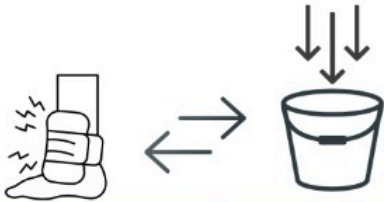




### Tip 1

Zorg dat je enkelband met daarin de chip goed vast zit.  
Lever de enkelband na terugkomst direct weer in bij de organisatie.



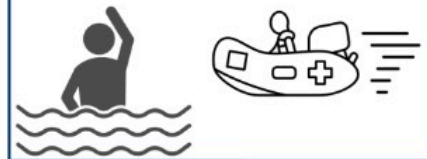
### Tip 2

Zwem **NIE**t recht naar de 1e boei.  
Door de stroming zal je de boei niet ronden.



### Tip 3

Indien er iemand in problemen is **steek 1 hand ver boven water**.  
De redders komen naar je toe.



### Tip 4

Luister naar de aanwijzingen van de redders. Mogelijk moet je de koers wat bijstellen onderweg.



### Tip 5

Door de deining van de zee kan je evenwichtsorgaan van streek raken.  
Let op als je uit het water gaat dat je niet stabiel op je benen kan staan.



### Tip 6

In het ondiepe gedeelte van het water voor de kust kunnen kuilen in het zand zitten. Let hierop en loop voorzichtig het water uit.



### Tip 7

Let tijdens en na het zwemmen goed op elkaar en zorg voor elkaar.  
Meld problemen direct bij de redders!



### Tip 8

Verzamel op tijd bij de afrit op het strand om naar de start te lopen.

# 12:30



### Tip 9

Er is een maximale tijd van 1 uur om te zwemmen. Daarna zullen alle resterende deelnemers uit het water worden gehaald. Zorg dus dat je binnen 1 uur aan de finish bent!



### Tip 10

Neem kennis van de actuele water en windgegevens!



**Wassertemp:** \_\_\_\_\_ **HW:** \_\_\_\_\_ **LW:** \_\_\_\_\_

**Windrichting:** \_\_\_\_\_ **Bft:** \_\_\_\_\_



Zandvoort

Bloemendaal

Parnassia