



REGLEMENT

Karakter en doel van het evenement

1. De Heerenveense Sportstad Nachtmarahton is een recreatieve estafettezwemmarathon, georganiseerd door HZ&PC-Heerenveen en Sportstad Heerenveen ter gelegenheid van het 95 jarig bestaan van HZ&PC en het 20 jarig bestaan van Sportstad.
2. Het doel van de Nachtmarahton is om met een groep zwemmers binnen 12 uur een zo groot mogelijke afstand te zwemmen.
3. De marathon is geen officiële KNZB-wedstrijd. De opgestelde KNZB-regels omtrent veiligheid en sportiviteit worden wel gehanteerd.

Aantal deelnemende ploegen

4. Het maximum aantal deelnemende ploegen is bepaald op 24.

Leeftijdsbepaling en deelnamevoorwaarden

5. Deelnemers moeten op 25 maart 2026 de leeftijd van minimaal 12 jaar hebben bereikt.
6. Elke deelnemer moet voldoende zwemvaardig zijn of aantoonbare zwemervaring op vergelijkbaar niveau.
7. Deelnemers jonger dan 16 jaar dienen schriftelijke toestemming van een ouder/verzorger te hebben.
8. Deelnemers verklaren bij inschrijving voldoende zwemvaardig te zijn om deel te nemen.
9. Na inschrijving ontvangt de ploegleider binnen 3 werkdagen een bevestiging van inschrijving.

Tijdsduur en verloop

10. De marathon vindt plaats van vrijdagavond 3 april 2026, 21.00 uur, tot zaterdagochtend 4 april 2026, 09:00 uur.
11. De marathon wordt gezwommen in estafettevorm, waarbij elke zwemmer maximaal 30 minuten zwemt voordat deze wordt afgelost door een ploeggenoot.
12. De wissel vindt plaats op het hele en halve uur, aangekondigd met een geluidsignaal van de organisatie.
13. Een zwemmer neemt na zijn/haar beurt minimaal 1,5 uur rust alvorens opnieuw te starten.

Samenstelling van de ploegen, volgorde van zwemmers en leeftijdsbepalingen

14. Een deelnemende ploeg bestaat uit minimaal 6 en maximaal 8 zwemmers.
15. Elke ploeg heeft een ploegleider, die verantwoordelijk is voor communicatie met de organisatie. De ploegleider mag zelf deelnemen.
16. Ploegleiders melden zich uiterlijk 20:00 uur op vrijdagavond bij het jurysecretariaat en leveren de definitieve deelnemerslijst met zwemvolgorde in.
17. Wijzigingen in de volgorde van zwemmers moeten minimaal 1,5 uur voor aanvang van de betrokken zwemmer worden gemeld bij de organisatie.

Beëindiging deelname

18. Als het aantal beschikbare zwemmers in een ploeg onder de vier zakt, wordt de ploeg gediskwalificeerd.
19. Als een zwemmer binnen zijn half uur voortijdig stopt, mag hij niet worden vervangen; alleen de voltooide banen tot de startblokzijde tellen mee.
20. De organisatie kan deelnemers zwemmers uitsluiten als zij naar oordeel van de jury onvoldoende zwemvaardig of vermoeid zijn.

Indeling van de banen

21. Aan de hand van de bij de opgave verstrekte individuele tijden van zwemmers (100 meter vrije slag) en het totaal daarvan worden de ploegen ingedeeld naar snelheid, waarbij de snelste ploegen worden geplaatst op de middelste banen.
22. Er kunnen maximaal drie ploegen op één baan worden geplaatst.

Verkeersregels en herkenbaarheid

23. Er wordt gestart vanaf de startblokzijde van het zwembad.
24. Bij drie ploegen per baan, wordt altijd rechts van de blauwe middellijn (bodemlijn) gezwommen. Bij twee ploegen spreken teams af aan welke zijde zij zwemmen.
25. Inhalen is toegestaan, mits dat niet hinderlijk is voor andere zwemmers in de baan.
26. Het ophouden van snellere zwemmers is niet toegestaan.
27. Elke zwemmer moet herkenbaar zijn voor de teller, hetzij door een herkenbare badmuts, hetzij via een zichtbaar en herkenbaar teken op de bovenarm.
28. Het zwemmen in rugligging is verboden in verband met de veiligheid.

Telling van gezwommen banen

29. De afstand van 50 meter wordt geteld als zijnde 1 baan
30. Telling gebeurt aan de startblokzijde van het zwembad.
31. Als het wisselsignaal klinkt, voltooit de zwemmer altijd de baan tot de startblokzijde voordat de wissel plaatsvindt.
32. Ieder deelnemend team dient minimaal 1 teller aan te leveren voor het evenement.
33. Bij het eindsignaal van de Nachtmarathon (09.00 uur op 4 april 2026) tellen alleen volledig gezwommen banen mee.

Joker

34. Elke ploeg mag tijdens de gehele Nachtmarathon één volledig uur een joker inzetten. In dat uur telt het aantal gezwommen banen dubbel.
35. De inzet van de joker moet minimaal 1 uur vooraf worden gemeld bij het jurysecretariaat.
36. De jury bevestigt het begin en einde van het joker-uur.

Huisregels

37. Het nuttigen van alcoholische dranken is tijdens de nachtmarathon verboden.
38. Straatschoeisel is niet toegestaan op de perrons rondom de zwembaden.
39. De organisatie biedt ieder team een locatie welke als rustruimte gebruikt kan worden. De organisatie dringt er bij de deelnemers op aan respect te tonen voor degene die willen rusten.
40. Het doelgroepenbad en instructiebad mogen gebruikt worden voor in- en uitzwemmen.
41. Houd de accommodatie netjes; gebruik de aanwezige afvalbakken.
42. De nachtmarathon wordt gehouden in het zwembadcomplex van Sportstad Heerenveen. Het is niet toegestaan om zich om zich tussen 23:00 en 07:00 uur in andere delen van het sportcomplex zich te begeven.
43. Geluidsapparatuur of verlichting mag geen hinder veroorzaken voor andere ploegen.

EHBO en veiligheid

44. Tijdens het evenement zijn EHBO'ers en toezichthouders aanwezig.
45. De EHBO-post bevindt zich tussen het wedstrijdbad en het doelgroepenbad.
46. Bij een ongeval of calamiteit dienen aanwijzingen van de veiligheidscoördinator direct te worden opgevolgd.
47. De organisatie beschikt over een noodplan en verwijst bij ontruiming naar de aangegeven nooduitgangen.

Prijzen en herinnering

48. Elke deelnemer ontvangt een oorkonde met de persoonlijk gezwommen afstand.
49. De ploeg met de grootste afstand ontvangt een herinneringsprijs.
50. De zwemmer en zwemster met de grootste individuele afstand gezwommen over de nacht, ontvangt een prijs.

Inschrijfkosten en betaling

- 51. De inschrijfkosten bedragen € 95,00 per ploeg, ongeacht het aantal deelnemers.
- 52. Inschrijving gebeurt via het online formulier op www.hzpc-heerenveen.nl/nachtmarathon.
- 53. De inschrijving is definitief na ontvangst van betaling op rekeningnummer NL72RABO0343908670, ten name van HZ&PC Heerenveen, o.v.v. ploegnaam.
- 54. Betaling dient uiterlijk 21 maart 2026 te zijn voldaan.
- 55. Restitutie van inschrijfgeld is alleen mogelijk bij zwaarwegende omstandigheden of annulering door de organisatie.
- 56. Door inschrijving verklaart de ploeg zich akkoord met verwerking van persoonsgegevens conform de AVG.

Aansprakelijkheid

- 57. Deelname geschiedt op eigen risico.
- 58. De organisatie aanvaard geen enkele aansprakelijkheid.
- 59. Elke deelnemer verklaart fysiek in staat te zijn de marathon veilig te volbrengen.

Beeldmateriaal

- 60. Tijdens het evenement kunnen door of namens de organisatie foto- en video-opnamen worden gemaakt. Dit beeldmateriaal kan worden gebruikt voor promotionele en informatieve doeleinden.
- 61. Door inschrijving en deelname aan het evenement geven deelnemers toestemming voor gebruik van dit beeldmateriaal waarop zij mogelijk herkenbaar in beeld zijn.
- 62. Beeldmateriaal wordt zorgvuldig behandeld en niet gebruikt op een wijze die de deelnemer in een negatieve of onrechtmatige context plaatst.

Slotbepalingen

- 63. Aanwijzingen van de organisatie, jury en toezichthouders dienen ten aller tijde strikt te worden opgevolgd.
- 64. In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de organisatie.
- 65. Bij overmacht kan de organisatie het evenement aanpassen, onderbreken of annuleren.

Heerenveen, januari 2026