



Zondag 29 september 2024

Briefing Zwemloop Kempisch Triatlon Team Algemeen

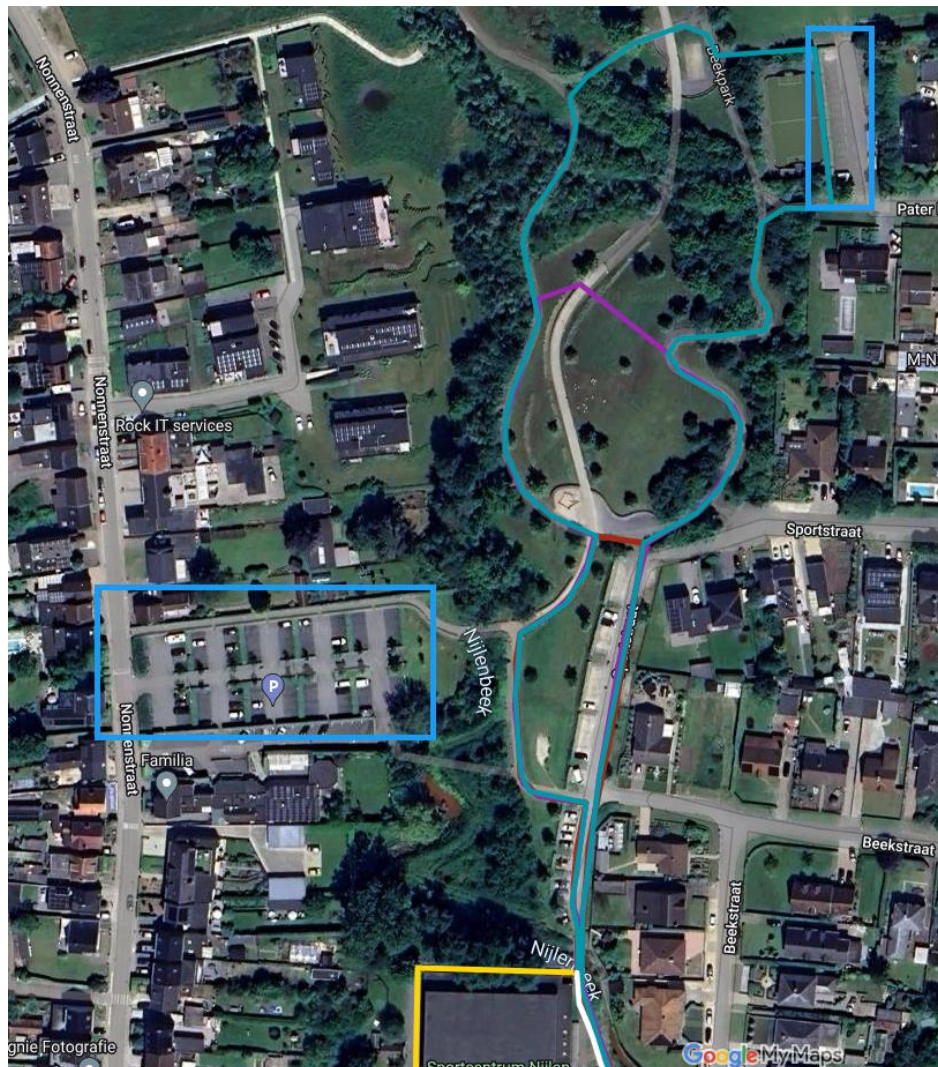
Op ZONDAG 29 september 2024 organiseert het Kempisch Triatlon Team een competitieve zwemloop!

- De wedstrijd zal plaatsvinden in en rond het 25 meter bad in NIJLEN, Gemeentestraat 26a.
- Het secretariaat bevindt zich bij goed weer buiten bij de ingang van het zwembad. Bij slecht weer is het secretariaat te vinden in de cafetaria van het zwembad (boven, bereikbaar via de trap).
- Dag inschrijving is NIET mogelijk voor deze wedstrijd.
- Wat heb je nodig om deel te nemen?
 - Zwemkledij (of trisuit)
 - Zwembril
 - Badmuts
 - T-shirt+loopbroek (eventueel trisuit)
 - Loopschoenen
 - Curver box wordt voorzien door de organisatie
 - Loopgordel
 - 2 spelden voor borstnummer
 - Kleine handdoek.
- **GEEN publiek toegelaten binnen in de zwembadruimte!** Wel in de cafetaria en alle andere zones van het sportcentrum
- De persoonlijke begeleider mag mee tot in de kleedkamer maar moet daarna naar de andere zones terugkeren
- **Toiletten** zijn voorzien in het sportcentrum, evenals douches.
- De algemene Be3 Sportreglementen zijn van toepassing
 - [Triatlon Vlaanderen - Reglementen](#)
- Loopparcours is hetzelfde gebleven als de 2023 editie: [Zwemloop Nijlen - Google My Maps](#)

Op de wedstrijd dag

- Parkeren

- Parkeren onmiddellijk aan het zwembad is slechts beperkt mogelijk omdat de wedstrijd site daar staat opgesteld
- De grote parking op de August Hermansplein is niet beschikbaar vanwege een ander event BK Muurke klop. Rond het beekpark zijn nog parkings beschikbaar zie plannetje (blauwe kaders).



Aanmelden



- Kom je eerst aanmelden aan het wedstrijdsecretariaat. Hier ontvang je je startnummer.
- **Atleten melden zich in het wedstrijdsecretariaat**
- **Helpers/begeleiders melden zich ook in het wedstrijdsecretariaat (cafetaria zwembad)**

Wedstrijd

- Opening van de wisselzone en baanverdeling kan je raadplegen via volgende link => [Klik hier](#) (opgelet, **EERST INSCHRIJVEN, dan pas naar wisselzone**)
- Omkleden: in de kleedkamers van het zwembad
- Zwemmen: 25-meter bad
- Lopen: parcours met voor- en achter rijder in alle reeksen
- Voor elke finisher is er een versnapering
- **Finishzone**
 - U ontvangt nog een kleine versnapering
 - U verlaat de finishzone zo snel mogelijk



Wedstrijdverloop

- De zwemproof en de loopproof zijn aansluitend
- **30 minuten voor de start**, begeeft u zich naar de wisselzone om uw schoenen, loopgordel en eventueel kleine handdoek, T-shirt klaar te leggen. De openingsuren van de wisselzone per reeks kan u terugvinden in onderstaande tabel.
- **Gelieve u 10 minuten voor de start aan te melden in het zwembad.** De zwemproeven zullen starten op het voorgestelde start uur. De begeleider van de reeks zal de timing mee opvolgen. Zie programma in deze briefing.
- **Starten gebeurt in het water.**
- Er wordt per reeks samen gestart
- **DUO**
 - Als beide atleten van het DUO zwemmen, start het eerste lid in het water. Bij afwisseling wordt er niet gedoken. Het tweede lid gaat te water wanneer hij ziet dat zijn partner eraan komt.
 - De loper zet zich klaar in de wisselzone. De loper vergeet niet zijn loopgordel. (Als je met beide zwemt, kan één atleet zich al naar de wisselzone begeven wanneer zijn zwemonderdeel erop zit)
 - De loper start pas met lopen wanneer hij aangetikt wordt door de zwemmer.
 - Als beide atleten lopen, begeeft de 2de loper zich naar de start.
 - Per ronde krijg je een rekker.
 - Afwisselen bij lopen, gebeurt door middel van doorgave van alle ronde-rekkers (wordt voorzien door de organisatie)
 - De loper met het borstnummer, moet finishen. (Je mag samen finishen)

Overgang zwemmen naar lopen

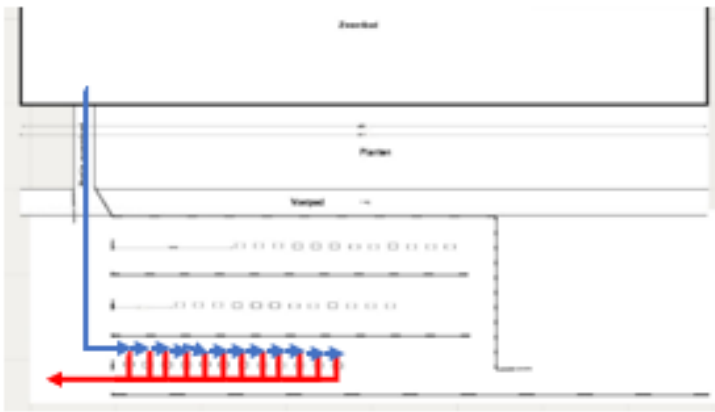
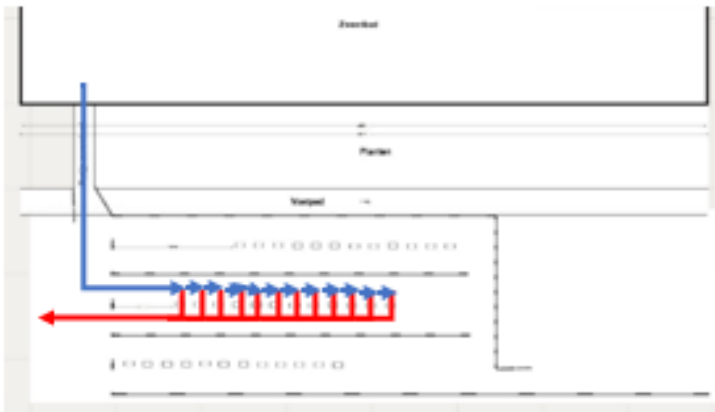
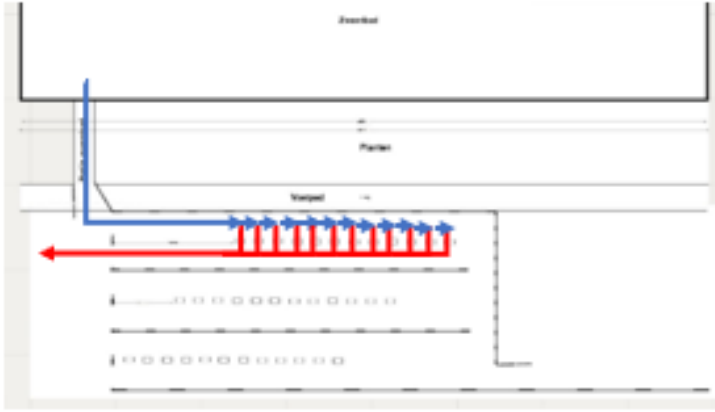
Na het zwemmen verlaat de atleet het zwembad via de nooddeur. Volg de blauwe loopplijn op het plannetje.

Er zijn drie rijen in de wisselzone; verken je plaats voorafgaand aan de start van de wedstrijd. In de wisselzone staat een bak klaar waarin je vooraf je loopschoenen en loopgordel kunt plaatsen. Optioneel kun je hier ook een kleine handdoek en een T-shirt neerleggen (let op: het is niet toegestaan om met een ontbloot bovenlichaam te lopen).



De zwembaan het dichtst bij de nooddeur is baan 1. De atleten in deze baan krijgen de verste plaats in de wisselzone, zodat iedereen dezelfde afstand moet afleggen. Na het uitvoeren van je wissel stap je over je wisselbak en begin je aan je loopronde (vergeet je loopprijs niet). Zie het detailplan: je loopt rond het zwembad langs de gele lijn, die fungeert als aanloopstrook naar het loopparcours.

. [Zwemloop Nijlen - Google My Maps](#)



Timing



| Reeks | Wisselzone | Aanmelden | Startuur (o.v.) | Zwem | Loop | Lussen | leeftijd |
|------------------|------------|---|-----------------|------|-------|--------|------------|
| Iron Kids 1 | 11.45u | 12.05u | 12.15u | 50m | 500m | 1 | 6-7 jaar |
| Iron Kids 2a | 11.55u | 12.15u | 12.25u | 100m | 750m | 1 | 8-9 jaar |
| Iron Kids 2b | 12.05u | 12.25u | 12.35u | | | | |
| Iron Kids 2c | 12.15u | 12.35u | 12.45u | | | | |
| Iron Kids 3a | 12.30u | 12.50u | 13.00u | 150m | 1000m | 1 | 10-11 jaar |
| Iron Kids 3b | 12.45u | 13.05u | 13.15u | | | | |
| Iron Kids 3c | 13.00u | 13.20u | 13.30u | | | | |
| 14.00u | | | | | | | |
| Jeugd C 4a | 13.50u | 14.10u | 14.20u | 200m | 1500m | 2 | 12-13 jaar |
| Jeugd C 4b | 14.10u | 14.30u | 14.40u | | | | |
| Jeugd B | 14.30u | 14.50u | 15.00u | 250m | 2000m | 2 | 14-15 jaar |
| | | Mogelijkheid tot inzwemmen na Jeugd B wedstrijd | | | | | |
| 15.30u | | | | | | | |
| Open Reeks (DUO) | 15.15u | 15.35 u | 15.45u | 400m | 4000m | 4 | vanaf 12j |

Handige contactgegevens

- **Veiligheidsverantwoordelijke**
Mario Velloso | GSM 0475/44 60 41
- **Wedstrijd technisch verantwoordelijke**
Adam Lambrechts | adam@ktt.be
- **Zwembadcoördinator**
Brigitte Van Wichelen | brigitte@ktt.be

