



Sport

Waterrat

- 250 m zwemmen in een zwemstijl naar keuze
- 100 m zwemmen in een andere zwemstijl naar keuze
- 10 m onder water zwemmen
- Duiksprong vanaf de kant, een startblok of een duikplank van max. 1 m hoogte
- 25 m zwemmen met kleren aan (T-shirt, lange broek, kousen)
- Een voorwerp droog overbrengen over een afstand van 50 m.