

STICHTING
GRONINGEN SWIM CHALLENGE

ZATERDAG 31 AUGUSTUS
2024



GRONINGEN
SWIM CHALLENGE 2024

INFORMATIE BOEKJE

BEN JIJ ER KLAAR VOOR?

WWW.GRONINGENSWIMCHALLENGE.NL

UMCG Kanker Researchfonds
umcg



**VOLG DE SWIMCHALLENGE OP SOCIAL MEDIA!
WWW.GRONINGENSWIMCHALLENGE.NL**



sgroningenswimchallenge



groningenswimchallenge

TIJDEN EN Afstanden

LOCATIE	CLASSIC SWIM	
	KM	TIJD
• ZOUTKAMP (START)	00,0	05:30 - 06:30
• ELECTRA	05,6	06:50 - 07:45
• ROODEHAAN	11,2	08:15 - 10:00
VERTREK ROODEHAAN		10:00 - 10:30
• GARNWERD	20,1	13:00 - 13:30
• DORKWERD INVAART	25,6	15:00 - 15:50
VERTREK DORKWERDERSLUIS		16:00
• WILHELMINAKADE	30,6	17:35 - 18:00
• NOORDERHAVEN	31,2	17:45 - 18:15
• OOSTERHAVEN (FINISH)	32,9	18:15 - 19:30

BELANGRIJK

Coördinatoren

GEGEVENS VAN DE ORGANISATIE

Stichting Groningen Swim Challenge

KvK: 62866281

Tel: 085-2014352

www.groningenswimchallenge.nl

info@groningenswimchallenge.nl

VEILIGHEIDSCOÖRDINATOR EN VOORZITTER VAN BESTUUR

Johan Broesder

johan@groningenswimchallenge.nl

06-13502693

COÖRDINATOR CLASSIC SWIM

Johan Broesder

johan@groningenswimchallenge.nl

COÖRDINATOR CITY SWIM EN JUNIOR SWIM

Carolien Fleurke

carolien@groningenswimchallenge.nl

COÖRDINATOR SHORT CITY SWIM

Diana Elzinga

diana@groningenswimchallenge.nl

WELKOMSTWOORD

Van de voorzitter

WE GAAN ER VOOR..

Voor je ligt het programmaboekje van alweer de 10e editie van de Groningen Swim Challenge. Een jubileumeditie met een mooie nieuwe toevoeging: het hele rondje Diepenring tijdens de City Swim!

Met 30 enthousiaste teams en tal van vrijwilligers, schippers, duikers, masseurs, fysiotherapeuten en alle andere betrokkenen staat ook dit jaar weer garant voor een fantastische editie.

We vinden het een geweldige prestatie van alle deelnemers en we zijn er trots op dat iedereen met zijn eigen motivatie en verhaal aan dit evenement deelneemt! Iedereen is vol enthousiasme aan het trainen en het inzamelen van geld voor het **UMCG Kanker Research Fonds** bereikt alweer prachtige bedragen!

De Swim Challenge en de CitySwim zijn geen wedstrijd maar een mooie prestatietocht met een fantastisch doel. Wij zetten ons met het volledige team van organisatoren en coördinatoren dan ook in om er een mooi en veilig evenement van te maken. Uiteraard kunnen we dit zonder alle vrijwilligers tijdens de dag en in de voorbereiding niet mogelijk maken, dus ook aan hen wil ik een dankwoord uitspreken!

Namens het hele team wensen we jullie veel succes op 31 augustus!

Johan Broesder

Voorzitter Stichting Groningen Swim Challenge

INHOUD

In dit boekje

1. TIJDEN EN AFSTANDEN
2. BELANGRIJKE GEGEVENS
3. WELKOMSTWOORD VAN DE VOORZITTER
4. INHOUDSOPGAVE
5. CLASSIC SWIM
6. ULTRA SWIM
7. PASSAGE SLUIS DORKWERD
8. CITY SWIM
9. FINISH IN DE OOSTERHAVEN
10. HET DOEL
11. HUISREGELS



ONZE SPREKER EN
BELANGRIJKE MEDEDELINGEN
RADIO GSC OP FM

SWIM CHALLENGE

Classic Swim

DE CLASSIC START IN ZOUTKAMP (33KM)

De zwemmers en vrijwilligers dienen een uur voor de start aanwezig te zijn bij de startlocatie. De **teamcaptains** van elk team en de vrijwilligers en schippers dienen zich hier aan te melden bij de organisatie.

De eerste start is om 05:30 uur. De tweede start, voor de snelle zwemmers, is om 06:30 uur! Omkleedgelegenheid wordt niet aangeboden. Aan de **teamcaptains** wordt een envelop uitgegeven met enkelbandjes met een chip. Zorg dat jouw teamgenoten de juiste enkelbandjes om doen!

ACHTER RESTAURANT ZK&S, REITDIEPSKADE 1, ZOUTKAMP

STARTTIJDEN

Er wordt in clusters gestart van 5 personen. Elk team krijgt een startcluster toegewezen. Deze volgen elkaar snel op. Zorg dat je klaarstaat op jouw starttijd bij de start-steiger!

STARTEN IN HET DONKER

Elke zwemmer draagt verplicht een swimsafer of zwemboei. Deze dien je zelf mee te brengen. Bij de start geven wij LED lampjes uit, deze kun je in jouw boei doen. Wissel je met een teamgenoot en is het nog donker, geef dan je verlichte zwemboei door!

RUSTPUNT ROODEHAAN

Bij camping Overdaips is een verplichte stop voor alle teams. Bij Overdaips kunnen toeschouwers aanmoedigen en het restaurantje is open voor koffie met lekkers. Voor alle teams, schippers en vrijwilligers worden hier ook de broodjes uitgegeven. Zorg dus dat je deze hier ophaalt.

SWIM CHALLENGE

Classic Swim

De tijd die je bij Overdaips verblijft is een vrijwillige keuze, houd met de vertrektijd rekening met de aankomsttijd bij de Dorkwerdersluis. Bij de Dorkwerdersluis mag je aankomen tussen 15:00 uur en 15:45 uur. Dit betekent dat je tussen 10:00 en 10:30 weer vertrekt bij Roodehaan.

START	AANKOMST	VERTREK
05:30	<09:30 uur	10:30 uur
05:30	>09:30 uur	10:00 uur
06:30		10:30 uur

RUSTPUNT DORKWERDEERSLUIJ

De Dorkwerdersluis is elk jaar een verplichte stop, omdat hier alle teams (en boten) moeten schutten naar het waterniveau van stad Groningen. Een ideale gelegenheid om hier een feestje van te maken!

Het terrein rondom de Dorkwerdersluis zullen wij vanaf ca 14:00 uur voorzien van catering en entertainment. Op de wal wordt een pastasalade uitgegeven, die kun je hier nuttigen of in een bakje laten scheppen om mee te nemen voor onderweg.

Omdat de Dorkwerdersluis een complex bouwwerk is naast het Van Starckenborghkanaal, is er extra begeleiding van Rijkswaterstaat aanwezig en hanteren wij een protocol.

SWIM CHALLENGE

Dorkwerd

HET PASSEREN VAN DE DORKWERDERSLUIS

Vanaf de Platvoetbrug is zwemmen niet meer toegestaan. Op het Van Starckenborgh kanaal en in de sluis wordt niet gezwommen. Zorg dat je bij de Platvoetbrug met het hele team in de teamboot zit.

- Voor de sluis rechts is een ponton, hier gaan alle zwemmers van boord en te voet naar de sluis
- Bootjes varen daarna de sluis in (sluis open voor invaart vanaf 14:00 uur, uiterlijk 15:45 invaren)
- Toeschouwers en deelnemers kunnen op de wal wat nuttigen
- Om 15:50 uur zal de sluis schutten (schippers: let op je boot!)
- Teams waarvan de boot direct aan de sluiskade ligt mogen in de sluis weer in de boot stappen
- Teams waarvan de boot langs zij ligt of waarbij instappen moeilijk is, stappen in bij de kanosteiger na de sluis, boten varen dus eerst de sluis uit (doe rustig aan, voorkom opstoppingen!)
- Om 16:00 uur wordt er weer gestart met de zwemestafette

GROTE BOTEN

Grote boten (hoger dan 110cm) varen mee tot aan de Dorkwerdersluis en buigen dan af via het Van Starckenborghkanaal. Zij gaan via de Oostersluis naar de finish bij de Oosterhaven in Groningen.

HULPVERLENING

Hulpverlening, EHBO, duikers en masseurs zijn aanwezig op de calamiteitenboten en op de EHBO boot "Wetterblom". Heb je hulpverlening nodig, roep deze dan op via de portofoon. Bij Dorkwerd wordt de hulpverlening overgezet op kleinere boten. Hiervan wordt een schema toegestuurd.



CITY SWIM

DE GRONINGEN CITY SWIM

Voor de achtste keer wordt dit jaar de City Swim georganiseerd, ook wel het kleine broertje van de Classic Swim genoemd. Dit jaar is de route en afstand gewijzigd. De Short City Swim start bij het Museum aan de A om 17:30 uur. Het is dan nog 2,1km zwemmen naar de finish. De Classic City Swim is een volle ronde Diepenring van 3,8km met start en finish in de Oosterhaven. Deze grote ronde start om 17:05 uur.

ZWEMBOEI

Alle deelnemers dragen verplicht een zwemboei. Deze dien je zelf mee te nemen. Het is toegestaan om tijdens het zwemmen andere drijvende "aandachttrekkers" mee te nemen, zoals opblaasbeesten.

STARTLOCATIE

De City Swim deelnemers ontvangen een dag voor het evenement hun startnummer per e-mail. Hiermee kun je je melden. Als City Swim-deelnemer registreer je je vanaf een half uur voor de start bij de startlocatie. Hier is geen omkleedgelegenheid en de registratie vindt plaats op een duidelijk aangegeven plek. Je ontvangt een enkel- of polsbandje die je dient te dragen. Bij de short City Swim geef je je bagage af. De bagage wordt met een busje naar de finishlocatie (Oosterkade) vervoerd.

FINISHLOCATIE

Je finisht in de Oosterhaven. Hier zijn voldoende trappen om het water te kunnen verlaten. Om zeker te weten dat iedereen ook daadwerkelijk finisht, zal je bij de finish worden geregistreerd doormiddel van het scannen van je enkel- of polsbandje. Op de kade kun je je bagage weer ophalen. Er is beperkt omkleedgelegenheid en douchegelegenheid aanwezig.

OOSTERHAVEN

Bij de finish

HET EINDBEDRAG

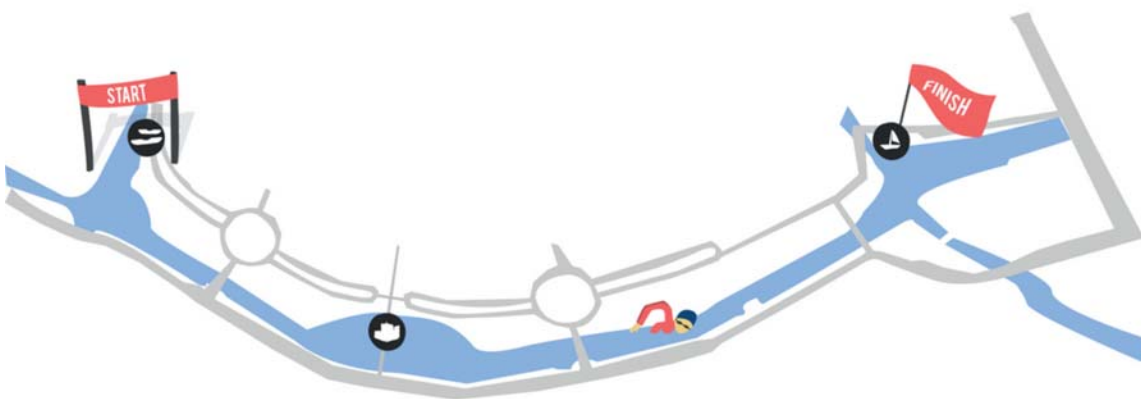
Rond 20:00 uur wordt het geldbedrag dat is opgehaald voor het UMCG Kanker Researchfonds onthuld. Dit gebeurt op het finishterrein. Zorg dus dat je dit niet mist!

ACTIVITEITEN OP DE FINISHLLOCATIE

Vrienden en familie zijn welkom. De finishlocatie is ingericht met Hottubs en een beperkte douchegelegenheid. Versnaperingen en drinken is verkrijgbaar op de finishlocatie.

CLASSIC SWIM DEELNEMERS

Voor deelnemers aan de Classic Swim is er een omkleedtent aanwezig. Deze mag maximaal door één team gelijktijdig gebruikt worden.



HET DOEL

Kankeronderzoek

De afgelopen jaren zwommen deelnemers aan de Groningen Swim Challenge bijna € 1,5 miljoen bijeen voor kankeronderzoek. Dit bedrag gaat elke keer weer naar het UMCG Kanker Researchfonds. Zij staan garant voor hoogstaand kankeronderzoek in Groningen.

Het UMCG Kanker Researchfonds steunt kankeronderzoek in het UMCG. Het kankeronderzoek heeft als doel kanker te voorkomen, meer genezing mogelijk te maken en de kwaliteit van leven met kanker te verbeteren.

Kanker kent geen leeftijdsgrenzen. Het fonds steunt daarom kankeronderzoek voor kinderen, (jong)volwassenen en ouderen. Hierbij onderscheidt het UMCG drie thema's de leidraad zijn voor ondersteuning van financieringsaanvragen.

Het fonds steunt aanvragen die zich richten op:

DE WARE AARD VAN KANKER

Wat is kanker precies, hoe ontstaat het, wie krijgt het wel en wie niet? Hoe gedragen de verschillende kankersoorten zich en waar komt dat door?

GOEDE DIAGNOSE EN THERAPIE

De resultaten van fundamenteel onderzoek gebruiken bij de verbetering van diagnostiek en behandelingen. Het testen van nieuwe mogelijkheden onder andere in laboratoria.

GEZOND VERDER LEVEN

Onderzoek naar behandeling van neveneffecten na herstel van kanker. Het UMCG Kanker Researchfonds heeft continu kleine en grote projecten lopen waarvoor op een transparante wijze geld kan worden ingezameld.



HUISREGELS

en protocollen

Aan de achtste editie van de Groningen Swim Challenge neemt een groot aantal deelnemers deel. Om dit alles in goede banen te leiden hanteren wij een aantal belangrijke huisregels. Wij gaan er vanuit dat alle schippers, vrijwilligers en zwemmers zich houden aan de regels en het waarborgen van elkaars veiligheid.

De volgende regels zijn van kracht en gelden voor zowel de alle activiteiten die op 31 augustus georganiseerd worden in het kader van de Groningen Swim Challenge.

- Alle zwemmers en vrijwilligers doen mee op basis van eigen risico.
- Het betreft een zwemevenement en géén wedstrijd.
- Alle zwemmers zijn in het bezit van een zwimsuit. Bij een watertemperatuur onder de 20 graden wordt sterk geadviseerd een wetsuit te dragen. Bij een water temperatuur onder de 18 graden is het verplicht om een wetsuit te dragen. Bij het gevoel je warmte niet kwijt te kunnen: advies om het wetsuit direct uit te doen!
- De zwemmers zijn verplicht om een felgekleurde badmuts te dragen om goed zichtbaar te blijven voor het overige waterverkeer. De organisatie deelt bij de start gratis opvallende badmutsen uit.
- De zwemmers zijn verplicht te zwemmen met een boei. De organisatie deelt lampjes bij de start uit om de boei in het donker te verlichten.
- Duiken vanaf de boten is te allen tijde verboden. Het Reitdiep is erg ondiep.
- Er mag niet langer dan 30 minuten gezwommen worden door een zwemmer. Daarna moet er een wissel plaatsvinden
- Het Van Starckenborghkanaal mag niet zwemmend overgestoken worden.
- Alle zwemmers moeten aan boord van een boot het kanaal oversteken. In de Dorkwerdersluis mag ook niet gezwommen worden. Alle deelnemers verlaten hier het water.
- Zwemmers dienen de instructie van de Centrale Post altijd op te volgen.

HUISREGELS *en protocollen*

- Alcohol tijdens het evenement is verboden. De zwemmers en vrijwilligers mogen tijdens het evenement geen alcoholische versnaperingen nuttigen.
- Houd het water schoon. Gooi géén afval in het water.
- Alle zwemmers zijn te gast op de boten en dienen de boten na afloop schoon en netjes achter te laten.
- Alle schippers en vrijwilligers dienen kennis te hebben van en te handelen volgens het Veiligheids- en Calamiteitenplan.

Wij wensen iedereen veel plezier bij deze 2024 editie van de Groningen Swim Challenge!





GRONINGEN
SWIM
CHALLENGE

WWW.GRONINGENSWIMCHALLENGE.NL



GRONINGEN
SWIM CHALLENGE 2024

