

1. Rüsselsheimer

10-STUNDEN- SPENDEN-SCHWIMMEN

Sei dabei - Schwimmen für
einen guten Zweck.



28. Juni 2025

von 9 bis 19 Uhr im Schwimmbad an der Lache



OBOZ HUMANITÄRE HILFE
FÜR DIE UKRAINE E.V.



2025 © kunja.de

10-STUNDEN SCHWIMMEN: GEMEINSAM FÜR EINEN GUTEN ZWECK!



<https://schwimm-club.de/Spendenschwimmen/>

10 STUNDEN-SCHWIMMEN

GROBER ABLAUF RAHMENPROGRAMM WIP

Ablauf	
08:00 Uhr	Einlass
08:30 Uhr	Regel-/ Teambesprechung in der Halle
08:50 Uhr	25m-Sprint des jeweils schnellsten Schwimmers (pro Bahn)
09:00 Uhr	Start des 10 Stunden-Schwimmens
12:00 bis 12:30 Uhr	1. Sprintwertung
17:30 bis 18:00 Uhr	2. Sprintwertung
18:00 bis 19:00 Uhr	Finale
19:00 Uhr	Wettkampfschluss
19:30 Uhr Im Anschluss	Siegerehrung Sportlerparty



10 STUNDEN-SCHWIMMEN

SPORTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Teams & Regeln

- 18 Teams à 8 Schwimmer (144 Schwimmer)
- Minimum 2 Frauen pro Team
- 3 Teams pro Bahn

- Keine öffentliche Ausschreibung, Teams müssen Vereinsmitglieder (jeweilig in ihrem Verein) sein
- Durchschnittliche 50m-Zeit (ca.) wird bei Anmeldung abgefragt.
Bahnzuteilung anhand der angegebenen Zeiten und Einschätzung der Organisatoren.
Schnellste Teams schwimmen auf den Innenbahnen.
- Generell nur Wechsel am Beckenkopf (Startblöcke) erlaubt, Ausstieg über Wand (keine Treppe auch für Bahn 1 und 6)
- Teilnehmergebühr: 20,- € pro Person
(inkl.: 5,- € Spende, Badekappe, (Sponsoren) Give-Aways)

- Jedes Team stellt einen Helfer (dieser wird für 3 Std. eingeplant. Bspw. als Bahnzähler)

Ihr habt nicht
genügend Teilnehmer
für ein Team.
Kein Problem spricht
uns an.
Dann mischen wir 😊



10 STUNDEN-SCHWIMMEN SPENDENMODELL

Ihr findet keinen
Sponsor.

Kein Problem spricht
uns an.

Wir finden für alles
eine Lösung 😊

Spenden

1. Pro geschwommener Bahn von Team x

Ihr findet Sponsoren/ Unterstützer, die euch pro geschwommene Bahn finanziell unterstützen.

Bsp.: Ihr schwimmt 60 Bahnen pro Stunde. 600 Bahnen in 10 Stunden. Pro Bahn werdet ihr mit 0,50 Cent von eurem Sponsor unterstützt.

Ergebnis nach 10 Stunden: 300,- €. Natürlich könnt ihr mehrere Sponsoren suchen.

Umso mehr umso besser 😊

ODER

2. Summe aller geschwommenen Bahnen

Einmal Zahlung (Keine Mindestsumme notwendig) möglich, oder gerne andere Vorschläge.

Ihr findet Sponsoren/ Unterstützer, die euch insg. finanziell unterstützen – z.B. mit einem Festbetrag. Unabhängig von der Anzahl der geschwommenen Bahnen. Oder ein Sponsor, der euch „nur“ bei den Sprintspecials unterstützt oder oder oder...

Team ungebundene Spenden jederzeit auch möglich.

Spenden über betterplace Plattform: <https://secure.betterplace.org/de/donate/platform/projects/116274-krankenwagen-fuer-die-ukraine>

Spendenquittungen, ab 300,- € werden durch OBOZ e.V. ausgestellt, falls gewünscht.



FÜR WEN SIND DIE ERSCHWOMMENEN SPENDEN ?

Wer ist OBOZ e.V.

OBOZ - Humanitäre Hilfe für die Ukraine e.V. ist ein deutsch-ukrainischer Verein, der seit 2014 aktiv ist und sich auf die Bereitstellung humanitärer Hilfe für die Ukraine spezialisiert hat.

Der Verein arbeitet ehrenamtlich und wird von Unterstützern aus verschiedenen Ländern getragen.

Ziele und Aktivitäten

OBOZ e.V. konzentriert sich auf mehrere Hauptbereiche:

- Medizinische Unterstützung: Beschaffung und Überführung von Krankenwagen, medizinischen Geräten und Medikamenten in die Ukraine.
- Hygiene und Nahrung: Bereitstellung von Nahrungsergänzungsmitteln und Hygieneartikeln.
- Rehabilitation: Unterstützung von Rehabilitationsmaßnahmen für Verletzte.

Erfolge

Seit seiner Gründung hat der Verein bereits 75 Krankenwagen in kriegsbetroffene Gebiete der Ukraine gebracht.

Diese Hilfe wird durch Spenden von Privatpersonen, Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen ermöglicht.

Transparenz und Kontakt

OBOZ e.V. legt großen Wert auf Transparenz und stellt sicher, dass Spenden direkt den Bedürftigen zugutekommen.

Der Verein bietet amtliche Empfangsbestätigungen inklusive Fotos und Videos an.

Für weitere Informationen oder um zu spenden, können Sie die offizielle Website besuchen: [OBOZ - Humanitäre Hilfe für die Ukraine e.V.](#) !

Unser Masters Schwimmer Holger Kresse unterstützt den Verein und damit die Bevölkerung in der Ukraine als Holger & Friends seit Beginn des Angriffs durch Russland 2022.



10 STUNDEN-SCHWIMMEN

SPORTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Regelwerk (1/3)

- **Wertung**
Die von jeder Mannschaft in 10 Stunden geschwommenen Meter werden von Bahnzählern auf Devices vermerkt. Es wird die Mannschaft mit den meist erschwommenen Bahnen, das Siegerteam des "Sprint-Pokals" sowie die Mannschaft, die die meisten Spenden erschwommen hat ermittelt und prämiert.
- **Hilfsmittel**
Es sind keine Hilfsmittel (z.B. Neoprenanzug, Flossen, Paddles) erlaubt. Im Becken ist normale Badebekleidung (Polyester), Badekappe (werden gestellt – und müssen zu Erkennungszwecken getragen werden) und ggf. Schwimmbrille zu tragen.
- **Teamzusammensetzung**
Eine Mannschaft besteht aus maximal acht Schwimmern, darunter mindestens zwei Frauen. Es darf zu jeder Zeit nur ein Schwimmer aus der Mannschaft im Wasser sein, der von seinen Mannschaftskollegen nach eigenem Ermessen abgelöst wird.
- **Regelbesprechung**
Um 08:30 Uhr wird es eine gemeinsame Besprechung des Regelwerks geben, an dem alle Teams teilzunehmen haben.
- **Bahnbelegung**
Pro Bahn schwimmen 3 Teams. Für die Zuteilung sind bei der Anmeldung die geschätzten, vom gesamten Team in 10 Stunden geschwommenen Kilometer anzugeben. Die vermeintlich schnellsten Teams werden auf die Innenbahnen zugeteilt.



10 STUNDEN-SCHWIMMEN

SPORTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Regelwerk (2/3)

- **Grundregeln**
Es gilt das "Rechtsschwimmgebot" d.h. es wird stets in Schwimmrichtung rechts möglichst nah an der Leine bzw. Wand geschwommen. Fairness geht vor sportlichem Ehrgeiz!
- **Start**
Beim Startpfeiff um 9:00 Uhr starten die 3 Teams pro Bahn im Abstand von 5 Sekunden. TBD Zur Ermittlung der Startreihenfolge wird es zwischen Einweisung und Start (ca. 08:50Uhr) ein 25m-Sprint des jeweils schnellsten Schwimmers (pro Bahn) geben. Der jeweils schnellste Schwimmer gewinnt für sein Team das Recht das 10 Stunden-Schwimmen zu eröffnen.
- **Wenden**
Die Bahn wird bis zum Ende rechts geschwommen und erst beim Abstoßen NACH der Wende wird die Seite gewechselt. Damit ist gesichert, dass startende Schwimmer nicht durch ankommende Schwimmer behindert werden.
- **Überholen**
Der langsamere Schwimmer muss den schnelleren Schwimmer überholen lassen und darf diesen beim Überholen nicht behindern. Wird gegen die Regel verstoßen, können Zeitstrafen bis zu 30 Sekunden in Abhängigkeit von Härte und Anzahl der Regelverstöße verhängt werden.



10 STUNDEN-SCHWIMMEN

SPORTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Regelwerk (3/3)

- **Schwimmerwechsel**
Wechsel sind generell nur am Beckenkopf an der Seite der Startblöcke erlaubt. Gestartet wird NICHT vom Startblock, sondern rechts neben dem Startblock. Der ankommende Schwimmer schwimmt die Bahn auf der (aus seiner Sicht) rechten Seite bis zum Ende und verlässt dann unmittelbar das Wasser. Erst wenn der ankommende Schwimmer an der Wand angeschlagen hat darf der startende Schwimmer die Wand verlassen. Wichtig: Es darf nur ins Wasser gesprungen werden, sofern keine Gefahr für einen heranschwimmenden Schwimmer des Gegnerteams besteht.
- **Ausstieg**
Der ankommende Schwimmer soll unmittelbar das Becken verlassen. Der Ausstieg findet immer über die Beckenkopfseite statt! Auch auf den Bahnen 1 und 6 ist der Ausstieg über die Treppe nicht gestattet. Ausnahmeregelungen aufgrund körperlicher Einschränkungen (z.B. Behinderungen oder Alter) sind nach Rücksprache möglich.
- **Duschen**
Dauerduschen ist zu unterlassen, da ansonsten keine Garantie auf Warmwasser übernommen werden kann, da der Warmwassertank des Hallenbades leider eine beschränkte Kapazität hat.
- **Sprint-Pokal**
In den Zeiten zwischen 12:00 und 12:30 sowie 17:30 und 18:00Uhr kann sich das sprintstärkste Team den Sprint-Pokal ergattern. Für diesen zählen nur die in dieser Zeit im Wasser zurückgelegten Meter, unabhängig von der aktuellen Platzierung im Gesamtranking.



1. Rüsselsheimer

10-STUNDEN- SPENDEN-SCHWIMMEN

Sei dabei - Schwimmen für
einen guten Zweck.



28. Juni 2025

von 9 bis 19 Uhr im Schwimmbad an der Lache



OBOZ HUMANITÄRE HILFE
FÜR DIE UKRAINE E.V.



2025 © tunja.de

„SEIT DABEI UND
SCHWIMMT MIT UNS
FÜR DEN GUTEN
ZWECK! WIR FREUEN
UNS AUF EUCH!“



<https://schwimm-club.de/Spendenschwimmen/>