

## **Uitnodiging voor deelname aan de “Bikkeltraining”**

Na de eerste test in mei en de positieve reacties daarop, willen we dit seizoen deze extra (zware) training een vervolg geven. (dus zo vaak mogelijk 100 meter zwemmen in 2 uur met een vaste starttijd).

De bedoeling is dit seizoen 3x een uitdaging te plannen. De eerste keer op 12 oktober 2024 met een tijdsduur van 2 uur, de tweede keer op 22 februari 2025 met een tijdsduur van 2,5 uur en de laatste van het seizoen op 31 mei gedurende 3 uur.

### **Een aantal aanpassingen ten opzichte van de test editie:**

- de tijdsduur wordt 2 uur
- gerichte groep van binnen de vereniging wordt uitgenodigd (minimumleeftijd 15 jaar)
- alleen nog 100 meters te zwemmen, gezwommen in borstcrawl
- vol is vol: maximaal 8 zwemmers per baan
- tijdsblokken van 1:30/1:40/1:50/2:00/2:10/2:20 minuten  
(dan is het mogelijk om 320/288/260/240/220/204 banen te zwemmen)
- kort voor de training ontvang je een bericht van ons in welke baan je wordt ingedeeld. Al naar gelang het aantal aanmeldingen kan het voorkomen dat de tijdsblokken nog iets aangepast worden, of dat je in een iets langzamer blok gaat zwemmen
- je kunt als individu maar ook als team meedoen (team bestaat uit 2-8 zwemmers).

Voor teams gelden wat aanvullende regels. Je kunt daarover informatie krijgen via het mailadres [riny@berkelduikers.nl](mailto:riny@berkelduikers.nl)

- de kosten bedragen € 10,-- per zwemmer (dus ook per teamlid) en dient direct betaald te worden bij de inschrijving
- inschrijven vóór 10 oktober via onderstaande link
- locatie Zwembad De Beemd, Zutphenseweg 110 te Lochem
- Aanwezig 16.15 uur – start 16.30 uur – einde 18.30 uur

**Aanmelden bij: <https://mijn.membro.nl/activiteit/bd/1022>**

Groet Otto en Riny Zeijpveld

Mail: [Riny@berkelduikers.nl](mailto:Riny@berkelduikers.nl)