

100 x 100 Schwimmen am 14.03.2020

im Dannenberger Hallenbad

Veranstalter:

Bäderförderverein Dannenberg und MTV Dannenberg - Schwimmabteilung

100 x 100, was ist das?

100 x 100 Schwimmen ist ein Ausdauerschwimmen für Schwimmer und Triathleten, kein Wettkampf. Jeder Teilnehmer versucht insgesamt 10 km in 100-Meter-Abschnitten zu schwimmen. Das Ziel ist die Strecke zu bewältigen, nicht die Geschwindigkeit.

Alle 2 Minuten 15 Sekunden werden 100 Meter geschwommen. Nach jeweils 2.500 Metern gibt es eine 5 minütige Pause.

Teilnehmer

Teilnehmen können Einzelstarter, 2-er Staffeln und 4-er Staffeln.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Starter bzw. Staffeln begrenzt.

Falls jemand die 2-er Staffel schwimmen möchte, aber keinen Partner hat, meldet Euch bitte an. Wir versuchen dann einen Mitschwimmer zu finden.

Startgeld

15,00 € für Einzelstarter,

12,50 für Staffelschwimmer,

zu zahlen in bar vor Beginn des Schwimmens.

Darin enthalten: Teilnahme am Schwimmen, Teilnehmerurkunde, Trinkflasche, Getränke und Verpflegung während des Schwimmens (Apfelschorle, isotonisches Getränk, Obst und Kuchen), Brötchenbuffet nach Abschluss des Schwimmens.

Zeitplan

16.30 Uhr: Einlass, ggf. Einschwimmen

16.50 Uhr: Einweisung

17.00 Uhr: Start

21.00 Uhr: Zielankunft

22.00 Uhr: Veranstaltungsende

Schwimmbekleidung, Schwimmozubehör

Paddles, Neopren- und Triathlonanzüge sind nicht zugelassen.

Kurzflossen, Schwimmschnorchel und -handschuhe dürfen benutzt werden.

Haftungsausschluss

Der Veranstalter und die an der Organisation beteiligten Personen haften nicht für Sach- und Personenschäden.

Informationen zur Veranstaltung

Fragen und Anmerkungen bitte an: michaelschernikau@web.de

Anmeldung

Anmeldungen an Frank Kornell (cornydbg@aol.com) oder Michael Schernikau (michaelschernikau@web.de).

Jeder Teilnehmer erklärt mit seiner Anmeldung, dass er gesund und in der Lage ist 10 km bzw. die Staffelteilstrecke zu schwimmen. Ferner erkennt er mit seiner Anmeldung den Haftungsausschluss an.

Bitte gebt bei der Anmeldung zur Bahneinteilung an, welche Strecke Ihr in einer Stunde ungefähr schwimmen könnt.

Anmeldefrist

Anmeldeschluss: 08.03.2020, oder wenn die Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.