

Beschrijving LAC

Het Lange Afstand Circuit (LAC) is een competitie waarin je als individu meezwemt en waar ook nog een verenigingsklassement voor wordt gemaakt.

Binnen de klassementen zijn de verschillende leeftijdsgroepen gesplitst: dus qua leeftijd en jongens/meisjes apart. Voor de gezwommen tijden krijg je punten en op basis van die punten wordt per leeftijdsgroep/geslacht wordt een landelijkklassement opgesteld.

Een (winter) seizoen is verdeelt in 2 perioden waarbinnen je de afstand gezwommen moet hebben.

Zwem je een afstand niet, wordt je gediskwalificeerd of zwem je heel erg langzaam, dan krijg je een zogenaamd vervangende tijd. Dus dat betekent dat je altijd een tijd krijgt.

Je tijd wordt omgezet in punten door ze te vergelijken met de FINA ranglijsten.

Een vol klassement bestaat uit:

Categorie	Periode 1	Periode 2	Periode 1 of 2	Open Water (3)
onder 10 jaar	200m vrije slag	400m vrije slag 200m wisselslag *		250m *
onder 12 jaar	400m vrije slag	800m vrije slag 200m wisselslag		500m *
onder 14 jaar	800m vrije slag 200m wisselslag	1500m vrije slag 400m wisselslag		1000m *
onder 16 jaar	800m vrije slag 200m wisselslag	2000m vrije slag 400m wisselslag	1500m vrije slag	1000m *
onder 18 jaar	800m vrije slag 200m wisselslag	2000m vrije slag 400m wisselslag	1500m vrije slag	2000m *
Senioren	800m vrije slag 200m wisselslag	2000m vrije slag 400m wisselslag	1500m vrije slag	3000m *

* Deze afstanden zijn niet verplicht.

Voor de indeling in de categorie gaan we uit van de leeftijd op 31-12 van het lopende seizoen.

Ook belangrijk: je hoeft niet persé in een LAC-wedstrijd een nummer te zwemmen. Wanneer je bijvoorbeeld in de competitie al 200 m wisselslag zwemt, dan telt die ook al mee. Zo wordt de snelste tijd opgenomen in het klassement die je in de periode zwemt.

De Berkelduikers nemen deel aan een aantal LAC wedstrijden: in Hengelo (alle nummers) Doetinchem (niet alle nummers) en dan natuurlijk nog onze eigen wedstrijd. Zo heb je diverse mogelijkheden je klassement zo goed mogelijk vol te zwemmen.

Om in het eindklassement opgenomen te worden, dien je wel alle afstanden te hebben gezwommen en kun je dus meedoen voor de plaatsen 1, 2 en 3 per leeftijdsgroep en kun je een medaille winnen.

Ook is er een herinneringsmedaille voor de deelnemers die het klassement echt “vol” hebben gezwommen.

Omdat de KNZB ook het open water zwemmen wil stimuleren, is het mogelijk om bij een open water wedstrijd extra punten te verdienen die je dus hoger in het klassement kunnen brengen.

Geïnteresseerd, hier de link naar de bepalingen

<https://np-knzb-corporate-production.s3-eu-west-1.amazonaws.com/Sporten/Zwemmen/LAC/2024-2025/KNZB-LAC-2024-2025-Bepalingen.pdf>

