

Welkom

Hartelijk welkom op de 'van Keulen Bouw' zwemloop 2016 in Amersfoort. Wij hopen dat wij bij deze 25e editie weer 270 deelnemers te mogen begroeten. Wij hopen dat jullie veel sportief plezier aan deze dag mogen beleven.

Deze zwemloop is mogelijk gemaakt door:

van Keulen Bouw Sportfondsenbad Amersfoort AV Triathlon

En natuurlijk niet te vergeten ALLE Vrijwilligers.

Bert Zijlstra

Algemeen reglement

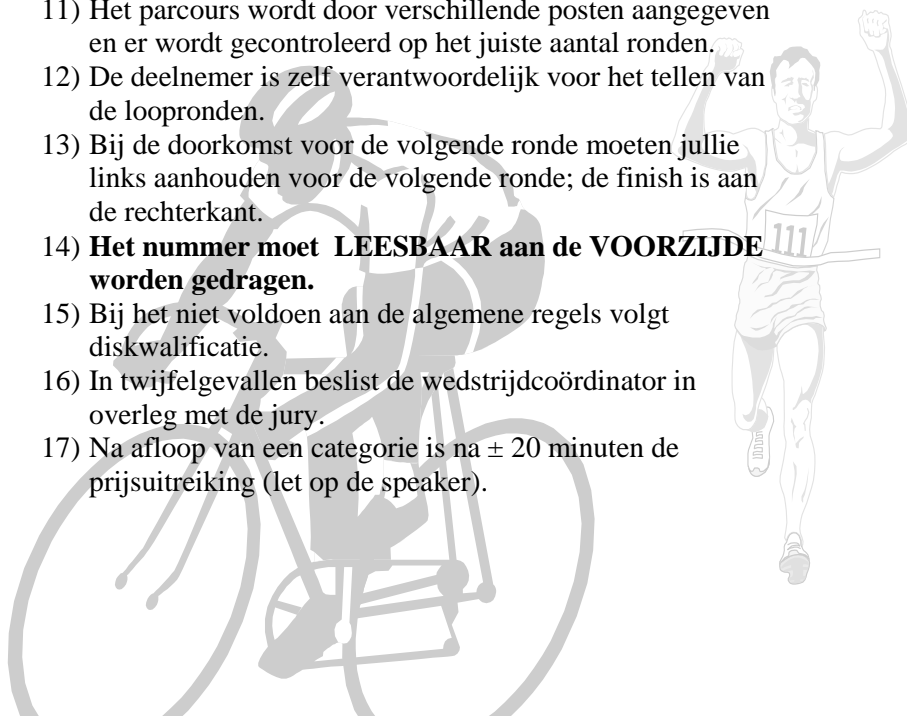
1. Starttijden:

- a) ±13:15 uur: serie 1 200 meter zwemmen vervolgens 1 ronde lopen 1,6 km. Max. zwemtijd 14 min.
- b) ±13:30 uur: serie 1 500 meter zwemmen vervolgens 3 ronden lopen 4,8 km. Max. zwemtijd 25 min.
- c) ±13:55 uur: serie 2 500 meter zwemmen vervolgens 3 ronden lopen 4,8 km. Max. zwemtijd 15 min
- d) ±14:10 uur: serie 1 1000 meter zwemmen vervolgens 6 ronden lopen 9,6 km. Max. zwemtijd 35 min.
- e) ±14:45 uur: serie 2 1000 meter zwemmen vervolgens 6 ronden lopen 9,6 km. Max. zwemtijd 25 min.
- f) ±15:10 uur: serie 3 1000 meter zwemmen vervolgens 6 ronden lopen 9,6 km. Max. zwemtijd 20 min

Het is verplicht de baanindeling (zwemmen) te volgen die is aangegeven bij het wedstrijdsecretariaat.



- 1) In geval van duo's heeft de zwemmer bij het zwemmen de uitgereikte polsband om en geeft deze op de wisselplek (kleedkamer heren), na afloop van het zwemmen door aan de looper.
- 2) In de wisselzone (kleedkamer heren) mogen geen begeleiders komen. Aspiranten worden eventueel geholpen door aanwezige vrijwilligers.
- 3) Het zwemmen wordt gestart vanuit het water met contact tegen de muur.
- 4) Wetsuits zijn niet toegestaan.
- 5) **In de baan moet rechts gezwommen worden.**
- 6) Het ingaan van de laatste 100 meter wordt aangegeven door een tik op het hoofd.
- 7) De zwemtijd wordt bij het verlaten van het water genoteerd (let op: klok loopt door).
- 8) **Bij het verlaten van het zwembad moet de cap in de daarvoor bestemde ton worden gedeponereerd.**
- 9) **LET OP DE GLADDE VLOEREN !!!**
- 10) Bij het verlaten van het zwembad dient men linksaf het trottoir op te lopen (met schoeisel).
- 11) Het parcours wordt door verschillende posten aangegeven en er wordt gecontroleerd op het juiste aantal ronden.
- 12) De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het tellen van de loopronden.
- 13) Bij de doorkomst voor de volgende ronde moeten jullie links aanhouden voor de volgende ronde; de finish is aan de rechterkant.
- 14) **Het nummer moet LEESBAAR aan de VOORZIJDEN worden gedragen.**
- 15) Bij het niet voldoen aan de algemene regels volgt diskwalificatie.
- 16) In twijfelgevallen beslist de wedstrijdcoördinator in overleg met de jury.
- 17) Na afloop van een categorie is na ± 20 minuten de prijsuitreiking (let op de speaker).



18) Uitslagen worden op dezelfde dag bekend gemaakt en binnen twee dagen op de website van AV triathlon www.avtriathlon.nl gepubliceerd.

19) Deelname is voor eigen risico.