**Ablauf Teilnehmer**

**Alpen Adria Swim Cup**

**Gemeindeschwimmen**

**SWIM RUN SWIM**

**Längsee 09.08.2025**

**Samstag, 09.08.2025**

**Alpen Adria Swim Cup**

08:30 Abholung Startunterlagen bzw. Nachmeldungen bis 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Distanz im Raceoffice möglich

09:50 Wettkampfbesprechung 5,0 km im Start-/Zielgelände

10:00 Start 5,0 km

10:20 Wettkampfbesprechung 2,5 km im Start-/Zielgelände

10:30 Start 2,5 km

10:50 Wettkampfbesprechung 1,5 km im Start-/Zielgelände

11:00 Start 1,5 km

11:15 Wettkampfbesprechung 500 m Allstars und Kids

11:20 Start 500 m Allstars

11:22 Start 250 m Kids

12:00 Siegerehrung Alpen Adria Swim Cup

12:30 Cut off Alpen Adria Swim Cup

**Gemeindeschwimmen**

11.00 Abholung Startunterlagen bzw. Nachmeldung   
13:00 Shuttleservice – Abfahrt beim Eingang Strandbad Längsee

13:30 Start Gemeindeschwimmen Gemeinde Launsdorf

**SWIM RUN SWIM**

12:30 Beginn Abholung der Startunterlagen & Nachmeldungen bis 13:30

13:45 WK Besprechung SWIM RUN SWIM

14:00 Start SWIM RUN SWIM Kinder D/E 150/500/100 anschl. Siegerehrung

14:20 ca. Start SWIM RUN SWIM Kinder B/C 300/1000/200 anschl. Siegerehrung

15:50 ca. Start SWIM RUN SWIM Kinder A/Jugend 600/2000/500 anschl. Siegerehrung

15:30 ca. Start SWIM RUN SWIM Junioren u. Allgemein 1,5/5,4/0,9 anschl. Siegerehrung

17:30 CUT OFF

17:30 ca. Siegerehrung SWIM RUN SWIM

**Allgemeine Hinweise**

* **Nachmeldungen:**   
  Eine Nachmeldung ist bis 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Distanz vor Ort im Raceoffice möglich.
* **WC-Anlage und Umkleiden:**   
  Diese befinden sich im Start-/Zielgelände.
* **Eventgelände:**

Strandbad Längsee

Längseestrasse 48

1. St. Georgen am Längsee

* **Unterkünfte:**   
  **Tourismusregion Längsee – Hochosterwitz**

T +43 (0)664 357 2975

E tvb@derlaengsee.at

H http://www.derlaengsee.at

**Alpen Adria Swim Cup**

* **Schwimmstrecke:**   
  Es besteht ein 2,5 km Rundkurs, welcher gegen den Uhrzeigersinn geschwommen wird. Für die 1,5 km Distanz ist zur 2. Boje, direkt weiter zur 7. Boje und von dort ins Ziel zu schwimmen. Für die 5,0 km Distanz ist der Rundkurs 2 x zu schwimmen. Die Bojen müssen außen (zwischen Ufer und Boje) umschwommen werden.   
  Der Start der 500 m Strecke ist im Start-/Zielgelände. Geschwommen wird im Uhrzeigersinn. Die Boje ist rechts zu umschwimmen.   
  Der Start der 250 m Strecke erfolgt von einem nahegelegenen Steg. Von dort aus ist ins Ziel (Start-/Zielgelände) zu schwimmen.
* **Schwimmbojen:**   
  Bojen sind für die 500 m und die 250 m Strecken (Allstars und Kids) verpflichtend. Auf den anderen Strecken kann eine Boje verwendet werden. Bei Bedarf kann sie gegen eine Kaution beim Veranstalter ausgeliehen werden.
* **Siegerehrung:**Es werden die ersten 3 Damen und Herren jeder Strecke prämiert.

* **Gesamtwertung:**Für die Gesamtwertung des AASCs werden alle Punkte zusammengezählt. Die Siegerehrung erfolgt in Kroatien. Eine Altersklassenauswertung ist online abrufbar.

**Gemeindeschwimmen**

* **Schwimmstrecke:**

Die 1,0 km lange Schwimmstrecke führt vom gegenüberliegenden Ufer bis zum Strandbad Längsee ins Ziel.

* **Schwimmbojen:**

Eine Schwimmboje ist für alle verpflichtend und kann gegen eine Kaution beim Veranstalter ausgeliehen werden.

* **Shuttleservice:**  
  Es wird ein Autoshuttleservice vom Strandbad zum Start angeboten.
* **Zeitnehmung:**

Es gibt keine Zeitnehmung.

* **Startgeld:**

Die Gemeinde Launsdorf übernimmt gemeinsam mit Bgm. Wolfgang Grilz das Startgeld. Eine freiwillige Spende für die Wasserrettung ist wünschenswert.

**SWIM RUN SWIM**

* **Strecken:**   
  - Kinder D/E 150/500/100  
  Die 150m Schwimmstrecke ist ein 3ecks Kurs und ist 1x zu um schwimmen. Die 500m Laufstrecke erfolgt von der Wechselzone über den Parkplatz bis zur Einfahrt u. retour.   
  Die 100m Schwimmstrecke startet vom Brückenkopf Schwimmsteg über die Eckboje bis ins Ziel

- Kinder B/C 300/1000/200  
Die 300m Schwimmstrecke vom Sportbecken zum Brückenkopf retour zum Ende Sportbecken und direkt zum Schwimmausstieg in die Wechselzone. Die 1000m Laufstrecke erfolgt entlang dem Radweg zum Stift St. Georgen 500m u. retour. Die 200m Schwimmstrecke startet vom Brückenkopf zum Ende Sportbecken direkt ins Ziel

- Kinder A/Jugend 600/2000/600  
Die 600m Schwimmstrecke vom Sportbecken zum zweiten Brückenkopf retour zum Ende Sportbecken zur Boje und direkt zum Schwimmausstieg in die Wechselzone. Die 2000m Laufstrecke erfolgt entlang dem Radweg zum Stift St. Georgen 1000m u. retour. Die 600m Schwimmstrecke vom Sportbecken zum zweiten Brückenkopf retour zum Ende Sportbecken zur Boje und direkt zum Ziel.

* - Junioren u. Allgemein 1,5/5,4/1,0  
  **Strecken:**   
  Die 1,5 km Distanz ist ein Rundkurs und 1 x gegen den Uhrzeigersinn zu schwimmen (zwischen Boje und Ufer).   
  Die 5,4 km Laufstrecke führt gegen den Uhrzeigersinn auf der abgesicherten und gekennzeichneten Straße 1 x um den Längsee.   
  Die 1,0 km Distanz ist ein Rundkurs (Strecke wurde umgebaut) und 1 x gegen den Uhrzeigersinn zu schwimmen (zwischen Boje und Ufer).
* **Wettkampfregel**   
  Schwimmen mit Badebekleidung oder Einteiler,

Neo je nach Temperatur (ist aber nicht zu empfehlen – Wechselzeit)   
Wechselzone   
Umziehen der Teilnehmer:innen ist nur an dem dafür vorgesehenen Platz erlaubt,   
Laufen mit Einteiler oder Laufdress (Shirt). Niemand darf die Wechselzone ohne Oberbekleidung verlassen. Unterbekleidung ist Badehose/Badeanzug sowie Einteiler oder Tripant erlaubt. Die Schuhe und das Wechselgewand müssen in der Wechselbox verstaut sein. (Achtung Penalty bei Nichteinhaltung)

**Die Teilnahme an der Veranstaltung erflogt auf eigene Gefahr.**

(\*) Änderungen Vorbehalten