



Beste,

Je bent ingeschreven voor de zwemloop van Atriac/Zalm die doorgaat op 06/10/2024.

Hieronder kan u alle nodig info terugvinden.

**Wedstrijdlocatie:**

De wedstrijd gaat door in en rond het zwembad Ieperman: Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

Parking kan u vinden in de omliggende straten of op de Bist, de parking van het zwembad is afgesloten.

**Wedstrijdsecretariaat**

Het secretariaat bevindt zich in de inkom van het zwembad en is vanaf 09.30u geopend.

U meldt zich minstens 30 minuten voor aanvang van uw race aan. Aan het secretariaat krijgt u een nummer op je hand en bovenarm of onderbeen. U zal ook een baan worden toegewezen in dewelke u moet zwemmen.

### **Omkleden**

Er zijn twee groepskleedkamers ter beschikking voor de deelnemers. Jongens/heren kleden zich om in kleedkamer 4 en dames/meisjes in kleedkamer 3.

Kinderen die nog hulp nodig hebben bij het omkleden mogen zich in een individueel kleedhokje omkleden met hulp van een ouder/begeleider.

U kan je kleren ter plaatse laten liggen. Waardevolle voorwerpen worden best niet achtergelaten in de groepskleedkamer.

### **Wisselzone**

De wisselzone bevindt zich op de parking aan de trap van de nooduitgang. Hier kan je 20 minuten voor je race je spullen klaarleggen.

Je krijgt een plaats toegewezen in de wisselzone waar je je loopgerief kan klaarleggen.

Wat leggen we klaar: een handdoek indien je droge voeten wenst, sokken indien gewenst, loopschoenen, een petje, een zonnebril.

Deelnemers die geen trisuit hebben doen een T shirt aan voor het lopen. Je mag in badpak of zwembroek lopen maar elke deelnemer draagt een bovenstuk (indien geen gebruik gemaakt wordt van een trisuit).

Na het zwemmen leg je al je spullen in een bak die je ter beschikking krijgt. Deze bak kan je na je race aan het secretariaat komen afhalen.

### **De race**

Deelnemers verzamelen 15 minuten voor de start aan het kleine bad voor een briefing. Na de briefing is er kans om even in te zwemmen.

Voor de start gaat iedereen in haar/zijn toegewezen baan liggen.

Na het zwemmen wandel je naar de wisselzone waar je loopgerief klaar ligt. Daarna loop je de race van je leven.

Tijdens het lopen is er geen bevoorrading voorzien.

### **Einde van de race**

Je trekt de spurt van je leven en finisht onder luid applaus onder onze finishboog met je mooiste finishface. De bloemenmeisjes en -jongens zullen je feliciteren en bieden je een drankje en lekkere recovery aan. Wanneer je helemaal hersteld bent ga je aan het secretariaat je spullen uit de wisselzone ophalen.

## **Programma**

**Reeks 1 : verzamelen 10.15u, start 10.30u: geboortejaar 2020-2019**

**Reeks 2 : verzamelen 10.15u, start 10.30u: geboortejaar 2018-2017**

**Reeks 3 : verzamelen 10.45u, start 11.00u: geboortejaar 2016-2015**

**Reeks 4 : verzamelen 11.15u, start 11.30u: geboortejaar 2014-2013**

**Reeks 5 : verzamelen 11.45u, start 12.00u: geboortejaar 2012-2011**

**Reeks 6 : verzamelen 11.45u, start 12.00u: geboortejaar 2010-2009**

**Reeks 8 : verzamelen 12.15u, start 12.30u: open categorie**

**Reeks 8 : verzamelen 12.15u, start 12.30u: DUO**

**!!!OPGELET UREN ZIJN AANGEPAST EN BEPAALDE REEKSEN VERTREKKEN OP HETZELFDE UUR!!!!**

## **Drank en catering**

In La Cantina serveren ze alles wat een supporter nodig heeft om onze deelnemers aan te moedigen alsook alles wat een sporter nodig heeft om verwend te worden. La Cantina bevindt zich op de wedstrijdsite zelf.

## **Vragen/Onduidelijkheden**

Moesten er vragen zijn dan kan u deze stellen via [info@atriac.be](mailto:info@atriac.be) of de dag zelf via het GSM nr 0486/14.08.59.

Het loopparcours is autovrij en afgezet met kegels en linten. Ter plaatse zullen plannetjes hangen met verduidelijking hoeveel rondjes er moeten gelopen worden.

We wensen alvast iedereen veel succes!

# **VOLLE BAK OF OEPT GEMAK!**

*Jij kiest zelf je tempo!*