

3de editie Zwemloop 3ZotTeam

zondag 28 april 2024

Jeugdwedstrijd:

- Garnaaltjes (12u30 start): 25m zwemmen (begeleiding verplicht van 1 ouder langs de kade) – 200m lopen, verplicht onder begeleiding van 1 ouder tot aan de finish. (geen wedstrijdnummer en geen registratiechip).
- Visjes (12u45 start): 50m zwemmen (begeleiding verplicht van 1 ouder langs de kade) – 500m lopen. Begeleiding is niet verplicht maar wel toegelaten.
- Dolfijntjes (13u start): 100m zwemmen – 1km lopen.
- Orka's (13u30 start): 200m zwemmen – 2km lopen (2x loopronde van de dolfijntjes).

Funwedstrijd (300m zwemmen – 3km lopen):

Eerste deelnemer start om 14u stipt.

Zwemloop 3zotTeam:

Eerste deelnemer start stipt om 15u.

Registratie op dag van de wedstrijd

Bij aanmelding aan de inschrijvingstafel (fuifzaal) krijg je, bij het tonen van je identiteitskaart een “goodie-bag” (behalve de garnaaltjes). Daarin zit:

- Naturaprijzen en promotieartikelen voor iedere deelnemer.
- Uw wedstrijdnummer

Er zullen veiligheidspelden aan de inschrijvingstafel voorzien worden om uw nummer op te spelden aan uw t-shirt (leg je in wisselzone) indien je die vergeten bent. Hou er rekening mee dat die niet onuitputtelijk zijn.

Indien je een trisuit hebt, best een “wedstrijd-belt” voorzien om je nummer aan te bevestigen. Er zullen een aantal “wedstrijd-belts” voorzien worden indien vergeten of niet in je bezit, die je kan gebruiken. Dat gaan er niet veel zijn voor alle duidelijkheid dus best niet vergeten of eventueel aankopen!

Je **waarborg** (5 euro) kan je terugkrijgen in de feestzaal bij het inleveren van je **wedstrijdnummer**.

Rolling start

Iedere deelnemer start om de minuut. Een medewerker zal je zeggen aan de start vertellen wanneer je mag vertrekken en indien nodig uitleg van zwemgedeelte + langs waar naar de wisselzone.

Opgelet!!

Iedere deelnemer zal paar dagen voor de wedstrijddag een mail ontvangen met het juiste startuur + je zwembaan.

Pré-wedstrijd

Je kan je omkleden in de individuele kleedkamers van het zwembad, om daarna met behulp van **1 euro** je kledij in een "locker" te steken. Indien klaar voor de wedstrijd mag je je begeven naar de start in de zwembadhal.

Belangrijk: Je sleuteltje van je "locker" moet je afgeven aan de vrijwilliger in de kleedruimtes van het zwembad (aan de ingang van de doorloepdouches). Dit wordt in bewaring gehouden tot na jouw wedstrijd. Je kan dan terug je sleuteltje komen halen aan de hand van je eigen wedstrijdnummer, om je daarna eventueel naar de douches te begeven.

Wedstrijdinfo zwemmen en lopen

Bij de start krijg je nog eens je zwembaan medegedeeld. Je zwemt je afstand waarvoor je ingeschreven bent. ***Bij het ingaan van de laatste 50m (2 lengtes), zal een medewerker een duidelijk herkenbaar object in het water laten, zodat je weet, dat je zwemonderdeel er bijna op zit. JE ZWEMT STEEDS RECHTS IN JOUW ZWEMBAAN!!!***

Na het zwemonderdeel begeef je je naar de wisselzone (Zwembadstraat).

Via een logische weg in de wisselzone begeef je je naar de start van het looponderdeel.

Het looponderdeel, is voor iedere reeks 1 ronde BEHALVE:

- De orka's lopen eerst 1 ronde tot aan de inschrijving (fuienzaal), om via u-turn daarna de lus rond het voetbalveld (finse piste), nog eens aan te vatten.
- De "3zotteam Zwemloop", is na 1km zwemmen, **4 looptoeren**. Jullie krijgen na 1 ronde een 1ste rekkertje. In totaal krijgen jullie 3 rekkertjes rond de pols. De 4de loopronde is de aankomst.

Bij de finish kan je water en isotonendrank verkrijgen. Ook na iedere looptoer, indien je de lange afstand doet, kan je water en isotonendrank verkrijgen. **DE BEKERS ZIJN HERBRUIKBARE BEKERS, DUS DIE MOETEN IEDERE KEER IN EEN LITTERBOX GEGOOID WORDEN NA GEBRUIK, LIEFST NIET OP DE OPENBARE WEG GOOIEN AUB!!!!**

DUO'S: Bij de duo's zal erop gelet worden dat iedere zwemmer de loper eerst aantikt, alvorens te vertrekken. De tijd van de wissel zal in de looptijd verrekend worden.

Wisselzone

De wisselzone om uw loopschoenen, eventueel kledij, en dergelijke, gaat open **vanaf 12u 's middags**. Je legt dit allemaal aan het juiste nummer, dat hetzelfde is als je wedstrijdnummer. Na de wedstrijd kan je tot **17u** alles terug ophalen (zwembril ed).
DE WISSELZONE BLIJFT ALTIJD OPEN MAAR KIJK UIT VOOR DE ANDERE DEELNEMERS DIE DE WISSELZONE IN- EN UITGAAN!

Breng best een “box” mee om je gerief in te leggen, en bij regenweer kan je je “box” over je loopschoenen zetten en dergelijke kledij, zodat deze niet nat worden.

Bij uitzondering mogen de “garnaaltjes” hun loopschoenen en kledij in de ruimte tussen het zwembad en de wisselzone, binnen leggen!!

Douches

Na de wedstrijd kan je je douchen in de voorziene grote douchekamers in het gebouw van de Bevegemse Vijvers.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking in de fuifzaal waar de inschrijving zich eveneens plaatsvindt. Die zal telkens starten een half uur na de aankomst van de laatste deelnemer per reeks.