

Briefing zwemloop 3Zotteam Zondag 30 maart 2025

Beste sportieveling,

Bedankt voor jouw deelname aan onze zwemloop in Zottegem.

In deze briefing vind je alle praktische informatie alsook alle informatie over de verschillende wedstrijden.

Adres en parkeren

De wedstrijden gaan door op de sportsite “de Bevegemse Vijvers” te Zottegem. Parkeren kan op de grote parking.

Opgelet: het bovenste gedeelte (rood gemarkeerd) van de parking zal niet toegankelijk zijn met de wagen. Er is een oversteekplaats voorzien om het parcours te voet te kunnen kruisen.



Aanmelden

Aanmelden dient te gebeuren aan de inschrijvingstafel die te vinden is in de fuifzaal.

Bij het aanmelden krijg je, bij het tonen van je identiteitskaart, een goodie-bag.

Daarin zit:

- Naturaprijzen en promotieartikelen voor iedere deelnemer
- Uw wedstrijdnummer

Bij het aanmelden zal op jouw linker bovenarm jouw wedstrijdnummer geschreven worden. Om herkenbaar te zijn bij de zwemstart en zo op het correcte tijdstip te kunnen starten.

Aan de inschrijvingstafel zijn er veiligheidsspelden beschikbaar zodat je jouw wedstrijdnummer kan opspelden op jouw T-shirt.

Indien je een trisuit hebt, voorzie je best een wedstrijd-belt om jouw wedstrijdnummer aan te bevestigen.

Wedstrijden

Jeugdreeksen:

- **Visjes** (geboortejaar 2018-2019-2020):
start vanaf 12u00
50m zwemmen en 500m lopen
Tijdens het zwemmen kan één ouder het kind meevolgen langs de kade.
Tijdens het lopen mag het kind eveneens door één ouder vergezeld worden.
- **Dolfijntjes** (geboortejaar 2016-2017):
start vanaf 12u15
100m zwemmen en 750m lopen
- **Orka's** (geboortejaar 2014-2015):
start vanaf 12u45
150m zwemmen en 1km lopen
- **Jeugd C** (geboortejaar 2012-2013):
start vanaf 13u15
200m zwemmen – 1,5km lopen
- **Jeugd B** (geboortejaar 2010-2011):
start vanaf 13u45
250m zwemmen – 2km lopen

Volwassenen (16+):

- **Zwemloop 3Zotteam** (geboortjaar 2009 en vroeger):
start vanaf 15u00
500m zwemmen – 5km lopen (2 rondes lopen)
- **Duo zwemloop 3Zotteam** (geboortjaar 2013 en vroeger):
start vanaf 15u00
500m zwemmen – 5km lopen (2 rondes lopen)

Tijdens elke reeks wordt gebruik gemaakt van een rolling start. Je vindt jouw starturen terug in de tweede bijlage! Gelieve deze starturen te respecteren. Te laat aan de start = niet meer starten!

Wisselzone

De wisselzone gaat open vanaf 11u30. Je legt jouw materiaal aan het juiste nummer. Na de wedstrijd kan je tot 17u alles terug ophalen.

DE WISSELZONE BLIJFT ALTIJD OPEN MAAR KIJK UIT VOOR DE ANDERE DEELNEMERS DIE DE WISSELZONE IN- EN UITGAAN!

Breng best een wedstrijdbox (curverbox of ploobox) mee om je gerief in te leggen. Bij regenweer kan je jouw box over je loopschoenen en T-shirt zetten zodat deze niet nat worden.

Bij uitzondering mogen de “visjes” hun loopschoenen en kledij in de ruimte tussen het zwembad en de wisselzone leggen.

Omkleden voor het zwemmen

Je kan je omkleden in de individuele kleedkamers van het zwembad. Je kan jouw spullen opbergen in de aanwezige lockers. Voorzien hiervoor een **1 euro** muntstuk. Als je klaar bent voor de wedstrijd mag je je begeven naar de startzone in het zwembad.

Belangrijk: het sleuteltje van jouw locker moet je afgeven aan de vrijwilliger aan de lockers van het zwembad (aan de ingang van de doorloopdouches). Dit wordt in bewaring gehouden tot na jouw wedstrijd. Je kan dan terug je sleuteltje komen halen aan de hand van je eigen wedstrijdnummer.

Wedstrijdinfo zwemmen

In de startzone krijg je nog eens je zwembad medegedeeld.

Bij het ingaan van de laatste 50m (2 lengtes), zal een vrijwilliger een duidelijk herkenbaar object in het water laten, zodat je weet dat je zwemonderdeel er bijna op zit.

Er is geen mogelijkheid tot opwarmen voor het zwemmen.

Tijdens het zwemmen steeds **RECHTS** aanhouden.

Het is **VERBODEN** om met het hoofd eerst het water in te duiken. De start is in het ondiepe gedeelte van het zwembad!

Na het zwemonderdeel begeef je je naar de wisselzone via de zijdeur van het zwembad.

Wedstrijdinfo lopen

Iedere deelnemer wordt geacht zijn loopparcours te kennen. De verschillende parcours zijn te vinden via deze [link](#) en zullen op de wedstrijddag ook opgehangen worden in de fuifzaal.

De visjes, dolfijntjes, orka's en jeugd C lopen in 1 lus van de wisselzone naar de finish.

Jeugd B en de volwassenen wedstrijd lopen 2 rondes van hun lus.

Tijdens het lopen is er geen bevoorrading voorzien. Na de finish is er water voorzien in de atletenzone.

De finish en atletenzone bevinden zich in de fuifzaal.

Kleedkamers en douches

Na de finish kan je het sleuteltje van de locker terug ophalen bij de vrijwilliger in het zwembad op vertoon van jouw wedstrijdnummer.

De heren kunnen zich verfrissen in de douches van het zwembad en zich omkleeden in de individuele kleedkamers van het zwembad.

Voor de dames is er een aparte kleedkamer met douche voorzien. Deze zullen te vinden zijn door de pijlen te volgen in de inkomhal van het zwembad.



Podia

De podiumceremonie zal plaatsvinden in de fuifzaal. Deze zal telkens starten een half uur na de aankomst van de laatste deelnemer per reeks.

Jeugdreeksen:

- Top 3 jongens en meisjes

Volwassenen (16+):

- Top 3 overall heren en dames
- Top 3 jeugd A (16j & 17j) heren en dames
- Top 3 masters 40+ heren en dames
- Top 3 masters 50+ heren en dames

Duo's:

- Top 3

Nogmaals vergeet niet de tweede bijlage met jouw startuur te bekijken!

Wie nog extra vragen heeft kan ons altijd contacteren via zwemloop@3zotteam.be.

