



Open water zwemmen

Informatieavond 14 mei 2014

Inhoud presentatie

- Open water zwemmen is...
- Mijn ervaringen met open water zwemmen
- De voorbereiding (meeneemlijst)
- Trainingslocatie: Urkervaart
- De start
- De wedstrijd
- De finish
- Na afloop
- Kalender 2014
- Praktische informatie

Open water zwemmen is ...

- De mooiste tak van de zwemsport;
- Zwemmen in open water: kanalen, meren, rivieren;
- 250 m voor de allerkleinsten tot 25 kilometer voor de echte die-hards;
- Een Olympische sport (10 km), in 2008 werd Maarten van der Weijden Olympisch kampioen;
- Een baan die meestal in een rechte lijn (met een keerpunt) is, maar soms ook in een driehoek of nog een andere vorm.

Mijn ervaringen met open water zwemmen...



1986



1993



1995



1997



2004



2010

De voorbereiding

1 à 2 weken voor de wedstrijd

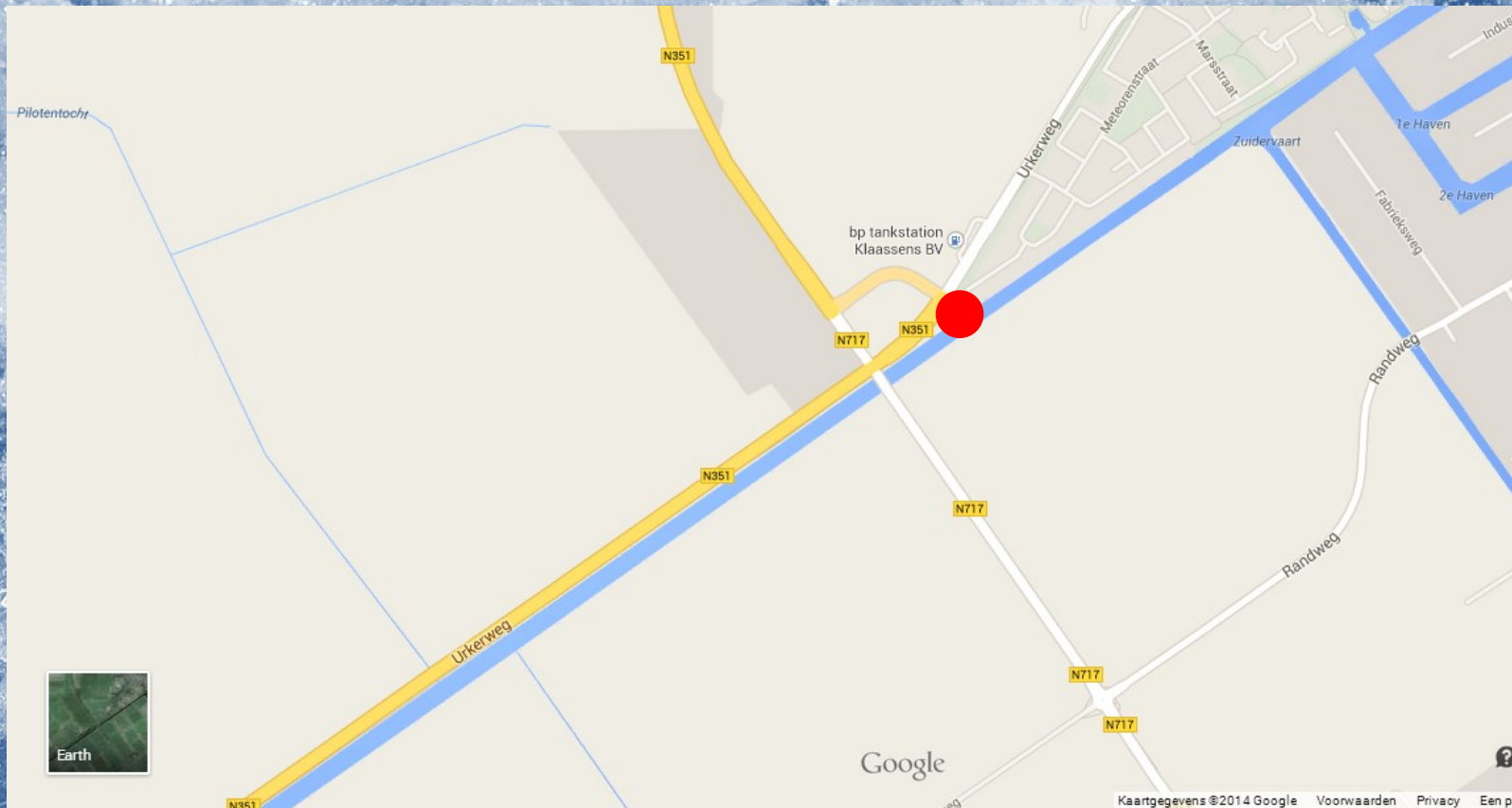
- Oefen een keer in open water (zie trainingslocatie);
- Oefen een keer de afstand die je gaat zwemmen (kan in zwembad).

Wat neem je mee:

- Badpak/zwembroek
- Badmuts
- Zwembril
- Slippers
- Vaseline (chir.handschoen)
- Warme kleding
- Badjas
- Handdoek(en)
- Zonnebrand crème/parasol
- Regenkleding/paraplu
- Stoel/tentje
- Voldoende eten/drinken
- Nagelschaartje
- Tape
- Geld
- Grote vuilniszak

De voorbereiding - Trainingslocatie

Urkervaart: iedere woensdag om 18.30 uur vanaf 1 juni



Begeleiding: John Meinders, Melanie Kuiper, ouders

De voorbereiding

Wedstrijddag

- Wees ruim op tijd (minstens één uur van te voren, het kan gebeuren dat men voorloopt op het tijdschema, er wordt niet gewacht);
- Zorg dat je voldoende eet (koolhydraten, bv bananen), maar niet teveel vlak voor de wedstrijd;
- Zorg dat je voldoende drinkt (sportdrink, maar limonade is ook prima).
- Zorg voor korte nagels, hier wordt op gecontroleerd door de kamprechters.



De voorbereiding

1 uur – 30 min voor de start

- Trek je zwemkleding aan, de eisen in het open water zijn anders dan in het zwembad, je mag met lange pijpen zwemmen (dames en heren);
- Zet je badmuts en/of je cap op;
 - Bij een stoffen cap: zorg voor sterke tape zodat je je cap vast kunt plakken op je badmuts
- Bij elektronische tijdwaarneming: bevestig transponders om je polsen.



De voorbereiding

1 uur – 30 min voor de start

- Indien nodig (bij koude of tegen schuurplekken), smeer je in met vaseline/vet
 - tip: zorg voor chirurgenhandschoenen, dan heb je geen vette vingers;
- Bij koud weer, kleed je warm aan over je badkleding: trainingsbroek, t-shirt, badjas, sokken. Bij regen: vergeet geen paraplu/regenkleding. Het is erg belangrijk goed warm te blijven tot bij de start.



De start

- Inchecken door de jury in de voorstartruimte;
- Trek na het inchecken je warme kleding uit (in vuilniszak);
- Toespraak door baankamprechter, wat mag wel (1 meter afstand) en wat mag niet (elkaar hinderen);
- Na een seintje door de jury mag je te water gaan (nooit duiken!!!);
- Allemaal naast elkaar op één lijn gaan liggen;
- Startsein door de starter (pas als iedereen op een lijn ligt).



De wedstrijd

- Verken voor de start het parcours (in het programma of op een bord);
- Weet bij welke kleur boei je moet keren;
- Als je voor de eerste keer zwemt: zwem lekker je eigen tempo! Blijf bij de lijn;
- Kijk tijdens het zwemmen af en toe naar voren (hoofd optillen);
- Als je voor de winst gaat: start snel, zodat je niet teveel in het gewoel ligt en probeer dat vol te houden.
- Let op signalen van de jury



De finish

- In Scheerwolde is er het laatste stuk altijd veel publiek: geniet daarvan;
- Als het spannend is moet je het laatste stuk nog even volop sprinten!
- Tik duidelijk aan, roep eventueel je capnummer;
- Wanneer je uit het water gaat moet je een stoffen cap weer inleveren.



Na afloop

- Meestal krijg je, als je uit het water komt, een herinnering + iets te eten/drinken;
- Indien je eerder uitstapt, meld je altijd af bij de jury, of laat dat de ploegleider doen!
- Als je een prijs hebt gewonnen, dan zit er niets anders op dan te wachten op de prijsuitreiking, bij open water wedstrijden zijn meestal bekens te winnen.



Kalender 2014 (Zignea):



14 juni – Vriezenveen

20 juni - Leiden

21 juni – Dordrecht

28 juni – Scheerwolde

29 juni – Stadskanaal

5 juli – Appeltern

6 juli – Sluis

12 juli – Binnenmaas

13 juli – Lektocht

19 juli – Bosbaan (A'dam)

20 juli – Het Y (A'dam)

26 juli – Anna Paulowna

27 juli – Medemblik

2/3 augustus – Hoorn

9 augustus – Heerjansdam

10 augustus – Breda

24 augustus – Vught

30 augustus – Oirschot

31 augustus – Oosterhout(ONK)

6 september – Goes

7 september – Vlissingen

13 september - Sleeuwijk

Zie noww.nl voor nog meer wedstrijden

Praktische informatie

- **Inschrijvingen worden gedaan door John Meinders;**
- **Er kan met vaste caps (badmutsen) gezwommen worden, deze kunnen via John besteld worden (€10,-);**
- **Je kunt mee doen aan landelijke klassementen, er zijn klassementen in schoolslag en vrije slag van de jongens junioren 3 en 4/meisjes junioren 2 en 3 tot en met de masters 90+ (een vol klassement levert een prestatiedaillon op!);**



Praktische informatie

- Het startgeld voor wedstrijden is meestal rond €7,00, dit is voor eigen rekening, bij meerdere starts per persoon is de tweede start vaak goedkoper;
- Reizen naar wedstrijden en reiskostenvergoeding zal in onderling overleg gedaan worden, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- We hebben verenigingskleding speciaal voor het open water team.
- Meer informatie: john.meinders@home.nl

A blue-tinted photograph of a group of swimmers in a pool, creating a large splash of water. The swimmers are wearing swim caps and goggles, and their arms and legs are visible above the water. The text is overlaid in the center of the image.

**Veel succes en
vooral heel veel
plezier!!!**