

## Schwimmtrainings

rotsee-badi.ch  
ebikon



Rotsee-Badi  
Rotseeweg 21  
6030 Ebikon

Bushaltestelle Falken  
Bus Nr. 22/23 ab Bahnhof Luzern

NEU!  
Schwimm-  
trainings  
Infos online

Möchtest du **unter fachkundiger Leitung** etwas zu deiner **Schwimmtechnik** hören? Oder **Tipps und Tricks** erhalten, um die Seeüberquerung etwas effizienter oder sogar etwas schneller als das letzte Mal zu absolvieren?

Oder willst du mal eine **längere Strecke** ausserhalb eines Pools schwimmen? Zum Beispiel 1.1 km im **See schwimmen**, aber nicht gleich beim ersten Mal schon über die offene Strecke zwischen dem Strandbad Lido und Tribtschen?

Wir bieten an drei Samstagmorgen diese Möglichkeiten. Im geschützten Umfeld der Rotsee-Badi steht während zwei Stunden ein **Schwimminstruktor/eine Schwimminstruktorin** zur Verfügung, um **zu beobachten, zu beraten und zu motivieren**. Je nach Gruppe der Teilnehmenden wird in der ersten Stunde an der Schwimmtechnik gearbeitet um dann in der zweiten Stunde eine längere Strecke (100m-Bahn ausgesteckt) am Stück zu schwimmen.

**Schwimmtrainings:** Samstag 10. Juni/24. Juni/29. Juli 2017, jeweils 9 bis 11 Uhr, Durchführung bei jedem Wetter, ausser bei Gewitter

**Unkostenbeitrag:** Fr. 20.– pro Datum. Inklusiv Badi-Eintritt, Schwimminstruktor (je nach Anzahl Teilnehmenden ein oder mehrere)

**Mindestanzahl der Teilnehmenden:** 5 Personen

**Beachten:** keine Vor-Ort-Anmeldungen, kein Privat-Schwimmunterricht

### Voraussetzungen:

- Erfüllen der Anforderungen zur Seeüberquerung Luzern (siehe Website [www.seeüberquerung-luzern.ch](http://www.seeüberquerung-luzern.ch))
- Anmeldung zur Seeüberquerung Luzern (via Website / Anmeldeformular)
- Anmeldung für ein, zwei oder drei Schwimmtrainings (zusammen mit der Anmeldung zur Seeüberquerung)

### Organisationspartner



BRAND-NEU.CH

### Unsere Hauptpartner



### Unsere Partner



Organisiert durch

VEREIN SEEÜBERQUERUNG LUZERN

# SEE ÜBERQUERUNG LUZERN

NEU!  
Schwimm-  
trainings  
Infos online

Sonntag, 20. August 2017  
Strandbad Lido – Strandbad Tribtschen  
Schwimmen & Stand Up Paddling (SUP)

Info und Anmeldung: [www.seeüberquerung-luzern.ch](http://www.seeüberquerung-luzern.ch)

## Das einmalige Erlebnis vor Luzerner Kulisse

Am **Sonntag, 20. August 2017** findet sie wieder statt: die Seeüberquerung Luzern. Die Strecke vom Strandbad Lido zum Strandbad Tribtschen kann schwimmend (1.1km) oder paddelnd auf SUP-Boards (Kategorie Fun 1.2 km, Kategorie Shortdistance 5.2 km oder Kategorie Longdistance 7.2 km) zurückgelegt werden, mit eigenem oder gemietetem Board. Das SUP-Race ist Teil der SUP Tour Schweiz. Das Check-In öffnet um 9:00 Uhr, späteste Meldezeit ist 10:15 Uhr.

Nach der offerierten Verpflegung können beim **Aqua Plausch** kostenlos und unter fachlicher Begleitung Kanu und SUP ausprobiert werden.

**Im Startgeld inbegriffen sind:** Eintritte Strandbäder Lido und Tribtschen, Gepäcktransport Lido – Tribtschen, Organisation der sicheren Überquerung, Badekappe bzw. Leihlycra, Frotteetuch (im Ziel), Verpflegung (Strandbad Tribtschen), Teilnahme Aquaplausch (Strandbad Tribtschen).

**Begleiter** benutzen den öffentlichen Strandbadeingang (gegen Eintritt).

## Programm

09:00	Start Check-In im Strandbad Lido <i>SUP-Anmeldung bis 10:00 falls nicht alle Plätze vergriffen sind</i>
<b>10:15</b>	<b>Späteste Check-In-Zeit</b>
10:50	Späteste Abgabe Gepäck / persönlicher Effekten
<b>11:15</b>	<b>Überquerungs-Briefing, für alle obligatorisch</b>
11:30	Warm-Up für alle
<b>11:44</b>	<b>Start SUP</b> (1.2 km oder 5.2 km bzw. 7.2 km mit SUP-Schlaufen)
<b>11:47</b>	<b>Start Schwimmen</b> (1.1 km Strandbäder Lido – Tribtschen)
<b>12:30</b>	<b>Zielschluss Strandbad Tribtschen</b>
bis 13:00	Rückgabe Gepäck / persönlicher Effekten
bis 13:30	Verpflegung
<b>13:00</b>	<b>Siegerehrung</b>
13:45	Start SUP Kid's Race
14:00	Start Aquaplausch
16:00	Veranstaltungsschluss

## Kategorie Schwimmen



### Startgebühren (500 Startplätze)

Erwachsene ab 16 Jahren (Jahrgang)	Fr. 30.–
Jugendliche 12–15 Jahre (Jahrgang)	Fr. 25.–
(nur in schwimmerischer Begleitung eines Erwachsenen)	

### Anmeldung

14. Mai 2017	Öffnung des Anmeldeportals auf: <b>www.seeüberquerung-luzern.ch</b>
6. August 2017	späteste Schliessung der Anmeldeplattform (oder früher, wenn alle Startplätze vergeben sind)
Anmeldeverfahren	erfolgt ausschliesslich elektronisch (Web & eMail)

## Kategorie Stand Up Paddling (SUP)



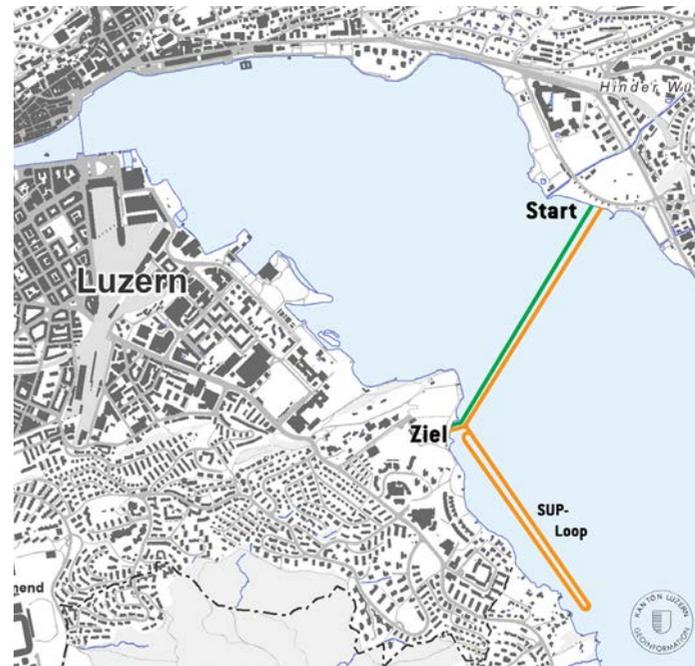
### Startgebühren (100 Startplätze)

Kat. Fun (1.2 km)	Erwachsene ab 17 Jahren (Jahrgang)	Fr. 20.–
Kat. Shortdistance	Erwachsene ab 17 Jahren (Jahrgang)	Fr. 30.–
Kat. Longdistance	Erwachsene ab 17 Jahren (Jahrgang)	Fr. 30.–
	Jugendliche 10–16 Jahre (Jahrgang)	Fr. 20.–
SUP-Boardmiete		Fr. 20.–
Nachmeldegebühr vor Ort		Fr. 5.–

### Anmeldung

ab sofort	SUP-Anmeldeportal auf <b>www.sup-tour-schweiz.ch</b> oder via <b>www.seeüberquerung-luzern.ch</b>
13. August 2017	späteste Schliessung der Anmeldeplattform (oder früher, wenn alle Startplätze vergeben sind)
Anmeldeverfahren	erfolgt ausschliesslich elektronisch (Web)
Nachmeldungen	können, falls verfügbar, noch am 20. August 2017 entgegengenommen werden (Cash)

## Strecke



**Schwimmen:** 1.1 km, Strandbad Lido – Strandbad Tribtschen  
**SUP:** 1.2 km direkt oder 5.2 km bzw. 7.2 km mit SUP-Schlaufen

Weitere Informationen auf **www.seeüberquerung-luzern.ch**