

# Wettkampfbesprechung (schriftlicher Teil)/ Teilnehmer\*innen-Info swim[&]run 12./13. September 2020 auf Fehmarn

Erstellt: 06. September 2020

Nachtrag: jede/r Teilnehmer\*in bringt eine eigene Badekappe mit

## eine Bitte vorab

Wie alle wissen findet der swim[&]run auf Fehmarn unter besonderen Zeichen statt. Lasst uns alle daran arbeiten, dass wir ein selbiges setzen und beweisen, dass Sport auch zu diesen verrückten Zeiten möglich ist. Es gibt immer Neider und andere komische Menschen, die versucht sind, unsere Veranstaltung in ein schlechtes Licht zu rücken. Gebt diesen keine Chance dazu und haltet euch an die Regeln, die hier niedergeschrieben stehen. Lasst euch nicht provozieren, sollte es jemand darauf anlegen.

## Hygieneregeln und -konzept

Das komplette Hygienekonzept findet ihr auf der Homepage [www.fehmarn-triathlon.de](http://www.fehmarn-triathlon.de)

Die wichtigsten Regeln:

- Mund-Nasen-Schutz sind persönliche Ausrüstungsgegenstände und gehören zu euren Sportutensilien, der Veranstalter hält keine Masken bereit. Wer keine hat, kann nicht teilnehmen und wird damit sofort Zuschauer\*in oder unbeteiligte/r Dritte/r.
- Es gilt das Abstandsgebot von 1,5 m auf dem Veranstaltungsgelände und der Wettkampfstrecke und zwar vor, während und nach der Veranstaltung. Natürlich auch im öffentlichen Raum generell.
- Wer sich mit Corona-Symptomen krank fühlt, darf nicht an der Veranstaltung teilnehmen und sollte auch nicht als Zuschauer\*in auf dem Gelände erscheinen.
- Auf dem gesamten Veranstaltungsgelände ist vor (bis zum Startschuss) und nach dem Wettkampf Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Der Mund-Nasen-Schutz ist nach Verlassen des Nachzielbereichs umgehend und auf direktem Wege aus der Wechselzone zu holen und aufzusetzen.
- Zum Veranstaltungsgelände gehören der Start-/Strandbereich, die Wechsel- bzw. Durchlaufzone, der Ziel- und Nachzielbereich, die Startnummernausgabe.
- Außerhalb des Veranstaltungsgeländes befindet ihr euch auf öffentlichem Terrain, das aber zum größten Teil ausschließlich für euch zur Verfügung steht. Dort hat sich jede/r rücksichtsvoll zu verhalten. Dies gilt gegenüber anderen Teilnehmer\*innen, möglichen Zuschauer\*innen und unbeteiligten Dritten. Das gleiche gilt natürlich auch für das Veranstaltungsgelände - selbstredend.
- Im Bereich der Wechselzone/Zielbereich/Startnummernausgabe stehen Desinfektionsspender bereit. Macht von diesen Gebrauch.
- Anweisungen der Ordner sind umgehend zu befolgen.
- Am Start stehen Mülleimer bereit, in die ihr eure Masken werft. Sinnvollerweise sollten es Einmalmasken sein.
- Nichttragen der Maske kann zur Disqualifikation führen. Gleiches gilt für das Nichteinhalten des Mindestabstands von 1,5 m.

## **Ablauf des swim[&]run**

### Startunterlagen+ Neoausgabe

Die Ausgabe der Startunterlagen und der vorab bestellten Neoprenanzüge (bitte einen Pfand dabei haben: Ausweis, Handy, Führerschein, 50 Euro) erfolgt auf der Drachen-/ Dreieckswiese im Osten des Südstrands hinter ESCHES Strandbistro – am östlichsten Zipfel zu folgenden Zeiten:

Sa., ab 12:00 Uhr bis zum Ende der Veranstaltung, ca. 19:30 Uhr. Wir bitten euch, um am Sonntagmorgen nicht zu viel Andrang zu haben, die Startunterlagen auch schon am Samstag für den Sonntag abzuholen.

So., ab 08:00 Uhr bis 09:45 Uhr. Ort wie Samstag.

**ACHTUNG!** Mund-Nasen-Schutz-Tragepflicht und Abstandsregeln (1,5 m) einhalten. Nur einzeln nach Aufforderung an die Ausgabestelle treten. Anmeldebestätigung parat halten, ebenso ein Pfand für den Neo, sofern geordert.

### Wechselzone/ Durchlaufzone

Die Wechselzone (swim&run) öffnet am Sa. um 16:00 Uhr und wird mit dem Startschuss um 17:00 Uhr geschlossen. Am So. öffnet sie um 09:00 Uhr und wird mit dem Startschuss um 10:00 Uhr geschlossen. Sie wird von Süden begangen und nördlich verlassen (Einbahnstraße).

In der Wechselzone werden euch nummerierte Boxen zugewiesen, die nur ihr nutzen dürft. Dies dient der Nachverfolgung bei einer evt. Infektion.

Die Durchlaufzone für swimrun dient gleichzeitig als Wechselzone vor und nach dem swimrun. Während des swimruns dient sie nur zum Durchlaufen und Aufnehmen eines Getränks, auch eines selbst mitgebrachten Getränks.

Nach dem Verlassen führt der Weg rechts herum zum Startbereich. Linksherum geht es auf die Laufstrecke und zum TN-Parkplatz.

**ACHTUNG!** Werden die Zonen außerhalb des Wettkampfs betreten, so muss Mund-Nasen-Schutz getragen werden und es gelten die Abstandsregeln. Letztere auch während des Wettkampfs.

### Start-/ Strandbereich

Der Startbereich ist nur über den gekennzeichneten Weg zu betreten. Nach Betreten des Strands befindet sich auf dem Sand Flatterband. Dieses dient der Orientierung für die Startkanäle für den Rolling Start.

Es muss sich gleichmäßig aufgeteilt werden. Die Schlangen stehen rechts vom Flatterband. Die Sandhaufen, mit denen das Flatterband auf dem Strand fixiert wurde, dienen euch gleichzeitig als Abstandhalter zur/m Vorderfrau/mann.

Der Mund-Nasen-Schutz ist erst abzunehmen, wenn der eigene Start unmittelbar bevorsteht. Für die Masken stehen euch Müllbehälter zur Verfügung.

Der Start wird jeweils mittels eines Signaltons erfolgen. Es starten immer drei Teilnehmer\*innen gleichzeitig.

Schnelle Schwimmer reihen sich vorn ein, langsamere hinten. Abstandsregeln beachten! Ebenso beim Verlassen des Wassers.

Am Sonntag startet der swimrun zuerst. Die Teilnehmer\*innen sind an einem Nummernleibchen zu erkennen und entsprechend vorzulassen.

Mit ein wenig Abstand im zeitlichen Sinne folgt dann der Start für den swim&run.

Traversen markieren den Start und das Ziel beim Schwimmen.

Es ist verboten über die Düne zu gehen/laufen! Es erfolgt die unmittelbare Disqualifikation!

ACHTUNG! Neben dem markierten Abstandhalten ist der Mund-Nasen-Schutz bis zum eigenen Start zu tragen! Ohne Mund-Nasen-Schutz erfolgt kein Zutritt zum Start!

### Übergang Schwimmen zur Wechselzone und Wechselzone zum Schwimmen

Der Strand wird nach dem Schwimmen an einer anderen Stelle verlassen, als er betreten wurde. Der Ausgang befindet sich zwischen den beiden Traversen in Verlängerung des Stegs Richtung Promenade. Auf diesem Abschnitt ist der Mindestabstand einzuhalten und Überholen verboten!

Direkt hinter ESCHES Strandbistro geht es rechts in die Durchlauf-(swimrun) bzw. Wechselzone (swim&run), auch hier gilt es den Abstand zu wahren. Am nördlichen Ende geht es dann links auf die Laufstrecke.

Für swim&run endet nach dem Laufen der Wettkampf mit dem Durchlaufen des Zielbogens.

Die swimrunner laufen in umgekehrter Richtung wieder an den Strand wie sie den Strand nach der ersten Runde verlassen hatten.

#### *Unterschied: swimrun und swim&run*

##### *swimrun*

Hilfsmittel und Rettungsbojen sind erlaubt. Eine Benutzung führt nicht zur Disqualifikation. Wichtig: Alles, was die Athlet\*innen mit an den Start nehmen (außer dem Mund-Nasen-Schutz) müssen sie während des gesamten Wettkampfs bei sich führen und mit über die Ziellinie tragen. Deshalb gibt es während des Wettkampfs auch nur eine Durchlaufzone.

##### *swim&run*

Beim swim&run müssen sich die Athlet\*innen in der Wechselzone „umziehen“. Laufschuhe an, Startnummer um – die Startnummer muss sichtbar auf der Brust getragen werden.

### Verpflegungsstände

Samstag: es gibt auf der Laufstrecke keinen Verpflegungsstand

Sonntag:

swimrun: in der Durchlaufzone stehen Getränkeflaschen bereit, die ihr eigenständig vom Tisch nehmt. Es wird ein Tisch für Eigenverpflegung bereitgestellt, den ihr reichlich nutzen könnt.

swim&run: Am Wendepunkt zur zweiten Runde befindet sich ein Tisch, von dem ihr euch eine Trinkflasche nehmen könnt. Der Wendepunkt ist in der unteren Ecke des Parkplatzes, dort, wo ihr nach Verlassen der Wechselzone auf den Parkplatz lauft.

Beim Verlassen des Zielbereichs könnt ihr euch einen kleinen gepackten Verpflegungsbeutel mitnehmen.

### Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt mittels Transponder, den ihr am Fuß tragen müsst. Um in die Zeiterfassung zu kommen, ist es unabdingbar, dass ihr über die Matten lauft. Die Ordner weisen euch den Weg. Nach dem Wettkampf ist der Transponder (Chip und Klettband getrennt) in dafür vorgesehene Behälter zu werfen. Fehlt eine Transponder nach dem Wettkampf, so wird dieser mit 40 Euro in Rechnung gestellt.

Beim swim&run wird die Schwimmzeit und die Zielzeit gemessen und separat ausgewiesen.

Beim swimrun wird die gesamte Zeit ausgewiesen, im Nachklapp werden wir noch die Zwischenzeiten übermitteln.

### Siegerehrung, Catering

Eine Siegerehrung wird es nicht geben. Ebenso entfällt das Catering. Wer Hunger oder Durst verspürt, darf dem gern in ESCHES Strandbistro Abhilfe schaffen.

### Teilnehmer\*innen-Parkplatz

Der Parkplatz liegt unmittelbar am Veranstaltungsgelände, so dass ihr in den Autos auch Wertsachen sicher oder eure eigenen Verpflegung verwahren könnt.

Achtung: Bitte legt eure Anmeldung in Kopie in die Windschutzscheibe, das ermöglicht euch freies Parken.

Eine Ausfertigung benötigt ihr bei der Abholung der Startunterlagen.

### Streckenbeschreibung

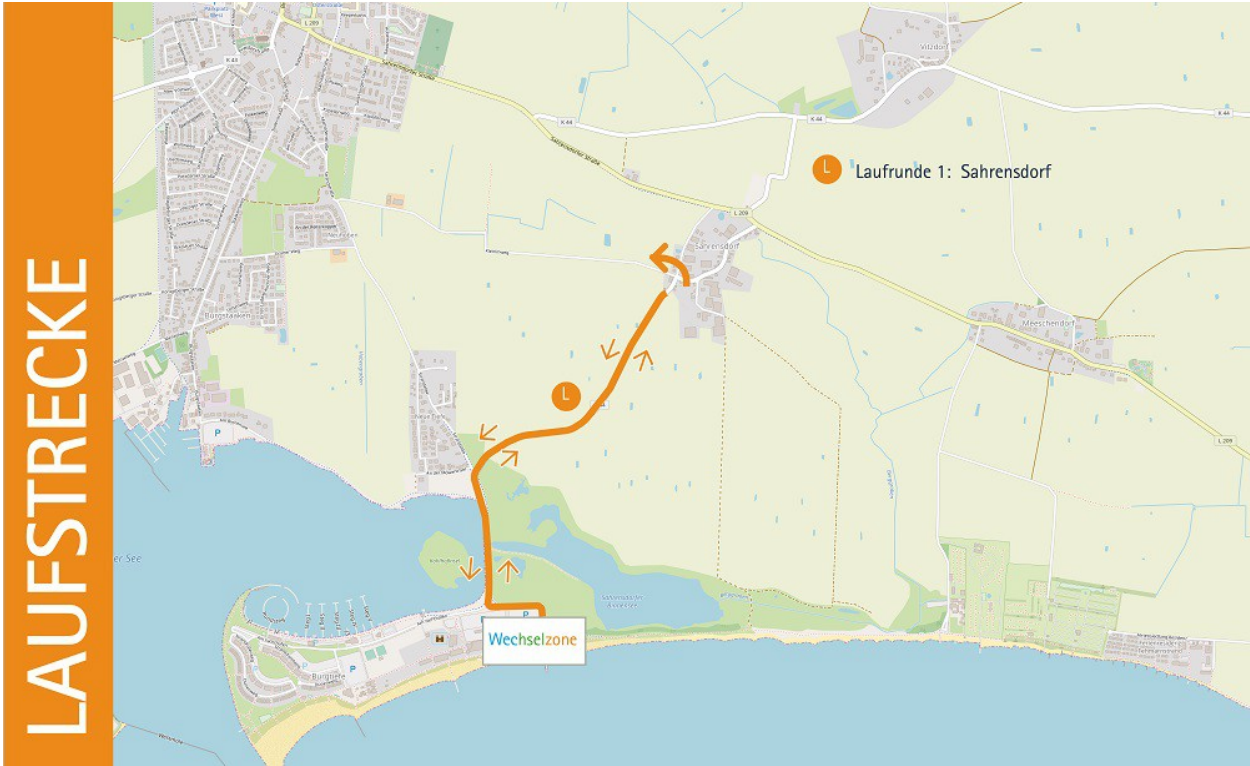
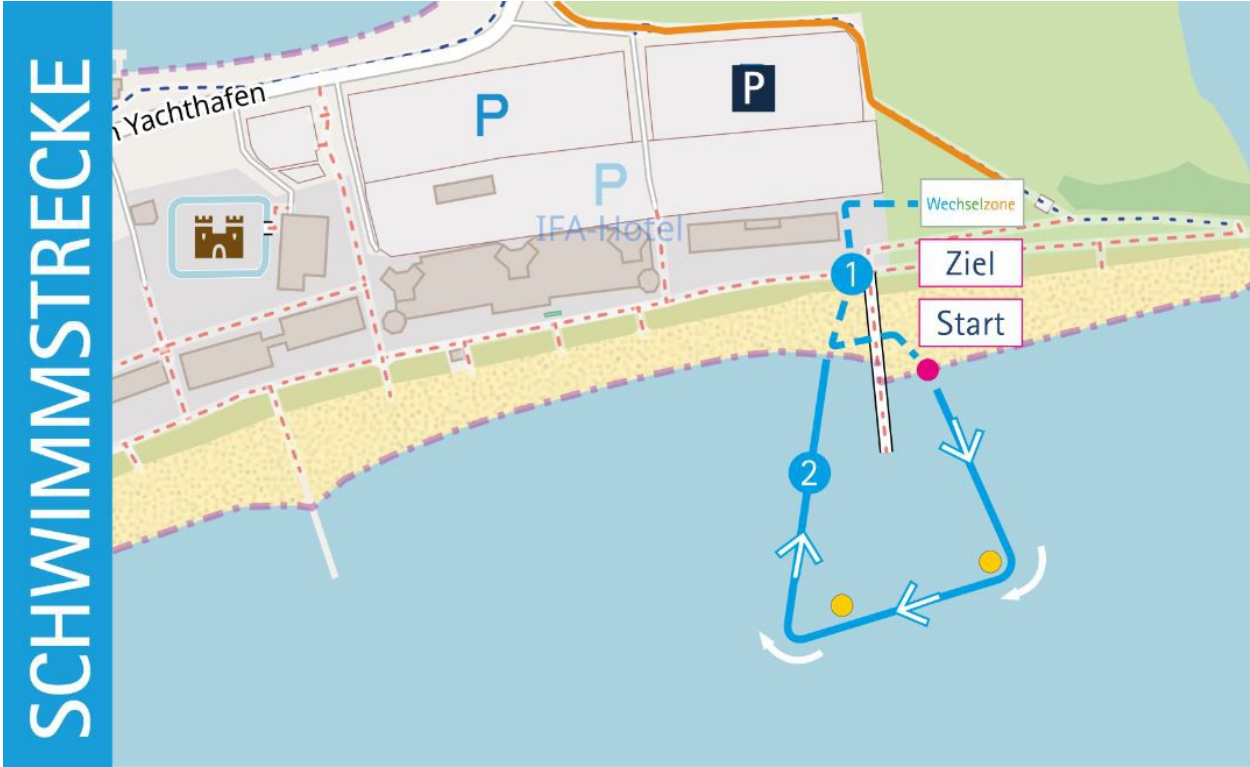
swim&run 500/5 (Samstag): 1x schwimmen um den Steg, durch die WZ auf die Laufstrecke, einmal nach Sahrendorf, wenden, gleiche Strecke zurück zur WZ, jedoch vor Erreichen dieser, Wendepunkt auf dem Parkplatz, zur 2. Runde, deren Wendepunkt auf halber Strecke zwischen Burgtiefe und Neue Tiefe sein wird, zurück ins Ziel

swim&run 1000/8 (Sonntag): 2x schwimmen um den Steg, durch die WZ auf die Laufstrecke, einmal nach Sahrendorf, wenden, gleiche Strecke zurück zur WZ, jedoch vor Erreichen dieser, Wendepunkt auf dem Parkplatz, zur 2. Runde nach Sahrendorf, zurück ins Ziel

swim&run 500/4 (Sonntag): 1x schwimmen um den Steg, durch die WZ auf die Laufstrecke, einmal nach Sahrendorf, wenden, gleiche Strecke zurück ins Ziel

swimrun (Sonntag): 1x schwimmen um den Steg, durch die DLZ auf die Laufstrecke, einmal nach Sahrendorf, wenden, gleiche Strecke zurück, durch die DLZ an den Strand. Diese ist noch zweimal zu wiederholen. Nach der vierten Schwimmrunde geht es wieder durch die DLZ auf die Laufstrecke bis zum Abzweig Neue Tiefe nach Sahrendorf, hier wenden, gleich Strecke zurück ins Ziel.

Anlagen Schwimmstrecke, Laufstrecke, Übersichtsplan, google-Luftaufnahme



# START / ZIEL / WECHSELZONE

