

Leuk dat je meedoet aan de Zwemloop Vlissingen op 28 februari a.s.!

In deze mail vind je een korte uitleg over het evenement.

1. Inschrijven:

Startnummer ophalen bij het secretariaat dat om 11.45 uur open is. Deze bevindt zich in de kantine van het clubhuis van Dynamica bij de atletiekbaan aan de Sportweg te Vlissingen.

Voor het startnummer wordt 5 euro borg gevraagd of rijbewijs oid.

Je ontvangt daar je startnummer en badmuts.

Op de website van het Zwemloopcircuit kan je de baanindeling vinden en in welke serie je start. Let op: De diverse afstanden zijn over 4 series verdeeld.

Omkleden kan in de kleedruimtes van het zwembad waarbij je je spullen in een locker kan doen. Hiervoor is een 1 euro muntstuk nodig als je de locker op slot wil doen.

Deze euro krijg je na gebruik weer terug! Als je geen waardevolle spullen in de locker doet zou je hem niet op slot hoeven te doen.

Het is ook mogelijk je om te kleden in de kleedruimte van het clubhuis van Dynamica. In beide gelegenheden kan je douchen.

Let op: Het is ca 10 min wandelen naar het zwembad.

2. Start:

Iedereen **meldt** zich bij zijn/ haar baan in het wedstrijdbad van Zwembad Vrijburg.

Serie	Wie	Starttijd	Tijd-aanmelden
1	1/10	13.15 (wisselzone tribunekant)	vanaf 12.45
2	1/10 en 0,5/500	13.45 (wisselzone klokkant)	vanaf 13.15
3	0,5/500	14.15 (wisselzone tribunekant)	vanaf 13.45
4	0,5/500 , 0,1/100 en 0,25/2,5	14.35 (wisselzone klokkant)	vanaf 14.05

Ca 10 minuten voor de start vindt er een briefing plaats.

De start begint in het water aan de kant van de banentellers. Alle deelnemers houden met een hand de kant vast. **Er zal een tijdswaarschuwing gegeven worden 20 seconden voor de start. Als het fluit- of toetersignaal klinkt kan je starten.**

Wanneer je nog 2 banen te zwemmen hebt, word je aangetikt. Je zwemt 40 banen (1000m), 20 banen (500m), 10 banen. (250m) of 4 banen (100m).

3. Wissel:

Je klimt in je eigen baan uit het zwembad en loop je vervolgens naar je schoenen, startnummer en eventuele andere kleding.

Sommigen kunnen via een trapje het bad uit. De badmuts dien je voordat je het zwembad verlaat bij de deur af te geven.

Bij jonge deelnemers mag 1 volwassene (op sloffen of blote voeten) helpen bij het omkleden. Spullen zoals zwembril en evt. handdoek kan je na je finish ophalen.

Je verlaat het zwembad voor het hardlopen (links)achter in het zwembad. Het hek door en rechtsaf het fietspad op.

4. **Lopen:**

Op het parcours staan vrijwilligers die je de goede richting op sturen. Op de website staan de te lopen routes aangegeven.

De deelnemers aan de 1 km en 2,5 km lopen naar hun keerpunt over het fietspad.

Links lopen en let op fietsers.

De deelnemers aan de 5 km loopt een grote ronde via het keerpunt naar de finish. Bij het keerpunt word je nr genoteerd.

De deelnemers aan de 10 km loopt tweemaal de grote ronde en ook word je nr genoteerd.

Voor de 5 en 10 km lopers geldt ook bij voorkeur links lopen en **let op fietsers en op de weg voor overig verkeer.**

5. **Finish:**

Finishen doe je bij het zwembad. Hier kan worden omgekleed en gedoucht of je gaat naar het clubhuis van Dynamica.

Uiteraard lever je je startnummer in bij het secretariaat en kan je eventueel een kopje tomatensoep of een consumptie nemen. Voor de soep krijg je dan een munt of bon.

Neem cash mee!

6. **Prijsuitreiking:**

Deze vindt plaats in het clubhuis van Dynamica en zal rond 15.30 uur zijn. Voor alle afstanden en dames en heren worden overall prijzen uitgereikt. De prijzen worden bij afwezigheid niet toegezonden.

Houdt rekening met elkaar met name bij het zwemmen en veel succes!!