

## Wichtige Informationen an alle Teilnehmer des Jedermannschwimmens im Rahmen des 5. Emders Freiwasserschwimmens

Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
wir haben noch acht wichtige Punkte für Euch:

1. Auch in diesem Jahr gibt es ein Veranstaltungs-Shirt, das Ihr Euch am 24.6. vor Ort kaufen könnt (inklusive Anprobe...). Weitere Infos findet Ihr auf der WEB-Seite <http://freiwasser.neptun-emen.de>.
2. Die **Startunterlagen** (inklusive Badekappen und Transponder) erhaltet Ihr am Sonntag ab ca. 12:45 Uhr im Orga-Zelt. Für die **Transponder** (elektronische Zeitnahme) sind pro Sportlerin bzw. Sportler **10€ Pfand** zu hinterlegen, die bei unversehrter Rückgabe zurückerstattet werden – bitte den Betrag passend dabei haben.
3. Setzt die **Badekappe** bitte so auf, dass sich die **Startnummer** auf eurer **linken Kopfseite** befindet – wenn Eure Badekappe nur einseitig bedruckt ist.
4. Die Armbänder mit den **Transpondern** sind so anzulegen, dass an jedem Arm ein Transponder auf der Arminnenseite zum Anschlag verwendet werden kann (also nicht wie eine Uhr anlegen).



5. Bitte beachtet bereits im Voraus §179.10 der WB Freiwasser:  
*Jeder Sportler muss kurz geschnittene Fuß- und Fingernägel haben. Er darf während des Wettkampfes keinen Schmuck ... tragen.*
6. Der **Rundkurs** ist ein **1250 Meter** (bzw. 400 Meter / 800 Meter) langer Dreieckskurs (siehe <http://freiwasser.neptun-emen.de>), der durch große gelbe Bojen gekennzeichnet ist und im Uhrzeigersinn geschwommen wird. Der Zielgarten wird beim Jedermannschwimmen in jeder Runde durchschwommen und Ihr sollt dann auch an der Anschlagwand anschlagen, um die Zwischenzeiten zu registrieren (d.h. z.B. bei 5000 Meter, dass Ihr 4 Mal anschlagen werdet). Die Wendeboje 3 wird dann voraussichtlich nicht mehr im Wasser sein und muss nicht umschwommen werden.



7. **Vor dem Betreten der normalen Duschen** des Campingplatzes müsst ihr euch die **Vaseline-Reste vom Körper entfernen**. Hierfür könnt Ihr Euch für 0,50€ einen praktischen Plastikabzieher im Orga-Zelt kaufen.
8. Um 14 Uhr geht's los mit den 400 und 800 Meter. Im Anschluss folgen die Langdistanzen in einem Massenstart. Bitte kommt rechtzeitig zur Registrierung/Beschriftung!

**Viel Erfolg wünschen die Veranstalter und das Freiwasser-Team des Ausrichters**

