Infoboekje voor deelnemers



ZPCH in samenwerking met de
Taakgroep Masters Zwemmen van de KNZB
Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2026 korte baan

Uw gastheer:

Zwemvereniging Zwem en Poloclub Hoofddorp, ZPCH is opgericht op 18 november 1955. In die tijd werd er nog in het Dr. Nanningabad gezwommen, een natuurbad in de buitenlucht. In de loop der jaren heeft ZPCH zich ontwikkeld van een lokale buitenclub tot een grote, veelzijdige sportvereniging in de Haarlemmermeer. Naast het wedstrijdzwemmen heeft ZPCH een grote sportafdeling met waterpolo, leszwemmen en synchroonzwemmen.

ZPCH is al 70 jaar méér dan alleen een zwemvereniging. De club staat bekend om haar betrokken vrijwilligers, sportieve prestaties en warme verenigingscultuur. Van de eerste zwemslagen tot wedstrijden op hoog niveau: bij ZPCH draait het om samen sporten, ontwikkelen en plezier maken in het water.

Inhoudsopgave

Welkom in Hoofddorp! 4
Programma 5
Adres en parkeren 6
Handige informatie 7
- Info desk 7
- Toegangspas 7
- Bereikbaarheid tijdens ONMK 7
- Uitslagen & Live Timing 7
- Prijsuitreiking 8
- Stoelen 8
- Arts en EHBO 8
- Massage 8
- Kantine en verkoop drinken en etenswaren 9
- Verkoopstand 9
- Buitenlandse deelnemers en restitutie van borg 9
- Gebruik kluisjes 9
- Inzwemmen/ uitzwemmen 9
- Fotograaf 10
- Kinderen & vrijzwemmen 10
- Badpakken en horloges 10
- Mastersbuffet 10

Plattegrond zwembad 11
Welkom in de Haarlemmermeer 12
Deze kampioenschappen worden mogelijk gemaakt door: 15

Welkom in Hoofddorp!

Van 26 tot en met 29 november mogen we bij ZPCH de ONMK organiseren in het Sportcomplex Koning Willem Alexander (SKWA). Daar zijn we trots op! We kijken ernaar uit om zwemmers uit heel Nederland én daarbuiten te ontvangen voor vier dagen masterszwemmen.

Er komt heel wat kijken bij zo'n toernooi. De afgelopen maanden hebben we met de organisatie, vrijwilligers, officials en het zwembad hard gewerkt aan de voorbereidingen. Van de tijdwaarneming tot de tribunes en van het vrijwilligersrooster tot de koffie: overal is over nagedacht en aan gewerkt. Mooi om te zien hoeveel mensen zich hiervoor inzetten.

En natuurlijk blijft het spannend. Na al die voorbereidingen willen we vooral dat alles goed loopt en dat iedereen zich welkom voelt. Maar we hebben er vooral heel veel zin in! Want uiteindelijk draait het om wat er in en rond het bad gebeurt. Om die race waar je naartoe hebt gewerkt, een persoonlijk record of een spannende estafette. Maar ook om het weerzien met bekenden, het aanmoedigen van je ploeggenoten en de verhalen na afloop. Juist dat maakt het masterszwemmen zo leuk.

We hopen dat jullie hier mooie wedstrijden zwemmen, met plezier terugkijken op het toernooi en tussen de races door ook genieten van de gezelligheid.

Dank aan alle vrijwilligers, officials en iedereen die helpt om deze ONMK mogelijk te maken. Samen maken we er vier mooie dagen van. Veel succes en vooral veel zwemplezier!

Namens Zwemvereniging ZPCH
Lucas Muntinga
Voorzitter wedstrijdzwemmen

Programma

ONMK 2026 korte baan			
Dag 1 donderdagmiddag sessie 1			
1	1500m vrije slag	Dames	
2	1500m vrije slag	Heren	
Dag 2 vrijdagochtend sessie 2			
3	400m vrije slag	Dames	
4	400m vrije slag	Heren	
5	100m vlinderslag	Dames	
6	100m vlinderslag	Heren	
Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3			
7	50m rugslag	Dames	
8	50m rugslag	Heren	
9	200m wisselslag	Dames	
10	200m wisselslag	Heren	
11	100m vrije slag	Dames	
12	100m vrije slag	Heren	
13	200m schoolslag	Dames	
14	200m schoolslag	Heren	
	Pauze 5min		
15	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd	
Dag 3 zaterdagochtend sessie 4			
16	800m vrije slag	Heren	
17	400m wisselslag	Dames	
	Pauze 5min		
18	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd	

Overzicht sessies			
Sessie	**Inzwem**	**Wedstrijd**	**Einde**
Donderdag 26 november 2026			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 27 november 2026			
2	08:30	09:30	12:30
3	12:30	13:30	18:30
Zaterdag 28 november 2026			
4	08:30	09:30	12:30
5	12:30	13:30	19:00
Mastersbuffet		19:00	21:00
Zondag 29 november 2026			
6	08:30	09:30	12:30
7	12:30	13:30	18:00

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5			
20	200m rugslag	Heren	
21	200m rugslag	Dames	
22	50m vrije slag	Heren	
23	50m vrije slag	Dames	
24	100m wisselslag	Heren	
25	100m wisselslag	Dames	
26	100m schoolslag	Heren	
27	100m schoolslag	Dames	
28	200m vlinderslag	Heren	
29	200m vlinderslag	Dames	
	Pauze 5min		
30	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd	
Dag 4 zondagochtend sessie 6			
31	800m vrije slag	Dames	
32	400m wisselslag	Heren	
	Pauze 5min		
33	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd	
Dag 4 zondagmiddag sessie 7			
35	200m vrije slag	Dames	
36	200m vrije slag	Heren	
37	50m vlinderslag	Dames	
38	50m vlinderslag	Heren	
39	100m rugslag	Dames	
40	100m rugslag	Heren	
41	50m schoolslag	Dames	
42	50m schoolslag	Heren	
	Pauze 5min		
43	4x50m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd	

Let Op!
Pauzes 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.
Tijdens deze kampioenschappen kan je in- en uitzwemmen in het naastgelegen 6 banen 25 meter zwembad.

Adres en parkeren

Adres Sportcomplex Koning Willem-Alexander
Bennebroekerweg 800
2134 AB Hoofddorp

Parkeren kan op de daartoe aangewezen parkeerplekken (zie plattegrond)



Let op!

Ook op P2 richting het Haarlemmerlyceum Dalton zijn voldoende parkeerplaatsen.

Op zondag is er in de sporthallen een dansevenement, waardoor het op de parkeerplaats drukker zal zijn. Rij dan door naar P2.

Handige informatie

Info desk

Bij de infodesk in het zwembad kunt u een toegangspas met QR code ophalen. Ook kunt zich aanmelden voor het mastersbuffet en massages. Bij de infodesk kunt u niet pinnen. De infodesk is in de hal van het zwembad een half uur voor en gedurende het inzwemmen geopend. Als de infodesk gesloten is kunt u terecht bij de medailletafel.

Toegangspas

Elke deelnemer ontvangt een pasje met daarop een QR-code. Deze QR-code dient elke keer wanneer het kleedkamergebied betreden wordt gescand te worden. Het is dus van belang de pas mee te nemen bij het verlaten van de zwemzaal. De toegangspassen kunnen per vereniging opgehaald worden bij de infodesk (in de hal of bij de medailletafel). Hoef je het weekend niet meer te zwemmen en/of ploeggenoten aan te moedigen? Lever dan je pas weer in bij de infodesk.

Bereikbaarheid tijdens ONMK

De wedstrijdorganisatie is tijdens de wedstrijd te bereiken op telefoonnummer: +31 6 10 22 32 26. Bij voorkeur via whatsapp.
En via mastersinschrijvingen@mastersprint.nl.

Uitslagen & Live Timing

Uitslagen worden zo snel mogelijk na afloop van het programmanummer opgehangen aan de glazen wand bij het instructiebad. Uitslagen & Live Timing worden gepubliceerd op https://mastersprint.nl/live. Uitslagen staan ook 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 van een niet-Nederlandse vereniging voor jou zijn gefinisht. Deze medailles kunnen worden opgehaald bij de medailletafel in het 6-baans zwembad. Voor zwemmers die een Wereld Mastersrecord (WMR), Europees Mastersrecord (EMR) of een Nationaal Mastersrecord (NMR) zwemmen is er een presentje beschikbaar. Deelnemers die een Europees - of Wereld Mastersrecord hebben gezwommen kunnen worden opgeroepen voor een extra ceremonie. Deze vindt plaats aan het einde van elke sessie of als vermeld in het programma. Medailles en “record” presentjes die niet worden opgehaald tijdens de ONMK vervallen aan de organisatie en worden niet nagestuurd.

Stoelen

I.v.m. veiligheid zijn eigen stoelen niet toegestaan in het zwembad.

Arts en EHBO

Tijdens de ONMK is er geen arts aanwezig. EHBO wordt verzorgd door de organisatie.

Massage

Bij deze ONMK is een sportmasseur van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) aanwezig om je te voorzien van een sportmassage. De massages duren 20 minuten en kosten € 25,-.
U kunt zich inschrijven via **deze link**. De massageruimte zit in de natte gang tegenover de kleedkamers.

Kantine en verkoop drinken en etenswaren

In de horeca van het zwembad kunt u gedurende het toernooi drinken en etenswaren (waaronder broodjes en sportdrank) kopen. U kunt zowel contant als met pin betalen. Tijdens deze kampioenschappen worden geen alcoholische dranken geschonken.

Verkoopstand

Robsport is tijdens de ONMK aanwezig met een verkoopstand.
Zij bieden een ruim assortiment aan zwem- en sportkleding en accessoires.

Buitenlandse deelnemers en restitutie van borg

Ieder buitenlands zwemteam heeft een borg van € 100,- betaald. Dit bedrag wordt, na aftrek van eventuele boetes, na afloop van het toernooi gerestitueerd.

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

Inzwemmen vindt regulier plaats in het wedstrijdbad. Daarnaast is er een 6-baans 25 meterbad. Vanaf de start van de wedstrijd kan dit bad worden gebruikt voor in- en uitzwemmen.

Wedstrijdbad inzwemmen		
Donderdag	11:30 – 12:25 uur	
Vrijdag	08:30 – 09:25 uur	12:30* – 13:25 uur**
Zaterdag	08:30 – 09:25 uur	12:30* – 13:25 uur**
Zondag	08:30 – 09:25 uur	12:30* – 13:25 uur**

*** Start zodra ochtendsessie is afgelopen**
**** 50 minuten na einde vorige sessie**

Fotograaf

Tijdens de ONMK worden er foto's gemaakt door Wouter van den Bor. De foto's zijn na afloop te vinden op zijn website https://wbphotography.nl/zwemmen/

Kinderen & vrijzwemmen

Alleen de geaccrediteerde zwemmers hebben toegang tot het wedstrijdbad en inzwembad (6-baans bad). Als er kinderen meekomen die willen zwemmen, kunnen zij een kaartje kopen voor het recreatiebad van Sportcomplex Koning Willem Alexander (SKWA). Daarbij moet men zich houden aan de regels van SKWA. Zoals dat jonge kinderen zonder zwemdiploma verplicht zijn om zwemvleugeltjes te dragen in het zwembad. Kinderen mogen niet in de zwembaden spelen en blijven altijd onder toezicht en verantwoordelijkheid van de ouder(s). Ook rondom het wedstrijdbad en inzwembad zijn jonge kinderen zonder zwemdiploma verplicht om zwemvleugeltjes te dragen.

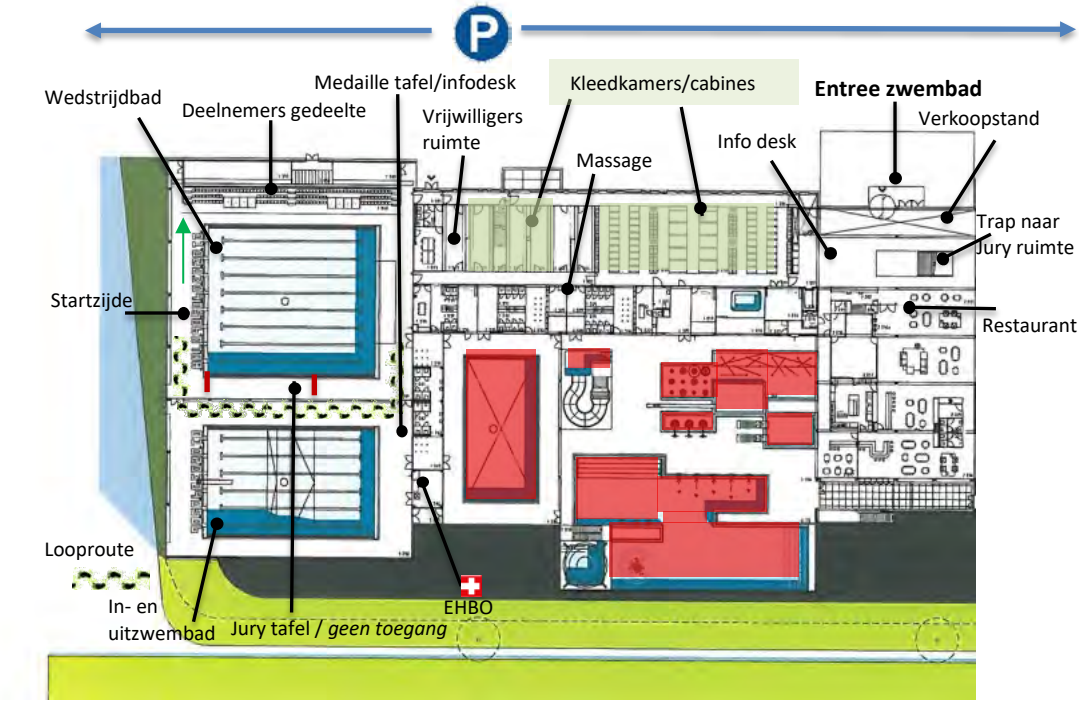
Badpakken en horloges

De ONMK en KNZB volgen de World Aquatics-regels voor zwemkleding. Tijdens de races zijn horloges niet toegestaan.

Mastersbuffet

Van het mastersbuffet kan zaterdagmiddag 28 november na afloop sessie 5 gebruik worden gemaakt op de 1e etage boven het restaurant, te bereiken via de trap in de hal. Het mastersbuffet wordt verzorgd door First Place, de horeca in het zwembad. U kunt genieten van een smakelijk Italiaans buffet.

Plattegrond zwembad



Welkom in de Haarlemmermeer

De Haarlemmermeer was ooit een groot meer tussen Amsterdam, Haarlem en Leiden. Het meer werd in de volksmond **"de Waterwolf"** genoemd, omdat het steeds grotere happen nam uit het omliggende land en zelfs hele dorpen van de kaart veegde. Tussen 1849 en 1852 werd het meer drooggemalen met drie stoomgemalen en ontstond de Haarlemmermeerpolder, kortweg de Haarlemmermeer.

Tegenwoordig is de gemeente Haarlemmermeer vooral bekend door Luchthaven Schiphol en haar centrale ligging in de Randstad. De gemeente telt 166.996 inwoners (1 januari 2026, bron: CBS). De grootste plaats, Hoofddorp, telt bijna 80.000 inwoners.

Cruquius museum



Cruquius Museum vertelt het verhaal over de droogmaking van het Haarlemmermeer, de “Deltawerken van de 19e eeuw”. Verwonder je over de kracht van 19de-eeuwse stoomtechnieken en de eeuwenlange strijd tegen het water. Hoogtepunt van ieder bezoek vormt de demonstratie van de grootste stoommachine ter wereld. https://cruquius-museum.nl/

Winkelcentrum vier meren



In het centrum van Hoofddorp en winkelcentrum Vier Meren is er een groot aanbod van verschillende winkelketens. Het overdekte winkelcentrum Vier Meren is heel goed te bereiken met de auto. In de rest van het centrum zijn er meerdere parkeermogelijkheden; op straat, in een parkeergarage of in een blauwe zone. Het (bus)station is op slechts enkele minuten lopen. Elke vrijdag is de weekmarkt op het Burgemeester van Stamplein.

Treinstation Hoofddorp

Treinstation Hoofddorp is een belangrijk spoorwegstation aan de Schiphollijn (Weesp–Leiden), gelegen op het adres Mercuriusplein 30, 2132 HA Hoofddorp (NS-stationcode: HFD). Er rijden diverse Sprinters richting onder meer Amsterdam Centraal, Amsterdam Zuid, Utrecht Centraal, Den Haag Centraal, Leiden Centraal en Lelystad Centrum. Onder het station en direct ernaast bevindt zich een groot busstation (perrons A t/m F) met verbindingen via R-net en vervoerders zoals Connexxion en Qbuzz.

Buslijn 343 (Connexxion / R-net) verbindt het **station Hoofddorp** direct met het **SKWA**. Op deze lijn rijdt de bus in de spits 4 keer per uur, in de daluren 2 keer per uur, en 's avonds en in het weekend 1 keer per uur.

Haarlemmermeerse Bos

Vlak boven Hoofddorp ligt een groene oase van rust en natuur: het Haarlemmermeerse Bos. Dit prachtige natuurgebied is maar liefst 115 hectare groot, is ontwikkeld in de jaren ‘70 en officieel geopend in 1979. In het bos kun je via twee speciale wandelpaden de diversiteit van de natuur ontdekken. Het bomenpad is 3 kilometer lang en voert je langs 67 verschillende boom- en heestersoorten. Het insectenpad (1,5 kilometer) leert je meer over de insecten die veel in het bos voorkomen.

Het fort van Hoofddorp



Het Fort van Hoofddorp is net zoals Fort bij Vijfhuizen en Fort bij Aalsmeer onderdeel van de waterlinie Stelling van Amsterdam. Door de lagere ligging van Hoofddorp in de Haarlemmermeerpolder heeft dit fort een andere indeling dan gebruikelijk. Het fort is één van de twee forten met een etage, heeft een hefkoepel en slechts één kazemat.

In het fort was plek voor 200 soldaten. Die zijn er nooit geweest, want het verdedigingsplan van de waterlinie is nooit ingezet. Door de opkomst van vliegtuigen en daarmee een oorlog in de lucht werd de waterlinie overbodig. Het fort staat op de erfgoedlijst van UNESCO.

Deze kampioenschappen worden mogelijk gemaakt door:

ZPCH
Taakgroep Masters Zwemmen KNZB
Alle Officials
Alle Vrijwilligers
Sportcomplex Koning Willem Alexander
Horeca First Place
Robsport.nl

INDOOR WINTERTENNIS



RESERVEER NU EEN BAAN OP
FABLOTENNISHAL.NL

FABLO
TENNISHAL
HAARLEM