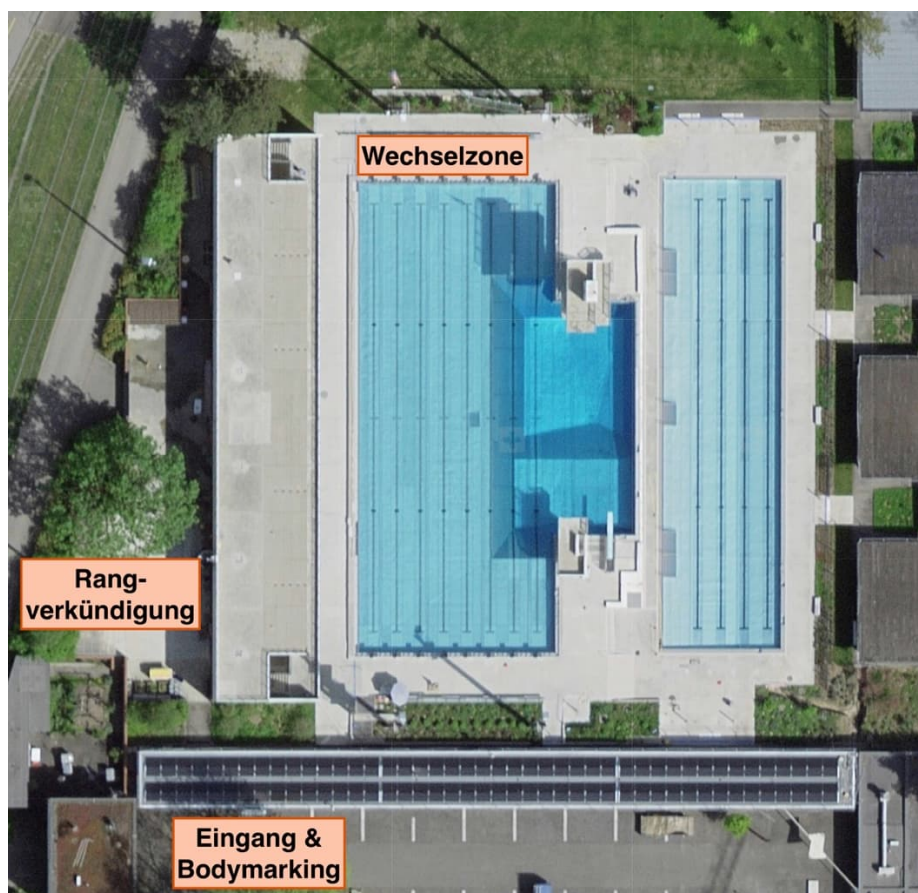


REGIO LEAGUE BASEL, 13.05.2023

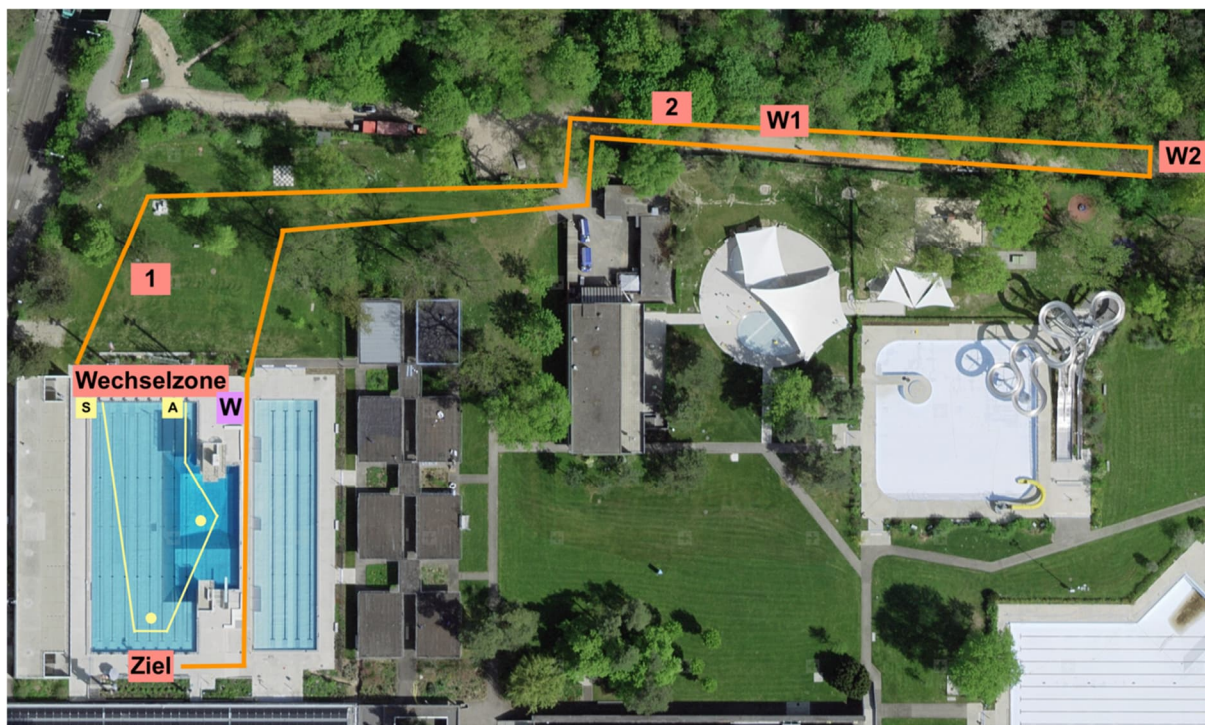


Zeitplan

Ab 8:15	Einlass ins Bad und Bodymarking
8:30	Trainerbriefing (in der Wechselzone)
9:30	Check-In Wechselzone Schüler & Schülerinnen 10-11
9:45	Start Einzelwettkampf Schülerinnen 10-11**
10:00	Start Einzelwettkampf Schüler 10-11**
10:15	Check-In Wechselzone Schüler & Schülerinnen 12-13
10:30	Start Einzelwettkampf Schülerinnen 12-13**
10:45	Start Einzelwettkampf Schüler 12-13**
11:00	Check-In Wechselzone Teamwettkampf 10-11
11:15	Start Teamwettkampf Schüler:innen 10-11
11:30	Check-In Wechselzone Teamwettkampf 12-13
11:45	Start Teamwettkampf Schüler:innen 12-13
12:00	Check-In Wechselzone Open Race Schüler:innen
12:15	Start Open Race Schülerinnen (ohne Wertung)
12:30	Start Open Race Schüler (ohne Wertung)
12:45	Rangverkündigungen

Einzelwettkampf

Kategorie	Distanz Swim/Run	Startzeit
Schüler:innen 10-11	100m / 500m	9:45 / 10:00**
Schüler:innen 12-13	200m / 1km	10:30 / 10:45**



Schüler:innen 10-11	Schüler:innen 12-13
Schwimmen: • Massenstart mit Start im Wasser bei S • Die beiden Bojen müssen von rechts umschwommen werden. • Der Ausstieg findet bei A statt, von dort aus geht es in die Wechselzone und ab auf die Laufstrecke • In der Wechselzone muss die Badekappe und Brille in die dir zugeordnete Kiste gelegt werden	
1 Runde schwimmen, direkt bei A aussteigen und in die Wechselzone laufen	2 Runden schwimmen. Nach der 1. Runde bei A aussteigen, bei S wieder hinein springen. Nach der 2. Runde bei A aussteigen und in die Wechselzone laufen.
Laufen: • Posten 1 Hürden: Es stehen 3 Hürden auf der Wiese, man darf selbst entscheiden, ob man oben oder unten durch geht • Posten 2 Slalom: Slalom um 10 Pylonen, auf dem Rückweg muss man den Slalom nicht mehr durchqueren • Nach dem Wendepunkt muss nur noch das Ziel erreicht werden	
Wenden bei W1*	Wenden bei W2*

*Die Wendepunkte W1 und W2 sind grob eingezeichnet

****Bei Teilnehmerzahl >15 wird in zwei Blöcke gestartet. Block 2 startet gleich, nachdem Block 1 das Schwimmen abgeschlossen hat. Block 1 ungerade Startnummern / Block 2 gerade Startnummern.**

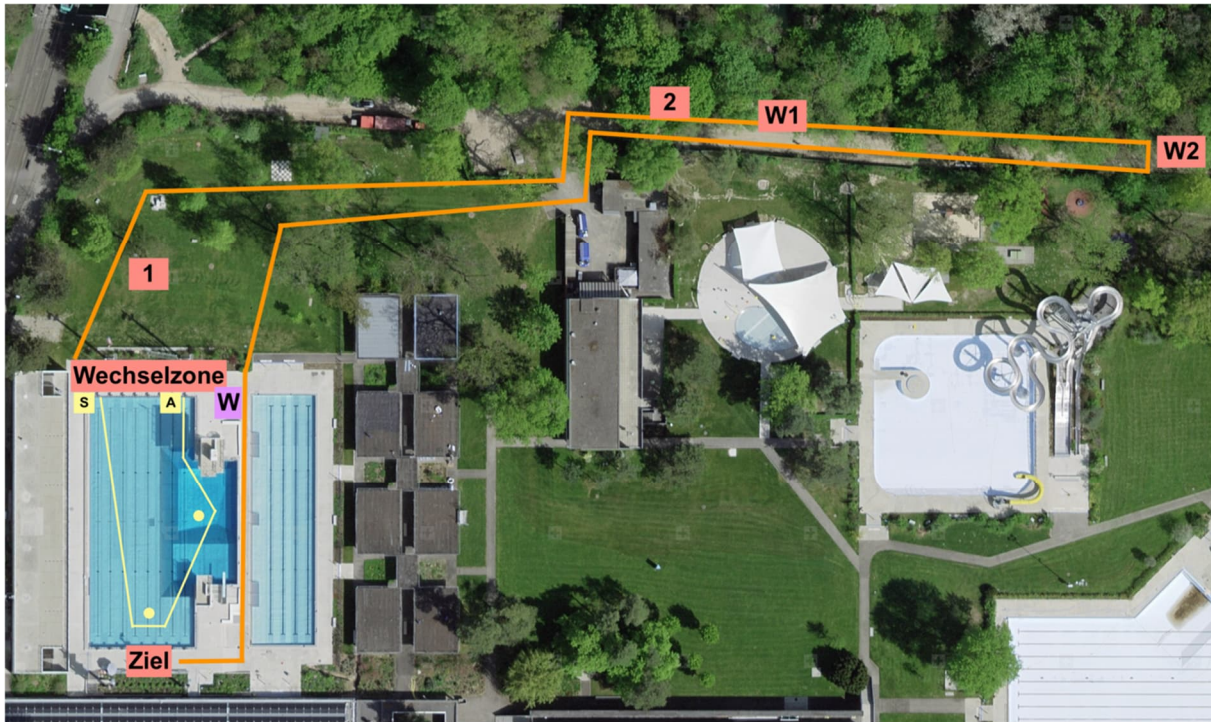
Teamwettkampf

Kategorie	Distanz Swim/Run	Startzeit
Team SchülerInnen 10-11	100m/500m	11:15
Team SchülerInnen 12-13	100m/500m	11:45

- Jede(r) Athlet:in absolviert einen swim & run
- Massenstart mit Start im Wasser bei S. Es wird 1 Runde à 100m geschwommen und anschliessend wird eine Runde von 500m gerannt (Laufstrecke bleibt gleich wie beim Einzelwettkampf)
- Am Wendepunkt befindet sich eine 3 Meter entfernte Kiste, man muss versuchen einen Tennisball in die Kiste zu werfen. Man hat insgesamt 3 Versuche, um den Ball einmal in die Box zu treffen. Sobald getroffen wird, darf man Wenden. Trifft man beim 3. Versuch erneut nicht, muss man eine 10m zusätzliche abgesteckte Strafrunde rennen und darf anschliessend wenden
- Der Wechsel findet in der Zone „W“ statt. Athlet:in 2 darf erst starten, wenn sich Athlet:in 1 in der markierten Wechselzone befindet
- Athlet:in 3: Beginnt genau gleich wie 1 und 2, aber am Schluss rennt man an der Zone „W“ geradeaus vorbei, am kleinen Becken entlang ins Ziel. Man darf natürlich als Team ins Ziel einlaufen

Open Race (ohne Wertung)

Kategorie	Distanz Swim/Run	Startzeit
Schülerinnen	100m/500m	12:15
Schüler	100m/500m	12:30



Schwimmen:

- Massenstart mit Start im Wasser bei S
- Die beiden Bojen müssen von rechts umschwommen werden
- Der Ausstieg findet bei A statt, von dort aus geht es in die Wechselzone und ab auf die Laufstrecke
- In der Wechselzone muss die Badekappe und Brille in die dir zugeordnete Kiste gelegt werden

Laufen:

- Posten 1 Hürden: Es stehen 3 Hürden auf der Wiese, man darf selbst entscheiden, ob man oben oder unten durch geht
- Posten 2 Slalom: Slalom um 10 Pylonen, auf dem Rückweg muss man den Slalom nicht mehr durchqueren
- Nach dem Wendepunkt 1 muss nur noch das Ziel erreicht werden

*Die Wendepunkte W1 ist grob eingezeichnet