



## Briefing ATLETEN Zwemloop 22/05/2016

Er zijn twee reeksen, de Flanders cup, Just for fun reeks en de +16 is een Open reeks.

Startuur	Reeks per leeftijd	Reeks	Afstanden	Toegang tot wisselzone
12:00	D06	Flanders cup	50/500	vanaf 11h
12:10	H06	Flanders cup	50/500	
12:20	D/H06	Just for fun	50/500	
12:30	D08	Flanders cup	100/750	
12:45	H08	Flanders cup	100/750	
13:00	D/H08	Just for fun	100/750	
13:15	D10	Flanders cup	150/1000	
13:30	H10	Flanders cup	150/1000	
13:45	D/H10	Just for fun	150/1000	
14:00	D12	Flanders cup	200/1500	vanaf 13h
14:15	H12	Flanders cup	200/1500	
14:30	D14	Flanders cup	250/2000	
14:45	H14	Flanders cup	250/2000	
15:00	D/H16+	Open reeks	500/5000	vanaf 14h

### Secretariaat

Alle activiteiten gebeuren op het Provinciaal domein Puyenbroeck, ingang 2, te Wachtebeke.

Het secretariaat bevindt zich in de hal van het zwembad en opent om 10u30 en sluit 45 minuten na de aankomst van de laatste deelnemer.

Ten laatste 30 min voor je wedstrijd schrijf je je in op het secretariaat waar je een enveloppe ontvangt met je startnummer en een briefing. Als **waarborg** wordt een briefje van **5 euro** gevraagd. Graag gepast geld meebrengen. Dit krijg je na de wedstrijd terug in ruil voor je borstnummer.

## Wedstrijdverloop

Nadien leg je al je loopgerief klaar in de wisselzone. **Opgelet, je kan de wisselzone alleen betreden met je borstnummer**, die je bij het loopgerief achterlaat.

Ten laatste 15 min voor de start meld je je aan bij het onthaal van het zwembad waar je de laatste richtlijnen zal ontvangen.

Indien je meer dan 100m moet zwemmen zal bij het ingaan van de laatste 100m je een signaal worden gegeven door de tijdsopnames. Je hoeft dus zelf niet bij te houden hoeveel je zwemt.

Na de zwemproef, verlaat je zo snel mogelijk het zwembad en trek je in de wisselzone je loopgerief en borstnummer aan. Begin snel aan de loopproef, want de chrono's blijven lopen, loop door tot de finish.

Aan de finish ligt je zwemgerief klaar in een zakje met je startnummer er op. Graag direct ophalen na de finish.

## Wisselzone

- Er zijn plastieke boxen voorzien om je spullen in op te bergen, plastieke zakken of sportassen zijn niet toegelaten in de wisselzone. Deze kan je achter laten in een bewaakte vestiaire.
- Alleen bij reeks H/D 6 is 1 begeleider toegestaan, mits toegangsbewijs
- Atleten die hun loopgerief hebben geplaatst, gaan rond naar de ingang van het zwembad (niet binnen via het zwembad!)
- Badmuts verplicht, te lenen van de organisatie

## Loopparcours

H/D6 500m

H/D8 750m

D/H10 1000m

D/H12 1500m

D/H14 2000m

D/H16 5000m

## Bevoorrading

Aan de finish is er drank en fruit voorzien.

## Tijdsopnames

Er wordt een tijd opgenomen bij het zwemmen en bij de aankomst.

## Prijsuitreiking

Er is een prijsuitreiking onmiddellijk na de aankomst aan de cafetaria van de sporthal. Iedere deelnemer ontvangt een aandenken na het behalen van de finish.

Vergeet niet je borstnummer terug op het secretariaat binnen te leveren. Je ontvangt je waarborg terug als de borstnummer nog in aanvaardbare vorm behouden is.

Je ontvangt er ook je naturaprijs.

## Plan wisselzone

