

## 52<sup>e</sup> HEADswimming De Bosbaan Amsterdam, Stichting Open Water Zwemmen OEZA

wedstrijddatum	zondag 18 augustus 2019
wedstrijdlocatie	Bosbaan 4, Amstelveen
wedstrijdorganisatie	OEZA
baanlengte/vorm baan	rechte lijn van 1000m
sluiting inschrijving	dinsdag 13 aug 2019 om 20.00 uur

### Kosten

prestatietocht 250, 500, 1000m	€ 5
prestatietocht 2000m	€ 10
wedstrijden 1 <sup>e</sup> afstand	€ 12 (incl ETW) <sup>*3</sup>
wedstrijden 2 of meer afstanden	€ 17 (incl ETW) <sup>*3</sup>
Korting eigen ETW chips	€ 3
Estafette	€ 8,00

contactpersoon organisatie	Hans Schoenmakers
wedstrijdsecretariaat	+316 2315 3918
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
	juryvergadering	09.00 uur	
1	a/b 4000m vrije slag heren jeugd, heren senioren	10.00 uur	vsh/j <sup>*9</sup>
2	a/b 4000m vrije slag dames jeugd, dames senioren	10.05 uur	vsd/j <sup>*9</sup>
3	a/b 2000m schoolslag heren jeugd, heren senioren	10.10 uur	ssh/j <sup>*9</sup>
4	a/b 2000m schoolslag dames jeugd, dames senioren	10.12 uur	ssd/j <sup>*9</sup>
5	a/b 1000m schoolslag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4	11.15 uur	ssj <sup>*9</sup>
6	1000m schoolslag meisjes junioren 1 t/m 3	11.17 uur	ssmj <sup>*9</sup>
7	a/h 1000m vrije slag Masters heren 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+,80+,90+	11.30 uur	M-vsh
8	a/h 1000m vrije slag Masters dames 20+, 30+, 40+, 50+,60+, 70+,80+,90+	11.40 uur	M-vsd
9	2000m <i>prestatietocht</i> dames en heren ( <i>met</i> wetsuit, met tijdwaarneming, geen ETW), 12 jaar en ouder <sup>*5</sup>	12.00 uur	
10	2000m <i>prestatietocht</i> dames en heren ( <i>zonder</i> wetsuit, met tijdwaarneming, geen ETW), 12 jaar en ouder <sup>*5</sup>	12.05 uur	
11	1000m <i>prestatietocht, recreanten</i> 12 jaar en ouder <sup>*5</sup>	12.10 uur	
12	500m vrije slag jongens minioren 4 t/m 6	13.00 uur	
13	500m vrije slag meisjes minioren 4 en 5	13.02 uur	
14	500m <i>prestatietocht, recreanten</i> 9 jaar en ouder <sup>*5</sup>	13.05 uur	
15	a/b 250m vrije slag jongens en meisjes minioren 1 t/m 3	13.15 uur	
16	250m <i>prestatietocht, recreanten</i> 6 jaar en ouder (onder 9 jaar met begeleider boven 18 jr) <sup>*5</sup>	13.20 uur	
17	a/b 1000m vrije slag heren jeugd, heren senioren	13.30 uur	vsh/j <sup>*9</sup>
18	a/b 1000m vrije slag dames jeugd, dames senioren	13.35 uur	vsd/j <sup>*9</sup>
19	a/b 1000m vrije slag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4	13.40 uur	Vsj <sup>*9</sup>
20	1000m vrije slag meisjes junioren 1 t/m 3	13.45 uur	vsmj <sup>*9</sup>
21	a/h 1000m schoolslag Masters heren 20+, 30+, 40+, 50+,60+,70+,80+,90+	14.10 uur	M-ssh
22	a/h 1000m schoolslag Masters dames 20+, 30+, 40+,50+,60+,70+,80+,90+	14.15 uur	M-ssd
23	ESTAFETTE 4x250m (school-borst-school-borst, 2 dames + 2 heren)	15.00 uur	

## Opmerkingen

1. Betalingen per vereniging via bankrekening NL81RABO 01 69 18 63 85, Stichting OWZ Oeza in Heemskerk
2. Voor alle deelnemers is er één herinnering per persoon.
3. Inclusief huur chips Elektronische Tijdwaarneming (ETW). Als je in OLOWIS je eigen chips opgeeft, wordt de korting berekend.
4. Iedere deelnemer dient in het bezit te zijn van diploma A en B.
5. Prestatietocht:
  - a. Deze afstanden zijn voor iedereen toegankelijk, geen startlicentie KNZB of NTB nodig
  - b. Bij de Prestatietochten 2000 meter en estafette werken we met handgeklokte tijdwaarneming.
  - c. Inschrijven voor de prestatietocht en estafette kan tot uiterlijk 45 minuten voor de start. S.v.p. minimaal 60 minuten voor de start aanwezig zijn!
  - d. Inschrijfgeld deelname prestatietocht bij voorkeur per bank of op de dag zelf per pin
6. Op de programmanummers 1 & 2 kan de jury besluiten zwemmers na 80 minuten uit de wedstrijd te nemen, op programmanummers 9 & 10 na 60 minuten.
7. Uitslagen worden op NOWW en op [www.OEZA.nl/bosbaan](http://www.OEZA.nl/bosbaan) gepubliceerd.
8. Prijsuitreiking waar mogelijk tussentijds. Winnaars behoren de prijs persoonlijk op te halen, om een leeg erepodium te voorkomen.
9. Telt mee voor de Regio MidWest klassementen
10. Natuurlijk is HEAD Swimming aanwezig met een verkoopstand!

**Onze organisatie is sponsor van de Brandwondenstichting, uw deelname draagt bij aan de hoogte van de donatie.**

## Bereikbaarheid/Routebeschrijving vanaf de A10/E19 (Ringweg Amsterdam):

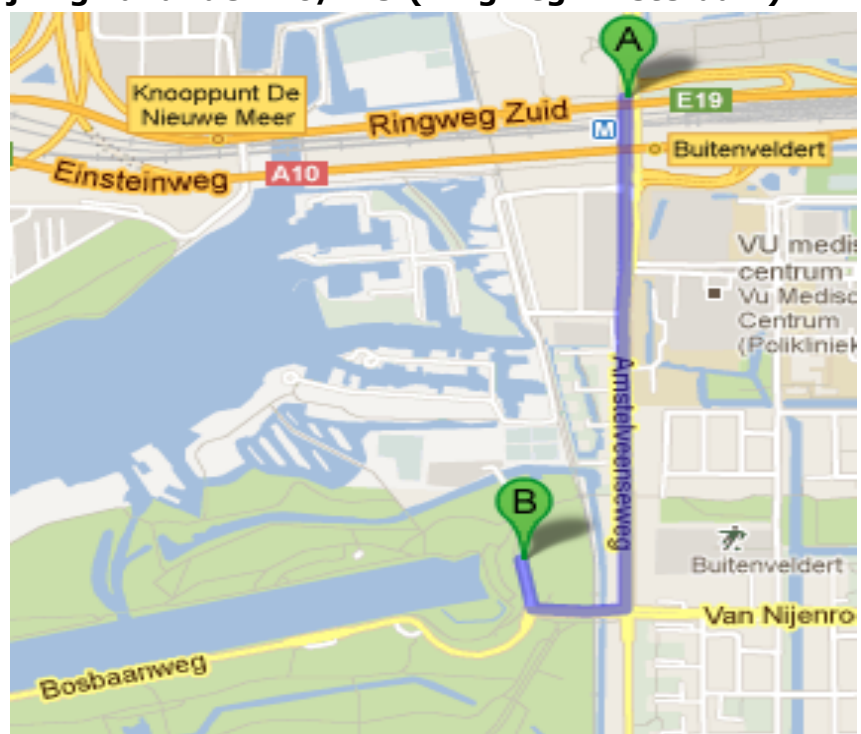
Neem afslag s108 (Buitenveldert).  
Sla de Amstelveense weg op richting Amstelveen.  
Sla bij de 2<sup>e</sup> stoplichten rechtsaf en u arriveert op de wedstrijdlocatie, parkeren is rechts.

### 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 5e stoplicht.

### Parkeren

Er is een groot parkeerterrein aanwezig.



## Techniek-clinic: zwemmen in open water

**Datum:** zondag 18-08-2019  
**Tijd:** 09.00 uur  
**Plaats:** De Bosbaan, Amstelveen

# MIJN ZWEMCOACH

Ga jij deze zomer deelnemen aan een open water wedstrijd, city swim of triatlon? Doe dan mee aan de techniek-clinic open water, zodat je je optimaal kunt voorbereiden op je evenement! De organisatie is in handen van de KNZB met MijnZwemcoach.nl, ondersteund door HEADswimming de Bosbaan.



Tijdens de techniek-clinic open water komen verschillende thema's aan bod, die je optimaal voorbereiden op jouw open water evenement. De thema's die aan bod komen zijn: starten, ronden van een keerpunt, passeren en oriënteren in het water. De clinic zal plaatsvinden tijdens de 50ste editie van de Bosbaan. De clinic is van 09:00 - 11:00 uur en wordt volledig gegeven in het open water. Na de clinic heb je ook nog de mogelijkheid om nog deel te nemen aan de 2.000 of 1.000 meter prestatietocht. Deze prestatietocht gaat van start om 12:00. Voor het volledige programma van de Bosbaan, klik >>>[hier](http://oeza.nl/bosbaan/programma/)<<< (<http://oeza.nl/bosbaan/programma/>)

Ben je (nog) geen lid van MijnZwemcoach.nl, maar wil je wel meedoen aan deze clinic? De kosten voor niet-leden bedragen € 30,-. Klik >>>[hier](http://www.mijnzwemcoach.nl/clinics)<<< ([www.mijnzwemcoach.nl/clinics](http://www.mijnzwemcoach.nl/clinics)) om te betalen.

## SAMEN ZWEMMEN VOOR HET GOEDE DOEL

### Waarom steunen wij de Nederlandse Brandwonden Stichting?

Een brandwondenongeval zet je leven op z'n kop. Na de ziekenhuisopname begint de grootste uitdaging: leven met littekens. Daarom organiseert de Nederlandse Brandwonden Stichting onder andere lotgenotencontact. Grenzen verleggen staat hierbij centraal. Mensen durven er jaren na het ongeval voor het eerst over te praten, kinderen durven voor het eerst weer te zwemmen met hun littekens en bij een kampvuur ervaren dat vuur ook leuk en gezellig kan zijn. Contact met lotgenoten helpt om te leren leven met een veranderd uiterlijk en het verwerken van hun ongeval. Daarom zijn lotgenotenactiviteiten zo belangrijk.

### Waarom is uw steun nodig?

Een van de activiteiten waar de Nederlandse Brandwonden Stichting steun voor zoekt is Samen Zwemmen. Veel mensen met littekens hebben al jaren niet gezwommen, omdat ze zich in badkleding kwetsbaar en nagestaard voelen. Zwemmen kan daardoor een grote stap zijn, terwijl dit juist zo fijn kan zijn. Het is gezond, het ontspant en als je het samen met anderen doet is het bovendien heel gezellig. Daarnaast kun je je veiliger voelen met lotgenoten en krijg je soms net dat steuntje in de rug dat je nodig hebt. Naast Samen Zwemmen organiseren we ook een zwemdag voor kinderen en volwassenen met brandwonden en hun gezin. Samen met het gezin zwemmen kan net dat steuntje zijn dat nodig is om het water weer in te gaan. De Nederlandse Brandwonden Stichting ontvangt geen subsidie en kan dit soort activiteiten alleen organiseren dankzij giften. Daarom is uw inzet zo belangrijk!

U steunt lotgenotencontact zoals Samen Zwemmen door mee te doen op ons evenement. Daarnaast kunt u ook een eigen sponsorpagina aanmaken via <https://actie-brandwondenstichting.nl/Uitleg>. Daarmee kunt u zich makkelijk door vrienden en familie laten sponsoren voor uw sportieve activiteit. Wij hopen op uw hulp!

Doe je mee aan de HEAD Open Water? Kom dan ook online in actie! Met een paar klikken help je mee lotgenotencontact voor mensen met brandwonden te realiseren. Laat je sponsoren voor bijzondere projecten als Samen Zwemmen en klik >>>hier<<< (<https://actie-brandwondenstichting.nl/p/Samen-Zwemmen-voor-het-Goede-Doel/>)

