

Ausschreibung

3. Konstanzer Swim & Run

25. April 2026



Allgemeine Informationen

Veranstalter und Ausrichter

ASC Konstanz e.V.

Eichbühlstrasse 6, 78467 Konstanz

events@asc-konstanz.de

Start

Schwaketenbad Konstanz

Schwaketenstrasse 35, 78467 Konstanz

Ziel

Sportzentrum Wollmatingen

Schwaketenstrasse 51, 78467 Konstanz

Startnummernausgabe

Samstag, 25.04.2025 ab 07:00 Uhr bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start

Sportzentrum Wollmatingen

Schwaketenstrasse 51, 78467 Konstanz

Parken

Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe am Schwaketenbad oder an der Geschwister-Scholl Schule

Onlineanmeldung

Die Anmeldung ist ab 01. November 2025 [HIER](#) möglich

Anmeldeschluss: Nachmeldungen vor Ort sind, sofern Plätze verfügbar sind, möglich.

Teilnehmerlimit: 300 Teilnehmer über alle Startkategorien (exklusive Mixed-Liga)

Starter, die nicht antreten, haben keinen Anspruch auf Rückzahlung der Anmeldegebühr.

Wettkampfinformationen

Vorläufige Zeitplanung:

Einteilung der Startkategorien (Strecken)	Startzeit	Melde- gebühr *	Teilnahmeberechtigt
Start erfolgt nach Gruppen im Einzelstartmodus			
Gruppe 1 (ohne Referenzzeit): Hauptklasse (550m Schwimmen 5,5 km Laufen)	09:00 Uhr	28 - 33 €	Ab Jahrgang 2008
Gruppe 2 (mit Referenzzeit): Hauptklasse + Staffel (550m Schwimmen 5,5 km Laufen)	10:00 Uhr	28 - 33 €	Ab Jahrgang 2012
Gruppe 3: Volksdistanz (275m Schwimmen 3,0 km Laufen)	10:45 Uhr	23 - 28 €	Ab Jahrgang 2008
Start erfolgt nach Gruppen im Massenstart			
5km ASC-Volkslauf	11:30 Uhr	10 - 14 €	Ab Jahrgang 2014
12:00 Uhr SIEGEREHRUNG: Hauptklasse + Volksdistanz + Staffeln Swim and Run			
Gruppe 6: Jugend A (275m Schwimmen 3,0 km Laufen) Jugend B (275m Schwimmen 3,0 km Laufen)	12:30 Uhr	23 - 28 €	2010 - 2009 2012 - 2011
Gruppe 7: Schüler A (200m Schwimmen 1,5 km Laufen)	13:00 Uhr	13 - 18 €	2014 - 2013
Gruppe 7: Schüler B (100m Schwimmen 0,8 km Laufen)	13:00 Uhr	13 - 18 €	2016 - 2015
Gruppe 8: Schüler C (50m Schwimmen 0,4 km Laufen)	13:15 Uhr	10 - 15 €	2018 - 2017
Gruppe 10: Schüler D (25m Schwimmen 0,2 km Laufen)	13:15 Uhr	10 - 15 €	2020 - 2019
13:30 Uhr SIEGEREHRUNG: Jugend und Schüler + 5km ASC-Volkslauf			
Gruppe 11: Mixed-Liga BWTV als Mixed-Team-Relay (325m Schwimmen 3,0 km Laufen)	13:45 Uhr	-	Nur BWTV Liga
15:30 Uhr SIEGEREHRUNG BWTV-Liga			

* Die Meldegebühren sind inkl. Verbandsabgabe. Die angegebene Preisspanne ergibt sich aus einer gestaffelten Erhöhung ab 01.11.25, 01.01.26 sowie ab 01.04.26.

Teilnahmeberechtigung

Die Teilnahme am 3. Konstanzer Swim & Run setzt bei allen Teilnehmern die **Schwimmfähigkeit** voraus. Es dürfen weiterhin **keine ärztlichen Einwände** hinsichtlich der Gesundheit vorliegen. Der Teilnehmer nimmt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung teil. Der Veranstalter sowie dessen gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten. Eine ausführliche Beschreibung der rechtlichen Hinweise findet man Ende der Ausschreibung. Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss anerkannt.

Vor dem Wettkampf

Zugang zur Wechselzone ist bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich. Hier kann jeder Teilnehmer am vorgesehenen Platz (nach Startnummer) seine Laufutensilien einrichten. Übriges Gepäck kann in der Halle Wollmatingen (Ausschilderung beachten) gelagert werden.

Eine Wettkampfbesprechung erfolgt für jede Startgruppe 20 Minuten vor dem jeweiligen Start direkt am Becken. Die Teilnahme ist verpflichtend. Duschmöglichkeiten sowie Sanitäranlagen vor dem Schwimmen befinden sich im Schwaketenbad. Die Zeitmessung erfolgt mit einem automatischen über ein elektronisches Zeitmesssystem.

Das Schwimmen

Startformat für Hauptklasse, Staffel und Volksdistanz:

Geschwommen wird im Schwaketenbad Konstanz (Hallenbad) in einem geleinten 25-m-Becken. Ein Einschwimmen ist im benachbarten Therapiebecken möglich. Die Startaufstellung erfolgt zunächst nach Startwellen (siehe oben). Innerhalb einer Startwelle kann die Reihenfolge der Athleten/innen frei gewählt bzw. in gegenseitiger Absprache festgelegt werden.

Der Start erfolgt **aus dem Becken** im **Einzelstartmodus** alle **15 Sekunden**.

Geschwommen wird anschließend auf einem **Zick-Zack-Kurs** durch das gesamte Becken. Die erste Bahn wird nur in eine Richtung (25 m) geschwommen, alle weiteren Bahnen in beide Richtungen (50 m). Der Bahnwechsel erfolgt jeweils unter der Leine hindurch.

Volksdistanz: 1× Zick-Zack-Kurs = 275 m

Hauptklasse: 2× Zick-Zack-Kurs = 550 m, mit kurzem Landgang (Laufweg um das Becken zu Bahn 1)

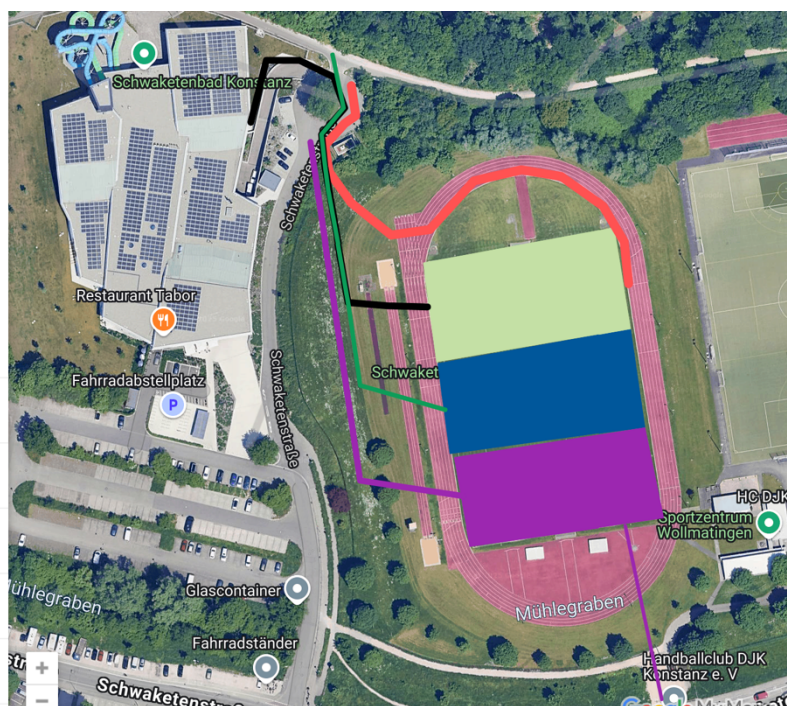
Startformat für Kinder und Jugend:

Geschwommen wird im Schwaketenbad Konstanz (Hallenbad) auf einer geleinten 25m Bahn als Massenstart in der jeweiligen Wertungskategorie mit max. fünf Startern pro Bahn. Der Start erfolgt vom Beckenrand im Wasser. Das Einschwimmen ist bis 3 Min. vor dem jeweiligen Start auf der zugeteilten Bahn gestattet.

Der Wechsel vom Schwimmen zum Laufen

Nach dem Schwimmen wird das Schwaketenbad über einen Seitenausgang verlassen, um zunächst in die Wechselzone auf der gegenüberliegenden Seite im Sportzentrum Wollmatingen zu laufen. Der Weg zum Wechselplatz (schwarzer Pfad) ist mit Teppichen ausgelegt, sodass dieser barfuß in Schwimmkleidung gelaufen werden kann. Ein Umziehen im Bad ist nicht möglich.

- Allgemein
 - Zielbereich
 - Wechselzone
 - Zur Laufstrecke
 - Vom Schwimmen zur Wechselzone
 - Ab ins Ziel
 - Verpflegung
 - Zur Verpflegung von der Straße
 - Zur Verpflegung von Bad
-
- Laufen Volksdistanz / JugA / JugB / Ervac...
 - Laufen Schüler A
 - Laufen Schüler B
 - Laufen Schüler C
 - Schüler D



Nach dem Wechsel in Laufkleidung wird die Laufstrecke auf der anderen Seite der Tartanbahn betreten (roter Pfad), um das Stadion für die jeweilige Laufstrecke zu verlassen. Als Ausnahmen laufen die Gruppen der Schüler C und D ihren Lauf im Stadion (siehe Streckenpläne: [Hier klicken](#)).

Das Laufen

Die Läufe erfolgen auf geteerten und geschotterten Wegen rund um den Taborberg (Schwaketenwald). Diverse Abschnitte zur Wechselzone sowie beim Zieleinlauf im Stadion, sind teilweise auf Teppichen, Gras sowie der Tartanbahn. Die Strecken sind nicht für den allgemeinen Verkehr gesperrt, werde aber von unseren Streckenposten bestmöglich gesichert. Weiterhin weisen Schilder deutlich auf die Veranstaltung hin, sodass andere Verkehrsteilnehmer umfangreich vorgewarnt werden.

Alle Streckenpläne sind online veröffentlicht: [Hier klicken](#)

Auf der Laufstrecke besteht keine Verpflegungsmöglichkeit durch den Veranstalter.

Wir bitten Euch, auf der gesamten Strecke, auch im Bad, keinen Müll zurückzulassen.

Hinweis für Liga-Starter: Das Rennformat der Mixed-Liga des BWTV wird allen Teams über offizielle Informationen des Verbands, u.a. durch den Liga-Report gestellt.

Nach dem Wettkampf

Im Ziel werden allen Teilnehmern Getränken und kleine Snacks zur **Verpflegung** angeboten. Bitte achtet unbedingt darauf, dass man Euch dort den Zeitmesschip abnehmen wird. Solltet ihr diesen doch aus Versehen mitnehmen, bitten wir Euch diesen bis 15:30 Uhr bei Orga-Team abzugeben. Ansonsten muss dieser leider in Rechnung gestellt werden.

Der **Zugang zur Wechselzone** nach dem Wettkampf, um eventuell verbliebene Gegenstände (z.B. Schwimmbrille oder -mütze) an sich zu nehmen, ist direkt nach dem jeweiligen Zieleinlauf, bis spätestens 16:00 Uhr möglich. Der Aufbau ist so gestaltet, dass die einzelnen Startgruppen sich nicht behindern.

Organisatorische Informationen

Allgemeine Verpflegung

Während der gesamten Veranstaltungszeit werden Getränke, Kaffee, Würstchen und Kuchen zum Verkauf angeboten.

Sanitäranlagen

Duschkmöglichkeiten sowie sanitäre Anlagen vor dem Schwimmen befinden sich im Schwaketenbad. Nach dem Wettkampf steht die Halle in Wollmatingen (Schwaketenstrasse 31 – 78467 Konstanz) zur Verfügung.

Medizinische Versorgung

Am Start und im Sportzentrum Wollmatingen (Wechselzone und Ziel) befinden sich ambulante Versorgungsstationen des **Malteser Hilfsdienstes**.

Wettkampforgane und Organisationsmitglieder

Wettkampf- und Streckenplanung: Kerstin Rohr, Christian Weich & Erik Hoffmann

Öffentlichkeitsarbeit: Simone Fink, Samya Spaltenberger, Niklas Bartneck

Technik: Valentin Barth, Carsten Hauboldt

Verpflegung & Catering: Rebecca Hermle, Judith Großeschoff, Hanna Blank

Finanzen: Tobias Treiber, Jürgen Stöß

Wertungsklassen, Auszeichnungen & Siegerehrung

Die **Wertungen** erfolgen in folgenden Kategorien:

Hauptklasse M/W 18-39 (550m Schwimmen 5,5 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Hauptklasse M/W 40+ (550m Schwimmen 5,5 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Hauptklasse Teamwertung (550m Schwimmen 5,5 km Laufen) – Platz 1. männlich, weiblich, mixed Es zählt die kleinste Zeitsumme von drei Starter/innen eines Teams - Zuordnung erfolgt automatisch anhand des Teamnamens
Sonderwertung: Hauptklasse Größtes Team (550m Schwimmen 5,5 km Laufen) – Größtes Team unter gleichem Teamnamen
Staffel (550m Schwimmen 5,5 km Laufen) – Platz 1. männlich, weiblich, mixed

Volksdistanz (275m Schwimmen 3 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Jugend A (275m Schwimmen 3 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Jugend B (275m Schwimmen 3 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Schüler A (200m Schwimmen 1,5 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Schüler B (100m Schwimmen 0,8 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Schüler C (50m Schwimmen 0,4 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
Schüler D (25m Schwimmen 0,2 km Laufen) – Mitmachpreis für alle
ASC Volkslauf M/W 18-39 (5,0 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
ASC Volkslauf M/W 40+ (5,0 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich
ASC Volkslauf M/W 60+ (5,0 km Laufen) – Platz 1., 2. & 3. männlich und weiblich

Die Siegerehrung für die Teilnehmer des Hauptlaufs und der Volksdistanz des Swim & Runs findet gegen 12:00 Uhr, die der Kinder und Jugendlichen sowie des 5km-ASC Volkslaufs gegen 13:30 Uhr in der Sporthalle Wollmatingen oder bei schönem Wetter im Stadion statt. Hierbei werden **Sachpreise** überreicht. **Ergebnislisten** werden durch unseren Partner Race Result bereitgestellt.

Die Siegerehrung des Liga-Rennens (Mixed-Liga) wird gegen 15:30 Uhr durch den Baden-Württembergischen Triathlon Verband (BWTV) durchgeführt. Diese findet in der Sporthalle Wollmatingen oder bei schönem Wetter im Stadion statt. Preise und Wertungsklassen werden vom BWTV festgelegt.

Rechtliche Hinweise & Haftungsausschluss

Mit der Anmeldung zum 3. Konstanzer Swim & Run erkenne ich die Ausschreibung und den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden aller Art an. Der Veranstalter haftet nicht für Diebstähle. Ich kann weder gegen den Veranstalter noch die Sponsoren der Veranstaltung und deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme entstehen können. Ich bestätige, dass ich für die Teilnahme am Konstanzer Swim & Run ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Weiterhin versichere ich, dass ich schwimmfähig bin. Das Sanitätspersonal ist berechtigt mich bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Wasser bzw. dem Lauf zu nehmen. Laut Datenschutzgesetz werden alle erhobenen Daten maschinell gespeichert und verarbeitet, z. B. für Starter- u. Ergebnislisten sowie an kommerzielle Dritte (zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet). Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mein Name und Bild von den Medien unentgeltlich und uneingeschränkt verwendet werden dürfen, soweit dies im Zusammenhang mit dem Konstanzer Swim & Run steht. Ferner willige ich Foto- und Filmaufnahmen sowie deren Vermarktung durch den Ausrichter ein. Mit der Anmeldung versichere ich, dass die gemachten Angaben vollständig und richtig sind. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühren. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich bei einem Regelverstoß, z.B. Streckenabkürzung, von der Organisation disqualifiziert werde. Bei minderjährigem Teilnehmer muss die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten erfolgen.

Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstaltungsordnung, Ligaordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung), sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkenne ich die Wettkampfordnungen, sowie Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung und die Bedingungen des Veranstalters gemäß der Ausschreibung verbindlich an.

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Startzeiten zu verändern und bei Unwetter/Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen den Wettkampf zu unter- oder abubrechen. Bei zu erwartender schlechter Witterung wird das Laufen im Jagdstartverfahren durchgeführt. Infos erfolgen über die Homepage oder Durchsagen der Wettkampfleitung vor Ort.

Stand: 28.03.2026 (Änderungen vorbehalten)