



Provinciale Kampioenschappen 2013

Beste zwemmers en hun ouders,

Tijdens de weekends van 5 & 6 oktober en 19 & 20 oktober nemen we deel aan de **Provinciale Kampioenschappen** en/of de **Antwerp B-Races**. De wedstrijd gaat door in het Wezenbergzwembad.

Hiervoor kunnen jullie zelf inschrijven.

In bijlage vinden jullie :

1. Het Wedstrijdprogramma
2. Een lijst met onze B-zwemmers

Enkele belangrijke zaken i.v.m. deze wedstrijden:

- Voor de **B-races** is de voorwaarde dat je B-zwemmer bent.(zie bijlage)
- Aan de **Provinciale Kampioenschappen** mogen A- en B-zwemmers deelnemen.
- Voor de Provinciale Kampioenschappen is de voorwaarde dat je de limiettijd (zie bijlage) zwemt tijdens de wedstrijd ! Indien niet wordt een boete aangerekend. Daarom enkel inschrijven als deze limiettijd realistisch voor jou is.
- Voor de 800 wedstrijden op zondagvoormiddag 20 oktober gelden er geen limiettijden.
- ZN beperkt het aantal individuele inschrijvingen tot 3 per halve dag.

Voor de eendjes (9 & 10 –jarigen) is er het eerste weekend de stage waardoor zij enkel het 2° weekend mogen deelnemen. Verder normale regeling : per dag max. 2 wedstrijden 100 m, of 1 wedstrijd 200 m of 400 m.

Gelieve jullie inschrijvingen door te geven ten laatste op :

- **19 september** (voor weekend 5,6 oktober)
- **4 oktober** (voor weekend 19,20 oktober)

naar inschrijving@zwemclub-nijlen.be

Met duidelijke vermelding : Naam, dag + dagdeel , wedstrijd + wedstrijdnummer

Meer info : www.vzfprant.be

Jan, Stijn, Glenn, Philippe

ZATERDAG 05 OKTOBER VOORMIDDAG : ANTWERP B – RACE DEEL 1

01. 400 m vrije slag gemengd	9-10 jarigen
02. 100 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 100 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 100 m schoolslag gemengd	9-10 jarigen
05. 200 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 200 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 200 m rugslag gemengd	9-10 jarigen
08. 50 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
09. 50 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
10. 200 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
11. 200 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+

ZATERDAG 05 OKTOBER NAMIDDAG : PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP DEEL 1

01. 200 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 50 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 50 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 400 m wisselslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 100 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 100 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 200 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
08. 200 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
09. 4 x 100 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
10. 800 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+ ***

*****Max. 6 reeksen. ENKEL bewezen inschrijftijden !!!**

Voor wedstrijd 1 (13u45) zijn er 1 of 2 reeksen voor Paralympics.

KORTE PAUZE VOOR WEDSTRIJD 10.

ZONDAG 06 OKTOBER VOORMIDDAG : ANTWERP B – RACE DEEL 2

01. 100 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 100 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 200 m wisselslag gemengd	10 jarigen
04. 200 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 200 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 50 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 50 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
08. 200 m schoolslag gemengd	9-10 jarigen
09. 100 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
10. 100 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
11. 4 x 100 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
12. 4 x 100 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open

ZONDAG 06 OKTOBER NAMIDDAG : PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN DEEL 2

01. 50 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 50 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 200 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 400 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 100 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 200 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 200 m wisselslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
08. 4 x 100 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
09. 1500 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+ ***

*****Max. 4 reeksen. ENKEL bewezen inschrijftijden !!!**

Korte pauze voor wedstrijd 9.

ZATERDAG 19 OKTOBER ANTWERP B – RACE DEEL 3

01. 100 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 100 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 200 m vrije slag gemengd	9-10 jarigen
04. 50 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 50 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 100 m vrije slag gemengd	9-10 jarigen
07. 200 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
08. 200 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
09. 100 m rugslag gemengd	9-10 jarigen
10. 50 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
11. 50 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
12. 4 x 100 m wisselslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
13. 4 x 100 m wisselslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open

ZATERDAG 19 OKTOBER NAMIDDAG : PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN DEEL 3

01. 50 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 50 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 200 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 200 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 400 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 100 m vlinderslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 4 x 100 m wisselslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
08. 1500 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+ ***

***** Max. 4 reeksen. Enkel bewezen inschrijftijden.**

Korte pauze voor wedstrijd 7.

ZONDAG 20 OKTOBER VOORMIDDAG (LANGE AFSTAND)

01. 400 m vrije slag gemengd	10 jarigen
02. 800 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 800 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 200 m wisselslag gemengd	10 jarigen

Er mag ingeschreven worden met nultijden !!!

Deelnemers aan de PK 800 en 1500 m worden niet toegelaten

ZONDAG 20 OKTOBER NAMIDDAG : PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN DEEL 4

01. 400 m wisselslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
02. 50 m vrije slag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
03. 50 m rugslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
04. 100 m rugslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
05. 200 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
06. 200 m wisselslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
07. 100 m vlinderslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
08. 100 m schoolslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
09. 100 m schoolslag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+
10. 4 x 100 m wisselslag dames	11-12/13-14/15-16/17-18/18+/Open
11. 800 m vrije slag heren	11-12/13-14/15-16/17-18/18+ ***

***** Max. 6 reeksen. ENKEL bewezen inschrijftijden**

Korte pauze voor wedstrijd 11.

LIMIETEN PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN 2013

DAMES

	11-12 jaar	13-14 jaar	15-16 jaar	17-18 jaar	19 jaar en ouder
50 m vrije slag	0 ' 37	0 ' 35	0 ' 33	0 ' 31	0 ' 30
100 m vrije slag	1 ' 22	1 ' 12	1 ' 08	1 ' 06	1 ' 05
200 m vrije slag	2 ' 50	2 ' 38	2 ' 28	2 ' 23	2 ' 20
400 m vrije slag	5 ' 55	5 ' 20	5 ' 08	5 ' 00	4 ' 55
800 m vrije slag	---	---	---	---	---
1500 m vrije slag	---	---	---	---	---
50 m rugslag	0 ' 44	0 ' 42	0 ' 40	0 ' 37	0 ' 36
100 m rugslag	1 ' 35	1 ' 24	1 ' 19	1 ' 17	1 ' 16
200 m rugslag	3 ' 15	2 ' 57	2 ' 50	2 ' 46	2 ' 42
50 m schoolslag	0 ' 48	0 ' 46	0 ' 45	0 ' 41	0 ' 39
100 m schoolslag	1 ' 42	1 ' 33	1 ' 30	1 ' 27	1 ' 24
200 m schoolslag	3 ' 35	3 ' 19	3 ' 10	3 ' 01	2 ' 58
50 m vlinderslag	0 ' 42	0 ' 40	0 ' 39	0 ' 35	0 ' 34
100 m vlinderslag	1 ' 37	1 ' 26	1 ' 20	1 ' 16	1 ' 14
200 m vlinderslag	3 ' 35	3 ' 00	2 ' 50	2 ' 45	2 ' 42
200 m wisselslag	3 ' 15	2 ' 55	2 ' 50	2 ' 44	2 ' 42
400 m wisselslag	6 ' 55	6 ' 20	6 ' 05	5 ' 50	5 ' 45

HEREN

	11-12 jaar	13-14 jaar	15-16 jaar	17-18 jaar	19 jaar en ouder
50 m vrije slag	0 ' 37	0 ' 33	0 ' 32	0 ' 30	0 ' 28
100 m vrije slag	1 ' 22	1 ' 10	1 ' 04	1 ' 01	0 ' 59
200 m vrije slag	2 ' 45	2 ' 33	2 ' 19	2 ' 14	2 ' 10
400 m vrije slag	5 ' 55	5 ' 13	4 ' 50	4 ' 42	4 ' 35
800 m vrije slag	---	---	---	---	---
1500 m vrije slag	---	---	---	---	---
50 m rugslag	0 ' 45	0 ' 39	0 ' 35	0 ' 33	0 ' 32
100 m rugslag	1 ' 31	1 ' 23	1 ' 15	1 ' 12	1 ' 09
200 m rugslag	3 ' 15	2 ' 57	2 ' 40	2 ' 35	2 ' 30
50 m schoolslag	0 ' 48	0 ' 43	0 ' 40	0 ' 37	0 ' 35
100 m schoolslag	1 ' 44	1 ' 32	1 ' 24	1 ' 20	1 ' 17
200 m schoolslag	3 ' 38	3 ' 17	2 ' 58	2 ' 52	2 ' 45
50 m vlinderslag	0 ' 44	0 ' 37	0 ' 35	0 ' 31	0 ' 30
100 m vlinderslag	1 ' 38	1 ' 22	1 ' 14	1 ' 10	1 ' 07
200 m vlinderslag	3 ' 35	2 ' 57	2 ' 40	2 ' 34	2 ' 29
200 m wisselslag	3 ' 15	2 ' 52	2 ' 39	2 ' 32	2 ' 30
400 m wisselslag	6 ' 45	6 ' 00	5 ' 45	5 ' 30	5 ' 20

NAAM	A/B zwemmer
BRUYNDONCKX MATTHIAS	B
DE BRUYN JORRIT	B
DE RYCK HANNE	B
DE SCHUTTER HANNES	A
DE WINTER KRISTOF	B
DIELS JOLIEN	B
DOWNEY BEN	B
HAEGENS SAM	B
HEERWEGH ILYAS	B
HEIDBUCHEL NATAN	B
HELSEN MAYCO	B
HOREMANS RUBEN	B
HOUSEN JULIE	B
HOUSEN LORE	A
JANICKI ARTHUR	B
KENIS GALA	B
KENIS RABAUKE	A
KERKHOFS SHANNON	A
LAMBRECHTS ADAM	B
LANGMANS WANNES	A
LEENDERS BRAM	A
LEMMENS JULES	B
LIECKENS ROWEN	B
LIEKENS JASPER	A
LIMBOS KAAT	B
LIMBOS LIEN	A
MARIËN LORANNE	B
MERTENS IRIS	B

NAAM	A/B zwemmer
MICHIELS RHUNE	B
MOERMAN MARGOT	A
MOYENS LENNERT	A
NAMGERD PHATTARAWARIN	B
OLYSLAEGERS KAREN	B
PEETERS SAAR	B
PEETERS YANNIS	B
PISELE ROBBE	B
SEYMUS MATTHEW	A
STAES JOLIEN	A
STAES THOMAS	A
STAPPAERTS RANIA	B
STAPPAERTS ROBIN	B
STROOBANTS MIKE	B
VAN ACKER KAY	A
VAN BAELEN MARIE	B
VAN DE VELDE SIEN	A
VAN DEN WIJNGAERT ROEL	A
VAN LOOY JOOST	B
VAN LOOY QUINTEN	A
VAN THIENEN ERIKA	A
VAN THIENEN JONA	B
VANDEN PLAS INE	B
VERBEECK ROBIN	B
WIJNANTS JASMINE	A
WILLEMS NIELS	B
WYNS SEPPE	A