



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 Abschätzungen.** 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 schwarzes T- oder Polo-Shirt mit der Aufschrift SG Altenessen 19/26 oder ein rotes T-Shirt mit Hai und Goldfisch 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: Samstag, 23.09.2023****Einlass: 08:30 Uhr, Kampfrichtersitzung: 09:15 Uhr (--), Beginn: 10:00 Uhr**

| Name | Jg | M/W | ID-Nr. | Wk | Lauf | Bahn | Strecke | Typ | Abs | Zeit | Startzeit | Aufwärmen | Umziehen | Pause |
|------------------|------|-----|--------|----|------|------|---------|-----|-----|----------|-----------|-----------|----------|-------|
| Riese, Lucy | 2004 | W | 322408 | 3 | 3 | 5 | 50 R | E | 1 | 00:34,87 | 10:36 | 10:21 | 10:06 | 01:22 |
| Dolinski, Julian | 2011 | M | 452664 | 4 | 1 | 5 | 50 B | E | 1 | 00:46,81 | 10:42 | 10:27 | 10:12 | |
| Riese, Lucy | 2004 | W | 322408 | 9 | 7 | 1 | 50 F | E | 1 | 00:29,73 | 11:59 | 11:44 | 11:29 | |

Abschnitt 3: Sonntag, 24.09.2023**Einlass: 08:30 Uhr, Kampfrichtersitzung: 09:15 Uhr (--), Beginn: 10:00 Uhr**

| Name | Jg | M/W | ID-Nr. | Wk | Lauf | Bahn | Strecke | Typ | Abs | Zeit | Startzeit | Aufwärmen | Umziehen | Pause |
|-------------|------|-----|--------|----|------|------|---------|-----|-----|----------|-----------|-----------|----------|-------|
| Riese, Lucy | 2004 | W | 322408 | 27 | 8 | 2 | 100 R | E | 3 | 01:16,99 | 11:06 | 10:51 | 10:36 | 02:43 |

Abschnitt 4: Sonntag, 24.09.2023**Einlass: 12:30 Uhr, Kampfrichtersitzung: 12:45 Uhr (--), Beginn: 13:30 Uhr**

| Name | Jg | M/W | ID-Nr. | Wk | Lauf | Bahn | Strecke | Typ | Abs | Zeit | Startzeit | Aufwärmen | Umziehen | Pause |
|-------------|------|-----|--------|----|------|------|---------|-----|-----|----------|-----------|-----------|----------|-------|
| Riese, Lucy | 2004 | W | 322408 | 34 | 9 | 2 | 100 F | E | 4 | 01:04,91 | 13:50 | 13:35 | 13:20 | 01:02 |
| Riese, Lucy | 2004 | W | 322408 | 42 | 1 | 3 | 1500 F | E | 4 | 20:22,68 | 14:54 | 14:39 | 14:24 | |