

52e HEADswimming De Bosbaan Amsterdam, Stichting Open Water Zwemmen OEZA

wedstrijddatum zaterdag 25 juli 2020
wedstrijdlocatie Bosbaan 4, Amstelveen
wedstrijdorganisatie OEZA
baanlengte/vorm baan rechte lijn van 1000m
sluiting inschrijving dinsdag 21 juli 2020 om 20.00 uur

Deelname (inclusief donatie €1 *1):

Prestatietocht 250, 500, 1000m € 5
Prestatietocht 2000m € 10
Wedstrijden 1e afstand € 12 (incl ETW)*3
Tweede afstand € 5
Derde en volgende afstand € 3
"dagstartvergunning" € 10*4
Korting eigen ETW chips -/- € 3

contactpersoon organisatie
wedstrijdsecretariaat
inschrijven
e-mail
website

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



Programma

		aanvang ca.	ow-klas
	juryvergadering	09.00 uur	
1	a-b-c 3000m vrije slag Heren: junioren 3-4, jeugd, senioren	10.00 uur	vsh/j *9
2	a-b-c 3000m vrije slag Dames: junioren 3-4, jeugd, senioren	10.05 uur	vsd/j *9
3	a-b-c 3000m schoolslag Heren: junioren 3-4, jeugd, senioren	10.10 uur	ssh/j *9
4	a-b-c 3000m schoolslag Dames: junioren 3-4, jeugd, senioren	10.15 uur	ssd/j *9
5	500m vrije slag Jongens minioren 4 t/m 6	11.10 uur	
6	500m vrije slag Meisjes minioren 4 t/m 5	11.15 uur	
7	500m prestatietocht 9 jaar en ouder	11.20 uur	
8	250m vrijeslag Jongens/Meisjes minioren 1 t/m 3	11.40 uur	
9	250m prestatietocht 6 jaar en ouder	11.45 uur	
10	2000m <i>prestatietocht</i> dames en heren (<i>met</i> wetsuit, met tijdwaarneming, geen ETW), 12 jaar en ouder *5	12.00 uur	
11	2000m <i>prestatietocht</i> dames en heren (<i>zonder</i> wetsuit, met tijdwaarneming, geen ETW), 12 jaar en ouder *5	12.05 uur	
12	a-b 1000m vrije slag Heren jeugd, senioren	13.00 uur	vsh/j *9
13	a-b 1000m vrije slag Dames jeugd, senioren	13.05 uur	vsd/j *9
14	a/h 1000m vrije slag Masters Heren 20+,30+,40+,50+,60+,70+,80+,90+	13.10 uur	M-vsh
15	a/h 1000m vrije slag Masters Dames 20+,30+,40+,50+,60+,70+,80+,90+	13.15 uur	M-vsd
16	a-b 1000m vrijeslag Jongens junioren 1-2, junioren 3-4	13.35 uur	vsjj *9
17	a-b 1000m vrijeslag Meisjes junioren 1-2, junioren 3-4	13.40 uur	vsmj *9
18	1000m prestatietocht 12 jaar en ouder	13.45 uur	
19	a-b 1000m schoolslag Heren jeugd, senioren	14.20 uur	ssh/j *9
20	a-b 1000m schoolslag Dames jeugd, senioren	14.25 uur	ssd/j *9
21	a/h 1000m schoolslag Masters Heren 20+,30+,40+,50+,60+,70+,80+,90+	14.35 uur	M-ssh
22	a/h 1000m schoolslag Masters Dames 20+,30+,40+,50+,60+,70+,80+,90+	14.40 uur	M-ssd
23	a-b 1000m schoolslag Jongens junioren 1-2, junioren 3-4	15.00 uur	ssjj *9
24	a-b 1000m schoolslag Meisjes junioren 1-2, junioren 3-4	15.05 uur	ssmj *9

Opmerkingen

1. Voor iedere deelnemer doneren we €1 aan de Nederlandse Brandwondenstichting.
2. Betalingen per vereniging via bankrekening NL81RABO 01 69 18 63 85, Stichting OWZ Oeza in Heemskerk. Prestatietocht deelnemers (zonder vereniging) graag naam deelnemer vermelden.
3. Inclusief huur chips Elektronische Tijdwaarneming (ETW). Als je in OLOWIS je eigen chips opgeeft, wordt de korting berekend.
4. Iedereen kan deelnemen aan alle wedstrijdnummers. Dit zijn de afstanden waar geen "Prestatietocht" bij staat. Als je geen KNZB startvergunning hebt (aangesloten bent bij de KNZB of NTB, zie hieronder), dan zijn de extra kosten €10 voor de "dagstartvergunning" (welke wij moeten afdragen aan de KNZB). Met deze "dagstartvergunning" mag je deelnemen aan meerdere wedstrijdnummers op deze dag. Voorbeeld: 3000m vrijeslag kost voor iemand die geen startvergunning heeft €12 inschrijfkosten, inclusief elektronische tijdwaarneming plus €10 voor de dagstartvergunning.
5. Prestatietocht:
 - a. Deze afstanden zijn voor iedereen toegankelijk, geen startlicentie KNZB of NTB nodig
 - b. Bij de Prestatietochten 2000 meter werken we met handgeklokte tijdwaarneming.
 - c. Inschrijven voor de prestatietocht 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
 - e. Onder 9 jaar met begeleider boven 18 jr
6. Op de programmanummers 1 t/m 4 kan de jury besluiten zwemmers na 75 minuten uit de wedstrijd te nemen, op programmanummers 10 & 11 na 60 minuten.
7. Uitslagen worden op NOWW en op 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. Voor alle deelnemers is er één herinnering per persoon.
11. Iedere deelnemer dient in het bezit te zijn van diploma A en B.

Natuurlijk is HEAD Swimming aanwezig met een verkoopstand!

Uw deelname draagt bij aan de Brandwondenstichting, dank daarvoor!

MIJNZWEMCOACH
Een initiatief van de  knzb



OEZA
HEEMSKERKSE
ZWEMVERENIGING



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

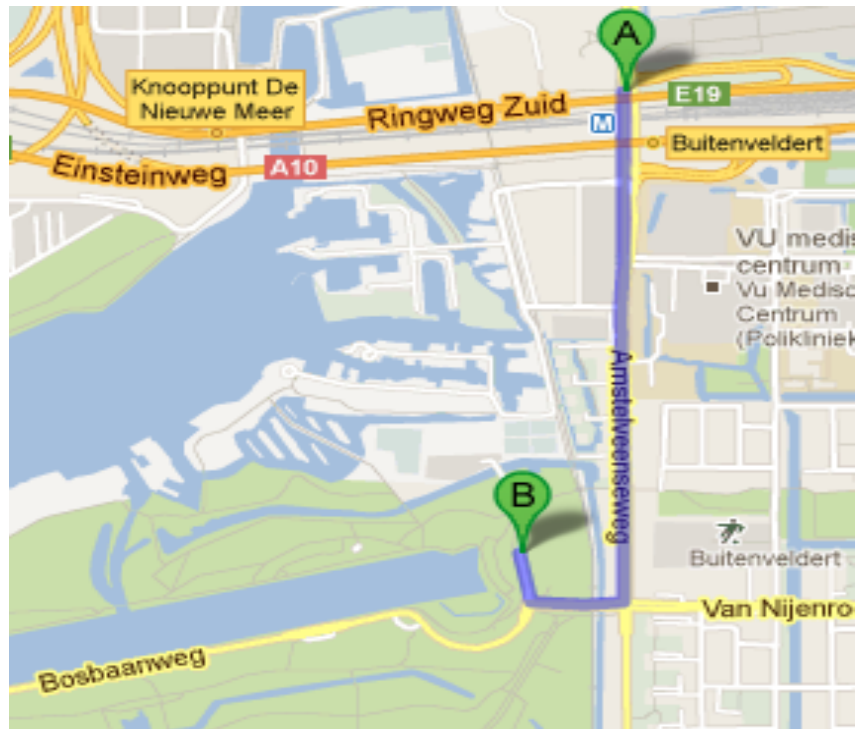
Neem afslag s108 (Buitenveldert).
Sla de Amsteveense weg op richting
Amstelveen.
Sla bij de 2^e stoplichten rechtsaf en u
arriveert op de wedstrijdlocatie,
parkeren is rechts.

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
Amsteveenseweg. Wanneer u naar
links kijkt ziet u vanzelf de
wedstrijdlocatie verschijnen. Sla links
bij het 5^e stoplicht.

Parkeren

Er is een groot parkeerterrein
aanwezig, in het weekend gratis
parkeren.



ONE 2 DIVE SHOP
www.one2diveshop.nl



Techniek-clinic: zwemmen in open water

Datum: zondag 25-07-2020
Tijd: 09.30 uur
Plaats: De Bosbaan, Amstelveen

MIJNZWEMCOACH
Een initiatief van de  knzb

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 52ste editie van de Bosbaan. De clinic is van 09:30 - 11:30 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 en 13:45 uur.

Voor het volledige programma van de Bosbaan, klik >>>hier<<< (<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<<< (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.

Aan de (school-) slag voor mensen met brandwonden!

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. Bovendien is het aspect 'plezier' enorm: er is lol tijdens het revalideren. Ook dit draagt bij aan herstel. Aquatraining is effectief revalideren met minder pijn. Helaas heeft het revalidatiezwembad in het Maasstadziekenhuis dringend een opknapbeurt nodig. Enkele tegels laten los en er is een lekkage ontstaan. Om dit zwembad te renoveren is een aanzienlijk bedrag nodig. De Nederlandse Brandwonden Stichting is dan ook bijzonder blij dat de deelnemers van HEAD Open Water Evenement De Bosbaan zich willen inzetten om dit probleem op te lossen. Met jouw bijdrage steun je de renovatie van dit zwembad. Zo kunnen brandwondpatiënten optimaal en met minder pijn revalideren.



WIJ STEUNEN



nederlandse
brandwonden
stichting

Helpen is heel eenvoudig: maak een sponsorpagina aan!

Je kan een eigen sponsorpagina aanmaken via <https://actie-brandwondenstichting.nl/Uitleg> of de QR code. Klik op 'start een actie'. In een paar handelingen is je eigen actiepagina klaar voor gebruik. Stuur de link van deze pagina naar vrienden en familie en laat je zo sponsoren voor het goede doel. Wij wensen je alvast veel plezier met de voorbereidingen op dit geweldige evenement!