

Ersatzaktion „Wasser fürs Friesi“: auch wenn das Friesi zur Zeit trocken gelegt ist: wir füllen es wieder auf mit Eurer Hilfe – zuerst mal symbolisch 😊

Für die Einzelstarter fällt das Schwimmen ersatzlos aus. Es wird nur Rad gefahren und gelaufen.

Regeln Ersatzdisziplin „Schwimmen“ STAFFEL für die Schwimmerin bzw den Schwimmer

1. Die Schwimmerin/der Schimmer läuft auf die Wiese in Richtung der Pfeile „Schwimmen“
2. Die Schwimmerin/der Schimmer MUSS die beschriftete Badekappe tragen
3. Die Schwimmerin/der Schimmer übernimmt einen Becher gefüllt mit Wasser
4. Damit geht sie/er die vorgegebene Strecke ab. Wichtig NUR GEHEN! **Gehen bedeutet, dass immer ein Fuß Bodenkontakt haben muss!**
5. Am Ende der Strecke wird der Wasserstand durch die HelferInnen kontrolliert
6. Ist der Wasserpegel UNTERHALB der blauen Markierung, muss eine Strafrunde gelaufen werden
7. Auf der Strafrunde steht ein Eimer mit Wasser. Der Becher muss wieder aufgefüllt werden.
8. Am Ende der Strafrunde wird der Becher erneut kontrolliert.
9. Ist die Markierung wieder unterschritten, erneut eine Strafrunde.
10. Ist genügend Wasser im Becher wird das Wasser aus dem Becher in das symbolische „Friesi“ (ein kleiner Pool) geschüttet.
11. Dann geht die Starterin/der Starter direkt zur Wechselzone und übergibt an die Läuferin/den Läufer.

Regeln Ersatzdisziplin „Schwimmen“ JUGEND

1. Die Starterin/der Starter läuft auf die Wiese in Richtung der Pfeile „Schwimmen“
2. Die Starterin/der Starter übernimmt einen Becher gefüllt mit Wasser
3. Damit geht sie/er die vorgegebene Strecke ab. Wichtig NUR GEHEN! **Gehen bedeutet, dass immer ein Fuß Bodenkontakt haben muss!**
4. Am Ende der Strecke wird der Wasserstand durch die HelferInnen kontrolliert

5. Ist der Wasserpegel UNTERHALB der blauen Markierung, muss eine Strafrunde gelaufen werden
6. Auf der Strafrunde steht ein Eimer mit Wasser. Der Becher muss wieder aufgefüllt werden.
7. Am Ende der Strafrunde wird der Becher erneut kontrolliert.
8. Ist die Markierung wieder unterschritten, erneut eine Strafrunde
9. Ist genügend Wasser im Becher wird das Wasser aus dem Becher in das symbolische „Friesi“ (ein kleiner Pool) geschüttet.
10. Dann geht die Starterin/der Starter direkt zur Wendemarkierung und läuft ins Ziel