

**Programma Amsterdam Ice Swim en het
Nederlands Kampioenschap IJszwemmen
2025/2026 / Program Amsterdam Ice
Swim and the Dutch Ice Swimming
Championships 2025/2026**



Zaterdag 13 december / Saturday, December 13th

1000 meter vrije slag / 1000 meters freestyle

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

250 vrije slag meter / 250 meters freestyle

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

4x250 vrije slag / 4x250 meters freestyle relay

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

Zondag 14 december / Sunday, December 14th

100 meter vrije slag / 100 meters freestyle

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

500 meter vrije slag / 500 meters freestyle

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

100 schoolslag / 100 meters breaststroke

Zowel Amsterdam Ice Swim als NK nummer* *Both Amsterdam Ice Swim and Dutch Championship event**

50 meter vrije slag / 50 meters freestyle

4x50 meter estafette / 4x50 meters relay

*Als je voor het NK klassement in aanmerking wil komen dan moet je lid zijn van IISA Nederland. Dit geldt alleen voor Nederlandse zwemmers!

**If you wish to qualify for the Dutch Championship ranking, you must be a member of IISA Netherlands. This is only for Dutch Swimmers!*

Belangrijk / Important:

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

-For distances of 200 meters and above, you must always be a member of IISA Netherlands (this also applies to relays). This rule applies only to Dutch swimmers!

-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!

-For the 500m and 1000m events, you must undergo a sports medical examination with a resting ECG. You need to have the IISA Medical Assessment form filled out and bring a paper copy of the ECG graph (don't forget to request this from the sports doctor!).

Wedstrijden starten omstreeks 10:00- 10:30 uur / *The competitions will start around 10:00–10:30 AM.*

Starttijden kunnen pas bij benadering worden gegeven nadat we alle inschrijvingen hebben verwerkt / *Start times can only be estimated after all registrations have been processed.*



: