

# Open Water 2015

OZ & PC De Warande

## KLAAR VOOR DE START?

Over enkele maanden gaat het open water seizoen **2015** van start. Ook dit jaar doen wij van De Warande hier aan mee. Deze flyer is bedoeld om jullie hierop alvast een beetje voor te bereiden.

Mocht je na het lezen van deze flyer vragen hebben of meer informatie willen kun je dat altijd aan ons vragen.

## ALGEMENE INFORMATIE

**WEBSITE:** Veel informatie over het open water zwemmen is te vinden op <http://www.noww.nl/> hier kun je onder andere het wedstrijdoverzicht vinden, maar ook wedstrijduitslagen, nieuwtjes en foto's.

**INSCHRIJVEN:** De inschrijving van de open water wedstrijden wordt gedaan door Corina Emmen. Als je wilt deelnemen aan het open water moet je dat even aan haar doorgeven. Zij mailt je dan de benodigde informatie en inschrijfmogelijkheden. Je kunt haar natuurlijk ook een mailtje sturen als er iets onduidelijk is of wanneer je een vraag hebt:

[corina.emmen@planet.nl](mailto:corina.emmen@planet.nl)

**VERVOER:** Als je aan een open water wedstrijd mee doet moet je zelf zorgen dat je op tijd op de juiste plaats bent. Je kunt natuurlijk altijd met een zwemgenoot afspreken om samen te rijden.

**BADMUTS/CAP:** Open water zwem je met een cap met daarop een nummer. Als je het leuk en handig vindt, kun je een eigen cap kopen. Deze cap is dan van jou en hier zwem je iedere wedstrijd mee. De cap kost ong. €12,-. Je kunt er ook voor kiezen om een badmuts te lenen bij de wedstrijd.

## TRAININGEN

De gehele week kun je de trainingen volgen zoals deze via het zomerrooster bekend zijn. Daarnaast kun je op donderdagavond komen trainen op een échte open water locatie. Hier zijn Robin en Desiree er om jullie klaar te stomen voor het open water. Je bent natuurlijk ook van harte welkom om het een keer te komen proberen. De trainingen zijn van 19.00 tot 20.00 uur.

## KLASSEMENTEN

Bij het open water zwemmen is er een Brabants Klassement en een Nederlands klassement. Je hoeft maar 4 wedstrijden te zwemmen om het **Brabants klassement** vol te zwemmen. Voor het Nederlands klassement is het afhankelijk van je leeftijd.

## AFSTANDEN

Afhankelijk van je leeftijd wordt bepaald of je 250, 500 of 1.000 meter mag zwemmen. Minioren 1,2&3 mogen 250m vrije slag; minioren 4,5&6 500m vrije slag; junioren 500m schoolslag of 1.000m vrije slag; jeugd en senioren 1.000 tot 10.000m vrije slag en schoolslag!

## WAT VINDEN ZIJ ERVAN?

Nicko: "Het is heel gezellig en het zijn altijd lange leuke dagen. Behalve bij slecht weer, dan is het wat minder vooral bij koude wedstrijden."

Rick & Max: "Wij vinden het vrije gevoel, zwemmen in de natuur, de gezelligheid, het avontuur en het campinggevoel erg leuk."

Dion: "Ik vind het heel erg leuk om te doen en het is de leukste activiteit voor in de zomer."

Marit: "In twee zinnen vertellen wat ik van open water vind? Dat kan ook in twee woorden: super leuk!"

Desirée: "Samen een leuke dag hebben: eerst zwemmen tegen elkaar, dan gezellig met elkaar."

