

Informatieboekje

Open Nederlandse Masters

Kampioenschappen

lange baan

Amersfoort

4 tot en met 7 mei 2023



INHOUDSOPGAVE

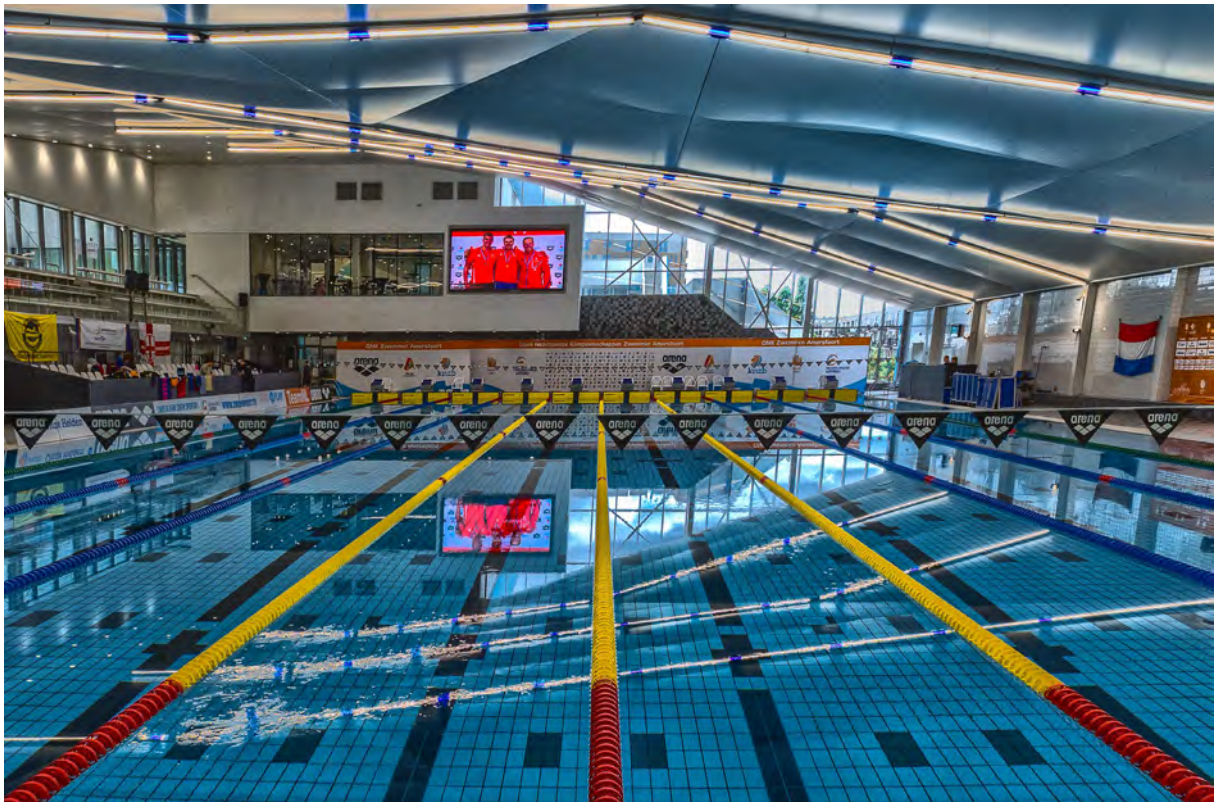
OVER ZPC AMERSFOORT	3
VOORWOORD VOORZITTER ZPC AMERSFOORT	4
PLATTEGROND AMERENA	5
NUTTIGE INFO	6
<i>Adres en parkeren amerena</i>	6
<i>Openbaar vervoer</i>	6
<i>Inzwemmen en uitzwemmen</i>	6
<i>Tijdsschema ONMK 4 tot en met 7 mei 2023</i>	6
<i>Bereikbaarheid tijdens de ONMK</i>	7
<i>Arts en EHBO</i>	7
<i>Zitplaatsen</i>	7
<i>Infodesk</i>	7
<i>Uitslagen</i>	7
<i>Prijsuitreiking</i>	7
<i>Verkoopstand</i>	8
<i>Links</i>	8
VERKOOP DRINKEN EN ETENSWAREN	8
MASTERSBUFFET	8
OVER AMERSFOORT	9
<i>Natuur</i>	10
<i>Cultuur</i>	10
<i>Shoppen</i>	10
<i>Kinderen</i>	10
<i>Eten en drinken</i>	10
SPONSOREN	11

OVER ZPC AMERSFOORT

ZPC AMERSFOORT is in 1910 opgericht als AZ&PC, met zwemmen en waterpolo als takken van sport. In de jaren 70 kwam daar het synchroonzwemmen (destijds kunstzwemmen) bij en na verhuizing naar het Sportfondsenbad ook het schoonspringen. Vanaf 2015 gaan AZ&PC en de andere Amersfoortse vereniging De Amer samen verder als ZPC AMERSFOORT.

De Masters vormen een grote groep binnen de vereniging. Van Masters die alleen recreatief hun baantjes trekken tot Masters die vol passie op veel Masterswedstrijden, zowel nationaal als internationaal uitkomen en daar ook goede resultaten behalen. Daarnaast zijn ook veel Masters als trainer aan de badrand te vinden of ze hebben een andere vrijwilligersfunctie binnen de vereniging.

ZPC AMERSFOORT heeft in het verleden veel (inter)nationale wedstrijden georganiseerd. Eerst in het Pesie's bad en later in het Sportfondsenbad, dat diverse malen verbouwd en uitgebreid werd. Sinds 2018 is het sportcomplex Amerena in gebruik, met een zwembad dat aan alle eisen voor een groot toernooi voldoet. De Masters van ZPC AMERSFOORT nodigen jullie van harte uit voor een ONMK met mooie races en veel gezelligheid.



VOORWOORD VOORZITTER ZPC AMERSFOORT

Beste zwemmers,

Welkom bij de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen lange baan van 2023, een evenement waarbij zwemmers uit 15 verschillende landen en 167 verenigingen samenkomen om hun passie voor zwemmen te delen en te vieren. Dit jaar hebben we bijna 900 zwemmers, die samen voor meer dan 3400 individuele starts en 371 estafette starts zorgen. En jullie zijn daar allemaal onderdeel van!

Ik ben erg blij om te zien dat onze vereniging, ZPC AMERSFOORT, de grootste deelnemer is met 42 masters die voor 171 individuele starts zorgen en 30 estafette teams vormen. Jullie laten zien dat zwemmen niet alleen een individuele sport is, maar ook een gemeenschap creëert waar iedereen welkom is, ongeacht leeftijd of niveau.

Ik wil ook graag de vrijwilligers bedanken die hebben gereageerd op onze oproep om te helpen bij dit evenement. Het is geweldig om te zien hoe jullie vanuit alle zwemgroepen zijn gekomen om ons te ondersteunen en te helpen dit evenement tot een succes te maken.

Ik hoop dat jullie allemaal genieten van deze ONMK en de kans krijgen om nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe persoonlijke records te vestigen en vooral veel plezier te hebben.

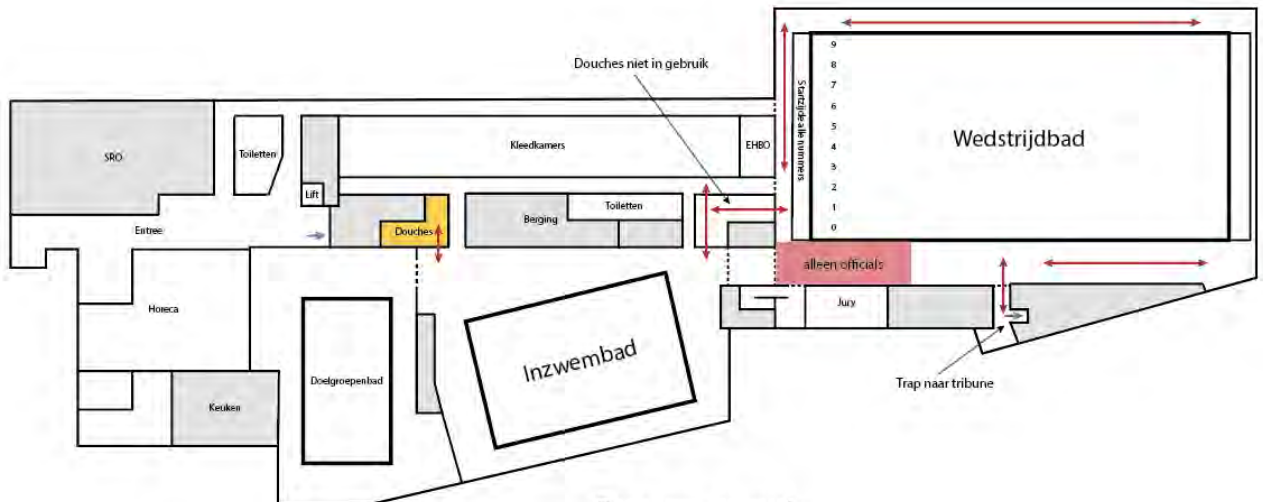
Namens de organisatoren en alle vrijwilligers, veel succes en plezier!

Met vriendelijke groet,

Mirjam Oelen

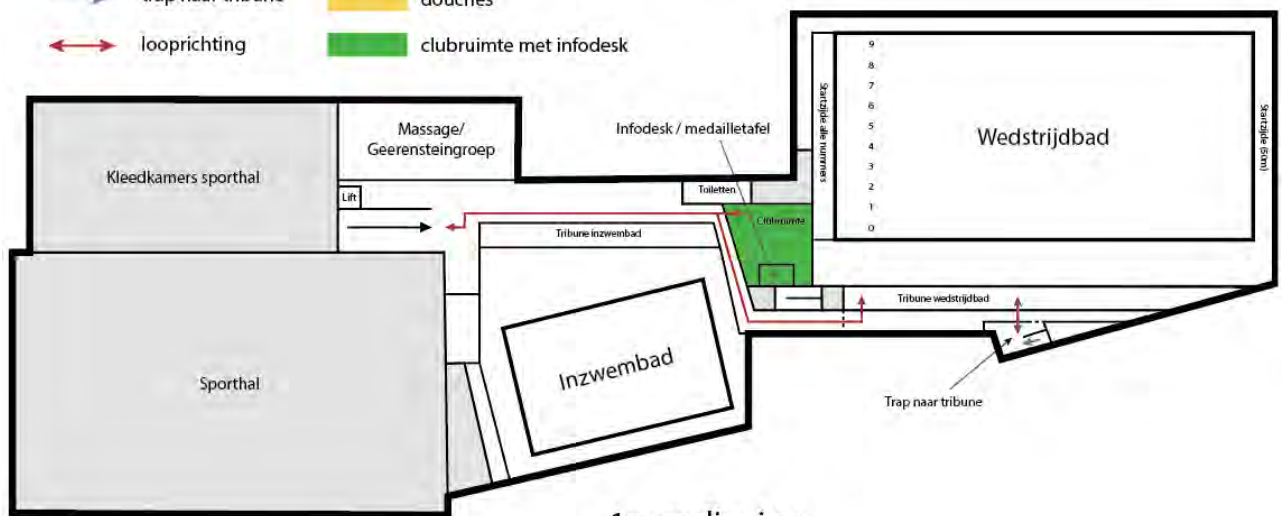
Voorzitter ZPC AMERFOORT

PLATTEGROND AMERENA



Begane grond

- deur
- trap naar tribune
- ↔ looprichting
- douches
- clubruimte met infodesk



1e verdieping

NUTTIGE INFO

ADRES EN PARKEREN AMERENA

De ONMK lange baan vindt plaats in zwembad Amerena, De Velduil 2, 3815 XT Amersfoort. Parkeren kan in de parkeergarage onder Amerena. Dit is goedkoop, snel en makkelijk: voor de eerste 8 uur betaal je in totaal maar 70 cent. Daarna is het 3 cent per minuut. Je kunt in Amerena alleen met je pinpas betalen voor parkeren.

Als de parkeergarage vol is, moet u zelf een parkeerplek zoeken in de omgeving van Amerena. Let bij het parkeren sowieso altijd op de geldende regels voor de betreffende straat waarin u parkeert.

OPENBAAR VERVOER

Zwembad Amerena is met het openbaar vervoer goed te bereiken. De bussen vertrekken van Amersfoort Centraal vanaf perron H.

Syntus streekbus 102 , halte Amerena
 Syntus stadsbus 6 richting Liendert/Rustenburg, halte Kramsvogelstraat
 Syntus stadsbus 8 richting Schuilenburg, halte Amerena

→ Check voor de actuele vertrek- en aankomsttijden de [website van 9292ov.nl](http://www.9292ov.nl).
 Wie een hotel heeft in het centrum van Amersfoort, loopt in ongeveer 15 minuten naar Amerena.

INZWEMMEN EN UITZWEMMEN

Naast het wedstrijdbad beschikken we tijdens de ONMK ook over het Torenbad (6 banen, 25 meter), waar je kunt in- en uitzwemmen. Op donderdag is het Torenbad geopend vanaf 14.00 tot 18.00, op de andere dagen van 09.00 tot 18.00.

TIJDSSCHEMA ONMK 4 TOT EN MET 7 MEI 2023

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 4 mei 2023			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 5 mei 2023			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 6 mei 2023			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	13:00	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 7 mei 2023			
6	08:00	09:00	12:30
7	12:30	13:30	17:30

Let Op!

Pauzes van 2 x 15 minuten tijdens de sessies worden bepaald bij het publiceren van de startlijsten.
 De pauzes tussen de ochtend- en middagsessies duren minimaal 1 uur, hierdoor kunnen de middagsessies iets later beginnen.

BEREIKBAARHEID TIJDENS DE ONMK

De wedstrijdorganisatie is tijdens de wedstrijden te bereiken op telefoonnummer +31(0)543533717 en via mastersinschrijvingen@knzb.nl. Let op: afmeldingen en wijzigingen (estafettes) kunnen alleen via dit e-mailadres worden doorgegeven, of ter plekke bij het jurysecretariaat tijdens de wedstrijd.

ARTS EN EHBO

Tijdens de ONMK is een arts aanwezig in het zwembad, deze is oproepbaar via portofoon door de organisatie, te herkennen aan de zwarte shirts.

ZITPLAATSEN

Er zijn veel zitplaatsen op de tribunes, banken en de bijgeplaatste tribunes op het perron. Een eigen stoeltje meenemen mag. Let op: deze mogen alleen niet gebruikt worden aan de lange zijde van het bad (muur-raamzijde) tegenover de tribune i.v.m. de beperkte breedte van het perron aan die kant. Aan de tribunezijde mag het wel.

INFODESK

De infodesk staat in de clubruimte op de eerste verdieping. Bij de infodesk kunnen medailles en prijzen voor records worden opgehaald. Verenigingen die één of meerdere buffetten hebben besteld kunnen hier een envelop met bonnen ophalen. Bij de Infodesk kun je je ook nog aanmelden voor het Mastersbuffet. Hiervoor verzoeken we je met gepast geld te betalen, de kosten zijn 22,50 euro. Er worden geen geprinte programma's/startlijsten verspreid, deze zijn alleen digitaal beschikbaar en worden opgehangen bij het inzwembad en boven op de tribune.

UITSLAGEN

Uitslagen worden zo snel mogelijk na afloop van het programmanummer opgehangen in het inzwembad. Uitslagen worden ook gepubliceerd op de website <https://mastersprint.nl/live> en in de SplashMe app.

PRIJSUITREIKING

Elke zwemmer en estafetteploeg die eerste, tweede of derde is geworden in zijn of haar leeftijdsgroep heeft recht op een respectievelijk gouden, zilveren of bronzen medaille. De top 3 van de Nederlandse zwemmers en Nederlandse estafetteploegen hebben daarbij in de betreffende leeftijdsgroep sowieso recht op de gouden, zilveren of bronzen medaille. Hierdoor kan het zijn dat je als Nederlandse zwemmer als vierde eindigt en toch een medaille krijgt omdat er één of meer deelnemers uit buitenland voor je zijn gefinisht. Medailles kun je ophalen bij de Infodesk. Voor zwemmers die een Wereld Masters record (WMR), Europees Masters Record (EMR) of Nederlands of Nationaal Mastersrecord (NMR) zwemmen is het draakje beschikbaar. WMR- en EMR-zwemmers kunnen opgeroepen worden voor een extra ceremonie. Deze zal dan plaats hebben in het wedstrijdbad. Medailles en draakjes die niet worden opgehaald tijdens de ONMK vervallen aan de organisatie en worden niet nagestuurd.

VERKOOPSTAND

Op het ONMK is in het clubhuis op de 1^e verdieping een verkoopstand van SportEmotion aanwezig.

LINKS

[Mastersprint website](#) – voor nieuws, uitslagen en bestanden.

<https://mastersprint.nl/live> – voor actuele uitslagen.

[KNZB website](#) – officiële kampioenschapspagina.

VERKOOP DRINKEN EN ETENSWAREN

Voor de inwendige mens kun je tijdens het ONMK terecht in de Amerena Centrale Horeca, direct bij de hoofdentree. Hier vind je onder meer heerlijke koffie en gezonde broodjes tegen een aantrekkelijke prijs. Bij de horeca kan alleen met pin betaald worden. Betalen met contant geld en creditkaart is niet mogelijk. Let op: op het buitenterras van Amerena mag niet gerookt worden.

MASTERSBUFFET

Op zaterdag 6 mei kun je vanaf 18.00 uur gebruikmaken van een heerlijk Mastersbuffet in Amerena restaurant. Tijdens de ONMK kun je hier voor aanmelden, zolang de voorraad strekt. Kosten van het buffet bij aanmelding tijdens het toernooi is € 22,50 per persoon. Aanmelding en betaling (met gepast geld) kan bij de Infodesk.

Je kunt genieten van een smakelijk en gevarieerd Chinees-Indisch buffet:

Mastersbuffet

Aanvang: zaterdag 6 mei vanaf 18.00 uur

Locatie: Amerena Centrale Horeca

Menu:

Babi pangang
Foe yong hai (v)
Lo han zei (v)
Zhong qua ko lu yuk
Gon-bao kai
Daging roedjak
Saté ajam
Mini loempia's (v)
Kroepoek
Nasi
Bami (v)

**Het Mastersbuffet wordt verzorgd door
Mandarin Chinees-Indisch Specialiteiten Restaurant, Amersfoort**

OVER AMERSFOORT

Amersfoort is een prachtige en relaxte stad, waar iedereen zich direct thuis voelt. De stad kreeg in 1259 stadsrechten en begon niet lang daarna aan de bouw van een stadsmuur. Omdat Amersfoort heel hard groeide, bouwde men halverwege de 15e eeuw een nieuwe muur, die ervoor zorgde dat de stad driemaal zo groot werd. De oude muur was inmiddels een sta in de weg en werd afgebroken. Met de stenen van die muur bouwde men op exact de plek van de oude muur huizen: Muurhuizen. Als je van bovenaf op het stadcentrum kijkt, zie je nog precies waar de oude stadsmuur gelopen heeft.



De Muurhuizen zijn opvallend vanwege hun geringe diepte (6 meter, de breedte van de oorspronkelijke muur) en enorme breedte. Het breedste huis (22 meter) is dat van niemand minder dan Johan van Oldenbarnevelt op Muurhuizen 19.

Wie vanaf Amerena naar de stad gaat, komt het centrum binnen via de Kamperbinnenpoort. Zoals de naam al zegt een poort die deel uitmaakte van de eerste muur. De eerste straat links is Muurhuizen. Via deze lange maar zeer pittoreske straat loop je om het centrum heen en kun je genieten van veel historische huizen en prachtige doorkijkjes.



© Kees-Jan van Overbeeke

NATUUR

In welke windrichting je ook gaat, vanuit Amersfoort zit je binnen de kortste keren midden in de natuur. Maak bijvoorbeeld eens een wandeling in het niet ver van Amerena gelegen Hoevelakense bos of waan je vlak bij zee in de Soesterduinen op de grens tussen Amersfoort en Soest.

CULTUUR

Cultuurliefhebbers komen goed aan hun trekken in Amersfoort. Wie van muziek, theater of film houdt kan bijvoorbeeld terecht in poppodium Fluor, theater Flint of theater/filmhuis De Lieve Vrouw. Meer zin in kunst? Dat kan ook. Breng bijvoorbeeld een bezoek aan het Mondriaanhuis aan de Kortegracht 11. Dit museum is gevestigd in de oude lagere school waar de vader van kunstschilder Piet Mondriaan hoofdmeester was.

Museum Flehite is een historisch museum gevestigd in een muurhuis, waar je onder meer een prachtige maquette van Amersfoort vindt. Recht tegenover het museum staat de Koppelpoort, een markante oude stadspoort die geliefd is bij photoshoots van bruidsparen. Voor moderne kunst kun je terecht in Kunsthal KAdE, gelegen op het Eemplein. Tot en met 5 mei is hier de tentoonstelling Maestro Van Wittel te zien, over een Amersfoortse schilder van stadsgezichten die naam en faam verwierf in het Italië van de 18e eeuw.

SHOPPEN

In Amersfoort kun je heerlijk winkelen. De meest bekende winkelstraten zijn de Langestraat en de Utrechtsestraat. Hier vind je winkels die in alle grote steden te vinden zijn. Zoek je wat exclusievere winkeltjes? Duik dan de zijstraatjes in, zoals de Krommestraat en de Haversteeg. Op vrijdagochtend is er een bloemenmarkt op het Lieve Vrouwenkerkhof en een vismarkt op de Groenmarkt. Voor de weekmarkt kun je de hele zaterdag op De Hof terecht.

KINDEREN

Voor kinderen en kleinkinderen van Masters is er ook genoeg te doen. DierenPark Amersfoort is uiteraard een leuke bestemming. Maar ook het beklimmen van Onze Lieve Vrouwentoren is een feest of een bezoek aan kinderboerderij De Vosheuvel.

ETEN EN DRINKEN

Amersfoort barst van de leuke en gezellige cafés en eettentjes. Van Hollandse pot tot Indiase curry, Italiaanse pizza en Mexicaanse burrito's: we hebben het allemaal. Schiet gerust een van de Amersfoortse Masters aan als je iets specifiek zoekt en een tip wilt. Een leuke plek met veel kroegjes en eettentjes is De Hof. Of strijk neer op het 'strand' bij Zandfoort aan de Eem. In de Langestraat en op het Eemplein zitten enkele ambachtelijke ijssalons.

Leuk om te weten: vroeger was Amersfoorts een bekende bierbrouwstad. Het bier werd gebrouwen met water rechtstreeks uit de Eem. Alleen arme mensen dronken water, de overige inwoners dronken gemiddeld 1,5 liter bier (met een laag alcoholpercentage) per dag. Nog steeds telt Amersfoort kleine, ambachtelijke bierbrouwerijen. De bekendsten zijn De Drie Ringen, vlak bij de Koppelpoort, en Rock City Brewing, aan de Mijnbouwweg. Alcohol drinken tijdens het ONMK is natuurlijk geen aanrader, maar een lekker flesje Amersfoorts bier als beloning voor geleverde prestaties mee naar huis kan geen kwaad.

ZPC AMERSFOORT WENST ALLE MASTERS VEEL SUCCES!

SPONSOREN

Wij danken al onze sponsors hartelijk voor hun bijdrage. Zonder hen en de inzet van de vrijwilligers, juryleden, scheidsrechter, artsen, medewerkers van Amerena en alle andere bijdragen was deze ONMK niet tot stand gekomen.

Aan dit ONMK werkten mee:



PSH GROUP | **WHERE IT
ALL STARTS**



“Lijkt het jou leuk om
bij een **innovatief**,
uitdagend en
dynamisch bedrijf in
de automotive branche
te werken waar je
uitgedaagd wordt?”

Neem dan contact
met ons op en wie
weet hebben we een
**droomfunctie of
stage voor jou!**




+31(0)35 656 3180


pz@psh.nl


www.psh.eu

PSH GROUP | **WHERE IT
ALL STARTS**