



Postbus 1012  
3300 BA Dordrecht  
E-mail: [wedstrijden@rbdordrecht.nl](mailto:wedstrijden@rbdordrecht.nl)  
[www.rbdordrecht.nl](http://www.rbdordrecht.nl)  
Beschermer: Burgemeester van Dordrecht, dhr. mr. A.W. Kolff  
Aangesloten bij: Reddingsbrigades Nederland

Beste sporters en clubs,

Wij nodigen jullie van harte uit om deel te nemen aan de ILSE Dordrecht.  
De wedstrijd wordt gehouden op:

**Zaterdag 18 en zondag 19 maart 2023**  
**Sportboulevard, Fanny Blankers-Koenweg 10 Dordrecht**  
**Extra: Vrijdag 17 maart: clinic vliezenzwemmen door Kai Schirmer**

Het programma van de masters, senioren en junioren is verdeeld over 2 dagen.  
Het programma van de aspiranten is alleen op zaterdag.  
Het aspiranten C/D/E programma start zaterdag 18 maart om 8:30 uur en duurt tot 12:30 uur.  
Het A/B/M toernooi start zaterdag 18 maart om 14:00 uur en loopt door tot 19:00 uur.  
Op zondag 19 maart start het toernooi weer om 10:00 uur.  
Uiteraard is er op beide dagen ruim gelegenheid tot inzwemmen voor alle categorieën.  
Afhankelijk van het aantal inschrijvingen kunnen na sluiting van de inschrijving starttijdstippen worden aangepast. Deze wedstrijd is een door de ILS erkend evenement, maar er zullen geen dopingcontroles plaats vinden.

#### **Prijsuitreiking**

De prijsuitreiking voor het aspiranten toernooi vindt plaats op zaterdagmiddag 18 maart vanaf 13:45 uur op de vide van Optisport (hal bovenverdieping). De prijsuitreikingen voor A/B/M sporters vinden tussen de wedstrijden door plaats. Zodra de officiële uitslagen bekend zijn kunnen de prijzen in de verenigingsruimte van de DRB worden opgehaald.

#### **Side events**

##### Massage

Tijdens de wedstrijden zijn er professionals aanwezig voor het geven van massages.  
Deelname is gratis, op basis van beschikbaarheid.

##### Clinic zwemmen met zwemvliezen door Kai Schirmer **Nieuw bij ILSE Dordrecht!**

Zie verderop in de uitnodiging voor meer informatie.

#### **Categorieën:**

##### **Er zal worden gezwommen in de volgende categorieën:**

Masters II : 1973 en ouder	Aspiranten C: 2009 – 2011
Masters I : 1993 – 1974	Aspiranten D: 2012 – 2014
Senioren: 2005 en ouder	Aspiranten E: 2015 – 2016
Junioren: 2006 – 2008	

Alle onderdelen uit het toernooi zijn uitgebreid beschreven in de nieuwste editie van het 'ILS Competition Rulebook', te vinden op de internationale website [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org). Zowel voor aspiranten als voor A/B/M zwemmers zal er controle zijn op de juiste afmetingen van de vinnen.

## PROGRAMMA

### Zaterdag 18 maart 2023 C/D/E categorie

7:45 - 8:15 uur: inzwemmen

8:30 uur: aanvang van de wedstrijdonderdelen. Streven einde wedstrijd 13:00 uur

#### Onderdelen:

100m	Ringduiken zwemvliezen C
50m	Ringduiken zwemvliezen D
50m	Ring vervoeren zwemvliezen E
50m	Reddingswissel C/D
50m	Zwemvliezen E
50m	Ringduiken C/D
50m	Ring vervoeren E
50m	Lifesaver C/D/E
100m	Hindernis C
50m	Hindernis D/E

### Zaterdag 18 maart A/B/M categorie

13:00 - 13:45 uur: inzwemmen

14:00 uur: aanvang van de wedstrijdonderdelen

19:00 uur: einde wedstrijd (streven)

Aansluitend warme buffet (reserveren verplicht)

#### Onderdelen:

200m	Obstacle Swim
4 x 50m	Obstacle Relay
100m	Rescue Medley
100m	Manikin Tow with Fins
4 x 25m	Manikin Carry Relay

### Zondag 19 maart A/B/M categorie

9:00 – 9:45 uur: inzwemmen

10:00 uur: aanvang wedstrijd

18:00 uur: einde wedstrijd (streven)

#### Onderdelen:

200m	Super Lifesaver
4 x 50	Rescue Medley Relay
50m	Manikin Carry
100m	Manikin Carry with Fins

**Deelname:**

Alle sporters kunnen hoogstens aan 5 individuele onderdelen deelnemen. De teams mogen uit maximaal 6 sporters bestaan. Alle teams doen mee in de open categorie. Een club mag zoveel estafette teams inschrijven als men wil. Wij hebben er dit jaar voor gekozen om enkel clubteams toe te laten, dus aanmelden voor landenteams is niet mogelijk.

**Ranking:**

Per individueel onderdeel krijgen de drie snelste sporters per categorie een medaille. Voor de teamonderdelen bestaat alleen een open categorie. De drie beste teams krijgen een medaille.

**Maaltijden en lunches:**

In de verenigingsruimte van de DRB en MNC is een diversiteit aan (warme) snacks, lunches en dranken beschikbaar. Daarnaast kan via de website een lunch voor zaterdag en/of zondag worden besteld (€ 7,50 per persoon). Op zaterdag zal aansluitend op de wedstrijd tevens een geweldig warm buffet worden gepresenteerd (€ 10,- per persoon). Sporters en begeleiders kunnen zich tot **uiterlijk 1 week voorafgaand aan het toernooi** inschrijven voor de lunch en/of het warme buffet via <https://rbdordrecht.nl/wedstrijden/ilse-wedstrijden-dordrecht/>. Doe dit alstublieft! Daarmee voorkomen wij dat we mensen moeten teleurstellen. Officials en organisatie krijgen het warme buffet en de lunch aangeboden.

**Registratie & kosten:**

Deelname is alleen voor clubteams. Via <https://rbdordrecht.nl/wedstrijden/ilse-wedstrijden-dordrecht/> kunt u uw club aanmelden en het aantal deelnemers opgeven.

Om deel te kunnen nemen aan deze wedstrijd wordt € 20,- aan kosten voor registratie gevraagd per individuele deelnemer uit de master, senioren en junior categorie. De CDE sporters betalen €12,- per inschrijving.

**Inschrijven kan van maandag 23 januari tot en met vrijdag 3 maart 2023 tenzij het maximum eerder is bereikt.**

Wanneer de wedstrijd niet door kan of mag gaan volgt restitutie van het inschrijfgeld.

De registratiekosten kunnen overgemaakt worden op:

**Bankrekeningnummer: NL94 INGB 0000 3233 75**

Ten name: Dordtse Reddingsbrigade  
BIC code: INGBNL2A  
O.v.v. ILSE Dordrecht

**Uiterlijk één week** voor de start van de wedstrijd, moeten de kosten zijn overgemaakt. Mocht dat niet zijn gebeurd, dan kan een team uitgesloten worden van deelname aan de wedstrijd. Meer informatie kan worden gevonden op de website <https://rbdordrecht.nl/>.

**Clinic zwemmen met zwemvliezen door Kai Schirmer *Nieuw bij ILSE Dordrecht!***

Aan de vooravond van de leukste poolwedstrijd van het jaar leer je hoe je optimaal kunt zwemmen met zwemvliezen! Zeker interessant voor trainers/coaches!

Kom het trucje afkijken van de voormalig wereldkampioen én wereldrecordhouder Kai Schirmer, directeur lifesavingsport van de DLRG!

Waar moet je op letten bij het kopen van zwemvliezen?

Wat is er nodig om snel met vliezen te zwemmen?

Dat leer je in twee uur theorieles. Ook krijg je voorbeeldoefeningen waarmee je letterlijk en figuurlijk snel vooruit zal gaan!

Na een pauze met een hapje en een drankje, volgt de praktijkles in het zwembad. Kai laat hierbij zien hoe hij zijn pupillen naar de wereldtop heeft getraind.

Als lifesavingsporter duik je het water in om de theorie in praktijk te brengen. Je leert direct je techniek te verbeteren. De trainers/coaches blijven met Kai op de kant en leren hoe ze bij clubtrainingen hun zwemmers naar een hoger niveau kunnen tillen.

De voertaal tijdens deze clinic is Engels en de kosten zijn slechts € 10,- per persoon.

Let op! De plaatsen zijn beperkt, dus schrijf je snel in via: <https://rbdordrecht.nl/wedstrijden/ilse-wedstrijden-dordrecht/>

Vrijdag 17 maart 2023

15:00 - 17:00 uur ~ theorie in de verenigingsruimte van de DRB

17:00 - 17:45 uur ~ pauze met hapje en drankje in de verenigingsruimte van de DRB

18:00 - 19:15 uur ~ praktijk in het zwembad (25m)

Wij hopen u allemaal in goede conditie, enthousiast en vol energie te mogen ontvangen om samen wederom een uitdagend, enerverend en spetterend ILS toernooi met elkaar te gaan beleven!

Met vriendelijke groet,

Henk Dorst  
Voorzitter van de Dordtse Reddingsbrigade

Robert Hendriks  
Eventmanager ILSE Dordrecht

Commissie Lifesaving DRB