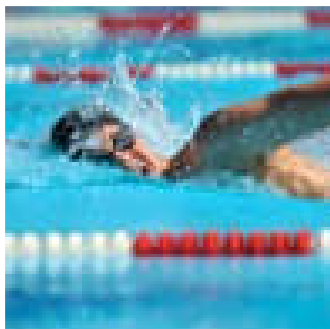


Bist du bereit für 100x 100m?

Wann: Samstag, den 17.02.2018 **Einlass 10:00 (Start 10:30)**

Meldeschluss: Dienstag, den 13.02.2018

Kosten: 5€ pro Teilnehmer



Ablaufplan

	100x 100m	80x 100m	64x 100m
	Abgang: 2 min	Abgang: 2:30 min	Abgang: 3 min
10:30	Start 25x 100m	Start 20x 100m	Start 16x 100m
	10min Pause	10min Pause	12min Pause
11:30	Start 25x 100m	Start 20x 100m	Start 16x 100m
	10min Pause	10min Pause	12min Pause
12:30	Start 25x 100m	Start 20x 100m	Start 16x 100m
	10min Pause	10min Pause	12min Pause
13:30	Start 25x 100m	Start 20x 100m	Start 16x 100m

Hiermit melde ich, mich _____

als Einzelschwimmer

mit der Abgangzeit von 2 min 2:30 min 3 min an.

**Die Startgebühr wird vor Ort bezahlt (bei nicht Antritt wird die doppelte Startgebühr fällig).
Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich für sportgesund.**

Datum, Unterschrift Teilnehmer

Anmeldungen an Thorsten Sonsmann/Jörn Dieckmann