

# DE DRIETAND

Jaargang 16, nummer 2

oktober/november 2009

## REDACTIONEEL


Traditioneel maar toch speciaal bij deze De Drietand vinden jullie de jaarplanning van de trainingen. Wij hebben geprobeerd deze planning zo goed mogelijk op te stellen, maar in de loop van het jaar kunnen er altijd veranderingen optreden. Hou hiervoor altijd goed het clubblad en de website in de gaten. Daar staat de meest actuele informatie op.

Jullie clubblad is in elkaar gezet op zondagavond 4 oktober (voor, tijdens en na Boer zoekt vrouw, wie is jullie favoriet? Wij hebben duidelijk onze voorkeur.)



We zijn ook deze keer helemaal up-to-date. Zelfs het afzwemmen van het zwemmend redden van gisteravond en het verslag van de competitiewedstrijd van vanmiddag staan in deze De Drietand. Ook de inschrijfformulieren die op zaterdag 3 oktober werden ingeleverd, zijn al verwerkt onder de nieuwe leden. Schouderklopjes zijn niet nodig. Wel alvast bedankt !

Wij zien jullie natuurlijk allemaal tijdens de zwem4daagse. Dat is een hartstikke leuk evenement waarbij je 4 dagen in de herfstvakantie mag komen zwemmen om een echte medaille te halen. Als je snel je 10 of 20 baantjes zwemt, mag je daarna nog lekker lang vrij zwemmen. We dagen jullie allemaal uit voor een wedstrijdje "Wie kan het snelst van de glijbaan?".

De redactie wenst jullie heel veel zwemplezier

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

**Website: [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl)**

 kopij inleveren voor **15 november** bij één van de redactieleden of per E-mail 

# WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

## **Voorzitter**

*Paul Sluijpers*  
Mandersstraat 56  
5481 RR Schijndel  
06-27032013  
sluijpersboonstra@home.nl

## **Zwemvaardigheidswemmen**

*Peter vd Weijer*  
Wijboscheweg 73  
5482 EB Schijndel  
073-5493973  
peterlbovandeweijer@home.nl

## **Secretaris / Ledenadministratie**

*Jan Mettler*  
Past. Dondersstraat 44  
5482 JW Schijndel  
073-5474331  
J.H.G.Mettler@home.nl

## **Waterpolo**

*Janny vd Sande*  
Molenstraat 11  
5482 GA Schijndel  
073-5498981  
broodjeapart@wanadoo.nl

## **Penningmeester**

*Gerry vd Eerden*  
Cornelis Trompstraat 34  
5481 GT Schijndel  
073-5493407  
g.eerden@home.nl

## **Wedstrijdswemmen / Masterzwemmen**

*Anja Pennings*  
Sassenheimseweg 2  
5258 HL Berlicum  
073-5034015  
martoki@hetnet.nl

## **Coördinator vrijwilligers**

*Suzanne Buss*  
Berlingenweg 11  
5258 CG Berlicum  
073-5034653  
s.buss@planet.nl

## **Synchroonswemmen / Zwemmend Redden**

*Femke vd Hoeven*  
Rukven 3  
5473 VS Heeswijk  
0413-229467  
femke.wilhelm@home.nl

## **Verenigingscontactpersoon / Inschrijvingen**

*Sandra van Eijk*  
Past. van Geldropstraat 4  
5482 JS Schijndel  
073-5479535  
ajvaneijk@home.nl

**Tel.nr. De Molen Hey:**

5492337

# AGENDA OKTOBER – NOVEMBER – DECEMBER

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

	in oktober	in november	in december
Maandag	26	-	21, 28
Dinsdag	27	-	29
Woensdag	28	-	23, 30
Donderdag	29	-	24, 31
Vrijdag	30	-	25
Zaterdag	31 (SZ, ZV)	7 (WZ)	5, 19 (SZ), 26

**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)**

17 oktober	Kijkmiddag zaterdaggroep
21 oktober	Kijkmiddag woensdaggroep
12 december	Afzwemmen pakket synchroonzwemmen (18.00 uur)
19 december	Spellenmiddag voor alle zwemmers van het zwemvaardigheidswemmen (14.30 – 17.00 uur)

## **Synchroonzwemmen (SZ)**

8 november	Competitiewedstrijd in Eindhoven
19 december	Show
20 december	Competitiewedstrijd in Helmond

## **Wedstrijdswemmen (WZ)**

18 oktober	Limietwedstrijd in Eindhoven
24 oktober	Limietwedstrijd in Gorinchem
31 oktober	Masterwedstrijd in Eindhoven
1 november	LAC-wedstrijd in Boxtel
7 en 8 november	Brabantse Sprint Kampioenschappen in Breda
9 november	Training voor iedereen van 18.00 – 19.00 uur
11 november	Start- en keerpuntraining
14 november	Training in Eindhoven
15 november	D1-competitie in Roosendaal
29 november	Swimkick ronde 2 in Rosmalen
6 december	Limietwedstrijd in Boxtel
12 december	Training in Eindhoven
13 december	Speedowedstrijd
13 december	Masterwedstrijd in Vlijmen
18 december	LAC-wedstrijd in Veghel
28 – 30 dec.	Swimmeet in Maastricht

## **Zwemmend Redden**

De EHAD wedstrijd van dit seizoen gaat niet door.

## **Zwemvierdaagse**

26 t/m 30 oktober

# **VERJAARDAGEN**

### ***in oktober***

- 1 Perry Kemps
- 2 Fleur van Vught
- 4 Valerie Messerschmidt
- 9 Sebas vd Wielen
- 11 Fabiënne Messerschmidt  
Harold vd Oetelaar
- 12 Curth Swinkels
- 13 Jelle Schakenraad
- 15 Martijn Eickmans
- 16 Linda Spooren
- 17 Demi van Os
- 18 Amy Heeren
- 20 Jan vd Bersselaar  
Kiki Sluijpers
- 22 Thije van Asseldonk  
Mark van Dinther  
Anne van Hamond  
Tamara Soffner
- 28 Jan van Helvoirt
- 29 Martijn van Rozendaal
- 30 Robin vd Bergh
- 31 Brigitte Passier  
Caroline Peters

### ***en in november***

- 1 Kyra Jongman
- 3 Saskia van Uden
- 4 Marianne van Helvoirt  
Jeroen Trimbach
- 7 Wilhelm vd Wijgert
- 8 Romy van Laarhoven
- 9 Olaf Jong  
Laura vd Rijt
- 11 Thomas Bolwerk
- 12 Peter vd Weijer
- 16 Wim Vermeulen
- 17 Ans Sars
- 18 Rick van Berkel
- 19 Hessel van Liempd  
Rick Schouten
- 20 Erik van Esch
- 23 Marie-Jose vd Bergh  
Aletta Suiker
- 24 Elke Schellekens
- 25 Henny Bozelie  
Farilde Steur
- 28 Rene Kuipers
- 29 Anouk Eickmans  
Ellen Verhagen
- 30 Antoon vd Boogaard  
Helwie van Esch

# NIEUWE LEDEN

Alyssa Kooijmans	Zwemvaardigheidszwemmen
Ad van Asseldonk	Zwemvaardigheidszwemmen
Monique van Cleef	Zwemvaardigheidszwemmen
Liesbeth van Doorn	Zwemvaardigheidszwemmen
Anna van Goch	Zwemvaardigheidszwemmen
Zoë van Grinsven	Zwemvaardigheidszwemmen
Anne van Hamond	Zwemvaardigheidszwemmen
Jenske Koolen	Wedstrijdzwemmen + zwemvaardigheidszwemmen
Mirelle de Kort	Synchroonzwemmen + zwemvaardigheidszwemmen
Jonne Langenhuijsen	Zwemvaardigheidszwemmen
Jesse van Osch	Waterpolo
Christy Schoones	Synchroonzwemmen + zwemvaardigheidszwemmen

## NAT (NEPTUNUS ACTIVITEITEN TEAM)

### ***Tevredenheidsenquête Neptunus '58***

Aan het einde van vorig seizoen hebben jullie allemaal via de mail en via het clubblad een uitnodiging gekregen om mee te doen met een enquête. In de vragenlijst kon je aangeven hoe tevreden je bent over zwem- en waterpolovereniging Neptunus '58 en over de afzonderlijke afdelingen waarbij jijzelf actief bent.

Maar liefst 85 (ouders van) zwemmers en vrijwilligers hebben de moeite genomen om de enquête in te vullen. Dat wil zeggen dat er een enquête is ingevuld voor 1 op de 4 leden. De meeste van deze antwoorden kwamen van meisjes en vrouwen (79%). Verder werden de meeste enquêtes ingevuld door zwemmers in de categorie 11 tot 15 jarigen en door zwemmers/ouders en vrijwilligers van 40 t/m 59 jaar. Alle enquêtes zijn ingevuld via internet.

***Als we verder spreken over zwemmers bij een bepaalde afdeling, dan bedoelen we zowel de zwemmers als de ouders van de zwemmers én de vrijwilligers die bij die afdeling actief zijn én de enquête ingevuld hebben.***

In de volgende lijst zien jullie het aantal zwemmers per afdeling. Tussen haakjes staat het percentage van de leden van die afdeling dat de enquête beantwoord heeft. Bv 17 leden van de afdeling masterzwemmen hebben de enquête ingevuld, dat is 46% van alle leden die zwemmen bij de afdeling masterzwemmen (dd juni 2009).

### **Aantal antwoorden per afdeling**

Masterzwemmen	17 leden	(46%)
Synchroonzwemmen	12 leden	(41%)
Waterpolo	5 leden	(16%)
Wedstrijdzwemmen	22 leden	(37%)
Zwemmend Redden	12 leden	(33%)
Zwemvaardigheidszwemmen	15 leden	(12%)

Er zijn algemene vragen gesteld en vragen die betrekking hebben op de afdeling waarin je zwemt. De gedetailleerde uitslagen per afdeling zijn naar de bestuursleden gestuurd. Maar we willen jullie hier wèl het tevredenheidspercentage per afdeling doorgeven. Als je dit percentage bekijkt, moet je natuurlijk ook kijken van hoeveel leden we antwoorden hebben gekregen. Bv Van de 12 synchroonzwemsters die de enquête hebben ingevuld, waren er 10 tevreden over de trainingen. Dat is 83%.

### **Tevredenheidspercentage per afdeling**

Masterzwemmen	71%
Synchroonzwemmen	83%
Waterpolo	80%
Wedstrijdzwemmen	27%
Zwemmend Redden	100%
Zwemvaardigheidszwemmen	100%

In dit artikel willen we dieper ingaan op de algemene vragen.

### **Zwemkamp**

56% van de zwemmers is al eens mee geweest naar het zwemkamp. En 94% daarvan vond dat leuk. 96% van hen vind de locatie goed gekozen. Voor de thema's is het moeilijker om het iedereen naar de zin te maken. 65% vind dat de gekozen kampthema's goed zijn. Een aantal leden heeft ons nieuwe thema's aan de hand gedaan. Daar stonden hele leuke tussen, we zullen kijken of we de andere verenigingen ervan kunnen overtuigen.

### **Zwem4daagse**

De zwem4daagse is erg populair. 68% van de zwemmers hebben al eens meegedaan. 78% van hen vind de zwem4daagse leuk. De spetter4daagse valt nog meer in de smaak, namelijk bij 91%. We wilden ook graag weten hoe jullie het vinden dat de zwem4daagse eigenlijk 5 dagen duurt. De meeste zwemmers vinden het fijn dat er een inhaaldag is (80%).

### **Website [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl)**

De website van Neptunus '58 is overzichtelijk (volgens 90% van de zwemmers) en volledig (92%). De meeste leden vinden internet hét medium om snel informatie te verspreiden (95%).

## **De Drietand**

77% van de zwemmers leest ons clubblad, De Drietand, voor de helft of meer. De meeste daarvan willen het clubblad ook op papier blijven ontvangen (75%). Slechts 6% leest De Drietand het liefst op een computerscherm.

## **De Grote Clubactie**

Een kwart van de zwemmers doet mee aan de Grote Clubactie. Zij doen graag iets voor de club. Dat de club met het geld leuke dingen kan doen voor de leden, spreekt deze leden erg aan. De meeste van hen vinden het leuk dat ze ook zelf een aardig zakcentje kunnen bijverdienen. Neptunus '58 heeft namelijk besloten dat elk lid een gedeelte van de opbrengst van de verkochte loten mag houden. Dat is bij andere verenigingen vaak niet zo.

## **Activiteiten**

De leden willen het liefst via de e-mail (58%), via het clubblad (55%) en via de website (40%) geïnformeerd worden over de activiteiten van onze vereniging. De papieren uitnodiging wordt minder gewaardeerd (15%).

Hieronder zien jullie de interesse bij de leden voor de activiteiten die in de enquête gepresenteerd werden. Het is duidelijk dat de Open Schijndelse Kampioenschappen en de Vrijwilligersavond goed in de smaak vallen.

### **Activiteiten met hun "ja ik zou meedoen"-percentage**

Open Schijndelse Kampioenschappen	36%
Vrijwilligersavond	29%
Jeugdsportmiddag	26%
Water Fun Parcours	25%
Schoolzwemkampioenschappen	18%
Filmavond	17%
Discoavond	17%

## **Algemeen**

98% vindt Neptunus '58 een leuke vereniging maar dat zien we niet terug in de opkomst van de Algemene Ledenvergadering. Deze wordt door 31% van de zwemmers bezocht. Tegelijkertijd zou 13% graag een algemene informatieavond bezoeken. Ook specifieke informatieavonden per discipline worden door een aantal mensen op prijs gesteld. Vooral bij de afdeling wedstrijdzwemmen werd deze behoefte aangegeven (29%). Deze avond heeft inmiddels plaats gevonden op 15 september. De opkomst viel wel een beetje tegen.

Over het algemeen vinden de leden de huidige informatievoorziening rond de activiteiten voldoende tot goed (95%).

De meeste afdelingen staan verder voldoende in de lokale kranten, vooral de afdeling wedstrijdzwemmen en synchroonzwemmen. Over de andere afdelingen mag meer gecommuniceerd worden, vooral over het waterpolo. De redactie van het clubblad is het daar mee eens.

Het NAT zorgt ervoor dat alle bestuursleden en de leden van de organiserende commissies op de hoogte gebracht worden van de totaal uitslagen van hun afdeling/activiteit. Het NAT is tevreden over de resultaten die uit de enquête naar voren zijn gekomen. Wij gaan ermee aan het werk en hopen in het seizoen 2009-2010 nog meer tevreden zwemmers te mogen spreken.

## **Grote Clubactie**

### **Uiterste datum inleveren lotenverkoopboekjes**

Tot en met 24 oktober kunnen jullie loten voor de Grote Clubactie verkopen. Dit is ook de laatste dag dat jullie je lotenverkoopboekjes kunnen inleveren bij ons. Wij hebben daarna nog maar een paar dagen om de loten op de site van de Grote Clubactie door te geven.

We hebben nog niet zoveel boekjes binnen gekregen. Als jij ook graag de clubkas en je eigen spaarpot wil vullen, dan heb je daar nog een paar dagen de tijd voor. Van elk verkocht lot krijg jij als verkoper ook een gedeelte terug van de club. Voor de eerste 19 loten krijg je € 0,10 per lot, verkoop je tussen de 20 en 39 loten dan krijg je € 0,25 per lot, tussen de 40 en 49 loten zelfs € 0,40 per lot en als je 50 of meer loten verkoopt krijg je € 0,50 per lot. Dus bij 50 verkochte loten is dit  $50 \times €0,50 = € 25,00$ . Als je boekje vol is, kun je altijd op de site van de Grote Clubactie een extra boekje downloaden.

Omdat we dit jaar de loten verkopen via een automatisch incasso, krijg je het geld na de actie terug.

### **Leuke prijzen te winnen**

De drie leden die de meeste loten verkopen krijgen van de club een leuke prijs. Ook kun je leuke prijzen winnen in de verkoopwedstrijd van de Grote Clubactie. Als je inlogt op [www.kidzonely.nl](http://www.kidzonely.nl) pagina krijg je sowieso een gratis toegangsbewijs voor Attractiepark Duinrell of Bobbejaanland. **Jouw eigen inlogcode kun je opvragen bij Mieke vd Bersselaar** ([m.vanden.bersselaar@hetnet.nl](mailto:m.vanden.bersselaar@hetnet.nl)).

Verkoopboekjes inleveren bij:

- Mieke vd Bersselaar – WZ, ZV
- Femke vd Hoeven – SZ, ZV
- Frank Hovenier – WP, WZ
- Sandra Schellekens – MA, SZ, WZ, ZV

Groetjes,  
Het NAT



# ZWEMVAARDIGHEIDSWEMMEN

## Sterzwemmen en zwemvaardigheidszwemmen

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

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

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

We starten met wat praktische informatie:

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

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

1. Sterdiploma's
2. Zwemvaardigheidsdiploma's

## Het Neptunus '58 Sterrenplan

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

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

EISEN		BEOORDELING	
Sluven	15 m		
Schermen	15 m		
Bal ondersuwen			
en opvangen	in 1 min.	keer	
Schoonslag	25 m. in	slagen	
Parcours			

**WEDSTRIJDZWEMMEN**  
Bij het wedstrijdzwemmen oefen je vooral de zwemslagen, zoals de schoolslag, de borstcrawl, de rugcrawl en de vlinderslag. Steeds sneller, een steeds betere techniek en regelmatig een wedstrijd zijn belangrijk.

NAAM \_\_\_\_\_  
VERENIGING Neptunus '58 - Schiphol  
DATUM \_\_\_\_\_  
HANDTEKENING BEOORDELINGSCOMMISSIE \_\_\_\_\_

## Wanneer is de toets?

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

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

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

## En na het sterrenplan?

### **De zwemvaardigheidsdiploma's**

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

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

⊙ Basispakket (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl, vlinderslag, samengestelde rugslag, onder water zwemmen, stuwen, polocrawl, drenkeling redden, ...). Meestal worden de basispakketten aan het einde van het jaar afgenomen.

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

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

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

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

sterrenplan	5 sterdiploma's
zwemvaardigheid	5 basispakketten
	3 keuzepakketten snorkelen
	3 keuzepakketten synchroonzwemmen

- 3 keuzepakketten wereldzwemslagen
- 3 keuzepakketten survival
- 3 keuzepakketten balvaardigheid
- 3 keuzepakketten Aquasportief voor kids

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

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

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

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

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

## ***Eisen keuzepakketten synchroonzwemmen***

Op 12 december zwemmen we af voor het keuzepakket synchroonzwemmen. Zo kunnen de zwemmers van de afdeling zwemvaardigheidswemmen ook eens kennis maken met het zwemmen op muziek en de mooie figuren bij het synchroonzwemmen. We willen alvast laten weten wat je tijdens het examen moeten kunnen. Hier volgen de eisen per diploma.

### ***Synchroonzwemmen 1***

- In rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen, waarvan 3 meter in rugligging, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 75 meter, waarin 5 keer een koprol voorwaarts en achterwaarts wordt gemaakt.
- 12½ meter zijslag, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij.
- 8 meter basisstuwung in rugligging richting hoofd, gevolgd door 8 meter basisstuwung in rugligging richting voeten.
- 8 meter eggbeaten in rugligging en 8 meter in buikligging.
- Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 15 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vastgehouden.
- Gehurkte draai, gelijkmatig uitvoeren in 4 keer 8 tellen.
- Met 2 of meertallen, 25 meter schoolslag zwemmen op de maat van de muziek.

## **Synchroonzwemmen 2**

- In rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen, waarvan de eerste 6 meter in rugligging en tijdens de tweede 6 meter 1x een koprol voorover maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 50 meter, waarin 3x een hele draai om de lengte-as wordt uitgevoerd; aansluitend 25 meter zijslag, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij en 25 meter rugcrawl.
- 10 meter basisstuwung in rugligging, hierbij 4 keer veranderen van richting.
- 15 sec. eggbeaten in stand, aansluitend 8 meter eggbeaten in buikligging en 8 meter in rugligging.
- Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 30 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vastgehouden en hierbij 2x naar links en 2x naar rechts wordt verplaatst, aansluitend 5 meter basisstuwung in rugligging; proef afronden met een gehurkte draai.
- Salto achterover gehurkt
- Zeilboot beurtelings gelijkmatig uitvoeren in 4 keer 8 tellen.
- Met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek hierin verwerkt schoolslag en zijslag waarbij om de 2 slagen wisselen van zij.

## **Synchroonzwemmen 3**

- In rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 15 meter onderwater zwemmen, waarvan de eerste 6 meter in rugligging waarbij 1 koprol achterover wordt gemaakt, tijdens de volgende 9 meter onder water in buikligging 1x koprol voorwaarts maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, aansluitend 25 meter rugcrawl met 5x koprol achterover, 25 meter borstcrawl, 25 meter wisselend 2 slagen schoolslag, 2 slagen zijslag links, 2 slagen zijslag rechts, tenslotte 25 meter steeds wisselend 3 slagen borstcrawl en 3 slagen rugcrawl.
- 12 meter basisstuwung in rugligging, hierin 8 x veranderen van richting.
- 15 sec. in stand eggbeaten waarbij met 1 arm een sierlijke of strakke beweging boven water wordt uitgevoerd, 10 meter eggbeaten in buikligging en 10 meter in rugligging.
- Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en blijven, 45 seconden eggbeaten waarbij het patroon wordt vastgehouden met verplaatsen in meerdere richtingen (minimaal 2 keer naar links, minimaal 2 keer naar rechts, minimaal in rugligging, minimaal 2 keer in buikligging), aansluitend 5 meter basisstuwung in rugligging, proef afmaken met een salto achterover gehurkt.
- Oester
- Balletbeen
- Vrije keuze van te water gaan met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek, minimaal 2 zwemslagen, (keuze uit schoolslag, zijslag en rugcrawl) en minimaal 1 figuur (keuze uit gehurkte draai, salto achterover gehurkt en zeilboot beurtelings).

# SYNCHROONZWEEMMEN

## ***Twee juryleden geslaagd voor jurycursus 'M'***

Bij de wedstrijden van het synchroonzwemmen krijgen de meisjes punten van 3 of 5 juryleden. Bij de wedstrijden op de wedstrijd niveaus (Age 1, Age 2, Junioren en Senioren) hebben alle figuren een moeilijkheidsfactor, waardoor er flink wat rekenwerk aan te pas komt voordat de eindscore bekend is. Tijdens de wedstrijd wordt dit rekenwerk gedaan door een jurylid met de bevoegdheid 'M'. Dit moet behoorlijk secuur gedaan worden, want één foutje kan een heel andere uitslag opleveren.

Na twee cursus-avonden hadden Marie-José vd Bergh en Henny Bozelie op dinsdag 29 september hun examen. Wij hebben nooit getwijfeld aan hun capaciteiten, en terecht. Marie-José is geslaagd met een 9,5 en Henny scoorde zelfs een 10 !!!

Dames, gefeliciteerd met dit prachtige resultaat en veel succes bij de wedstrijden!

## ***Aankondiging show***

Wij starten de kerstvakantie met een fantastische synchroonzwemshow. Wij nodigen jullie uit om op zaterdagavond 19 december te komen kijken in zwembad De Molen Hey in Schijndel.

Wij zijn al volop aan het oefenen om jullie de allermooiste solo's, duetten, trio's en groepsnummers te kunnen laten zien. Alle meiden zwemmen sowieso in één nummer mee. De oudste zwemsters zwemmen op meerdere liedjes.

Hou deze avond dus alvast vrij in alle agenda's die je maar kunt vinden. Wij geloven het niet als je moet gaan oppassen of een waterpolowedstrijd hebt. Alle deelnemers aan de spelmiddag krijgen een VIP-plaats (op de nog niet bestaande tribune).

Team Synchroonzwemmen

# ZWEM4DAAGSE

Van 26 t/m 30 oktober (tijdens de herfstvakantie) zal in zwembad 'De Molen Hey' weer de Nationale Zwemvierdaagse worden georganiseerd. Van maandag tot en met donderdag tussen 17.30 uur en 19.30 uur en op vrijdag tussen 17.30 uur en 19.00 uur kan er gezwommen worden.

Deelnemers tot en met 12 jaar of 40 jaar en ouder zwemmen 250 meter per dag. Dit betekent 10 banen. Alle overige deelnemers zwemmen 500 meter (20 banen) per dag. Na vier keer zwemmen ontvang je een medaille. Je bent vrij in de zwemslag die je wilt zwemmen en je mag net zoveel wisselen als je wilt.

De inschrijving is mogelijk voor iedereen die kan zwemmen. Vanaf 12 oktober is een inschrijfformulier te verkrijgen bij 'De Molen Hey' tijdens de openingsuren of via de website van Neptunus '58: [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl). De kosten zijn € 8,20 en voor kinderen tot en met 12 jaar € 6,20 en dienen voldaan te worden bij de inlevering van het inschrijfformulier.

**Geen zin in lang wachten op de eerste dag van de zwemvierdaagse?  
Schrijf je vóór de herfstvakantie al in, bijvoorbeeld voor of na je training!  
Dan kan je namelijk op de eerste dag meteen doorlopen!**

Ook dit jaar wordt er weer een Spettervierdaagse georganiseerd. Hieraan kunnen jonge kinderen (vanaf 4 jaar) deelnemen die nog geen zwemdiploma hebben en waarvan één of meerdere ouders/verzorgers deelnemen aan de Zwemvierdaagse. Onder begeleiding kunnen zij zich vermaken in het instructiebad. Op het einde van de Spettervierdaagse ontvangen ze een speciale Spettervierdaagse-medaille. De kosten voor deelname aan de Spettervierdaagse bedragen € 3,00.

## Muziek

Na het succes van vorig jaar hebben we ook dit jaar kunnen regelen dat er tijdens de vierdaagse gezwommen kan worden met een gezellig muziekje op de achtergrond. Van maandag tot en met donderdag zal dj Hyperbase uit Dinther (ook bekend van de disco op zwemkamp) komen draaien.

## Fitland

Uiteraard kost zwemmen energie. Wil je de verbruikte energie na de zwemvierdaagse weer aanvullen, dan is iedereen van harte welkom bij Fitland. Zij zijn namelijk tijdens de zwemvierdaagse geopend voor wat te drinken, een zakje chips, een ijsje of een lekkere snack.



## **Ronald McDonald Kinderfonds**

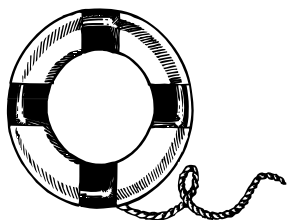
Tijdens de zwemvierdaagse wordt er weer een sponsoractie gehouden voor het Ronald McDonald Kinderfonds. Dit fonds bouwt huizen op loopafstand van een ziekenhuis waardoor ouders dicht bij hun zieke kind kunnen zijn. Zo'n Ronald McDonald huis wordt op die manier een 'thuis ver van huis', waardoor het gezinsleven zo normaal mogelijk door kan gaan. Vraag kennissen, burens en/of familieleden om te sponsoren, vul de sponsorkaart in en lever deze samen met het sponsorgeld tijdens de Zwemvierdaagse in. Als dank ontvang je een leuke attentie.

We hopen dat jullie dit jaar ook weer van de partij zullen zijn!

Groetjes Ronnie, Sandra en Bernadette

### ***Toelichting op deelname aan de Nationale Zwemvierdaagse***

- De Nationale Zwemvierdaagse vindt plaats in de herfstvakantie van maandag tot en met donderdag van 17.30 uur tot 19.30 uur en op vrijdag van 17.30 uur tot 19.00 uur. Tijdens deze uren is met vrij te komen wanneer men wil, er dient echter rekening gehouden te worden met een eventuele wachttijd.
- Inschrijving is mogelijk aan de balie van het zwembad vanaf 12 oktober. Op maandag en dinsdag tijdens de zwemvierdaagse kan er ook ingeschreven worden.
- Iedere deelnemer verplicht zich op de aangegeven dagen 500 meter af te leggen. Dit betekent 20 banen.
- Deelnemers tot en met 12 jaar of 40 jaar en ouder mogen volstaan met een afstand van 250 meter. Dit betekent 10 banen.
- De deelnemers laten voor de dagelijkse start van de zwemafstand de startkaart achter bij de controle. Na afloop krijgt men de gestempeld kaart terug.
- De zwemafstand mag onderbroken worden, het water mag echter niet verlaten worden.
- Deelnemers ontvangen na 4 keer zwemmen een medaille.
- Nieuwe deelnemers ontvangen een bronzen medaille.
- Deelnemers die reeds een medaille verdienden in een Nationale Zwemvierdaagse komen in aanmerking voor de daaropvolgende medaille.
- Kinderen zonder A-diploma vanaf 4 jaar (waarvan één of meerdere ouders/verzorgers deelnemen aan de Zwemvierdaagse) kunnen meedoen aan de Spettervierdaagse. De kinderen moeten eventueel zelf vleugeltjes meenemen. Ook zij ontvangen een medaille.
- Uit organisatorische en veiligheidsoverwegingen kunnen helaas geen toeschouwers in het bad toegelaten worden.



# ZWEMMEND REDDEN

## *EHaD wedstrijd in Rosmalen*

Elk jaar proberen wij mee te doen aan de Eerste Hulp aan Drenkelingen wedstrijd in bij de Reddingsbrigade in Rosmalen. Deze wedstrijd valt altijd in het weekend van Vaderdag en soms is dat ook nog het weekend dat Neptunus '58 zelf op kamp gaat. Ook dit jaar viel alles tegelijkertijd. Het was dus niet gemakkelijk om een team op te stellen. Omdat we de leden die zich enthousiast hadden opgegeven toch wilden laten zwemmen, besloten we een team van 3 personen in te schrijven (in plaats van 4 personen). Voor sommige van deze zwemmers was het namelijk de laatste keer dat ze mee mochten doen want je mag op de wedstrijddag niet ouder zijn dan 14 jaar.

Het leuke van een EHaD wedstrijd is dat er altijd een heel weekend van gemaakt wordt. Zaterdagmiddag reden we al naar Rosmalen toe. En toen, ja toen, ..... wat zullen we ervan zeggen. Ehhmm, we moesten een tent opzetten. En de begeleiding, die voor dat soort zaken mag zorgen, bestond uit alleen maar dames (Linda Spooren, Mandy Kuijpers & Sasha vd Bergh). Gelukkig had Ronnie van Berlo ons de week voor de wedstrijd al lesgegeven in tentenbouw. Het gevolg was dat we veel pijn en moeite hebben gehad, maar dat er een beauty van een tent stond, waar wij allemaal in konden.

Daarna werd een heel spelprogramma gehouden. We snappen eigenlijk nog steeds niet hoe het kan. We hebben enorm veel vals gespeeld en toch konden we het niet winnen. Het is duidelijk dat spelletjes niet voor ons weggelegd zijn. Misschien komt het ook wel omdat Marian vd Hanenbergh 's avonds ziek werd en Mandy met Robin vd Bergh en Mark van Heeswijk het avondspel moest gaan spelen. Dat werd natuurlijk een lachertje.

Op zondag was Marian gelukkig weer beter en kon ze gewoon meedoen met de wedstrijd. Met de loting kregen we de 12<sup>e</sup> startplaats toegewezen. En toen kon het serieuze werk beginnen. Nog even een mentale voorbereiding. Mark vertelde volop en de verhalen werden met tekeningen verduidelijkt. Iedereen heeft super veel gelachen, zoveel dat sommigen ervan moesten huilen. Dit werkte aanstekelijk op een begeleider van een andere vereniging die helemaal opging in onze melige bui... en de meest grappige liedjes begon te zingen met betrekking tot het zwemmend redden op het liedje van 'Heho heho' van de 7 dwergen.

De reddingsactie ging eigenlijk heel goed. Twee kano's waren op elkaar gebotst. 1 drenkeling was bewusteloos, 1 was gewond en 1 gilmiep had niets maar trok wel veel aandacht. Ons team zag alle drie de drenkelingen, maar degene met het meeste lawaai werd er als eerste uitgehaald (terwijl ze nog kon zwemmen!). De bewusteloze drenkeling kwam daarna pas aan de beurt.



We haalden de 30<sup>e</sup> plaats. Het was een super weekend, waarin de deelnemers erg veel plezier hebben gemaakt. Voor herhaling vatbaar en volgende keer gaan we voor de overwinning.

Mandy & Femke

## ***Zwemmen in de Oosterplas***

Tijdens de zomervakantie bestond er bij de afdeling Zwemmend Redden de mogelijkheid om elke maandagavond te komen zwemmen in de Oosterplas. Iedereen die kon zwemmen mocht meedoen. De aangeboden lessen werden afgestemd op de zwemmers die er waren. Al snel groeide de groep zwemmers, want vriendjes en vriendinnetjes, broertjes en zusjes en papa's en mama's zwommen ook mee. Fieke en Marian vonden het zo leuk dat ze een stuk schreven voor De Drietand:

## **Beste leden van Neptunus '58**

Wij hebben in de zomervakantie in de Oosterplas gezwommen. Dat deden wij op maandagavond. En dat was heel leuk, maar ook koud. Na een paar keer zwemmen was het niet meer zo koud, we waren eraan gewend. Maar dat komt ook door het feestje dat we na het zwemmen hielden. Iedereen nam wat mee bijvoorbeeld: chips, chocolade, koeken, cake, Engelse drop, chocomel, slagroom enz.

We hebben niet alleen feestjes gebouwd maar ook dingen geleerd. We hebben een goede conditie opgebouwd en we hebben veel lol gehad. We hebben de Oosterplas overgezwommen, we zijn naar de haven gezwommen, we zijn van het vlot af gesprongen en als laatste hebben we met zeewier gegooid. Wij vonden het niet zo fris als er je onder de modder of zeewier kwam. Dan moest je onder water, dat vonden wij niet allemaal even leuk.

Na een paar weken waren er hele families bij. Op de helft van de vakantie was de groep ineens heel klein omdat bijna iedereen op vakantie was. De laatste weken waren er te weinig mensen vonden wij. Dat vonden wij niet zo gezellig. Dus jullie mogen de volgende keer allemaal komen.

Het zwemmen in de Oosterplas op maandagavond hebben wij te danken aan: Wilhelm en Femke.

Fieke & Marian

## **Examen Zwemmend Redden**

**Hellep! Wat is er aan de hand? Ik kan niet meer zwemmen!! Hou je handen onder water. Ik gooi een klos naar je toe, pak die vast, dan trek ik je naar de kant.**

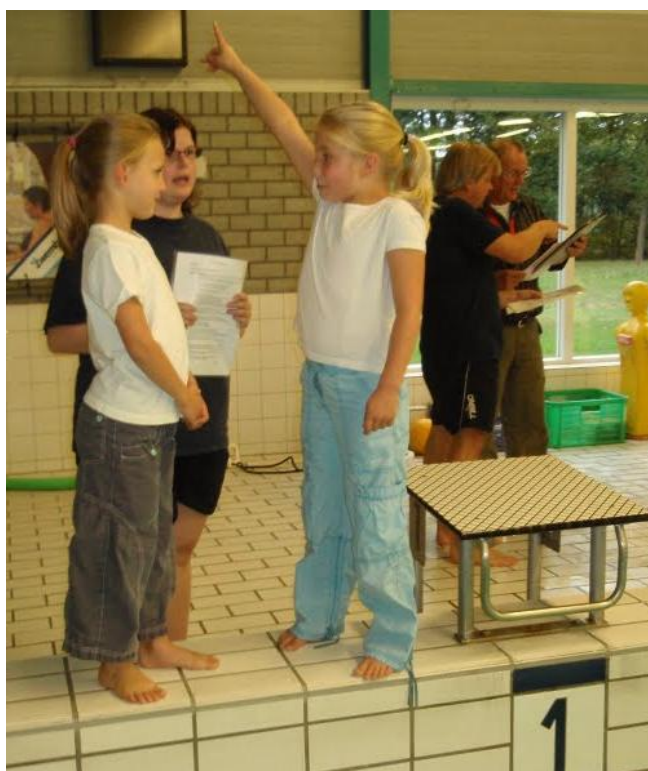
Deze kreten hoorden we zaterdag 3 oktober volop in zwembad De Molen-Hey te Schijndel. Het examen voor de zomercursus zwemmend redden werd afgenomen. De hele zomer door, en zelfs enkele keren in buitenwater, hebben de kandidaten hard geoefend om vaardigheden in het zwemmend redden te verwerven zodat ze een brevet, certificaat of diploma konden halen.

Er komen altijd examinatoren van de Koninklijke Bond tot het Redden Van Drenkelingen naar Schijndel toe om de examens af te nemen. Als speciale gast konden we Peter van de Weijer verwelkomen, die ons kwam helpen als examinator bij de certificaten brons, zilver en goud.

De theorie-examens van brevet 6, diploma A en B konden om 17.00 uur beginnen. Dat was lekker rustig voor de kandidaten. Om 18.00 uur konden de deelnemers van brevet 1, 2 en 3, brons, zilver, goud en diploma A en B beginnen met het praktijkgedeelte van het examen. Toen de jongste zwemmers hun diploma al gehaald hadden, mochten de deelnemers van brevet 4 en 6 aan de gang.

Bij elk brevet en diploma moesten de kandidaten laten zien dat ze wisten wat ze moesten doen, toen er een drenkeling in het water lag. Zo kregen we een mooie demonstratie te zien van het gebruik van allerlei reddingsmiddelen (bijv. de reddingsklos en het werksakje) en hulpmiddelen (bijv. een stevig touw, een flexibeam, een surfplank).

Ook kregen we te zien, dat je soms als redder wél in het water moet en dat je dan heel voorzichtig moet zijn. De kandidaten lieten ons bevrijdings- en vervoersgrepen zien, waarmee ze de drenkeling uit zijn moeilijke positie naar de kant brachten. En natuurlijk moesten ze ook allemaal laten zien, dat ze een goed uithoudingsvermogen hebben. De kandidaten moesten met kleren aan een aantal banen zwemmen, in een borstslag met het hoofd boven water of in een rugslag met de handen boven water.



Alle kandidaten deden vreselijk hun best om de geleerde stof in de praktijk te laten brengen. Ze toonden dat ze erg goed wisten wat ze in verschillende situaties moesten doen en natuurlijk het allerbelangrijkste: hoe je een drenkeling zo snel mogelijk en levend uit het water kunt halen. Dat is gelukt, alle drenkelingen zijn gered.

Helaas had één kandidaat moeite met de theorie. Die is dan ook niet geslaagd maar krijgt binnenkort wel een herkansing. **SUCCES !!!** Alle andere kandidaten zijn wel geslaagd.

## ***Geslaagden***

### **Certificaat a:**

Tamara Soffner

### **Brevet 1:**

Amber Persoon  
Fleur Slaats

### **Brevet 2:**

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

### **Brevet 3:**

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

### **Brevet 4:**

Bas Bozelie  
Christiaan vd Broek  
Kyra Jongman  
Delane Lathouwers  
Demi Lathouwers



### **Brevet 6:**

Sasha vd Bergh  
Melanie van Dinther

### **Certificaat Brons:**

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

### **Certificaat Zilver:**

Anouk van Helvoirt  
Kim vd Wijgert

### **Certificaat Goud:**

Lies vd Bersselaar  
Mark van Heeswijk

### **Diploma binnenwater A:**

Tim Klerks

### **Diploma binnenwater B:**

Jitse Alsemgeest  
Manissa vd Brand  
Demelsa vd Steen  
Wyko vd Wijgert

# WEDSTRIJDZWEMMEN

## **Open water zomer 2009**

Aangezien alle verslagen ook op de website [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl) te lezen zijn, vind je in deze Drietand alleen de hoogtepunten.

In het open water seizoen 2008 hebben 16 zwemmers meegedaan aan 13 open water wedstrijden in Nederland en België. Zij zwommen in 83 starts 108,5 kilometer. Sandra Schellekens zwom in bijna drie maanden 57 kilometer (25 starts) en werd 31<sup>e</sup> in het landelijke klassement bij de dames vrije slag. Bij de vrije slag masters 20+ werd ze zesde. Ook Marios vd Bersselaar (schoolslag 55+, 4<sup>e</sup>), zwom zijn landelijke klassement vol, waarvoor vijf wedstrijden gezwommen moesten worden. In het Brabants klassement werd Marios (schoolslag masters 55+) tweede en Sandra (vrije slag masters 20+) derde. Verder behaalde Sandra dit jaar voor de vijfde achtereenvolgende keer het podium bij de Brabantse Kampioenschappen 10 kilometer vrije slag in Tilburg. Voormalig Neptunus-lid Mark Schellekens wist als derde te eindigen in het landelijke klassement bij de schoolslag jeugd. Hij werd tevens tweede van Brabant op de schoolslag bij de heren jeugd en seniore.

### **Overige Neptunus-leden die het Brabant-beker klassement vol zwommen:**

*Minioren 4-5-6 vrije slag:* Gijs Deelen en Jeroen van Dinter

*Junioren vrije slag:* Mark van Dinther en Shirley Voets

*Junioren schoolslag:* Shirley Voets

*Dames vrije slag:* Jet en Lies vd Bersselaar, Elke en Sandra Schellekens

*Dames schoolslag:* Elke Schellekens

## **Avond-estafette 12 september in Veldhoven**

Zaterdag 12 september hebben zestien zwemmers het binnenseizoen op spetterende wijze geopend met hun deelname aan de avondestafette in Veldhoven. Elk team van vier zwemmers zwom een kwartier lang 50 meters. Team 1 zwom in totaal de meeste meters: 4600 meter. Dit teams bestond uit Isa vd Ven, Rachel Brunnen, Anouk van Lokven en Sandra Schellekens. Team 2 kwam tot 4050 meter. Kiki Sluipers, Aniek Pennings, Shirley Voets en Manissa vd Brand kwamen tot deze prestatie. Team 3 had als enige team twee jongens in de ploeg. Zij kwamen tot 4350 kilometer in 4 keer een kwartier zwemmen. Katie Brunnen, de benjamin van Neptunus '58, Bo Sluipers, Camiel Maseland en Roel vd Kleij vormden het derde team. Team 4, met Amy Heeren, Lara vd Ven, Esra Pennings en Jet vd Bersselaar, kwam tot 4237.5 meter. Na vier uur zwemmen had de Schijndelse vereniging 17 kilometer en 237.5 meter afgelegd. Opvallend waren de scherpe tijden van Rachel en Camiel, die rond hun persoonlijke records wisten te zwemmen. Neptunus '58 eindigde als vierde, maar daarmee moet vermeld worden dat de Schijndelse vereniging als enige een team mee had opgesteld wat ook precies voldeed aan de gestelde leeftijdsvoorwaarden.





*De zwemmers van Neptunus '58 bij de avond-estafette in Veldhoven*

### ***Uitslag Coopertest 14 september in Schijndel***

Maandag 14 september was het voor de 14e keer zover: de coopertest. Aangezien er dankzij de late schoolvakanties pas één week getraind was, werd er minder goed gezwommen dan gebruikelijk. Het werd duidelijk dat er nog flink gewerkt moet worden aan de conditie! Gemiddeld werd er 9 meter minder gezwommen dan net voor de schoolvakantie. Wél werd er gemiddeld 34 meter meer gezwommen dan een jaar geleden. Vergeleken met juni zwom Jeroen van Dinther 45 meter meer. Shirley Voets zwom 30 meter meer en Aniek Pennings 25 meter. De jarige Rachel Brunnen en Tom vd Loo verbeterden zich allebei met 20 meter. De verschillen met een jaar geleden waren groot: Christina Peters verbeterde zich van 240 naar 415 meter. Kim vd Spank zwom een jaar geleden 330 meter, en kwam nu tot maar liefst 145 meter meer: 475. Jeroen van Dinther en Kyra Jongman zwommen 80 meter meer dan in september 2008. Daphne Voets (+75) en Pim de Crom en Shirley (beiden +70) deden daar weinig voor onder.

### ***Uitslag Swimkick 27 september in Budel***

Zondag 27 september werd er op drie plaatsen gezwommen. In Budel hebben acht zwemmers meegedaan aan de eerste Swimkick-wedstrijd van het seizoen. Luc vd Loo en Jeffrey Voets beten het spits af op de 25 rug. Luc zwom deze afstand voor het eerst, maar zwom meteen al naar het brons! Neptunus '58 voert dit seizoen ook clubrecords op 25meters in, en dus was de tijd van Luc ook goed voor een nieuw clubrecord! Jeffrey verbeterde zijn pr en werd tiende. Anouk Eickmans en Katie Brunnen zwommen de dubbele afstand. Anouk verbeterde haar pr met ruim anderhalve seconde en werd 25e. Katie zwom de 50 rug nog niet eerder, maar deed dat keurig en werd 22<sup>e</sup>. Op de 50 meter school bleef Anouk net boven haar beste tijd en werd 17e. De andere drie zwommen deze afstand voor het eerst. Luc werd 11<sup>e</sup>, Katie 23e en Jeffrey 26e.

Voor de junioren stond de 100 rug en 100 school op het programma, maar de vier zwemmers van Neptunus '58 hadden daar geen problemen mee. Rachel Brunnen pakte het zilver, dankzij een verbetering van maar liefst zes seconden! Isa vd Ven zwom naar het brons, op een halve seconde achterstand van Rachel. Isa was drie seconden sneller dan ooit. Marleen van Dijk verpulverde haar persoonlijke toptijd met maar liefst negen seconden, en scherpte halverwege haar pr op de vijftig meter ook nog aan met 4.5 seconde. Tom vd Loo debuteerde op deze afstand en zwom naar de 12e plaats. Op de schoolslag breidden Rachel en Isa hun medaillevoorraad nog wat verder uit. Rachel pakte het goud en verbeterde haar pr met bijna vier seconden. Isa zwom naar het zilver met een verbetering van ruim drie seconden. Tom werd vijfde bij zijn debuut op deze afstand en Marleen verbeterde haar pr met zes seconden en werd zevende. Ook nu verbeterde ze haar pr op de halve afstand, dit keer ging er vier seconden vanaf.

### ***Uitslag limiet 27 september in Tilburg***

In Tilburg werd er meegedaan aan een limietwedstrijd. Uitblinkster bij de dames was Shirley Voets. Op de 100 wissel verpulverde ze haar pr met drie seconden en nam daarmee tevens het clubrecord van Elke Schellekens over. Daarmee zwom ze tevens binnen de limiet voor de Brabantse Sprint Kampioenschappen die op 7 en 8 november in Breda gehouden zullen worden. Op de 50 vrij bleef ze, ondanks een verbetering met een halve seconde, 0.06 boven het clubrecord, wat op naam staat van Linda Schellekens. Bij de jongens verraste Mark van Dinther met drie persoonlijke records. Op de 100 wissel ging er 0.4 seconde van zijn oude toptijd af en op de 50 vrij verbeterde hij zich met een halve seconde. Op de 100 vrij komt hij steeds dichterbij de grens van 1 minuut: in Tilburg verbeterde hij zich tot 1.00.42, een verbetering van 0.7 seconde. Zijn broertje Jeroen verbeterde zich op de 50 school met bijna 1 seconde. Op de 100 vrij ging er iets meer dan een seconde van zijn beste tijd af. Camiel Maseland zwom twee afstanden, en verbeterde op beide afstanden zijn beste tijd. Op de 50 rug was hij 0.17 seconde sneller dan ooit en op de 50 school ging er maar liefst drie seconden van zijn oude toptijd af. Martijn Eickmans tot slot was twee seconden sneller dan ooit op de 50 vrij.

### ***Uitslag masterwedstrijd 27 september in Best***

De masters openden het seizoen in Best. Arno van Os (40+) verbeterde zijn pr en het masterrecord op de 25 vrij, en behaalde daarmee tevens een nieuw clubrecord. Hij behaalde een 5e plaats in zijn leeftijdscategorie. Ook op de 25 school was er een nieuw clubrecord; op deze afstand werd hij derde. Een zesde plaats was er op de 50 vrij, wederom in een masterrecord. Op de 100 school werd hij derde na een onderling duel met Sandra Schellekens. Op de 200 vrij verbeterde Sandra haar pr uit 2006 en werd daarmee 2e in de categorie 20+. Ondanks het verloren duel werd ze op de 100 school wel 1e bij de jongste masters. Diezelfde plaats was er ook op de 25 vrij, waarbij ze net als Arno een clubrecord zwom. Op de 50 vrij tenslotte was er een derde plaats. De derde zwemmer was Marios vd Bersselaar. Hij werd eerste op zowel de 25 (in een nieuw masterrecord) als de 100 school bij de masters 55+.

## ***Uitslag D1 4 oktober in Schijndel***

Zondag 4 oktober, diervendag, stond de eerste ronde van de D1-competitie op het programma. Het gegeven dat er vanaf dit seizoen ook bij competitiewedstrijden medailles te winnen zijn, zette alle zwemmers nog eens extra op scherp, met als resultaat vele persoonlijke records.

De middag begon met de estafette 4 x 100 vrij dames, met twee teams namens Neptunus '58. In het eerste team was Shirley Voets startzwemster. Ze verbeterde haar persoonlijke record van de BZK en het clubrecord. Vervolgens zwom Elke Schellekens onder haar pr. Lisa Smits ging als derde van start en Sandra Schellekens was de slotzwemster. Samen kwamen de vier zwemsters tot de tweede plaats. Het tweede team bestond uit Jet vd Bersselaar, Vera de Laat, Lies vd Bersselaar en Manissa vd Brand en werd zesde. De jongens zwommen 4 x 50 wissel. Camiel Maseland opende met een persoonlijk record, waarna Jeroen en Mark van Dinther en Jeroen Trimbach het karwei afmaakten. De eindtijd was 2,5 seconde onder de inschrijftijd en goed voor het brons. Ook aan het einde van de middag stonden er nog twee estafettes op het programma, en ook nu waren er twee teams op de vrije slag estafette. Bij de 4 x 50 vrij meisjes junioren werden Aniek Pennings, Zoë Hellings, Lara vd Ven en Bo Sluijpers tweede. Demi van Os zwom als startzwemster van het tweede team ruim een seconde onder haar oude pr. Vervolgens zwommen Amy Heeren, Isa vd Ven en Daphne Voets naar de vijfde plaats. Het tweede team zwom maar liefst vier seconden onder hun inschrijftijd, en dat na een lange middag! Slotnummer was de 4 x 100 vrij jongens. Mark zwom na de 50 en 100 vlinder en 200 vrij heel knap slechts 0.4 seconde boven zijn pr als startzwemmer. Vervolgens zwom Camiel maar liefst acht seconden sneller dan ooit. Luuk van Helvoirt zwom iets boven zijn beste tijd, maar Jeroen Trimbach knalde er als slotzwemmer nog een tijd uit die vier seconden sneller was dan hij ooit gezwommen had. Het leverde een vierde plaats op.

Individueel werd er ook hard gezwommen.

De jongste minioren, Indy Jongman en Katie Brunnen, zwommen de 50 rug en 50 vrij. Voor Indy de eerste keer dat ze verder dan 25 meter moest in een wedstrijd, maar dat deed ze uitstekend. Met een gigantische voorsprong zwom ze op beide afstanden naar het goud. Katie zwom in een nieuw pr naar het zilver op de rug. De 50 vrij zwom ze voor het eerst, maar ook op deze afstand was er zilver.

De iets oudere zwemmers (1998 en 1999) zwommen de 100 school en 50 rug. Op de schoolslag leverde dat alleen maar pr's op! Anouk van Os verbeterde haar pr met ruim drie seconden en behaalde brons. Ook halverwege wist zij een nieuw pr neer te zetten. Isa vd Ven werd zesde en ook zij zwom ruim drie seconden sneller dan ooit. De andere meiden (Kyra Jongman, Anouk Eickmans, Kim vd Spank, Kiki Sluijpers en Amy Heeren) zwommen de 100 school voor het eerst. Voor Kyra en Kim waren ook de tussentijden na 50 meter een pr. Bij de jongens was er goud voor Gijs Deelen, die deze afstand voor het eerst zwom. Ook Pim de Crom zwom nog niet eerder de 100 school. Op de 50 rug waren er geen medailles, maar wel persoonlijke records voor Anouk van Os (-1.6 seconden), Kim (1e keer), Pim (-4.7), Macs (-0.4) en Gijs (-1.2).

De zwemmers uit 1996 en 1997 zwommen de 100 wissel en 100 vrij. Op de wissel waren er persoonlijke records voor Daphne Voets (3 seconden sneller dan ooit), Demi van Os (-4), Rachel Brunnen (maar liefst 12 seconden sneller dan ooit!) en Marleen van Dijk, die deze afstand voor het eerst zwom. Bij de jongens debuteerden Tom vd Loo en Delane Lathouwers op de 100 wissel. Jeroen van Dinther zwom ruim drie seconden sneller dan ooit. Ook op de 100 vrij waren er mooie tijdsverbeteringen. Demi was drie seconden sneller dan ooit, en Daphne 2,5. Rachel verbeterde haar pr met vijf seconden en Marleen was drie seconden sneller dan ooit. Ook na 50 meter was ze nog niet eerder zo snel. Tom zwom maar liefst zeven seconden sneller dan zijn oude toptijd, en ook Delane verbeterde zichzelf.

Voor de volgende categorie stonden de 50 vrij en 200 school op het programma. Lara zwom sneller dan ooit op de vrije slag. Jeroen Trimbach verbeterde zijn toptijd met ruim een seconde. Luuk en Camiel zwommen respectievelijk 0.4 en 2.5 seconde sneller dan ooit. Op de schoolslag was Lara sterker dan alles en iedereen, en zwom naar het goud tussen zwemsters die twee jaar ouder zijn dan zij. Ze verbeterde haar persoonlijke record met een seconde. Het zilver ging naar Anouk van Lokven. Lies zwom op deze afstand de grootste verbetering van de middag: maar liefst 16 seconden gingen er van haar 1 jaar oude pr af! Jeroen verbeterde zijn pr met vijf seconden en Luuk met ruim 2. Ook na 50 meter was er voor hem een nieuw persoonlijk record. Camiel zwom de 200 school voor het eerst.

Op de 100 vlinder debuteerde Shirley. Hoewel ze bij zwemsters lag die soms wel drie jaar ouder waren dan zij, zwom ze naar de gouden plak. Helaas was ze nog 0.39 te langzaam voor de Brabantse Winter Kampioenschappen, maar na de race gaf ze zelf al aan nog sneller te kunnen. Anouk van Helvoirt zwom boven haar beste tijd, maar veroverde wel het brons. Lisa zwom deze afstand twee jaar geleden voor het laatst en was nu vier seconden sneller dan in 2007. Mark van Dinther verbeterde zijn toptijd met een seconde. Ook op de 200 vrij was Shirley in goede doen. Haar tijden op de 50 en 100 meter van de laatste tijd voorspelden ook een toptijd op de 200meter, en die kwam er. Ze was maar liefst vijf seconden sneller dan ooit en veroverde brons. Mark greep net naast de medailles, maar was bijna vijf seconden sneller dan een jaar geleden. De tijd was ook goed voor een limiet voor de BZK.

De dames en heren tot slot zwommen de 100 school en 100 wissel. Manissa zwom twee seconden sneller dan in januari 2008. Het persoonlijke record van Sandra moest van een dikke stoflaag ontdaan worden, maar ze was nu 0.4 sneller dan in januari 2006.



# ONDER DE KEP

Het tiende seizoen van SWNZ is van start gegaan. Met maar liefst vier jeugdteams, een damesteam en drie herenteams is gestart met de eerste wedstrijden.

## **Reglementswijziging 2009-2013**

De reglementen van het waterpolo zijn onlangs gewijzigd. Er zijn teveel wijzigingen om ze in De Drietand te plaatsen. Op de site van de KNZB kunnen jullie de wijzigingen terugvinden.



## **Team-indeling seizoen 2009-2010**

### **E-Jeugd < 11**

Manon Kampman  
Lonneke Kampman  
Carlijn van Kemenade  
Maartje Kessels  
Maikel Knijf  
Pepijn Six  
Wessel Verhoeven

### **D-Jeugd <13**

Cato van Breugel  
Nan vd Eerden  
Guy Huijsmans  
Ted Huijsmans  
Koen van Kemenade  
Jochen Kessels  
Renske van Lieshout  
Simone Maes  
Tim vd Oetelaar  
Femke Schellings

### **C-Jeugd <15 team 1**

Tomas de Bekker  
Bram van Hulten  
Bart van Kasteren  
Jari Laros  
Kees Leemeijer  
Niels vd Oetelaar  
Jeffrey Poirters  
Jim Roeffen  
Bobby Visser  
Rick Zeilstra

### **C-Jeugd <15 team 2**

Ilse Beekwilder  
Lotte van Grinsven  
Dominique de Haas  
Mandy Huijsmans  
Martinique vd Pasch  
Daphne Portegijs  
Daniela Riitano  
Iris de Rooij  
Floor Schmeitz  
Janneke van Veldhuizen

### **Dames 1**

Janine van Beekveld  
Jenny Buys  
Maartje de Deugd  
Anita Engels  
Miranda Huijsmans  
Terry op 't Hoog  
Angela Kampman  
Fannie Leering  
Tessa Leering  
Daphne van Pinxten

Laura vd Rijt  
Maïke vd Sande  
Jolijn vd Schoot  
Melissa vd Schoot  
Hanneke vd Steen  
Linda Verhagen  
Carla vd Westelaken

**Heren 1**

Bart van Dijk  
 Frank Hovenier  
 Leon Huijsmans  
 John Kerkhoff  
 Gerton Maurix  
 Andrej Mioc  
 Rob vd Oetelaar  
 Tom vd Pol  
 Lawrence Schouten  
 Jasper Snijder  
 Paul Thyssen  
 George vd Vorle

**Heren 2**

Peter van Aarle  
 Stefan Engels  
 Robbert Groenendaal  
 Martijn Hamers  
 Toine Hamers  
 Tico Hartman  
 Luuk Leering  
 Stevin van Leeuwen  
 Matej Mioc  
 Thomas Spit  
 Tom Thomas  
 Martijn Vloet

**Heren 3**

Henk van Gemert  
 Harald vd Heijden  
 Daan Hermes  
 Harrie van Herpen  
 Patrick Janssen  
 Wim Kelders  
 Perry Kemps  
 Hessel van Liempd  
 Virgi van Liempd  
 Roeland Mathijssen  
 Paul Muyshondt  
 Curth Swinkels

# ROOSTER

**Zaterdag 24 oktober**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GD1	16:45 uur	Argo GD1 - SWNZ GD1	Z.I.B.-Best (Best)	15.45 uur
GC1	17:15 uur	Argo GC1 - SWNZ GC1	Z.I.B.-Best (Best)	16:15 uur
H2	18:15 uur	De Treffers 2 - SWNZ 2	Kwekelstijn (Rosmalen)	17:15 uur
GE1	18:00 uur	SWNZ GE1 - Aquamigos GE1	Henriette, Paul M	-
GC2	18:30 uur	SWNZ GC2 - HZPC Horst GC1	Henriette, Paul M	-
H3	19:00 uur	SWNZ 3 - OZC'57 2	Andrej, Paul T, Frank	-
H1	19:45 uur	SWNZ 1 - De Stormvogel 1	Hessel, Perry, Daan	-

**Zaterdag 31 oktober**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GD1	17:15 uur	Arethusa GD1 - SWNZ GD1	Golfbad Oss (Oss)	16:15 uur
H2	17:45 uur	DIO 1 - SWNZ 2	De Banakker (Etten-Leur)	16:15 uur
H1	18:30 uur	BZ&PC 1 - SWNZ 1	't Hoogkoo (Boxmeer)	17.00 uur
D1	19:10 uur	MNC Dordrecht 1 - SWNZ 1	Aquapulca (Dordrecht)	16.45 uur
H3	19:15 uur	Arethusa 4 - SWNZ 3	Golfbad Oss (Oss)	18.15 uur

**Zondag 1 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GE1	18:00 uur	SWNZ GE1 - PSV/Bekkers GE2	Thomas, Martijn V	-
GC2	18:30 uur	SWNZ GC2 - RZ GC1	Thomas, Martijn V	-

**Zaterdag 7 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GD1	18:15 uur	SWNZ GD1 - Aquamigos GD2	Jan, Harrie	-
GC1	18:45 uur	SWNZ GE1 - Merlet GC1	Jan, Harrie	-
H3	19:15 uur	SWNZ 3 - De Treffers 4	Henriette, Laura, Linda	-

**Zondag 8 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GC2	18:00 uur	Brunssum GC1 - SWNZ GC2	D'r Pool (Kerkrade)	16:00 uur
GE1	18:00 uur	SWNZ GE1 - Arethusa GE1	Janine, Maartje	-
D1	18:30 uur	SWNZ 1 - WZC 1	Tom, Stevin, Martijn V	-
H1,2	19:15 uur	SWNZ 2 - SWNZ 1	Fannie, Tessa, Terry	-

**Zaterdag 14 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GC1	17:30 uur	Lutra GC1 - SWNZ GC1	De Wissen (Helmond)	16:30 uur
GD1	17:30 uur	Aquamigos GD1 - SWNZ GD1	Sportiom (Den Bosch)	16:30 uur
D1	19:00 uur	zv Vlaardingen 1 - SWNZ 1	De Kulk (Vlaardingen)	17:15 uur
H2	18:30 uur	Hellas-Glana 2 - SWNZ 2	Nieuwe Hateboer (Sittard)	16:45 uur
H3	18:30 uur	Aquamigos 4 - SWNZ 3	Sportiom (Den Bosch)	17:30 uur
GE1	18:15 uur	SWNZ GE1 - De Treffers GE1	John, Frank	-
GC2	18:45 uur	SWNZ GC2 - PSV/Bekkers GC1	John, Frank	-
H1	19:15 uur	SWNZ 1 - SBC-2000 2	Dick, Henriette, ???	-

**Zaterdag 21 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GE1	17:00 uur	Njord GE1 - SWNZ GE1	Den Ekkerman (Veldhoven)	15:45 uur
H1	18:20 uur	Mosa-Regio 1 - SWNZ 1	Wisselslag (Blerick)	16:35 uur
GC1,2	18:15 uur	SWNZ GC1 - SWNZ GC2	Paul M, Perry	-
H2	19:30 uur	SWNZ 2 - De Stormvogel 1	Angela, Jenny, Maartje	-
D1	20:15 uur	SWNZ 1 - Njord 1	Toine, Peter, Thomas	-

**Zaterdag 28 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
GC1	17:00 uur	Hellas-Glana GC1 - SWNZ GC1	Nieuwe Hateboer (Sittard)	15:15 uur
H2	19:15 uur	BZ&PC 1 - SWNZ 2	't Hoogkooor (Boxmeer)	17:45 uur
H3	19:15 uur	Nautilus 1 - SWNZ 3	De Beemd (Veghel)	18:15 uur
GE1	18:15 uur	SWNZ GE1 - Zeester-Meerv. GE1	Paul, Frank	-
GC2	18:45 uur	SWNZ GC2 - Spio GC1	Paul, Frank	-
H1	19:15 uur	SWNZ 1 - DZT 2	Jenny, Janine, Terry	-

**Zondag 29 november**

<b>Team</b>	<b>Aanvang</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>W-officials / Zwembad</b>	<b>Vertrek</b>
D1	18:15 uur	TRB/RES 1 - SWNZ 1	Stappegoor (Tilburg )	17:15 uur

# INSCHRIFFORMULIER

Ondergetekende

(indien minderjarig een van de ouders of verzorgers) verklaart dat hij/zij, haar/zijn dochter/zoon, lid wenst te worden van Neptunus'58.

## Persoonlijke gegevens aspirant lid

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

Geb. datum: \_\_\_\_\_ geslacht:  man  vrouw (Aankruisen wat van toepassing is)

Is in het bezit van de volgende zwemdiploma's:

Eventuele opmerkingen (bijv. epilepsie, astma, suikerziekte, motorische achterstand, gedragsproblemen, speciale school):

## Adres

Straat: \_\_\_\_\_ Huisnummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel.nr. \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## Zwemdisciplines

(aankruisen wat van toepassing is)

- Zwemvaardigheidswemmen
- Waterpolo
- Wedstrijdswemmen
- Synchroonswemmen
- Masterzwemmen

In te vullen door discipline coördinator

Indeling:	<input type="checkbox"/> wo	<input type="checkbox"/> za	Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja		Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja		Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja		Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja		Datum: _____	Par.: _____

## Machtiging

Ondergetekende gaat akkoord met automatische afschrijving in vier termijnen van de jaarlijkse contributie en inschrijfgeld:  ja  nee (Aankruisen wat van toepassing is.)

NB. Indien niet akkoord met automatische afschrijving moet de totale jaarcontributie binnen 1 week na ontvangst van de rekening worden voldaan en moet er rekening gehouden worden met jaarlijks € 5,00 aan administratie kosten.

Bankrekeningnr. \_\_\_\_\_ Girorekening nr. \_\_\_\_\_

Het inschrijfgeld wordt bij de eerste afschrijving geïncasseerd.

De incassodata zijn 1 september, 10 november, 25 januari en 1 april.

## Ondertekening

Datum van inschrijving: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Formulier inleveren bij de desbetreffende disciplineleider(ster).