

Beste (jeugd)atleet,

Bedankt voor je inschrijving voor de zevende editie van de jeugdzwemloop te Sint-Kruis Brugge, een organisatie van het Triatlon Brugge Team vzw (<http://www.triatlonbruggeteam.be>). Vooraleer je met de wedstrijd kan starten, volgen nog wat praktische afspraken en nuttige tips:

1) Op zondag 19 mei 2019 word je in het **Intercommunaal Zwembad Interbad** verwacht. Deze is gelegen in de **Veltemweg 35, 8310 te Sint-Kruis Brugge**. Je komt je eerst aanmelden bij de inschrijvingstafel die zich in inkomhal van het zwembad bevindt. Daar ontvang je jouw startnummer na controle van je licentie of identiteitskaart en of je betaling in orde is. De inschrijvingstafel wordt opengesteld vanaf 12u!

Opgelet: Wie na 16 mei betaald heeft, brengt een bewijs van betaling mee!

2) De omkleedruimtes bevinden zich op de eerste verdieping van het zwembad. De meisjes maken gebruik van de gemeenschappelijke kleedruimtes 1 en 2, de jongens van de gemeenschappelijke kleedruimtes 3 en 4.

Opgelet: Jullie zijn verplicht om de schoenen uit te doen op de aangeduide plaats, dit omwille van hygiënische redenen!

De toegang tot de omkleedruimtes is vrij, het exacte uur waarop je toegang krijgt tot het zwembad staat vermeld in het document uurregeling.

3) Er wordt NIETS achtergelaten in de omkleedruimtes. Steek je reservekledij in een rugzak die je in je EIGEN (!) curverbox kunt plaatsen tijdens de wedstrijd. Vergeet je **zwembril** en **badmuts** niet om aan te doen tijdens het zwemonderdeel. De curverbox neem je mee naar het

zwembad waar je deze onder begeleiding van één van onze medewerkers in de wisselzone zal plaatsen 10 minuten voor de start van jouw wedstrijd (vanaf dat de laatste atleet van de vorige reeks aan het looponderdeel start). Tussen het plaatsen van je curverbox in de wisselzone en de start van de wedstrijd is er nog wat tijd om in te zwemmen.

4) In het zwembad zelf worden geen ouders toegelaten. Een uitzondering wordt toegestaan voor de jongste categorie (H/D 06). Hier krijgt per jeugdleet 1 volwassene de toestemming om het zwembad te betreden en de jeugdleet te helpen tijdens de wissel van het zwemonderdeel naar het looponderdeel.

5) Als je beschikt over een triatlonpakje, kan je uiteraard hiermee je wedstrijd doen. Beschik je hier niet over, dan zwem je in een zwembroek of badpak en trek je hier een t-shirt over in de wisselzone na het zwemonderdeel. Meisjes kunnen in hun badpak lopen. Jongens mogen niet met ontbloot bovenlichaam lopen. Je nummer maak je vast aan een wedstrijd gordel of aan je t-shirt. Er wordt niet gezwommen met je nummer!

6) Tijdens de zwemproef krijgt elke atleet een baan toegewezen, afhankelijk van je startnummer. Per baan liggen maximum 2 atleten. Je blijft aan jouw kant van de baan zwemmen. Het opzettelijk hinderen van een andere atleet kan leiden tot uitsluiting. Bij het ingaan van de laatste 50m wordt een plankje in het water gehouden om de atleet erop te wijzen dat er nog 2 lengtes van 25m moeten gezwommen worden (behalve bij de H/D 06).

7) Op het einde van de zwemproef kom je zelfstandig uit het water. Bij de jongste atleten mag de begeleider helpen. Via de tapijten loop je naar de wisselzone die zich aan de buitenkant van het zwembad op de benedenverdieping bevindt. **Bij het afdalen van de trap is het verboden om te lopen, dit omwille van de veiligheid!**

8) Het loopparcours wordt aangeduid met linten en seingevers op het parcours zorgen voor een goed verloop. Er wordt afhankelijk van je categorie in rondes gelopen (zie tabel onderaan). Tijdens de loopproef moet je nummer vooraan zichtbaar zijn. Als atleet ben je zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van het aantal rondes je nog moet afleggen! Controle wordt uitgevoerd door de organisatie en de scheidsrechters.

9) Onmiddellijk na aankomst van de laatste atleet van de categorie, wordt een podium georganiseerd voor de eerste drie van elke categorie, zowel bij de jongens als de meisjes. Iedereen ontvangt tevens na de aankomst een mooie medaille en een sportdrinkje.

10) Na je wedstrijd kom je zo snel mogelijk je materiaal halen in de inkomhal van het zwembad (zaaltje aan de linkerkant), enkel op vertoon van je startnummer.

11) De ouders kunnen de wedstrijd volgen vanop de tribune in het zwembad en buiten op de parking van het zwembad waar zich tevens ook de aankomst bevindt. Op de parking zal er eveneens mogelijkheid zijn tot het nuttigen van een drankje en/of een hapje, net als in de cafetaria van het zwembad.

In onderstaande tabel staan de exacte afstanden die je volgens je geboortjaar zal moeten afleggen:

Geboortjaar	leeftijd	categorie	zwemmen	lopen
2013 – 2012	6 – 7 jaar	H/D 06	50m	500m (1 ronde)
2011 – 2010	8 – 9 jaar	H/D 08	100m	750m (1 ronde)
2009 – 2008	10 – 11 jaar	H/D 10	150m	1000m (2 rondes van 500m)
2007 – 2006	12 – 13 jaar	Jeugd C	200m	1500m (2 rondes van 750m)
2005 – 2004	14 – 15 jaar	Jeugd B	250m	2000m (2 rondes van 1000m)

2003 - 19..	16 - ... jaar	Open	400m	3000m (3 rondes van 1000m)
-------------	------------------	------	------	----------------------------------

Veel succes met de voorbereiding!

Voor verdere info: mikebogaert82@gmail.com of 0486/086397