



SchwimmBezirk Mittelrhein

Infos zum 4. SBM AQUARUNNING EVENT

26. August 2018, Fühlinger See, Köln

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

zum 4. SBM Aquarunning Event laden wir dich im Namen aller Partner herzlich ein.

Der Ablauf der Veranstaltung ist wie folgt geplant:

bis 12:15 Uhr	Einchecken der Teilnehmer
ca. 12:30 Uhr	Offizielle Begrüßung
ca. 12:30 Uhr	Aufwärmprogramm links vorm Zielturm neben der Tribüne
ca. 13:00 Uhr	Start auf dem Cologne-Kurs
ca. 14:00 Uhr	Voraussichtliches Eintreffen der ersten Läuferinnen und Läufer

Alle weiteren wichtigen Informationen entnimmst du bitte den ausführlichen organisatorischen Hinweisen. Zu deiner eigenen Sicherheit empfehlen wir dir ein intensives Studium. Wir freuen uns, Dich/Euch bei hoffentlich schönstem Wetter in Köln begrüßen zu können.

Eine Cafeteria steht Euch dieses Jahr zur Verfügung.

Mit sonnigen Grüßen

Andrea Stockmann
stellv. Vorsitzende
Breitensport

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Startgebühr

Die Startgebühr ist bis spätestens **23.08.2018** auf das nachstehende Konto unter Angabe des Vereins/Teilnehmernamens zu überweisen. Meldungen ohne fristgerechte Zahlung des Meldegeldes werden mit einer Zusatzgebühr in Höhe von

5€ berücksichtigt und müssen am Veranstaltungstag in Bar bezahlt werden.

Kontoinhaber: Andrea Stockmann

IBAN: DE38 3705 0299 1152 0782 35 · BIC: COKSDE33XXX

Nachmeldungen

Nachmeldungen sind am Tag der Veranstaltung möglich, die Startgebühr erhöht sich um 5€ (Aquarunning 15€). Das Startgeld muss in Bar bezahlt werden.

Anreisehinweis

Über die A1 Ausfahrt Köln – Fühlingen, - Niehl (Ford Werke), Beschilderung Regattastrecke folgen bis Parkplatz P1.

Anschrift: Regattabahn Köln, Oranjehofstr. 103, 50769 Köln.

Parkmöglichkeit/-gebühr

Für die Teilnehmer steht der Parkplatz P1 (siehe Lageplan) am Zielturm der Regattabahn bereit. Die Parkgebühr beträgt 2,50 €. Bei guten Wetterprognosen empfiehlt sich eine frühzeitige Anreise.

Sollten alle Parkplätze auf dem P1 bereits belegt sein, stehen weitere Parkplätze zur Verfügung, die allerdings mit einem kleinen Fußmarsch verbunden sind. Wir empfehlen – falls erforderlich – für das Gepäck einen Trolley oder Bollerwagen.

Check-In / Persönliche Anmeldung erforderlich

Alle Teilnehmenden am Aquarunning Event bitten wir, sich persönlich in der Zeit von 11:30 Uhr bis spätestens 12:00 Uhr vor Ort im OK-Büro im Zielturm der Regattastrecke anzumelden.

Aufwärmung

Im Startgelände – Platz zwischen Zielturm und Tribüne - findet an Land ein ca. 10minütiges Aufwärmen unter fachkundiger Leitung statt. Dieses Aufwärmen ist selbstverständlich freiwillig, wird aber als Vorbereitung empfohlen.

Start

Wir starten ca. 13:00 Uhr über die Einstiegstreppe.

Die Teamcoaches führen ihre Startgruppe nach der Aufwärmung ins Wasser. Im Wasser sind die Teamcoaches gern jederzeit behilflich, Sie sind durch Luftballons gekennzeichnet.

Umkleiden

Zum Umkleiden stehen insgesamt zwei große Räume (1 x Männer und 1 x Frauen) im Umkleidetrakt der Regattastrecke zur Verfügung (siehe Beschilderung). Fußweg ca. 100 Meter.

Toiletten

Im oben angesprochenen Umkleidetrakt sowie direkt gegenüber dem Zielturm auf der Parkplatzseite stehen Toiletten bereit.

Garderobe/Wertsachen

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust oder Diebstahl.

Gesundheit

Bei Ihrer aktiven Teilnahme am 1.000 Meter Aquajogging sollten Sie im eigenen Interesse gesund und fit sein. Besonders für die Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport empfehlen wir einen ärztlichen Check. Grundsätzlich rät der Schwimmbezirk Mittelrhein die Möglichkeit der Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen.

Verpflegung

Es steht eine kleine Cafeteria zur Verfügung

Essen

Wir empfehlen Ihnen einige kleine Snacks (Müsliriegel, etc.) zusammen mit Flüssigkeit ca. 1 – 2 Stunden vor dem Start zu sich zu nehmen.

Trinken

Versuchen Sie Ihren Wasserhaushalt zu erhöhen. Trinken Sie bis zum Start immer wieder in kleinen Mengen sportgerechte Flüssigkeit (z. B. Schorle, Mineralwasser ggf. mit Magnesium angereichert) um Krämpfe zu vermeiden.

Hinweis auf Alkohol

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass striktes Alkoholverbot im Wasser besteht. Zuwiderhandlung wird mit sofortigem Ausschluss vom Aquarunning im Wasser geahndet.

Im eigenen Interesse sollten alle Aquajogger vor Beginn des Laufs im Wasser auf den Konsum von Alkohol verzichten. Teilnehmende, die unter Alkoholeinfluss stehen, werden von der Veranstaltung ausgeschlossen.

Sicherheit

Das Aquarunning findet im schwimmtiefen Wasser statt. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Aquajogginggürtel sind Auftriebshilfen und keine Hilfe für Nichtschwimmer!

Die DLRG und die Johanniter Unfallhilfe stehen während der gesamten Veranstaltung in Bereitschaft.

Versicherung

Alle Teilnehmer/innen und Helfer/innen sind durch die Sporthilfe versichert.

Wetter

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter - außer bei Gewitter - statt. Es erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr - auch bei wetterbedingtem Ausfall oder Abbruch. Selbstverständlich erhalten alle Anwesenden vor Ort ihre Kappe und wenn bestellt das Teilnehmershirt. Eine Nachsendung ist nicht möglich.

Bekleidung

Neben dem Aquajogginggürtel und der Sonnenschutz-Kappe, die verpflichtend sind, wird die Bekleidung von Ihnen selbst gewählt. Das Tragen von Aqua Fitness Schuhen und Handschuhen ist erlaubt, ebenso das Tragen von Neopren-Anzügen oder wärmeisolierender Kleidung. Grundsätzlich ist dies allerdings nicht erforderlich

Sonnenschutz

Benützen Sie die Kappen (Kopfbedeckung) und vergessen Sie nicht, sich mit Sonnenschutzmittel einzucremen.

Was tun bei einem Krampf

Als erstes gilt zu beachten, dass durch regelmäßiges Wechseln der Schrittformen das Risiko eines Krampfes vermieden werden kann.

Sollte es doch zu einem Wadenkrampf kommen: Das Bein strecken, das Knie durchdrücken und die Fußspitze gegen den Körper ziehen.

Was tun bei einem Oberschenkelkrampf? Tritt der Krampf auf der Vorderseite auf, so beugt man den Unterschenkel nach hinten und zieht ihn mit der Hand zum Gesäß.

Tritt er hinten auf, durchdrücken des Knies. (Die Übung nach Möglichkeit mit Hilfe eines Partners evtl. Teamcoach durchführen).

Rücksicht / Respekt und Fair-Play

Wir bitten alle Sportlerinnen und Sportler um ein faires und rücksichtsvolles Verhalten. Aquarunning ist kein Wettkampf, es geht also nicht um Zeiten oder Platzierungen!

Zuschauer / Gäste

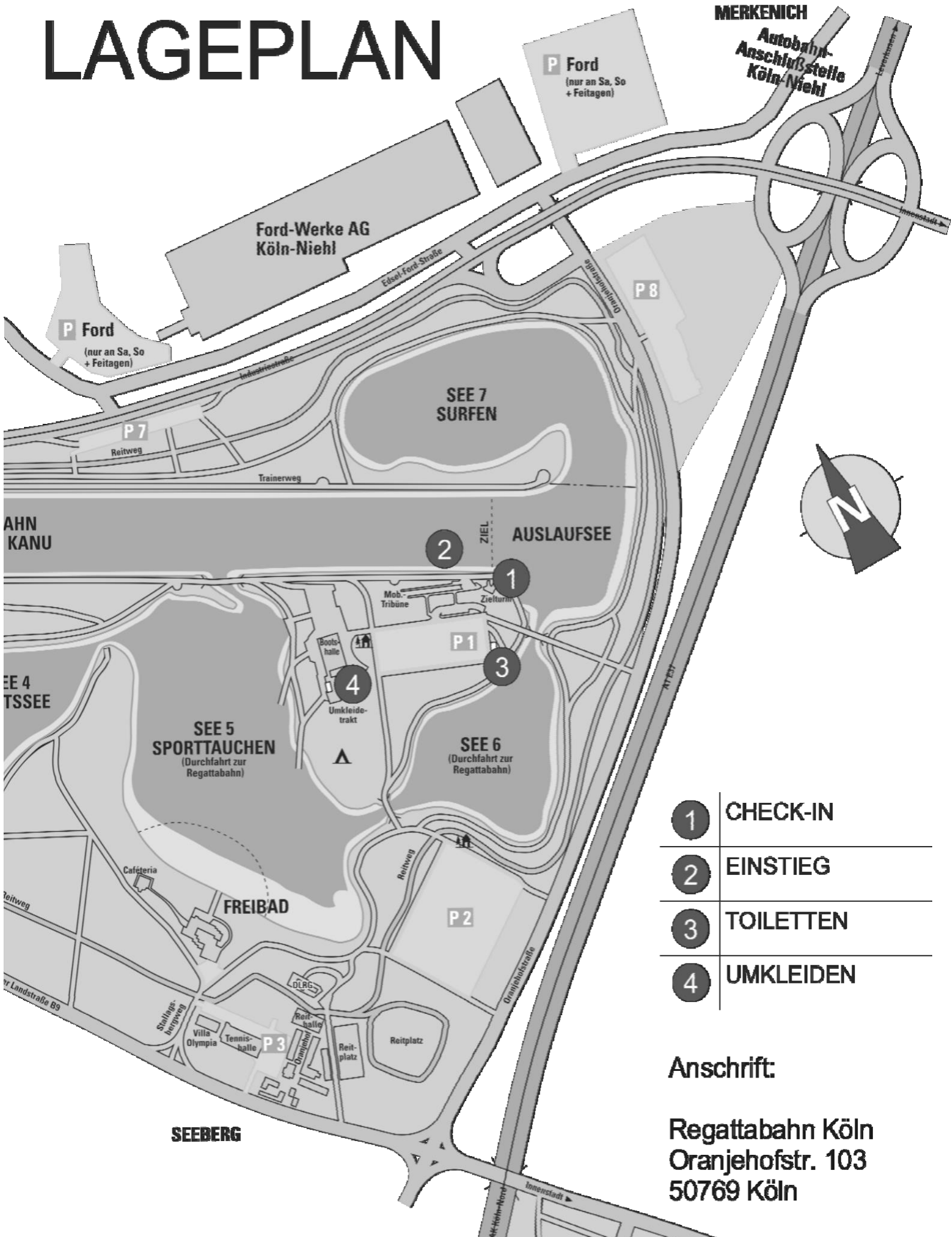
Entlang des Streckenverlaufs des Aquarunning Events bitten wir alle Zuschauer und Gäste, die Aktiven im Wasser anzufeuern und zu unterstützen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sauberkeit

Bitte verlassen Sie das Gelände sauber. Dies erspart dem Veranstalter zusätzliche Kosten und Aufwand für die Reinigung.

Herzlichen Dank!

LAGEPLAN



- 1 CHECK-IN
- 2 EINSTIEG
- 3 TOILETTEN
- 4 UMKLEIDEN

Anschrift:
Regattabahn Köln
Oranienhofstr. 103
50769 Köln

