

# DE DRIETAND

Jaargang 15, nummer 6

mei/juni 2009

## REDACTIONEEL

We zijn een aantal dagen flink misselijk geweest van alle paaseieren, maar daarna zijn we weer flink aan de slag gegaan om voor jullie een nieuw clubblad te maken. Helaas blijft de afdeling waterpolo een beetje achter met het insturen van verslagen. Wie-o-wie biedt zich aan om in het nieuwe seizoen het gedeelte 'Onder de kep' te vullen met nuttige (en iets minder nuttige) informatie?!?!



Wat is er dan wél te vinden in deze De Drietand?

- Een uitnodiging voor de Algemene Leden Vergadering: KOMT ALLEN!
- Een overzicht van de laatste trainingen van dit seizoen: zo sta je niet voor een dichte (zwembad)deur, of erger nog: voor een leeg zwembad!
- Het NAT (Neptunus Activiteiten Team) komt met een enquête
- Inschrijven voor het zwemkamp kan nog steeds!
- De eisen voor de basispakketten van het zwemvaardigheidswemmen
- De groepsindeling van het zwemmend redden
- Uitslagen van het synchroonzwemmen en een uitnodiging voor de allereerste clubkampioenschappen! Jij komt toch ook kijken?!
- Neptunus '58 heeft er weer een Brabants Kampioene bij! En uiteraard nog veel meer verslagen van het wedstrijdswemmen
- SWNZ organiseert een keigave waterpolo-clinic, doe jij ook mee?

De redactie wenst jullie veel leesplezier.

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

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

 kopij inleveren voor **29 mei** 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 van Zoggel	Wedstrijdzwemmen Masterzwemmen	Putsteeg 37 5481 XP Schijndel	06-30119983
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 van Zoggel  
Helma vd Kley  
Wedstrijdzwemmen  
Wedstrijdzwemmen  
zie boven  
Moerschot 46  
5271 SN St. Michielsgestel  
06-30119983  
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 DE VOORZITTER

Hallo zwemvrienden

Het zwemseizoen loopt langzaam op zijn einde,  
De wedstrijdzwemmers bleven toch redelijk gemakkelijk in de  
middenmoot van de D1 competitie ondanks het wegvallen van een  
aantal zwemmers.

Ook haalden weer heel wat zwemmers limieten voor de Brabantse  
Kampioenschappen en als ik dit schrijf komen er nog twee kansen  
om ze alsnog te halen! Bente van Bergen mag weer aantreden op  
het Nederlands jeugdkampioenschap.

Ik zie dat de meeste waterpoloteams ondanks het afscheid van de  
trainer er op vooruit gegaan zijn, alleen dames 1 moet nog even haar  
best doen. Een compliment aan interim coach Robbert Groenendaal  
is hier wel op zijn plaats!

Dan zien we ook een mooie stijgende lijn bij onze  
synchroonzwemsters waar één van de dames zelfs een Nederlandse  
limiet haalde! Rowie van den Oever, gefeliciteerd!

Complimenten van de voorzitter, ga volgend seizoen zo door.

Tenslotte .....

binnenkort zou de verbouwing van het zwembad moeten starten!!  
In de wandelgangen wordt echter gefluisterd dat dit wel eens een  
jaartje opgeschoven zou kunnen worden.

Wij wachten vol spanning af ..... of onze tribune er komt en wat te  
denken van ons eigen materialenhok.

Tot de volgende keer,  
Paul Sluijpers

# VAN HET BESTUUR

## ***Uitnodiging ALV maandag 22 juni***

Maandag 22 juni wordt in Broodje Apart weer de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering van Neptunus '58 gehouden. Het bestuur nodigt alle leden hiervoor uit. Deze uitnodiging geldt ook voor de ouders van onze jeugdleden. Zij zijn bijzonder welkom.

Dit is het moment dat jullie inspraak hebben of jullie ideeën kunnen spuien.

Datum: maandag 22 juni 2009  
Plaats: Broodje Apart, Molenstraat 8 te Schijndel  
Aanvang: 20.00 uur

### Agenda:

1. Opening
2. Notulen jaarvergadering 30 juni 2008 (zie website)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Verslag van de secretaris
5. Verslagen van de diverse afdelingen
  - Zwemvaardigheidzwemmen
  - Synchronzwemmen
  - Wedstrijdzwemmen
  - Masterzwemmen
  - Waterpolo (SWNZ)
  - Zwemmend Redden (seizoen 2008)
6. Financieel verslag seizoen 2008/2009
7. Verslag kascommissie
8. Begroting seizoen 2009/2010
9. Beleidsplan 2009-2014 (binnenkort op de website)
10. Sponsorcommissie
11. Bestuursverkiezing
12. Rondvraag
13. Sluiting

Probeer geen uitvluchten te zoeken om niet te komen, want we weten al dat:

- Je niet geslapen hebt op het kamp (lucifers zijn aanwezig)
- Het mooi weer kan zijn (dat is het bij synchronzwemactiviteiten altijd)
- Je niet hoeft te trainen (kan niet, we hebben alle trainingen na 19.30 uur speciaal voor deze vergadering afgezegd)
- Je auto niet wil starten (gesaboteerd, fietsen is ook erg gezond)
- Je geen oppas voor de kinderen hebt (bel de oppas-centrale nu alvast)
- De Heeswijkse brug niet open staat (is al enkele jaren uit de running)
- De Dungense brug open kan staan (probeer te fierljeppen of open water zwemmen)

## ***Laatste trainingen seizoen 2008-2009***

Hieronder een overzicht van de laatste trainingen van dit seizoen:

### **Masterzwemmen:**

Laatste training op woensdag 24 juni.

### **Synchroonzwemmen:**

Laatste trainingen op dinsdag 23 of woensdag 24 juni. Op zaterdag 27 juni worden de clubkampioenschappen gehouden.

### **Waterpolo:**

De waterpoloteams trainen deze zomer weer in het buitenbad "Zegenwerp" te Sint-Michielsgestel. De dames en heren trainen iedere dinsdag en donderdag van 20.00 tot 21.00 uur. De jeugdteams trainen op vrijdag van 19.30 tot 20.30 uur.

### **Wedstrijdzwemmen**

De laatste trainingen zijn op:

Maandag: 22 juni

Dinsdag: 26 mei

Woensdag: 24 juni

Zaterdag: 16 mei

Binnenkort starten de trainingen voor de open water zwemmers in de Meerse Plas in Den Dungen. Iedere dinsdag en donderdag wordt er vanaf 18.30 uur getraind. Houd voor de exacte startdatum de weblog in de gaten!

### **Zwemvaardigheidzwemmen**

Laatste training op zaterdag 20 of woensdag 24 juni

### **Zwemmend redden:**

Trainingen in de Molen Hey t/m zaterdag 27 juni. Op 4, 11 en 18 juli en op 22 en 29 augustus zijn er trainingen in buitenwater.

## ***E-mail adressen***

Wij proberen steeds vaker om onze leden ook via de e-mail op de hoogte te houden van bepaalde zaken die spelen bij Neptunus'58. Ook de verschillende afdelingen maken steeds vaker gebruik van e-mail om bijv. een nieuwsbrief te sturen of een gewijzigde trainingstijd door te geven.

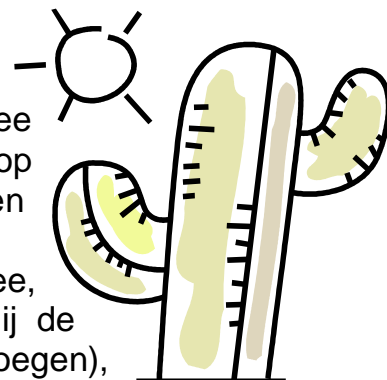
Van een groot aantal leden hebben we de e-mail adressen al in ons bestand staan. Maar e-mail adressen veranderen regelmatig. Denken jullie eraan om je (nieuwe) e-mail adres ook even door te geven aan onze secretaris Jan Mettler ([J.H.G.Mettler@home.nl](mailto:J.H.G.Mettler@home.nl)) .

## Ach en Wee

Bureau Ach en Wee had het idee opgevat om dit jaar eens vroeg op vakantie te gaan. Maar het bestuur van zwemvereniging Neptunus '58 en de varkensgriep maken het ons onmogelijk om op zoek te gaan naar sombrero's en taco's. ¡Hola guapo!

S. Ach en F. Wee maken alle leden erop attent dat jullie vanaf januari jullie super secure en ervaren notuliste moeten gaan missen. Bertha van Liempd stopt er dan mee na een jarenlange inzet. Wij raden het bestuur aan Bertha op gepaste wijze te bedanken. Ons advies: een reis naar een zonnige bestemming.

Een vrijwel onmogelijke opdracht voor Bureau Ach en Wee, maar dat varkentje zullen wij wel even wassen. Denk jij de ideale opvolger te zijn (wij nemen ook met iets minder genoeg), meld je dan snel aan bij Paul Sluijpers.



Taakomschrijving notulist(e):

- Notuleren van bestuursvergaderingen (ongeveer 10 per jaar)
- Notuleren van de Algemene Leden Vergadering (1x per jaar)
- Versturen van verjaardagskaarten naar vrijwilligers

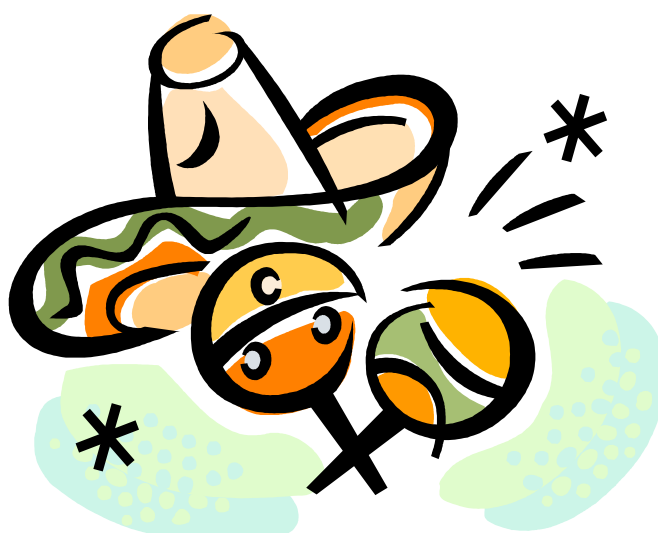
Voor alle afdelingen is jullie bestuur op zoek naar trainers en begeleiders. Ouders en oudere leden lijken ons zeer geschikte kandidaten om een handje te helpen tijdens de trainingen en activiteiten. Elke afdeling kan nog wel een paar mensen gebruiken. Ben niet bang, vraag aan de hoofdtrainer wat er te doen is, en besteed je vrije tijd op een inspirerende manier.

En vooral snel aanmelden allemaal, want wij willen nu op vakantie.

¡Muche suerte!

S. Ach

F. Wee



# AG&DA MEI – JUNI

## Wanneer wordt er niet gezwommen?

	in mei	in juni
Maandag	-	1, 29
Dinsdag	-	30
Woensdag	-	-
Donderdag	-	-
Vrijdag	-	-
Zaterdag	23 (WZ), 30	27 (WZ, 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 en 5
13 juni	afzwemmen zwemvaardigheid 1, 2 en 3

## Synchroonzwemmen (SZ)

14 juni	Competitiewedstrijd in Nuenen
27 juni	Clubkampioenschappen Neptunus'58

## Wedstrijdswemmen (WZ)

8 t/m 10 mei	NK Masters in Eindhoven (50-meterbad)
23, 24, 30, 31 mei	Brabantse Kampioenschappen in Eindhoven (50m-bad)
8 juni	Coopertest in Schijndel
13 en 14 juni	Kring Speedo Finales in Sint-Oedenrode
15 juni	Super Sprint Wedstrijd in Schijndel
19 t/m 21 juni	NJK in Amsterdam (50-meterbad)

## Zwemmend Redden (ZR)

De zomercursus zwemmend redden zwemt dit jaar nog op de volgende dagen:

9, 16, 23, 30 mei	22 en 29 augustus
6, 13, 27 juni	5, 12, 19 en 26 september
11 en 18 juli	3 oktober (examen)

## Kamp

19, 20 en 21 juni in Wanroij

## Algemene ledenvergadering Neptunus '58

Maandag 22 juni vanaf 20.00 uur bij Broodje Apart, Molenstraat 8, Schijndel

# VERJAARDAGEN

*in mei*

*in juni*

*en in juli*

1	Lisa Smits	3	Paul Muyshondt	2	Wendy Groenendaal
7	Monique vd Pluym	5	Lieke van Bernebeek	3	Nika Bozelie
10	Noud van Boven	8	Anna van Dijk		Niall Carroll
	Jan vd Heijden	9	Jolanda van Boxtel		Mark vd Heijden
11	Richard Bloemheuvel	9	Zoë Hellings	4	Corrie van Zutphen
13	Pepijn Peters	12	Riek vf Braak	6	Tessa van Esch
	Paul Wagenaars	13	Marlies van Lieshout		Gert van Lokven
15	Wilma vd Veerdonk	15	Lies vd Bersselaar		Bernadette van Vlaanderen
15	Casper Middag		Saskia vd Dungen	7	Pedro van Heesch
16	Laura de Vries		Tom vd Loo	9	Manissa vd Brand
18	Amy Schellekens		Raomi van Rozendaal		Carmen Suiker
	Lisa Slaats	17	Jurgen vd Meerendonk	11	Nick Pijnappels
20	Aniek Pennings	18	Lucas van Cleef		Jorg Schouten
22	Martijn Heijmans		Anne Oremans		Jacqueline van Uden
	Dora Sengers		Lara vd Ven		Simone vd Wijgert
27	Pim de Crom		Mieke Wouters	12	Thom van Gestel
30	Ties-Jan van Erp	19	Yosca Bozelie		Jan Mettler
			Ina Koomen	13	Eva van Dijk
			Sophie Pruijk	14	John Peters
		21	Britt vd Wijgert	15	Fenna Braam
		24	Eric van Loon	18	Anne vd Wetering
			Ronnie Wiersma	19	Ricco Fiorito
		26	Kevin Leenders	21	Jose vd Steen
		28	Melanie van Dinther		Kees Vlessert
				24	Leon van Geffen
				28	Gerard Eickmans



# NAT

De leden van het Neptunus Activiteiten Team (NAT) hebben een uitgebreide enquête opgesteld over allerlei zaken binnen Neptunus '58. Er zijn vragen over de verschillende afdelingen, maar ook over de zwemvierdaagse, het zwemkamp, de Grote Club Actie, de website en het clubblad.

De enquête is te downloaden op [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl). Inleveren van de enquête kan tot 1 juli op één van de volgende manieren:

- Via de post: Mieke vd Berselaar, Toon Bolsiusstraat 26, 5482 LC Schijndel
- Via e-mail: [sandraschellekens@gmail.com](mailto:sandraschellekens@gmail.com)
- Of lever hem in bij je trainer

Aangezien de enquête vrij uitgebreid is, hebben we ook een digitale versie gemaakt. Invullen kan dus gewoon op internet. De link vind je op de website: [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl). Ook deze versie kan je tot 1 juli invullen.

## **Invullen is anoniem: niemand weet wat je ingevuld hebt!**

We hopen dat alle leden en hun ouders deze enquête in willen vullen. De belangrijkste resultaten zullen in het nieuwe seizoen worden gepubliceerd in De Drietand en op de website.

Alvast bedankt voor jullie medewerking!

Groetjes van het NAT,  
Mieke, Femke en Sandra



# ZWEMKAMP

## ***Inschrijven kan nog steeds ....***

Wat?! Heb jij je nog steeds niet ingeschreven voor dat kei vette zwemkamp op 19, 20 en 21 juni in Wanroij??? Vul dan als de wiedeweerga het inschrijfformulier op de volgende pagina in en lever het in bij de Algemene Leiding! Je kunt het inschrijfformulier ook op onze site vinden.

Twijfel je nog? Kijk dan even op [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl) onder het kopje zwemkamp. Daar kan je lezen hoe gezellig het de afgelopen jaren was. Ook op hyves is het kamp te vinden: word snel lid van <http://zwemkamp2009.hyves.nl/>!

De kosten zijn inmiddels ook bekend: 35 euro voor deelnemers en 27,50 euro voor begeleiders. En dat is geen geld, als je ziet wat je daar allemaal voor krijgt. Er is nog nooit iemand met honger naar huis gegaan dankzij onze topkoks.

Denken je ouders dat ze heel sterk zijn? Wij willen graag hun spierballen flink laten werken en hebben daar een mooie uitdaging voor. Op donderdagavond moet er namelijk een flink aantal tenten opgezet worden. En op zondag moeten ze natuurlijk ook weer afgebroken worden. Geef je vader of moeder dus snel op!

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

Op het zwemkamp van dit jaar kunnen jouw wensen en dromen uitkomen. We organiseren zaterdagavond een grootse show waarin jij de hoofdrol kunt spelen.

### **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 er nog even de tijd voor.

### **Wat moet je doen?**

Stuur een e-mail naar: [alzwemkamp@gmail.com](mailto:alzwemkamp@gmail.com) met in het onderwerp: Wens van: je naam en de club en je leeftijd. Beschrijf je wens kort en bondig en 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.

Nog vragen? Deze kan je stellen aan de Algemene Leiding van Neptunus '58:  
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: \_\_\_\_\_

Lever dit inschrijfformulier **voor 31 mei** 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))



# ZWEMVAARDIGHEIDZWEMMEN

In elk clubblad tonen we jullie de eisen van een aantal diploma's. In deze De Drietand de eisen van alle basispakketten.

## **Data afzwemmen basispakketten**

Zaterdag 6 juni 16.15 – 18.00 uur basispakket 4 en 5

Zaterdag 13 juni 15.30 – 18.00 uur basispakket 1, 2 en 3

De training van het synchroonzwemmen duurt 13 juni 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.

Sommige onderdelen van het examen moeten met kleding gezwommen worden:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (Broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (Bij voorkeur sportschoenen; schoenen zonder zool zijn niet toegestaan)

## **Basispakket zwemvaardigheid 1**

### **Gekleed zwemmen**

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven (benen passief), aansluitend
- 1.3 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
  
- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover,
- 2.4 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
  - 2.4.1 Onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen
  - 2.4.2 Vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant er af gaan
  - 2.4.3 Wederom onder het vlot door zwemmen
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
  
3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B trekt deelnemer A vanaf de kant met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant.

## **In badkleding**

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten met beide voeten, in borstligging).
5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
8. Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 8 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna het aantikken van drie pionnen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, proef afronden met een gehurkte draai.
11. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 2 meter).
12. Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
13. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.

## ***Basispakket zwemvaardigheid 2***

### **Gekleed zwemmen**

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2 Al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, aansluitend
- 1.3 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
  
- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pion op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door achtereenvolgens 2 keer voorover en 2 keer achterover rollen,
- 2.4 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen:

- 2.4.1 Deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door;
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B springt vanaf de kant met een hurksprong te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, pakt vervolgens de kant vast, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A naar de kant.

### **In badkleding**

- 4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water).
- 5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- 6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl (aantikken, keren en verder gaan).
- 7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl (aantikken, keren en afzetten op de rug).
- 8. Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 10 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
- 9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- 10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, proef afronden met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
- 11. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 4 meter).
- 12. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.
- 13. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

## ***Basispakket zwemvaardigheid 3***

### **Gekleed zwemmen**

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend:
- 1.2 Al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, daarna onder

- water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven.
- 1.3 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
  - 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
  - 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pilon op 15 meter wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
  - 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag,
  - 2.4 50 meter schoolslag , onderbroken door:
    - 2.4.1 Een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven komen,
  - 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, minimaal 10 meter vanaf de kant. Deelnemer B springt met een hurksprong vanaf de kant te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A 10 meter in rugligging naar de kant.

### **In badkleding**

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water).
5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt (voorover tuimelen en afzetten in borst- of in zijligging).
7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij minimaal 1 keerpunt wordt gemaakt (op borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging).
8. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 15 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan en vervolgens weer boven komen.
10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (koprol) achterover.

11. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
12. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

## ***Basispakket zwemvaardigheid 4***

### **Gekleed zwemmen**

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); direct gevolgd door het maken van drie koprollen (één voorover, één achterover en één voorover). Na de koprollen zwemmen we onderwater naar een met een pion gemarkeerd punt op 8 m welke we aantikken.
- 1.2 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door gaten die zich in twee verticaal hangende zeilen op 8 en 15 meter van de (start-)kant bevinden, gevolgd door (zonder boven te komen) het aantikken van een pion op 24 meter. Daarna:
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag met polsen boven water, onderweg maken we in het midden een koprol achterover (2\*),
- 2.4 50 meter schoolslag, onderbroken door een hoekduik, onder water door twee poortjes heen, tussen de poortjes maken we een hele draai om de lengteas.
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, minimaal 8 meter vanaf de kant. Deelnemer B werpt een reddingsklos over de deelnemer A, deze pakt de lijn vast waarna B, A naar de kant trekt en vertelt daarna hoe de drenkeling m.b.v. de handreiking op de kant gebracht kan worden.

### **In badkleding**

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 100 meter schoolslag, waarbij alle keerpunten correct uitgevoerd worden (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water). De maximale tijd is 1 min 55 seconden
- 5.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- 5.2. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter zwemmen met de Northern Kick.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 100 meter borstcrawl, waarbij alle keerpunten tuimelkeerpunten zijn. De maximale tijd is 1 min 45 seconden



7. Oester: De beginsituatie is de gestrekte ligging op de rug, met de armen langs het hoofd; de handen liggen daarbij iets verder dan schouderbreedte uiteen. Door een snelle hoekbeweging worden de armen en benen boven water gestrekt naar elkaar toegebracht; de handen komen op de wreef. In deze houding verdwijnt het lichaam onder water.
8. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 100 meter rugcrawl, waarbij alle keerpunten wordt gemaakt door het op de borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging. De maximale tijd is 2 min 5 seconden.
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter vlinderslag met de dolfijnslag.
10. Van startblok:
  - 10.1. De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand.
  - 10.2. De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand, met een halve draai om de lengteas (halve schroef).
  - 10.3. De rechtstandige sprong voorwaarts, uit stand, waarbij op het hoogste punt van de vlucht van de sprong de hurkhouding aangenomen wordt, daarna doorklieft men het water gestrekt.
11. Starten in het water, 15 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, voor deelnemer A de bal naar elkaar overspelen 1A, 2B en 3A direct (binnen 3 sec) een draai om de lengte as gevolgd door een schot van A op goal (8 meter), dit herhalen voor B.
12. Te water gaan van een startblok met een startsprong, gevolgd door 100 meter wisselslag.

## ***Basispakket zwemvaardigheid 5***

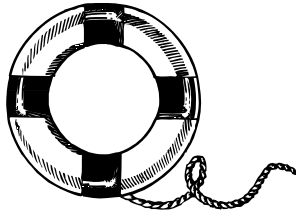
### **Gekleed zwemmen**

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); direct gevolgd door het maken van vier koprollen twee voor- en twee achterover na de koprollen zwemmen we onderwater naar een met een pion gemarkeerd punt op 10 m welke we aantikken.
- 1.2 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door gaten die zich in twee vertikaal hangende zeilen op 8 en 15 meter van de (start-)kant bevinden, gevolgd door (zonder boven te komen) het maken van een hele draai om de lengte as, na het bovenkomen schoolslag tot einde van de baan, daarna
- 2.3 75 meter enkelvoudige rugslag met polsen boven water, onderweg maken we in het midden van elke baan twee koprollen één voor één achterover,
- 2.4 50 meter schoolslag, onderbroken door een hoekduik, onder water door twee poortjes heen, tussen de poortjes blijven we 5 s stil liggen,
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, minimaal 10 meter vanaf de kant. Deelnemer B werpt een reddingsklos over de deelnemer A, deze pakt de lijn vast waarna B, A naar de kant trekt. A wordt nu m.b.v. de handreiking op de kant getild.

### **In badkleding**

- 4.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 100 meter schoolslag, waarbij alle keerpunten correct uitgevoerd worden (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water). De maximale tijd is 1 min 50 seconden
- 5.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- 5.2. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter zwemmen met de Trudgeon.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 100 meter borstcrawl, waarbij alle keerpunten tuimelkeerpunten zijn. De maximale tijd is 1 min 40 seconden
7. Kiep: De beginsituatie is de gestrekte ligging op de rug, met de armen langs het lichaam. De benen worden tegelijkertijd ingetrokken. De handen zijn naast en/of iets onder de heupen. De armen maken nu gelijktijdig stuwbewegingen benedenwaarts, waardoor de voeten omhoog kopen en de draai zover wordt uitgevoerd dat het lichaam verticaal (gehurkt) in het water staat. Daarna wordt het lichaam gestrekt en zakt rechtstandig geheel onderwater.
8. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 100 meter rugcrawl, waarbij alle keerpunten wordt gemaakt door het op de borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging. De maximale tijd is 2 minuten.
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter vlinderslag met de dolfijnslag.
10. Van startblok:
  - 10.1. De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand.
  - 10.2. De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand, met een hele draai om de lengteas (schroef).
  - 10.3. De rechtstandige sprong voorwaarts, uit stand, waarbij op het hoogste punt van de vlucht van de sprong de spreidsprong aangenomen wordt, daarna doorklieft men het water gestrekt.
11. Starten in het water, daarna circa 15 meter met z'n tweeën, met een onderlinge afstand van 2-4 meter, naast elkaar zwemmen. Deelnemer A in borstligging en B in rugligging. Bij het zwemmen spelen we minimaal 2 keer zodanig over dat we de bal gevangen wordt. Op 8 meter voor de goal speelt A de bal naar B, B direct terug naar A en deze geeft binnen 2 s een schot op goal (8 meter), dit herhalen voor B.
12. Te water gaan van een startblok met een startsprong, gevolgd door 100 meter wisselslag.



# ZWEMMEND REDDEN

De zomercursus zwemmend redden is al weer enkele weken aan het draaien. Wij vinden het leuk om jullie te laten weten wie er dit jaar allemaal meedoen en van wie zij training krijgen.

## **Brevet 1 – Bernadette / Dré**

Amber Persoon  
Fleur Slaats  
Tamara Soffner

## **Brevet 2 – Bernadette / Dré**

Sanne vd Aa  
Lieke van Bernebeek  
Rik de Crom  
Pedro van Heesch  
Jarno Persoon  
Nick Pijnappels  
Lisa Slaats

## **Brevet 3 – Annelieke / Ina**

Nika Bozelie  
Pim de Crom  
Geert vd Dungen  
Indy Jongman  
Lieke Verhagen  
Wessel Verhoeven

## **Brevet 4 – Femke / Leon**

Bas Bozelie  
Christiaan vd Broek  
Kyra Jongman  
Delane Lathouwers  
Demi Lathouwers

## **Brevet 6 – John / Rachel (P) Wilhelm (T)**

Sasha vd Bergh  
Melanie van Dinther

## **Brons – Anne / Mandy**

Robin vd Bergh  
Yosca Bozelie  
Marian vd Hanenberg  
Jenny vd Heijden  
Lara vd Ven

## **Zilver – Anne / Mandy**

Anouk van Helvoirt  
Kim vd Wijgert

## **Goud – Anne / Mandy**

Lies vd Bersselaar  
Mark van Heeswijk

## **Diploma A – Marc / Ronnie (P) Ronald (T)**

Tim Klerks  
Christian Rijkers

## **Diploma B – Marc / Ronnie (P) Ronald (T)**

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

(P) = praktijk      (T) = theorie

Mieke vd Bersselaar helpt onze afdeling met de hele administratie en zet bovendien erg lekker koffie. Ellen en Linda zijn dit jaar de vliegende tok toks en springen bij daar waar nodig. Elke week bij een andere groep.

# SYNCHROONZWEMMEN

## ***Interkring uitvoeringen 4 april in Amsterdam***

Zaterdag 4 april heeft Rowie vd Oever meegedaan aan de Interkring uitvoeringenwedstrijd op Age 2-niveau in Amsterdam. Ze zwom daar een solo op muziek van Irene Cara, What a Feeling. Deze show heeft ze samen met Marjolein Leenders als duet gezwommen tijdens de grote show bij het feest van Neptunus '58 in de herfstvakantie en nu aangepast tot een solo.

Aan deze wedstrijd deden meisjes mee uit heel Nederland met een solo, duet of groepsnummer. Rowie eindigde als 20<sup>e</sup> met 45.200 punten, een keurige score voor de eerste keer. Het was namelijk de allereerste keer dat er namens Neptunus '58 een meisje meedeed aan een uitvoeringenwedstrijd op landelijk niveau! Tijdens de wedstrijd heeft Rowie, samen met Sandra en Anne, nog flink wat ideeën opgedaan voor hun nieuwe shows die te zien zullen zijn bij de clubkampioenschappen in juni en met de grote show aan het einde van het jaar.

## ***Uitvoeringenwedstrijd aanloop 5 april in Eindhoven***

Het wedstrijdseizoen 2008-2009 werd voor het synchroonzwemmen op 5 april afgesloten met uitvoeringenwedstrijd op aanloopniveau. Met 17 zwemsters streed Neptunus '58 in het Pieter van den Hoogenband zwemstadion in Eindhoven om de beste plaatsen bij de groepsnummers, de duetten of de soli. De eindscore bestond uit de punten van zeven juryleden. Minimaal konden de zwemsters 5 punten krijgen en maximaal 15.

Bij de duetten behaalden Kelly van Esch en Julie van Gimst op basis-houdingniveau heel knap 10 punten. Zij zwommen op het nummer Prince Ali. Het was hun allereerste uitvoeringenwedstrijd.

Voor Svetlana Bektjan en Nika Bozelie waren er 11 punten op balletbeenniveau. Ook zij zwommen op dezelfde muziek, maar hun show was een stuk moeilijker dan die van Kelly en Julie. Een super score want Svetlana heeft haar zeilbootdiploma nog niet eens en Nika heeft dit diploma pas net gehaald. Ze zwommen dus eigenlijk op een voor hen hoog niveau.

De groep op spagaatniveau haalde 12 punten. Laura vd Boogaard, Fieke Bouwmans, Rachel Brunnen, Joëlle van Dijk, Marian vd Hanenberg en Michelle Megens zwommen op het nummer Listen to your heart. Yosca Bozelie moest helaas weg voordat de uitvoering gezwommen werd.

Er waren 13 punten voor de groep op barracudaniveau: Melanie van Dinther, Adelinde Schnitzeler, Alicia Suiker, Carmen Suiker, Milly vd Veerdonk en Hanneke van Weert. Zij zwommen net als in de feestweek op Bucovina. Ze hebben er nog speciaal voor moeten oefenen omdat ze met minder meisjes waren. De pumps hadden ze ook deze keer weer uit de kast gehaald. Dat vond de scheidsrechter niet zo leuk. Gelukkig mochten ze het nummer wel laten zien.

## **Clubkampioenschappen zaterdag 27 juni**

Zaterdag 27 juni is het zover: de allereerste clubkampioenschappen van de afdeling synchroonzwemmen!

De middag begint om 14.00 met het inzwemmen. Daarna volgen een figurenwedstrijd en een uitvoeringenwedstrijd. De clubkampioenschappen worden afgesloten in de kantine van het zwembad met een prijsuitreiking en gezamenlijk eten. Om uiterlijk 18.00 uur zijn de clubkampioenschappen afgelopen. Alle meisjes zwemmen op hun eigen niveau. Welke dat is, weet de trainster. Het wordt een wedstrijd met alleen meisjes van Neptunus '58.

Bij de figurenwedstrijd op aanloopniveau laten de meisjes één oefening uit 'stuwen', één oefening uit 'van houding naar beweging' en één oefening uit van 'beweging naar figuur' zien. Dit zijn ook oefeningen die de meisjes voor hun diploma moeten kunnen. Welke oefeningen het precies zijn, wordt op zaterdag 27 juni geloot. Ook bij de figurenwedstrijd op wedstrijdniveau laten de meisjes drie figuren zijn. Deze worden ook op de dag zelf geloot uit alle figuren die zij voor hun diploma moeten kunnen.

Er wordt net als bij de officiële wedstrijden gezwommen in zwart badpak en met witte badmuts.

Na een korte pauze volgt een uitvoeringenwedstrijd, waarbij alle meisjes een solo-show zullen zwemmen. Voor de meisjes op basishouding-, zeilboot-, balletbeen- en spagaatniveau wordt een show geschreven door de trainsters. Alle meisjes op één niveau zwemmen dezelfde show. De meisjes op barracudaniveau schrijven zelf hun show. De show duurt tussen 45 seconden en 1.15 minuut. De meisjes op wedstrijdniveau schrijven hun show op zelf gekozen muziek. Deze show duurt ongeveer 1.30 minuut.

Voor alle shows geldt het volgende:

- Een kantstuk is verplicht (er mag dus niet vanuit het water gestart worden)
- In de show zitten minstens drie figuren van het eigen niveau
- Er worden geen speciale badpakken gemaakt. De meisjes mogen zelf kiezen in welk badpak ze zwemmen. Dat kan een eigen badpak zijn of één die gebruikt is bij voorgaande shows. Er wordt niet op badpakken, make-up en haren beoordeeld

Na afloop worden de scores van de figuren en de uitvoeringen bij elkaar opgeteld en zo kan bepaald worden wie er per categorie clubkampioen zijn. Verder worden er ook nog een twee algemene clubkampioenen bepaald: één op aanloopniveau en één op wedstrijdniveau.

**Uiteraard is publiek van harte welkom tijdens de clubkampioenschappen!**

Als er nog vragen zijn, dan kunnen deze gesteld worden aan de trainsters.

**Zaterdag 27 juni organiseert**



# **de 1e Clubkampioenschappen**

## **Synchroonzwemmen**

- ♪ Aanvang **figurenwedstrijd**: 14.30 uur
- ♪ ± 15.30 uur: aanvang **uitvoeringen** met solo-shows van alle zwemsters
- ♪ Einde: ± 17.30 uur
- ♪ Entree: gratis
- ♪ Zwembad de Molen Hey, Avantilaan 1, Schijndel

*Komen jullie ook kijken?*



# WEDSTRIJDZWEMMEN

## ***Brabantse Lange Afstand 29 maart in Breda (50)***

Zondag 29 maart werden in Breda de Brabantse Lange Afstand Kampioenschappen gehouden. Deze werden voor het eerst in een 50-meterbad gezwommen. Namens Neptunus '58 startte Linda Schellekens op de 400 meter wisselslag. In de derde van vier series ging ze van start in baan 6. In diezelfde serie in baan 3 en in de serie na haar zwommen haar concurrentes. Linda ging als snelste van start met 1.16.20. Vervolgens liep ze op de rugslag nog verder uit op de rest van het veld en eindigde ze in 5.29.73. Dit is tien seconden onder haar oude pr, gezwommen tijdens de BLAK vorig jaar in Deurne (25-meterbad). Directe concurrente Anita Smits van DIO liet 5.50.11 klokken. In de vierde en laatste serie zwom Femke Hendriks (DZT '62), de enige andere concurrente van Linda. Op de vlinderslag was haar achterstand minimaal, maar op de andere slagen kon ze niet aan de tijden van Linda komen. Femke eindigde in 5.37.95. Hierdoor is Linda **Brabants Kampioene** geworden. Dit is haar tweede Brabantse titel, na de 200 vlinder bij de BZK vorig jaar.



*Linda op weg naar haar tweede Brabantse titel*

## ***D1 ronde 5, 5 april in Schijndel***

Zondag 5 april werd de vijfde en laatste competitiewedstrijd van dit seizoen gezwommen. De 39 zwemmers van Neptunus '58 lieten aan de lopende band topprestaties zien, en het ene na het andere persoonlijke record werd verpulverd! 34 zwemmers wisten één of meerdere pr's te zwemmen, wat resulteerde in 54 pr's. Ook werden er zes nieuwe clubrecords gezwommen, allemaal door dames. Bente van Bergen deed dat op de 200 vrij, waarop ze een pr van acht seconden zwom. Helaas bleef ze 0.6 seconde boven de limiet voor de Nederlandse Junioren Kampioenschappen. Anouk van Helvoirt zwom een clubrecord op de 100 rug en is nog iets meer dan een seconde verwijderd van de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Elke Schellekens zwom clubrecords op de 100 wissel en 200 rug. Op die laatste afstand miste ze de BZK-limiet op 0.29 seconden. Linda Schellekens nam afscheid van Neptunus '58 met clubrecords op de 200 wissel en 50 vrij. Ze zal voortaan uitkomen voor BZV ('s-Hertogenbosch). De 4 x 50 vrij estafette met Shirley Voets, Lisa Smits, Anouk

van Lokven en Bente verbeterde het estafetterecord met bijna twee seconden. Mark van Dinther behaalde wel de BZK-limiet op de 200 rug dankzij een verbetering van tien seconden. Zoë Hellings kwam ondanks een pr van negen seconden net tekort voor de BZK-limiet.

Er waren meer zwemmers die hun pr's met vele seconden scherper stelden. Lies vd Bersselaar verbeterde haar tijd op de 100 wissel met bijna vier seconden. Pim de Crom zwom een pr van ruim twee seconden op de 50 school. Jeroen van Dinther zwom op de 200 vrij een pr van 7,5 seconden en is nog slechts twee seconden verwijderd van de Brabantse limiet. Macs vd Doelen zwom vier seconden sneller dan ooit op de 100 vrij en verbeterde zijn pr op de 50 vlinder met maar liefst bijna acht seconden. Anouk van Helvoirt zwom op de 200 rug tien seconden onder haar oude toptijd. Haar broertje Luuk scherpte zijn pr op de 200 vrij met ruim vijf seconden aan. Delane Lathouwers zwom voor het eerst de competitie mee, maar was meteen van grote waarde. Hij verbeterde zijn pr op de 50 vrij tot twee keer toe en wist er in totaal vier seconden af te zwemmen. Bij zijn debuut op de 100 vrij was hij meteen de snelste van Neptunus '58. Camiel Maseland zwom als startzwemmer van de 4 x 50 wissel een pr van anderhalve seconde op de 50 rug en is nu nog slechts 0.65 verwijderd van de Brabantse limiet. Anouk van Os zwom op de 50 vlinder twee seconden van haar pr. Haar zus Demi zwom een pr van ruim twee seconden op de 50 school en wist tijdens de 200 vrij (een pr van 11 seconden) ook haar pr op de 100 vrij aan te scherpen. Jeroen Trimbach was in goede vorm met pr's op al zijn afstanden. Op de 100 rug verbeterde hij zich met anderhalve seconde, op de dubbele afstand met negen seconden en op de 100 wissel eveneens met negen seconden. Daphne Voets verbeterde haar pr op de 50 school met vier seconden en op de 200 vrij zelfs met veertien seconden! Haar zus Shirley tenslotte verbeterde haar pr op de 200 vrij met ruim vijf seconden. In de D1-competitie is Neptunus '58 geëindigd op een 17e plaats van 25 verenigingen in Zeeland, Brabant en Limburg. Landelijk gezien is een 48e plaats behaald.

## ***IESET, 11 en 12 april in Tilburg***

Tijdens het paasweekeinde op zaterdag 11 en zondag 12 april hebben drie zwemmers meegedaan aan het International Easter Swim Event Tilburg. Meest succesvol daarbij was Bente van Bergen. Op zaterdag plaatste ze zich als snelste voor de finale 50 vlinder. Daarin kwam ze ondanks een indrukwekkende eindsprint 0.03 seconde te kort voor het goud. Haar eindtijd was een halve seconde sneller dan 's ochtends, maar wel iets boven haar beste tijd. Op de 100 rug verbeterde ze haar pr en haar clubrecord met bijna twee seconden. Op de 200 vlinder bleef ze boven haar beste tijd. Een dag later zwom ze op de 200 rug naar de achtste plaats, een verbetering van haar pr en haar eigen clubrecord met 0.4 seconden. Op de 50 rug zwom ze 0.8 seconde onder haar persoonlijke en clubrecord. Dit betekende





een negende plaats. Op de 100 vrij tot slot dook ze voor het eerst onder de 1.10, een verbetering van 0.8 seconde en goed voor de 21e plaats. Bo Sluijpers zwom op zaterdag naar de 16e plaats op de 100 school, naar een 18e plaats op de 50 vlinder en tot slot zwom ze de 36e tijd op de 50 vrij. Een dag later werd ze 16e op de 50 school. Op de 200 school ging het een stuk beter. Ze verpulverde haar pr met acht seconden en bleef daarbij niet alleen binnen de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen, maar haar tijd was ook goed voor haar allereerste clubrecord! De oude toptijd stond op naam van Anouk van Lokven. Het leverde haar een achtste plaats op. Op de afsluitende 100 wissel bleef ze 0.8 seconde onder haar pr en dat was goed voor een 24e plaats. Roel vd Kleij startte beide dagen één keer. Op de 50 vlinder tikte hij als 16e aan en verbeterde zijn pr en het clubrecord. Op de 100 vrij ging het minder goed en bleef hij boven zijn beste tijd. Hij tikte als 17e aan.

### ***Limietwedstrijd 19 april in Breda (50)***

Voor de tweede keer dit seizoen werd er deelgenomen aan een limietwedstrijd in het 50-meterbad van Breda. Namens Neptunus '58 kwamen er acht zwemmers in totaal 23 keer aan de start. Mark van Dinther wist op de 200 school zijn persoonlijke record met anderhalve seconde aan te scherpen. Shirley Voets zwom een pr op de 100 vrij van eveneens anderhalve seconde. Bo Sluijpers was de derde die haar beste tijd wist te verbeteren: op de 200 wissel was ze 2,5 seconde sneller dan ooit. Verder werden er een flink aantal pr's uit het 50-meterbad verpulverd. Bo was op de 100 vrij een halve seconde sneller dan twee maanden geleden in hetzelfde bad. Jet vd Berselaar was op diezelfde afstand ruim drie seconden sneller dan een jaar geleden in Breda. Op de 200 wissel waren er pr's in een 50-meterbad voor Anouk van Helvoirt van drie seconden. Op de 100 rug was Mark zoals verwacht ruim sneller dan zijn 50-meterbad pr, wat al drie jaar oud was. Hij zwom nu 12 seconden sneller dan in 2006 in Eindhoven. Op de 100 school zwommen Shirley en Bo respectievelijk ruim vijf en één seconde sneller dan ooit te voren in een 50-meterbad. Manissa vd Brand verbeterde haar tijd op de 50 vrij met maar liefst 4 seconden en bleef slechts een fractie boven haar beste tijd uit het 25-meterbad. Mark evenaarde op deze afstand zijn pr uit het 50-meterbad, die hij twee maanden eerder zwom.

### ***Techniekwedstrijd 20 april in Schijndel***

Maandag 20 april hebben 23 zwemmers meegedaan aan de derde en laatste techniekwedstrijd van het seizoen. Isa vd Ven behaalde goud met 303 punten, 8 punten meer dan in februari bij de vorige techniekwedstrijd. Ook voor Richard Bloemheuvel, Gijs Deelen en Anouk van Os was er goud: zij behaalden 301 punten. Anouk behaalde daarmee 8 punten meer dan de vorige keer. Gijs scoorde 15 punten meer en Richard verbeterde zich met 10 punten.

Ook de volgende zwemmers verbeterden zich: Sven Baijens (+ 8), Noud van Boven (+ 11), Katie Brunnen (+ 33 punten), Marleen van Dijk (+ 20), Macs vd Doelen (+ 22), Anouk Eickmans (+ 9), Kyra Jongman (+ 9), Delane Lathouwers (+ 35), Luc vd Loo (+ 3), Tom vd Loo (+ 10) Fabienne Messerschmidt (+ 16) en Kim vd Spank (+ 9).

<b>Naam</b>	<b>Vlinder</b>	<b>Rug</b>	<b>School</b>	<b>Borst</b>	<b>Totaal</b>	
Isa vd Ven	70	75	80	78	303	<b>goud</b>
Richard Bloemheuvel	68	73	80	80	301	<b>goud</b>
Gijs Deelen	78	73	80	70	301	<b>goud</b>
Anouk van Os	70	73	80	78	301	<b>goud</b>
Martijn Eickmans	75	70	73	73	291	zilver
Fabiënne Messerschmidt	70	73	73	73	289	zilver
Kyra Jongman	68	73	73	73	287	zilver
Delane Lathouwers	68	70	68	80	286	zilver
Noud van Boven	65	75	73	73	286	zilver
Katie Brunnen	68	70	70	73	281	zilver
Indy Jongman	73	70	65	70	278	zilver
Marleen van Dijk	65	73	68	70	276	zilver
Kim vd Spank	73	68	70	63	274	zilver
Macs vd Doelen	60	68	75	70	273	zilver
Valerie Messerschmidt	60	68	70	73	271	zilver
Sven Baijens	63	68	68	70	269	zilver
Kiki Sluijpers	63	70	65	70	268	zilver
Pim de Crom	63	68	70	65	266	zilver
Tom vd Loo	65	68	65	68	266	zilver
Anouk Eickmans	60	70	58	65	253	brons
Jeffrey Voets	60	60	60	63	243	brons
Christina Peters	60	65	55	60	240	brons
Luc vd Loo	53	60	60	65	238	brons

### ***Oranje-wedstrijd 26 april in Budel***

Zondag 26 april hebben twaalf zwemmers bij de Oranjewedstrijd in Budel 12 persoonlijke records gezwommen. Bij deze wedstrijd konden medailles behaald worden in een klassement over drie keer 25 of 50 meter. Indy Jongman won bij de minioren 1/2 en verbeterde op de 25 school haar beste tijd. Bij de minioren 3 veroverde Katie Brunnen het zilver. Ze verbeterde haar pr op de 25 vrij met bijna een seconde, die op de 25 school met anderhalve seconde en op de 25 school was ze maar liefst zeven seconden sneller dan ooit. Bij de minioren 4 zwommen Kyra Jongman en Kiki Sluijpers. Kyra zwom voor het eerst de 200 vrij, maar deed dat fantastisch. Op de 50 rug verbeterde ze haar pr met 3,5 seconde en op de 25 vlinder was ze 2,5 seconde sneller dan ooit. Kiki was op de 50 school een halve seconde sneller dan ooit. Bij de jongens minioren 6 was er brons voor Jeroen van Dinther. Hij zwom op de 50 school iets sneller dan zijn persoonlijke record. Bij de meisjes junioren zwommen Bo Sluijpers en Rachel Brunnen. Bo verpulverde haar pr op de 200 vrij met maar liefst elf seconden en bleef zo ruim binnen de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Rachel zwom deze afstand voor het eerst en zette een keurige tijd neer. Bij de jongens junioren 3/4 ging het zilver naar Mark van Dinther. Hij zwom een pr op de 50 school. Brons was er voor Elke Schellekens bij de meisjes jeugd 1/2 en voor Sandra Schellekens bij de dames. Beiden zwommen boven hun beste tijden. Ook Aniek Pennings en Anouk van Lokven konden hun pr's niet verbeteren, maar de laatste vier dames wisten wel op de 4 x 50 vrij derde te worden.

## Open water zwemmen

In de zomer doen verschillende leden van Neptunus '58 mee aan de diverse open water wedstrijden in Nederland. Open water zwemmen vindt plaats in het open water: meren, plassen, kanalen en rivieren. De afstanden variëren hierbij van 250 meter tot wel 10 kilometer of meer, afhankelijk van je leeftijd en waar je je voor inschrijft. Er wordt meestal schoolslag of vrije slag gezwommen. Vaak wordt gedacht dat het water heel smerig is en hartstikke koud. Het water wordt echter altijd gecontroleerd voor de wedstrijd, dus het is veilig om te zwemmen! De kou valt wel mee: je moet er even doorheen, maar als je even aan het zwemmen bent, is het best lekker (zeker als de zon ook nog eens schijnt, dan loop je zelfs kans te verbranden terwijl je zwemt!). Door de verschillen met zon, wind en regen is een open water wedstrijd altijd onvoorspelbaar. Maar het is altijd hartstikke gezellig met z'n allen!

### Trainingen

In de maanden mei tot en met september wordt er iedere dinsdag- en donderdagavond getraind in de Meerse Plas ('Dungens Gat') in Den Dungen. De trainingen beginnen rond 18.30 uur. Bij regen gaan de trainingen gewoon door, alleen bij onweer wordt er niet getraind! Houd de web-log in de gaten om te zien of er getraind wordt.

### Wedstrijden

De kalender is bekend. De wedstrijden in Brabant zijn:

- Zaterdag 4 juli in Oss
- Zaterdag 11 juli in Wijk en Aalburg
- Zaterdag 29 augustus in Tilburg
- Zondag 30 augustus in Oosterhout
- Zaterdag 12 september in Hank



Verder zijn er nog meer leuke wedstrijden niet al te ver weg, Heerjansdam bijvoorbeeld op zaterdag 15 augustus. Ieder jaar gaan er ook enkele zwemmers naar Geel in België (zondag 16 augustus) (net over de grens bij Eindhoven).

### Klassementen

De wedstrijden in Oss, Wijk en Aalburg, Tilburg, Oosterhout en Hank tellen mee voor de Brabant-beker. Om voor een prijs of herinnering in aanmerking te komen, moet aan minstens 3 van de 5 wedstrijden zijn deelgenomen.

Voor de landelijke klassementen gelden de volgende eisen (voor minioren zijn er geen landelijke klassementen):

Slag	Junioren	Jeugd/Senioren	Masters
Schoolslag	5 km	20 km	5km
Vrije slag	10 km	30 km, waarvan minimaal 5km uit wedstrijden van minder dan 5km en minimaal 5km uit wedstrijden vanaf 5 km	5km

# ONDER DE KEP

Het waterpoloseizoen zit er weer bijna op. Op 2 mei spelen de aspiranten en heren 2 nog hun laatste (inhaal)wedstrijd en de andere teams hebben hun laatste wedstrijd al gespeeld. In de volgende De Drietand vind je de officiële eindstand en natuurlijk ook de statistieken: de D's en P's. Kan je niet zolang wachten? Bezoek dan de website [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl).

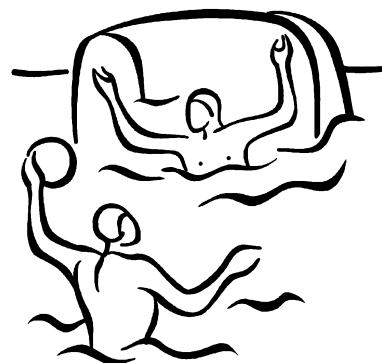


Alle waterpoloërs kunnen in het buitenbad van Sint-Michiëlsgestel nog één of twee keer per week een balletje komen gooien, zodat als het goed is iedereen na de zomerstop nog steeds (of weer) in topvorm is.

Het was een seizoen waarin de samenwerking tussen Neptunus '58 en Zegenwerp even op de tocht leek te staan, maar uiteindelijk hebben de leden toch aangegeven ook volgend seizoen verder te willen gaan onder de naam SWNZ. De besturen van beide verenigingen zetten nu alles duidelijk op papier, zodat de problemen in de toekomst niet meer voor zullen komen.

## **Waterpolo-clinic op 4 juli in Sint-Michiëlsgestel**

Zaterdag 4 juli organiseert SWNZ voor de jeugd een waterpolo-clinic in het buitenbad van Sint-Michiëlsgestel. Benieuwd of waterpolo ook wat voor jou is?! Kom dan zeker een kijkje nemen! De clinic begint om 16.00 uur en zal tot uiterlijk 19.00 uur duren. Je krijgt verschillende workshops over het waterpolo, bijvoorbeeld vangen, gooien, schieten, benen om-en-om (egg-beat of ongelijkzijdig watertrappen), etc. Uiteraard wordt er ook nog een wedstrijdje gespeeld.



### **Voor wie?**

Alle kinderen tot 15 jaar met minstens zwemdiploma A kunnen meedoen aan deze supergave clinic. Neem dus ook al je vrienden en vriendinnen mee!

### **Aanmelden**

Alle scholen in de omgeving krijgen een uitnodiging waarop staat hoe de kinderen zich aan kunnen melden. Ook op de website [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl) staat binnenkort precies waar en wanneer je je aan kan melden!

We hopen jullie allemaal te zien op 4 mei!