



Clubkampioenschap ZRO



Recreatiezwemmers
Vervolmaking 1, 2, 3, 4 en 5 en pré-compétitie
Competitiezwemmers C1, C2 en basisgroep



zondag 01 december 2019

zwembad: Lago Gent Rozebroeken
inzwemmen competitiezwemmers : 14.15 u.
aanvang wedstrijd : 14.45 u.

Programma:

01. 100 m wisselslag competitie jongens
02. 100 m wisselslag competitie meisjes
03. 25 m schoolslag ° ... 12-11-10-09
04. 50 m schoolslag ° ... 12-11-10-09
05. 50 m schoolslag ° vanaf 2008 en ouder
06. 50 m schoolslag volwassenen
07. 25 m rugslag ° ... 12-11-10-09
08. 50 m rugslag ° ... 12-11-10-09
09. 50 m rugslag ° vanaf 2008 en ouder
10. 25 m vrije slag ° ... 12-11-10-09
11. 50 m vrije slag ° ... 12-11-10-09
12. 50 m vrije slag ° vanaf 2008 en ouder
13. 50 m vrije slag volwassenen
14. 100 m vrije slag: enkel zwemmers vervolmaking 4 (groen), vervolmaking 5 (blauw) en pré-compétitie
15. 100 m vrije slag competitie jongens
16. 100 m vrije slag competitie meisjes
17. Aflossing 4x 25m vrije slag volwassen / zwemmer
18. Aflossing 4 x 25 m wisselslag volwassen / zwemmer

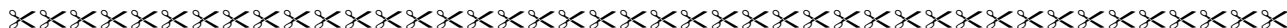
Inschrijven kan door onderstaande inschrijvingsstrook in te vullen en afgeven aan Jozef (ook de competitiezwemmers) of via e-mail: jozan@hurtekant.be en dit uiterlijk tot **22 november 2019**. Na deze datum worden er geen inschrijvingen meer aanvaard.

Iedere deelnemer mag slechts aan 2 wedstrijden deelnemen (niet 2x dezelfde zwemslag)
Competitiezwemmers zwemmen de 100 m wisselslag en 100 m vrije slag.
Vervolmaking 4 en 5, pre -compétitie kunnen extra deelnemen aan de 100m vrije slag.

Op deze dag zal ook de Sint ons een bezoekje brengen.

Wie wil kan ook blijven eten na de wedstrijd. Er is keuze tussen balletjes in tomatensaus of varkenswangetjes telkens met frietjes en salademix (volwassenen € 17,00€ / kind t/m geboortjaar 2007 - € 8,00). Inschrijven hiervoor bij Jozef - jozef.nies@telenet.be
Betalen bij inschrijving op rekening van ZRO BE16 8905 3414 4574 tegen uiterlijk 25/11/2019.

Het bestuur en de trainers.



INSCHRIJVINGSSTROOK:

NAAM:

GEBOORTEDATUM:

M/V:

Wedstrijdnummer: _____

Zwemslag: _____

ف ف.....

ف ف.....

ف ف.....