

# DE DRIETAND

Jaargang 15, nummer 5

april/mei 2009

## REDACTIONEEL

Hebben jullie ook al iets gehoord van de verbouwing van het zwembad? Twee maanden mogen we niet komen zwemmen in de zomer! En in die tijd wordt het zwembad helemaal verbouwd. Wij zijn bijzonder benieuwd wat er allemaal gaat gebeuren. Zou onze tribune eraan komen? Zouden we een eigen Neptunus '58 hok krijgen? Zou het publiek met droge voeten in het bad kunnen komen? Zoals jullie al merken, weten wij er nog niet veel van maar we hebben al wel wat weddenschappen uitgezet. Wedden dat het niet tegenvalt....

### **Wat gaat er vóór die tijd nog gebeuren?**

Wij vieren Pasen, eten paaseieren, zijn dan drie dagen ziek en gaan daarna de extra kilo's er weer vanaf trainen.

Wij schrijven ons allemaal in bij de zomercursus zwemmend redden. Ook ouders zijn welkom. Wie durft?

Wij schrijven ons allemaal in voor het kamp. Kei gaaf.

Wij zetten allemaal de ALV in onze agenda en die van onze ouders en we komen braaf opdagen. Let op 22 juni !!

Wij vertellen aan al onze vrienden en vriendinnen hoe leuk zwemmen is en nodigen hen uit om mee te gaan zwemmen bij Neptunus '58.



Wij nuttigen na (bijna) elke training een kopje koffie of iets sterkers bij Fitland.

We sturen onze allergrootste wens naar FRED. Kijk op pagina 10.

De redactie wenst jullie veel leesplezier.

| De redactie   | Redactieadres                  |
|---|---|
| Jan vd Heijden<br>Femke vd Hoeven<br>Sandra Schellekens | Lijsterbeslaan 82 5476501<br>Rukven 3 0413-229467<br>Heeswijk<br>Houterdsedijk 17 5498710                           |
|   | Pastoor Dondersstraat 44<br>5482 JW Schijndel<br>E-mail:<br>femke.wilhelm@home.nl of<br>sandraschellekens@gmail.com |

**Bankrekeningnr ABN AMRO: 4703.09.199 tnv penningmeester Neptunus '58**  
**Website: [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl)**

 kopij inleveren voor **24 april** bij een van de redactieleden of per E-mail 

# WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

| BESTUUR  | TAAK                                   | ADRES                                       | TEL.NR.     |
|--|--|---|-------------|
| Paul Sluijpers<br>sluijpersboonstra@home.nl          | Voorzitter                             | Mandersstraat 56<br>5481 RR Schijndel       | 06-27032013 |
| Jan Mettler<br>J.H.G.Mettler@home.nl                 | Secretaris<br>Ledenadministratie       | Past. Dondersstraat 44<br>5482 JW Schijndel | 5474331     |
| Maarten Pennings<br>martoki@hetnet.nl                | Penningmeester                         | Sassenheimseweg 2<br>5258 HL Berlicum       | 5034015     |
| Peter vd Weijer<br>peterlbovandeweijer@home.nl       | Zwemvaardigheidszw.<br>Zwemopleidingen | Wijboscheweg 73<br>5482 EB Schijndel        | 5493973     |
| Janny vd Sande<br>broodjeapart@wanadoo.nl            | Waterpolo                              | Molenstraat 11<br>5482 GA Schijndel         | 5498981     |
| Vera van Zoggel                                      | Wedstrijdzwemmen<br>Masterzwemmen      | Putsteeg 37<br>5481 XP Schijndel            | 06-30119983 |
| Femke vd Hoeven<br>femke.wilhelm@home.nl             | Zwemmend Redden<br>Synchroon Zwemmen   | Rukven 3<br>5473 VS Heeswijk                | 0413-229467 |
| Mieke vd Bersselaar<br>m.vanden.bersselaar@hetnet.nl | PR                                     | Toon Bolsiusstraat 26<br>5482 LC Schijndel  | 5498636     |

## VERENIGINGSCONTACTPERSOON / INSCHRIJVINGEN

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

## WEDSTRIJDLEIDER:

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

## STARTVERGUNNINGEN:

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

TEL.NR. DE MOLEN HEY: 5492337

# VAN HET BESTUUR

## ***Verbouwing zwembad***

Hoewel de plannen er al jaren liggen, lijkt het er komende zomer toch echt van te komen: het zwembad wordt verbouwd! Wat er precies gaat gebeuren, is op dit moment nog niet duidelijk, maar de verbouwing houdt wel in dat we in de maanden juli en augustus niet terecht kunnen in de Molen Hey. De afdeling zwemmend redden zal daarom een aantal lessen in buitenwater verzorgen. Ook alle andere afdelingen kunnen pas vanaf september beginnen met hun binnentrainingen. Voor de echte fanatiekelingen die ook in de zomer willen zwemmen, zijn er uiteraard nog wel de open water trainingen in de Meerse Plas in Den Dungen en de zwemmend redden trainingen aan de Oosterplas.

Houd de website [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl) goed in de gaten om te zien waar en wanneer er getraind wordt.

## ***Fitland***

Zoals jullie al gezien hebben, heet de kantine van het zwembad sinds de herfstvakantie geen Jonas meer, maar Fitland. Met de komst van deze nieuwe eigenaar zal de kantine zoveel mogelijk open zijn tijdens en na de wedstrijden van Neptunus '58 en SWNZ. Iedereen is dus van harte welkom voor wat te drinken, een zakje chips of een ijsje.

## **AG&DA APRIL – MEI – JUNI**

### ***Wanneer wordt er niet gezwommen?***

|           | in april | in mei              | in juni |
|-----------|----------|---------------------|---------|
| Maandag   | 13, 27   | 4                   | 29      |
| Dinsdag   | 28       | 5                   | 30      |
| Woensdag  | 29       | 6                   |         |
| Donderdag | 30       | 7                   |         |
| Vrijdag   |          | 8                   |         |
| Zaterdag  | 25       | 9 (WZ), 23 (WZ), 30 | 27 (ZV) |

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

### ***Zwemvaardigheidswemmen (ZV)***

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 6 juni  | afzwemmen zwemvaardigheid 4, 5    |
| 13 juni | afzwemmen zwemvaardigheid 1, 2, 3 |

## **Synchroonzwemmen (SZ)**

|         |  |
|---------|--|
| 4 april | Interkring-wedstrijd uitvoeringen Age 2 in 't Gooi |
| 5 april | Uitvoeringenwedstrijd aanloop bij STE              |
| 14 juni | competitiewedstrijd in Nuenen                      |
| 27 juni | clubkampioenschappen synchroonzwemmen              |

## **Wedstrijdzwemmen (WZ)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| 4 april            | Start- en keerpunttraining                            |
| 5 april            | D1-competitie in Schijndel                            |
| 11 en 12 april     | IESET in Tilburg                                      |
| 13 april           | Sprintwedstrijd in Veldhoven                          |
| 19 april           | Limietwedstrijd in Breda (50-meterbad)                |
| 25 april           | Techniekwedstrijd                                     |
| 26 april           | Oranje-wedstrijd in Budel                             |
| 3 mei              | Limietwedstrijd in Veldhoven                          |
| 8 t/m 10 mei       | NK Masters in Eindhoven (50-meterbad)                 |
| 23, 24, 30, 31 mei | Brabantse Kampioenschappen in Eindhoven (50-meterbad) |

## **Zwemmend Redden (ZR)**

De zomercursus zwemmend redden begint weer. We zwemmen dit jaar op de volgende dagen:

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 11, 18 en 25 april | 22 en 28 augustus         |
| 9, 16, 23, 30 mei  | 5, 12, 19 en 26 september |
| 6, 13, 27 juni     | 3 oktober (examen)        |
| 11 en 18 juli      |                           |

## **Kamp**

19, 20 en 21 juni

## **Algemene ledenvergadering Neptunus '58**

22 juni

# VERJAARDAGEN

*in april*

*en in mei*

|    |                      |  |    |                     |
|----|----------------------|--|----|---------------------|
| 1  | Ria Verhagen         |  | 1  | Lisa Smits          |
| 5  | Gijs Deelen          |  | 7  | Monique vd Pluym    |
|    | Rick vd Wetering     |  | 10 | Noud van Boven      |
| 6  | Ronnie van Berlo     |  |    | Jan vd Heijden      |
| 8  | Leonie vd Boogaard   |  | 11 | Richard Bloemheuvel |
| 9  | Marian vd Hanenberg  |  | 13 | Pepijn Peters       |
| 11 | John Kerkhoff        |  |    | Paul Wagenaars      |
| 12 | Vera de Laat         |  | 15 | Casper Middag       |
| 13 | Peter van Aarle      |  |    | Wilma vd Veerdonk   |
| 15 | Stijn Hanegraaf      |  | 16 | Laura de Vries      |
| 17 | Selina Janssen       |  | 18 | Amy Schellekens     |
| 18 | Paul Sluijpers       |  |    | Lisa Slaats         |
| 20 | Virgilius van Liempd |  | 20 | Aniek Pennings      |
| 21 | Bart van Dijk        |  | 22 | Martijn Heijmans    |
| 22 | Frank Hovenier       |  |    | Dora Sengers        |
| 24 | Wouter van Uden      |  | 27 | Pim de Crom         |
| 25 | Jeroen van Dinther   |  | 30 | Ties-Jan van Erp    |
| 27 | Loes van Schijndel   |  |    |                     |
| 28 | Melanie Brunnen      |  |    |                     |
| 30 | Moniek vd Boogaard   |  |    |                     |

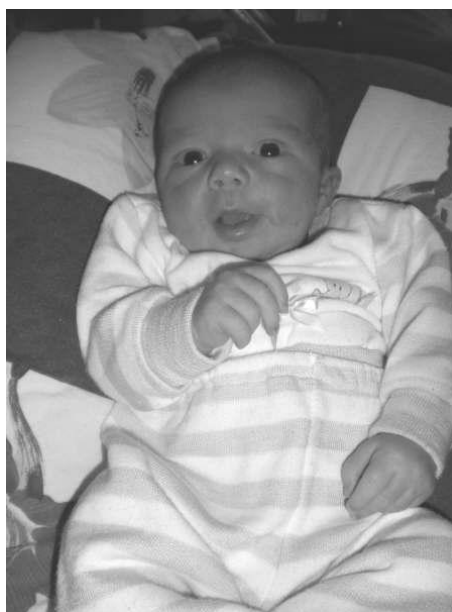
## NIEUWE LEDEN

Noa van Asseldonk  
Roan van Bergen  
Bas van Boldrik  
Jente van Boxtel  
Ties-Jan van Erp  
Rosa-Lynn Kleyn  
Juup van Lokven  
Pepijn Peters

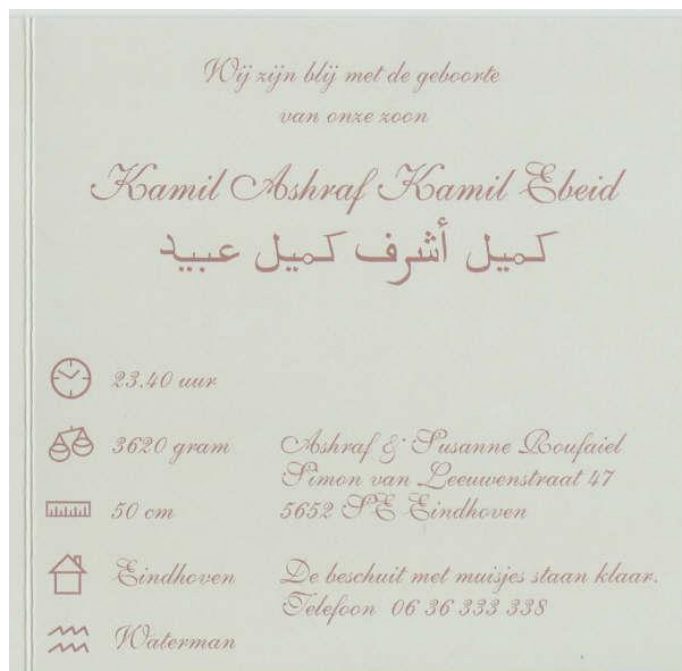
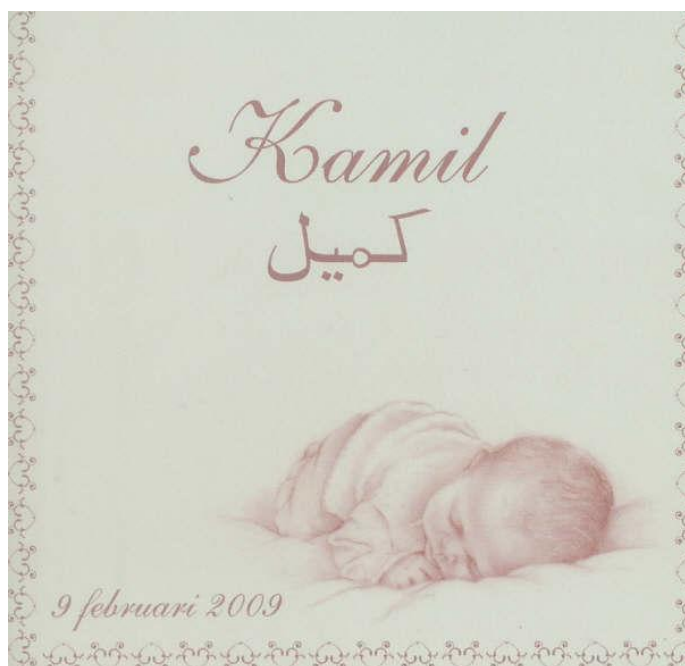
Zwemvaardigheidzwemmen  
Wedstrijdzwemmen  
Wedstrijdzwemmen  
Zwemvaardigheidzwemmen  
Zwemvaardigheidzwemmen  
Zwemvaardigheidzwemmen  
Zwemvaardigheidzwemmen  
Wedstrijdzwemmen

# NIEUWE WERELDBURGER

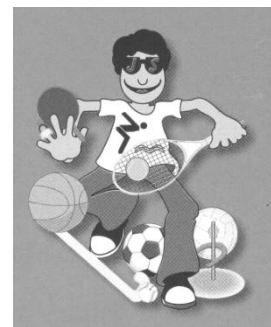
Op maandag 9 februari is Susanne Hovenier rond 23.40 uur bevallen van een gezonde zoon. Susanne geeft al jaren zwemles bij het zwemvaardigheidswemmen. Tot een aantal maanden geleden gaf ze de beginners op woensdag les. Ook zwemt ze bij de masters en gaat ze al jaren mee op kamp, waarbij ze medeverantwoordelijk is voor de spellen. Trotste oom is Frank Hovenier, waterpoloër en wedstrijdzwemmer. Susanne en haar man Ashraf hebben de kleine de naam Kamil gegeven.



**De redactie van De Drietand wenst Susanne, Ashraf en Kamil, veel geluk samen!**



# JEUGD ZWEMSPORT MIDDAG



Op zondag 22 maart organiseerde onze vereniging samen met Jeugd Sport Stichting Schijndel een zwemsport middag voor kinderen van de basisschool (groep 4 t/m 8). De deelnemers konden tijdens deze middag kennis maken met de verschillende takken van de zwemsport die je bij Neptunus '58 kunt beoefenen (synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen, zwemmend redden en zwemvaardigheid zwemmen). De afdeling waterpolo had hun introductielessen al eerder gegeven.

Ruim 46 kinderen zwommen mee tijdens de zwemsport middag. Ze werden in vier groepen ingedeeld en kregen telkens 25 minuten les. Na twee lessen mochten ze even bijkomen onder het genot van een glaasje drinken en een zakje chips. Daarna kwamen de andere twee lessen aan de beurt.

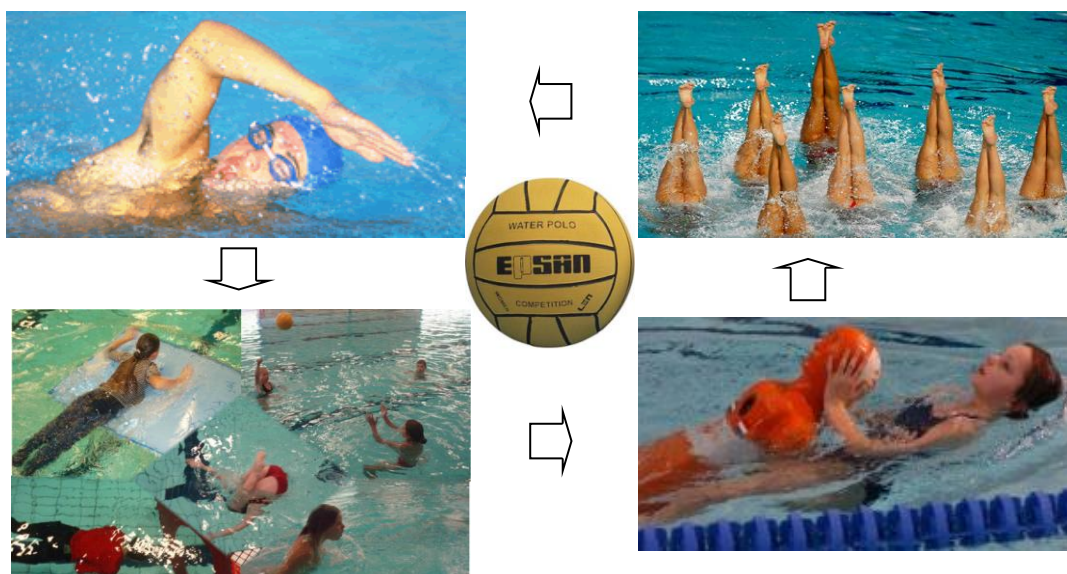
Bij het wedstrijdzwemmen oefenden we de verschillende zwemslagen. Aan het einde van de les, werd er een echte wedstrijd gehouden. Je zwom 25 m. schoolslag en jouw eigen tijd kwam op het certificaat te staan.

Bij het zwemmend redden leerden we hoe je iemand uit het water kunt redden met een bal of met een reddingsklos. Het zag er heel echt uit.

Bij het zwemvaardigheidswemmen mochten we van allerlei leuke oefeningen doen met zwemslagen, koprollen, ballen, matten en flexibeam.

Bij het synchroonzwemmen mochten we naar de show kijken van Milly, die een solo zwom. Daarna hebben we zelf op muziek gezwommen, een figuur geoefend en een patroon gemaakt (een ster). Ook keken we naar Adelinde en Melanie die een duet zwommen.

We hebben alleen maar leuke reacties gehoord van de deelnemers en van hun ouders. Een aantal van hen zullen we vast binnenkort mogen verwelkomen als lid van Neptunus '58.



# ZWEMKAMP

## ***Inschrijven kan nu ....***

In het vorige clubblad schreven we dat de begeleiders zich al konden aanmelden. Een aantal mensen hebben al van zich laten horen en dat vinden wij heel erg fijn. Wacht niet langer, schrijf je in als begeleider, want het is ontzettend leuk om te doen.

En in dit clubblad zit een inschrijfformulier voor de deelnemers. Vul het snel in en geef het af aan Femke. Je kunt het inschrijfformulier ook op onze site vinden. Download het, vul het in en mail het naar Femke, Frank of Henry.

Als je nog nooit mee bent geweest met ons kamp, dan wil je er vast nu meteen meer over weten. Op onze site staat een algemeen artikel over hoe het er bij het kamp aan toe gaat. [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl) onder het kopje zwemkamp. Daar kun je ook lezen hoe gezellig het de afgelopen jaren was.

Het kamp vindt plaats in het weekend van 19 t/m 21 juni. We vertrekken vrijdagmiddag rond 17.30 uur naar camping De Bergen in Wanroy. Neptunus '58 heeft daar een eigen veld waar we op eten, slapen, spelen, .... Er zijn nog drie andere verenigingen die ook meegaan: Aquamigos uit Drunen/Vlijmen, WZV uit Waalwijk en Zegenwerp uit St. Michielsgestel.

Donderdags voor het kamp zetten we een heleboel tenten op om in te slapen en ook één super grote eettent. We hebben een hele goede kookstaf, die ervoor zorgt dat jullie niet met honger naar huis gaan. Eigenlijk vragen wij ons af waarom zij nog geen Michelin-ster hebben ontvangen.

Tijdens het kamp spelen de leden van de vier verenigingen tegen elkaar in kei vette spellen. Deze vinden plaats op de camping, in het bos of bij het water. Op zaterdagmiddag mag je zelf weten wat je gaat doen, bijvoorbeeld naar de speeltuin, zwemmen in het meer, luieren op het veld, zakgeld opmaken in de campingwinkel, jezelf opmaken voor de disco-avond, ... Na de laatste spellen op zondagmiddag worden we opgehaald door onze ouders en kunnen we lekker bijkomen.

Heb jij ook zin om mee te gaan op kamp, meld je dan nu snel aan. De kosten zullen ongeveer 35 EUR per persoon zijn (voor het hele weekend !!). Waar kun je tegenwoordig voor zo'n bedrag nog op een 8-sterren camping verblijven?

Femke vd Hoeven (0413-229467 – [femke.wilhelm@home.nl](mailto:femke.wilhelm@home.nl))

Frank Hovenier (06-13830310 – [fhovenier@hotmail.com](mailto:fhovenier@hotmail.com))

Henry van Laarhoven (073-5033192 – [h.v.laarhoven@home.nl](mailto:h.v.laarhoven@home.nl))





# INSCHRIJFFORMULIER ZWEMKAMP

Alle leden van Neptunus'58 kunnen zich inschrijven.

## Voor de deelnemers

- Ja, ik ga mee op kamp !!!

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail adres: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

## Voor de begeleiders

- Ja, ik wil mee als begeleider op het kamp  
 Ja, ik wil jullie graag helpen voor/na het kamp  
 Ja, ik help jullie met het opzetten van de tenten (donderdagavond 18 juni)  
 Ja, ik help jullie met het afbreken van de tenten (zondagmiddag 21 juni)

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail adres: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Lever dit inschrijfformulier **zo snel mogelijk** in bij Femke vd Hoeven (zaterdagmiddag op zwembad). Je kunt het ook downloaden van onze site en het dan doormailen naar één van ons. Op de Neptunus '58 site vind je ook nog heel veel andere informatie over het kamp ([www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl))



# Altijd al een wens willen doen bij Paul de Leeuw of de BZT-show?

## Nu is je kans!

Op het zwemkamp van dit jaar kunnen jouw wensen en dromen uitkomen. Zaterdagavond 20 juni 2009 organiseren we een grootse show waar jij de hoofdrol in kunt spelen. De naam van de show :

## Heb je een wens..... vraag het FRED!

### Welke wensen?

Ben al heel lang bezig met een wens voor iemand waar je veel om geeft?  
Wil je een mop vertellen of een dansje doen?  
Heb je zin in verkering, maar weet je niet hoe je het aan moet pakken?  
Verzamel je kurken en heb je er nog niet genoeg?  
Altijd al Adje willen spelen of een Truuske?

Alle wensen kunnen we gebruiken en de meest leuke, ontroerende, mooie en lieve kiezen we uit. Van jong tot oud, van zwemjeugd tot vrijwilliger. Iedereen mag insturen. Je hebt de tijd tot 30 april.

### Wat moet je doen?

Stuur een e-mail naar: [alzwemkamp@gmail.com](mailto:alzwemkamp@gmail.com)

Zet in het onderwerp: Wens van: je naam en de club en je leeftijd

(bijvoorbeeld: Wens van: Femke van der Hoeven - Neptunus '58 – 38 jaar)

Beschrijf je wens kort en bondig.

Noteer ook je adres, woonplaats en telefoonnummer, zodat we je extra vragen kunnen stellen. Laat je ouders helpen wanneer je nog niet zo goed kunt schrijven.

### Het zwemkamp

Het zwemkamp is in het weekend van 19, 20 en 21 juni. Alle leden van Neptunus '58 mogen mee. En natuurlijk ook alle vrijwilligers die zich opgeven.

In dit clubblad staat ook hoe je je voor het zwemkamp kunt opgeven, dus gebruik het genoemde e-mailadres alleen voor de wensen aan ..... FRED! We gaan er een jabadabadoe lekker weekend van maken met steengoede spellen en een keigezellige show.

## We zien jullie allemaal bij het zwemkamp en bij de show van .... FRED!

De groeten van,

Femke van der Hoeven, Frank Hovenier en Henry van Laarhoven  
(De algemene leiding van het zwemkamp voor Neptunus '58)

# ZWEMVAARDIGHEIDZWEMMEN

## **Data afzwemmen basispakketten**

Op zaterdag 6 juni zal er vanaf 16.15 uur afgezwommen worden voor basispakket 4 en 5.

Een week later, op zaterdag 13 juni wordt er vanaf 15.30 uur afgezwommen voor de basispakketten 1, 2 en 3. De training van het synchroonzwemmen duurt die dag dus tot 15.30 uur.

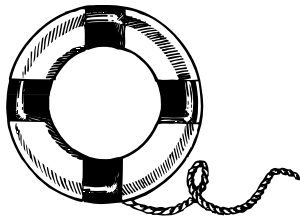
De exacte aanvangstijden van de verschillende diploma's zijn nog niet bekend, dit is afhankelijk van het aantal deelnemers per diploma. De zwemmers die op mogen, horen de tijden van hun lesgevers. Ook zal op de website komen te staan hoe laat er begonnen wordt.

De uitreiking van de diploma's zal zoveel mogelijk tussendoor gebeuren. Op beide dagen zal dat uiterlijk om 18.00 uur zijn.

In elke clubblad tonen we jullie de eisen van een aantal diploma's. In deze De Drietand de eisen van de sterdiploma 4.

## **Eisen ster 4**

1. Duiken, gevolgd door 100 meter schoolslag met 'keerpunt' (aantikken met 2 handen en afzetten).
2. Schoolslag met balzwemmen: 1/2 baan en dan met 1 hand de bal weggoeien.
3. Wrikken op de rug richting hoofd: 25 meter en bij gemarkeerde punten (om de 6 meter) inhurken.
4. Duiken door een hoepel vanaf de kant. Het gaat om de afstand tot de hoepel.
5. Parcours: 2 banen:
  - 1<sup>e</sup> baan: Duiken vanaf de kant, gevolgd door borstcrawlbenen tot halverwege de baan. Dan een koprol maken gevolgd door egg-beaten, waarbij eerst de ene arm en daarna de andere arm omhoog gestrekt wordt. De baan verder afmaken met rugcrawl.
  - 2<sup>e</sup> baan: Een bal pakken en zwemmen met de bal. Na een halve baan de bal oppakken en weggoeien, zelf verder gaan met wrikken op de rug tot de plaats waar de bal ligt. Daar aangekomen inhurken en tot slot de baan afmaken met wrikken op de rug.



# ZWEMMEND REDDEN

De zomer is weer in aantocht en dat betekent dat wij weer starten met de zomercursus zwemmend redden. Je zwemt de hele zomer door en haalt aan het einde een diploma van de Koninklijke Nederlandse Bond voor het Redden van Drenkelingen. De instructeurs zijn al weer bij elkaar geweest om het seizoen voor te bereiden en wij hebben er weer heel veel zin in. En jullie hopelijk ook.

Onze afdeling heeft intussen al een paar gastlessen gegeven bij de afdeling zwemvaardigheidswemmen en op de Jeugd Zwemsport Middag. Op zaterdag 11 april mogen jullie je komen inschrijven. Dat kan ook nog op 18 april, 25 april of 9 mei. Wij zwemmen op zaterdagavond tussen 18.00 en 19.30 uur in het zwembad in Schijndel. De begintijd hangt af van het diploma waarvoor je je inschrijft:

|   |                   |
|---|-------------------|
| brevet a, b, 1                              | 18.00 - 18.45 uur |
| brevet 2                                    | 18.45 - 19.30 uur |
| andere brevetten, certificaten en diploma's | 18.00 - 19.30 uur |

We zwemmen op 11, 18 en 25 april; 9, 16, 23 en 30 mei; 6, 13 en 27 juni; 4, 11 en 18 juli; 22 en 28 augustus; 5, 12, 19 en 26 september. Er wordt dus niet gezwommen op 2 mei (vakantie), 20 juni (kamp) en tijdens de bouwvakvakantie (25 juli t/m 21 augustus). Vanwege de verbouwing van het zwembad, zullen de lessen in juli en augustus in buitenwater plaats vinden. We laten jullie nog weten, waar dat is. Het examen is op zaterdag 3 oktober vanaf 18.00 uur.

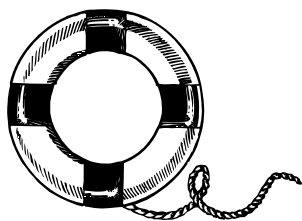
De theorie-examens voor brevet 6 en diploma binnenwater A en B starten om 17.00 uur.

Net als vorig jaar moet je een minimum aantal lessen gevolgd hebben om op examen te mogen ! Dit aantal is vastgesteld op 13 lessen.

De certificaten brons, zilver en goud kunnen gehaald worden tussen de brevetten door. Dit hangt met name af van de leeftijd en ook van de kennis en vaardigheid van de kandidaat. Ook als je vorig jaar brevet 6 hebt gehaald en nu nog geen E.H.B.O.-diploma hebt, kun je nu meedoen met het certificaat zwemmen. Als je wel een E.H.B.O.-diploma hebt, **mag** je voor een certificaat inschrijven of natuurlijk voor het diploma Zwemmend Redden Binnenwater A.

Je kunt jezelf opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en mee te nemen naar de eerste les. Neem ook je zwemspullen mee, want we beginnen meteen met de cursus.

Als je verder nog vragen hebt: vanaf zaterdag 11 april zijn wij van 18.00 uur tot 19.30 uur altijd op het zwembad.



# ZWEMMEND REDDEN

## INSCHRIJFFORMULIER ZOMERCURSUS

### Gegevens deelnemer

**NAAM:**

**M/V**

**ADRES:**

**PLAATS:**

**GEB. DATUM:**

**GEB. PLAATS:**

**TELEFOONNR:**

**E-MAIL adres:**

**Lid van Neptunus '58 ja/nee**

Eventuele opmerkingen (bijv. dyslexie, epilepsie, astma, ...):

**Cursusgeld:**

**Neptunus'58 leden**

**Niet Neptunus'58**

**leden**

*Brevet a, b, 1, 2*

€ 38,00

€ 66,00

*Brevet 3, 4, 5, 6*

€ 48,00

€ 71,00

*Certificaat Brons, Zilver, Goud*

€ 48,00

€ 71,00

*Diploma Binnenwater A, B*

€ 55,00

€ 87,00

Bij het inschrijven wordt een sportkeuringskaart verstrekt. Deze is bij de prijs inbegrepen.

Dit gedeelte zal door ons ingevuld worden.

|                                     |            |   |
|-------------------------------------|------------|---|
| <input type="radio"/> Inschrijfgeld | € ,        | (afhankelijk van het diploma waarvoor je je inschrijft) |
| <input type="radio"/> Zakboekje     | € 3,50     | (eenmalig)  |
| <input type="radio"/> Leerboek      | € 17,75    | (eenmalig en alleen vanaf brevet 6)                     |
| <b>TOTAAL</b>                       | <b>€ ,</b> |   |

Begin juni wordt het bedrag van uw rekening afgeschreven.

Ondergetekende gaat akkoord met een eenmalige afschrijving van het aangegeven bedrag:

Naam: .....

Bankrekening nr: ..... Girorekening nr: .....

Handtekening:

Ik wil graag meedoen met de Jeugd EHAD wedstrijd in Rosmalen (20 en 21 juni):

**JA/NEE**

Voorwaarde: jonger dan 15 jaar op wedstrijddag (en maximaal brevet 6 of certificaat goud)

# SYNCHROONZWEMMEN

## ***Uitslag diplomasessie aanloophniveau 28 februari***

De laatste dag van februari is gebruikt om af te zwemmen voor de aanloopdiploma's synchroonzwemmen. Dit keer deden er alleen meisjes van Neptunus '58 mee, die werden beoordeeld door onze eigen juryleden. Als scheidsrechter was Jolanda Verbakel uit Rosmalen gekomen.

Door de carnavalsvakantie was er anderhalve week niet getraind, en omdat de meisjes toch allemaal hun diploma wilden behalen, is een groot deel van de meisjes een dag eerder nog extra gaan trainen. Tijdens het vrijzwemmen was het gelukkig niet zo druk, en dus kon er zelfs op muziek geoefend worden!

Er zijn verschillende oefeningen die de meisjes moeten laten zien: zwemslagen, stuwen, figuren, eggbeaten, spagaten en splits op de kant en een aantal stukjes op muziek. Voor elke oefening geeft de jury een 3, een 2 of een 1. Als je een 3 haalt dan heb je het goed tot erg goed gedaan. Een 2 krijg je als het figuur voldoende tot ruim voldoende is. Als het figuur nog niet goed genoeg is, krijg je een 1. Bij elk diploma worden er 14 verschillende onderdelen gezwommen, waarvan drie oefeningen op muziek. En die tellen dubbel mee. De muziek oefeningen zijn het leukst om te zien en ook het leukst om te doen voor de meisjes.

Voor het basishoudingdiploma was er slechts één deelnemster: Svetlana Bektjan. Ze behaalde een mooie score van 48 punten. Het maximale aantal punten wat behaald kan worden is 51. Ook op het zeilbootniveau was er ook maar één meisje: Nika Bozelie. Ook zij behaalde haar diploma, met 45 punten.

Op balletbeenniveau probeerden Fieke Bouwmans en Marian vd Hanenberg hun diploma te behalen. Het onderdeel dat de meisjes vaak het moeilijkst vinden, is de spagaten. Die moeten bij dit diploma 0 cm moeten zijn voor een maximale score. Gelukkig krijg je bij 10 cm of minder ook nog 2 punten. Vooral Marian had heel goed geoefend op de spagaten. Allebei onder de 10 cm. In totaal haalde Marian haar diploma met 46 punten. Fieke haalde 48 punten.

Bij het spagaatniveau zwommen Yosca Bozelie en Michelle Megens voor onze vereniging. Bij het zwemmen op muziek vergiste Yosca zich even, maar ze wist zich heel goed te herstellen. Michelle bleef knap doorgaan met wat ze geleerd had en liet zich niet afleiden. Keurig gedaan dames! Michelle deed alles zelfs zo goed, dat ze maar liefst 51 punten behaalde! Yosca behaalde ook haar diploma, zij scoorde 44 punten.

Bij het barracadadiploma, het hoogste diploma bij de aanloopdiploma's, waren er maar liefst zes meisjes van Neptunus '58. Heel moeilijk zijn de zijzwaluwstaart opzij in Amerikaanse stuwbeving en het inhoeken/doorhoeken/dubbel balletbeen onder water/balletbeenhouding onder water. En ook de zijsplit op de kant (maximaal 5 cm) is super moeilijk. Alicia Suiker haalde 45 punten. 48 punten waren er voor Melanie van Dinther, Adelinde Schnitzeler en Hanneke van Weert. Sasha vd Bergh haalde 49 punten en Milly vd Veerdonk kwam slechts één punt te kort voor de maximale score: 50 punten. In juni mogen deze meisjes uitkomen op Age 1-niveau.



*De geslaagden op 28 februari*

### **Figurenwedstrijd Age 1 en 2 in Maastricht, 1 maart**

Zondag 1 maart hebben drie meisjes meegedaan aan een figurenwedstrijd in Maastricht. Femke vd Hoeven was mee als jurylid.

Moniek vd Boogaard kwam uit op Age 1-niveau. Ze liet de verplichte figuren overslag voorover en barracuda zien. De kiep en ballerina waren de gelote figuren dit keer. Ze behaalde 44.573 punten. Dit betekent dat ze haar Age 1-diploma heeft behaald, want daarvoor zijn 44 punten nodig. Ze zal in juni deel gaan nemen op Age 2-niveau.

Na Moniek mochten Rowie vd Oever en Anne Oremans eindelijk beginnen. Zij deden mee op Age 2-niveau. De verplichte figuren hier zijn de zijwaluwstaart spagaat en flamingo gebogen knie spin down 180. Verder lieten Rowie en Anne de barracuda gebogen knie spin down 180 en ariana zien. Beiden hebben voldoende punten gescoord voor het diploma, waarvoor 45 punten nodig zijn. Anne behaalde 46.616 punten en Rowie maar liefst 49.130! Rowie behaalde zelfs de limiet (49 punten) voor de Synchro Beat, de Nederlandse Kampioenschappen voor Age 1 en Age 2. Om mee te mogen doen moet de limiet twee keer behaald zijn, maar helaas voor Rowie lukt dat niet meer, omdat er voor die tijd geen wedstrijd meer is. Samen met hun trainster Sandra Schellekens zullen Rowie en Anne in juni meedoen op junior-niveau. Voor Rowie staat er op 4 april echter eerst nog een uitvoeringenwedstrijd op Age 2 niveau op het programma. Deze wordt in Amsterdam gehouden.



En ook de meiden zelf hebben op de achterbank tijdens de terugreis een verslag gemaakt van hun dagje Limburg:

Hee kameraadjes,

Vandaag 1 maart zijn wij om 13.00 uur met zijn viertjes (Rowie van den Oever, Anne Oremans, Moniek van den Boogaard en Femke van der Hoeven) vanuit Schijndel vertrokken naar het oh zo verre Maasticht om daar een wedstrijd te zwemmen. Ons doel was om met drie synchroonzwemdiploma's naar huis te gaan.

Moniek zwom op Age 1 niveau en startte met de overslag voorover bij het panel waar Femke jureerde. Daarna volgde de barracuda en ze scoorde voor allebei boven het gemiddelde (voor een diploma op Age 1). Nadat de ballerina was geëindigd zat de schrik er bij Moniek goed in want de uitvoering van het figuur viel tegen. Gelukkig waren de punten wel goed. Omdat wij zelf alle punten hadden bijgehouden, hebben we na haar 4 figuren de totale uitkomst uitgerekend. Het bleek dat Moniek 44,573 punten had behaald. Dat is voldoende voor een Age 1 diploma. Gelukkig!!

Pas na de goede prestaties van Moniek, mochten Anne en Rowie aan de figuren van het Age II diploma beginnen. Anne mocht het spits afbijten met de zijzwaluwstaaart spagaat. Rowie sloot de rij, maar daar zaten wel zo'n 40 meisjes tussen. Voor beide dames was dit ook het beste figuur. Tussen het 1<sup>e</sup> en het 2<sup>e</sup> figuur (de flamingo gebogen knie) zat veel tijd, het was inmiddels al 18.00 uur. Figuur 3 en 4 gingen wat vlotter want die werden over twee jurypanels verdeeld. Toen Rowie voor de jury lag, was ze vergeten welk figuur ze moest gaan zwemmen! Gelukkig zag één van de juryleden dat Rowie op haar buik lag en riep nog op tijd dat ze de Ariana moest doen. Hier was Rowie erg blij mee want het scheelde haar 2 strafpunten (die krijg je als je een verkeerd figuur zwemt).

Hiermee kwam de eindscore van Anne op 46,616 punten en voor Rowie waren er 49,130 punten. Bij 45 punten haal je het Age 2 diploma en dat was dus ook gelukt.

Voor Femke was het een leuke ervaring om een keer buiten kring Brabant te jureren.

Dit betekent dus dat we met 3 diploma's naar Schijndel terug reden. Maar niet voordat we even lekker naar de Mac Donald's waren geweest. We kwamen met een tevreden gevoel rond 21.30 uur thuis.

Anne, Femke, Moniek, Rowie

## **Clubkampioenschappen op 27 juni**

Zaterdag 27 juni gaat het dan eindelijk gebeuren: de allereerste clubkampioenschappen van de afdeling synchroonzwemmen!

We beginnen om 14.30 uur met een figurenwedstrijd. Ieder meisje laat dan drie figuren aan de jury zien en krijgt daarvoor punten. Net als bij een echte wedstrijd dus! Welke figuren dat zijn, wordt pas op 27 juni geloot uit alle oefeningen die jullie ook voor het diploma moeten kunnen.

Na een korte pauze gaan we dan verder met een uitvoeringenwedstrijd. Daarbij zwemt iedereen een solo-show. Voor de meisjes op aanlooptniveau wordt een show van ongeveer een minuut geschreven door de trainsters. De meisjes op wedstrijdiveau zoeken zelf muziek en schrijven een show van ongeveer anderhalve minuut. Daarin moeten minstens drie wedstrijdfiguren zitten. Aan het einde van de middag worden de scores van de figurenwedstrijd en de uitvoeringenwedstrijd bij elkaar opgeteld en zo weten we wie op elk niveau de beste van Neptunus '58 is.

Iedereen zwemt op haar eigen niveau, welke dat is, weet je trainster. Binnenkort hoor je meer over de clubkampioenschappen.

De clubkampioenschappen zijn afgelopen voordat de zwemmend redders aan de slag gaan. Je hoeft dus geen les te missen.

## **Onze voorzitter aan het woord**

Vandaag bidden wij om ook in Schijndel net zo'n mooi zwembad te krijgen als het trainingsbad van Pieter van den Hoogenband in Eindhoven.



# WEDSTRIJDZWEMMEN

## ***Brabantse Sprintkampioenschappen in Cuijk***

Zaterdag 7 en zondag 8 februari werden in Cuijk de Brabantse Sprint Kampioenschappen gehouden. Tijdens deze wedstrijd werden alle 50 meters, de 100 wissel en estafettes 4 x 50 vrij en 4 x 50 wissel gezwommen. Neptunus '58 nam daaraan deel met veertien zwemmers, tezamen goed voor 32 persoonlijke starts en vier estafettes. Frank Hovenier debuteerde bij een Brabants Kampioenschap, als estafettezwemmer. Elke Schellekens nam voor het eerst persoonlijk deel, nadat ze eerder al als estafettezwemster aanwezig was. Opvallend was het aantal deelnemers op de 50 meter vlinderslag: drie heren en maar liefst tien dames hadden de limiet behaald.

Bente van Bergen werd Brabants Kampioene op de 50 meter vlinderslag. Vooral in de tweede baan wist ze weg te zwemmen van de rest en tikte met duidelijk verschil als eerste aan. Ze was ruim een seconde sneller dan ooit en verbeterde dus ook haar eigen clubrecord. Ze eindigde verder nog als zesde op de 50 rug in een nieuw clubrecord, als vijfde op de 100 wissel en als vierde op de 50 vrij. Helaas had ze op vrije slag niet meer de topvorm van een week eerder bij de NJK. Linda Schellekens zwom diezelfde afstand, en de verschillen waren erg klein. Uiteindelijk bleek dat Linda tweede was, op 0.05 van de eerste plaats en met 0.03 voorsprong op de nummer 3. Ze zwom voor het eerst onder de dertig seconden en is nog slechts 0.4 seconde verwijderd van NK Sprintlimiet. Uiteraard was haar tijd ook goed voor een nieuw clubrecord. Op de 100 meter wissel legde ze beslag op een derde plaats. Op de 50 rug bleef ze boven haar beste tijd en werd ze vijfde. Op de 50 vrij werd ze vierde, ondanks een nieuw persoonlijk record en nieuw clubrecord. Op de 50 school, waarbij ze zich inhield voor de 50 vlinder later die dag, eindigde ze net boven haar pr als achtste.

Shirley Voets zwom op de 100 wissel een seconde sneller dan ooit en veroverde zo haar eerste clubrecord. De tijd leverde een 21<sup>e</sup> plaats op. Mark van Dinther werd achtste in een nieuw pr op de 50 school. Ook op de 50 vlinder was hij sneller dan ooit en zwom hij exact de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Hij eindigde als tiende. Op de 100 meter wissel zwom hij exact drie seconden sneller dan ooit en behaalde daarmee een zesde plaats. Op de 50 vrij wist hij niet boven zichzelf uit te stijgen en tikte hij als achtste aan. Aniek Pennings zwom een klein pr op de 50 rug en een pr van 1,5 seconde op de 50 vlinder. Op beide afstanden eindigde ze als zestiende. Bo Sluijpers zwom maar liefst een seconde van haar beste tijd op de 50 vrij, waardoor ze zich ook gekwalificeerd heeft voor de BZK. Ze werd 13<sup>e</sup>. Op de 50 school bleef ze boven haar beste tijd en werd ze 15<sup>e</sup>. Op de 50 vlinder zwom ze bijna een seconde sneller dan ooit en werd 18<sup>e</sup>.

Anouk van Lokven eindigde als 26<sup>e</sup> op de 50 school en als 23<sup>e</sup> op de 50 vlinder. Beide keren bleef ze boven haar beste tijd. Elke Schellekens was ziek, maar

wilde toch zwemmen. Ze kwam niet aan haar persoonlijke records en eindigde als 20<sup>e</sup> op de 50 rug en de 50 vlinder. Lara vd Ven was eveneens niet fit en bleef boven haar beste tijd op de 50 vlinder. Ze eindigde als 29<sup>e</sup>. Mark Schellekens bleef het hele weekend net boven zijn toptijden steken en kon niet meestrijden om de medailles. Op de 50 vlinder werd hij 15<sup>e</sup>. Op de 100 wissel kwam hij erg slecht uit bij het keerpunt en eindigde mede daardoor boven zijn beste tijd als zevende. Op de 50 vrij werd hij dertiende. Roel vd Kleij bleef op de 50 vlinder, zijn enige persoonlijke afstand, boven zijn pr en werd 26<sup>e</sup>. Anouk van Helvoirt en Esra Pennings wilden zo graag starten op de 50 vlinder, dat ze te vroeg starten. Helaas voor hen werden ze dus gediskwalificeerd.

Aan het einde van elke dag stonden er nog estafettes op het programma. De heren hadden zich voor het eerst met een estafetteteam gekwalificeerd. Op de 4 x 50 wissel zwommen Frank Hovenier, Mark Schellekens, Roel vd Kleij en Mark van Dinther naar een tiende plaats. Op de 4 x 50 vrij eindigden ze eveneens als tiende en zwommen ze een nieuw estafetterecord. Bij de meiden t/m 13 jaar opende Shirley op de 4 x 50 vrij met een verbetering van haar pr met bijna 2 seconden en ruim binnen de limiet voor de BZK. Vervolgens zwommen Bo, Aniek en Bente naar een nieuw estafetterecord en een tiende plaats. Op de 4 x 50 wissel eindigden dezelfde vier meiden als elfde en kwamen ze slechts 0.16 tekort voor het estafetterecord.



## ***Techniekwedstrijd 9 februari in Schijndel***

Maandag 9 februari werd voor de tweede keer dit seizoen een techniekwedstrijd gehouden. Maar liefst 30 zwemmers toonden de vier verschillende slagen. Helaas werd er dit keer geen goud behaald, maar wel behaalden 19 zwemmers zilver en elf zwemmers brons. Martijn Eickmans kwam het dichtst bij het goud met 298 punten. Kim vd Spank scoorde 21 punten en Katie Brunnen 18 punten meer dan in oktober!

### ***Splash-wedstrijd 14 februari in Budel***

Zaterdag 14 februari werd in Budel speciaal voor de jongste zwemmers een extra wedstrijd georganiseerd, waaraan tien zwemmers namens Neptunus '58 meededen. Op het programma stonden rugslag, schoolslag en vrije slag. De jongste zwemmers zwommen 25 meter. Dit leverde drie keer goud op voor Indy Jongman, die op de 25 school haar pr verbeterde. Anouk van Os behaalde goud op de 25 school dankzij een verbetering van twee seconden. Op de 25 rug behaalde ze zilver met een pr van ruim anderhalve seconde. Kyra Jongman behaalde goud op de 25 vrij met een verbetering van haar toptijd met een seconde. Brons was er voor haar op de 25 rug én de 25 school. Op de school was ze een halve seconde sneller dan ooit. Fabiënne Messerschmidt behaalde zilver op de 25 school met een pr van een halve seconde. Op de vrije slag (pr van anderhalve seconde) en rugslag (pr van een halve seconde) tikte ze als vierde aan. Katie Brunnen viel helaas buiten de prijzen. Ze moest het opnemen tegen meisjes die bijna twee jaar ouder waren dan zij. Ze kreeg van de organisatie toch een medaille omdat ze zo goed haar best had gedaan. Op de 25 vrij verbeterde ze haar beste tijd met bijna twee seconden. Rachel Brunnen veroverde maar liefst drie keer goud. Op de 50 vrij verbeterde ze haar pr met bijna drie seconden, op de 50 rug met ruim zes en op de 50 school met bijna twee seconden. Gijs Deelen behaalde tweemaal goud, op zowel de 50 rug als de 50 vrij was hij de beste. De vrije slag zwom hij voor het eerst en op de 50 rug was hij iets sneller dan bij zijn eerste wedstrijd twee weken eerder. Tom vd Loo zwom naar het goud op de 50 school met een verbetering van ruim een seconde. Op de 50 vrij en 50 rug tikte hij als derde aan. Delane Lathouwers zwom zijn eerste wedstrijd en wist meteen drie keer zilver te veroveren. Amy Heeren zwom voor het eerst 50 meters, maar dit ging haar zo goed af dat ze meteen beloond werd met zilver op de schoolslag en brons op de rugslag. Op de vrije slag belandde ze net naast het podium.

### ***Limietwedstrijd 15 februari in Breda (50)***

Acht zwemmers hebben zondag 15 februari meegedaan aan een limietwedstrijd in Breda. Dit was de eerste wedstrijd in een 50-meterbad dit seizoen. Er werd ontzettend hard gezwommen, want ALLE starts waren goed voor een persoonlijk record in een 50-meterbad.

Mark van Dinther en Anouk van Helvoirt zwommen beiden voor het eerst de 400 vrij in een lang bad. Mark verbeterde zijn beste tijd uit het 25-meterbad met maar liefst 26 seconden! Anouk verbeterde haar toptijd met 11 seconden. Na 200 meter was ze nog niet eerder zo snel in een 50-meterbad. Op de 200 school verbeterde Bo Sluijpers haar persoonlijke record tijdens haar allereerste

wedstrijd in een 50-meterbad met drie seconden. Luuk van Helvoirt bleef boven zijn beste tijd uit het 25-meterbad, maar verbeterde halverwege wel zijn 50-meterbad pr met twaalf seconden. Op de 50 vrij zwom Jet vd Bersselaar 0,7 sneller dan ooit in een 50-meterbad. De snelste tijd van Anouk van Lokven in het lange bad stond al 3,5 jaar en werd maar liefst acht seconden scherper gesteld. De tijd van Sandra Schellekens was pas een jaar oud, maar werd drietiende scherper gesteld. Anouk en Sandra bleven slechts enkele tienden boven hun beste tijd uit het 25-meterbad. Jeroen van Dinther en Luuk waren maar liefst zeven en twaalf seconden sneller dan hun tijden uit het 50-meterbad. Mark verbeterde zijn tijd met een halve seconde. Op de 200 rug bleef Jet maar iets boven haar pr, en was maar liefst negen seconden sneller dan ooit in het 50-meterbad. Ook na 100 meter was ze nog niet eerder zo snel. Op de 100 vrij zwom Bo een halve seconde sneller dan ooit en behaalde daardoor een startbewijs voor de Brabantse Kampioenschappen. Ook Anouk van Lokven maakte indruk: ze was nog geen halve seconde langzamer dan in het 25-meterbad en maar liefst 5,5 seconde sneller dan in het 50-meterbad. Anouk van Helvoirt zwom ook een pr op lang bad. Jeroen en Luuk zwommen beiden voor het eerst 100 vrij in een 50-meterbad, en ze bleven maar een halve seconde boven hun pr uit het 25-meterbad. Mark was 2,5 seconde sneller dan met de BZK lange baan vorige zomer. Tot slot zwom Sandra nog de 800 vrij. In een zeer gelijkmatige race wist ze maar liefst 25 seconden onder haar oude beste tijd in het 50-meterbad te duiken.

## ***Benentest 16 februari***

Maandag 16 februari hebben alle zwemmers meegedaan aan een test.

Tijdens wedstrijden mag je namelijk op de vlinderslag, rugslag en vrije slag maar liefst 15 meter benen vlinderslag onder water. Bij een 100 meter mag je dus wel 60 meter onder water! Als je dit heel goed kan, kan je hier ontzettend veel tijd mee winnen. De zwemmers uit 1998 en later moesten proberen zo ver mogelijk benen vlinderslag onder water te zwemmen, na afzet vanuit het water. De oudere zwemmers probeerden 15 meter benen vlinderslag onder water te zwemmen. Hun tijden na 5, 10 en 15 meter werden opgenomen. De afgelopen weken is er tijdens de trainingen extra aandacht besteed aan de benen vlinderslag onder water. Maandag 6 april zal dezelfde test afgenomen om te kijken of er verbeteringen zijn.

*Zo ver mogelijk benen vlinderslag onder water:*

| <b>Naam</b>    | <b>Meter</b> |
|----------------|--------------|
| Noud van Boven | 9,5          |
| Katie Brunnen  | 12           |
| Pim de Crom    | 13           |
| Cody Dankers   | 11           |
| Gijs Deelen    | 15           |
| Macs vd Doelen | 14           |
| Anouk Eickmans | 9            |

| <b>Naam</b>            | <b>Meter</b> |
|------------------------|--------------|
| Kyra Jongman           | 10,5         |
| Luc vd Loo             | 7            |
| Fabiënne Messerschmidt | 8            |
| Valerie Messerschmidt  | 10           |
| Anouk van Os           | 11           |
| Christina Peters       | 9            |
| Kiki Sluijpers         | 8            |

|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| Amy Heeren   | 11 | Jeffrey Voets | 11 |
| Indy Jongman | 11 |               |    |

*Zo snel mogelijk benen vlinderslag onder water (niet iedereen haalde 15 meter):*

| <b>Naam</b>         | <b>5 m</b> | <b>10 m</b> | <b>15 m</b> |
|---------------------|------------|-------------|-------------|
| Jet vd Bersselaar   | 3,76       | 7,82        | 14,13       |
| Richard Bloemheuvel | 3,23       | 8,60        | x           |
| Manissa vd Brand    | 3,20       | 8,42        | 14,86       |
| Rachel Brunnen      | 4,26       | 10,67       | 17,36       |
| Jeroen van Dinther  | 3,04       | 8,64        | 16,22       |
| Mark van Dinther    | 2,36       | 6,92        | 11,38       |
| Martijn Eickmans    | 4,16       | 9,98        | x           |
| Zoë Hellings        | 2,82       | 7,36        | 13,42       |
| Anouk van Helvoirt  | 3,07       | 6,80        | 10,93       |
| Luuk van Helvoirt   | 2,39       | 7,39        | 13,50       |
| Delane Lathouwers   | 3,20       | 8,57        | 13,73       |
| Anouk van Lokven    | 2,57       | 6,95        | 12,55       |
| Tom vd Loo          | 4,10       | 11,32       | x           |
| Camiel Maseland     | 2,36       | 7,60        | x           |
| Demi van Os         | 3,45       | 7,60        | 12,45       |
| Aniek Pennings      | 3,02       | 7,54        | 12,79       |
| Esra Pennings       | 3,45       | 7,57        | 12,51       |
| Caroline Peters     | 3,32       | 9,36        | x           |
| John Peters         | 2,89       | 9,13        | x           |
| Kelly Schelle       | 3,42       | 9,16        | 14,92       |
| Elke Schellekens    | 2,51       | 6,54        | 10,98       |
| Sandra Schellekens  | 2,45       | 6,70        | 11,55       |
| Bo Sluipers         | 3,16       | 7,70        | 12,93       |
| Lisa Smits          | 3,00       | 6,73        | 11,32       |
| Jeroen Trimbach     | 2,70       | 7,36        | 13,16       |
| Wouter van Uden     | 3,29       | 9,80        | 17,60       |
| Lara vd Ven         | 2,82       | 7,98        | 13,92       |
| Daphne Voets        | 3,17       | 8,45        | x           |
| Shirley Voets       | 2,70       | 7,45        | 12,22       |

## **LAC-wedstrijden 1 en 6 maart in Boxtel en Veghel**

Zondag 1 maart organiseerde Zegenwerp in Boxtel voor de derde keer dit seizoen een LAC-wedstrijd. Namens Neptunus '58 deed Sandra Schellekens hieraan mee; ze kwam uit op de 2000 meter vrije slag. Haar eindtijd van 29.31.13 was bijna tien seconden boven haar beste tijd uit 2006. Na 1500 meter zat ze slechts zes seconden boven haar pr en was daarmee verrassend 25 seconden sneller dan op de 1500 vrij in november vorig jaar. Op vrijdag 6 maart zwom ze in Veghel diezelfde afstand. Het water was erg warm vanwege het babyzwemmen eerder op de dag, maar toch wist Sandra sneller te zijn dan in

Boxtel. Na 1500m zat ze slechts vier seconden boven haar beste tijd en na 2 kilometer stond de klok stil op 29.29.76, haar tweede tijd ooit.

### **Swimkick ronde 4, 8 maart in Schijndel**

Zondag 8 maart werd in Schijndel de vierde Swimkick-wedstrijd van het seizoen gezwommen. Namens Neptunus '58 kwamen er 23 zwemmers aan de start, samen goed voor 45 starts en 4 estafettes. Roan van Bergen en Luc vd Loo zwommen beiden hun eerste wedstrijd. De zwemmers van Neptunus '58 wisten maar liefst 37 persoonlijke records te zwemmen.

Op de 25 vlinder was er zilver voor Indy Jongman, die haar pr met bijna drie seconden verbeterde. Christina Peters zwom deze afstand voor het eerst en eindigde als tiende. Valerie Messerschmidt zwom iets boven haar beste tijd en eindigde als 19e. Katie Brunnen tikte als 24e aan en verbeterde haar pr met maar liefst bijna zes seconden! Katie Brunnen tikte als 24e aan en verbeterde haar pr met maar liefst bijna zes seconden! Lars vd Zanden verbeterde zijn pr met een seconde en eindigde als achtste. Roan van Bergen tikte als twaalfde aan. Zilver was er ook voor Delane Lathouwers. Gijs Deelen greep net naast de medailles met een vierde plaats. Pim de Crom zwom al vaker 25 vlinder en wist nu twee seconden onder zijn oude toptijd te duiken. Hij werd zesde. Tom vd Loo zwom voor het eerst 25 vlinder en werd achtste. Hij werd op de voet gevolgd door Sven Baijens en Cody Dankers, die bijna zeven en 5,5 seconde sneller dan ooit waren. Bij de meiden was Amy Heeren overtuigend de beste. Met maar liefst een seconde voorsprong pakte ze een gouden medaille. Ze verbeterde haar pr met twee seconden. Kyra Jongman maakte het feest op het podium compleet met een bronzen medaille. Fabiënne Messerschmidt tikte als negende aan en zwom 2,5 seconde sneller dan ooit. Kim vd Spank volgde met een 10e plaats en een verbetering van haar pr met ruim twee seconden. Kiki Sluijpers werd 19e, maar bleef boven haar pr. Isa vd Ven verraste bij haar debuut op de 50 vlinder met een prachtige tijd, die goed was voor een zilveren medaille. Ook Anouk van Os zwom een prachtige tijd en wist drie seconden onder haar oude pr te duiken. Bij de junioren zwom Alex de Laat overtuigend naar het goud en verbeterde zijn pr met twaalfde van een seconde. Bij de meiden werd Rachel Brunnen zevende, maar bleef wel boven haar beste tijd. Marleen van Dijk zwom deze afstand voor het eerst en deed dat uitstekend. Ze eindigde als tiende.

Op de 25 vrij verbaasde Roan iedereen met een prachtige tijd, die goed was voor een zilveren medaille. Lars tikte als zevende aan en was drie seconden sneller dan ooit. Ook voor Indy was er een zilveren medaille, ze was zeven tiende van een seconde sneller dan ooit. Het brons ging naar Katie, die haar pr twee seconden scherper stelde. Christina belandde net naast het podium: ondanks een pr van bijna vier seconden tikte ze als vierde aan. Valerie zwom net boven haar beste tijd en werd 14e. Delane wist met maar liefst vier seconden voorsprong het goud te veroveren. Cody verbeterde zijn pr met bijna een halve seconde en behaalde zilver. Luc vd Loo zwom zijn eerste wedstrijd en tikte als vijfde aan. Kim werd zevende met een verbetering van haar pr met ruim drie seconden. Op de 50 vrij behaalde Gijs brons. Sven verbeterde zijn pr met vier seconden en werd vijfde. Tom tikte als zesde aan en was een seconde sneller dan ooit. Pim tikte als achtste aan. Kyra zwom naar het zilver en stelde



haar persoonlijke record twee seconde scherper. Amy eindigde als vierde, ondanks een pr van ruim twee seconden. Ze werd op de voet gevolgd door Isa, die ook bijna twee seconden sneller dan ooit was. Anouk zwom maar liefst 4 seconden onder haar oude toptijd en werd zevende. Fabiënne verbeterde zich met drie seconden en werd elfde. Kiki zwom dankzij een verbetering van ruim drie seconden voor het eerst onder de minuut en werd 18e. Op de 100 vrij zwom Alex naar het brons. Rachel tikte als achtste aan en wist een seconde onder haar oude toptijd te duiken. Voor Marleen waren er zelfs twee pr's in één race, want ook op de 50 vrij was ze nog niet eerder zo snel. Ze werd tiende. Aan het einde van de middag stonden er nog estafettes 4 x 25 school op het programma. Indy, Christina, Katie en Valerie werden vierde. Bij de oudere zwemmers waren er drie teams van Neptunus '58. Team 1 met Gijs, Isa, Sven en Amy tikte als derde aan. Team 2 werd vijfde. Dit team bestond uit Kyra, Tom, Fabiënne en Pim. Team 3 met Kiki, Cody, Kim en Delane werd tiende.

### ***D1 ronde 4, 15 maart in Veghel***

Zondag 15 maart werd in Veghel de vierde ronde van de D1-competitie gezwommen. Neptunus '58 deed daaraan mee met 37 zwemmers, die goed waren voor 84 starts. Er werd gezwommen tegen het organiserende Nautilus, Arethusa (Oss) en WZV (Waalwijk). Er werden 37 persoonlijke records gezwommen. Anouk van Helvoirt verbeterde haar eigen clubrecord op de 100 vlinder. De 4 x 100 wissel met Elke Schellekens, Anouk van Lokven, Linda en Sandra Schellekens zwom een nieuw estafetterecord.

Uitblinkers deze wedstrijd waren de drie jongens die deze wedstrijd drie persoonlijke records wisten te zwemmen. Jeroen van Dinther was op de 50 rug, 100 vrij en 100 school nog niet eerder zo snel, terwijl Camiel Maseland op de 50 en 100 school en 200 wissel zijn pr's bijstelde. Op de 100 school was Jeroen Trimbach 5.5 seconde sneller dan ooit. Onderweg scherpte hij ook zijn pr op de 50 meter aan en later op de middag zwom hij ook nog twee seconden onder zijn pr op de 200 vrij.

Twee persoonlijke records waren er voor: Sven Baijens, Jet vd Bersselaar, Anouk en Demi van Os en Daphne Voets. Sven verbeterde zijn pr op de 100 school met maar liefst negen seconden. Anouk zwom op diezelfde afstand zes seconden sneller dan ooit tevoren. Haar zus Demi stelde haar pr's op de 50 en 100 rug met twee en exact vier seconden bij. Daphne zwom een seconde van haar pr op de 50 rug en vijf seconden van haar pr op de 100 wissel af.

Noud van Boven en Rachel Brunnen zwommen ruim vier seconden onder hun beste tijd op de 100 vrij. Manissa vd Brand was zeven seconden sneller dan ooit op de 200 school. Mark van Dinther zwom vier seconden van zijn pr op de 100 school. Op de 100 wissel en 200 vrij bleef hij slechts een fractie boven zijn beste tijden. Op de 200 wissel zwom Zoë Hellings bijna acht seconden sneller dan ooit. Aniek Pennings verbeterde zich op deze afstand met bijna drie seconden. Anouk van Lokven zwom op de 200 vrij bijna vier seconden onder haar oude toptijd. Op de 50 school zwom Fabiënne Messerschmidt ruim drie seconden sneller dan ooit. Ook Macs vd Doelen, Anouk en Luuk van Helvoirt, Kyra Jongman, Esra Pennings, Elke en Sandra Schellekens, Bo Sluijpers, Lisa Smits en Isa vd Ven zwommen een persoonlijk record.

In de D1-competitie staat Neptunus '58 nu op een 17e plaats van de 25 verenigingen in Zeeland, Brabant en Limburg.

### ***NK Studenten, 21 maart in Groningen***

Op zaterdag 21 maart werden in Groningen weer de Nederlandse Kampioenschappen voor studenten (HBO of universiteit) gehouden. Namens Neptunus '58 deed Linda Schellekens hieraan mee. Net als vorig jaar was er een estafette 4 x 50 wissel gevormd met vier Brabantse specialistes. Lieke Jager (Nuenen), Susanne vd Linden), Linda en Femke Hendrikx (DZT '62) werden vorig jaar nog tweede, dus nu werd er enkel genoeg genomen met goud. De vier meiden slaagden in hun missie, waardoor ze zich Nederlands Kampioen mogen noemen. Vervolgens startte Linda op de 50 vlinder, en ook hier ging het voortreffelijk. Ze scherpte haar pr aan met 0.3 seconden en bleef slechts één tiende boven de limiet voor de NK Sprint en haar 29.60 was goud voor de gouden medaille. Aan het einde van de middag startte ze op de dubbele afstand, de 100 vlinder. Ook hier verbeterde ze haar pr met 0.3 seconden. De 1.08.63 was goed voor haar derde gouden medaille van de middag. Uiteraard waren haar tijden op de 50 en 100 vlinder ook goed voor nieuwe clubrecords.

### ***Speedo ronde 4, 22 maart in Uden***

Zondag 22 maart werd in Uden de vierde en laatste Speedo-wedstrijd van dit seizoen gezwommen.

Noud van Boven eindigde op de 100 school als vierde, maar verbeterde wel zijn persoonlijke record. Later scherpte hij op de 100 rug zijn pr met maar liefst zes seconden aan, wat hem een bronzen medaille opleverde.

Jeroen van Dinther en Martijn Eickmans zwommen eveneens de 100 school, maar helaas voor hen geen pr's. Jeroen behaalde wel de zilveren medaille. Martijn eindigde op slechts een paar tienden van een seconde van het podium als vierde. Ook zwom ze voor het eerst de 100 vlinder. Jeroen ging iets sneller van start, maar in het tweede deel knokte Martijn zich terug. Martijn behaalde zilver en Jeroen pakte brons.

Bente van Bergen, Zoë Hellings, Aniek Pennings, Bo Sluijpers en Lara vd Ven zwommen de zware 200 vlinder, een afstand die alleen Zoë al vaker had gezwommen. Bente ging hard van start en benaderde na 100meter zelfs haar pr. Uiteindelijk bleef ze ruim binnen de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen en slechts vier seconden boven de NJK-limiet. Het leverde haar een zilveren medaille op. Lara verbeterde na 100 meter haar persoonlijke record met maar liefst vijf seconden en Aniek verbeterde haar pr halverwege met ruim drie seconden. Aniek werd vierde en Lara vijfde. Bo had zelfs nog nooit een 100 vlinder gezwommen, maar deed het ook uitstekend. Hoewel ze tijdens de race water binnen kreeg, zwom ze knap door en eindigde als 13e. Daarna verscheen Zoë aan de start. Ze verbeterde haar pr met maar liefst 13 seconden en eindigde als negende. Deze vijf meiden, aangevuld met Demi van Os, zwommen ook de 200 rug. Bente zwom ruim binnen de Brabantse limiet en behaalde haar tweede medaille van de middag: brons. Ook op deze afstand bleef ze slechts vier seconden boven de NJK-limiet. Zoë verbeterde haar pr met

vijf seconden en werd zesde. Lara en Aniek eindigden als 7<sup>e</sup> en 8<sup>e</sup>. Aniek zwom een seconde van haar pr. Demi verbeterde haar pr met maar liefst 10 seconden. Bo werd 16e tijdens haar eerste 200 rug.

De redactie kreeg van Lara een verslagje van de wedstrijd:

*Hey, luister eens, ik heb de 200 vlinder gezwommen! En dat is niet zomaar iets hoor! Samen met Aniek, Bente, en Bo zwom ik op 22 Maart 2009 deze afstand voor het eerst. Zoë was er ook bij maar die had de afstand al eerder gezwommen. Van te voren dacht ik dat het heel zwaar zou worden, natuurlijk was dat ook wel zo, maar eigenlijk ging het gewoon heel goed. Iedere keer als ik bij de kant kwam, was ik blij, weer 1 baan gehad. Toen ik na 200 meter aantikte was ik trots en blij. Ik had het toch maar mooi gedaan en mijn tijd van 3.30.23 was helemaal zo slecht nog niet. Ik werd er vijfde mee.*

*Groetjes van Lara*

En ook Aniek wil de andere leden van Neptunus '58 laten weten hoe ze haar eerste 200 vlinder beleefd heeft:

*Haaai iedereen*

*Op 22 maart was er een Speedo wedstrijd. In deze wedstrijd moesten Lara, Bo, Zoë, Bente en ik de 200 vlinder gaan zwemmen. Wij allemaal (behalve Zoë) hadden deze afstand nog nooit gezwommen. Ik had verwacht dat het veel zwaarder zou zijn, maar het viel toch best mee! Ik ben wel trots dat ik heb helemaal heb uitgezwommen. Want dat had ik niet verwacht! Toen ik aantikte was ik zo blij. Het voelde echt alsof ik dood ging ofzo. Maar ja. Mijn tijd was 3.28.53 en daar ben ik trots op! Ik werd uiteindelijk 4de. Net geen medaille. Maar dat maakt me niks uit! Ik ben trots op mezelf*

*xxx Aniek*

*p.s. Waar blijven al die (oudere) heren en dames? Wanneer gaan jullie deze afstand doen?????*

De redactie vindt het superleuk dat Lara en Aniek een stukje hebben geschreven over deze wedstrijd. Wij zouden het erg leuk vinden als er vaker verslagen van leden in De Drietand staan. Dus, heb je een wedstrijd, training of iets anders waarover je wel iets leuks te vertellen hebt, houd je dan niet in en mail het naar Femke of Sandra!

# ONDER DE KEP

Zaterdag 7 maart was het dan zover, de tweede ontmoeting van het seizoen tussen heren 1 en heren 2. Heren 2 (achtste) kruipt de laatste weken steeds dichterbij het eerste team (zesde) toe en wist de vorige onderlinge ontmoeting zelfs te winnen met maar liefst 8 - 2. Alle heren waren gemotiveerd tot op het bot, en heren 2 had (voor het eerst dit seizoen) zelfs het complete team op de been kunnen brengen voor deze wedstrijd. De spanning in het bad was al te voelen toen de heren binnen kwamen en direct toen de pupillen klaar waren met hun wedstrijd



begonnen de heren met het inzwemmen en inspelen. Meteen bij de eerste bal van de wedstrijd was duidelijk dat beide teams voor niets minder dan de winst gingen. Bij elk foutje werd de maker ervan er onmiddellijk op aangesproken door zijn ploeggenoten. Het ging lang gelijk op, tot 4-3 voor heren 2 in het vierde partje. Met nog één minuut te gaan wist 'het tweede' de gelijkmaker te scoren en voerde de coach van heren 1, Robbert Groenendaal, de druk op zijn ploeg nog wat extra op. Martijn Vloet werd de held van de wedstrijd door in het laatste deel van de wedstrijd de 5 - 4 voor Heren 1 te scoren. Een nipte overwinning dus, maar de feestvreugde bij heren 1 was er niet minder om.

De stand in de competitie per 21 maart is als volgt:

| Team       | Competitie                   | Plaats | Winst | Gelijk | Verlies | Punten |
|------------|------------------------------|--------|-------|--------|---------|--------|
| Dames 1    | Bond Dames 2B                | 9e     | 2     | 1      | 13      | 7      |
| Dames 2    | District 5 Dames 3           | 6e     | 6     | 2      | 6       | 20     |
| Heren 1    | District 5 Heren 1           | 5e     | 10    | 0      | 9       | 30     |
| Heren 2    | District 5 Heren 1           | 9e     | 6     | 0      | 11      | 18     |
| Heren 3    | District 5 Heren 4B          | 8e     | 15    | 3      | 3       | 9      |
| Aspiranten | District 5 Aspiranten < 15 1 | 6e     | 2     | 0      | 13      | 6      |
| Pupillen   | District 5 Pupillen < 12 D2  | 11e    | 3     | 0      | 15      | 9      |

Opvallend is dat geen enkel team een positief doelsaldo heeft. Een uitdaging voor de laatste weken om toch nog te proberen de nodige doelpunten te maken. Heren 1 (- 2) en Dames 2 (- 1) hebben de meeste kans het negatieve doelsaldo om te buigen in een positief saldo.

## Rooster

### Zaterdag 4-apr

| <b>Team</b> | <b>Aanvang</b> | <b>Wedstrijd</b>      | <b>Zwembad</b>          | <b>Vertrek</b> |
|-------------|----------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Pup         | 18.00 uur      | SWNZ D1 - Merlet D1   | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| Asp         | 18.30 uur      | SWNZ C1 - Njord C1    | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| H1          | 18.30 uur      | BZ&PC 1 - SWNZ 1      | t Hoogkoo, Boxmeer      | 17.15 uur      |
| H2          | 19.00 uur      | HZPC Horst 2 - SWNZ 2 | De Berkel, Horst        | 17.30 uur      |
| D1          | 19.15 uur      | Wiekslag 1 - SWNZ 1   | De Hooght, Papendrecht  | 17.15 uur      |
| D2          | 20.15 uur      | Hieronymus 2 - SWNZ 2 | De Stok, Roosendaal     | 19.00 uur      |

### Zondag 5-apr

| <b>Team</b> | <b>Aanvang</b> | <b>Wedstrijd</b>  | <b>Zwembad</b>        | <b>Vertrek</b> |
|-------------|----------------|-------------------|-----------------------|----------------|
| D2          | 19.00 uur      | De Rog 1 - SWNZ 2 | De Ijzeren Man, Weert | 17.30 uur      |

### Zaterdag 18-apr

| <b>Team</b> | <b>Aanvang</b> | <b>Wedstrijd</b>       | <b>Zwembad</b>          | <b>Vertrek</b> |
|-------------|----------------|------------------------|-------------------------|----------------|
| H3          | 20.00 uur      | SWNZ 3 - PSV/Bekkers 7 | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| H2          | 20.45 uur      | SWNZ 2 - SBC-2000 2    | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| Pup         | 17.45 uur      | DBD D1 - SWNZ D1       | De Molen Hey, Schijndel | 16.45 uur      |

### Zondag 19-apr

| <b>Team</b> | <b>Aanvang</b> | <b>Wedstrijd</b>         | <b>Zwembad</b>          | <b>Vertrek</b> |
|-------------|----------------|--------------------------|-------------------------|----------------|
| D2          | 18.45 uur      | SWNZ 2 - Gorgo 1         | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| D1          | 19.30 uur      | SWNZ 1 - Aquanovio '94 1 | De Molen Hey, Schijndel | -              |
| H1          | 20.15 uur      | SWNZ - Argo 1            | De Molen Hey, Schijndel | -              |

### Zaterdag 25-apr

| <b>Team</b> | <b>Aanvang</b> | <b>Wedstrijd</b>           | <b>Zwembad</b>         | <b>Vertrek</b> |
|-------------|----------------|----------------------------|------------------------|----------------|
| H2          | 18.45 uur      | Zeester-Meerval 1 - SWNZ 2 | Delfino, Uden          | 17.45 uur      |
| Pup         | 19.00 uur      | De Treffers D1 - SWNZ D1   | Kwekkelstijn, Rosmalen | 18.00 uur      |
| D1          | 19.10 uur      | MNC Dordrecht 1 - SWNZ 1   | Aquapulca, Dordrecht   | 17.10 uur      |
| H3          | 20.45 uur      | Arethusa 3 - SWNZ 3        | Golfbad Oss, Oss       | 19.45 uur      |