



Briefing ATLETEN Zwemloop 5/05/2019

Domein aan de S&P Meerminnen, Pastoor Steenssensstraat 108, 9120 Beveren.

Startuur	Reeks per leeftijd	Reeks	Afstanden
13:00	M/F 6-7	M06/F06	50/500
13:10	M/F 8-9	M08/F08	100/750
13:30	M/F 10-11	M10/F10	150/1000
14:00	M/F 12-13	M12/F12 jeugd	200/1500
14:30	M/F 14-15	M14/F14 jeugd	250/2000
15:10	M/F +16	Open reeks	500/5000

Wedstrijdverloop

Na het ophalen van je startnummer (het secretariaat bevindt zich in de Resto-eau-Café en opent om 11h en sluit 45 minuten na de aankomst van de laatste deelnemer)

Leg je al je loopgerief klaar in de wisselzone. Opgelet, je kan de wisselzone alleen betreden met je borstnummer en enkel na de aangegeven tijd van "toegang tot wisselzone". Laat je borstnummer achter bij je loopgerief.

Ten laatste 15 min voor de start begeef je je naar de juiste kleedkamer in het zwembad waar je daar opgehaald wordt om naar de zwemstart te gaan.

Indien je meer dan 50m moet zwemmen zal bij het ingaan van de laatste 50m een signaal worden gegeven door de time keeper. 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 actief. Loop door tot aan de finish.

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

Wisselzone

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

Loopparcours

reeks M/F 6: totaal 500m → 250m lopen tot aan het aangegeven keerpunt

reeks M/F 8: totaal 750m → één ronde rond het voetbalveld

reeks M/F 10: totaal 1000m → 2 rondes van 500m lopen

reeks M/F 12: totaal 1500m → 2 rondes van 750m lopen

reeks M/F 14: totaal 2000m → eerste ronde 750m, 2^e ronde 1250m

reeks M/F 16+: totaal 5000m → 4 rondes van 1250m

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. 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.

Alvast bedankt voor je deelname,

Waasland Triatlon Team