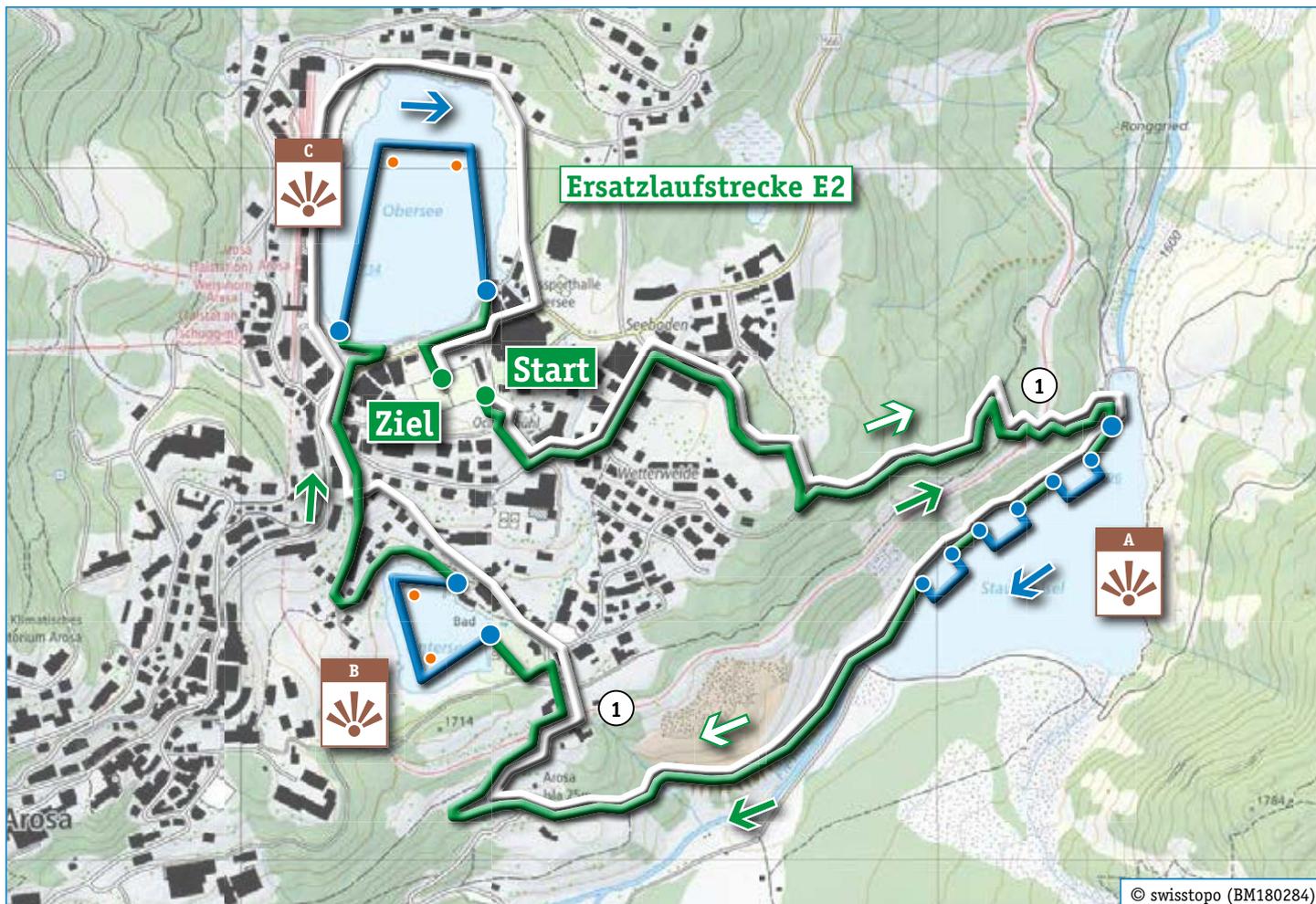


# Prolog Single/Couple: SwimRun



## STRECKEN INFO

### Streckenangaben

1.5 km Swim / 4 km Run  
150 hm

### Start SwimRun

18:30 – 19:00 Uhr (gemäss Startliste)

### Erste Zielankunft SwimRun

19:10 Uhr

### Zielschluss

20:30 Uhr

### Gefährliche Stellen

- ① Kurz vor dem Stausee Isel und auf dem Weg Richtung Untersee befinden sich unbeschränkte Bahnübergänge, die Züge haben immer Vorfahrt, dem Verkehrsdienst ist zwingend Folge zu leisten.



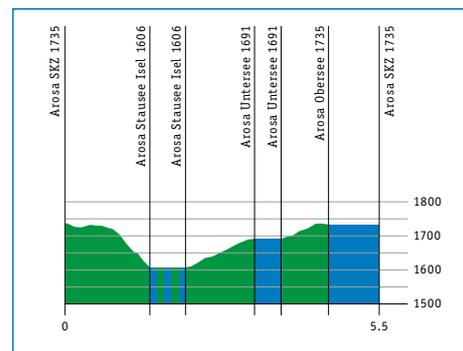
### Ablauf

Laufen vom Sport- und Kongresszentrum zum Stausee Isel, Schwimmen in 3 kurzen Abschnitten im Stausee Isel. Laufen zum Untersee, Schwimmen im Untersee. Laufen zum Obersee, zum Abschluss Schwimmen im Obersee, dann Laufen ins Ziel zum Sport- & Kongresszentrum.

### Besonderes

Es werden tiefe Wassertemperaturen erwartet, das Tragen eines Neoprens ist obligatorisch. Knie und Ellbogen müssen nicht zwingend bedeckt sein, wird aber empfohlen.

Der Neopren und die Laufschuhe werden während des gesamten SwimRun getragen. Bei den Couple startet nur eines der beiden Teammitglieder. Die Zeit des SwimRun wird ohne Zwischenzeiten gestoppt und zählt zur Gesamtwettkampfzeit des Gigathlon.

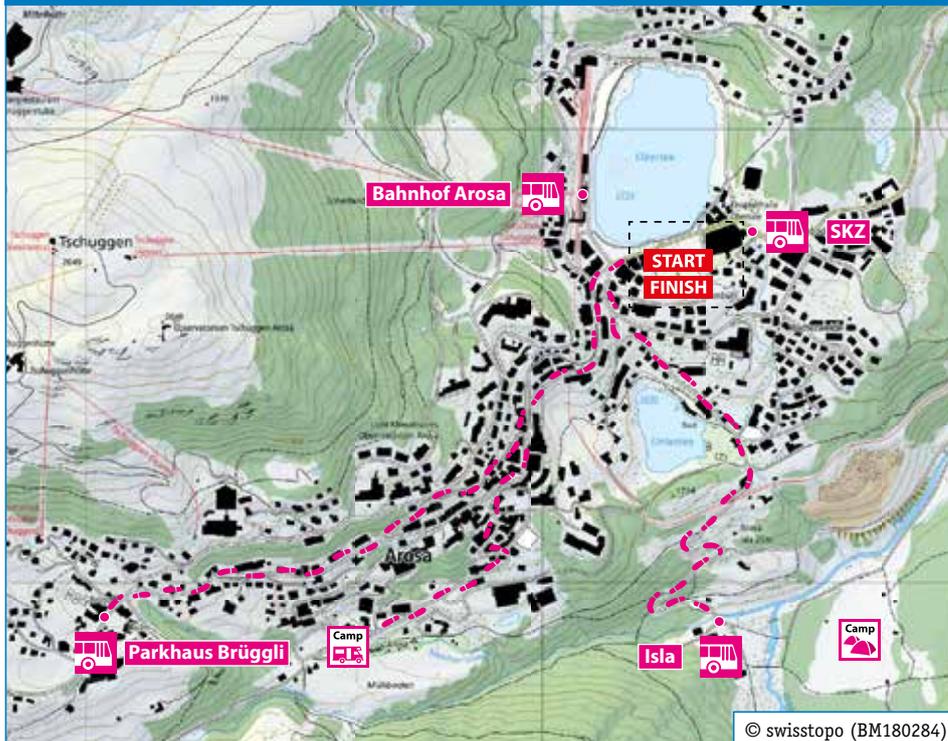


## HIGHLIGHTS UNTERWEGS



- A Türkisblauer Stausee Isel
- B Idyllisch gelegenes Strandbad Untersee
- C Obersee Arosa, eingebettet in die Bergwelt Arosas

## AROSA ÜBERSICHT



© swisstopo (BM180284)

Die Single und Couple kommen beim freitäglichen Prolog in den Genuss einer Gigathlon-Premiere, dem SwimRun. Nach dem Start beim Sport- und Kongresszentrum Arosa «schlängeln» sie sich schwimmend und laufend durch die Seen, Wälder, Trails und Strassen von Arosa. Der Wetsuit und die Laufschuhe werden während dem ganzen SwimRun getragen. In der Kategorie Couple startet nur eines der beiden Teammitglieder. Die Zeit des SwimRun wird ohne Zwischenzeiten gemessen und zählt zur Gesamtwettkampfzeit des Gigathlon Switzerland 2018. Die Schwimm- und die Laufdisziplin des Samstags werden dafür um die absolvierten Distanzen reduziert.

## LOGISTIK & TRANSPORTE

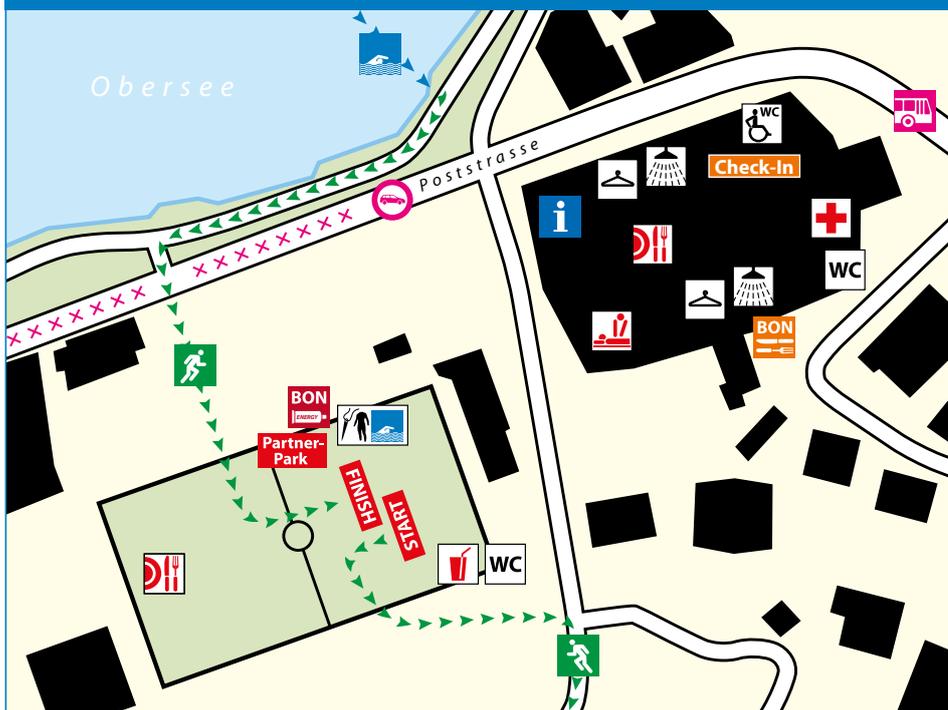
### Anreise/Rückreise

Der Start und das Ziel befinden sich unmittelbar beim Zentralort, neben dem Sport- & Kongresszentrum.

### Duschen

Duschen und Garderoben befinden sich am Zentralort, im Sport- & Kongresszentrum.

## AROSA SPORT- & KONGRESSZENTRUM START & ZIEL



## ERSATZSTRECKE E1



### Gründe für Ersatzschwimmstrecke E1

Der Veranstalter behält sich vor, die Schwimmstrecke bei kalten Wassertemperaturen entsprechend anzupassen. Geschwommen wird in allen Seen, die Distanzen werden durch den Speaker vor dem Start bekanntgegeben. Den Markierungen ist Folge zu leisten.

## ERSATZSTRECKE E2



### Gründe für Ersatzlaufstrecke E2

Bei Gewitter, Sturmwarnung oder anderen meteorologischen Einflüssen wird der SwimRun durch eine Ersatzlaufstrecke ersetzt.

Streckenlänge	Zeitplan
4.6 km, 150 hm	bleibt bestehen

