



16 - 19 FEBRUARI • HEERENVEEN

ONMK MASTERS 2023

Informatie boekje deelnemers

HZ&PC Heerenveen in samenwerking met de taakgroep Masters van de K.N.Z.B.
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 korte baan

Inhoud:

Voorwoord	3
Programma	4
Plattegrond accommodatie	5
Deelnemende verenigingen	6
Zwemmers informatie	8
Mastersbuffet	10
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 lange baan	11
Zuiderzee Masters Circuit	12



Voorwoord:

Hartelijk welkom bij de 20^e Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan met een volledig programma. Met 19 voorgaande edities is dit kampioenschap niet meer weg te denken van de zwemkalender.

Het is voor de vierde maal dat we de Masters van zwemmend Nederland en daarbuiten mogen begroeten in Heerenveen.

Maar liefst 885 deelnemers van 147 verenigingen hebben zich gemeld om te mogen deelnemen, hetgeen ook dit keer weer heeft geresulteerd in een record aanmelding met 3670 individuele starts en 413 estafettes. Helaas betekent dit dat er ook dit keer weer gelimiteerd moet worden om het programma passend te houden.

Dit jaar staat de wedstrijd onder leiding van scheidsrechters Jos Bosman & Paul Chaudron en starters Henk van der Brink & Jaap Jan Epema.

Het jurysecretariaat wordt gevormd door Ariën de Korte & Iny Post.

Verder worden zij natuurlijk terzijde gestaan door een grote groep officials, die deze vier dagen aan de start- en keerpuntzijde van het bad staat als tijdwaarnemer en keerpuntcommissaris.

Daarnaast is ook nog een flink aantal vrijwilligers in het bad aanwezig om te zorgen dat de gehele wedstrijd gladjes kan verlopen.

We willen iedereen die ons geholpen heeft met de organisatie en iedereen die ons zal helpen van dit toernooi een succes te maken van harte bedanken voor hun bijdrage.

De organisatie van het ONMK 2023 korte baan wenst alle aanwezigen maar natuurlijk vooral de zwemmers een succesvol en plezierig toernooi.

Organisatie ONMK 2023

TC-Masters HZ&PC en Taakgroep Masters KNZB

ONMK's met een volledig programma:

2001 Breda	2011 Heerenveen	2021 Afgelast
2002 Winterswijk	2012 Terneuzen	2022 Afgelast
2003 Zuidbroek	2013 Nijverdal	2023 Heerenveen
2004 Niet gehouden	2014 Zwolle	
2005 Winterswijk	2015 Heerenveen	
2006 Emmeloord	2016 Papendrecht	
2007 Heerenveen	2017 Maastricht	
2008 Winterswijk	2018 Terneuzen	
2009 Vlissingen	2019 Zwolle	
2010 Vlaardingen	2020 Rotterdam	

HZ&PC Heerenveen in samenwerking met de taakgroep Masters van de K.N.Z.B.
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 korte baan



20^{ste} ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
2	1500m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
3	1500m vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
4	400m vrije slag	Heren
5	400m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
6	100m rugslag	Heren
7	100m rugslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3		
8	50m vlinderslag	Heren
9	50m vlinderslag	Dames
10	200m schoolslag	Heren
11	200m schoolslag	Dames
12	50m vrije slag	Heren
13	50m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
14	200m wisselslag	Heren
15	200m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
16	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4		
17	800m vrije slag	Dames
18	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
19	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 16 februari 2023			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 17 februari 2023			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 18 februari 2023			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	13:00	18:30
Mastersbuffel		18:00	20:00
Zondag 19 februari 2023			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	13:00	17:30

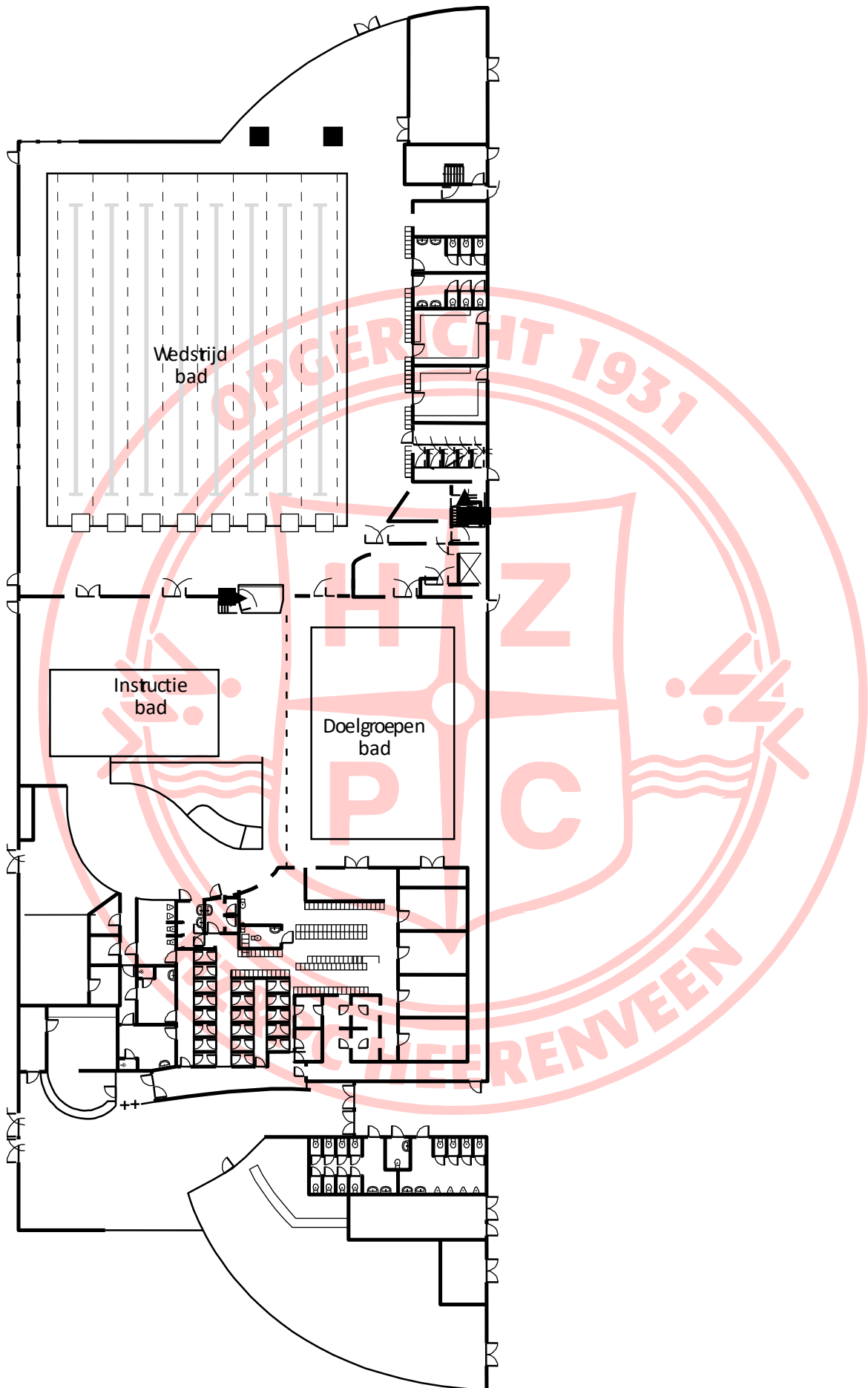
Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5		
21	50m rugslag	Dames
22	50m rugslag	Heren
23	200m vlinderslag	Dames
24	200m vlinderslag	Heren
25	100m wisselslag	Dames
26	100m wisselslag	Heren
27	200m vrije slag	Dames
28	200m vrije slag	Heren
29	100m schoolslag	Dames
30	100m schoolslag	Heren
Pauze 5min		
31	4x50m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
32	800m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
33	400m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
34	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
36	100m vrije slag	Heren
37	100m vrije slag	Dames
38	200m rugslag	Heren
39	200m rugslag	Dames
Pauze 15min		
40	50m schoolslag	Heren
41	50m schoolslag	Dames
42	100m vlinderslag	Heren
43	100m vlinderslag	Dames
Pauze 5min		
44	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Let Op!

Pauzes van 15min midden in een sessie zijn afhankelijk van gekozen official samenstelling en worden bepaald na sluiting inschrijving.



HZ&PC Heerenveen in samenwerking met de taakgroep Masters van de K.N.Z.B.
 Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 korte baan

Deelnemende Verenigingen:

Buitenlandse Verenigingen:

Austria

TRI-X-Kufstein

Belgium

Zwemclub Iloka Kapellen

Cercle De Natation Sportcity Woluwe

Nijlense Zwemclub

Shark

France

Entente Sportive Nanterre

Lille UC Natation

Germany

SG Erkelenz-Hückelhoven

TPSK 1925 e.V.

Mainzer Schwimmverein 01

SSF Bonn 1905 e.V.

Hungary

Iron Swim

Nyiregyhazi Sportcentrum

Torokbalint Senior Uszo Club

Lithuania

Dzukijos Vandenis

Kaisiadoriu Plaukiam

Kauno Takas

Luxembourg

Luxembourg Sharks Swimming

Club

Norway

OI Svømming

Spain

CN Aquamasters

Ukraine

Chubinsky Beavers

Nederlandse Verenigingen:

Bubble	01-002	TZC-Vahalis	05-084	HHZV PLONS	10-058
De Inktvis	01-013	NDD	05-099	d'ELFT	10-061
Nova	01-017	Aqua-Novio'94	05-100	Blue Marlins	10-067
Stadskanaal	01-020	De Berkelduikers	05-116	Feijenoord Zw. (SG)	10-078
THOR	01-022	De Ward	05-133	ACZ	11-001
De Golfbreker	01-043	Octopus-ZVV (SG)	05-137	ZZ&PC De Devel	11-004
TriVia	01-047	ZPC AMERSFOORT	06-002	Geul	11-007
H2Oldambt	01-054	De Duinkikkers	06-006	De Kempvis	11-011
Avéna	02-001	UZSC	06-020	ZOB'66	11-020
DZ&PC	02-004	VZC	06-023	Poseidon'56	11-022
HZ&PC Heerenveen	02-008	IJZPC	06-028	De Stelle	11-035
Neptunia'24	02-012	Zwemlust-den Hommel	06-030	Wiekslag	11-042
Orca	02-013	Nat Utrecht	06-045	ZPB H&L Productions	11-046
De Vikings	02-017	GoSwim	06-049	ZPC Numansdorp	11-049
ZCNF'34	02-019	ZPC Woerden	06-061	De Duck	11-052
De Wellerobben	02-024	Zwemver. Hoogland	06-063	De Schotejil	11-058
Aqua'68	03-003	De Amstel	07-004	GLS Ketelbinkie	11-071
Borger	03-004	De Dolfijn	07-009	ZVVS	11-080
Aqualero	03-018	AZ&PC De Futen	07-010	SCOM/De Zeehond'73	11-086
SWOL 1894	04-002	Oceanus	07-017	De Ganze	12-003
Dedemsvaart-AC	04-003	Triton	07-023	De Bevelanders	12-020
De Grunte	04-006	Het Y	07-025	ZPC De Zeeuwse Kust	12-022
De Mors	04-015	ZPCH	07-032	Arethusa	13-004
Piranha	04-019	Gay Swim Amsterdam	07-046	De Biesboschzwemmers	13-007
Het Ravijn	04-020	Upstream Amsterdam	07-048	DIO	13-015
Steenwijk 1934	04-023	DWT	08-007	Hieronymus	13-021
ZIGNEA	04-035	EZV	08-008	Neptunus'58	13-028
Zwemclub Urk 1978	04-051	OEZA	08-021	PSV	13-033
Deltasteur	04-058	MSV-Zeemacht	08-035	TRB-RES	13-038
De Veene	04-065	ZV De Bron	08-069	De Warande	13-042
WS Twente	04-071	DAW	08-075	Nuenen	13-049
ZPC De Hof	04-072	ZV Haerlem	08-078	Tiamat	13-052
ZV 44	04-075	AZC	09-002	Old Dutch	13-077
EZCL (SG)	04-076	NieMo Barracuda	09-004	AquAmigos	13-096
DWK	05-014	BZ&PC	09-008	MZ&PC	14-014
ESCA Zwemmen	05-017	De Columbiaan	09-009	De Rog	14-020
De Rijn	05-043	Sassenheim	09-020	RZ	14-021
RZC	05-044	ZVL-1886 Center	09-026	Patrick - De Roersoppers	14-060
Triton Putten	05-046	Noordwijkerhout	09-032	Zwemsport Parkstad	14-062
Aquapoldro	05-049	GZC DONK	09-044	SwimGym	50-002
WWV Winterswijk	05-054	DES	10-005		
Zuiderzeezwemmers	05-065	WVZ	10-042		
Noord Veluwe	05-078	De Vliet	10-053		

HZ&PC Heerenveen in samenwerking met de taakgroep Masters van de K.N.Z.B.
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 korte baan

Zwemmers informatie:

Adres en parkeren:

De ONMK 2023 is in Sportstad Heerenveen, adres: Abe Lenstra Boulevard 23Q, 8448 JA Heerenveen.

Tijdens de ONMK kunnen u gebruik maken van de parkeermogelijkheden van Sportstad Heerenveen. Let even op bij het parkeren, voor een gedeelte van het parkeerterrein kunt u maar een beperkte tijd parkeren met een parkeerschijf. Dit gedeelte is links voor de ingang van Sportstad Heerenveen. Dit is te herkennen aan blauwe lijnen voor de parkeervakken.

Indien u met het Openbaar vervoer komt: vanuit het bus- en treinstation rijden diverse buslijnen richting Sportstad Heerenveen. Kijk voor de meest actuele routeinformatie op www.9292.nl

Zwembadregels:

Buitenschoenen zijn niet toegestaan in het zwembad. Trek bij binnenkomst slippers of zwembadschoenen aan, of desnoods op blote voeten!

Om de tribunes en de zwemzalen schoon te houden verzoeken wij u al uw afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken te deponeren. Binnen Sportstad Heerenveen geldt een rookverbod voor de gehele accommodatie. Uiteraard geldt dit ook voor drugs. Geen alcohol tijdens de wedstrijden.

Gebruik kluisjes:

In het zwembad kunt u gratis gebruik maken van de kluisjes die daar aanwezig zijn. Let op, aan het einde van de dag worden de codes gewist en wordt het kluisje opnieuw uitgegeven. Dus leeg uw kluisje aan het einde van de dag.

Inzwemmen / Uitzwemmen:

Sportstad Heerenveen beschikt over een Instructiebad van 8 x 15 meter en een Doelgroepenbad van 10 x 15 meter. Hier kan gedurende de ONMK in- en uitgezwommen worden op de momenten dat het wedstrijdbad niet is vrijgegeven voor in- en uitzwemmen.

Startprocedure:

Er is geen voorstart. U dient zelf te zorgen dat u tijdig bij de start aanwezig bent. Er wordt niet gewacht.

Na de finish dient men in de eigen baan in het water te blijven liggen tegen de lijn op 1 meter afstand van de aantikplaat. Na de start van de volgende serie of op aanwijzing van de jury dient men het water zo snel mogelijk te verlaten via de zijkant van het bad.

Afmeldingen en niet gestart: Zie hiervoor [programma & bepalingen](#) 20^e Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen.

Estafettewijzigingen: Zie hiervoor [programma & bepalingen](#) 20^e Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen.

Uitslagen: Nadat de uitslagen definitief zijn zullen deze worden opgehangen en via live timing te vinden zijn op de [Livetiming webpagina van Mastersprint](#)

Medailles & Ceremonieën:

Per individueel nummer wordt (indien van toepassing) een gouden, zilveren en bronzen medaille per leeftijdsgroep uitgereikt. Dit geldt sowieso voor de top 3 van de Nederlandse zwemmers.

Per estafettenummer wordt (indien van toepassing) een gouden, zilveren en bronzen medaille per estafettedeelnemer per leeftijdsgroep en -klasse uitgereikt. Dit geldt sowieso voor de top 3 van de Nederlandse ploegen.

Medailles kunnen worden opgehaald bij de medailletafel. Deze bevindt zich in het sportbreak café achter de tribune. Medailles zullen niet worden nagestuurd met de post.

Voor Nederlandse Masters Records worden diploma's uitgereikt. Deze kunnen worden afgehaald bij de medailletafel.

Zwemmers die een Nederlands -, Europees - of Wereldrecord hebben gezwommen **kunnen** worden opgeroepen voor een extra ceremonie.

Badkleding:

De Open Nederlandse Masters Kampioenschappen en de K.N.Z.B. volgen de FINA regelgeving aangaande badkleding.

Sport Break Café:

Gedurende het ONMK zal het sport break café achter de tribune open zijn. Naast dat u hier een versnapering kan aanschaffen zal zich hier ook de medaille desk bevinden en zal [Rob Sport](#) hier aanwezig zijn met een stand waar u Arena zwemartikelen kan aanschaffen.

Mastersbuffet:



Buffet

BEIJK
DATERING

Buffet "HZPC"

Het buffet "HZPC" bestaat uit het volgende:

Salades

- ✓ Salade met komkommer, taugé, radijs en kokosdressing
- ✓ Komkommer in zuur

Warme gerechten

- ✓ Rendang, stoofpotje van rundvlees in kokosmelk
- ✓ Foe yong hai, omelet in tomatensaus
- ✓ Saté ayam, saté van kip
- ✓ Pikante sperziebonen
- ✓ Nasi Goreng
- ✓ Bami Goreng

Geserveerd met

- ✓ Atjar tjampoer
- ✓ Sambal
- ✓ Kroepoek
- ✓ Seroendeng



Er zijn op de dag zelf nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar à € 22,50 per persoon.

HZ&PC Heerenveen in samenwerking met de taakgroep Masters van de K.N.Z.B.
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 korte baan

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2023 lange baan

Van 4 t/m 7 mei worden de 19e ONMK lange baan gehouden in Amersfoort, zwembad Amerena.

Het evenement wordt georganiseerd door de KNZB Taakgroep Masters Zwemmen in samenwerking met ZPC AMERSFOORT.



Contactgegevens:

Gedurende de ONMK is de organisatie bereikbaar op het volgende nummer: 06-18.17.65.09
En via mail op mastersinschrijvingen@knzb.nl

Zuyderzee Masters Circuit:

Het Zuyderzee Masters Circuit, afgekort tot ZMC, is één van de bekendere wedstrijdcircuits van de masters in Nederland. Het ZMC heeft een vaste schare zwemmers die elke wedstrijd deelnemen. Naast deze vaste bezoekers zijn er ook diverse gelegenhedswemmers, die een enkele wedstrijd in de buurt van hun woonplaats bezoeken. Het ZMC bestaat in 2023 uit acht zwemwedstrijden. De wedstrijden worden georganiseerd door verenigingen uit plaatsen in en rond de voormalige Zuyderzee.

De ZMC wedstrijden in 2023				
Plaats	Dag	Datum	Juryverg. / Inzw.	Organisator
Zwolle	zaterdag	7 januari	11:30 / 11:30	SWOL 1894
Almere-Poort	zondag	12 maart	14:45 / 15:00	De Aalscholver
Alkmaar	zondag	2 april	13:00 / 13:15	DAW
Lelystad	zaterdag	20 mei	15:15 / 16:00	Batavia Swim
Heerenveen	zondag	4 juni		HZ&PC Heerenveen
Kampen	zaterdag	23 of 30 september		Deltasteur
Emmeloord	n.n.t.b.	medio oktober		Zignea
Amersfoort	n.n.t.b.	medio november		ZPC Amersfoort

