

SWIM TO FIGHT CANCER AMSTEL

ZWEM MEE! FIGHT CANCER

ZATERDAG
8 JULI
2023

Swim
to Fight
Cancer

DEELNEMERSINFORMATIE



**Swim
to Fight
Cancer**

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	P.1
DE LOCATIE	P.2
BEREIKBAARHEID EN PARKEREN	P.2
PROGRAMMA	P.2
PARCOURS	P.3
REGISTRATIE	P.4
VOOR DE SWIM	P.4
DE SWIM	P.5
NA DE SWIM	P.6





VOORWOORD

Beste deelnemer,

Na een succesvolle editie in 2022 waar we ruim €68.000 hebben opgehaald zijn we in 2023 terug voor de tweede editie van de Swim to Fight Cancer Amstel.

Te gek dat jij samen met meer dan 250 andere deelnemers de uitdaging aan gaat om 500 meter, 1 of 2 kilometer te zwemmen om aandacht te vragen voor het belang van onderzoek naar kanker én om samen zoveel mogelijk geld bij elkaar te zwemmen. Op die manier zet jij de onmacht om in kracht en positiviteit door deze sportieve prestatie te leveren. Als je het zaterdag even zwaar hebt in het water, kijk dan even opzij naar je medezwimmers en de toeschouwers langs de kant. Of denk aan degene voor wie jij zwemt. Dat zal jou de kracht geven om door te gaan!

Met alle donaties die jij ophaalt kunnen wij baanbrekend onderzoek naar kanker financieren. Samen met jou kunnen we hopelijk onze droom realiseren: dat deze verschrikkelijke ziekte, die 1 op de 3 Nederlanders raakt, in de toekomst niet meer dodelijk hoeft te zijn. En dat de kwaliteit van leven met én na kanker beter wordt.

Ik ben enorm trots op wat het team van STFC Amstel tot nu toe al heeft neergezet om er samen met jou een enorm mooi evenement van te maken.

Succes met de laatste voorbereidingen en het ophalen van zoveel mogelijk donaties.

Met groet van,

Davy Heijsteeg
Projectleider Swim Amstel



DE LOCATIE

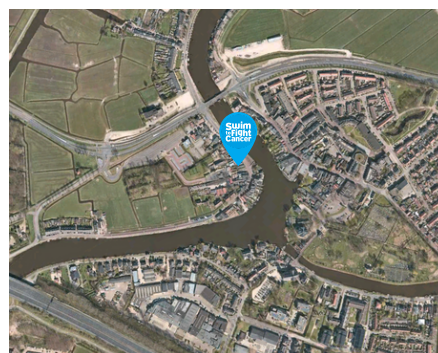
Swim to Fight Cancer Amstel wordt georganiseerd in de Amstel tussen de twee Gemeentes Amstelveen en Ouderkerk a/d Amstel. De start en finish zal deze editie plaatsvinden bij de Amstelzijde in Amstelveen.

Adres start/finish:

Amstelzijde
1184TZ Amstelveen

Adres Registratie:

Giga Storage
Amstelzijde 85a
1184 TZ Amstelveen



BEREIKBAARHEID EN PARKEREN

Parkeren

Wij willen je verzoeken om op de fiets naar de swim te komen. Er is een mogelijkheid om de fiets dichtbij de start en finish neer te zetten. Daarnaast zijn er verschillende mogelijkheden om de auto te parkeren. De dichtstbijzijnde parkeerplaats is de Amstel Parking bij de Amstelzijde. Deze parkeerplaats is betaald parkeren, maar het goede nieuws is dat de Amstel Parking een deel van de opbrengst zal doneren aan Stichting Fight cancer.

Met het openbaar vervoer

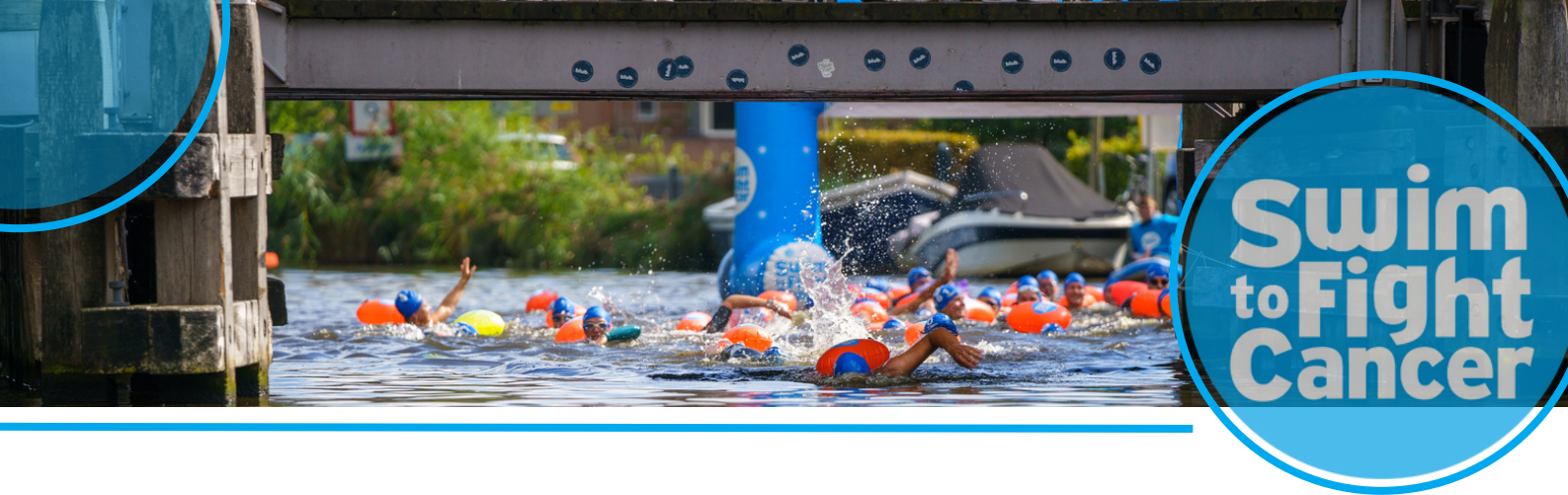
Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar de swim te reizen. Het dichtstbijzijnde treinstation is station Bijlmer Arena. Vanaf hier kun je de bus pakken naar startlocatie. Voor een persoonlijk advies kunt u voor uw vertrek de volgende websites raadplegen:

- www.9292ov.nl
- www.connexxion.nl
- www.gvb.nl
- www.maps.google.com

PROGRAMMA

12:00 - 13:30 uur	Registratie & omkleden deelnemers
13:40 uur	Welkomstwoord Burgemeester Amstelveen & Warming-up
14:00 uur	Start 2KM Swim
14:05 uur	Start 1KM Swim
14:15 uur	Start KIDS Swim
15:00-16:00 uur	Bekendmaking opbrengst en uitreiken cheque*
17:00 uur	Einde Swim to Fight cancer Amstel 2023

*deze tijd is een indicatie tijd. De cheque uitreiking zal plaatsvinden wanneer de laatste deelnemer gefinisht is.



PLATTEGROND



Legenda:

1. Registratie (Registratie, omkleden, WC, vrijwilligers)
2. Warming-up
3. Start & Finish (after finish, medailles)

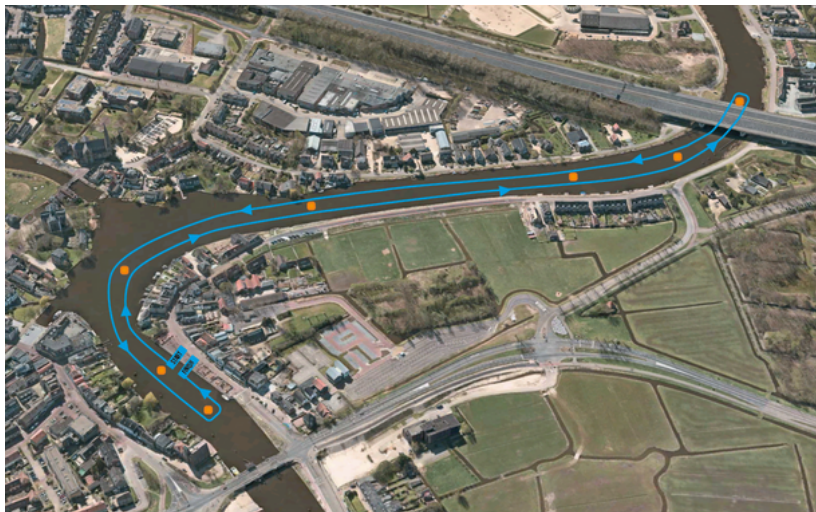


PARCOURS

1KM swim:



2KM swim:



KIDS swim:





REGISTRATIE

De registratiekit die je nodig hebt om deel te kunnen nemen aan swim kun je voor de start op halen bij de registratietent op het terrein van Giga Storage. In de registratiekit vind je onder meer een badmuts met startnummer en een safe swimmer. Als je deze niet in je bezit hebt, kun je niet deelnemen aan de swim. *Zorg dat je bij het ophalen van je registratiekit de e-mail met je badmutsnummer en gegevens bij de hand hebt.*

Belangrijk: De registratiebalie is geopend vanaf 12:00u. Tot uiterlijk 30 minuten voor de start is er de mogelijkheid om de registratiekit op te halen.

BADMUTS

Alle deelnemers ontvangen bij hun registratie een badmuts met daarop een startnummer welke gekoppeld is aan jouw naam. In de week van de Swim ontvang je van ons een e-mail met daarin je startnummer. Draag de badmuts met de startnummers naar de zijkant. Dit startnummer is belangrijk voor ons registratie systeem. Om te controleren of alle deelnemers zijn gestart en gefinisht houden wij bij wie wanneer het water betreedt en er weer uitkomt.

Belangrijk: De badmuts staat geregistreerd op naam en kan niet verwisseld worden met een andere deelnemer.

SAFE SWIMMER

Alle deelnemers ontvangen bij hun registratie een safe swimmer. Dit is een oranje boei die bevestigd kan worden om de middel. Je bent als deelnemer verplicht deze safe swimmer te dragen tot dat je uit het water bent bij de finish. Bij de finish lever je de safe swimmer weer in bij de organisatie.



Horeca & sanitair

Bij onze horeca partners waaronder Café Restaurant Heisa is het mogelijk om koffie of thee te kopen. Daarnaast is daar de mogelijkheid om eventueel water bij te vullen. Wij willen je vragen om gebruik te maken van onze dixies en plaskruizen (bij de registratie) en in uiterste nood naar binnen te stappen bij restaurants Loetje of Heisa.

VOOR DE SWIM

OMKLEDEN

Naast de registratietent is er voor de deelnemers de mogelijkheid om je om te kleden. Er zijn geen kluisjes dus het achterlaten van spullen is op eigen risico.

WELKOMSTWOORD & WARMING-UP

Om 13:40u verzamelen we met alle deelnemers bij het podium naast de start. Na een welkomstwoord door de burgemeester van Amstelveen, zullen we een gezamenlijke warming-up doen om te zorgen dat we optimaal voorbereid zijn voor de swim.

Na de warming-up zullen we in drie verschillende startwaves (2KM, 1KM & KIDS SWIM) gaan starten met de swim.



SUPPORTERS

Supporters zijn meer dan welkom tijdens de swim. Naast de start en de finish hebben de supporters de mogelijkheid om langs het zwemparcours te lopen om je ook op die manier te kunnen blijven aanmoedigen. Wij willen alle supporters wel vragen om rekening te houden met overig verkeer en de instructies te volgen van onze verkeersregelaars. Daarnaast vragen we de supporters zoveel mogelijk op de fiets te komen om parkeerdruk te voorkomen.

WETSUIT

In de dagen voor de swim zullen wij via onze social media kanalen de watertemperatuur delen. Deze is op dit moment 22 graden. Gezien de watertemperatuur in de dagen voorafgaand aan de swim en de voorspelde buiten-temperatuur van 30 graden raden wij het af om tijdens de Swim Amstel met een wetsuit te zwemmen ivm de kans op oververhitting. We hebben daarom jouw gehuurde wetsuit bij Dare2Tri gecancelled, mocht jij je niet comfortabel voelen zonder wetsuit en toch tegen de adviezen in een wetsuit willen huren dan kan dat via de link in de nieuwsbrief of op de website, kies dan bij "ophalen tijdens zwemtraining; nee" en bij "Wetsuit versturen" wanneer je hem wil ontvangen."

DE SWIM

KLAAR VOOR DE START

Na de warming-up kun je klaar maken om te gaan starten. We starten in drie verschillende waves:

- 2KM swim 14:00u
- 1KM swim 14:05u
- KIDS swim 14:15u

Vijf tot tien minuten voor de start zullen we het water in gaan.

Voordat je het water betreed loop je langs iemand van de organisatie met een tablet. Deze vrijwilliger registreert je startnummer zodat bekend is dat je in het water bent. Na het doorgeven van je startnummer kun je het water in gaan. Om het te water gaan zo makkelijk mogelijk te maken zal onze sponsor KPS een trapsteiger in het water zetten, zodat je makkelijk het water kunt betreden.

START

Wanneer alle deelnemers van de startwave in het water zijn zal het startschot gegeven worden door de burgemeester van Amstelveen. Na het klinken van het startschot zwem je richting de A9.

PARCOURS

Het parcours van de swim wordt aangegeven doormiddel van grote oranje boeien. De boeien houd je aan je linkerhand. Je bent zelf verantwoordelijk om te keren bij het juiste keerpunt. Bekijk de parcourstekeningen dus goed.



VEILIGHEID OP HET WATER

Naast de safeswimmer hebben wij extra veiligheidsmaatregelen getroffen om ervoor te zorgen dat je zo veilig mogelijk kunt zwemmen. Mocht er onderweg iets gebeuren dan varen er een aantal boten van de reddingsbrigade en Scouting Tjarda. Wanneer je hulp nodig hebt ga je op je rug liggen of op de safeswimmer en zwaai je naar een van de boten. Ook wanneer je ervoor kiest om te stoppen (waar wij natuurlijk niet van uit gaan) is het verplicht op je uit het water te laten halen door onze boten. De boot brengt je richting de finish zodat onze vrijwilligers je kunnen afmelden in het systeem.

FINISH

Na 500m, 1KM of 2KM kom je aan bij de finish ter hoogte van de restaurants aan de Amstelzijde waar je groots wordt onthaald door alle supporters en vrijwilligers. Wanneer je via de trapsteiger het water uitkomt is het belangrijk dat je jezelf afmeldt bij een van onze vrijwilligers met de tablet zodat wij weten of alle deelnemers weer veilig terug zijn. Daarnaast lever je de safeswimmer weer in bij een van onze vrijwilligers.

NA DE SWIM

AFTER FINISH

Na de finish ontvang je van ons een mooie medaille en een Swim to Fight cancer handdoek. Daarnaast is er de mogelijkheid om wat eten en drinken te pakken.

OMKLEDEN & DOUCHEN

Er is een mogelijkheid om na het zwemmen om te douchen (koud water) en om te kleden bij de omkleedtent op het terrein van Giga Storage.

BEKENDMAKING OPBRENGST EN CHEQUE UITREIKING

Wanneer alle deelnemers binnen zijn zullen wij gezamenlijk bekendmaken wat de opbrengst is van de Swim Fight cancer Amstel 2023 en zullen wij de cheque uitreiken aan Stichting Fight cancer.

FOTO'S & AFTER MOVIE

Om je nog meer te laten nagenieten van een geweldige zwemprestatie delen wij in de week na de swim de foto's die zijn gemaakt door Kickfotos.nl en de after movie.

VEEL SUCCES!

Namens Team Amstel en de sponoren van Swim to Fight cancer Amstel 2023



**Swim
to Fight
Cancer**

**Swim
to Fight
Cancer**

AMSTEL 2023

J. JANSEN
SLOOP- EN GRONDWERKEN

Gemeente  Amstelveen

COARE
realisatie

R XAX
VERHUUR

H E I S A
café restaurant

GIGA
STORAGE

saam
restaurant

Loetje

Rode Kruis

KPS
STEIGERBOUW

MENN KÖHLER

**plant
Creations**

Tjarda

RON
GASTROBAR
INDONESIA

REDDINGSBRIGADE
AMSTELVEEN

COARE
architectuur

**AMSTERDAM
SPORT EVENTS**

Sprenkels

WORKRATE
MISSION CRITICAL
SECURITY

vitriwand
systemwanden

roc
van amsterdam

CGI

KICKS
100%.NL

Stichting Vrienden van het Pontje

Amstelbad

**AMSTELVEEN
SPORT
DE MEERKAMP**

AMSTELVEEN

**Amstelveens
Nieuwsblad**

**WEEKBLAD VOOR
OUDER-
AMSTEL
.nl**

**gemeente
Ouder-
Amstel**

meetables
specialist in buitengewone vergaderlocaties

speedo

www.swimtofightcancer.nl/amstel

@swimtofightcanceramstel