

13^{de} Oosterbad Zwemloop

Donderdagavond 12 juli 2018

aanvang 18.30

Categorie 1

200 m. zwemmen en 2,0 km lopen

Jeugd / Basisschool- – meisjes en jongens 6 t/m 12 jaar

Categorie 2

400 m. zwemmen en 4 km lopen

Junioren / Voortgezet Onderwijs / senioren – meisjes en jongens 13 t/m 77 jaar



Aanmelden : 18.30 uur
Briefing : 18.45 uur
Starttijd Jeugd : 19.00 uur
Starttijd Junioren / Senioren : 19.15 uur

Kosten : € 5,00

Locatie:
Zwembad Het Oosterbad
Mr. Jac Takkade 1
Aalsmeer

Organisatie:

Het Oosterbad & Oceanus Triathlon Aalsmeer

Wedstrijdinformatie

Aanmelden:

Je meld je op de wedstrijddag bij de aanmelding.

De aanmelding is open van 18.30 uur.

Je ontvangt, na betaling van € 5,00 een tas met de volgende benodigdheden:

- Startnummer (te dragen op je borst bij het lopen)
- Badmuts met nummer
- Veiligheidspelden

Tevens wordt de baanindeling voor het zwemmen bekend gemaakt.

Gereed maken voor de wedstrijd:

In de wisselzone worden de wedstrijdbenodigdheden voor het lopen neergelegd.

Dit kunnen zijn:

- Handdoek
- Loopschoenen
- T-shirt met startnummer
of shirt met losse nummerband met startnummer

Voor de briefing trek je je zwemspullen aan en zorg je dat je de zwembenodigdheden (badmuts en zwembril) bij je hebt. Als je niet in de 1^e serie start dan is het advies om je trainingspak nog aan te houden tot 10 minuten van je eigen startserie.

Je overige spullen stop je in je tas en de tas zet je in de kleedruimte of in de "Zonneweide".

Briefing:

Om 18.45 uur vindt de briefing plaats voor alle series bij de Zonneweide.

Tijdens de briefing wordt alle informatie voor tijdens wedstrijd verteld.

Ouders / begeleiding mogen tijdens de briefing niet meer in de wisselzone / zonneweide aanwezig zijn!!

10 minuten voor de aanvang van jouw startserie zorg je dat je bij de juiste baan bent van het zwembad.

Je hebt de badmuts op je hoofd en de zwembril is op.

Op het teken van de wedstrijdleider mag men in het water.

Je houdt de kant vast met je rechterhand.

De wedstrijd:

De wedstrijd wordt gehouden in 3 verschillende serie's:

19.00 uur - Start Jeugd

19.10 uur - Start Junioren / senioren

Er wordt gezwommen in het natuurbad.

Dit houdt in dat het wat kouder en donkerder kan zijn dan het reguliere zwembad.

De deelnemers zwemmen het volgende aantal banen:

Cat. 1 – zwemmen 8 banen in het 25 meter bad / 4 banen in het 50 meter bad

Cat. 2 – zwemmen 16 banen in het 25 meter bad / 8 banen in het 50 meter bad

Als je nog 2 banen moet zwemmen, krijg je een signaal van de banenteller.

Nadat je gezwommen hebt klim je op de kant en loop je naar de wisselzone.

In de wisselzone worden de loopspullen aangetrokken en zo snel als je kan loop je richting het loopparkeers en begint aan het looponderdeel.

De deelnemers lopen het volgende aantal ronden:

Cat. 1 – lopen een heen en weer parkeers van 500m – 2x (Totaal 2 km)

Cat. 2 – lopen een heen en weer parkeers van 500m – 4x (Totaal 4 km)

Als je de benodigde afstand hebt afgelegd mag je met je borst vooruit en beide handen hoog in de lucht over de finish.

Na de finish staan de trotse ouder, familie, vrienden en begeleiders jullie op te wachten voor een warm onthaal.

Prijsuitreiking:

Als alle deelnemers binnen zijn worden de prijzen uitgereikt.

De prijsuitreiking begint om ca. 20.00

Alle deelnemers krijgen een herinneringsmedaille.

Er zijn ere prijzen voor de jongens en meisjes in de diverse categorieën:

Veel succes tijdens de voorbereiding en de wedstrijd.

www.Oceanustriathlonteam.nl of www.hetoosterbad.nl

