



Regeln – Swim & Run

1. Der Swim & Run besteht aus den Disziplinen Schwimmen und Laufen, die von jeweils einem Teilnehmer absolviert wird (Schwimmstrecke ca. 500m, Laufstrecke 5,4 km).
2. Gestartet und gewertet wird in den Wettkampfklassen männlich, weiblich und Mixed.
3. Jedes Team besteht somit aus zwei Teilnehmern, die sich zuvor auf ihre Sportart festlegen. Eine Person absolviert die Schwimmstrecke und übergibt danach durch deutlich sichtbare Berührung an die andere Person, die dann die Laufstrecke absolviert.
4. Nachmeldungen sind bis Samstag 12 Uhr bei der Sportkoordination möglich.