

11 JAAR ROTTERDAM SWIM

FACTSHEET

Rotterdam Swim (sinds 2008) Dit is een open water zwemmen op een snel stromende rivier. Route (tegen de klok in)		Datum: zondag 29 juli om 17:30 Afstanden: Solo (3 km), Familie (2 x 3 km), Team (4 x 3 km), Estafette (2 x 1,5 km), Estafette+ (2 x 1,5 km en 1 x 3 km), Halve (1,5 km), Halve Familie (2 x 1,5 km), Team Halve (4 x 1,5 km)
		Tijd Afstand Kosten Fundraising 17:30 S. 3 km € 30 € 40 pp 17:30 F. 2 x 3 km € 30 € 40 pp (kind gratis) 17:30 T. 4 x 3 km € 25 € 30 pp 17:30 E. 2x1,5 km € 20 € 25 pp 17:30 E+ 2x1,5 km + 1 x 3 km € 25 € 30 pp 18:00 H. 1,5 km € 20 € 25 pp 18:00 HF. 2x1,5 km € 20 € 25 pp (kind gratis) 18:00 HT. 4 x 1,5 km € 15 € 20 pp
Sport Medische Keuring: > 60 jaar verplicht bij Rotterdam Swim		Deelnemers: - Kinderen (12 en 18 jaar) zwemmen gratis mits zij samen zwemmen met een vader, moeder of mentor. - Gehandicapten krijgen of mogen gratis begeleiding laten mee zwemmen.
Locaties: Kleedlokaal : Prins Hendriklaan 10 Start / Finish: Prinsenhoofd Estafette / Halve: Antwerpsehoofd		Tijdregistratie De Rotterdam Swim is geen wedstrijd derhalve is er geen tijdregistratie.
Startprocedure: -/- 60 min. Veiligheidsbriefing -/- 15 min. Betreden ponton -/- 3 min. Uitkleden (rode vlag + fluit) -/- 1 min. Opstellen (oranje + claxon) 0 min. Start (groene + hoorn) Let Op! Gefaseerde Start	Start - Ponton Prinsenhoofd 0m - Koninginnebrug 240m - Hef 1.300m - Antwerpse Hoofd 1.500m - Willemsbrug 2.000m Finish - Erasmusbrug 3.000m	Prijsuitreiking Tien minuten na de laatste finisher wordt op het Prinsenhoofd (Start/Finish) de Rie Mastenbroek Trofee uitgereikt.
Finish: Een deelnemer finisht door het ponton bij de Erasmusbrug aan te tikken		Kantjesloper: Verplicht (min. Leeftijd 18 jaar)
Gedagsregels: Aan de Rotterdam Swim nemen zowel ervaren als ook onervaren zwemmers deel. Sommige deelnemers willen hun persoonlijke beste tijd verbreken (Competitie) en ander doen alleen mee voor de ervaring (Recreatie). Voor iedereen zijn plezier en veiligheid vragen wij u rekening te houden met: - zwem rechts wanneer u langzamer wilt zwemmen - reageer altijd op hulp geroep van anderen - volg altijd de aanwijzingen op van onze vrijwilligers te water en te land.		Openbaar vervoer Buslijn 48 brengt u vanaf Rotterdam Centraal, Station Blaak en Station Zuid in een paar minuten naar het Noordereiland. Metrostation Wilhelminapier ligt op loopafstand.
Problemen: Ondanks je goede voorbereiding kan het gebeuren dat je moet besluiten op te geven vanwege onderkoeling, kramp, uitputting of anderszins. Steek daarvoor je beide handen op, kruis je armen en blijf watertrappelend op de plaats. Je wordt dan bijgestaan door een kanoër/kayakvaarder en/of de reddingsbrigade.		Kleding: Wetsuits zijn niet toegestaan en reclame groter dan 5 cm is verboden.
Afmelden De kantjesloper dient zijn deelnemer één of twee keer af te melden. - Een keer bij het 1,5 km (wissel punt) op het Antwerpsehoofd. - Een keer bij de 3 km (start/finish punt) op het Prinsenhoofd. - Bij het 1,5 of 3 km punt als een deelnemer moet opgeven.		Veiligheidscoördinator 06 3826 5666
Gefaseerde start: De Rotterdam Swim kent gezien het grote aantal deelnemers een gefaseerde start. Bij een gefaseerde start, starten de langzaamste deelnemers het eerst en elke minuut start een snellere groep.		Parkeren: Op het Noordereiland zijn voldoende parkeerplaatsen.
TIJD GROEP SERIE SNELHEID PER UUR 11:30 9 (901-999) < 2.500 m. 11:31 8 (801-899) 2.250 <> 2.500 m. 11:32 7 (701-799) 2.500 <> 2.750 m. 11:33 6 (601-699) 2.750 <> 3.000 m. 11:34 5 (501-599) 3.000 <> 3.250 m.	TIJD GROEP SERIE SNELHEID PER UUR 11:35 4 (401-499) 3.250 <> 3.500 m. 11:36 3 (301-399) 3.500 <> 4.000 m. 11:37 2 (201-299) 4.000 <> 4.500 m. 11:38 1 (101-199) 4.500 <> 5.000 m. 11:39 0 (001-099) > 5.000 m.	Partners: - Duik- en Bergingsbedrijf fSmit BV - Hellevoetse Reddingsbrigade - Erasmus Sport Medisch Team - Lazywave Duikers - KRVE
Betalen: NL18 INGB 0006 9485 82 Stichting Aquarius o.v.v. Rotterdam Swim en uw voor- en achternaam		Goede doelen: Deelnemers zwemmen voor Wereld Water Dag, Wereld Gehandicapten Dag, Voedselbank of de Zomer Universiteit