



ZONDAG 15 juli, start 9:00 uur.

Test parcours Ironman70.3 Amsterdam, locatie Naarden.

Doel:

- Eens kijken of 300 man (geplande startserie) makkelijk door de vestinggracht kunnen zwemmen.
- Het bieden van een leuke training op een heel bijzondere locatie voor alle niveaus.

Afstanden naar keuze:

- 1,9 km zwemmen gevolgd door:
- a. gevulde koek (zelf meenemen).
 - b. 1, 2 of 3 ronden lopen naar keuze (7 km/ronde).

- Parkeren voor sporthal De Lunet (aanbevolen) of bij finish zwemmen.
- Zelf wandelend (1km) naar de start waar je je wetsuit kunt aantrekken en je spullen in je eigen tas kunt doen. Je tas wordt naar "Finish zwemmen", het parkeerterrein gebracht en bewaakt. Daar kun je na het zwemmen zelf je spullen in je auto leggen of aan de organisatie afgeven die het vervolgens in Sporthal De Lunet achterlaat (bewaakt).
- Gezamenlijke zwemstart om 9:00 uur.
- Het gaat niet om tijden maar voor de snelste 10 zwemmers hangt een verassing aan de brug bij het parkeerterrein! (Finish zwemmen.)
- Verder is het parcours niet afgezet maar wel gemarkeerd en je neemt deel aan het verkeer.
- Deelname is op eigen risico.
- Achteraf kun je je in de sporthal De Lunet eveneens douchen.

**KOM MET ZOVEEL MOGELIJK. NEEM OOK JE ZWEMVRIENDEN MEE.
STUUR EVEN EEN MAIL NAAR RICHARD@IRONMAN703.NL MET HOEVEEL JE KOMT EN OF JE GEBRUIK WILT MAKEN VAN DE DOUCHEGELEGENHEID.
DE LUNET STELT GRATIS HUN KLEEDKAMERS TER BESCHIKKING MAAR WILLEN UITERAARD WEL WETEN HOEVEEL MENSEN ONGEVEER KOMEN.**

