

28. Int. Self-Transcendence Marathon-Swim

26 km Rapperswil-Zürich 26. Juli 2015

Liebe Bootsfahrer/Innen

Wir freuen uns, mit euch zusammen für die Sicherheit der Marathon-Schwimmer zu sorgen und danken euch vielmals für die wertvolle Hilfe.

Bitte diese Infos am Sonntag mitnehmen!

Wenn ihr möchtet könnt ihr am Samstag bei der Wettkampfbesprechung dabei sein.
Für die Schwimmer ist das obligatorisch. Auf englisch 15.30 Uhr, deutsch 17.00 Uhr
In der HSR, Hochschule für Technik, Oberseestrasse 10, Rapperswil, Gebäude 5, Raum 5.001.

Ablauf

Die **Boote der Einzelschwimmer fahren** in die **Schlossbadi**.

Die **Boote der Staffelschwimmer fahren** in den **Hafen**.

Das Schwimmen wird bei jedem Wetter durchgeführt (siehe „was tun bei Sturm“).

- ⊕ **Eintreffen in der Schlossbadi** zwischen **5.45 – 6.15 h**, **Anlegeplatz beschränkt**.
- ⊕ **Eintreffen im Hafen** am Sonntag morgen zwischen **6.00 – 6.30 h**, **bitte pünktlich sein**.
- ⊕ Treffen und einladen der Schwimmer und des Gepäcks.
- ⊕ Ihr bekommt einen orangen „Signal“-Ballon, den ihr bitte gut sichtbar am Boot befestigt.
Nicht zu viel aufblasen, sonst platzt er an der Sonne.
- ⊕ Startnummer an den Seitenwänden eures Bootes befestigen, möglichst so dass die Nummern nicht vom Wind umklappen können und immer lesbar sind (ev Klebeband verwenden).
- ⊕ Kaffee und ein Frühstück stehen auch bereit (Tagesverpflegung bitte selber mitnehmen).
- ⊕ **Spätestens um 6.45 h** ablegen und den Startplatz einnehmen (siehe Startplan).
- ⊕ **7.00 h Start der Einzelschwimmer**
- ⊕ **7.15 h Start der Staffeln**

- ⊕ **13.30 h Cut-off in Meilen** (14.3 km), wer Meilen bis 13.30 nicht erreicht hat wird disqualifiziert
- ⊕ **17.00 h Cut-off am Küsnachter Horn** (21.8 km)
- ⊕ 19.00 h Zielschluss, siehe Regeln.
- ⊕ Ein feines Buffet steht im Ziel für alle bereit.

Bei allfälligen Fragen und Unklarheiten könnt ihr mich erreichen unter:

056 496 28 40 oder 077 418 77 11.

Mit sportlichen Grüssen



Vallabha René Kaul

Wichtige Tipps – gut dabei zu haben!

- ⊕ Mobiltelefon mitnehmen und im Boot an einen sicheren Ort legen, wo ihr es gut hört.
- ⊕ Einen grossen Regenschirm (schützt auch gut gegen Sonne), ev. warme Kleider/Regenschutz.
- ⊕ Die Schwimmer (vor allem die Staffelschwimmer) müssen gut ins Boot einsteigen können.
- ⊕ **Wir haben 4 Boote unseres Teams auf dem See:**
 - 1 Ärzte-Boot: bei ärztlichen Problemen (Unterkühlung, Erschöpfung usw.)
 - 2 Schiedsrichter-Boote: bei Sicherheits- und Schiedsrichter-Fragen (Regeln)
oder bei Problemen mit dem Boot
 - 1 Presse Boot
- ⊕ **In Meilen gibt es einen Sicherheits–Landposten, wo ein Arzt und Helfer stationiert sind.**

Auf dem See

- ⊕ **Versucht immer auf der Ideallinie zu sein, den Bug immer auf die nächste Landspitze. Schaut auch zurück zur letzten Landspitze um zu sehen ob ihr auf der Ideallinie seid. 150 m Uferabstand muss eingehalten werden** (ausser Ruderboote und Kajaks), die Seepolizei hat ein Auge darauf.
- ⊕ Fragt euren Schwimmer, in welcher Position und Distanz er das Boot haben möchte. Das Boot führt den Schwimmer – nicht umgekehrt.
- ⊕ **Jede Stunde mit Vollgas eine Extraschleife fahren, damit der Motor nicht verrusst. Bitte informiert vorher euren Schwimmer.**
- ⊕ **Bei einem WC-Stop den Schwimmer nur alleine lassen wenn kein Hafen und keine Kursschiffe (Landestege) in der Nähe sind.**
- ⊕ Wenn euer Schwimmer aufgeben muss:
 - 1. Schwimmer aufs Boot nehmen.
 - 2. Schiedsrichter (oder Arzt) per Mobil informieren.
 - 3. Nach Meilen oder zum Ziel fahren.

Fähre in Meilen

- ⊕ **Wichtig: fahrt in Meilen nahe am Ufer vorbei:**
 - 1. Es ist sowieso die Ideallinie
 - 2. Der Schwimmer kann am schnellsten und sichersten die Fähre passieren
 - 3. In Meilen wird die Zwischenzeit genommen, bitte achten dass die Nummer gut sichtbar ist.

Zwei Boote der Organisation regeln dort unseren Bootsverkehr mit den Fähren. Sie werden euch mitteilen, ob ihr zusammen mit dem Schwimmer kurz warten müsst oder ob ihr gleich durchfahren könnt.

Die ZSG und Fähre sind informiert. Der Anlass ist von der Seepolizei bewilligt.

Was tun bei Sturm?

Am Morgen bei Sturmwarnung 90:

Schwimmer aufs Boot nehmen, in den Hafen fahren oder auf dem See warten.
Der Start erfolgt später oder wird Richtung Zürich verlegt oder das ganze Schwimmen wird abgesagt.

Während des Tages:

Bei Vorwarnung 40

Das Blinklicht leuchtet 40 Mal/min und macht auf ein eventuelles Aufkommen von Sturmwinden ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.

Was tun?

Wetter beobachten und schauen wo der nächste Hafen ist.

Auch wenn die 90er Stufe noch nicht geschaltet ist kann der See so rau sein, dass der Schwimmer kaum vom Fleck kommt und das Boot (je nach Boot) den Kurs nur schwer halten kann. Es liegt dann im Ermessen der Bootsfahrer und des Schwimmers das Rennen zu beenden/unterbrechen. Falls der Schwimmer vorübergehend aufs Boot genommen wird, kann er später weiter schwimmen, ist aber offiziell disqualifiziert.

Bei Gewitter mit Blitzschlag in der Nähe, muss der Schwimmer aufs Boot genommen werden, auch wenn die 90er Stufe noch nicht geschaltet ist.

Bei Sturmwarnung 90

Das Blinklicht leuchtet jetzt 90 Mal/min und kündigt eine unmittelbare Gefahr an.

Das Schwimmen ist offiziell unterbrochen!!!

Was tun?

Schwimmer sofort aufs Boot nehmen. Kleinere Boote in den nächsten Hafen fahren. Grössere Boote können mit genügend Abstand zum Ufer auf dem See warten.

Entwarnung / Weiterführung des Rennens: Wenn die Sturmwarnung zurück geht auf Stufe 40 und die Bedingungen auf dem See es zulassen, ist das Rennen wieder eröffnet.

Im Falle einer Unterbrechung gibt es keine offizielle Zeitmessung und Wertung.
Die Cut-offs bleiben bestehen.

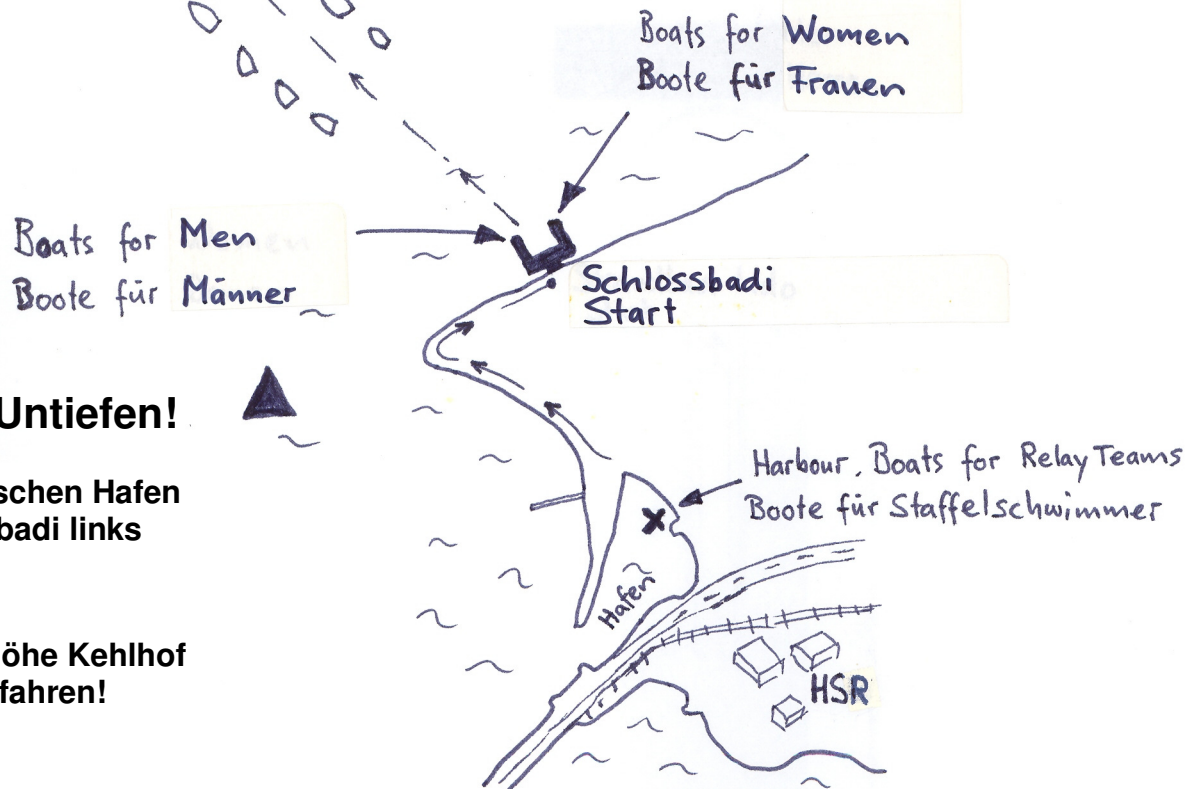
Hilfe für Ruderboote und Kajaks

Es werden total ca 80 Boote unterwegs nach Zürich sein. Dabei sind auch ca 10 Ruderboote und 25 Kajaks.

Bei stürmischem Wind werden die Ruderboote und auch die Kajaks manövrierunfähig, was in Ufernähe schnell gefährlich wird. Bei einem Szenario von einem schnell aufkommenden Gewitter mit Sturmböen oder bei Schaltung der 90er Sturmwarnung, wird es für uns von der Organisation unmöglich, sich um alle 35 Ruderboote und Kajaks zu kümmern. Auch weil sich die Bootskarawane schnell in die Länge zieht - wenn die Ersten im Ziel sind, passieren die Letzten Meilen.

Daher unsere Bitte an alle Bootsfahrer, im Falle eines Sturmes, auf die Ruderboote und Kajaks in der Nähe zu achten und sie allenfalls ins Schlepptau zu nehmen.

Plan vom Start



Achtung Untiefen!

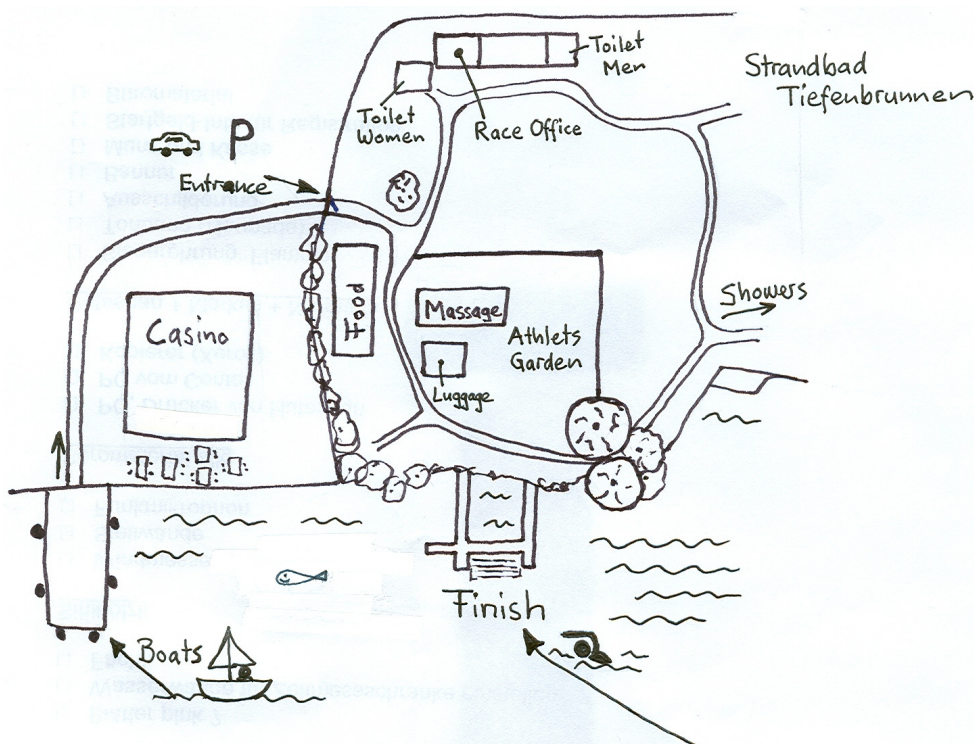
Untiefen zwischen Hafen und Schlossbadi links umfahren!

Untiefe auf Höhe Kehlhof rechts durchfahren!

Ansicht Ziel vom See aus



Zielplan



Achtung für Boote!

Nicht in die Badeanstalt hineinfahren!

Die letzten 50-100 Meter muss der Schwimmer alleine schwimmen. In den vergangenen Jahren sind immer wieder gefährliche Situationen entstanden. (Viele Badegäste)

Unbedingt links von der Badi am Schiffssteg anlegen!

Muringleinen benützen oder vor Anker gehen.

Regeln

Dieses Blatt bitte am Ziel abgeben!

Die Bootsfahrer müssen darauf achten, dass die Regeln eingehalten werden. Ein Verstoss gegen die Regeln muss dem Schiedsrichter gemeldet werden!

Regeln für Soloschwimmer

1. Schwimmer dürfen **keine** Hilfsmittel (Anzüge, Flossen, Bretter, Paddles, Pullbuoys usw.) benutzen, die das Schwimmen erleichtern würden.
2. Das Mitschwimmen eines Helfers ist **nicht** erlaubt.
3. Der Schwimmer darf sich einfetten.
4. Die Schwimmer dürfen das Boot **nicht** berühren und dürfen **nicht** an Land gehen.
5. Der Schwimmer darf **nicht** direkt hinter dem Boot im „Windschatten“ schwimmen.
6. Für spezielle persönliche Begleitung und Verpflegung muss der Schwimmer selber sorgen.
7. Es dürfen **keine** High-tech Schwimmanzüge aus wasserundurchlässigem Material getragen werden. Es sind nur klassische unbeschichtete Textil-Badekleider zugelassen, entsprechend den FINA Open Water Regeln.
8. **Zwei Cut-offs! Wer Meilen (14.3 km) bis 13.30 Uhr oder das Küsnachter Horn (21.8 km) bis 17.00 nicht erreicht hat, wird aus dem Rennen genommen.**
9. Zeitlimite: 12 Stunden

Regeln für Staffeln

1. Alle Regeln gelten wie oben, ausser Punkt 3 und 9.
2. 2 – 3 Personen per Staffel, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Nationalität.
3. Die Schwimmer müssen **jede Stunde** wechseln.
4. Der Wechsel hat in den letzten 3 Minuten einer Stunde zu erfolgen.
5. Der Wechsel hat durch das Anschwimmen von hinten zu erfolgen.
6. Die Reihenfolge der Schwimmer **darf nicht geändert werden**.
7. Wenn ein Schwimmer ausfällt dürfen die restlichen Schwimmer zu Ende schwimmen, es dürfen aber keine Schwimmer ersetzt werden.
8. Die Schwimmer dürfen sich **nicht** einfetten.
9. Zeitlimite: 11 Stunden 45 Minuten

Regeln für offene Kategorie mit Neoprenanzug (Soloschwimmer + Staffeln):

1. Alle Regeln gelten wie oben
2. Ausnahme: Schwimmer **dürfen** Neoprenanzüge tragen.
Schwimmen ohne Neopren ist erlaubt.

Bitte ausfüllen und am Ziel abgeben.

Name des Schwimmers / der Staffel: _____

Zwischenzeit in Meilen: _____

Endzeit in Zürich: _____

Kommentar: _____

Hiermit bestätige ich, dass die Regeln eingehalten wurden.

Beobachter: Name _____ Unterschrift _____