

**Programma Amsterdam Ice Swim en het
Nederlands Kampioenschap IJszwemmen
2024/2025**



Zaterdag 14 december

1000 meter vrije slag

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer

250 vrije slag meter

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer

4x250 vrije slag

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer

Zondag 15 december

100 meter vrije slag

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer*

500 meter vrije slag

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer

100 schoolslag

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer*

50 meter vrije slag

4x50 meter estafette

*Als je voor het NK klassement in aanmerking wil komen dan moet je lid zijn van IISA Nederland

Belangrijk:

-Voor afstanden van 200 meter en meer moet je altijd lid zijn van IISA Nederland (ook voor de estafettes)

-Voor 500m en 1000m moet je een sportmedische keuring met een rust ECG laten doen. Je moet hiervoor IISA Medical assessment inlaten vullen en van de ECG grafiek die gemaakt is moet je op papier meebrengen. (vergeet die niet te vragen bij de sportarts!)

Wedstrijden starten omstreeks 10:00- 10:30 uur.

Starttijden kunnen pas bij benadering worden gegeven nadat we alle inschrijvingen hebben verwerkt.

