



# Ihre Rettungsschwimmer

## Poolwettkampf Einzeldisziplinen 01.07.2023

- Was:** Poolwettkampf, um den Nationalkaderathlet:innen in der Schweiz die Möglichkeit zu bieten die internationalen Einzeldisziplinen im 50m-Pool zu schwimmen und die Zeiten für die Qualifikation der EM 2023 anzugeben. Der Wettkampf ist öffentlich und somit auch für Athlet:innen ausserhalb des Nationalkaders zugänglich. Für Athlet:innen ausserhalb des Nationalkaders ist es nicht möglich sich für die EM 2023 zu qualifizieren. Die Zeiten können jedoch als eigene Standortbestimmung genutzt werden und für die Nationalkaderselektion 2024 angegeben werden. Das ILS Rulebook (2019, Revised March 2022) dient als Regelwerk für den Wettkampf.
- Wann:** Samstag, 01.07.23, **08.15 Uhr** Einlass ins Bad; Einschwimmen ist ab 08.30 Uhr möglich.
- Wo:** Campus Sursee Sportarena, 6208 Oberkirch
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über 1 Coach pro Verein über <https://www.lcas.ch/> und ist bis zum 04. Juni 2023 möglich.  
Direktlink: <https://www.lcas.ch/index.php?page=ev&show=232>
- Kategorien:**
- Youth (Jg. 2005 und jünger)
  - Open (Jg. 2004 und älter)
- Kosten:** CHF 35 pro Athlet\*in  
Die Startkosten müssen bis zum 11. Juni auf das folgende Konto einbezahlt werden.
- Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Schellenrain 5  
6210 Sursee  
PC-Konto: 80-4390-5;  
IBAN: CH28 0900 0000 8000 4390 5  
Vermerk „Poolwettkampf Einzeldisziplinen“
- Leitung vor Ort:** Ramona von Flüe
- Mitnehmen:**
- Schwimmutensilien für im Pool inkl. Flossen, Wettkampfanzug ist erlaubt
  - Mittagessen und Zwischenverpflegung
  - Badeschlarpen/Flip Flops (rutschiger Boden bei Tribüne)
  - Wenn vorhanden: Swiss Olympic Karte und/oder Jahreskarte Sportarena
- Mittagessen:** Das Mittagessen wird individuell im Freien des Campus Areal eingenommen. Die Uhrzeit des Essens kann je nach Anmeldung der Disziplinen selbst bestimmt werden.

Fragen oder Unklarheiten vor dem Wettkampf können bei [info@slrg.ch](mailto:info@slrg.ch) angebracht werden.



**SLRG SSS**

# Ihre Rettungsschwimmer

## Provisorisches Programm, 01.07.2023:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Disziplin</b>
08.30 – 08.55	Warm Up
09.00 – 09.40	200m Hindernis
09.45 – 10.25	50m Manikin Carry
10.30 – 11.10	100m Manikin Carry with Fins
11.15 – 11.45	100m Rescue Medley
12.00 – 13.15	Mittagspause
13.30 – 14.00	100m Manikin Tow with Fins
14.10 – 15.30	200m Super Lifesaver
bis spätestens 16.00	Warm Down