



# 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

5 april

2025

Start om

17u00

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 2025

Wanneer: Zaterdag 5 april 2025

Start: 17u00

Waar: Zwembad Strop, Stropstraat 31, 9000 Gent

Contactgegevens: info@swimacad.be en info@aegir-gent.be

## Deel 1: 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: (2020 - 2019) - 2018 -2017
- Categorie 2: 2016 - 2015 - 2014
- Categorie 3: 2013 - 2012 - 2011
- Categorie 4: 2010 - 2009 - 2008 -2007

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 poppredden	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
----	------------	---------	----------------

Inschrijving gebeurt via de clubverantwoordelijke, door middel van (eventueel een lijst) door te mailen naar [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) of [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be) voor 29/3/2025 met:

- Naam van de zwemmer
- Geboortejaar
- Zwemnummers (maximaal 3)

**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 popredde:**  
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.

**Pauze: 15 minuten**

## Deel 2: 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 via de clubverantwoordelijke door middel van (eventueel een lijst) door te mailen naar [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) voor 29/3/2025 met:

- Naam van de zwemmer
- Geboortejaar
- Geslacht

## Deel 3: Aflossingen

Voorzien tijdschema van 19u15 tot 19u30.

Er is keuze uit volgende Zwemnummers:

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

Inschrijving gebeurt via de clubverantwoordelijke door middel van de volgende gegevens door te mailen naar [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be) of [info@swimacad.be](mailto:info@swimacad.be) voor 29/3/2025:

- Naam van de groep
- Naam van de deelnemers van een groep
- Zwemnummer

## Deel 4: FRIETJES

Vanaf 18u30 is de mobiele frituur aanwezig.

Gezellig samenzijn. Er wordt apart ingeschreven voor Deel 4 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 29/3/2025.

Prijs:

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

Er is keuze uit:

- Frietjes
- Chicken nuggets
- Chicken fingers
- Halal burger
- Veggie burger
- Kaaskroket
- Mini loempiatjes (veggie)

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).

Gedurende het ganse toernooi is er voor de allerkleinsten een springkasteel voorzien.