



Regeln – Swim & Run

1. Der Swim & Run besteht aus den Disziplinen Schwimmen (ca. 500 Meter) und Laufen (5,5 Kilometer).
2. Gestartet und gewertet wird in den Wettkampfklassen männlich, weiblich und mixed.
3. Jedes Team besteht aus zwei Teilnehmern, die sich zuvor auf ihre Sportart festlegen. Eine Person absolviert die Schwimmstrecke und übergibt danach durch Abschlagen an den Läufer.
4. Nachmeldungen sind bis Samstag um 12.00 Uhr bei der Sportkoordination möglich.
5. Alle Teilnehmer müssen am Samstag um 14.00 Uhr bei der Einweisung und der Ausgabe der Startnummern anwesend sein.