



## Open water zwemmen

Eind juni is het weer zover dan begint het (Zeeuwse) langebaanseizoen weer. Maar wat houdt het nu eigenlijk in en wat is er zo leuk aan!

De wedstrijden worden gezwommen in buiten water, zoals een meer of een kanaal. Je zit gezellig met zijn allen bij elkaar en wacht samen op de verschillende afstanden die gezwommen kunnen worden. Je kan meedoen vanaf de minioren tot en met de masters. Iedereen zwemt zijn eigen afstand of slag:

- \* Minioren 1-2-3: 250 m vrijeslag
- \* Minioren 4-5(-6): 500 m vrijeslag en/of 500m schoolslag
- \* Junioren 1-2-3(-4): 500m schoolslag en/of 1000m vrijeslag
- \* Senioren: 2000m schoolslag en/of 2000m vrijeslag
- \* Masters: 1000m schoolslag en/of 1000m vrijeslag



De zwemmers van Scheldestroom kunnen meedoen met alle Zeeuwse langebaanwedstrijden, en als ze willen ook in België of verder in Nederland. Er moet natuurlijk ook voor getraind worden, dit wordt meestal gedaan in het kanaal van Sluis, kaai van Breskens of in het zwembad van Aardenburg.

De wedstrijden in **Zeeland** zijn op de volgende data:

- **29 juni 2019:** Braakman (Stichting OWZZVL)
- **30 juni 2019:** Sluis (Stichting OWZZVL)
- **3 augustus 2019:** Breskens (Scheldestroom)
- **7 september 2019:** Wilhelminadorp (de Ganze)
- **8 september 2019:** Vlissingen (De Zeeuwse Kust)



Je zwemt de wedstrijden met een genummerde badmuts en twee polsbandjes voor de elektronische tijdwaarneming. Elke leeftijdscategorie zwemt met een eigen kleur, deze badmuts moet je dan ook aanschaffen aan het begin van het seizoen. Wil je maar één keer meezwemmen, dat kan ook, dan krijg je een dagstart-badmuts.

Lijkt het je leuk om mee te doen, wil je graag eens meetrainen of wil je nog wat meer informatie? Spreek dan Thijs Salomé even aan of mail naar [thijs@scheldestroom.com](mailto:thijs@scheldestroom.com)