

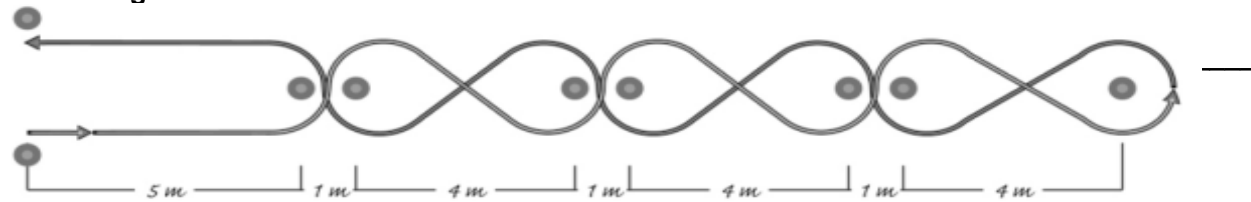
## Schwimm- und Athletikwettkampf

- Veranstalter:** KC Potsdam
- Ausrichter:** Olympischer Sportclub Potsdam Luftschiffhafen e.V.
- Termin:** 19.01.25 **Kategorie:** B
- Ort:** Kanuzentrum im Sportpark Luftschiffhafen Potsdam  
Olympischer Weg 2  
14471 Potsdam
- Teilnehmer:** Mitglieder des LKV Brandenburg mit gültigem Rennausweis
- Startklassen:** Schüler A 2011  
Schüler A 2012  
Schüler B 2013  
Schüler B 2014  
Schüler B 2015  
Schüler C 2016
- Wettkämpfe:** Schwimmen  
Schüler B/C 50 m Freistil, Einzel  
Schüler A 100 m Freistil, Einzel  
4 x 50 m Staffel  
Mehrkampf  
siehe Seite 2 & 3
- Meldung:** Vollständige Meldung der Angaben im Meldeformular
- Meldetermin:** 08.01.25 **E-Mail:** [jakob.kurschat@kanu-brandenburg.de](mailto:jakob.kurschat@kanu-brandenburg.de)  
**Telefon:** 0331/901186
- Kampfrichter:** Jeder teilnehmende Verein stellt einen KR; LSP zusätzlich einen Betreuer.  
(Namen KR & Betreuer mit Meldung angeben)  
Ohne KR - 50,00 € Reuegebühr lt. Beschluss RSW 2013
- Verpflegung:** Mittagessen für 8,00 € pro Essen (Vorbestellung)  
Essenbestellung bitte mit der Meldung abgeben zum 08.01. abgeben
- Zeitplan:** 08:30 Uhr Anreise  
09:00 Uhr Mannschaftsleiter und Kampfrichter Besprechung  
09:30 Uhr 1. Start  
17:00 Uhr voraussichtlicher Abschluss
- Startgebühren:** 6,00 € pro gemeldeten Sportler
- Bemerkungen:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.
- Hinweis:** In der Schwimmhalle sind eng anliegende Badehosen und Schwimmkappen Pflicht. Badeshorts sind nicht zulässig.  
Alle Um- und Nachmeldungen müssen bis 17.01.2025 12 Uhr eingegangen sein.  
Alle späteren Um- und Nachmeldungen werden nicht berücksichtigt.  
Auch bekannte Abmeldungen sind zum 17.01.2025, 12 Uhr anzuzeigen.
- Startberechtigung:** Startberechtigt sind alle Sportler der eingelandenen Vereine in den ausgeschriebenen Altersklassen.
- Datenschutz:** Mit der Abgabe der Meldung erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Aktiven der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Wettkampfprogramm, Wettkampfprotokoll und Bestenlisten, auch auf elektronischem Wege, veröffentlicht werden. Der meldende Verein bestätigt auch, dass es keine Einwände gegen die Veröffentlichung von Namen und Fotos im Rahmen der Berichterstattung über diese Veranstaltung gibt.

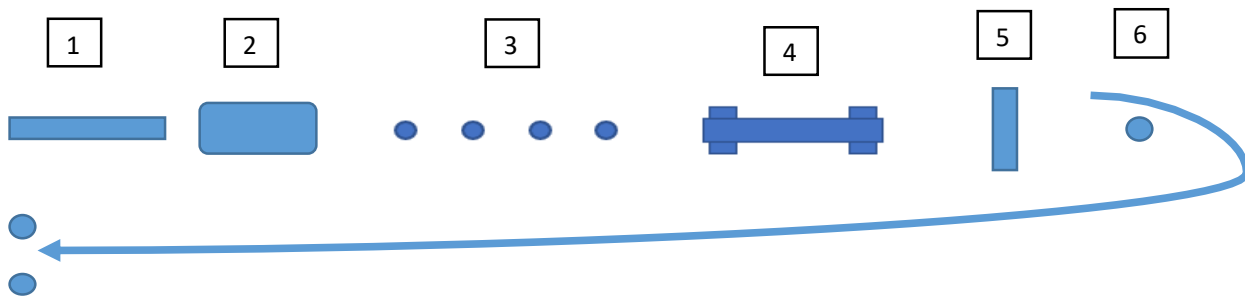
Die Sportler schwimmen, entsprechend ihrer Altersklasse, die oben aufgeführte Strecke.  
Hinzukommt eine 4\*50m Staffel, welche Vereinsübergreifend ausgelost wird. Die Staffel wird in Doppel - Altersklassen (C/B1 , B2/B3 , A1/A2) geschwommen.

**Wettkampfinhalte Mehrkampf**

**1. Schlängellauf**



**2. Gewandtheitslauf (nur Schüler B & C)**



- 7
1. Krebsgang über eine Langbank
  2. Rolle vorwärts über eine Weichbodenmatte
  3. Slalom durch vier Slalomstangen
  4. Balancieren über eine umgedrehte Langbank mit Ein- und Ausgang durch Kastenteile
  5. Unter ein Kastenteil durch
  6. Rennen um den Wendegel
  7. Sprinten ins Ziel

**3. Schlussweitsprung in eine Sandgrube**

**4. 1000 m Lauf**

**5. Kraftausdauer-Parkour (nur Schüler A)**

Die Sportler absolvieren die unten aufgeführten 4 Stationen hintereinander und müssen die jeweils an der Station vorgegebene Wiederholungszahl schaffen. Die Gesamtzeit, die zum absolvieren aller Stationen nötig ist, geht in die Wertung ein.

1. 30 x ½ Klimmzüge
2. 50 x Seilspringen
3. 30 x Hockwende über eine Langbank
4. 50 x Basketballprellen gegen die Wand

**Gruppenbetreuer:** Die Gruppen der Schüler C bis B 2014 werden von einem Betreuer begleitet.