

DE DRIETAND

Jaargang 15, nummer 2

november/december 2008

REDACTIONEEL

Nu de feestweek achter de rug is en wij weer helemaal bijgekomen zijn van die zware week, vonden wij het tijd worden voor een nieuw clubblad en voor nieuwe initiatieven. Kijk maar eens snel op pagina 8.


Van alle afdelingen kunnen jullie verslagen teruglezen in deze De Drietand. Uiteraard blikken we ook uitgebreid terug op de feestweek. Wat vonden wij het fantastisch dat onze eigen Harry een lintje opgespeld kreeg van de burgemeester van Schijndel namens Hare Majesteit de Koningin !!!!!

Vanaf deze plek willen wij ook alle nieuwe leden van harte verwelkomen bij onze vereniging. Wij vinden het heel leuk dat jullie voor Neptunus '58 hebben gekozen en wensen jullie veel spetterplezier. Als jullie en alle andere leden de behoefte voelen om een stukje voor het clubblad te schrijven, dan is de redactie (wij dus) daar erg blij mee. Je mag ook een mooie tekening maken voor ons. En als jij een leuk raadsel kunt maken of een mooi gedicht verzonnen hebt, maken wij daar graag plaats voor in de volgende De Drietand.

De redactie wenst Sinterklaas een goed entree in ons land
en hoopt dat hij ook ons niet zal vergeten.
Wij houden erg van Pickwick thee en fruit.

De redactie	Redactieadres 
Jan vd Heijden Femke vd Hoeven Sandra Schellekens	Lijsterbeslaan 82 5476501 Rukven 3 0413-229467 Heeswijk Houterdsedijk 17 5498710
	Pastoor Dondersstraat 44 5482 JW Schijndel E-mail: femke.wilhelm@home.nl of via de website

Bankrekeningnr ABN AMRO: 4703.09.199 tnv penningmeester Neptunus '58
Website: www.neptunus58.nl

 kopij inleveren voor **19 december** bij een van de redactieleden of per E-mail 

WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

BESTUUR	TAAK	ADRES	TEL.NR.
Paul Sluijpers sluijpersboonstra@home.nl	Voorzitter	Mandersstraat 56 5481 RR Schijndel	06 27032013
Jan Mettler J.H.G.Mettler@home.nl	Secretaris Ledenadministratie	Past. Dondersstraat 44 5482 JW Schijndel	5474331
Maarten Pennings martoki@hetnet.nl	Penningmeester	Sassenheimseweg 2 5258 HL Berlicum	5034015
Peter vd Weijer peterlbovandeweijer@home.nl	Zwemvaardigheidszw. Zwemopleidingen	Wijboscheweg 73 5482 EB Schijndel	5493973
Janny vd Sande broodjeapart@wanadoo.nl	Waterpolo	Molenstraat 11 5482 GA Schijndel	5498981
Vera Hellings christ.vera@hetnet.nl	Wedstrijdzwemmen Masterzwemmen	Elschotseweg 47 5482 LJ Schijndel	5480209
Femke vd Hoeven femke.wilhelm@home.nl	Zwemmend Redden Synchroon Zwemmen	Rukven 3 5473 VS Heeswijk	0413-229467
Mieke vd Bersselaar m.vanden.bersselaar@hetnet.nl	PR	Toon Bolsiusstraat 26 5482 LC Schijndel	5498636

VERENIGINGSCONTACTPERSOON / INSCHRIJVINGEN

Sandra van Eijk
ajvaneijk@home.nl
Past. v Geldropstraat 4
5482 JS Schijndel 5479535

WEDSTRIJDLEIDER:

Vera Hellings Wedstrijdzwemmen zie boven 5480209
Helma vd Kley Wedstrijdzwemmen Moerschot 46 5514773
5271 SN St. Michielsgestel

STARTVERGUNNINGEN:

Vera Hellings Wedstrijdzwemmen zie boven 5480209
Janny vd Sande Waterpolo zie boven 5498981
Femke vd Hoeven Synchroonzwemmen zie boven 0413-229467

TEL.NR. DE MOLEN HEY: 5492337

WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste Mensen!

Het feest is weer voorbij !

Na wat strubbelingen vooraf, hebben we mooi onze vijftigste verjaardag gevierd. Ik mag wel zeggen dat het voor mij en de rest van het bestuur een genot was om te zien hoeveel plezier er werd beleefd bij de diverse activiteiten. Het was voor velen ook de eerste keer dat ze een show van de synchroonzwemsters zagen. Het resultaat van vele maanden hard oefenen was PRACHTIG !! CHAPEAU !!

Ook was het leuk om veel oud-leden te zien en te spreken en hun verhalen over vroeger te horen. Groot was ook de verrassing dat Burgemeester Opsteegh nog langs kwam met het Oranje Comité op deze avond om niemand minder dan ex-voorzitter, erelid van onze vereniging en voorzitter van het feestcomité Harrie van Herpen namens Hare Majesteit van een lintje te voorzien !!

Na een super gezellige feestavond vond ik het jammer dat het feest voorbij was. Ik was niet de enige, want de DJ moest vroeg in de morgen nog vele toegiften draaien.

Bij deze wil ik nogmaals de feestcommissie bedanken voor hun tomeloze inzet en de vele uren die ze in ons feest hebben gestoken. Ook dank ik alle vrijwilligers van alle disciplines die ook weer veel tijd in Neptunus '58 hebben gestoken tijdens en in de voorbereiding van het feest. Voor allen die nog eens willen nagenieten kunnen natuurlijk op onze site www.neptunus58.nl terecht.

Heeft u ook zo genoten??

Laat eens een reactie achter in het gastenboek van de site.

Met vriendelijke zwemgroet,

Paul Sluijpers

Voorzitter Neptunus '58

VAN HET BESTUUR

Bureau Ach en Wee

Zoals jullie weten, draait elke club op de inzet van zijn vrijwilligers. Neptunus '58 heeft natuurlijk erg veel vrijwilligers maar ook nog een aantal niet. Als iedereen de club een klein beetje helpt, is vrijwilliger zijn voor niemand een zware last en kunnen we allemaal blijven zwemvaardigheidswemmen, waterpoloën, synchroonzwemmen, wedstrijdswemmen of zwemmend redden.

Wij van Bureau Ach en Wee vragen iedereen die bereid is onze zwemclub te steunen, Paul Sluijpers te bellen met het antwoord "Ja, ik wil (wat voor Neptunus '58 betekenen)". Wij verwachten dat zijn telefoon de komende weken roodgloeiend staat van de Ja-ik-willers.

De lijst met Ja-ik-wil-evenementen:

- penningmeester worden (zie hieronder voor meer informatie)
- trainer worden bij het zwemvaardigheidswemmen
- lid worden van de sponsorcommissie

De huidige penningmeester van Neptunus '58, Maarten Pennings, stopt na de Algemene Leden Vergadering in juni 2009. Ach en Wee is gevraagd om een penningmeester voor jullie zwemclub te zoeken, want een club kan toch niet verder zonder penningmeester? Wij kregen de volgende oproep binnen:

"Het bestuur van Neptunus '58 heeft de hulp van het bureau Ach en Wee ingeroepen omdat er zich weer een probleem aandient. Het bestuur van de zwemvereniging zit vanaf juni volgend jaar zonder penningmeester. We hebben dus ongeveer een half jaar de tijd om een nieuwe man of vrouw te vinden die op de euro's van de club gaat letten. Wij hebben overigens van het bestuur begrepen dat er GEEN zaken worden gedaan met IJslanders."

Het spreekt van zelf dat enige boekhoudkundige kennis een pré is. Als penningmeester beheer je alle financiële zaken die betrekking hebben op de club en het reilen en zeilen hiervan. Denk hierbij aan het innen van de contributie, de financiën voor aankoop van materiaal, vergoedingen, etc. Tevens is de penningmeester verantwoording verschuldigd aan het bestuur van Neptunus '58 en maakt hij/zij hier deel van uit.

Ben jij geïnteresseerd of weet je iemand die hier mogelijk interesse in heeft, neem dan direct, zonder wachten, voor de inkopen van het vuurwerk, contact op met Paul Sluijpers (06-27032013).

De directie van Ach en Wee
S. Ach
F. van Wee

Waardevolle

Pagina 4



spullen

De Drietand

Zoals jullie waarschijnlijk al gemerkt hebben, komt het regelmatig voor dat er niemand van het zwembadpersoneel aanwezig is als wij aan het trainen zijn. Dit betekent dat er geen toezicht meer is in de hal van het bad over wie er allemaal binnenkomt. Vanaf januari geldt dat voor alle trainingen van Neptunus '58. Daarom vragen we jullie om alle waardevolle spullen (zoals telefoons, geld, sieraden, en dergelijke) thuis te laten! Telefoons kunnen toch niet zwemmen, dus die heb je niet nodig in het zwembad. Neptunus '58 is er niet verantwoordelijk voor als er dingen gestolen worden of kwijtraken tijdens trainingen en/of wedstrijden.

Vrijwilligers Neptunus '58 in de bloemetjes gezet

Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Met de 50-jarige verjaardag van de vereniging in het zicht, werden de vrijwilligers in augustus en september verrast met een prachtig boeket bloemen. Bij Neptunus '58 zijn er maar liefst bijna honderd mensen actief voor de vereniging! De bloemen werden gesponsord door Bruna Schijndel, de winkel van onze voorzitter Paul Sluijpers. De leden van tuinvereniging Arcadia hebben de bloemen gekweekt en tot boeketten verwerkt. Jan Mettler, onze secretaris, heeft op een volgepakte fiets alle boeketten rondgebracht.



**HOERA's
voor alle
VRIJWILLIGERS**

AGENDA NOVEMBER – DECEMBER

Wanneer wordt er niet gezwommen?

	in november	in december	in januari
Maandag	-	29	-
Dinsdag	-	23 (SZ), 30	-
Woensdag	-	24, 31	-
Donderdag	-	-	1
Vrijdag	-	-	2
Zaterdag	-	20 (SZ, ZV), 27	10 (WZ)

Let goed op: als er achter een datum een () staat, dan wordt niet gezwommen bij deze afdeling, maar wel bij de andere afdelingen.

Zwemvaardigheidzwemmen (ZV)

6 december	Spelmiddag (16.00 – 19.00 uur)
13 december	Afzwemmen keuzepakket balvaardigheid (18.00–19.30 uur)

Synchroonzwemmen (SZ)

22 november	Interkring-wedstrijd Age 2 in Nieuwerkerk aan de IJssel
23 november	Competitiewedstrijd in Schijndel

Wedstrijdzwemmen (WZ)

1 november	Masterwedstrijd in Gorinchem
2 november	Limietwedstrijd in Tilburg
9 november	LAC-wedstrijd in Boxtel
15 november	Start- en keerpuntraining
16 november	D1-competitie in Vlijmen
30 november	Swimkick in Vlijmen
7 december	Sprintvierkamp in Boxtel
7 december	Limietwedstrijd in Tilburg
13 december	Masterwedstrijd in Eindhoven
14 december	Speedo-wedstrijd
14 december	Limietwedstrijd in Veghel
28 t/m 30 dec	Swimmeet in Maastricht

Kamp

19, 20 en 21 juni 2009 (onder voorbehoud)

NIEUWE LEDEN

Zoals altijd betekent de start van een nieuw seizoen ook de komst van veel nieuwe leden. We wensen jullie allemaal veel plezier bij Neptunus '58 !!

Rick van Berkel	Zwemvaardigheidzwemmen	
Richard Bloemheuvel	Wedstrijdzwemmen	
Jolanda van Boxtel	Jurylid Synchroonzwemmen	
Kane Broeren	Zwemvaardigheidzwemmen	
Melanie Brunnen	Jurylid Synchroonzwemmen	
Cody Dankers	Wedstrijdzwemmen	
Anna van Dijk	Zwemvaardigheidzwemmen	
Erik van Esch	Zwemvaardigheidzwemmen	
Helwie van Esch	Zwemvaardigheidzwemmen	
Kelly van Esch (01)	Synchroonzwemmen	+
Zwemvaardigheidzwemmen		
Kelly van Esch (97)	Zwemvaardigheidzwemmen	
Tessa van Esch	Zwemvaardigheidzwemmen	
Pedro van Heesch	Zwemvaardigheidzwemmen	
Tamara vd Heijden	Zwemvaardigheidzwemmen	
Ilona Hubers	Zwemvaardigheidzwemmen	
Delane Lathouwers	Wedstrijdzwemmen	
Femke vd Loo	Zwemvaardigheidzwemmen	
Luc vd Loo	Zwemvaardigheidzwemmen	
Rianne van Nuland	Masterzwemmen	
Karolina van Oostenbrugge	Masterzwemmen	
Rik den Otter	Zwemvaardigheidzwemmen	
Sophie Pruijk	Zwemvaardigheidzwemmen	
Claudia Relou	Waterpolo	
Coen van Schaijk	Wedstrijdzwemmen	
Jorg Schouten	Zwemvaardigheidzwemmen	
Lisa Slaats	Zwemvaardigheidzwemmen	
Kim vd Spank	Wedstrijdzwemmen	
Bert Ten Hoeve	Trainer waterpolo	
Wouter van Uden	Wedstrijdzwemmen	
Fleur van Vught	Zwemvaardigheidzwemmen	
Fiona Waddell	Synchroonzwemmen	

NAT (NEPTUNUS ACTIVITEITEN TEAM)

Het doel van dit Activiteiten Team is om, zoals de naam al aangeeft, activiteiten te organiseren voor de leden van Neptunus '58. Het NAT bestaat uit vier dames: Mieke vd Berselaar, Femke vd Hoeven, Laura vd Rijdt en Sandra Schellekens. Met deze dames zijn alle afdelingen vertegenwoordigd.

NAT wil activiteiten organiseren voor alle afdelingen. Nu is er alleen het zwembad wat georganiseerd wordt voor alle leden, maar NAT wil vaker de verschillende afdelingen bij elkaar brengen om leuke dingen samen te doen. Hierbij wordt rekening gehouden met de leeftijd. Voor de jongste leden wordt geprobeerd om Zwarte Pieten langs te laten komen, er wordt gedacht aan speurtochten, filmavonden, of uitgaan in bijvoorbeeld Eindhoven. Voor elk wat wils dus.

Heb jij een leuk idee voor een activiteit? Laat je horen! Bij bovenstaande leden van het NAT kan je aangeven wat je leuk lijkt om te gaan doen. Voor sommige activiteiten vragen we ook ouders om zich aan te melden als vrijwilliger. Zodra we definitieve activiteiten gepland hebben, weten we ook hoeveel vrijwilligers we nodig hebben.

Houd voor het laatste nieuws over NAT www.neptunus58.nl in de gaten!

We hopen dat jullie net zo enthousiast zijn als wij!

Groetjes,
De leden van het NAT

FEESTWEEK

50 jaar Neptunus '58, dat moest gevierd worden. Na meer dan een jaar van voorbereidingen was het vrijdag 10 oktober zover: de feestweek kon beginnen! Elders in deze Drietand kan je de verslagen vinden van de afdelingen wedstrijdzwemmen, het zwemmend redden en de zwemvierdaagse.

Discozwemmen

Op zowel vrijdag 10 als op vrijdag 17 oktober stond er disco-zwemmen op het programma. 10 oktober ging de opbrengst hiervan geheel naar Neptunus '58, met als gevolg dat het personeel aan de kassa en aan het bad vrijwilliger van Neptunus '58 was. De tweede vrijdag mochten alle leden van Neptunus '58 gratis naar binnen. Beide dagen genoten zo'n 150 kinderen genoten bijna twee uur van de muziek van discotheek Party Time. Uiteraard stond ook de wekelijkse danswedstrijd weer op het programma en om de feestvreugde nog wat te verhogen, werd er zelfs een polonaise door het bad gedaan.

Spellenmiddag

Woensdagmiddag 15 oktober was er voor de basisschooljeugd een speciale spelmiddag met onder andere een groot opblaasbaar speeltoestel in het water waarop de kinderen zich naar hartenlust konden uitleven. Ronald McDonald was langs gekomen om de kinderen te vermaken met verschillende goocheltrucs en iedereen werd getrakteerd op drinken, chips en een ijsje. Na afloop was er ook nog voor iedereen wat lekkers.

Synchroonzwemmen, waterpolo en feestavond

Zaterdag 18 oktober, de laatste feestdag, maar wat voor één. Al rond 10.00 uur kwamen de eerste meiden het bad in, want voor de show van het synchroonzwemmen werden alle meiden geschminkt en moesten ook alle haren nog in model gebracht worden. Twee uur later ging de show van start in een bomvol zwembad. Dankzij muziek en licht van Hyperbase werd het een spetterende show met verschillende soorten muziek, van K3 tot Queen en van het Spookslot uit de Efteling tot James Bond. Niet alleen armen en benen zwaaiden sierlijk door en boven het water, ook een aantal meisjes ging de lucht in. De verschillende muziekstukken werden van commentaar voorzien door de speciaal hiervoor in de arm genomen Tinus Waterrat uit Vlaanderen. Hij mocht ons van zijn werkgever, 't Tunneke in Schijndel, komen helpen. En dat was echt fantastisch. Na meer dan twee uur kwam er met het grote groepsnummer met alle meisjes én een aantal trainsters een einde aan deze fantastische show. Na afloop werd iedereen nog verrast door Paul Sluijpers van Bruna Schijndel, die de complete ploeg voorzag van schitterende tassen.



te trappelen om op te bouwen, want voor hen stond er ook een en ander op het programma. Als eerste was er voor de jeugd een clinic, waarbij de beginselen van het waterpolo uitgelegd werden. Deze clinic werd afgesloten met een partijtje. Vervolgens stond er een wedstrijd tussen leraren en leerlingen van het Elde College op het programma. Bij beide teams lagen er een aantal leden van SWNZ en de waterpoloploegen van Argo en Gorgo in het water, dus het werd een spannende strijd. Hierna volgden nog twee wedstrijden van huidige leden tegen oud-leden. Eerst speelden de dames en tot slot de heren.

De allerlaatste activiteit van de feestweek was een feestavond met buffet in de voormalige Jonas (per 1 oktober overgenomen door Fitland). Na een dertien minuten durende toespraak van de burgemeester van Schijndel werd Harrie van Herpen tot zijn grote verrassing benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Harrie was van 1995 tot 2003 voorzitter van Neptunus '58 en in 2006 en 2007 interim-voorzitter. Ook was hij voorzitter van de commissie die de feestweek organiseerde. Na de plechtigheden werd er door leden, oud-leden en vrijwilligers genoten van een heerlijk buffet en aansluitend het feest, waarbij het tot in de late uurtjes gezellig was.



ZWEMVAARDIGHEIDZWEMMEN

Spellenmiddag op 6 december

Zaterdag 6 december is het weer de jaarlijkse spellenmiddag voor de leden van het zwemvaardigheidzwemmen! Alle kinderen van zowel de woensdag als zaterdaggroepen mogen hieraan meedoen. Jullie gaan in teams (die wij samenstellen) verschillende spelletjes doen en daarna mag je nog even vrijzwemmen. Na het afloop worden de prijswinnaars bekend gemaakt. Wij maken de teams, en zullen daarin jong en oud en woensdag en zaterdag zoveel mogelijk door elkaar gooien.

Alle zwemmers worden om 16.00 uur in het zwembad verwacht en de middag wordt om 19.00 uur afgesloten.

Willen jullie je zwembrillette thuislaten? Deze heb je niet nodig, en anders raak je hem misschien kwijt.

Tot 6 december!

Groetjes van Ronnie, Mieke, Femke, Sandra, John en Bernadette

P.s: helaas kunnen we geen ouders in het bad toelaten, omdat het dan veel te druk wordt.

Sterzwemmen en zwemvaardigheidzwemmen

Afgelopen jaar zijn er een heleboel kinderen geslaagd voor de sterrendiploma's. Zij gaan nu verder met het zwemvaardigheid zwemmen. Maar wat houdt dat nu in? Hieronder proberen we dat uit te leggen.

En natuurlijk zijn er ook nog een aantal kinderen die met het sterrendiploma's bezig zijn. Ook voor hen en hun ouders staat hieronder een beschrijving.

Als er na het lezen van dit stuk nog vragen zijn, kom dan even naar het bad toe en stel ons de vragen.

We starten met wat praktische informatie:

- ⊙ Bij het ster- en zwemvaardigheidzwemmen kan er op drie verschillende tijdstippen gezwommen worden.
- ⊙ Er zwemt één groep op woensdagmiddag en twee andere groepen op zaterdagmiddag.
- ⊙ Elke groep zwemt in totaal één keer per week drie kwartier lang.

Bij de afdeling ster- en zwemvaardigheidzwemmen kun je heel veel diploma's halen. Die diploma's zijn in twee groepen ingedeeld:

1. Sterdiploma's
2. Zwemvaardigheidsdiploma's

Het Neptunus '58 Sterrenplan

Als de kinderen B of C hebben gehaald, komen ze in het sterrenplan terecht. Op een leuke en speelse manier maak je kennis met de vier wedstrijd takken van de zwemsport. Deze takken zijn: schoonspringen, synchroonzwemmen, waterpolo en wedstrijdzwemmen.

Het plan bestaat uit vijf sterren. In ieder blok worden de vier wedstrijd takken behandeld. Na een aantal lessen wordt er een toets afgenomen. Tijdens een toets laat je aan je ouders zien wat je de afgelopen lessen geleerd hebt. Je moet vier verschillende zwemonderdelen laten zien en ook een parcours zwemmen, waarin alles wat je geleerd hebt door elkaar gezwommen wordt. Terwijl de onderdelen uitgevoerd worden, kijkt de jury (meestal jouw zwemjuf of meneer) hoe je het doet. De resultaten worden ingevuld op de ster en die krijg je aan het einde van de toets mee naar huis. Dit seizoen worden alle sterren vernieuwd. Bij het behalen van de eerste ster krijgen de zwemmers een leuke poster mee naar huis. Bij elke ster krijgen de zwemmers een sticker die op de poster geplakt kan worden. De poster verandert daardoor een beetje.

EISEN		BEGRONDELING
SLEEN	15 m.	_____
Oplossen	15 m.	_____
Bal oplossen		_____
en oplossen	in 1 min.	_____
Schoonslag	25 m. in _____	_____
Beoordel.		_____

WEDSTRIJDZWEMMEN

Bij het vaststellen van de eisen voor de zwemsporten, zoals de schoolslag, de borstcrawl, de rugcrawl en de vlinderslag. Steeds sneller, een steeds betere techniek en regelmatig een wedstrijdprogramma.

NAAM _____

VERENIGING Neptunus '58 - Schijndel

DATUM _____

HANDTEKENING BEGRONDELINGS COMMISSIE _____

Wanneer is de toets?

Het hangt af van het niveau van de zwemmers en het niveau van de groep, wanneer de toets wordt afgenomen. De zweminstructeur bepaalt wanneer er afgezwommen wordt voor een sterdiploma. Dat is altijd tijdens de normale lestijd. De zwemmers krijgen van tevoren te horen wanneer de toets afgenomen wordt, zodat zij dat thuis kunnen zeggen en vragen of hun ouders ook meekomen om te kijken. Want dat mag, bij een sterstoets mogen de ouders komen kijken.

Na de vijf toetsen is het plan afgelopen. Het hele plan duurt 2 tot 3 jaar.

Om jullie een idee te geven van de eisen van een toets, worden in De Drietand steeds aan aantal eisen van de sterdiploma's beschreven.

En na het sterrenplan?

De zwemvaardigheidsdiploma's

Na het sterrenplan of wanneer je bijna aan het einde bent van het sterrenplan, ga je automatisch verder met de zwemvaardigheidsdiploma's. Deze diploma's zijn opgebouwd uit een basispakket en een aantal keuzepakketten. Van elk bestaan er drie, namelijk 1, 2 en 3, die steeds moeilijker worden.

Bij deze diploma's ligt het accent op de technische uitvoering van de bewegingsvormen.

© Basispakket (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl, vlinderslag, samengestelde

De Drietand

rugslag, onder water zwemmen, wrikken, waterpolocrawl, drenkeling vervoeren, ...).

Meestal worden de basispakketten aan het einde van het jaar afgenomen.

- ⊙ Keuzepakket Snorkelen (met snorkel, zwemvliezen en zwembril)
- ⊙ Keuzepakket Synchronzwemmen (stuwen, figuren, zwemmen op muziek)
- ⊙ Keuzepakket Wereldzwemslagen (leuke aparte zwemslagen)
- ⊙ Keuzepakket Survival (red jezelf en red een ander)
- ⊙ Keuzepakket Balvaardigheid (leer met een bal omgaan in het water)
- ⊙ Keuzepakket Aquasportief voor Kids (een leuk nieuw pakket op muziek)

Voor alle keuzepakketten geldt dat het een eerste kennismaking is met een bepaalde tak van de zwemsport. Natuurlijk zijn de oefeningen hier moeilijker dan bij het sterrenplan.

Ongeveer twee keer per seizoen wordt er afgezwommen voor de keuzepakketten en basispakketten. De eisen van de keuzepakketten worden regelmatig in De Drietand beschreven en staan ook allemaal op onze site. Deze keer de eisen balvaardigheid.

Je kunt heel veel diploma's halen bij het ster- en zwemvaardigheidswemmen. Tel je even mee?

sterrenplan	5 sterdiploma's
zwemvaardigheid	5 basispakketten
	3 keuzepakketten snorkelen
	3 keuzepakketten synchronzwemmen
	3 keuzepakketten wereldzwemslagen
	3 keuzepakketten survival
	3 keuzepakketten balvaardigheid
	3 keuzepakketten Aquasportief voor kids

Als ik even snel een sommetje maak, dan kun je dus 28 diploma's halen.

Als alles tot nu toe duidelijk is, lees dan nu niet meer verder.

Het ster- en zwemvaardigheidswemmen is één van de onderdelen van onze club. De andere onderdelen waaraan je mee kunt doen, zijn:

- ⊙ het synchronzwemmen
- ⊙ het waterpolo
- ⊙ het wedstrijdzwemmen
- ⊙ het zwemmend redden (van april t/m september)
- ⊙ het masterzwemmen (voor diegenen die ouder zijn dan 20 jaar, heel leuk voor ouders!)

Over deze onderdelen gaan we nu niet verder uitweiden. Als je hierover vragen hebt, dan kun je altijd iemand van de club bellen. Welke persoon je nodig hebt, staat op de Wie Wat Waar pagina, helemaal voorin De Drietand.

Het keuzepakket Balvaardigheid

Bij balvaardigheid gaat het eigenlijk om verschillende vaardigheden in het water: vaardig in zwemmen, vaardig in spelen met een bal en *zwemmend* vaardig zijn met de bal.

Balvaardig zijn in het water betekent dus nogal wat. “Boven blijven” en je voortbewegen is niet genoeg. Tegelijk met het eigenlijke zwemmen moeten er allerlei handelingen worden verricht.

Snelheid, lenigheid, coördinatie maar ook uithoudingsvermogen en kracht spelen een grote rol. Bij het zwemmen moet je min of meer regelmatig uit het water kunnen komen, kunnen starten, stoppen, wenden, keren, borst- en rugcrawl zwemmen, watertrappen. Bij baltechniek hoort zwemmen met de bal, oppakken, werpen, vangen en draaien. Je moet niet alleen de lichaamskracht van een tegenstander kunnen weerstaan, maar ook kunnen waarnemen, afstand schatten, overzicht en inzicht hebben; samen kunnen maar ook *willen* spelen.

Om dit alles te oefenen zijn de keuzepakketten balvaardigheid opgesteld. Hieronder de eisen:

Balvaardigheid 1

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met één of twee handen. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 2 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de steekmethode (met één hand).
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 4 vaste punten, dan de bal oppakken met de steekmethode en 4 meter vooruit gooien.

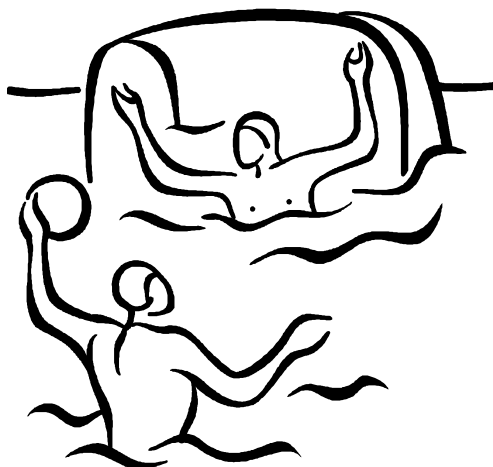
Balvaardigheid 2

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen. Tijdens het watertrappen verplaatsen we ons naar voren, naar links, naar achter en naar rechts.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met *één hand*. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 3 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de draaimethode (met één hand).
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 4 vaste punten, dan de bal oppakken met de draaimethode, een halve draai maken zodat je op de rug komt te liggen en de bal 5 meter terug gooien.

Balvaardigheid 3

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen. Ondertussen wordt de bal minstens 10 keer van de ene hand naar de andere hand gejongleerd.

- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met *één hand*. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 4 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de drukmethode (met *één hand*), dan de bal oppakken (drukmethode), een halve draai maken zodat je op de rug komt te liggen en de bal ruim 7 meter terug gooien.
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 5 vaste punten, dan de bal oppakken met de drukmethode, een halve draai maken zodat je achterover hangt (bijna op je rug) en de bal 7 meter vooruit gooien.



Geslaagden zwemvaardigheid

Ster 1

Melle Bauer
 Lieke van Bernebeek
 Amber Dresen
 Olaf Jong
 Guus Langenhuijsen
 Nick Pijnappels
 Martijn van Rozendaal
 Kees Vlessert
 Mayke van Vught

Ster 5

Rein Bouwmans
 Lieke van Boxtel
 Marleen van Dijk
 Anouk Eickmans
 Rob Groenendaal
 Martijn Heijmans
 Luuk vd Loo
 Danique Kooijmans
 Valérie Messerschmidt
 Janneke Pladet
 Jelle Schakenraad
 Amy Schellekens
 Kiki Sluijpers
 Anne vd Wetering

ZWEM4DAAGSE

Deze herfstvakantie werd voor de 34^e keer de zwemvierdaagse gezwommen. Dit jaar met een extra feestelijk tintje vanwege de vijftigste verjaardag van Neptunus '58. Zo was er elke dag muziek van Hyperbase en werd de vierdaagse op maandag geopend door Neptunus zelf. Na afloop van de eerste dag van de zwemvierdaagse was er in de hal iemand die van ballonnen de meest prachtige creaties kon maken voor de kinderen, zoals kikkers, bloemen en nog veel meer. Vijf dagen lang werd er door de 351 deelnemers dagelijks 250 of 500 meter afgelegd. Negentien kinderen zonder A-diploma deden mee aan de Spettervierdaagse. De heer vd Wiggert (72 jaar) uit Heeswijk-Dinther was dit jaar de oudste deelnemer. Mevrouw van Hommel heeft dit jaar alweer voor de 34^e keer meegedaan aan de Zwemvierdaagse.

Alle zwemmers konden ook deelnemen aan de kleurwedstrijd. Dit werd massaal gedaan, met als gevolg een vrolijk gekleurde hal van het zwembad. De prijzen gingen naar Simone Smulders, Karin de Crom en Meike Geurts van Kessel in de categorie tot en met 6 jaar. In de leeftijdsgroep 7, 8 en 9 jaar kwamen de mooiste kleurplaten van Anouk Hobbelen, Guus Langenhuijsen en Jochem van Dijk. Bij de categorie 10 jaar en ouder waren er prijzen voor Femke Wouters, Marsha Hellings en Kim Hobbelen.

Tijdens de zwemvierdaagse is er ook een sponsoractie gehouden voor het Ronald McDonald Kinderfonds. Dit fonds bouwt huizen op loopafstand van een ziekenhuis waardoor ouders dicht bij hun zieke kind kunnen zijn. Zo'n Ronald McDonald huis wordt op die manier een 'thuis ver van huis', waardoor het gezinsleven zo normaal mogelijk door kan gaan. Wieneke Prinsen haalde met 34,91 euro het meeste geld op. In totaal kan er 123,41 euro bijgeschreven worden op de rekening van het Ronald McDonald Kinderfonds.



ZWEMMEND REDDEN

Examen Zwemmend Redden

Zaterdagavond 27 september werd de zomercursus zwemmend redden met goed gevolg afgesloten. 44 kandidaten van zwemvereniging Neptunus '58 slaagden voor een brevet of diploma zwemmend redden.

Hierbij is het van het grootste belang dat de kandidaten laten zien dat ze weten wat ze moeten doen, als er een drenkeling in het water ligt. Ze moeten laten zien hoe ze een drenkeling uit het water kunnen halen zonder zelf te water te gaan. Dit gebeurt door gebruik te maken van reddingsmiddelen (bijv. een reddingsklos) of hulpmiddelen (bijv. een stevig touw).

Soms moet men als redder wèl het water in, en dan moeten de kandidaten laten zien, dat ze weten hoe gevaarlijk dat kan zijn. Ze hebben hiervoor verschillende bevrijdings- en vervoersgrepen aangeleerd, die hen in deze moeilijke omstandigheden kunnen helpen.

In april 2009 gaat de volgende zomercursus zwemmend redden van start. Een hele nuttige cursus als we weten dat er elk jaar weer een aantal mensen verdrinken en omstanders vaak niet weten wat ze dan moeten doen.

Geslaagden

Brevet 1:

Lieke van Bernebeek
Jarno Persoon
Lisa Slaats

Brevet 2:

Nika Bozelie
Geert vd Dungen
Indy Jongman
Lieke Verhagen
Wessel Verhoeven
Anne vd Wetering
Sebas vd Wielen

Brevet 3:

Bas Bozelie
Christiaan vd Broek
Kyra Jongman
Rick vd Wetering

Brevet 4:

Robin vd Bergh

Brevet 5:

Sasha vd Bergh
Yosca Bozelie
Marian vd Hanenberg
Lara vd Ven

Brevet 6:

Marie-José vd Bergh
Henny Bozelie
Mark van Heeswijk
Jenny vd Heijden
Tim Klerks
Romy van Laarhoven
Vera de Laat
Gert van Lokven
Christian Rijkers
Nikki Vlessert
Kim vd Wijgert

Certificaat Brons:

Anouk van Helvoirt
Marian Krielaart

Certificaat Zilver:

Lies vd Bersselaar

Diploma binnenwater A:

Jitse Alsemgeest
Jet vd Bersselaar
Manissa vd Brand
Demelsa vd Steen
Wyko vd Wiggert

Diploma binnenwater B:

Jan vd Bersselaar
Boukje vd Bruggen
Nikki Klerks
Rianne vd Rijt
Farilde Steur
Saskia van Uden

Eerste Hulp aan Drenkelingen wedstrijd

Tijdens de feestweek van Neptunus '58 werd er door en voor de afdeling zwemmend redden een Eerste Hulp aan Drenkelingen wedstrijd gehouden.

Bij zo'n wedstrijd wordt er een situatie nagebootst waarin één of meerdere slachtoffers in het water zijn beland en hoognodig hulp nodig hebben. Een team van drie of vier zwemmend redders komt dan langs en probeert hen zo snel en zo goed mogelijk te helpen uit hun benarde positie. Een team bestaat altijd uit een leider en twee of drie helpers, waarvan er ook één een melding bij 112 moet maken.

En zo waren we op 14 oktober bij wijze van spreke op vakantie in Groningen. Het was warm weer en we wilden graag gaan zwemmen. Dus namen we de fiets en gingen via de Zeelandsedijk, die aan een kanaal ligt, naar het zwembad. Maar voordat we daar waren, hoorden we geroep en gingen we snel kijken wat er aan de hand was.

Dat was de opdracht die de 7 Schijndelse, 2 Veghelse en 2 Rosmalense teams kregen. Nadat de opdracht grondig bestudeerd was, mochten de teams naar het zwembad lopen. Pas op het allerlaatste moment konden ze zien wat er was gebeurd, want het hele bad was verduisterd. Er lagen twee mannen in het water. Zij waren met hun fiets in het kanaal terecht gekomen. De ene lag er maar stilletjes bij want hij was met zijn buik hard op het stuur gevallen. De andere man riep steeds dat hij vastzat.

De teams gingen daarna snel te werk. De leider van het team bekeek de situatie en stelde vragen aan de slachtoffers. De andere twee of drie teamleden begonnen hulp- en reddingsmiddelen te verzamelen en kregen daarna van de leider de opdracht om een van de twee slachtoffers uit het water te halen. Een van de helpers meldde het ongeval bij 112.

Elk team benaderde de situatie op een iets andere manier. De toeschouwers hebben zo 11 manieren gezien om deze twee slachtoffers uit het water te krijgen. De teams kregen er vier minuten voor. Gelukkig hadden de teams al snel in de gaten dat het stille slachtoffer er het meest slecht aan toe was en hij werd dan ook vaak als eerste aan de kant gehaald. Het andere slachtoffer zat met zijn veter vast in de kettingkast van de fiets en moest losgehaald worden. Niet iedereen is er in geslaagd om dat voor elkaar te krijgen. Een flinke ruk aan de veter of anders de schoen uittrekken behoorde tot de mogelijkheden.

De 7 teams van Neptunus '58 waren zo bijeengezocht dat ze allemaal evenveel jaar ervaring hadden met zwemmend redden. De teams uit Rosmalen en Veghel hadden minder ervaring in het zwemmend redden.

Terwijl de teams bezig waren met het helpen van de slachtoffers, bekeek de jury heel goed wat er gedaan werd. Ze gaven op veel verschillende onderdelen punten aan de leider, aan de eerste redder en aan de tweede redder en vaak ook melder. Als je dat leest, weet je meteen dat alle taken even belangrijk zijn en dat het dus echt teamwerk is.

Toen die uitslag bekend werd, bleek dat de door de teams behaalde punten vaak dicht bij elkaar lagen. Het eerste team van Rosmalen haalde de eerste plaats, maar werd direct gevolgd door Schijndel 7. De derde plaats werd gehaald door Schijndel 4, één van de twee teams die uit vier man bestonden.

De eindsuitslag was als volgt:

	Team	Leider	Punten	Ervaringsjaren van de 3 teamleden
1	Rosmalen 1	Femke	212	12
2	Schijndel 7	Anouk	203	16
3	Schijndel 4	Rianne	202	19 (4 personen)
4	Schijndel 2	Jet	195	17
5	Rosmalen 2	Bas	185	13
6	Schijndel 1	Manissa	174	16
7	Schijndel 3	Jan	168	20 (4 personen)
8	Schijndel 5	Nikki	165	16
9	Schijndel 6	Lies	161	16
10	Veghel 1	Bas	156	9
11	Veghel 2	Rowen	107	9

WEDSTRIJDZWEMMEN

Open water zomer 2008

Aangezien alle verslagen ook op de website www.neptunus58.nl te lezen zijn, vind je in deze Drietand alleen de hoogtepunten.

In het open water seizoen 2008 hebben 18 zwemmers meegedaan aan 19 open water wedstrijden in Nederland en België. Zij zwommen in 147 starts maar liefst 181,5 kilometer. Sandra Schellekens zwom in bijna drie maanden 77 kilometer (30 starts) en werd 39^e bij de dames vrije slag. Mark Schellekens ging 14 keer van start en eindigde als 5e van Nederland op de schoolslag bij de junioren, waarvoor hij wordt beloond met een zilveren prestatiedaaije. Ook de masters Marios vd Berselaar (schoolslag, 11^e), Vera Hellings (vrije slag, 6^e) en Miranda vd Ven (schoolslag, 6^e) zwommen hun landelijke klassement vol, waarvoor vijf wedstrijden gezwommen moesten worden.

In het Brabants klassement werden Jeffrey Voets (minioren 1-2-3) en Mark Schellekens (schoolslag junioren) beiden tweede. Lara vd Ven kreeg op de schoolslag junioren de aanmoedigingsprijs omdat ze de beste van haar leeftijd was. Vera Hellings werd 3^e bij de masters vrije slag en de dames werden 4^e.

De Neptunus-leden die het Brabant-beker klassement vol zwommen:

Minioren 1-2-3 vrije slag: Jeffrey (2e)

Minioren 4-5 vrije slag: Isa (9e)

Junioren vrije slag: Mark (4e), Anouk H (14e), Shirley (18e), Zoë (19e)

Junioren schoolslag: Mark (2e), Lara (5e), Shirley (8e)

Dames vrije slag: Linda (5e), Sandra (14e), Lisa (15e), Elke (23e) en Jet (29e)

Dames schoolslag: Sandra (12e), Manissa (13e)

Masters vrije slag: Vera (3e)

Masters schoolslag: Marios (7e), Miranda (4e)

Verenigingsklassement: dames (4e), heren (6e), masters (14e)

Limietwedstrijd 21 september in Tilburg

Veertien zwemmers hebben zondag 21 september meegedaan aan de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen: een limietwedstrijd in Tilburg. Het resultaat was overweldigend: tijdens 38 starts kwam er 22 keer een pr op de klokken.

De wedstrijd begon met de 100 meter wisselslag. Hierop startte Bo Sluipers als eerste en zetten meteen de toon voor de rest van de middag. Met een verbetering van maar liefst 12 seconden bleef ze slechts 0.33 seconde boven de Brabantse limiet. Lara vd Ven volgde haar goede voorbeeld en zwom 3,5 seconde sneller dan ooit. Anouk van Helvoirt bleek na een spannende strijd met Anouk van Lokven en Elke Schellekens de snelste en dankzij een pr van ruim 2 seconde veroverde ze ook een nieuw clubrecord. Elke zwom een fractie onder haar oude toptijd. Bente van Bergen bleef weliswaar boven haar beste tijd, maar zwom wel een nieuw clubrecord, aangezien ze met ingang van dit seizoen in een hogere leeftijdscategorie uitkomt. Bij de heren zwom Mark van Dinther

maar liefst acht seconden sneller dan ooit, en verdiende daarmee tevens een startbewijs voor de Brabantse Kampioenschappen. Op de 50 rug verbeterde Jet vd Bersselaar erin haar ruim twee jaar oude pr. Roel vd Kleij zwom op deze afstand meer dan een seconde van zijn snelste tijd af. Op de 50 vrij verbeterde Bente het clubrecord en bij de jongens zwommen Luuk van Helvoirt en Jeroen van Dinther 0.2 en 1.5 seconden sneller dan ooit.

De verrassing van de middag kwam van Bo. De 11-jarige zwemster zwom op de 50 school een pr van bijna vier seconden en bleef daarmee net binnen de Brabantse limiet. Hierdoor verzekerde ze zich voor het eerst van deelname aan de Brabantse Kampioenschappen. Lara vd Ven benadert de limiet op deze afstand, dankzij een pr van een halve seconde en ook Jeroen zwom sneller dan ooit. Elke heeft dit seizoen haar zinnen ook gezet op Brabantse limieten, en was in Tilburg goed op weg dankzij een mooi pr van meer dan een halve seconde op de 50 vlinder. Ook Anouk van Lokven, Manissa en Jet waren sneller dan ooit. Mark zwom ook op zijn tweede afstand een dik pr. Door meer dan twee seconden sneller te zijn dan voorheen verzekerde hij zich wederom van een startbewijs voor de "Brabantse". De laatste afstand was de 100 meter vrij. Anouk van Helvoirt zwom binnen de Brabantse limiet in een nieuw clubrecord. Lara en Bo zwommen persoonlijke records van 0.06 en 1.8 seconden. Bij de heren gingen Luuk en Jeroen lange tijd gelijk op, maar in de laatste baan was het toch Luuk die de tweestrijd won. Deze race leverde Jeroen wel een mooi pr op. Zijn broer Mark zwom bijna vanzelfsprekend binnen de limiet en was maar liefst 2.2 seconde sneller dan in mei.

Uitslag Swimkick 28 september in Schijndel

Zondag 28 september werd in de Molen Hey de eerste Swimkick-wedstrijd van het nieuwe seizoen gezwommen. In een bomvol zwembad doken er namens Neptunus '58 21 zwemmers het water in.

Op de 25 meter rugslag zwommen Indy Jongman en Valerie Messerschmidt maar liefst zes seconden van hun oude toptijd af. Hun oudere zussen Kyra en Fabiënne wisten hun oude pr's met drie en 2,5 seconde te verbeteren. Op de dubbele afstand verbeterde John Peters zijn pr met drie seconden en behaalde een bronzen medaille. Sven Baijens zwom bijna vier seconden sneller dan ooit en Isa vd Ven scherpte haar pr met bijna zes seconden aan! Ook Anouk Eickmans (pr van 4,5 seconde) en Kiki Sluijpers (pr van bijna zes seconden) waren nog niet eerder zo snel. Op de 100 rug voor junioren verbeterde Alex de Laat zijn pr met acht seconden, maar werd net vierde.

Op de 25 school zwom Indy naar een prachtige bronzen medaille doordat ze haar pr met drie seconden aanscherpte. Valerie zwom meer dan zes seconden sneller dan ooit. Amy Heeren veroverde verrassend het goud op diezelfde afstand. Het zilver was voor haar clubgenootje Fabiënne en Kyra viel net buiten de medailles. Wel verbeterden die laatste twee hun oude toptijden met respectievelijk twee en een halve seconde. Op de 50 meter veroverde John met een verbetering van zijn pr met vier seconden het goud. Het zilver ging heel verrassend naar Isa, die haar pr met anderhalve seconde aanscherpte. Pim de Crom zwom op deze afstand bijna vier seconden sneller dan ooit. Na zijn gigantische verbetering op de rugslag wist Alex zich

ook op de 100 school te verbeteren. Op deze afstand verpulverde hij zijn oude pr met maar liefst dertien seconden. Rachel Brunnen werd heel knap 5e. Afsluiter van de middag waren de estafettes over 4 x 25 meter vrije slag. Bij de minioren 1- 3 lagen de meiden na 75 meter nog vierde, maar een geweldige inhaalrace van Indy zorgde ervoor dat Neptunus (met verder nog Katie Brunnen, Valerie en Christina Peters) derde werd. Ook bij het oudere team zorgde de slotzwemster, Isa, ervoor dat de derde plaats veilig gesteld werd. De andere drie zwemmers waren Pim, Anouk van Os en Sven. Voor Katie en Rachel, Cody Dankers, Amy, Christina, Kim vd Spank en Lars vd Zanden was het de allereerste wedstrijd, maar alle debutanten zwommen prachtige tijden, wat veel belooft voor de toekomst.

Uitslag D1 5 oktober in Schijndel

Zondag 5 oktober werd in Schijndel de eerste ronde van de D1-competitie gezwommen. Namens Neptunus '58 doken er 39 zwemmers het water in, voor een wedstrijd met 26 programmanummers tegen Budel, De Dommelbaarzen en De Vennen. Tijdens 88 starts werden er maar liefst 62 pr's gezwommen. Anouk van Helvoirt tekende voor twee clubrecords, op zowel de 100 vlinder als de 200 vrij. Roel vd Kleij verbeterde zijn clubrecord op de 100 school. Vijf keer tikte Neptunus '58 als eerste aan. Dit gebeurde door Sandra Schellekens, Anouk van Helvoirt, Lisa Smits en Linda Schellekens op de 4 x 100 vrij estafette en door Shirley Voets, Zoë Hellings, Aniek Pennings en Bente van Bergen op de 4 x 50 vrij estafette. Shirley tikte ook op de 100 wissel als eerste aan en behaalde met haar een tijd een startbewijs voor de Brabantse Kampioenschappen. Linda was op de 100 school de snelste.

Vele persoonlijke records sneuvelden met meerdere secondes. Op de 100 school zwom Rachel Brunnen ruim 3,5 seconde sneller dan vorige week en Isa vd Ven verbeterde haar pr met 8,5 seconde. Bo Sluijpers zwom negen seconden sneller dan ooit en bleef slechts een fractie boven de Brabantse limiet. Tom vd Heijden verbeterde zijn pr op deze afstand met tien seconden. Op de 100 wissel bleef Zoë Hellings ondanks een pr van 3,5 seconde dertiende van een seconde boven de Brabantse limiet. Camiel Maseland en Luuk van Helvoirt waren respectievelijk zes en drie seconden sneller dan ooit. Alex de Laat zwom 5,5 seconde onder zijn oude toptijd. Op de 50 vrij verraste Lisa Smits met een pr van 1,5 seconde. De zware 100 vlinder leverde voor Jet vd Berselaar een pr van vijf seconden op, nadat ze ook halverwege al een pr had laten noteren. Alex van Boven tekende eveneens voor twee persoonlijke records in één race, maar dan op zowel de 100 school als de 200 vrij.

Kiki Sluijpers zwom op de 50 vrij bijna vier seconden sneller dan ooit. Op de 50 rug scherpte Martijn Eickmans scherpte zijn pr met bijna drie seconden aan. Zoë zwom op de 100 vrij een pr van 4,5 seconde voor Zoë en nadert ook op deze afstand de Brabantse limiet. Bij de jongens zwom Camiel 7,5 seconde onder zijn oude toptijd en Alex de Laat scherpte zijn oude toptijd met 4,5 seconde aan. De 200 school leverde persoonlijke records op. Elke Schellekens, Lara vd Ven, Lies vd Berselaar, Mark van Dinther, Jeroen Trimbach en Luuk

van Helvoirt wisten na 200 meter een pr op de klokken te brengen. Mark verbeterde onderweg zijn pr na 50 meter en Jeroen deed dat na 100 meter. Lies was vijf seconden sneller dan ooit, Lara 3,5 en Jeroen vier, maar de klapper kwam van Mark die zijn pr maar liefst twintig seconden scherper stelde. Nog geen kwartier laten behaalde hij ook nog de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen op de 200 vrij dankzij een pr van vijf seconden. Net daarvoor had Anouk van Helvoirt haar pr met vier seconden aangescherpt. Jet zwom 5,5 seconde sneller dan ooit, en ook Manissa vd Brand was nog niet eerder zo snel; zij zwom drie seconde onder haar pr. Op de 4 x 50 vrij zwom behalve het winnende eerste team ook het tweede team uitstekend. Bo Sluijpers opende met een pr van ruim drie seconden en zwom binnen de Brabantse limiet. De andere meiden maakten het daarna keurig af en finishten vier seconden onder hun inschrijftijd.

Uitslag sprintwedstrijd 11 oktober in Schijndel

De 50-uursmarathon ging vanwege allerlei omstandigheden niet door, maar in nog geen drie weken tijd is de organisatie er toch in geslaagd de zestig leden tellende wedstrijd ploeg een feestelijk programma aan te bieden. Zaterdagmiddag werd er begonnen met een jubileum sprintwedstrijd.

Maar liefst 143 keer dook er een zwemmer van de jarige vereniging het water in. De 50 vlinder leverde een startbewijs voor de Brabantse Sprint Kampioenschappen op voor zowel Anouk van Helvoirt als voor Aniek Pennings. Elke Schellekens zwom op deze afstand een clubrecord en bleef slechts 0.05 boven de limiet. Bente van Bergen verbeterde het clubrecord van Elke op de 50 rug en ook op de 50 vlinder was er een nieuw clubrecord voor haar. Op de 50 rug bleef Zoë Hellings 0.02 boven de BK Sprint-limiet en diezelfde marge kwam Mark van Dinther tekort op de 50 school. 0.02 was ook de marge die Mark 'over' hield op de 50 vrij om een startbewijs voor de 4 x 50 vrij voor diezelfde kampioenschappen te veroveren. Samen met Roel vd Kleij, Mark Schellekens en Frank Hovenier mag hij in februari aan de start verschijnen van deze sprintestafette. Het is hiermee de eerste keer dat een herenploeg de Brabantse Kampioenschappen haalt.

In totaal werden er 56 persoonlijke records gezwommen door de leden van Neptunus '58. De eerste slag die op het programma stond, was de vindersslag. De jongsten zwommen 25 meter, de rest 50 meter. Vera Hellings zwom 2,5 seconden onder haar oude pr. Ook Lisa Smits en Lara vd Ven doken meer dan twee seconden onder hun oude toptijden. Op de 50 rug zwommen Jeroen van Dinther, Anouk van Helvoirt, Aniek Pennings, Jeroen Trimbach en Lara vd Ven twee tot drie seconden sneller dan ooit. De 50 school leverde flinke persoonlijke records op voor Pim de Crom, Camiel Maseland en Shirley Voets, die ook tussen twee en drie seconden van hun oude toptijd zwommen. Indy Jongman zwom alle 25 meters, en wist op de vrije slag haar pr twee seconden scherper te stellen. Op de afsluitende 50 vrij kwam de grootste verbetering van Camiel, die zijn pr met vier seconden verscherpte. Ook voor Pim, Macs vd Doelen, Caroline Peters en Arno van Os waren er forse verbeteringen.

Na het vrijzwemmen kregen alle leden van de jarige vereniging nog friet en een snack in het horeca-deel van het zwembad en daarna werd naar Heeswijk vertrokken. 29 zwemmers bleven daar overnachten in kampeerboerderij 't Zand en deden daar een bosspel (velen zelfs twee keer), bakten broodjes, genoten van het kampvuur en sliepen vooral erg weinig. Zondagochtend werd alles weer opgeruimd en keerde iedereen terug naar de Molen Hey voor een sportieve en gezellige middag. Eerst werd er een afvalrace gehouden, vervolgens een spellencircuit, met als lekkerste 'spel' pannenkoeken eten en tot slot een plankjes-stoelendans. Daarna was er nog tijd voor vrijzwemmen.

Uitslag LAC 19 oktober in Oosterhout

Vier zwemsters hebben zondag 19 oktober meegedaan aan een lange afstandswedstrijd in het warme zwembad in Oosterhout. Als eerste verscheen Anouk van Helvoirt aan de start op de 800 vrij. Dit was voor haar de eerste keer dat ze deze afstand zwom. Ze ging erg hard van start en zat na 400 meter slechts één seconde boven haar beste tijd, maar wel onder het oude clubrecord. Ook na 800 meter was er een pr én een clubrecord. Een serie later zwom Sandra Schellekens dezelfde afstand. Zij bleef na een lange vermoeiende feestweek met vele uren in en om het zwembad na een redelijk constante race negen seconden boven haar beste tijd: 11.22. Dit was wel haar tweede tijd ooit. In de laatste serie zwom Linda Schellekens. Vanaf het begin 'liep' het niet bij haar, wat resulteerde in 10.45, ruim boven haar pr. Vervolgens zwom de jongste van de vier, Zoë Hellings, de 400 vrij. Ze verbeterde haar pr van februari dit jaar met twaalf seconden. Tot slot stond voor Anouk en Linda nog de 200 wissel op het programma. Anouk zwom net boven haar pr (2.56), maar had een pr kunnen zwemmen als ze betere keerpunten had gehad. Bij Linda ging ook deze afstand niet zoals gewenst. Ze zwom vier seconden boven haar pr.

Uitslag techniekwedstrijd 25 oktober in Schijndel

Zaterdag 25 oktober werd er in Schijndel een techniekwedstrijd georganiseerd, waar maar liefst 25 zwemmers aan meededen. Ze werden beoordeeld op alle vier de slagen. Dit levert uiteindelijk een totaalscore op. Bij 300 punten of meer (een 7,5 of meer gemiddeld per slag) krijg je goud en mag je de volgende keer niet meer meedoen. Van 260 tot 299 punten (6,5 -7,5) krijg je zilver en 259 punten of minder (onder 6,5 gemiddeld) levert brons op. Jeroen van Dinther scoorde het hoogste: 320 punten. Dit betekent gemiddeld een acht voor elke slag. Ook Alex van Boven deed het uitstekend met 310 punten. Beide heren behaalden dus goud. Rachel Brunnen en Anouk van Os haalden met 297 punten net geen goud. Wel wist Anouk 16 punten meer dan de vorige keer te behalen. Isa haalde 13 punten meer dan in maart dit jaar: 290 en dus ook zilver. Fabiënne Messerschmidt scoorde nu 284 punten, 32 meer dan de vorige keer! Kyra Jongman haalde 27 punten meer dan een half jaar geleden. Noud van Boven scoorde de vorige keer net zilver, nu was het overtuigender: 273 punten en dus 12 meer dan de vorige keer. Pim de Crom scoorde vorige keer brons, maar nu was er zilver voor hem (16 punten meer). Ook Macs vd Doelen ging

vooruit, van 247 naar 257 punten. Kiki Sluijpers ging eveneens van brons naar zilver: van 234 naar 267 punten. Verder waren er veel debutanten bij deze techniekwedstrijd. Martijn Eickmans, John Peters, Indy Jongman en Valerie Messerschmidt haalden bij hun eerste keer meteen zilver. Voor Marleen van Dijk, Sven Baijens, Christina Peters, Kelly Schelle, Kim vd Spank, Katie Brunnen, Thijn van Dijk, Delane Lathouwers, Cody Dankers en Danique Kooijmans was er brons.

Uitslag Speedo-wedstrijd 26 oktober in Uden

Zondag 26 oktober werd in Uden de eerste Speedo-wedstrijd van het seizoen gezwommen. Voor Noud van Boven en Macs vd Doelen stonden de 100 rug en 100 vrij op het programma. Ze zwommen deze afstanden beiden voor het eerst, maar deden dat uitstekend. Noud wist zelfs op beide afstanden naar een bronzen medaille te zwemmen. Voor Macs was er een zevende plaats op de rug en een vijfde plaats op de vrij. Op de 100 rug was hij halverwege sneller dan ooit. Jeroen van Dinther en Martijn Eickmans kwamen uit op de 200 vrij en 100 wissel. Beiden zwommen de 200 vrij nog niet eerder. Vooral Jeroen ging hierop erg hard van start, maar hij kon dit uitstekend volhouden. Dit leverde hem een zilveren medaille op. Ook Martijn liet zien niet bang te zijn voor het wat langere werk en eindigde keurig als zesde. Op de wisselslag wist Jeroen wederom het podium te behalen. Dankzij een verbetering van zijn pr met precies één seconde behaalde hij nu brons. Martijn heeft iets minder ervaring met lange afstanden dan Jeroen en was na de 200 vrij te moe om ook nog een pr op de 100 wissel te zwemmen. Hij bleef een kwart tel boven zijn beste tijd. Voor de junioren stonden de 200 vrij en 200 school op het programma. Maar liefst zeven zwemmers van Neptunus '58 kwamen hierbij aan de start. Luuk van Helvoirt verbeterde op de vrije slag zijn pr met 7,5 seconde en werd 7e. Bente van Bergen was de beste van Neptunus '58 bij de meiden met een vijfde plaats. Aniek Pennings verbeterde haar pr met 3,5 seconde en eindigde als zevende. Zoë Hellings zwom 1,5 seconde sneller dan ooit en werd daarmee 10e. Lara vd Ven kon Zoë net niet bijbenen en zwom dankzij een pr van een halve seconde naar de 13e plaats. Bo Sluijpers zorgde voor de grootste verbetering dankzij een pr van maar liefst 18 seconden en eindigde als 16e. Demi van Os bleef net boven haar persoonlijke toptijd en eindigde als 21e. Op de schoolslag verbeterde Luuk zijn pas drie weken oude pr met 3,5 seconde en werd 8e. Lara begon iets te laat met een eindsprint en bleef net boven haar pr. Ze behaalde er toch nog een knappe vijfde plaats mee. Aniek zwom zes seconden van haar oude toptijd (11e plaats) en werd op de voet gevolgd door Bo, die deze afstand voor het eerst zwom. Bente eindigde als 15e en bleef iets boven haar beste tijd. Bij Zoë ging bij de start haar brilletje af, maar ze zwom wel goed door. Helaas zat een pr er niet in voor haar. Demi tenslotte herstelde zich goed van haar 200 vrij door op de schoolslag wel een mooi pr te laten klokken. Ze zwom maar liefst tien seconden van haar oude toptijd af, wat een 21e plaats betekende.

ONDER DE KEP

Na het vertrek van Roy uit de redactie van de Drietand is de afdeling waterpolo niet meer vertegenwoordigd. Dus, voel jij je geroepen om voor de De Drietand te schrijven over het wel-en-wee binnen SWNZ, laat het de redactie dan snel weten!

De competitie is nu een aantal weken bezig en alle teams hebben de eerste wedstrijden gespeeld. Hieronder een overzicht van de stand per 26 oktober:



Heren 1/Heren 2

Het eerste en tweede herenteam spelen in de eerste klasse van het district. Waar ze er vorig seizoen maar net in slaagden zich te handhaven in deze klasse, gaat het vooral Heren 1 nu een stuk beter af. Zij staan nu, na twee gewonnen en twee verloren partijen op een zevende plaats. Heren 2 wist geen van hun vier wedstrijden te winnen en staan op de 12^e en laatste plaats.

Heren 3

Tussen het organiseren van de feestweek door speelde Heren 3 nog twee wedstrijden in de vierde klasse. Helaas wisten ze beide partijen niet te winnen en staan ze op de 10^e plaats.

Dames 1

Het eerste damesteam werd vorig jaar kampioen in de hoogste klasse van het district en komt nu uit in de bondsklasse. Daarin staat het nu op de 11^e plaats, na drie verloren wedstrijden. Twee daarvan werden echter maar nipt verloren, dus dames, op naar de eerste winstpartij!

Dames 2

Dames 2 heeft er pas één wedstrijd op zitten in de derde klasse district. Deze werd gewonnen, waardoor het team van SWNZ nu op een zesde plaats staat.

Aspiranten

Dit seizoen is er ook weer een aspiranten-team actief in de competitie. Na één gewonnen en vier verloren partijen staat dit jeugdteam op een zesde plaats.

Pupillen

Ook de pupillen komen dit seizoen in actie. Ze speelden vijf wedstrijden, waarvan er twee gewonnen werden. Hierdoor staan deze jonge waterpoloërtjes op een achtste plaats.

De Drietand

ROOSTER

Zaterdag 15 november

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
D2	18.45 uur	SWNZ 2 – Brunssum 1	Thomas, Toine, Stevin	-
D1	19.30 uur	SWNZ 1 – Njord 1	Jenny, Linda, Janine	-
H1	20.15 uur	SWNZ 1 – Zeester-Meerval 1	Daphne, Angela, Maartje	-
H2	18.30 uur	Aquamigos 1 – SWNZ 2	Sportiom, Den Bosch	17:30
H3	17.30 uur	DBD 3 – SWNZ 3	Z.I.B.-Best, Best	16:30
Pup	17.45 uur	Njord D1 – SWNZ D1	Den Ekkerman, Veldhoven	16:15

Zaterdag 22 november

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
Pup	18.00 uur	SWNZ D1 – De Dokkelaers D1	Harrie, Daan	-
H2	18.45 uur	SWNZ 2 – DBD 1	Harrie, Daan, Perry	-
H3	19.30 uur	SWNZ 3 – OZC'57 2	Jan, Frank, Danny	-
Asp	16.15 uur	Aegir C1 – SWNZ C1	Ir. Ottenbad, Eindhoven	15:00
D2	17.45 uur	WSG Warres 4 – SWNZ 2	Arkendonk, Oosterhout	16:15
H1	19.45 uur	HZPC Horst 2 – SWNZ 1	De Berkel, Horst	18:15

Zondag 23 november

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
D1	18.00 uur	WSG Warres 1 – SWNZ 1	De Drieburcht, Tilburg	16:30

Zaterdag 29 november

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
H2	18.45 uur	SWNZ 2 – HZPC Horst 2	Els, Jenny, Laura	-
D2	19.30 uur	SWNZ 2 – De Rog 1	John, Kenny, Jan	-
D1	20.15 uur	SWNZ 1 – Wiekslag 1	Els, Jenny, Laura	-
H1	21.00 uur	SWNZ 1 – BZ&PC 1	Tessa, Fannie, Angela	-
Pup	18.45 uur	Merlet D1 – SWNZ D1	De Kwel, Cuijk	17:30
Asp	18.15 uur	Njord C1 – SWNZ C1	Den Ekkerman, Veldhoven	17:00

Zaterdag 13 december

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
H3	20:45 uur	SWNZ 3 – Arethus 4	Luuk, Martijn V, Toine	-

Zondag 14 december

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
Pup	18:00 uur	SWNZ D1 – Njord D1	Janine, Jenny	-
Asp	18.45 uur	SWNZ (SG) C1 – Gorgo C1	Janine, Jenny	-
D2	19.30 uur	SWNZ 2 – Merlet 1	Fannie, Tessa, Dick	-

Zaterdag 20 december

Team	Aanvang	Wedstrijd	W-officials / Zwembad	Vertrek
D2	18.45 uur	SWNZ 2 – DBD 1	Stevin, Toine, Robbert	-
H1	19.30 uur	SWNZ 1 – DBD 1	Els, Janine, Linda	-