und ausreichend trainierte Athleten. Dem Wettkampf werden dem Grunde nach die Wettkampfregeln der DTU für SwimRun zugrunde gelegt. Diese können unter [www.triathlondeutschland.de](http://www.triathlondeutschland.de) eingesehen werden. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung wird angeraten.

## Ferner gilt:

- Es sind bei Mitnahme ab Startlinie alle nichtmotorisierten Hilfsmittel zugelassen. So können für die Schwimmstrecken z.B. Neoprenanzüge, Flossen, Bojen, Surfbretter etc. benutzt werden.
- **ABER: alle Hilfsmittel, die beim Start mitgenommen werden, müssen ständig und bis ins Ziel mitgeführt werden.**
- Ein Ablegen von Hilfsmitteln an der Wasserlinie vor oder nach einer Schwimmstrecke ist nicht zulässig.
- zeitweise Teambildung mit gegenseitiger Unterstützung ist zulässig.
- Aufgrund der Streckencharakteristik empfehlen sich Cross-Laufschuhe mit griffigem Profil, alle anderen Schuhe sind aber auch zugelassen.
- Ein Laufen ohne Schuhe ist nicht erlaubt (die Schuhe werden zum Schwimmen zweckmäßigerweise nicht ausgezogen, dürfen aber durchaus während des Schwimmens in einem Rucksack o.ä. verstaut werden).
- Das Tragen einer Badekappe wird freigestellt.
- Die Startnummer ist während des kompletten Wettkampfes zu tragen.

# Anreise

Der SwimRun findet am Oldenstädter See (Haspelweg OT Oldenstadt) statt. **Parkplätze** stehen ausreichend zur Verfügung (Navi: Haspelweg, 29525 Uelzen).

Stand: 09.07.2023