

## Weihnachtsschwimmen am 14.12.2024 von 8.00 – 10.00 Uhr



Auch in diesem Jahr könnt Euch in unserer Schwimmhalle zum Jahresende noch der besonderen Herausforderung eines längeren Serienschwimmens stellen, erstmals stehen dabei auch 100m-Intervalle zur Auswahl:

100 x 25m Abgangszeit 1:00´

60 x 50m Abgangszeit 1:45´

80 x 50m Abgangszeit 1:15´

50 x 100m Abgangszeit 2:00´

50 x 100m Abgangszeit 2:15´



Flossen, Paddles und Pullbuoy sind als Hilfsmittel erlaubt.

Pausen sind nicht vorgesehen.

Ihr werdet während des Schwimmens von Zählern an der Bahn betreut.

Verpflegung müsst Ihr Euch bei Bedarf selbst mitbringen, bedenkt aber bitte, dass das Essen in der Halle verboten ist.

Ein Abbrechen der Serie ist jederzeit möglich, wenn man die Intervallzeiten nicht schafft.

**Start ist 8.00 Uhr!!** Bitte seid um 7:45 Uhr mit allem, was Ihr braucht, an Eurer Bahn!



Teilnahmeberechtigt sind Vereinsmitglieder von Trisport Schwerin.

Bitte meldet Euch bis 30.11.2024 bei Andrea:

[andrea.willhoeft@gmx.de](mailto:andrea.willhoeft@gmx.de) oder whatsapp

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Schwimmer / Bahn.

Das übliche Schwimmtraining ist veranstaltungsbedingt an diesem Tag **nicht** möglich.

Traut es Euch zu – wir freuen uns auf Euch!

