

# Praktische richtlijnen ARSC 2019

## **Toegang tot het zwembad**

Er is een ruime parking voor het Sportpark. Alle zwemmers, begeleiders en toeschouwers kunnen binnen komen langs de hoofdingang (vooraan links) van het Sportpak. Eenmaal binnen in het Sportpark moeten de trappen naar boven genomen worden om het zwembad te bereiken.

De zwemmers (en trainers en afgevaardigden) hebben via de kleedkamers toegang tot het zwembad. Het publiek kan het zwembad enkel via de publieksingang betreden.

De rustruimte is voor zwemmers, trainers en afgevaardigden bereikbaar door via de extra cafetaria de trap naar de zaal te nemen.

## **Rustruimte**

De rustruimte is een afzonderlijke sporthal die enkel toegankelijk is voor zwemmers, trainers en afgevaardigden. Deze zaal is de hele dag beschikbaar voor de zwemmers om er te rusten tussen de wedstrijden door. Bedjes, stoelen en dergelijke kunnen daar geplaatst worden. In het zwembad zelf is er geen plaats voor de zwemmers. De tribune mag enkel gebruikt worden door publiek, de overige ruimte is voor trainers en dergelijke.

## **Inzwemmen**

Er zal ingezwommen worden in 2 groepen. Daardoor is het aanvangsuur van de wedstrijd vervroegd zodat de finales rond 17.00 uur kunnen starten.

### ***Inzwemmen voormiddag:***

Groep 1: 7.30 uur - 8.10 uur: STA, FIRST, STW, MEGA

Groep 2: 8.10 uur - 8.50 uur: AST, AZL, BRABO, GBZ, ZNA, RSC, TSZ, ZTZ

De wedstrijd zal dan beginnen om **9.00 uur**.

Tijdens de opwarming zullen in twee banen backstroke starting devices beschikbaar zijn zodat de zwemmers de mogelijkheid krijgen om deze uit te testen.

Er worden vanaf 11.30 uur twee banen in het instructiebad (geen 25m-bad!) vrijgehouden voor de eendjes die voor hun wedstrijd willen inzwemmen. De wedstrijden van de eendjes beginnen pas om 12.20 uur.

### ***Inzwemmen namiddag:***

Na afloop van de voormiddagsessie kan er uit- en/of ingezwommen worden tot 13.50 uur.

De namiddag sessie start om **14.00 uur**.

### ***Inzwemmen finales:***

Tussen de namiddag sessie en de finales zal er nog een mogelijkheid zijn tot inzwemmen.

## **Catering**

's Middags worden er broodjes (kaas, hesp, kaas & hesp) aan €3 per stuk verkocht. Ook zal er pasta (Penne met bolognese saus, carbonara saus of vegetarische saus) verkocht worden aan €8. Deze zijn te bekomen in de extra cafetaria. Uiteraard kunnen daar ook de hele dag door dranken verkregen worden.

In de loop van de (voormid)dag kunnen er bonnetjes gekocht worden aan de kassa om de broodjes of de pasta te bekomen.

## **Officials/trainers/afgevaardigden**

Officials worden ruim voor aanvang van de wedstrijd verwacht in de vergaderzaal achter de cafetaria. 's Morgens zullen daar koffiekoeken en koffie verkrijgbaar zijn. 's Middags krijgen de officials die een volledige dag fungeren een broodje aangeboden.

In de clubenveloppe zullen ook bonnetjes zitten voor een broodje voor de afgevaardigde(n) en trainer(s).

**Programma's en uitslagen:**

Er zal slechts een beperkt aantal programma's ter beschikking zijn aan de kassa. Het programma en de uitslagen zullen ook ter beschikking zijn via de site [www.swimrankings.be](http://www.swimrankings.be).