

Let op!

- Hou zoveel als mogelijk stuurboordzijde!
- Beroepsvaart heeft altijd voorrang. Daaronder vallen óók de rondvaartboten.
- Wordt je ingehaald: maak ruimte. Wil je inhalen en gaat dat niet snel genoeg: ga niet opjagen.
- Wie omwille van een goede tijd onverantwoord risico neemt of zich onsportief gedraagt is uitgesloten van het klassement.

0 km	De startlijn is tussen de rode boei en RIC. Vaar in oostelijke /noordoostelijke richting, onder de spoorbrug door. Vanaf daar volg je de Weespertrekvaart, die als vanzelf overgaat in de Gaasp. In totaal ongeveer 10 kilometer. (Let op: na 800 m kanaal naar SB niet inslaan, loopt dood. Na 2 km splitsing: SB aanhouden, BB loopt dood).
6 km	Onder brug door, vanaf daar langs de provinciale weg blijven varen, je bent ondertussen op de Gaasp
8 km	passage onder de A9
10 km	In Driemond, in de bocht naar BB, SB uit, onder klein bruggetje door. Je vaart nu op het Gein. Let op! Wie het bruggetje mist, komt na 300 m. onder een andere brug door en vaart vervolgens het Amsterdam-Rijnkanaal op. Gevaarlijk! Ga terug!
16 km	Je vaart over het spoor heen en onder een brug door, Abcoude in. Hier wordt de tijd voor maximaal 30 min. stilgezet i.v.m. de nauwe doorgang die volgt van ca 1 km.
17 km	<u>Zeer lage</u> brug onderdoor, stuurboord aanhouden. Je vaart op de Angstel. Bij de tweede brug op de Angstel (na 500 m) start de tijdwaarneming weer.
18 km	Het Abcoudermeer. BB aanhouden, de Holendrecht op.
21 km	Restaurant de Voetangel. Stuurboord aanhouden. Na 1,5 km vaar je onder de A9 door en daarna Ouderkerk in om uiteindelijk op de Amstel uit te komen
23 km	De Amstel. SB. Houdt stuurboordwal, er kan beroepsvaart zijn.
30 km	RIC aan SB. Passeer je RIC later dan 13.30, dan is de tocht hier afgelopen omdat je niet voor donker terug zal zijn. Eventueel kun je nog een klein rondje doen. Passeer ja na 15.00, dan kan ook dat niet meer. Volg de Amstel, onder de Berlagebrug, de nieuwe Amstelbrug en de Torontobrug door.
32 km	Meteen ná de Torontobrug, vóór het Amstelhotel, SB uit, de Mauritskade
34 km	Aan het einde van de Mauritskade vaar je onder een brug door. Aan BB zie je een molen, waar je omheen vaart: binnen 100 meter een tweede en een derde brug. Je zit op de Nieuwe Vaart.
35 km	Na ongeveer een kilometer volgt een brug en zie je NEMO: een groot gebouw in de vorm van de boeg van een schip. Je gaat (gedwongen) naar SB, vervolgens naar BB en vaart om NEMO heen. De komende vijf kilometer kenmerken zich, vooral op de Keizersgracht, door smalle bruggetjes, rondvaartboten en lastig manoeuvreren. Dit is voorlopig het laatste moment om te wisselen van stuur. Zorg voor een ervaren en doortastende stuur!! Let ook op kruisend verkeer vlak achter bruggen: ook de boeg moet alert zijn!!
36 km	Als je volledig om NEMO heen gevaren bent, zie je in de verte een kleine onderdoorgang in de weg. Daar vaar je in. 's Gravenhekje / Kalkmarkt op, iets later de Oude Schans.
37 km	Na nóg drie bruggen, waaronder één hele lange, is de Amstel. Opletten: kruisend verkeer! Op de Amstel BB, onder de Blauwbrug door, tweede gracht SB, de Keizersgracht op. Er volgen in totaal 14 bruggen.
40,5 km	Als je niet verder kan, BB uit, de Brouwersgracht op. Er volgen 4 bruggen.
41,5km	BB uit, de Nassaukade op. Na driehonderd meter komt een splitsing: houdt BB aan, blijf op de Nassaukade.
44 km	Na ± twee kilometer ga je SB uit, de Jacob van Lennepgracht op. (Dat is de tweede mogelijkheid SB na de splitsing)
45,5 km	BB: de Kostverlorenkade.
47,5 km	(ná: de tramremise aan BB): je neemt de tweede kleine doorgang naar BB, naar het Olympisch Stadion toe. Meteen naar SB, daarna weer (gedwongen) BB. Je vaart a.h.w. om het stadion heen.
50,5 km	Vijfsprong, je neemt de 2-de afslag, min of meer rechtdoor. (de Amstel staat aangegeven).
52,5	Na nog eens 2 km kom je op weer op de Amstel. SB. Na de Berlagebrug zie je RIC liggen. Pas op bij het oversteken!
54 km	Als je tussen de rode boei en RIC doorvaart, ben je gefinisht!!

Onderkoeling

In winterse omstandigheden is het risico van onderkoeling groot. Onderkoeling kan levensbedreigend zijn en het is van groot belang jezelf en je ploeggenoten in de gaten te houden en tijdig in te grijpen bij de eerste tekenen van onderkoeling.

Onderkoeling treedt niet alleen op als je onverhoopt in het water terecht komt! Het gebeurt ook als je onvoldoende gekleed bent. Bij regen is het risico groter, maar ook als je stil zit en bezweet bent (het begin van de stuurbeurt!!).

Voorkomen is beter...

Open deur: voorkom onderkoeling! Zorg voor goede kleding (wind- en waterdicht).

Krijg jij of je mederoeier het koud, grijp dan in. 'Het gaat nog wel even' kan werken tijdens een wandeling in het voorjaar.

Op een winterse dag op het water is het een onverantwoord risico!

Dus: stoppen bij de eerste controlepost, warme drank en extra kleren. Pas weer gaan roeien als je opgewarmd bent en/of voldoende gekleed. Neem bij twijfel de verantwoording over: iemand die onderkoelt is heeft dat niet altijd in de gaten!!

Fase 1: ingrijpen vereist

De eerste fase van onderkoeling: rillen; koude, bleke en droge huid; eerst hyperventilatie, daarna langzame en oppervlakkige ademhaling; verwardheid, vermoeidheid en suffigheid. Deze symptomen hoeven niet allemaal voor te komen, wat de constatering van onderkoeling moeilijker maakt.

Maatregelen:

- Voorkom verdere afkoeling, zorg voor een warmere omgeving, wikkel hem/haar in een (isolatie)deken (inclusief hoofd). Vraag indien mogelijk om professionele hulp.
- Geen alcoholische dranken!! Alcohol verwijdt de bloedvaten in de huid. Daardoor krijg je wel een warmer gevoel, maar in werkelijkheid koel je sneller af!
- Warme dranken als thee of soep zijn wel aan te bevelen, op voorwaarde dat iemand aanspreekbaar is en het zelf aan kan pakken en opdrinken.
- Laat het opwarmen niet te snel verlopen (dus niet onder een warme douche of warm bad). Hierdoor verwijderen de bloedvaten zich en zal de bloeddruk vrij plotseling dalen. Er kan dan een collaps met bewustzijnsverlies optreden.
- Wrijf het slachtoffer niet warm, dit kan leiden tot beschadiging van de huid en verder warmteverlies omdat de vaten in de huid gaan openstaan en er nog meer warmte wordt afgevoerd.
- Wees voorzichtig met gebruik van kruiken, dit leidt gemakkelijk tot brandwonden omdat het slachtoffer de temperatuur niet goed kan waarnemen.

Fase 2: acuut ingrijpen vereist: diepe onderkoeling

Slachtoffer stopt met rillen. Dalend bewustzijn, verminderde reflexen; hartslag neemt af; spieren worden stijf; mogelijk blauwe lippen, oren, vingers en tenen.

- Direct 112 (laten) bellen
- Voorkom verdere afkoeling, knip evt. natte kleding weg
- Voorkom onnodige bewegingen of verplaatsing van het slachtoffer
- Wikkel het slachtoffer bij voorkeur in een (voor verwarmde) deken
- Geef niets te eten of te drinken

Bij omslaan:

Breng eerst je zelf in veiligheid. Zorg voor een warme plek en droge kleren. De boot komt later.