

paaszwemloop

zondag 1 april zwembad Krommerijn



DEELNEMERSINFORMATIE

Welkom op de 1^e editie van de Paaszwemloop in en rond het Krommerijn zwembad in Utrecht: een zwemloop vooral bedoeld om jeugd en studenten kennis te laten maken met de triathlon sport. Daarnaast is dit voor de (beginnende, maar ook de ervaren) triatleet een goede voorbereidingswedstrijd voor het komende wedstrijdseizoen.

Dit evenement wordt mogelijk gemaakt door Hellas Triathlon, Utrechts Heuvelrug Triathlon Team (UHTT), Utrechtse Studenten Triathlon Vereniging Triple, LABC Triathlon en de Utrechtse Zwem- en Waterpolovereniging UZSC.

Overzicht van de dag:

08:30u	Inschrijving open
09:20u	Instructie deelnemers jeugdserie (startblokken overkant)
09:30u	Start serie 1 (alle jeugd)
10:05u	Briefing serie 2 (startblokken)
10:15u	Start serie 2 (volwassenen)
10:30u	Prijsuitreiking serie 1
11:30u	Prijsuitreiking serie 2
13:00u	Kantine gesloten

Wedstrijdreglement

De deelnemer vrijwaart de organisatie van alle aanspraken en/of vorderingen, die mogelijkerwijs kunnen voortvloeien uit deelname aan de Zwemloop op 1 april 2018. Deelname geschiedt op eigen risico. Tijdens deze wedstrijd is het NTB-reglement van toepassing. Het volledige NTB-reglement vind je op de website van de [Nederlandse Triathlon Bond](#).

Nuttige tips – lees deze vooraf goed door:

Zwemmen:

- Baanindeling: je zwemt in de baan, die het wedstrijdsecretariaat bij het ophalen van het startnummer aan je heeft doorgegeven (max 10 deelnemers per baan).
- Zwemstart: de start vindt voor alle deelnemers plaats vanuit het water: je houdt je met één hand vast aan de muur en start op het hoornsignaal.

- Baanregels: tijdens het zwemmen, zwem je altijd aan de rechterkant van je baan, zo dicht mogelijk tegen de zwemlijn. Inhalen is toegestaan, maar houd rekening met tegemoetkomende deelnemers. Aan het eind van elke baan, moet je altijd de kant aantikken.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het tellen van het aantal banen.
- Kleding: je gebruikt een door de organisatie verstrekte badmuts (door de kleur kunnen juryleden jouw banen meetellen).
- Wetsuits, steunkousen/tubes en andere hulpmiddelen zijn niet toegestaan.
- Zwemfinish: het ingaan van de laatste 100 meter wordt aangegeven door een tikje op het hoofd: je zwemt dan nog 1 keer heen en terug. Bij het verlaten van het zwemwater werp je de badmuts in de emmer.
- Oriëntatie jeugd: de start voor alle jeugd deelnemers is aan de overkant van het zwembad, de finish aan de kant van de kleedruimtes
 - Deelnemers 8 - 12 jaar zwemmen 150m = 3 banen van elk 50m
 - Deelnemers 12 - 18 jaar zwemmen 250m = 5 banen van elk 50m
- Oriëntatie studenten en (tri)atleten (>18 jaar): de start en de finish zijn aan de kant van de kleedruimtes. De te zwemmen afstand is 500m = 10 banen van elk 50m.
- Oriëntatie publiek: supporters, coaches en ouders kunnen het zwemmen volgen vanaf de balustrades aan weerszijden boven het zwembad, toegankelijk via de trap in de hal.

Wisselen:

- Zet vóór het zwemmen je loopspullen (hardloopschoenen en evt. hardloopkleren) klaar in een van de kleedruimtes. Volg hierbij de aanwijzingen van de vrijwilligers.
- Het startnummer maak je vooraf met spelden vast op de voorzijde van je hardloopshirt of je gebruikt een startnummerband.
- **Let op dat de vloer glad kan zijn als je vanuit het zwembad richting de kleedruimte rent!!**
- In de kleedruimte trek je je hardloopschoenen en evt je hardloopkleren aan.
- Alleen voor de deelnemers van 8 - 12 jaar mag één ouder/begeleider de deelnemer helpen bij het wisselen.
- Bij de overige groepen zal, waar nodig, een vrijwilliger helpen.
- De eerste kleedkamer is voor het wisselen bestemd voor de jeugd deelnemers. Kleedkamers 2, 3 en 4 voor overige deelnemers.

Lopen:

- Bij het lopen dient het startnummer altijd leesbaar aan de voorkant gedragen te worden.
- Vanuit de kleedruimtes loop je linksaf richting het buitenterrein van het zwembad. Voor het loopparcours: zie de tekeningen op website.
 - Jeugd van 8 - 12 jaar loopt 1 rondje en mag begeleid worden door één ouder/begeleider.
 - Jeugd van 12 - 18 jaar loopt 2 rondjes. Begeleiding is niet toegestaan.
 - Overige deelnemers lopen na een aanloopstuk, 4 rondjes en dan het uitloopstuk.
- Het parcours is verkeersarm over met name wandel- en fietspad. Let wel op: je bent een normale verkeersdeelnemer. Neem geen risico!
- Elke deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het tellen van het aantal looprondes.
- Op het parcours zijn op de belangrijke punten vrijwilligers van de organisatie aanwezig om te zorgen voor een sportief verloop en voor een zo veilig mogelijke loopronde. Volg hun instructies op!
- Tijdens het lopen mag je geen koptelefoon op hebben of oortjes in.

Algemeen:

- Bij het niet voldoen aan de reglementen (bv. afsnijden) word je verwijderd uit de uitslag.
- In twijfelgevallen beslist de wedstrijdleiding in overleg met de NTB-official.
- De uitslagen zullen zo spoedig mogelijk na de wedstrijd op de website <https://hellastrathlon.nl/zwemloop/> geplaatst worden.
- Na afloop van de wedstrijd kun je douchen in het zwembad. Let op: douchen met zwemkieren aan! Je kunt dan ook gebruik maken van de kleedhokjes.
- Laat geen tassen en zeker geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers. Tassen enz. kunt u opbergen in één van de kluisjes van het zwembad. Je hebt hiervoor een 50 eurocent muntstuk nodig. Dit krijg je na het openen weer terug.
- Parkeren kan op het parkeerterrein voor het zwembad. Mocht dit vol zijn, dan kun je ook parkeren aan de overkant van de Weg naar Rhijnauwen.

Prijsuitreiking:

Bij goed weer zal de prijsuitreiking op het buitenterrein bij het zwembad zijn. Bij slecht weer in de hal van het zwembad.

Iedereen veel succes!

Organisatiegroep Paaszwemloop



Met dank aan onze sponsors Runnersworld Utrecht, Stadion Galgenwaard en Bijvoet Sport!

