

# 100 x 100 Schwimmen am 21.09.2024 im Dannenberger Stadtbad

## **Veranstalter:**

### **Bäderförderverein Dannenberg**

#### **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.

Man sollte etwa 3 km in der Stunde schwimmen können, ohne sich zu verausgaben. Dann besteht eine realistische Aussicht, die Strecke durchzuhalten.

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

#### **Teilnehmer**

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

Minderjährige Teilnehmer müssen die schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorlegen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 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 2-er Staffelschwimmer,

10,00 € für 4-er Staffelschwimmer,

7,50 € für Minderjährige und Schüler allgemeinbildender Schulen

zu zahlen in bar vor Beginn des Schwimmens.

**Zusätzlich ist der Eintritt fürs Stadtbad zu zahlen.**

Im Startgeld enthalten:

Teilnahme am Schwimmen, Teilnehmerurkunde, Obst, Wasser und Apfelschorle während des Schwimmens ,

Brötchen- und Kuchenbuffet nach Abschluss des Schwimmens.

### **Zeitplan**

09.20 Uhr: Einweisung

09.30 Uhr: Start

13.32 Uhr: Zielankunft

14.30 Uhr: Veranstaltungsende

### **Schwimmbekleidung, Schwimmzubehör**

Neopren- und Triathlonanzüge sind zugelassen, Kurzflossen, Pull-Buoys, Schwimmschnorchel und -handschuhe dürfen benutzt werden, jedoch keine festen Paddles.

### **Anmeldung, Informationen zur Veranstaltung**

michaelschernikau@web.de

### **Haftungsausschluss**

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

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.

### **Anmeldefrist**

Anmeldeschluss: 16.09.2024, oder wenn die Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.