

## 48<sup>e</sup> Open Water Wedstrijd Bosbaan Amsterdam, Stichting Open Water Zwemmen OEZA

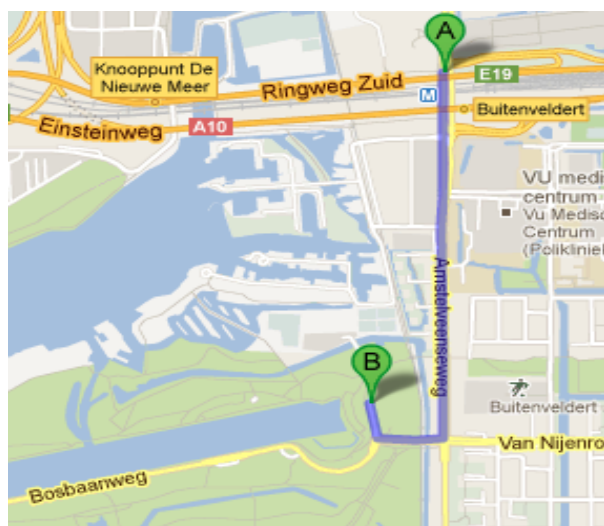
wedstrijddatum	zaterdag 18 juli 2015
wedstrijdlocatie	Bosbaan 10, Amstelveen
wedstrijdorganisatie	OEZA, Heemskerk
baanlengte/vorm baan	rechte lijn van 1000m
sluiting inschrijving	dinsdag 14 juli 2014 om 20.00 uur
kosten wedstrijd bij betaling	€ 7,00 (eerste afstand)
contant op 18 juli	€ 12,00 (2 wedstrijdstarts of meer)
kosten wedstrijd bij betaling	€ 6,50 (eerste afstand)
vooraf per bank	€ 11,00 (2 wedstrijdstarts of meer)
prestatietocht 250/500/1000m	€ 4,00
prestatietocht 2000m	€ 7,00
contactpersoon organisatie	Hans Schoenmakers
wedstrijdsecretariaat	06-4246 1522
inschrijven	via <a href="#">OLOWIS</a>
e-mail	<a href="mailto:bosbaan@oeza.nl">bosbaan@oeza.nl</a>
website	<a href="http://www.oeza.nl/bosbaan">www.oeza.nl/bosbaan</a>



### programma

		aanvang ca.	ow-klas
1	a/b 4000m vrije slag heren jeugd, heren senioren *	10.00 uur	vsh/j
2	a/b 4000m vrije slag dames jeugd, dames senioren *	10.05 uur	vsd/j
3	a/b 2000m vrije slag met wetsuit dames, wetsuit heren (triatleten)	10.10 uur	
4	2000m prestatietocht 15 jaar en ouder	10.15 uur	
5	a/b 2000m schoolslag heren jeugd, heren senioren *	11.30 uur	ssh/j
6	a/b 2000m schoolslag dames jeugd, dames senioren *	11.35 uur	ssd/j
7	a/b 1000m schoolslag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4	12.20 uur	ssj
8	1000m schoolslag meisjes junioren 1 t/m 3	12.25 uur	ssmj
9	a/f 1000m vrije slag Masters heren 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+	12.50 uur	M-vsh
10	a/f 1000m vrije slag Masters dames 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+	12.55 uur	M-vsd
11	500m vrije slag jongens minioren 4 t/m 6	13:10 uur	
12	500m vrije slag meisjes minioren 4 en 5	13:15 uur	
13	500m prestatietocht 9 jaar en ouder	13.25 uur	
14	250m prestatietocht 6 jaar en ouder (onder 9 jaar met begeleider 18 jaar en ouder)	13.40 uur	
15	a/b 250m vrijeslag jongens en meisjes minioren 1 t/m 3	13.55 uur	
16	a/b 2000m vrije slag heren jeugd, heren senioren *	14.10 uur	vsh/j
17	a/b 2000m vrije slag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4	14.12 uur	vsj
18	a/b 2000m vrije slag dames jeugd, dames senioren *	14.15 uur	vsd/j
19	2000m vrije slag meisjes junioren 1 t/m 3	14.17 uur	vsmj
20	a/f 1000m schoolslag Masters heren 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+	14.50 uur	M-ssh
21	a/f 1000m schoolslag Masters dames 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+	14.55 uur	M-ssd
22	1000m prestatietocht 12 jaar en ouder	15.30 uur	

- opm 1** Betalingen **bij voorkeur** via bankrekening NL81RABO 01 69 18 63 85, Stichting OWZ Oeza in Heemskerk
- opm 2** Inschrijven voor de prestatietocht kan tot 30min voor de start. Enkel de prestatietocht 2000m is met tijdwaarneming.
- opm 3** Uitslagen worden op NOWW en op [www.OEZA.nl/bosbaan](http://www.OEZA.nl/bosbaan) gepubliceerd.
- opm 4** Prijsuitreiking na programma 13 en 20.
- opm 5** Voor alle deelnemers is er één herinnering per persoon.
- opm 6** Op de programmanummers 1 & 2 kan de jury besluiten zwemmers na 80 minuten uit de wedstrijd te nemen, op programmanummers 3 & 4 na 60 minuten.
- opm 7** Zwemnummers met \* tellen mee voor de Noord-Holland klassementen



### Route vanaf de A10/E19 (Ringweg Amsterdam):

Neem afslag s108 (Buitenverdert).  
Sla de Amsteveense weg op richting Amstelveen.  
Sla bij de 2<sup>e</sup> stoplichten rechtsaf en u arriveert op de wedstrijdlocatie, parkeren is rechts.

### Route vanaf de A9:

Neem afslag 5 Amstelveen. Draai de Keizer Karelweg op richting Amsterdam.  
Blijf 3km op de doorgaande weg, deze gaat over in de Amsterdamseweg, en daarna in de Amstelveenseweg. Wanneer u naar links kijkt ziet u vanzelf de wedstrijdlocatie verschijnen. Sla links bij het 5<sup>e</sup> stoplicht.

### Parkeren

Bij het wedstrijdterrein is ruime parkeergelegenheid.

## Clinic open water zwemmen vanuit “Mijn Zwemcoach” door de KNZB

### Zwemmen in open water

Doe je mee aan de 48<sup>e</sup> Open Water Wedstrijd Bosbaan Amsterdam? Bereid je met [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) optimaal voor op het zwemmen van 250, 500, 1000 of 2000 meter in open water. Wat biedt [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl)?

### Open water special

Via het pakket 'open water special' van [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) werk je aan de hand van speciale open water trainingsschema's toe naar het zwemmen van één of twee kilometer. Het zijn 24 trainingsschema's, waarmee je in je eigen tijd en in het zwembad bij jou in de buurt kan trainen. De kosten voor dit pakket bedragen € 15,00 euro, waarvan € 2,50 naar het goede doel gaat.

### Alles in één pakket

In dit pakket vind je zowel speciale open water schema's als trainingsschema's op vier verschillende niveaus. Naast deze trainingsschema's op maat kun je één keer per jaar gratis deelnemen aan een techniekclinic van [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl). Ook kun je al je vragen online aan [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) stellen, ontvang je tips & tricks in woord en beeld en kun je een zwemmaatje zoeken bij jou in de buurt. Dit pakket kost € 29,95 voor een jaar.

### Proefpakket

Weet je niet zeker of één van beide [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) pakketten iets voor je is? Probeer dan nu twee trainingsschema's eerst gratis uit.

### Techniekclinic

Je kunt het trainen via trainingsschema's natuurlijk ook heel goed combineren met de open water techniekclinic van [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) in de Bosbaan. Deze vindt plaats voorafgaand aan de open water wedstrijd, van 11.00 tot 12.30 uur. Onder begeleiding van een Mijnzwemcoach trainer werk je aan je zwemtechniek, de massastart, het keren om een boei en het zien onder water. Het geleerde kun je meteen toepassen in de praktijk daarna.

De kosten voor deelname aan een [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) techniekclinic bedragen € 24,95 per persoon. Voor gebruikers van [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) kun je eenmaal per jaar gratis deelnemen aan een clinic naar keuze, de volgende clinics kosten € 19,95 per persoon.

Bereid je optimaal voor op het zwemmen in open water met [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl). Kijk voor meer informatie op [Mijnzwemcoach.nl](http://Mijnzwemcoach.nl) of mail naar [mijnzwemcoach@knzb.nl](mailto:mijnzwemcoach@knzb.nl)

### Info over de clinic op 18 juli 2015, op De Bosbaan

Voor de details over meedoen aan deze clinic kan je verwijzen we je naar: [Mijnzwemcoach.nl/Bosbaan](http://Mijnzwemcoach.nl/Bosbaan)