

STICHTING AQUARIUS

29 AUG 2010

RONDJE KNSM EILAND

WWW.RONDJENOORDEREILAND.NL





**AAN DE AMSTERDAMSE GRACHTEN
HEB IK HEEL MIJN HART VOOR ALTIJD VERPAND
AMSTERDAM VULT MIJN GEDACHTEN
ALS DE MOOISTE STAD IN ONS LAND**

WIM SONNEVELD

VOORWOORD



Hartelijk welkom bij de Amstel Swim en het Rondje KNSM Eiland!

Een geweldige primeur voor Amsterdam, voor de Stichting Aquarius en voor alle deelnemers aan de Amstel Swim: een drie kilometer lange zwemtocht in de Amstel! Het decor voor dit zwemevenement is niet minder uniek: sinds 1 augustus staat onze prachtige 17e eeuwse grachtengordel op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

Het moet voor alle zwemmers een zeer bijzondere ervaring zijn met een 'zwemmende invalshoek' de adembenemende Amsterdamse historie van grachten en bruggen te bewonderen. Langs de route staan bovendien de Mondriaan Tower, het Amstel Hotel, Carré en de Hermitage.

Ook het meedoen aan het Rondje KNSM Eiland, wordt - daar ben ik van overtuigd - als een hele belevenis ervaren. Een zwemwedstrijd van vijf kilometer in open water, waarbij de wind vrij spel heeft en soms hoge golven getrotseerd moeten worden.

Metropool Amsterdam is beroemd om haar leven

op, naast en onder het water. Water zorgde voor de grote bloei in de Gouden Eeuw, toen Amsterdam dankzij de lucratieve handel over alle wereldzeeën de meest welvarende stad van Europa werd. Soms moest het water juist bestreden worden, of veroverd.

Het leven aan het water leverde een unieke kunst- en cultuurtraditie op. Water is echter ook gewoon 'fun'. Dat willen we de komende jaren nog meer gaan benadrukken. Ons beleid voor de komende vier jaar is gericht op 'Kiezen voor de Stad': economisch groeien, sociaal versterken en duurzaam investeren, ook in de ecologische kwaliteit van water. We willen een leefbare en aantrekkelijke omgeving voor Amsterdammers, bedrijven, zakelijke bezoekers en toeristen.

Schoon water in de openbare ruimte en natuurvriendelijke oevers nodigt bij mooi weer uit tot sportief recreëren: vissen, roeien, kanoën, waterfietsen en vanzelfsprekend ook zwemmen.

Ik vertel niets nieuws wanneer ik zeg dat sporten gezond is. Sport verbindt en sport verbreedert. Door samen te sporten stimuleer je elkaar het beste uit jezelf te halen. We willen dat iedereen in Amsterdam



op zijn of haar eigen niveau mee kan doen aan sport en bewegen. Daarom verheugt het mij dat er rond het IJ tegenwoordig visplaatsen zijn, zwemplekken, stranden en parken waarvan iedereen gebruik kan maken.

De verbondenheid van Amsterdam en de Amsterdammers met water maken wij op vele manieren zichtbaar. 2010 is het jaar van 'Water Sensations'. Op 18 april vond in Amsterdam 'Live Earth Run for Water' plaats met als doel iedereen bewust te maken van het feit dat en andere delen van de wereld gebrek is aan schoon drinkwater.

Net als bij de Run for Water is het doel van het Rondje KNSM Eiland en de Amstel Swim aandacht te vragen voor schoon water. Niet alleen om er lekker in te kunnen zwemmen zonder in aanraking te komen met zwerfvuil, maar ook voor het planten- en dierenbestand in open water.

In 2013 bestaan de Amsterdamse grachten 400 jaar. Reken maar Amsterdam ook bij die mijlpaal stil zal staan!

Dankzij de enthousiaste inzet van Stichting Aquarius is het mogelijk een rondje om het KNSM Eiland of in de Amstel te zwemmen. Ook talrijke vrijwilligers en professionals zoals leden van Kanovereniging Zeeburg, rescue divers van Lazywave en de Amsterdamse Reddingsbrigade, die zorgen voor de veiligheid van zwemmers en toeschouwers, leveren daarin een waardevolle bijdrage. Voor die bijdrage wil ik iedereen hartelijk danken.

Ik wens de organisatie, de toeschouwers, de sponsors, de vrijwilligers en vooral alle deelnemers veel (zwem)plezier bij het Rondje KNSM Eiland en de eerste editie van Amstel Swim!

ERIC VAN DER BURG
Wethouder Sport

STICHTING AQUARIUS IS DANKBAAR VOOR DE STEUN VAN SPONSORS, PARTNERS, VRIJWILLIGERS, MEDIA EN TOESCHOUWERS

I amsterdam.

LAZYWAVE
your best friend in diving

**Gemeente Amsterdam
Stadsdeel Oost**



LET OP!

*Zwemmen is niet zonder gevaren.
Deelnemers aan het Rondje KNSM Eiland zijn goed getraind, hebben zich gekwalificeerd en kunnen in nood rekenen op hun buddy, Kano Zeeburg, Amsterdamse Reddingsbrigade en Lazywave.*

INHOUD

- 3** **VOORWOORD**
- 4** **SPONSORS**
- 7** **INLEIDING**
- 9** **DEELNEMERS**
- 13** **PRESTATIE**
- 15** **VOORBEREIDING**
- 19** **BEGELEIDING**
- 21** **PARCOURS**
- 22** **STICHTING AQAURIUS**
- 24** **AMSTERDAM SCHOON**
- 25** **MILIEU**
- 27** **AMSTERDAM SWIM**
- 29** **SCHOON WATER FOTO**
- 30** **MARIE BRAUN TROFEE**
- 31** **AMSTEL SWIM**



INTERNATIONAL DAY OF PERSONS WITH DISABILITIES

3 DECEMBER 2010
3E NATIONALE WERELDGEHANDICAPTENDAG



STICHTING GDAG

I.S.M.

STICHTING AQUARIUS

Het Ronald Mc Donald Center in Amsterdam zal op donderdag 3 december 2010 in het teken staan van Toegankelijkheid.

PROGRAMMA

10.00 - 12.00 uur	Debat
13.00 - 17.00 uur	Duel
18.00 - 20.00 uur	Diner
20.00 - 22.00 uur	Dance

WWW.WERELDGEHANDICAPTENDAG.NL

INLEIDING



Wij hebben een erg moeizaam jaar achter de rug. Voor het tweede jaar op rij blijft de financiering van het Rondje KNSM Eiland ver achter bij het Rondje Noordereiland in Rotterdam en de Zeemeerminnenparade in Den Haag.

Tot overmaat van ramp haakten onze hoofdsponsor en veel zwemmers in de voorbereiding af vanwege een onjuist negatief zwemadvies rondom het KNSM Eiland. Wij zijn dan ook genoodzaakt om dit jaar net als in 2009 onze ambitieuze doelstellingen voor Amsterdam naar beneden bij te stellen.

Zo hebben wij besloten om dit jaar het prijzengeld te schrappen voor de snelste man en vrouw. Het prijzengeld voor de Marie Braun Trofee hebben wij daarentegen verhoogd van € 350,- naar maar liefst € 500,-.

Nieuw dit jaar is de Amstel Swim die wij dankzij Bart van Dijk, Dienst Binnenwaterbeheer, Eric Schunselaar, Lazywave en Arjan Naaktgeboren, Stadsdeel Oost als alternatief voor het Rondje KNSM Eiland in no-time uit de grond wisten te stampen.

Nu het Rondje KNSM Eiland toch door gaat is de Amstel Swim geen alternatief maar een op zichzelf staan evenement. De Amstel Swim wordt echt fantastisch. Max. 100 zwemmers gaan dit jaar voor de eerste keer in de geschiedenis door Werelderfgoed zwemmen.

De deelnemers zullen daarbij vanaf de start tot aan de finish in eendenklasformatie zwemmen. Dit is niet alleen veilig maar ook nog eens super gezellig.

Overigens blijven onze ambities voor Amsterdam onverminderd groot. Zo gaan wij dit jaar ism Stichting Gdag de 3e Nationale Wereldgehandicaptendag in Amsterdam organiseren. Volgend jaar gaan wij op Wereld Water Dag Amsterdam Schoon maken en naast het Rondje KNSM Eiland en de Amstel Swim willen wij volgend jaar in het pre-Olympische jaar ook het Rondje Amsterdam van 10 km organiseren.

ERIK VAN LOON
Stichting Aquarius

How lazy are you?

Lazywave is geen doorsnee duikreiswinkel. Ga met ons op zoek naar de orka's in Noorwegen, ga mee op reis naar de tropische fjorden in Papua Nieuw Guinea of walvishaaien spotten in Mozambique.

Je wordt niet in het diepe gegooid: onze ervaren reisadviseurs nemen de tijd om de reis voor je samen te stellen die jij graag wilt maken. Of neus eerst eens in onze collectie duikboeken. Kom gewoon langs!



LAZYwave
your best friend in diving

Van der IJkstraat 194, 3041 LW Rotterdam
T: +31 (0)10 2800 798 E: info@lazywave.nl
www.lazywave.nl

DEELNEMERS

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/DEELNEMERS

Gefeliciteerd, U behoort tot het selecte gezelschap zwemmers dat op 29 augustus a.s. aan de start zal verschijnen van het Rondje KNSM Eiland 2010. Dit jaar hebben wij 12 zwemmers op de foto gezet die zich meer dan gemiddeld hebben ingezet voor het Rondje KNSM Eiland en/of op zondag 29 augustus een bijzondere prestatie gaan neerzetten.

De deelnemers portretten 2009 van Carla Pukkel kunt u op onze website vinden.

Erik Van Loon
Stichting Aquarius



MARIJE DIRKX
GEBOREN 17 maart 1982 te Leiden
WOONPLAATS Rotterdam
LENGTE 180 cm
GEWICHT 62 kg
WERK Techniciërs bij Centacor
OPLEIDINGEN Kunstacademie, Biomedische Wetenschappen, Neuroscience en Zweedse Taal en Letterkunde
HOBBIES Kleding ontwerpen, maken en zwemmen
LEVENSFILOSOFIE Spijt krijg je van dingen die je niet hebt gedaan



KLAAS ZIJLSTRA
GEBOREN 4 februari 1968 te Terhorne
WOONPLAATS Amsterdam
LENGTE 189 cm
GEWICHT 80 kg
WERK Psychiatrisch verpleegkundige
OPLEIDINGEN HBO-Verpleegkunde
HOBBIES Sport (zwemmen, motorrijden, schaatsen, skeeleren, fietsen, sportschool)
LEVENSFILOSOFIE Het leven is een feestje maar je moet wel zelf de slingers ophangen



WIM ALINK

GEBOREN 15 maart 1958 te Den Haag
WOONPLAATS Den Haag
LENGTE 185 cm
GEWICHT 91 kg
WERK Bouwtechnische Adviesbureau
OPLEIDINGEN MTS-Bouwkunde en Aannemers diploma
HOBBIES Motorrijden, duiken
LEVENSFILOSOFIE Sport na arbeid



WELMOED KOEKBAKKER

GEBOREN 21 december 1951 te Wageningen
WOONPLAATS Amsterdam
LENGTE 170 cm
GEWICHT 65 kg
WERK Adviseur in oorlogs-/conflictgebieden, kunstenaar
OPLEIDINGEN Internationale Betrekkingen
HOBBIES Om eilanden heen zwemmen
LEVENSFILOSOFIE Gracias a la vida



RAMON ARNTZ

GEBOREN 1 februari 1969 te Zutphen
WOONPLAATS Voorhout
LENGTE 190 cm
GEWICHT 85 kg
WERK Medical Manager
OPLEIDINGEN Biomedisch VU
HOBBIES watersport, gitaar, natuur, schilderen, koken, psychologie en wetenschap
LEVENSFILOSOFIE controle is een illusie



MICHAEL LIEUW

GEBOREN 27 november 1966 te Hongkong
WOONPLAATS Amsterdam
LENGTE 174 cm
GEWICHT 63 kg
WERK Controller
OPLEIDINGEN Geneeskunde UVA, Hoger retail management opleiding
HOBBIES Zwemmen, fietsen, natuur & aquaria
LEVENSFILOSOFIE Ik zie wel.....



THIMON DE JONG

GEBOREN 15 september 1977 te Ede
WOONPLAATS Amsterdam
LENGTE 197 cm
GEWICHT 90 kg
WERK trend researcher & (foto-) journalist
OPLEIDINGEN Cultuurwetenschappen
HOBBIES mountainbiken, skiën, fotograferen, yoga, muziek luisteren, basgitaar spelen en de krant lezen
LEVENSFILOSOFIE Schep vreugde in het leven



DICK DE WIT

GEBOREN 27 februari 1954 te Den Haag
WOONPLAATS Den Haag
LENGTE 193 cm
GEWICHT 107,5 kg
WERK Inspecteur Adviseur Drinkwaterinstallaties
OPLEIDINGEN Watertechnische Installateur
HOBBIES Computer, zwemmen en triathlon
LEVENSFILOSOFIE Leven en laten leven.



JAN VAN BOESSCHOTEN

GEBOREN 12 januari 1967 te Bergen Op Zoom
WOONPLAATS Amsterdam
LENGTE 178 cm
GEWICHT 78 kg
WERK Managing Director
OPLEIDINGEN WO-Geschiedenis en Alg. Letteren
HOBBIES Fotografie, lezen en muziek
LEVENSFILOSOFIE Director



ANS MEIJWAARD

GEBOREN 4 oktober 1963 te Lisse
WOONPLAATS Bennebroek
LENGTE 170 cm
GEWICHT 62 kg
WERK Werk eigen zaak
OPLEIDINGEN MTS-E
HOBBIES duursporten, fietsvakanties
LEVENSFILOSOFIE Alles wat je echt zelf wilt kun je



JACQUE HEEREMANS

GEBOREN 17 december 1952 te Velzen

WOONPLAATS Santpoort

LENGTE 183 cm

GEWICHT 85,9 kg

WERK inkoper bij een staalproducent

OPLEIDINGEN VWO, Heao

HOBBIES fietsen, hardlopen en schaatsen

LEVENSFILOSOFIE Homo sapiens non urinat in ventum



PETER VAN DER KRUIJS

GEBOREN 22 mei 1957 te Eindhoven

WOONPLAATS Culemborg

LENGTE 180 cm

GEWICHT 80 kg

WERK Klantmanager Douane

OPLEIDINGEN Pedagogische Academie

HOBBIES verre reizen en motorrijden

LEVENSFILOSOFIE Zorg dat je de juiste bril op zet dan wordt het leven veel leuker.

SOLO RONDJE KNSM EILAND

STARTGROEP 10 | 14/1 | 12:14

11 M	06-10-91	Hans-Peter Hartog	Wormerveer
12 M	27-11-66	Michael Lieuw	Amsterdam
13 M	15-09-77	Thimon de Jong	Amsterdam
14 M	15-07-89	Tom Odding	Amsterdam

STARTGROEP 20 | 15/1 | 12:12

21 M	04-10-50	Tony Sellmeijer	Kaapstad
22 M	04-02-68	Klaas Zijlstra	Amsterdam
23 M	23-07-79	Joris van der Bom	Huizen
24 M	04-07-82	Peter van der Kruijs	Culemborg
25 M	26-08-80	Thijs Lavooij	Amsterdam
26 M	01-02-69	Ramon Arntz	Voorhout
27 V	11-12-65	Diana Smid	Nieuwpoort

STARTGROEP 30 | 16/1 | 12:10

31 M	27-02-54	Dick de Wit	Den Haag
32 M	15-03-58	Wim Alink	Den Haag
33 M	19-04-82	Sybe Eedens	Numansdorp
34 M	04-10-63	Christian Broodman	Den Haag
35 M	06-05-80	Lucas Jansen	Amsterdam

STARTGROEP 40 | 17/1 | 12:08

41 M	08-02-62	Andrew Woodham	Amsterdam
42 M	30-01-56	Hans Verschoor	Hillegom
43 M	05-11-64	Andre Wooning	Lelystad
44 M	07-07-84	Walter Baart	Culemborg
45 M	04-10-63	Robert van der Velde	Wassenaar

STARTGROEP 50 | 18/1 | 12:06

51 M	02-10-70	Richard Druppers	Rotterdam
52 M	05-07-66	Joop Sassen	Wassenaar
53 V	17-03-82	Marije Dirkx	Rotterdam
54 M	05-05-60	Ben Kremer	Amsterdam
55 M	11-03-70	Ronlie Blufpand	Rotterdam

STARTGROEP 60 | 19-20/1 | 12:04

61 V	04-10-63	Ans Meijwaard	Bennebroek
62 M	09-03-64	Jacques klok	Amsterdam
63 V	10-09-64	Lisste Smalbroek	Amsterdam
64 M	06-04-69	Barry Douma	Amsterdam

STARTGROEP 70 | 20-22/1 | 12:02

71 M	17-11-62	Richard Vrachtdoender	Den Haag
72 M	30-09-71	Erik Van Loon	Rotterdam
73 V	10-09-64	Marjon Krouwels	Amsterdam
74 M	14-03-50	Ronald Balke	Amsterdam
75 M	04-10-63	Jan van Boeschoten	Amsterdam

STARTGROEP 90 | 23-26/1 | 12:00

91 M	17-12-62	Jack Heeremans	Santpoort
92 V	21-12-51	Welmoed Koekebakker	Amsterdam
93 M	18-05-77	Gareth Rice	Reynoldston

PRESTATIE

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/PRESTATIE

Op 29 augustus 2010 zal het tweede Rondje KNSM Eiland uit de geschiedenis plaatsvinden. Om het evenement voor iedereen voorspoedig te laten verlopen, vragen wij u het onderstaande goed door te lezen.

WIJZIGINGEN

www.rondjeknsmeiland.nl/wijzigingen

Ondanks de goede voorbereidingen kunnen er tot op het laatste moment voor het evenement nog wijzigingen optreden. Deze worden tot 24 uur voor aanvang van het Rondje KNSM Eiland vermeld op de website. Op de dag zelf worden de deelnemers en hun buddies tijdens de briefing, een uur voor de start, op de hoogte gebracht van de allerlaatste wijzigingen.

START

Het Rondje KNSM Eiland 2010 start om 12:00 uur. Op basis van je snelheid ben je als deelnemer in een groep ingedeeld. De eerste groep start om 12:00 uur vervolgens start er om de twee minuten een groep van max. 10 zwemmers.

FINISH

Een deelnemer finisht door de trap bij het Levantplein aan te raken. Hier kan de deelnemer ook het Levantplein opklimmen. Op het Levantplein wordt de deelnemer opgevangen door zijn of haar buddy.

Alle deelnemers blijven op het Levantplein totdat de laatste deelnemer is aangekomen. Met uitzondering van die deelnemers die verzorging nodig hebben.

GEDRAGSREGELS

Aan het Rondje KNSM Eiland nemen zowel ervaren als ook onervaren zwemmers deel. Sommige deelnemers willen hun persoonlijk beste tijd verbreken en andere doen alleen mee voor de ervaring.



Om voor iedereen het plezier en de veiligheid tijdens het Rondje KNSM Eiland te garanderen, vragen wij u zo goed mogelijk rekening te houden met elkaar:

- Zwem naar de rechterkant wanneer u langzamer wilt zwemmen om te eten, te drinken, te rusten of anderszins.
- Zwem opzij (naar rechts) als een zwemmer achter u roept. Sorry, Pardon, etc.
- Volg altijd de aanwijzingen van de kano/kajak begeleider en de veiligheidscoördinator op.

BELANGRIJK

Ondanks je goede voorbereiding kan het gebeuren dat je tijdens het Rondje KNSM Eiland moet besluiten om op te geven vanwege onderkoeling, kramp, uitputting of anderszins. Steek daarvoor je beide handen op en blijf watertrappelend op de plaats. Je zult dan onmiddellijk worden bijgestaan door een kanoër en snel daarna door de bezemboot uit het water worden gehaald.

PRESTATIE

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/PRESTATIE

KLEEDLOKAAL

De deelnemers zijn vanaf 11.00 uur van harte welkom op het kantoor van Civic Zeeburg op de Levantkade 105 in Amsterdam. Hier kunnen de mannen en vrouwen zich apart omkleeden.

ONTBIJT

Van 11.00-11.45 zal hier ook een ontbijt worden geserveerd.

MASSAGE

Deelnemers kunnen zich hier voor- en achteraf laten masseren.

BAGAGE

Alle bezittingen van de deelnemers kunnen hier worden bewaard.

DOUCHE

Na afloop kunnen de deelnemers douchen bij Jerry's Fitness, Veemkade 1288.

VOEDING

In het kleedlokaal is sportvoeding beschikbaar. Water is de meest belangrijke voedingsstof die het lichaam nodig heeft om het Rondje KNSM Eiland succesvol te volbrengen.

Probeer daarom zoveel mogelijk vooraf water te drinken. Neem op de wedstrijddag zelf bij voorkeur geen producten die je uitdrogen, zoals anti-diarree, medicijnen en/of cafeinerijke producten. Doe verder geen dingen die nieuw voor jou zijn op de wedstrijddag.

BEREIKBAARHEID

In de directe omgeving van het kleedlokaal zijn slechts een beperkt aantal parkeerplaatsen beschikbaar. Kom bij voorkeur met het openbaar vervoer (bus, metro, tram) of de fiets.

KOM MET DE FIETS

www.rondjeknsmeiland.nl/fietsen

Amsterdam heeft prachtige fietsroutes. Zo heeft Dienst IVV samen met de Haven van Amsterdam sinds kort vier bewegwijzerde fiets routes door de haven:



RUIGOORD (18 KM)
WESTHAVEN (16 KM)
HEMHAVEN (12 KM)
STADSHAVEN (5 KM)

Ieder met een eigen karakter en voorzien van informatieborden op markante punten aangelegd. Industrie, flora, fauna en prachtige uitzichtpunten, je komt het onderweg allemaal tegen.

WEDSTRIJDVERSLAG

Tijdens het Rondje KNSM Eiland worden er foto en video opnames gemaakt. De beelden komen na afloop online en u kunt uw eigen foto en video opnames daar aan toevoegen.

PRIJSUITREIKING

Een half uur nadat alle zwemmers gefinisht zijn, vindt de prijsuitreiking plaats op het Levantplein. Het Rondje KNSM Eiland kent alleen een aanmoedigingsprijs: de Marie Braun Trofee (zie pag. 27).

FAQ

www.rondjeknsmeiland.nl/faq

Voor Frequently Asked Question kunt u terecht op bovenstaande website.

VOORBEREIDING

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/VOORBEREIDING

Om ervoor te zorgen dat alle zwemmers zo goed mogelijk voorbereid zijn op veilig Rondje KNSM Eiland is er een uitgebreid programma samengesteld.

VEILIGHEID

Tijdens de wedstrijd moeten de aanwijzingen van de veiligheidscoördinator altijd worden opgevolgd. Indien deze aanwijzingen niet worden opgevolgd volgt directe diskwalificatie. Op zaterdag 28 aug. zal onze veiligheidscoördinator om 17:00 de laatste veiligheidsmaatregelen en -procedures met u door-nemen.

TRAINING

Om goed voorbereid te zijn op lange afstand zwemmen in open water is het zaak om ruim van te voren te starten met trainen. Het gehele jaar door kunt u in diverse zwembaden in Nederland werken aan uw techniek, snelheid en conditie. Vanaf 1 april starten de buitentrainingen. Onderdeel van deze trainingen is gewenning aan de temperatuur.

KLEDING

Het is voor heren uitsluitend toegestaan om in een gewone zwembroek (zonder pijpen) of mankini te zwemmen. Vrouwen hebben de keus uit een badpak (zonder pijpen of schouderstukken) of zwembroek met bijpassende bikini.



Het is uitdrukkelijk niet toegestaan om met een wetsuit of andere lichaamsbedekkende kleding te zwemmen. Verder mogen er geen (reclame) uitingen groter dan 5 cm op het lichaam en/of de kledingstukken gedragen worden.

KWALIFICEREN

www.rondjeknsmeiland.nl/protour

Deelnemers dienen zich te kwalificeren voor het Rondje KNSM Eiland: 2,0 km per uur voor de Halve of Estafette en 2,5 km per uur voor de Solo.

Overigens kan men sinds 2010 zich ook op andere 3.000 m afstanden kwalificeren mits hij of zij kan aantonen dit in respectievelijke 2,0 of 2,5 km per uur te kunnen doen.

STARTNUMMER

Op basis van de gezwommen kwalificatietijden, krijgen alle deelnemers van de organisatie een startnummer. Dit nummer dient u goed zichtbaar op beide boven armen te schrijven. Het startnummer is gebaseerd op de door jou gezwommen kwalificatietijden en het eerste getal komt overeen met het nummer van je begeleider in de kano of kajak

SPORTMEDISCHE KEURING

Deelnemers die bij de start van het Rondje KNSM Eiland ouder zijn dan 50 jaar dienen vooraf een sportmedische keuring te ondergaan.

Hebben er zich na je medische keuring veranderingen in je medische toestand voorgedaan die van invloed zijn op je deelname, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de baanarts.



AMSTEL SWIM

ZWEMMEN VOOR SCHOON WATER



VOORBEREIDING

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/VOORBEREIDING

WEDSTRIJDMAALTIJD

CAFE KANIS EN MEILAND

Levantkade 127 Amsterdam

Alle zwemmers zijn op zaterdag 28 augustus van 17.00 - 20.00 uur van harte welkom voor een overheerlijke wedstrijdmaaltijd.

Tijdens dit belangrijke energierijke diner zal Eric Schunselaar, de Veiligheidscoördinator, met je de laatste veiligheidsmaatregelen en procedures doornemen.

Behalve jij en je partner zal ook het bestuur van stichting Aquarius, de sponsors, coördinatoren, vrijwilligers en genodigden aanwezig zijn. Het diner begint en eindigt vroeg opdat alle zwemmers de avond voor het Rondje KNSM Eiland voldoende rust kunnen nemen.

AFZEGGING

Bij afzegging tot twee weken voor aanvang van het Rondje KNSM Eiland zal de deelnemer automatisch een startbewijs krijgen voor de volgende editie. Zijn startbewijs zal dan overgedragen worden aan een reserve zwemmer. De reserve zwemmer zal je erkentelijk zijn als je tot twee weken van te voren je startbewijs terug geeft.

12:02



12:18



13:22



13:44



BEGELEIDING

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/BEGELEIDING

Het Rondje KNSM Eiland kent twee soorten begeleiding. Begeleiding op het water en begeleiding op de kade. De eerste groep is verantwoordelijk voor de veiligheid van de deelnemers en de tweede groep is verantwoordelijk voor de veiligheid van de toeschouwers.

KAJAK, KANO

Alle deelnemers zijn ingedeeld in groepen oplopend van 1-9. Bij elke groep hoort een begeleider in een kano of kajak. Deze begeleider draagt hetzelfde groepsnummer als u. De begeleider blijft altijd in de directe nabijheid van uw groep.

RESCUE DIVERS



De gecertificeerde Reddingsduikers van Lazywave zijn aanwezig om in geval van nood eerste hulp op of onder water te geven. Dit geldt zo wel voor de deelnemers als ook voor de toeschouwers.

REDDINGSBRIGADE

De Amsterdamse Reddings Brigade is op het gebied van evenementenbeveiliging een ervaren 'veiligheids-partner' voor de organisatie van watersportevenementen of evenementen die zich afspelen op en rond het water.

Tijdens het Rondje KNSM Eiland zullen zij zich hoofdzakelijk richten op de toeschouwers aan de kant. Indien een toeschouwer besluit om in navolging van de zwemmers het water in te springen zal deze direct door de Reddingsbrigade uit het water worden gehaald en naar de bezemboot worden overgebracht.

START/VIP BOOT

Vanaf IJ-Veer 35 van GVB Veren bv zullen de zwemmers van start gaan. De startboot is tevens de VIP Boot. Vanaf 11.30-11.45 uur ligt deze boot aan de Levantkade 105. De genodigden, toeschouwers, familie, pers, etc kunnen vanaf deze VIP Boot de wedstrijd vanaf het begin tot het eind volgen.

KANTJESLOPER

Elke deelnemer heeft een buddy op de kant mee lopen. Deze buddy kan in geval van nood direct contact leggen met onze veiligheidscoördinator Eric Schunselaar.

MEDISCH TEAM

Op de bezemboot zal een medisch team onder leiding van Wessel Zimmerman toezicht houden op de deelnemers. Het Rondje KNSM Eiland is een zware tocht, 1 km zwemmen staat namelijk gelijk aan 4 km hardlopen. Het Rondje KNSM Eiland is qua krachtspanning dan ook vergelijkbaar met de Halve Marathon van Amsterdam.

Deelnemers ouder dan 50 jaar moeten dan ook een verplichte sportmedische keuring ondergaan.

EHBO

Op het KNSM/Java Eiland zal een mobiele EHBO post met de toeschouwers mee lopen om indien nodig eerste hulp bij ongelukken te geven. De steiger van het Llyod Hotel, Oostelijke Handelskade 34, zal worden ingezet als ambulance aanrijdplaats in geval van calamiteiten.

PARCOURS

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/PARCOURS

Sinds 2009 zwemmen wij jaarlijks op de laatste zondag van augustus het Rondje KNSM Eiland in Amsterdam. Dit is een open water zwemevenement van 5 km op het IJ rond het KNSM en Java Eiland dat slechts een keer per jaar mag worden gezwommen.

LOCATIE

De deelnemers zwemmen op een unieke locatie in Amsterdam. Waar ooit VOC schepen lagen en schepen door de Koninklijke Nederlandse Stoomboot Maatschappij werden gebouwd, zwemmen nu jaarlijks zwemmers uit de hele wereld het Rondje KNSM Eiland.

ROUTE



START

De start vindt plaats op het Levantplein.

0-1.000 M (+20 MIN)

De deelnemers zwemmen stroomopwaarts door de Ertshaven richting het Oosten.

1.000 - 3.500 M (+80 MIN)

Na 1.000 m draaien de zwemmers het IJ op om daar gedurende 2.500 meter de golven van het IJ te trotseren.

3.500 - 4.000 M (+90 MIN)

Nu draaien de zwemmers de IJ Haven op voor de laatste 1.500 m.

4.000 - 5.000 M (+105 MIN)

Ten hoogte van de Jan Schaeferbrug barst de spetterende finale los.

5.000 M (+120 MIN)

De finish is op het Levantplein

KWALITEIT

Het IJ en al die waterwegen die vanuit heel Nederland op het IJ uitlopen zijn de afgelopen twintig jaar weer behoorlijk schoon geworden. Het water rondom het KNSM/Java Eiland is sinds jaren dan ook van zwem water kwaliteit.

Er wordt weer volop gezwommen, gevist en gevaren op het IJ en de waterwegen die daar op uitlopen.

TEMPERATUUR

www.rondjeknsmeland.nl/parcours/wt

De watertemperatuur van het IJ is eind augustus om en nabij de 20 graden. Oftewel ideaal zwemwater.



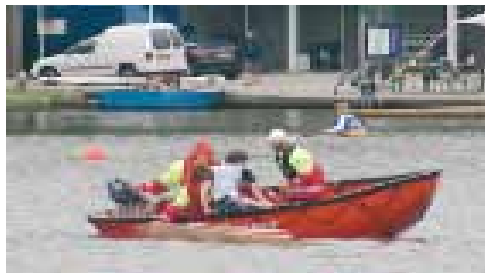
**WENST DE ZWEMMERS VEEL SUCCES
BIJ HET RONDJE KNSM EILAND.**

HET WAS EEN PLEZIER OM JULLIE TE BEGELEIDEN!
WWW.KVZEEBURG.NL



Amsterdamse Reddings Brigade

Uw betrouwbare veiligheidspartner!



De Amsterdamse Reddingsbrigade heeft als doelstelling het voorkomen van de verdrinkingsdood in het ruimste zins des woord. Wij geven cursussen Zwem A-B-C, zwemmend redden, varend-redden en E.H.B.O./reanimatie, en verzorgen beveiliging te water op grote en kleine waterevenementen in Amsterdam. Bel voor meer informatie 0255-519347 of mail: p-w.weg@quicknet.nl

STICHTING AQUARIUS

WWW.STICHTINGAQUARIUS.NL

Stichting Aquarius zet zich wereldwijd in voor schoon water door middel van uiteenlopende internationale evenementen en/of programma's waarvan Stichting Aquarius een actieve bijdrage levert.

ZEEMEERMINNENPARADE

www.zeemeerminnenparade.nl

Op 21 juni Midzomernacht organiseren wij jaarlijks de Zeemeerminnenparade in Den Haag - Scheveningen om aandacht te vragen voor schoon zee water. Verkleed als zeemeermin, dolfin, piraat of neptunes paraderen deelnemers over de boulevard van Scheveningen en na de parade gaan alle deelnemers met hun staart tussen de benen 100 m.

over het strand en 25 m. door het water en weer terug rennen om de titel van snelste zeemeermin van Europa.

Na de Zeemeerminnenparade dansen de deelnemers tot diep in de nacht voor schoon water tijdens de afsluitende Zeemeerminnenparty.

PIET HEIN CUP

www.pietheincup.nl

Op de eerste zondag van juli 2011 strijden deelnemers om de Piet Hein Cup. Dit is een langebaan roei/kano wedstrijd van 15 km van Delfshaven tot Delft (geboorteplaats - sterfplaats van Piet Hein) om de Zilvervloot.



STICHTING AQUARIUS

WWW.STICHTINGAQUARIUS.NL

RONDJE NOORDEREILAND

www.rondjenoordereiland.nl



Rondje Noordereiland 2010

Met het Rondje Noordereiland in hartje Rotterdam vragen wij elk jaar op de laatste zondag van juli aandacht voor het meest succesvolle Europese Milieuproject.

De (Nieuwe) Maas is schoner dan ooit. Zo zijn de paling, meerval en zoetwaterkreeft weer terug en zwemmen er sinds 4 - 5 jaar weer volop zalmen stroomopwaarts de Maas op richting paaiplaatsen in de boven- en middenloop van de rivier.

In 2010 trotseerden 73 deelnemers uit binnen- en buitenland de golven van de Maas rond het Noordereiland in de grootste kunstmatige haven ter wereld.

DELFSHAVENSE SCHIEKAMPIOENSCHAPPEN

www.delfshavenseschiekampioenschappen.nl



Delfshavense Schiekampioenschappen 2010

Sinds 1918 tot 1964 werd deze historische wedstrijd jaarlijks op de Schie gezwommen. Door de opkomende vervuiling kwam in 1964 aan deze jarenlange traditie een einde. Sinds 2008 organiseert Stichting Aquarius deze wedstrijd weer ter voorbereiding van het Rondje Noordereiland.

Overigens kon men afgelopen jaar naast zwemmen ook deelnemen aan de Dolfinenrace, het Rotterdams Bommelje, een Waterpolotoernooi en Aquaerobics. Op de kant stonden verder informatiestand over uiteenlopende schoon water projecten in binnen- en buitenland.



AMSTERDAM SCHOON

[WWW.STICHTINGAQUARIUS.NL/WWD](http://www.stichtingaquarius.nl/wwd)

WERELD WATER DAG

www.stichtingaquarius.nl/wwd

Op Wereld Water Dag maken wij jaarlijks in Nederland een rivier schoon.

2011

Op 22 maart 2011 willen wij samen met ondernemers, wetenschappers, journalisten, politici en burgers wonend en werkend aan de Amstel Amsterdam Schoon maken.

Wij starten om 12:00 vanaf de Kerkbrug in Ouder-Amstel en maken vanaf daar de Amstel met schepnetten, bootjes, etc aan weerszijde schoon tot aan het Muntplein in Amsterdam. Iedereen is van harte welkom om ons daarbij te komen helpen.

Kortom, kom daarom naar een van de tientallen bruggen over de Amstel en doe mee. Als beloning gaan wij na afloop een reis maken door de steeds schoner wordende Amsterdamse grachten.

2009

In 2009 maakten wij de Delfshavense Schie schoon.



2010

In 2010 maakten wij Rotterdam Schoon door de Rotte vanaf de Rottebrug tot aan de Erasmusbrug schoon te maken.



MILIEU

[WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/MILIEU](http://www.rondjeknsmeiland.nl/milieu)

MILIEU

Het IJ is schoner dan ooit. Zo kan je de paling, de meerval en de zoetwaterkreeft weer volop terugvinden op het IJ. Dat is de verdienste van burgers, politici, wetenschappers, ondernemers, journalisten en anderen die zich ingezet hebben voor de verbetering van de kwaliteit van het water. Dankzij hen is de waterkwaliteit van het IJ en van waterwegen zoals de Zaan en het Amsterdam Rijnkanaal die in het IJ uitmonden de afgelopen dertig jaar weer ongelofelijk schoon geworden.

Zo wordt er ook weer volop gezwommen, gevestigd en gevaren en verrijzen er weer overal langs het IJ recreatie-stranden (onder andere Blijburg Strand en Strand West), parken, fietspaden en visplaatsen.



VERDRAG VAN MAASTRICHT

Het Verdrag van Maastricht is daarbij heel belangrijk geweest want dankzij het verdrag van Maastricht werden grensoverschrijdende milieuovertredingen strafbaar gesteld waardoor Nederland niet langer het nakijken had als in Maastricht massale vissterfte op de Maas werd waargenomen of de Belgen als zij bij de grens met België hetzelfde overkwam.



ECONOMIE EN ECOLOGIE

Alleen met een goed evenwicht tussen economie en ecologie kan het Noordzeekanaalgebied zich ontwikkelen tot een aantrekkelijk haven- en industriegebied. De betrokken bedrijven spannen zich in om samen met Haven Amsterdam het milieu zo min mogelijk te belasten.

AMSTERDAM GAAT VERDER

Als tweede haven van Nederland ligt Amsterdam niet stil. De oorspronkelijk ingerichte havengebieden op de IJ-oeveren worden geleidelijk getransformeerd tot woon- en werkgebieden. Op de zuidelijke IJ-oever is dit al in de 80-er jaren ingezet in het Oostelijk havengebied en na IJburg ten westen van Amsterdam verschuift de aandacht nu naar de Noorderlijke oeveren.

Verder wordt er nu met man en macht gewerkt aan de Vlothavenpier, de Noord/Zuidlijn, het Atlaspark en de Stadhaven Minerva.

AMSTERDAM SWIMMING AMBASSADORS



Ik ben lid van de Amsterdam Swimming Ambassadors omdat ik Amsterdam, haar haven en haar inwoners graag zwemmend promoot.

Erik Van Loon

Waarom wordt jij lid van de Amsterdam Swimming Ambassadors?

RELATIE

De Ambassadors vormen een actief relatienetwerk uit Amsterdam en omgeving.

AMBASSADEURS

De Ambassadors laten in het buitenland zien dat Amsterdam een stad is waar sport, economie, cultuur en milieu hand in hand gaan en stimuleren zo buitenlandse betrekkingen.

ONTWIKKELING

Door hun samenwerking stimuleren de Ambassadors de ontwikkeling van de stad Amsterdam.

ZWEMMEN

De Ambassadors bevorderen het samen zwemmen en meedoen aan zwemevenementen en daarmee de gezondheid en ontspanning van de deelnemers.

AMSTERDAM SWIMMING AMBASSADORS

Als deelnemers aan het Rondje KNSM Eiland en de Amstel Swim in Amsterdam en het Rondje Noordereiland en de Delfshavense Schiekampioenschappen in Rotterdam zijn wij ons sterk bewust van onze voorbeeldfunctie die wij voor jong en oud in binnen- en buitenland vervullen.

De jeugd wordt door ongezonde voeding en te weinig beweging steeds dikker en ouderen raken steeds vaker in een isolement en wij willen daar wat aan doen.

Wij Ambassadors van alle leeftijden en achtergronden die met plezier zwemmen en netwerken zullen daartoe door middel van ondermeer zwemmen Amsterdam, haar inwoners, haven en grachten nationaal als ook internationaal op cultureel, economisch, sportief als ook op milieu gebied promoten.

AGENDA 2011

- 22 MRT** Wereld Water Dag, Amsterdam
- 21 JUN** Zeemeerminnenparade, Den Haag
- 03 JUL** Delfshavense Schiekampioenschappen, Rotterdam
- 28 JUL** Rondje Noordereiland, Rotterdam
- 07 AUG** Rondje Amsterdam, Amsterdam
- 21 AUG** Amstel Swim, Amsterdam
- 28 AUG** Rondje KNSM Eiland, Amsterdam

AMSTERDAM SWIM

WWW.AMSTERDAMSWIM.NL

PRE-OLYMPISCHE SPELEN

Amsterdam wil in 2028 wederom de Olympische Spelen naar Nederland halen. Stichting Aquarius wil daar graag een steentje aan bijdragen door in het pre-Olympische jaar, de Olympische 10 km op de Amsterdamse grachten te organiseren.

ROUTE

De route is bijzonder gevarieerd. We beginnen en eindigen op het IJ en zwemmen dan langs een uitbundige menigte op bruggen en kades over de Prinsengracht. De gracht, genoemd naar de Prins van Oranje, is de derde van de drie hoofdgrachten behorende tot de grachtengordel.

Aan de Prinsengracht staan vele monumenten en monumentale grachtenpanden, zoals:

- HET ANNE FRANKHUIS UIT 1635
- HET PALEIS VAN JUSTITIE UIT 1829
- DE WESTERKERK UIT 1621

DEELNEMEN

Iedereen ouder dan 12 jaar zich voor de Olympische 10 km in Amsterdam kwalificeren.

TUSSENSTOPS

Net als bij de Nijmeegse Vierdaagse zullen er langs de route verschillende tussenstops aanwezig zijn waar de deelnemers even wat kunnen eten, drinken en tot rust kunnen komen.

BEGELEIDING

Alle deelnemers krijgen een kano/kajak begeleider en per zwemvlak (tussen twee bruggen in) zal de Reddingsbrigade over de veiligheid van de deelnemers en toeschouwers waken.



400 JAAR AMSTERDAMSE GRACHTEN

In 2013 als de Amstel Swim is uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerende traditie vieren wij gezamenlijk 400 jaar Amsterdamse Grachten.

Reken er maar op dat wij daar stil bij staan met een prachtige expositie over 3 jaar Amsterdam Swim. Bij deze nodig ik alvast alle fotografen, schilders, muzikanten, dichters, film- en theatermakers uit om een werk te maken rondom 3 jaar Amsterdam Swim en de Amsterdamse Grachten.



THE PINK WHALE

WWW.THEPINKWHALE.ORG

Wij zetten ons wereldwijd in voor Schoon Water. In Nederland doen wij door jaarlijks op Wereld Water Dag (22 maart) een rivier schoon te maken.



In het buitenland doen wij dat door jaarlijks namens **The Pink Whale** zwemspullen in te zamelen voor kinderen en hun ouders in niet-Westerse landen opdat ook zij goed en veilig kunnen leren zwemmen in schoon water.

Welmoed Koekebakker, zwemles in India



(advertentie)

Zwemmen voor India
www.thepinkwhale.org

THE PINK WHALE
The Pink Whale zamelt zwemspullen in voor kinderen in ontwikkelingslanden. Dit jaar willen wij de zwemspullen doneren aan kinderen in India. Om geld in te zamelen voor het versturen van de zwemspullen zoek ik mensen die mij voor een klein bedrag per gezwommen km willen sponsoren.

Marije Dirks

SCHOON WATER FOTO

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/SWF

STICHTING AQUARIUS IS JARIG!

We vieren onze derde verjaardag met de Schoon Water Fotowedstrijd en iedereen mag meedoen.

Water vind je op de meest onverwachte plekken en in ontelbare gedaanten. Als druppel in de woestijn of woeste stroom in je straat, stromend uit kraan, tuinslang of riolering, schoon of te vies om in te zwemmen. Maar hoe of waar dan ook, water is altijd fotogeniek en levert vrolijke, wonderlijke en interessante foto's op. Doe ons je mooiste waterfoto cadeau!



MARIE BRAUN TROFEE

WWW.RONDJEKNSMEILAND.NL/PRIJZEN

MARIE BRAUN TROFEE

2009 Liza Otto

2010

De Marie Braun Trofee is vernoemd naar de Rotterdamse zwemster Marie Braun (1911-1982) die tijdens de Olympische Zomerspelen van Amsterdam in 1928 goud won op de 100 meter rugslag.



Daarmee werd Marie Braun de eerste Nederlandse Olympische zwemkampioen en de eerste Nederlandse individuele vrouwelijke Olympisch kampioen.

De winnaar van de Marie Braun Trofee mag bepalen aan welk goed doel Stichting Aquarius een cheque ten waarde van 500,- schenkt. Stichting Aquarius zal hiertoe een aantal schoon water projecten voordragen waaruit de winnaar in december een keuze kan maken.

Namens de winnaar van de Marie Braun Trofee 2009 is geld overgemaakt aan Stichting Maxx voor het slaan van een Waterput in Afrika. Het geld kan echter ook gebruikt worden voor een irrigatieproject in Cambodja of het ontwikkelen van een lespakket voor kinderen op Amsterdamse basisscholen.

(advertentie)

I Will Win 6 - The Body

Elk jaar onthult Erik Van Loon langs de route van de ING New York City Marathon een I Will Win zelfportret van 10 x 6 meter.

Dit jaar maakt hij I Will Win 6 - The Body. Dit is een zelfportret van 42 naaktfoto's en tot 1 oktober kunt u intekenen op een van de 42 naaktportretten van 145 x 100 cm.

I Will Win V



I Will Win

I Will Win II



I Will Win III

I Will Win IV



Kijk op www.erikvanloon.com/iww voor meer informatie of bel +316 E VAN LOON

AMSTEL SWIM

WWW.AMSTELSWIM.NL

Op zondag 5 september 2010 kunt u samen met ons, voor de eerste keer in de geschiedenis, van Kaap Kot naar de Stopera (3 km) zwemmen. De Amstel Swim wordt van start tot finisch in eendenklas formatie gezwommen met als doel om gezamenlijk aandacht te vragen voor schoon water.

DOE MEE

Iedereen ouder dan 12 jaar die ten minste 2 km per uur kan zwemmen kan deelnemen aan de Amstel Swim.

HOOGTEPUNTEN

BRUGGEN

- Berlagebrug
- Nieuwe Amstelbrug
- Torontobrug
- Hogesluis
- Magere Brug
- Blauwbrug

GEBOUWEN

- Rembrandt Toren
- Amstel Hotel
- Carré
- Hermitage
- Stopera

WERELDERFGOED

De route over de Amstel voert de deelnemers en toeschouwers langs historische bruggen en prachtige gebouwen van de 17e tot de 21e eeuw. Een groot deel van de route loopt zelfs dwars door Werelderfgoed. De grachten van Amsterdam zijn tenslotte sinds op 1 augustus 2010 door Unesco uitgeroepen tot Werelderfgoed.

Stadsarchief, 24 juli 1926, zwemmen in de Amstel





BEDANKT

ERIK VAN LOON

