



# LENTEFEEST

RECREatieve WEDSTRIJD VAN

aegir-gent

SwimAcad

Deelname mogelijk na inschrijven via [www.swimacad.be](http://www.swimacad.be)  
of [www.aegir-gent.be](http://www.aegir-gent.be) of [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) of  
[info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be)

Zwembad Strop  
Stropstraat 31  
9000 Gent

1 april  
2023

Start om  
16u30



Spelen, zwemmen en frietjes eten!



VOOR MEER INFO: [WWW.AEGIR-GENT.BE](http://WWW.AEGIR-GENT.BE) OF [WWW.SWIMACAD.BE](http://WWW.SWIMACAD.BE)

# Lentefeest 2023

Wanneer: Zaterdag 1 april 2023

Start: 16u30

Waar: Zwembad Strop, Stropstraat 31, 9000 Gent

Contactgegevens: [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) en [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be)

## Deel 1: Speelmoment voor de allerkleinsten

Voorzien tijdschema van 16u30 tot 17u20. Niveau blauwe en oranje badmutsen bij SwimAcad.

Graag doorgeven wie komt via [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be).

## Deel 2: Wedstrijd Jeugd

Voorzien tijdschema van 17u00 tot 18u45.

Inzwemmen: 17u00

Wedstrijd: 17u30 tot 18u45

De jeugd wordt in 4 categorieën opgedeeld, op basis van het geboortjaar:

- Categorie 1: (2018) - 2017 - 2016
- Categorie 2: 2015 - 2014 - 2013
- Categorie 3: 2012 - 2011 - 2010
- Categorie 4: 2009 - 2008 - 2007 - 2006 - 2005

Iedere deelnemer kan maximaal aan 3 zwemnummers deelnemen.

Er is keuze uit volgende Zwemnummers:

Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
1	50m rugslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
2	25m rugslag	Gemengd	Cat. 1, 2 en 3
3	25m rugslag met plank	Gemengd	Cat. 1
4	100m hinderniszwemmen	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
5	100m schoolslag	Gemengd	Cat. 3 en 4
6	50m schoolslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
7	25m schoolslag	Gemengd	Cat. 1 en 2
8	50m vlinderslag	Gemengd	Cat. 3 en 4
9	50m popredden	Gemengd	Cat. 3 en 4
10	100m vrije slag	Gemengd	Cat. 3 en 4
11	50m vrije slag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
12	25m vrije slag	Gemengd	Cat. 1, 2 en 3
13	25m vrije slag met plank	Gemengd	Cat. 1
14	100m wisselslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4

Voor het volgende zwemnummer moeten er telkens 2 personen ingeschreven worden per baan:

15	Line throw	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
----	------------	---------	----------------

## Omschrijving zwemnummers reddend zwemmen: enkel 4 banen ter beschikking!

- **Zwemnummer 4, 100m hinderniszwemmen:**  
De atleet zwemt 100 m vrije slag en zwemt hierbij vier maal onder een hindernis door van 70 cm. Er bestaan verschillende manieren voor het nemen van een hindernis. De hindernissen liggen op 12,5 m van de kant. In een 25 m-bad ligt er dus maar één hindernis en in een 50 m-bad liggen er twee hindernissen per baan.
- **Zwemnummer 9, 50m popredden:**  
De atleet zwemt 25 m vrije slag en duikt vervolgens naar de pop. Hij brengt ze binnen de 5 m naar de oppervlakte en vervoert ze dan naar de aankomst.
- **Zwemnummer 15, line throw of lijnwerpen: LET OP: inschrijven met 2 zwemmers per baan**  
Een ploeg bestaat uit twee atleten: een 'slachtoffer' en een 'redder'. De 'redder' staat aan de kant van het zwembad. Na het binnenhalen van het touw werpt hij dit vervolgens naar het 'slachtoffer' dat zich in het water bevindt, op 12,5 m (8 m voor de jongeren) van de kant. Zodra het 'slachtoffer' het touw kan grijpen haalt de 'redder' het 'slachtoffer' binnen. Het 'slachtoffer' mag meehelpen met de benen.

Inschrijving gebeurt door het inschrijfformulier 'Wedstrijd Lentefeest' (achteraan het programma) in te vullen en aan je trainer af te geven, of in te vullen via de website [www.swimacad.be](http://www.swimacad.be) of [www.aegir-gent.be](http://www.aegir-gent.be) voor 26/3/2023.

**Pauze: 15 minuten**

## Deel 3: G-wedstrijd

Voorzien tijdschema van 19u00 tot 19u15.

Er is keuze uit volgende Zwemnummers:

Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
16	50m vrije slag	Heren	Alle leeftijden
17	50m vrije slag	Dames	Alle leeftijden

Inschrijving gebeurt door het inschrijfformulier 'Wedstrijd Lentefeest' (achteraan het programma) in te vullen en aan je trainer af te geven, of in te vullen via de website [www.swimacad.be](http://www.swimacad.be) of [www.aegir-gent.be](http://www.aegir-gent.be) voor 26/3/2023.

## Deel 4: Aflossingen

Voorzien tijdschema van 19u15 tot 19u30.

Er is keuze uit volgende Zwemnummers:

Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
18	4x25m popredden	Gemengd	Iedereen
19	4x50m vrije slag	Gemengd	Iedereen

Inschrijving gebeurt door het inschrijfformulier 'Wedstrijd Lentefeest' (achteraan het programma) in te vullen en aan je trainer af te geven, of in te vullen via de website [www.swimacad.be](http://www.swimacad.be) of [www.aegir-gent.be](http://www.aegir-gent.be) voor 26/3/2023.

## Deel 5: FRIETJES

Vanaf 18u30 is de mobiele frituur aanwezig.

Gezellig samenzijn. Er wordt apart ingeschreven voor Deel 5 via inschrijfformulier op website [www.swimacad.be](http://www.swimacad.be) of [www.aegir-gent.be](http://www.aegir-gent.be) of via mail naar [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) of [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be) of via het inschrijfformulier 'Frietjes' (achteraan het programma) en dit voor 26/3/2023.

Prijs:

- Volwassenen: 15 euro
- Kinderen tot en met 12 jaar: 10 euro.

Er is keuze uit:

- Frietjes
- Frikandel HALAL (geen varken)
- Chicken fingers
- Braadworst (gevogelte)
- Veggie burger
- Kaaskroket

Alles à volonté. Alles gebakken in plantaardige olie en met een ruim gamma aan sauzen inbegrepen (mayonaise, cocktail, ketchup, curry-ketchup, mosterd, samoerai, andalouse, tartaar).:

# INSCHRIJVINGFORMULIER WEDSTRIJD LENTEFEEST

## Indienen voor 26 maart 2023

VOORNAAM en FAMILIENAAM:

..... ,

zal deelnemen aan het Lentefeest op zaterdag 1/4/2023 in het zwembad Strop te Gent en schrijft zich in voor (duid aan met een kruisje):

### **Deel 2: Wedstrijd Jeugd (van 17u tot 18u45)**

Maximaal 3 zwemnummers aanduiden met een kruisje in de eerste kolom:

	Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
	1	50m rugslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
	2	25m rugslag	Gemengd	Cat. 1, 2 en 3
	3	25m rugslag met plank	Gemengd	Cat. 1
	4	100m hinderniszwemmen	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
	5	100m schoolslag	Gemengd	Cat. 3 en 4
	6	50m schoolslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
	7	25m schoolslag	Gemengd	Cat. 1 en 2
	8	50m vlinderslag	Gemengd	Cat. 3 en 4
	9	50m popredde	Gemengd	Cat. 3 en 4
	10	100m vrije slag	Gemengd	Cat. 3 en 4
	11	50m vrije slag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
	12	25m vrije slag	Gemengd	Cat. 1, 2 en 3
	13	25m vrije slag met plank	Gemengd	Cat. 1
	14	100m wisselslag	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4

Voor het volgende zwemnummer moeten er telkens 2 personen ingeschreven worden per baan

	15	Line throw	Gemengd	Cat. 2, 3 en 4
--	----	------------	---------	----------------

Naam van 2e persoon:

Indeling in 4 categorieën, op basis van het geboortjaar:

- Categorie 1: (2018) - 2017 -2016**
- Categorie 2: 2015 - 2014 - 2013**
- Categorie 3: 2012 - 2011 - 2010**
- Categorie 4: 2009 - 2008 - 2007 -2006 - 2005**

.....

(naam en handtekening van papa of mama)

## □ Deel 3: G-wedstrijd ( van 19u tot 19u15)

VOORNAAM en FAMILIENAAM:

..... ,

zal deelnemen aan het Lentefeest op zaterdag 1/4/2023 in het zwembad Strop te Gent en schrijft zich in voor (duid aan met een kruisje):

Maximaal 2 zwemnummers aanduiden met een kruisje in de eerste kolom:

	Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
	16	50m vrije slag	Heren	Alle leeftijden
	17	50m vrije slag	Dames	Alle leeftijden

## □ Deel 4: Aflossingen ( van 19u15 tot 19u30)

Maximaal 2 zwemnummers aanduiden met een kruisje in de eerste kolom:

	Zwemnummer	Afstand en stijl	Geslacht	Categorie
	18	4x25m popredden	Gemengd	Iedereen
	19	4x50m vrije slag	Gemengd	Iedereen

Naam groep: .....

Naam deelnemers:

- Deelnemer 1: .....
- Deelnemer 2: .....
- Deelnemer 3: .....
- Deelnemer 4: .....

## INSCHRIJVINGFORMULIER FRIETJES

Indienen voor 26 maart 2023

Naam :	Aantal volwassenen: ..... x € 15
	Aantal kinderen (t.e.m 12 jaar) : ..... x € 10
	Totaal = ..... €

Betaling gebeurt door overschrijving naar rekeningnummer BE61 8915 0431 3417 van SwimAcad met vermelding naam, aantal kinderen en volwassenen.