



«Name»

Auf den folgenden Seiten sind für alle Aktiven der SG Altenessen die Wettkampfdaten aufgelistet, d.h. in welchem Lauf auf welcher Bahn und um welche Uhrzeit Ihr an den Start gehen werdet. **Die unten angegebenen Startzeiten sind nur eine grobe Abschätzung.** Für eine gute Wettkampfvorbereitung ist die Anwesenheit im Bad ca. 90 Minuten vor dem Start zwingend erforderlich.

Es schont meine Nerven ungemein, wenn Ihr rechtzeitig im Bad seid. Am besten seid Ihr schon zur Einschwimmzeit im Bad und meldet Euch direkt bei der Wettkampfbetreuung der SG Altenessen 19/26, die meist ein T- oder Polo-Shirt mit der Aufschrift SG Altenessen 19/26 auf dem Rücken tragen. Die Wettkampfbetreuer bringen Euch dann rechtzeitig zum Start.

Schwimmerinnen und Schwimmer, die zum ersten Mal an einem Wettkampf teilnehmen, sollten zu Beginn des Einschwimmens im Bad sein, damit sie sich im Wettkampfbecken einschwimmen können. Mitzubringen sind außerdem Trockentücher und Badebekleidung in ausreichender Anzahl (Anzahl der Starts +2), Bekleidung (**Trainingsanzug, T-Shirt, Badeschuhe**), leichte Verpflegung (**Getränke nicht in Glasflaschen!!!**) und Bücher oder Spiele für die Zeit zwischen den Starts.

**Nach den neuesten Regeln sind keine Schwimmshorts oder doppelte Badebekleidung erlaubt.
Bitte tragt nur zugelassene Badebekleidung.**

Die Betreuung auf diesem Wettkampf erfolgt durch Thomas Przybilla



Abschnitt 1, 04.05.2024, Einlass: 13:00 Uhr, KaRi: 13:15 Uhr (Rainer, St.+SchwR?) Beginn: 14:00 Uhr

Name	Jg	M/W	ID-Nr.	Wk	Lauf	Bahn	Strecke	Typ	Abs	Zeit	Startzeit	Aufwärmen	Umziehen	Pause
Böhmer, Raffaella	1999	W	263752	1	4	5	50 R	E	1	00:35,26	14:04	13:49	13:34	01:24
Gellert, Valerie	2003	W	322399	1	5	7	50 R	E	1	00:46,45	14:05	13:50	13:35	01:20
Waclawik, Aldona	1978	W	413944	15	4	6	50 F	E	1	00:44,38	15:20	15:05	14:50	
Gellert, Valerie	2003	W	322399	15	9	5	50 F	E	1	00:39,76	15:26	15:11	14:56	01:19
Bachert, Jennifer	1999	W	322405	15	10	3	50 F	E	1	00:36,99	15:27	15:12	14:57	01:18
Böhmer, Raffaella	1999	W	263752	15	11	3	50 F	E	1	00:30,33	15:29	15:14	14:59	
Bachert, Pia	2002	W	322406	15	12	4	50 F	E	1	00:35,30	15:30	15:15	15:00	01:15
Waclawik, Marek	1978	M	388083	16	6	2	50 F	E	1	00:37,72	15:39	15:24	15:09	
Bachert, Jennifer	1999	W	322405	21	4	4	50 B	E	1	00:46,40	16:46	16:31	16:16	
Bachert, Pia	2002	W	322406	21	5	3	50 B	E	1	00:47,57	16:46	16:31	16:16	
Gellert, Valerie	2003	W	322399	21	5	6	50 B	E	1	00:50,51	16:46	16:31	16:16	
Kaschuba, Johannes	1959	M	172929	22	3	4	50 B	E	1	00:45,92	16:51	16:36	16:21	