

STICHTING
GRONINGEN SWIM CHALLENGE

ZATERDAG 26 AUGUSTUS
2023



GRONINGEN
SWIM CHALLENGE 2023

INFORMATIE BOEKJE

BEN JIJ ER KLAAR VOOR?

WWW.GRONINGENSWIMCHALLENGE.NL

UMCG Kanker Researchfonds



TIJDEN EN

Afstanden



LOCATIE

- LAUWERSOOG (START)
- ZOUTKAMP (START)
- ELECTRA
- ROODEHAAN
- GARNWERD

CLASSIC SWIM

KM	TIJD
00,0	05:30 - 06:30
05,6	06:50 - 07:45
11,2	08:15 - 10:00
20,1	10:30 - 13:30

ULTRA SWIM

KM	TIJD
00,0	04:30
15,8	08:25
21,3	09:50
26,9	11:15
35,9	13:30

VERTREK GARNWERD

13:30

14:00

- DORKWERD 25,6 15:20 - 15:55
- WILHELMINAKADE 30,6 17:35 - 18:00
- DE HUNZE 32,0 18:05 - 18:35
- OOSTERHAVEN (FINISH) 33,5 18:35 - 19:30

- 41,4 15:15
- 46,3 17:15
- 47,7 17:40
- 49,2 18:05

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

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 ULTRA SWIM

Harmen van der Laan

harmen@groningenswimchallenge.nl

COÖRDINATOR CITY SWIM

Diana Elzinga

diana@groningenswimchallenge.nl

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

WELKOMSTWOORD

Van de voorzitter

WE GAAN ER VOOR...

Voor je ligt het programmaboekje van alweer de 9e editie van de Groningen Swim Challenge. Dit jaar staan alle onderdelen weer op het programma en we hebben er enorm veel zin in!

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.

Dit jaar hebben we voor het eerst ook twee "eigen" teams. Nadat er elk jaar veel zwemmers zijn die via de organisatie aansluiting zoeken bij een team en zelf geen team hebben, hebben we besloten om deze mensen samen te brengen en van ons uit hiervan teams te vormen. Dit blijkt een succes want er doen twee "Team GSC"-teams mee!

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 26 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 ZOULKAMP (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 een uur vervroegd en 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 ZK8'S, REITDIEPSKADE 1, ZOULKAMP

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!

HERSTART IN GARNWERD OM 13:30 UUR

Alle teams kunnen in Garnwerd een rustmoment nemen. Wil je als team gezamenlijk in Garnwerd aankomen, spring dan over boord voor de brug en ga zwemmend naar de beachvlaggen op de steiger bij Garnwerd aan Zee. Alle teams starten gezamenlijk weer om 13:30 uur.

SWIM CHALLENGE

UltraSwim

DE ULTRA START IN LAUWERSOOG (50KM)

De zwemmers en vrijwilligers dienen een half 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.

Iedereen moet om 04.00 uur aanwezig zijn. Omkleedgelegenheid is in de locatie aanwezig. Aan de **teamcaptains** wordt een envelop uitgegeven met enkelbandjes met een chip. Zorg dat jouw teamgenoten de juiste enkelbandjes om doen!

HET ROODE HOOFT, JACHTHAVEN NOORDERGAT, NOORDERGAT 1, LAUWERSOOG

STARTTIJDEN

Er wordt in één cluster gestart om 04:30 uur. Zorg dat je klaar staat bij de startlocatie!

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!

HERSTART IN GARNWERD OM 14:00 UUR

Alle teams kunnen in Garnwerd een rustmoment nemen. Wil je als team gezamenlijk in Garnwerd aankomen, spring dan over boord voor de brug en ga zwemmend naar de beachvlaggen op de steiger bij Garnwerd aan Zee. Alle teams starten om 14:00 uur. De passage van de Dorkwerdersluis is uiterlijk 16:00 uur!

SWIM CHALLENGE

Dorkwerd

HET PASSEREN VAN DE DORKWERDEDSLUIS

Vanaf de Platvoetbrug is zwemmen niet meer toegestaan. Op het Van Starkenborgh kanaal en in de sluis wordt niet gezwommen. Zorg dat je bij de Platvoetbrug met het hele team in de teamboot zit. Tussen 15:45 en 16:00 uur wordt er geschut door de sluis.

Zorg dat je in de sluis aangemeerd bent! Na het uitvaren zorg je voor enige afstand, zodat vanuit de boot starten veilig is en vervolg je de estafette. Het wisselen van volgboot is na Dorkwerd ook mogelijk.

Houd de instructies van de Veiligheidscoördinator en de boot van Provinciale Waterstaat in de gaten!

GROTE BOTEN

Vanaf Garnwerd vertrekken de grote boten om 13:30 uur en gaan vooruit naar de Dorkwerdersluis. Vanaf dat moment blijven zij aldoor vóór de zwemteams. De Grand Lady geeft hier de leiding aan. Er wordt door deze boten doorgevaren naar de Oosterhaven. Ze zorgen om voor de start van de City Swim te blijven en arriveren voor 16:00 in de Oosterhaven!

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 Garnwerd wordt de hulpverlening verdeeld over de kleinere boten. Hiervan wordt een schema toegestuurd.



CITY SWIM

DE GRONINGEN CITY SWIM

Voor de zevende keer wordt dit jaar de City Swim georganiseerd, ook wel het kleine broertje van de Classic Swim genoemd. Als deelnemer zwem je 1,5 kilometer door de Groninger grachten.

De start vindt om 16:45 uur plaats bij roeivereniging De Hunze aan de Praediniussingel. Je finisht naar verwachting tussen 17:15 en 18:00 uur in de Oosterhaven.

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 Hunze. Hier is geen omkleedgelegenheid en de registratie vindt plaats op de aangegeven plek bij het gebouw. Je ontvangt een enkel- of polsbandje en hier 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

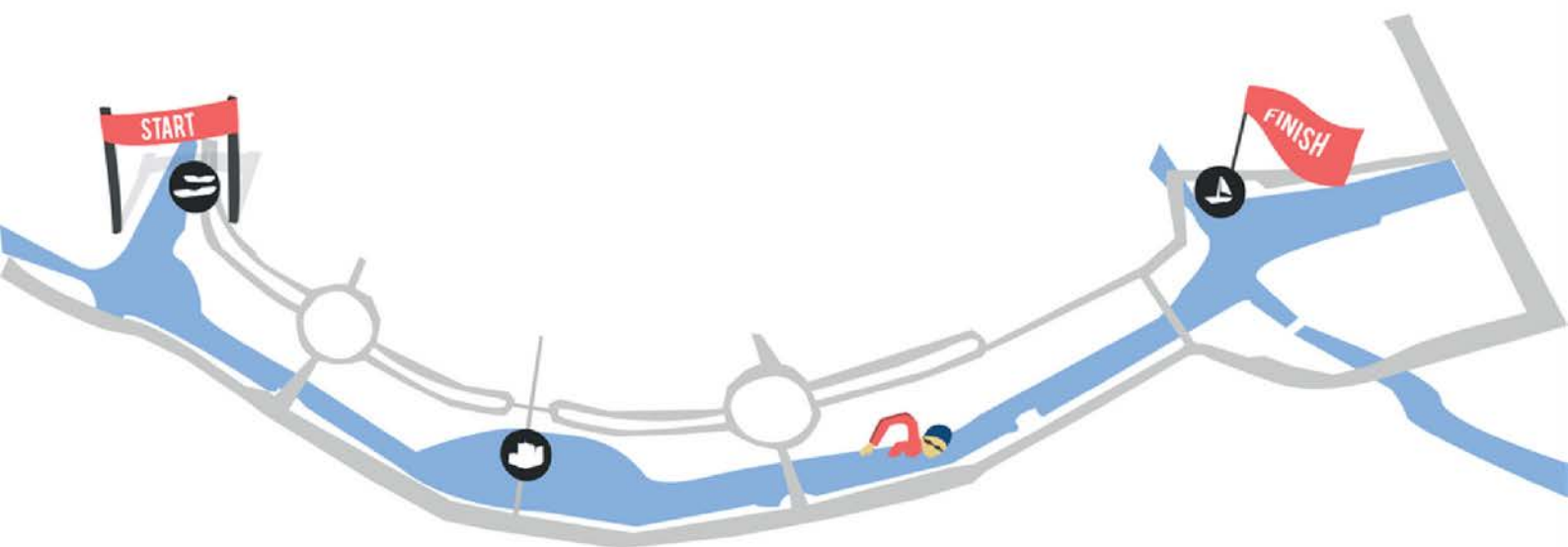
Rond 20:00 uur wordt het geldbedrag dat is opgehaald voor het UMCG Kanker Researchfonds onthuld. Dit gebeurt op het finishterrein. Zorg dus dat je dit niet mist!

ACTIVITEITEN OP DE FINISHLOCATIE

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 en Ultra 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 ruim € 1 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 26 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 2023 editie van de Groningen Swim Challenge!

