

Are You TOUGH enough

Fast jeder Schwimmer kennt diesen Trainingsklassiker **100 x 100m Schwimmen**. Doch wer hat die 10 Kilometer-Einheit tatsächlich schon einmal in die Tat umgesetzt?

In Gießen habt ihr dazu Gelegenheit! Der Gießener Schwimmverein bietet euch am **23.07.2023, ab 13:00 Uhr** diese ganz besondere Trainingseinheit an. Es geht nicht um Bestzeiten, sondern um das gemeinsame Erreichen eines Ziels. Im **Westbad** (50m Bahn), Gleiberger Weg, 35398 Gießen stellt ihr euch dieser Herausforderung und schwimmt die 100 x 100m.

Wir schwimmen 100 x 100 Meter! Eine Trainingseinheit als Kult-Event, bei dem es nicht um Bestzeiten geht, sondern um das gemeinsame Erreichen eines Ziels: 100 x 100 Meter (also 10 Kilometer, 10.000 Meter!) an einem Abend zu schwimmen. Und da Schwimmen mehr als Kacheln zählen ist, wird das Ganze als unvergessliches Event zelebriert, an dessen Ende sich jeder Finisher wie ein Held fühlen darf.

Es gilt, 200 Bahnen zu bewältigen

- als Einzelsportler
- als Doppel (freie Aufteilung der Distanz, jeder schwimmt aber 50 x 100m, ein Wechsel kann auch alle 100m stattfinden)
- oder im Team (freie Aufteilung der Distanz, z.B. im 4er Team schwimmt jeder 25 x 100m, ein Wechsel kann auch alle 100m stattfinden)

Ablauf

Gestartet wird in den vorgegebenen Abgangszeiten, bzw. Gruppen:

Gruppe 1: 100x100m alle 2:15 min mit 3x5min Pause nach dem 27., 51. und 75. Hunderter = 4:00 Stunden

Gruppe 2: 100x100m alle 2:00 min mit 3x5min Pause nach dem 18., 45. und 72. Hunderter = 3:35 Stunden

Für alle Teilnehmer gibt es gleichzeitig dreimal eine 5 min Pause für Toilettengänge und zur Verpflegung:

Die Einteilung der Gruppen auf die Bahnen erfolgt nach Feststellung der Teilnehmer.

Staffeln

Teilnehmer können auch im Staffelmodus antreten, als 2er oder 4er Team. Die Abgangszeit für alle Staffeln beträgt 2:00 oder 2:15 Minuten. Der Wechsel der 2er- und 4er-Staffelschwimmer/-innen erfolgt individuell. Es ist auch möglich in jeder Pause zu wechseln.



Zeitplan

13:00 Uhr Einlass und Briefing

13:30 Uhr Start Gruppe 1 mit Abgangszeiten 2:15 min (Inkl. Staffeln)

13:55 Uhr Start Gruppe 2 mit Abgangszeiten 2:00 min

17:30 Uhr Zielankunft aller Teilnehmer – Siegerehrung, Snacks für alle

19:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Hinweise:

Hilfsmittel, wie Pullboy, Paddles oder Brett sind erlaubt. Flossen sind nicht erlaubt. Bis auf Schmetterling sind alle Schwimmarten erlaubt; die Arten können nach Belieben gewechselt werden.

Während des Events werden am Buffet Kaffee, kalte alkoholfreie Getränke, Kuchen, Waffeln und Obst angeboten. Energiedrinks und dgl. müssen selbst mitgebracht werden.

Veranstalter:

Gießener Schwimmverein 1923

Ansprechpartner:

Stefan Alt

Teilnahmegebühr:

Für Nichtmitglieder des Gießener Schwimmvereins kostet die Teilnahme 15,-.

1923
GIEßENER SV

Anmeldung per Mail an: schwimmen@giessenersv.de