

Erläuterung zum 2. swim & run in Buchholz am 14.09.2019

Für SportlerInnen mit handicap & SportlerInnen in der Staffel mit handicap

- Für Sportler mit Behinderung (unabhängig des Alters) besteht die Möglichkeit, die Länge der Wettkampfstrecke nach seiner individuellen Fähigkeit durchzuführen. Es gibt verschiedene Streckenlängen. Der Sportler kann sich unabhängig des Alters, seine Wettkampfstrecke nach seiner Leistungsfähigkeit aussuchen. Der Sportler mit Behinderung meldet sich dann nicht nach Alter, sondern nach Streckenlänge an.
- Eine getrennte Wertung wird vorgenommen.

Diziplinmöglichkeiten für Einzelstarter mit handicap:

schwimmen	laufen
50 m	200 m
100 m	400 m
200 m	1000 m
300 m	1500 m
400 m	2000 m
500 m	2500 m

- Staffelbildungen als Mix für Menschen mit und ohne Behinderung (auch Familien- und Freundesstaffeln) sind möglich. Dabei muss der Sportler mit Behinderung nur die Disziplin durchführen, die er kann. Alle weiteren Disziplinen werden von der Staffelmannschaft (max. 4 Sportler) übernommen. Es ist also in der Staffel mit handicap möglich nur den Schwimmpart oder Laufpart zu übernehmen, anstatt wie es normalerweise vorgegeben ist, zu schwimmen und zu laufen.
Die Diziplin beträgt: 4 x (100 m schwimmen & 400 m laufen)