

NORTHSEA WATERMEN CHALLENGE 2018



Zondag 7 oktober 2018

(uitwijkdatum zondag 14 oktober 2018)

07:45u Inloop bij The Shore

08:00u opening en briefing evenement bij The Shore voor sprint en long

08:30 – 10:00u start categorie sprint en long, start/finish bij Noorderlijk havenhoofd

10:15u prijsuitreiking sprint en long bij The Shore (direct als de laatst binnen is)

10:30u briefing teamchallenge bij The Shore

11 - 12:30u start teamchallengestart/finish, hoekje Noorderlijk havenhoofd

12:45u prijsuitreiking bij The Shore (direct als de laatst binnen is)



Daarna NSWC pancake (kosten 5 euro) bij The Shore!

DEELNEMERSINFORMATIE

INSCHRIJVING

Bij aankomst kun je je inschrijven bij de inschrijftafel. Graag cash geld meenemen. 15 euro p.p.

Je ontvangt een goodiebag, deze bag is mede mogelijk gemaakt door Zierrunning, Salt Magazine en The Shore.

Na de NSWC is het mogelijk om voor een gereduceerd tarief van 5 euro een pancake te halen bij The Shore.

EIGEN RISICO

Gezond aan Zee Outdoor en The Shore zijn niet aansprakelijk voor enige vorm van letsel of schade die wordt opgelopen tijdens de Northsea Watermen Challenge. Het bijwonen van de Northsea Watermen Challenge gebeurt op eigen risico. Voor het evenement teken je dat je op eigen risico deelneemt aan het evenement.

DE ORGANISATIE ZAL VOORAFGAAND AAN HET EVENT ZORGVULDIG DE CONDITIES CHECKEN OF HET VERANTWOORD IS OM VEILIG DEEL TE NEMEN. BIJ TE HOGE GOLVEN OF TE VEEL WIND ZAL HET EVENT HELAAS AFGELAST WORDEN.

Zwemmen en peddelen

Voor veel deelnemers is het zwemonderdeel een zwaar onderdeel. Wij wijzen erop dat zeezwemmen risico's met zich mee kan brengen, met name bij hoge golfslag. Een wetsuit is niet verplicht, maar op de lange afstand wel aan te raden.

Het zwemonderdeel is aangegeven met een boei, deze ligt ongeveer 50 meter uit de kust. De zwemroute is parallel langs de kust. Hetzelfde geldt voor het peddelonderdeel.

Zwem in geval van nood naar de kant of geef met roepen en/of armgebaren aan dat je hulp nodig hebt.

Looponderdeel

Het loopparcours loopt van het havenhoofd richting de wandelpier en weer terug. Houdt rekening met strandgebruikers. Bij het wisselpunt is er gelegenheid om water te drinken.

Warmte

Morgen wordt het aardig warm weer. Houd hier voorafgaand aan de wedstrijd en ook tijdens de wedstrijd rekening mee.

- Drink voldoende op de dag voor de wedstrijd, de dag van de wedstrijd en tijdens de wedstrijd. Alleen water



is onvoldoende. Vul mineralen en koolhydraten in je lichaam aan. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt

- Doe rustig aan, het parcours is zwaar, probeer je krachten evenredig te verdelen. Het is verstandig om bij de waterposten even kort rust te nemen en goed te drinken.
- **Draag tijdens het hardlopen een pet om een zonnesteek te voorkomen.** Door je pet nat te maken blijf je koeler
- Bescherm jezelf tegen de zon en smeer je goed in
- Let op de tekenen van hittestuwing en ga dan niet verder met de wedstrijd, maar zorg dat je afkoelt. Symptomen zijn hoofdpijn en misselijkheid. De huid is rood, warm, droog en iets opgezet of juist klam en koud. Let hier op.

Voel je je niet goed of twijfel je, STOP op tijd! En vergeet niet: het is belangrijker om te genieten en te finishen dan dat je je tijd verbeterd of de wedstrijd wint! Loop jezelf niet voorbij!

Parcours

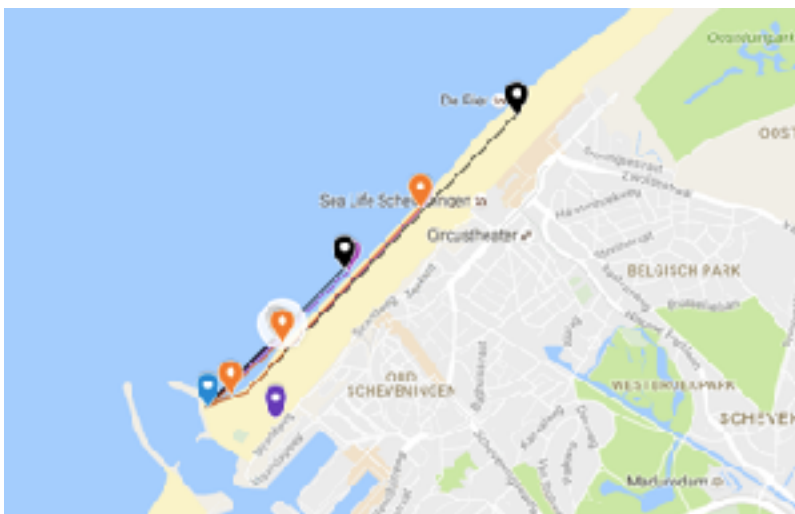
Sprint (individueel): 250 meter zwemmen, 1000 meter peddelen en 3000 meter hardlopen
Long (individueel): 1000 meter zwemmen, 2000 meter peddelen en 3000 meter hardlopen

WIJZIGING!! De teamchallenge heeft een andere afstand:

Team: 1000 meter zwemmen, 2000 meter peddelen en 4400 meter hardlopen

Parcours informatie vindt je hier:

https://drive.google.com/open?id=1ZsPGN_4ZdwOOEH_tuka159h_dcg&usp=sharing



Dit is een screenshot van het kaartje, als je op de link klikt volgt meer informatie.

Michael Vallen, Joost Bakker en Ruurd Mosterd

outdoor@gezondaanzee.nl

