

ZC DE STELLE UITNODIGING AFSTANDENCUP

Beste Leden.

Hierbij de uitnodiging voor de **Afstandencup** van het seizoen **2014-2015**.

De Afstandencup is voor leden vanaf 14 jaar. Deze cup is vorig jaar als vervanging van de Conditiecup geïntroduceerd. We hopen dat er dit jaar meer zwemmers zullen mee doen als vorig jaar.

Wanneer je meedoet aan de cup, zijn er een aantal spelregels waar je je aan moet houden.

- Je mag maximaal 4 verschillende afstanden zwemmen tijdens de cup. Dit mogen er ook minder zijn.
- Je mag voor deze 4 afstanden maximaal 2 keer een tijd neerzetten. De snelste tijd geldt voor het eindklassement.
- Wanneer je deze afstanden zwemt, ligt helemaal aan jezelf. Je bepaald zelf wanneer je wat zwemt.
- Aan het eind van cup zal er voor elke afstand een beker worden uitgereikt.
- Om het klassement spannend te houden, zullen gezwommen tijden pas bekend worden gemaakt tijdens de uitreiking. Ook zal je nooit samen met iemand, die dezelfde afstand zwemt, zwemmen.
- Uiteraard worden de klassementen gesplitst tussen de heren en dames.
- De uitreiking zal plaats vinden tijdens de jaarlijkse BBQ rond mei. Afstanden kunnen tot een week hiervoor worden gezwommen.

De afstanden, waaruit je kan kiezen, zijn:

| | |
|-----------------|-----------------|
| 400m Vrije Slag | 200m Vrije Slag |
| 100m Vrije Slag | 200m Wisselslag |
| 100m Schoolslag | 200m Schoolslag |
| 100m Rugslag | 200m Rugslag |

Deze afstanden zijn gekozen, omdat ze niet tijdens een andere onderlinge wedstrijd persoonlijk gewonnen kunnen worden.

Wil je meedoen? Geef je dan op door een mail te sturen naar willianhansen@gmail.com. Je kan je je ook nog tijdens één van de onderstaande data aanmelden, maar de voorkeur gaat uit naar de mail.

Hieronder zie je op welke data gezwommen kan worden. Deze data vallen tegelijk met de Akershoekcup en de training van de betreffende woensdagen vervallen hiermee.

WOENSDAG 15 Oktober 18:45 uur (18:15 Inzwemmen)

WOENSDAG 19 November 18:45 uur (18:15 Inzwemmen)

WOENSDAG 28 Januari 18:45 uur (18:15 Inzwemmen)

WOENSDAG 18 Maart 18:45 uur (18:15 Inzwemmen)

Je mag op deze data maximaal 2 afstanden per dag zwemmen. Welke dit zijn mag je dan zelf bepalen. Er is ook een mogelijkheid om tijdens een training 1 afstand te zwemmen. Geef dit wel even door aan Willian Hansen trainer door vóór de training.

Let op: deze wedstrijd zal niet meetellen voor de Willemscup.