

**Programma Amstel Ice Swim en het  
Nederlands Kampioenschap IJszwemmen  
2022/2023**



**Zaterdag 17 december**

1000 meter vrije slag

Zowel Amstel Ice Swim als NK nummer

250 vrije slag meter

Zowel Amstel Ice Swim als NK nummer

4x250 vrije slag

Zowel Amstel Ice Swim als NK nummer

**Zondag 18 december**

100 meter vrije slag

Zowel Amstel Ice Swim als NK nummer\*

500 meter vrije slag

Zowel Amstel Ice Swim als NK nummer

100 schoolslag

Zowel Amstel 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

Note: Voor afstanden van 200 meter en meer moet je altijd lid zijn van IISA Nederland

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

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

**Nederlands Kampioenschappen IJszwemmen  
17 & 18 december**

**X Amstel  
X Ice  
X Swim**