

## 51<sup>e</sup> HEADswimming De Bosbaan Amsterdam – Open Nederlands Kampioenschap, Stichting Open Water Zwemmen OEZA

wedstrijddatum  
wedstrijdlocatie  
wedstrijdorganisatie  
baanlengte/vorm baan

28+29 juli 2018  
Bosbaan 4, Amstelveen  
Stichting Open Water zwemmen OEZA  
rechte lijn van 625m (zaterdag) en  
zondag 750/1250m  
maandag 23 juli 2018 om 20.00uur

sluiting inschrijving

**Kosten:**

-prestatietocht 250/500/1000m  
-prestatietocht 2000m

€ 6) *inclusief bijdrage €1 project*  
€ 8) *Aquatraining Brandwonden-*  
*stichting (zie bijlage)*  
Zie bepalingen **KNZB**

-ONK nummers

-overige afstanden

-kosten chips tijdwaarneming

€ 8  
€ 3 per set (1 zwemmer, hele  
weekend)

contactpersoon organisatie

wedstrijdsecretariaat

inschrijven

e-mail

Hans Schoenmakers  
06 2315 3918  
via [OLOWIS](mailto:OLOWIS)  
[bosbaan@oeza.nl](mailto:bosbaan@oeza.nl)

website

Contactpersoon KNZB

Telefoon

e-mail

[www.oeza.nl/bosbaan](http://www.oeza.nl/bosbaan)

Jeroen Dellebeke

(088) 13 48 620

[events@knzb.nl](mailto:events@knzb.nl)



### Bepalingen en opmerkingen

1. Per zwemmer is één herinnering beschikbaar (ongeacht het aantal starts in het weekend)
2. Inschrijfgeld en kosten ETW chips voor de ONK en wedstrijdonderdelen worden geïnt via het verenigingsdepot bij de KNZB.
3. Betalingen prestatietochten bij voorkeur via bankrekening NL81RABO 01 69 18 63 85, t.n.v. Stichting OWZ Oeza in Heemskerk o.v.v. je naam en afstand, of ter plekke via pin.
4. Inschrijven voor de prestatietochten (\*3) kan tot 30min voor de start.
5. De deelnemers worden aangeraden om minstens 60 minuten voor de aanvang van het te zwemmen programma aanwezig te zijn.
6. Prijsuitreiking waar mogelijk tussentijds. Winnaars behoren de prijs persoonlijk op te halen, om een leeg erepodium te voorkomen.
7. Voor deelnemers aan de NK onderdelen worden de 3 euro (voor 2 dagen) huurkosten voor de chips verrekend via het verenigingsdepot. Gaan deze NK deelnemers ook niet NK onderdelen zwemmen, dan behoeven zij verder geen extra kosten voor de chips te betalen. De deelnemers die geen NK onderdelen zwemmen, maar deelnemen aan de andere programmanummers dienen 3 euro huurkosten ter plaatse te voldoen.
8. Let op! ONK programmanummers: inschrijven = betalen, ook als je je op een later tijdstip afmeldt. Afmeldingen voor niet-NK programmanummers na maandag 23 juli 20.00 uur zullen in rekening gebracht worden.
9. Bij de 10.000m is, ter beoordeling van de Scheidsrechter, het mogelijk dat zwemmers bij een te grote achterstand waarbij de tijdslimiet ruimschoots zal worden overschreden, uit de race worden genomen.

10. De programmanummers 39 & 40 zijn met tijdwaarneming (geen ETW). De jury kan besluiten zwemmers na 60 minuten uit de wedstrijd te nemen.
11. \*<sup>1</sup> Telt mee voor de Noord-Holland klassementen
  - \*<sup>2</sup> Bij meer dan 25 deelnemers gesplitst in wave start (dames/heren)
  - \*<sup>3</sup> Deze afstanden zijn voor iedereen toegankelijk, geen startlicentie KNZB of NTB nodig
12. Uitslagen worden op NOWW en op [www.OEZA.nl/bosbaan](http://www.OEZA.nl/bosbaan) gepubliceerd.
13. Indien bij inschrijven geen capnummer wordt doorgegeven zullen cap/nummer van de organisatie worden toegewezen
14. Het ONK team event is 4x500m vrijeslag. Categorieën: Verenigingsteam, Regioteam (4 zwemmers vanuit 1 KNZB regio) en Verenigingsteam Masters 160+. Voor alle categorieën geldt: 4 dames, 4 heren, of 2 dames/2 heren.

### Programma zaterdag 28 juli 2018

		aanvang ca.	ow-klas
	juryvergadering	09.00 uur	
1 a/b	<b>ONK</b> 5000m vrijeslag heren jeugd, heren senioren* <sup>1</sup>	10.00 uur	vsh/j
2 a/b	<b>ONK</b> 5000m vrijeslag dames jeugd, dames senioren* <sup>1</sup>	10.05 uur	vsd/j
3 a/b	<b>ONK</b> 2500m vrijeslag jongens junioren 1 en 2, 3 en 4* <sup>1</sup>	11.10 uur	vsjs
4	<b>ONK</b> 2500m vrijeslag meisjes junioren 1, 2, 3* <sup>1</sup>	11.15 uur	vsjm
5 a/h	<b>ONK</b> 2000m schoolslag heren Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	12.00 uur	M-ssh
6 a/h	<b>ONK</b> 2000m schoolslag dames Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	12.05 uur	M-ssd
7	250m <i>prestatietocht, recreanten</i> 6 jaar en ouder (onder 9 jaar met begeleider boven 18 jr)* <sup>3</sup>	12.50 uur	
8	250m vrijeslag jongens minioren 1 t/m 3	12.55 uur	
9	250m vrijeslag meisjes minioren 1 t/m 3	12.55 uur	
10	500m schoolslag jongens minioren 4 t/m 6	13.10 uur	
11	500m schoolslag meisjes minioren 4 en 5	13.15 uur	
12	500m <i>prestatietocht, recreanten</i> 9 jaar en ouder* <sup>3</sup>	13.25 uur	
	<i>Prijsuitreiking ONK nummers</i>		
13 a/b	500m schoolslag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4* <sup>2</sup>	14.00 uur	
14	500m schoolslag meisjes junioren 1 t/m 3* <sup>2</sup>	14.05 uur	
15 a/b	1250m schoolslag heren jeugd, heren senioren* <sup>1</sup> * <sup>2</sup>	14.15 uur	ssh/j
16 a/b	1250m schoolslag dames jeugd, dames senioren* <sup>1</sup> * <sup>2</sup>	14.17 uur	ssd/j
17 a/h	1250m vrijeslag Masters heren 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	14.35 uur	M-vsh
18 a/h	1250m vrijeslag Masters dames 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	14.45 uur	M-vsd
19 a/b	<b>ONK TEAM EVENT</b> 4x500m vrijeslag * <sup>14</sup>	15.10 uur	
20	1000m <i>prestatietocht, recreanten</i> 12 jaar en ouder * <sup>3</sup>	16.00 uur	

## Programma zondag 29 juli 2018

		aanvang ca.	ow-klas
	Juryvergadering	09.00 uur	
21 a/b	<b>ONK</b> 3000m schoolslag heren jeugd, heren senioren* <sup>1</sup>	10.00 uur	ssh/j
22 a/b	<b>ONK</b> 3000m schoolslag dames jeugd, dames senioren* <sup>1</sup>	10.02 uur	ssd/j
23 a/b	<b>ONK</b> 1500m schoolslag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4* <sup>2</sup>	10.10 uur	ssj
24	<b>ONK</b> 1500m schoolslag meisjes junioren 1 t/m 3* <sup>2</sup>	10.12 uur	ssjm
25 a/h	<b>ONK</b> 3000m vrijeslag heren Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	11.00 uur	M-vsh
26 a/h	<b>ONK</b> 3000m vrijeslag dames Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	11.05 uur	M-vsd
27	250m schoolslag jongens minioren 1 t/m 3	12.00 uur	
28	250m schoolslag meisjes minioren 1 t/m 3	12.02 uur	
29	500m vrijeslag jongens minioren 4 t/m 6	12.10 uur	
30	500m vrijeslag meisjes minioren 4 en 5	12.12 uur	
31 a/b	1250m vrijeslag heren jeugd, heren senioren* <sup>1</sup>	12.30 uur	vsh/j
32 a/b	1250m vrijeslag dames jeugd, dames senioren* <sup>1</sup>	12.35 uur	vsd/j
	Prijsuitreiking ONK nummers		
33 a/b	<b>ONK</b> 10.000m vrijeslag heren jeugd, heren senioren	13.00 uur	vsh/j
34 a/b	<b>ONK</b> 10.000m vrijeslag dames jeugd, dames senioren	13.02 uur	vsd/j
35 a/b	1250 vrijeslag jongens junioren 1 en 2, junioren 3 en 4* <sup>2</sup>	13.10 uur	vsj
36	1250 vrijeslag meisjes junioren 1 t/m 3* <sup>2</sup>	13.15 uur	vsmj
38 a/h	1250m schoolslag heren Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	14.00 uur	M-ssh
38 a/h	1250m schoolslag dames Masters 20+, 30+, 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+	14.05 uur	M-ssd
39	2000m prestatietocht met pak, 12 jaar en ouder, met tijdwaarneming	15.00 uur	
40	2000m prestatietocht zonder pak, 12 jaar en ouder, met tijdwaarneming	15.05 uur	

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

Neem afslag s108 (Buitenveldert).

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.

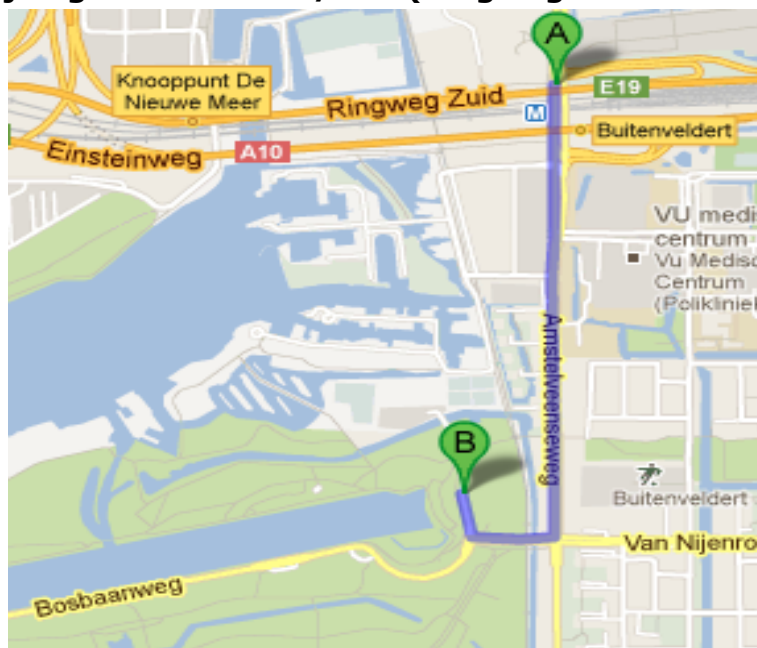
#### Route vanaf de A9:

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 5e stoplicht.

#### Parkeren

Bij het wedstrijdterrein is ruime parkeergelegenheid.



## Techniek-clinic: zwemmen in open water

**Datum:** zaterdag 28-07-2018

**Tijd:** 12.30 – 17:00 uur

**Plaats:** De Bosbaan, Amstelveen

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 aanbod 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 12:30 - 14:00 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 1.000 meter prestatietocht. Deze prestatietocht gaat van start om 16:00.

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 24,95. Klik >>>[hier](http://www.mijnzwemcoach.nl)<<< ([www.mijnzwemcoach.nl](http://www.mijnzwemcoach.nl)) om te betalen (Let op! je wordt doorgestuurd naar de webshop van de KNZB).

MIJN  
ZWEMCOACH



knzb

HEAD®

SWIMMING

OEZA  
HEEMSKERKSE  
ZWEMVERENIGING

## PROJECT AQUATRaining

### Waarom Aquatraining?

Brandwonden zijn de meest complexe wonden die bestaan. Het revalidatieproces na een behandeling in een brandwondencentrum is extreem pijnlijk. De Nederlandse Brandwonden Stichting wil deze pijn bestrijden. Daarom zetten wij ons in voor het zorginnovatie- en implementatieproject Aquatraining. Dit project leidt ertoe dat in alle drie de brandwondencentra in Nederland Aquatraining aangeboden kan worden. Dit is mogelijk, zodra we 80.000 euro bijeen brengen.

### Wat is Aquatraining?

Aquatraining is een revalidatiemethode waarbij patiënten, die nog onder behandeling zijn in de brandwondencentra, revalideren in water. Deze brandwondenpatiënten hebben vaak grote, pijnlijke wonden en trekkende littekens. Voor hen voelt revalideren in water veel fijner aan dan het revalideren 'op het droge'. Ook vergroot deze revalidatievorm de conditie en daarmee de terugkeer naar huis, school of werk. De eerste resultaten laten bovendien zien dat het aspect 'plezier' enorm is: er is lol tijdens het revalideren. Ook dit draagt bij aan herstel. Aquatraining is effectief revalideren met minder pijn.

### Waarom is uw steun nodig?

Revalideren in water werkt bevorderend voor het herstel bij brandwonden. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar toch wordt deze therapie niet aangeboden en nog niet vergoed door zorgverzekeringen. De reden is dat er nog geen wetenschappelijk onderzoek is uitgevoerd naar de effectiviteit van deze zorginnovatie. Dankzij de steun van donateurs is de Nederlandse Brandwonden Stichting inmiddels wel met dit onderzoek (en gelijktijdige implementatie) begonnen. Aquatraining is nu beschikbaar voor patiënten van het brandwondencentrum in Rotterdam.

Het onderzoek kan versneld worden door ook de patiënten van de andere twee brandwondencentra in het onderzoek te betrekken. De meest belangrijke reden om Aquatraining zo snel mogelijk aan te bieden in de brandwondencentra van Beverwijk en Groningen, is de patiënten daar ook snel met minder pijn willen revalideren.

### **Het uiteindelijke doel is dat Aquatraining standaard beschikbaar is voor patiënten met brandwonden.**

De Nederlandse Brandwonden Stichting ontvangt geen subsidie en is afhankelijk van giften.

#### **Met eigen ogen gezien**

Om dit project te illustreren zijn we naar Rotterdam afgereisd om foto's te maken van een Aquatraining. Het brandwondenslachtoffer die op dat moment therapie ontving, kon nauwelijks bewegen. Stram en stijf had hij hulp nodig bij het omkleden en het lukte hem niet alleen het water in te gaan. Na de Aquatraining was zijn huid zodanig soepel dat hij zelfstandig het water uit kwam en zich kon aankleden, met een grote glimlach om zijn mond.

