

Flanders Open Water Cup, Vlaamse kampioenschappen

zaterdag 03 juni 2023

Plaats

Sport Vlaanderen watersportcentrum "Hazewinkel", Beenhouwersstraat Heindonk

Programma

09.00 uur afhalen badmutsen				
09.30 uur samenstelling jury				
1.	10.00 uur	5.000 m*	vrije slag	Dames open
2.	10.10 uur	5.000 m*	vrije slag	Heren open
3.	10.20 uur	3.000 m*	schoolslag	Dames open
4.	10.20 uur	3.000 m*	schoolslag	Heren open
5.	10.30 uur	3.000 m*	vrije slag	Dames open
6.	10.30 uur	3.000 m*	vrije slag	Heren open
*Voor de categorieën: 11-13 jaar, Sen E, Sen F: enkel de 3km komt in aanmerking voor het podia van de VK * Voor de overige categorieën komt de 5km vrije slag en de 3km schoolslag in aanmerking voor het podia van de VK				
11.30 uur - 12.30 uur binnenbrengen badmutsen				
13.15 uur afhalen badmutsen + samenstelling jury				
	13.30 uur	Pacorace (250m) (inschrijven op voorhand of ter plaatse)		9-12 jarigen
7	14.00 uur	1.000 m	vrije slag	16-19 jarigen, seniors A heren
8	14.10 uur	1.000 m	vrije slag	16-19 jarigen, seniors A dames
9	14.20 uur	1.000 m	schoolslag	11 – 19 jarigen heren
10	14:30 uur	1.000 m	schoolslag	11 – 19 jarigen dames
11	14.40 uur	1.000 m	vrije slag	11-13, 14-15 jarigen jongens
12	14.50 uur	1.000 m	vrije slag	11-13, 14-15 jarigen meisjes
Prijsuitreiking 15.00 uur: wedstrijd 7,8,9,10				
13	15.30 uur	1.000 m	vrije slag	seniors B, C, D, E, F heren
14	15.40 uur	1.000 m	vrije slag	seniors B, C, D, E, F dames
15	15.50 uur	1.000 m	schoolslag	seniors A, B, C, D, E, F heren
16	16.00 uur	1.000 m	schoolslag	seniors A, B, C, D, E, F dames
Prijsuitreiking 16.00 uur: wedstrijd 11-12				
	17.00 uur	1.000 m	Zwemjogging	Inschrijven ter plaatse of op voorhand
	17.15 uur	500 m	Zwemjogging	Inschrijven ter plaatse of op voorhand
Prijsuitreiking 17.30 uur wedstrijd 13,14,15,16				

Info en inschrijvingen

Inge Leeten

E-mail: inge.leeten@zwemfed.be

GSM: 0477/13.40.86

Inschrijvingsrecht

8,00 € voor de wedstrijden

Uiterste inschrijfdatum

20 mei 2023

Betalingen

De zwemfed zal een factuur opmaken

Uiterste afmelddatum

24 mei 2023

Trofeeën

Er zijn medailles voorzien voor de podia van het Vlaams kampioenschappen.

Overnachting is mogelijk, meer info zie: [Flanders Open Water | Vlaamse zwemfederatie](#)