



Fredo Landvogt OTL d.R.

D 51145 Köln Porz , 17.8.2010 15:11
LuxRSA SiO 2011 0817.doc

3. Luxemburgisches Reservisten Sportabzeichen



17. Schwimmen in Oliv -falls Bad verfügbar-



Zur Abnahme lädt der AKRO-Köln ein:

NATO- und deutsche Reservisten, ihre Familien und Gäste

am **2.7.2011** 9:00- 18:00 Uhr

Treffpunkt:

51429 Bergisch-Gladbach, Overather Str.83a, Schießst.Weierhardt Tel. 02204-55 367
A4 Ausfahrt Moitzfeld , Parken auf der L 136

Org-Leitung : Oberstleutnant a.D. d.R. Albrecht Roesinger

D 50698 Köln Raderthal, Hitzelerstr.91, Tel.0221-37 84 73

Eintreffen

LuxRSA

LuxRSA

9.00 h Schiesstand Weierhardt

9.30 h Schießen

10:30 h Fahrt nach Wahnheide

Pistole

3000m Lauf



Mittagessen

12.00 h bis 12.30 Uhr

LuxRSA

13.00 h Fahrt z. Schwimmbad Swisttal

14:00 h Schwimmen

300m



Schwimmen in Oliv.

15.00 Uhr Kampfanzug, Helm, Kampfstiefel, Strümpfe

200m Schwimmen, 25m Schwimmen mit Gewehr(Ersatz 4,8 kg)

Kopfsprung vom Bock, Streckentauchen, Kameraden-Schleppen HLW,
schwimmend ausziehen

Versicherungsschutz und Haftung sind seitens der Veranstalter ausgeschlossen.

Dies wird von den Teilnehmern durch ihre Unterschrift anerkannt.

Ausrüstung: Sportanzug, Badehose, Handtücher, (Kampfanzug, Helm) bitte **mitbringen**

Anmeldung : bitte bis **26.6.** an OTL d.R. Fredo Landvogt siehe unten (max. 20 Teilnehmer)

Kostenbeitrag :

LuxRSA : 30 €TeilnehmerIn, 5 €BegleiterIn

SiO : 5 €

bitte überweisen an

AKRO Köln Althoff, Postbank Köln Nr. 4593 70-504 - BLZ: 370 100 50

IBAN: DE53 3701 0050 0459 3705 04 - BIC: PBNKDEFF

Name _____

Vorname _____

GebDat _____

Dienstgrad _____

PLZ _____ Ort _____

eMail _____

Straße _____

Tel. _____

Datum _____ Unterschrift _____



Schwimmen:

Alter	Männer, 300 m-Freistil	Frauen, 300m-Freistil
bis 31 J.	8:00 min.	9:00 min.
ab 32 J.	8:30 min.	9:30 min.
ab 40 J.	9:30 min.	10:30 min.
ab 50 J.	10:00 min.	11:00 min.
ab 55 J.	11:00 min.	12:00 min.

Laufen :

Alter	Männer Bahnlauf, 3000 m	Männer Geländelauf, 3000 m	Frauen Bahnlauf, 2000 m	Frauen Geländelauf, 2000m
bis 31 J.	13:00 min.	14:00 min.	10:30 min.	11:30 min.
ab 32 J.	14:00 min.	15:00 min.	11:30 min.	12:30 min.
ab 40 J.	15:00 min.	16:00 min.	12:30 min.	13:30 min.
ab 45 J.	17:00 min.	18:00 min.	13:30 min.	14:30 min.
ab 50 J.	19:00 min.	20:00 min.	14:30 min.	15:30 min.
ab 55 J.	21:00 min.	22:00 min.	15:30 min.	16:30 min.

Schießen:

25 m, 4 Serien á 5 Schuß mit einer Dienstwaffe auf die stehende Olympiascheibe bzw. 10er Ringscheibe pro Serie 30 Sekunden

Stellung: stehend, ein- oder beidhändig, Waffe gezogen, im Winkel von 45 Grad zum Boden

Zeitnahme: nach Kommando "Feuer frei", Magazinwechsel außerhalb der Zeitnahme

Trefferaufnahme nach Beendigung der vierten Serie, mindestens 140 Ri

Die Resultate müssen nicht zur gleichen Zeit gemacht werden, jedoch innerhalb eines halben Jahres.

- 1. Erfüllung Bronze
- 3. Wiederholung Silber
- 5. Wiederholung Gold

18.02.2010 21:21

Schwimmen in Oliv

Ziel ist Nachweis der Schwimmfähigkeit im Kampfanzug

Sicheres Beherrschen der eigenen Sicherheit und Erfüllung des Auftrages.

Im Einsatz streuen persönliche Fitness und Ausrüstung, Wassergeschwindigkeit, Wassertemperatur, Sicht, usw. stark, darum sind

Zeiten sind nicht vorgegeben, werden aber für die Urkunde erfasst

Die Übung soll jährlich wiederholt werden.

200-m-Schwimmen im Kampfanzug mit Strümpfen, Kampfschuhen, Helm

25-m-Schwimmen im Kampfanzug mit Strümpfen, Kampfschuhen, Helm,
Gewehrsatz 4,8 kg

Kopfsprung vom Startblock – 10m-Tauchen – 5-kg-Ring heraufholen

Tauchen nur mit Beinschlag, Hände bleiben vorne

- zum Schutz vor Hindernissen bei schlechter Sicht
- als Möglichkeit für Druckausgleich zum Schutz des Trommelfelles
- als Möglichkeit mit den Händen den Ring usw. zu halten

15-m-Kameraden-Schleppen – an Land bringen – Herz-Lungen-Wiederbelebung

beide im Kampfanzug mit Strümpfen, Kampfschuhen, Helm

Schleppen mit Achselgriff oder Kragengriff, Gesicht des Geschleppten immer über Wasser halten

an Land bringen nach der Gegebenheit des Bades

HLW gemäß „Helfer im Sanitätsdienst“

Schwimmend entkleiden

Helm leise ablegen

Kleidung 2,5m vom Rand an Land werfen. Dazu die Kleider an Enden fassen, um die Finger einer Hand wickeln und das ausgewrungene Paket werfen.

Landvogt 19.6.2010