



Duathlon Vereniging Baliebrugge



Zwemloop zondag 1 mei 2022 – Oostkamp

Intro

De zwemloop wordt georganiseerd in het kader van de Multisport Kids Tour van 3VL.

Waar?

De Zwemloop gaat door in:

Sportcomplex de Valkaart
Albrecht Rodenbachstraat 42
8020 Oostkamp

Hier kan je een plannetje vinden: www.zvo.be/images/plan_valkaart.jpg

Secretariaat

Het secretariaat opent zijn deuren om 11h15 en sluit na het starten van de laatste reeks. Het is gelegen binnen in de hall van zwembad de Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42 te 8020 Oostkamp. Nadien kan je terecht in het secretariaat aan de aankomstzone.

Wedstrijdverloop

Ten laatste 30 min. voor de wedstrijd haal je je borstnummer af in het secretariaat. Graag zelf veiligheidsspelden meebrengen. Je krijgt er een blaadje mee met de nodige info erop en aan de inschrijvingstafel kan ook de reeksindeling geraadpleegd worden. Nadien leg je al je loopspullen klaar in de wisselzone. Opgelet, je kan enkel binnen in de wisselzone aan de hand van je wedstrijdnummer. Dit wedstrijdnummer laat je bij je loopgerief liggen als je je naar het zwembad begeeft.

In de wisselzone staan boxen om je kledij, materiaal in te leggen. De boxen zijn genummerd en op één ervan staat jouw borstnummer. Gelieve enkel deze box te gebruiken. Waardevolle voorwerpen, smart- of iPhones, brillen die je achterlaat in de wisselzone zijn doorgaans niet verzekerd bij diefstal of braak. Wil daar graag rekening mee houden. Al je materiaal moet in de box liggen, schoenen mogen er buiten staan. Je materiaal krijg je na afloop van je wedstrijd terug aan de aankomstzone in een tasje met jouw borstnummer erop.

De kleedkamers en douches van het zwembad staan ter beschikking van de deelnemers, ook voor de lopers van de duoploegen.

Ten laatste 15 min. voor de wedstrijd moet je je aanbieden bij het onthaal van het zwembad waar je de laatste richtlijnen zal ontvangen.

Je zult er een zwembaan toegewezen krijgen. Bij de jeugd zwemmen er 2 of uitzonderlijk 3 deelnemers per baan, bij de recreatieve reeksen 16+ en duo's kunnen er dat meer zijn. Zwem je met 2 dan blijf je elk op één helft van de baan. Zijn er toch 3 of meer deelnemers wordt er rechtsof gezwommen. Elke zwemmer houdt steeds de rechterkant van de zwembaan aan en voorbijsteken mag geen hinder vormen.

Je zult er ook een gekleurde badmuts krijgen die je verplicht moet dragen tijdens het zwemmen. Deze badmuts moet je bij het verlaten van het water achterlaten voor de volgende reeks.

Indien je meer dan 100 meter moet zwemmen, zal je bij het ingaan van de laatste 50 meter een signaal krijgen van de tijdopnemers.

Na het zwemmen verlaat je het zwembad, trek je loopgerief aan en begint aan je loopproef, want de chrono blijft lopen. Bij de duo's staat de looper klaar en wordt er gewisseld aan de boxen. Bij het verlaten van de wisselzone (start lopen) moet alle achtergelaten materiaal in de box liggen. Er mag niet gelopen worden met badmuts aan, en tijdens het lopen mag geen materiaal weggeworpen worden (badmuts, zwembril). Er mag niet op blote voeten gelopen worden, en de kledij waarmee je loopt moet correct gedragen zijn. Je loopt het nodige aantal rondes op een volledig afgesloten parcours en op het einde sla je rechts af naar de aankomstzone. Tijdens het lopen volg je steeds de instructies van de seingevers die je ook doorverwijzen naar de volgende ronde of de aankomstzone.

Merk op dat voor de H/D08 die 750 meter lopen er een ander parcours moet gevolgd worden dan voor alle andere afstanden. Het parcours is volledig afgebakend en er zullen op de wisselpunten seingevers staan om je de juiste weg te wijzen.

Starturen en afstanden

Wil de starttijden van de reeksen nazien, want die kunnen anders zijn dan vermeld op de folder bij de aankondiging.

Vermeedelijk startuur 1° reeks	Reeks	Categorie	Zwemmen	Lopen	Aantal reeksen
13:00	H/D 06	2016 en 2015	50	500	1
13:10	H/D 08	2014 en 2013	100	750	2
13:40	H/D 10	2012 en 2011	150	1000	3
14:20	H/D 12	2010 en 2009	200	1500	2
14:50	H/D 14	2008 en 2007	250	2000	1
15:10	Vanaf 16j	Open individueel	500	2500	2
16:00	Duo's	Duo's open gemengd	500	2500	2

Tijdopname

Er wordt tijd opgenomen bij het zwemmen en bij de aankomst. Op de uitslag staat de exacte zwem- en eindtijd.

Prijsuitreiking

Iedere deelnemer ontvangt direct bij aankomst een medaille, en mag na zijn loopproef in de aankomstzone ook een gezonde verfrissing en een prijs in natura afhalen tegen afgifte van zijn borstnummer. Hier krijg je ook een tasje terug met je materiaal uit de wisselzone er in.

Er is géén podium. Na de laatste reeks van elke leeftijdscategorie wordt de uitslag opgehangen tegen de tenten aan de aankomstzone. Je krijgt die nadien ook per mail thuisbezorgd.

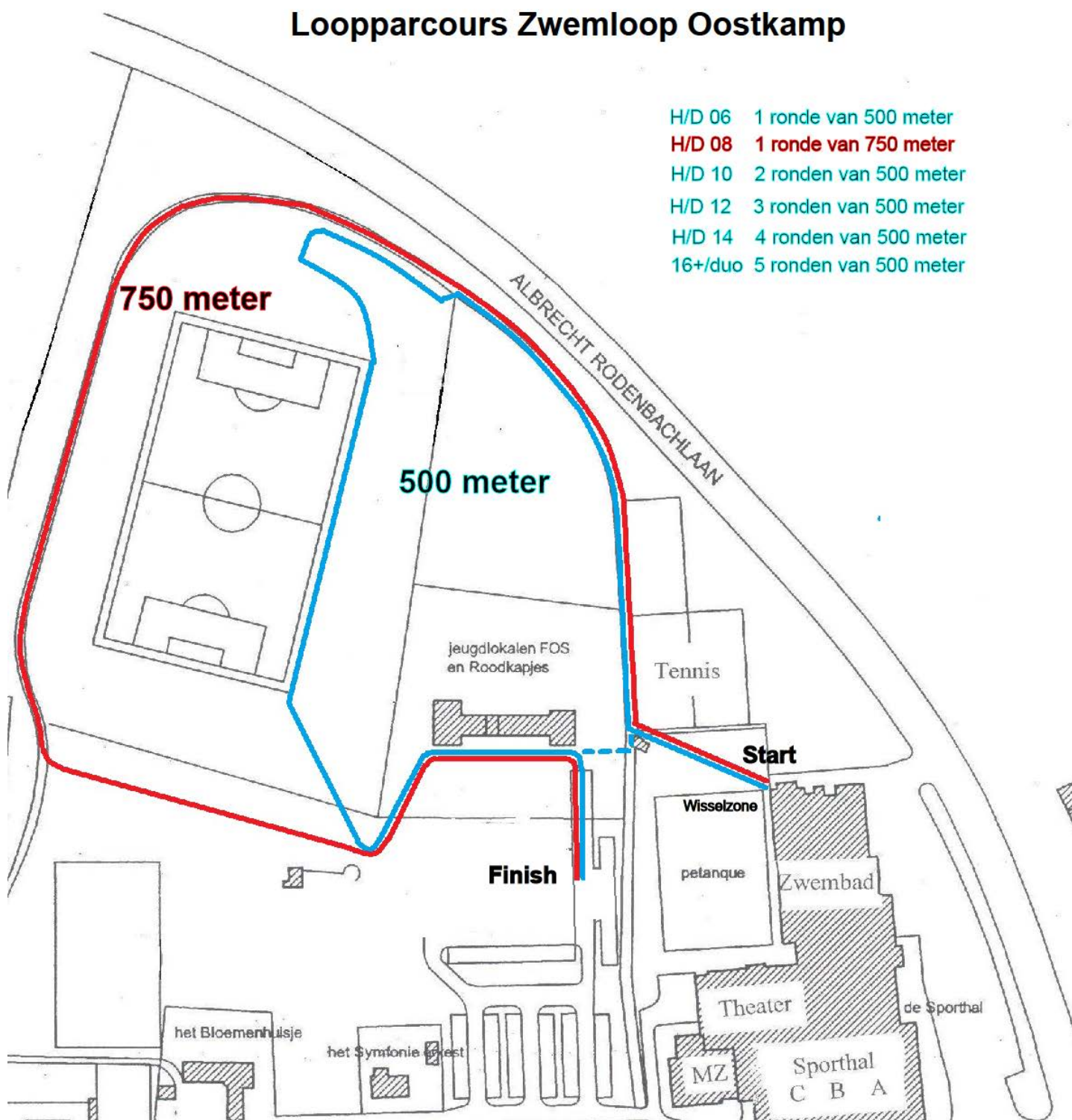
Extra info

- o De reglementen van 3VL zijn van toepassing, zie vtdl.com.
- o Indien je inschrijvingsgeld niet in orde is word je verzocht dit vóór de wedstrijd bij aanmelding te regelen.
- o Dag inschrijvingen zijn niet meer mogelijk.
- o Ouders en toeschouwers kunnen geen toegang krijgen tot het zwembad of de kleedkamers.
- o Enkel bij de reeks D/H 6 jaar mag er 1 begeleider mee in de wisselzone, bij andere reeksen mag dit niet.
- o Begeleiders zijn ook niet toegelaten binnen de omheining van het loopparcours zelf.
- o **Belangrijk: je borstnummer moet bij het lopen steeds vooraan gedragen worden. Toon bij aankomst ook duidelijk je nummer aan de tijdopnemers.** Bij verkeerd aangebracht nummer dreig je ook een niet correcte aankomsttijd te krijgen.
- o Tijdens de wedstrijd worden foto's genomen die gepubliceerd worden in de diverse communicatiedragers van ZVO, DVB en Sportraad. Word je in het kader van de privacy liever niet gefotografeerd, geef een seintje aan de fotograaf.
- o In bijlage een schets van het loopparcours dat, waar vergissingen mogelijk zouden kunnen zijn, volledig afgesloten is.



Loopparcours Zwemloop Oostkamp

- H/D 06 1 ronde van 500 meter
- H/D 08 1 ronde van 750 meter
- H/D 10 2 ronden van 500 meter
- H/D 12 3 ronden van 500 meter
- H/D 14 4 ronden van 500 meter
- 16+/duo 5 ronden van 500 meter





KAASHUIS & DELICATESSEN

BRUGSESTRAAT 16 - 8020 OOSTKAMP
TEL. 050 41 49 82



Apotheek De Wieke
Apr Els Desaele
Brugsestraat 17 A
8020 Oostkamp
050/822883

Groenten~ fruit~kaas
Delicatessen



Stationsstraat 31
8020 Oostkamp
050/827317



Sportbegeleiding op maat

W: www.swimcare.be

E: kristof@swimcare.be

T: 0032 (0)479 24 25 86



VERTOMMEN^{BV}

VERWARMING

Plaatsing, herstel & onderhoud

0486 67 45 71 • info@verwarming-vertommen.be
verwarming-vertommen.be

ERKEND TECHNICUS GAS EN MAZOUT