

DE DRIETAND

Jaargang 17, nummer 1

september 2010


REDACTIONEEL

Een nieuw seizoen, een nieuw begin, nieuwe ronde, nieuwe kansen.

- Ga jij dit jaar een PR halen?
- Haal jij dat felbegeerde diploma dit jaar?
- Zouden we al een nieuwe voorzitter hebben? Kom naar de ALV om daar achter te komen !
- Zou het zwembad eigenlijk al klaar zijn op 6 september?
- Jij doet toch ook mee aan de zwem4daagse?
- Doe jij ook mee aan de Open Schijndelse Kampioenschappen op dinsdag 26 oktober. Lees er meer over in het volgende clubblad.
- Ben jij onze topverkoper bij de Grote Clubactie? We starten al in september.
- Was jij ook zo'n actieveling die in de zomer in buitenwater gezwommen heeft? Dungens Gat of Oosterplas?
- Heb je alle foto's van het kamp al bekeken? .
- Weet jij wanneer de fantastische synchroonzwemshow gezwommen wordt?
- Kom jij ook kijken naar het examen Zwemmend Redden en de EHaD wedstrijd?
- Ben jij naar de waterpolo-clinic geweest en behoor jij nu tot één van onze jeugdteams?
- Heb jij je al opgegeven voor het trainingsweekend van de afdeling Wedstrijdzwemmen?



Aan het einde van dit seizoen weet jij het antwoord op al deze vragen.

De redactie wenst jullie alvast een fijn nieuw zwemseizoen toe.

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	
Sandra Schellekens	Heeswijk Houterdsedijk 17	5498710	

Bankrekeningnr RABO: 1519.15.741 tnv penningmeester Neptunus '58

Website: www.neptunus58.nl

 kopij inleveren voor **24 september** 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

Zwemvaardigheidszwemmen

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

Wedstrijdzwemmen / 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

Synchroonzwemmen / 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

Zwembad De Molen Hey

Avantilaan 1
5482 RE Schijndel
073-5492337

WOORD VAN DE VOORZITTER

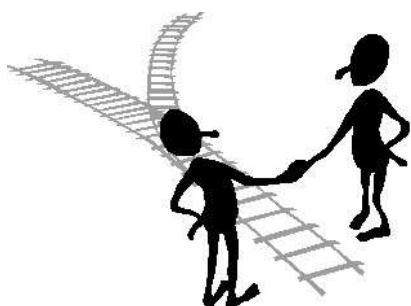
Beste leden,

De vakantieperiode is altijd een periode van overdenkingen en inspiratie. Zo ook dit jaar, vanuit het mooie, rustige Limburg.



Wat zal Neptunus '58 dit jaar allemaal bereiken? Hoe mooi zal de nieuwe tribune zijn waar we zo voor geijverd hebben?

Maar dat ga ik niet echt meer meemaken want ik geef het stokje door aan een nieuwe voorzitter.



Neptunus '58 gaat natuurlijk gewoon verder met al zijn activiteiten. Alleen ik neem een andere trein. Dat vind ik jammer, want ik mag de mensen binnen de vereniging graag. En ik heb er ook veel geleerd.

Ik wens jullie allemaal een flitsend seizoen toe.

Graag schud ik jullie allemaal de hand bij mijn afscheid tijdens de Algemene Ledenvergadering van 27 september.



Paul Sluijpers

VAN HET BESTUUR

Uitnodiging ALV maandag 27 september

Maandag 27 september 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 27 september 2010
Plaats: Broodje Apart, Molenstraat 8 te Schijndel
Aanvang: 20.00 uur

Agenda:

1. Opening
2. Notulen jaarvergadering 22 juni 2009
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Verslag van de secretaris
5. Verslagen van de diverse afdelingen
 - Zwemvaardigheidszwemmen
 - Synchronzwemmen
 - Wedstrijdzwemmen
 - Masterzwemmen
 - Waterpolo (SWNZ)
 - Zwemmend Redden (seizoen 2009)
6. Stand van zaken beleidsplan
 - Wijziging boekjaar
 - Aanpassen statuten
 - Groei naar een levenlang zwemmen
7. Financieel verslag seizoen 2009/2010
8. Verslag kascommissie
9. Begroting seizoen 2010/2011
10. Bestuursverkiezing
Aftredend en niet herkiesbaar: Suzanne Buss, Janny vd Sande, Paul Sluijpers
Aftredend: Bertha van Liempd
11. Rondvraag
12. Sluiting

Regels Neptunus '58

Aan het begin van het jaar wil het bestuur graag dat een aantal zaken duidelijk zijn voor iedereen.

- Tijdens de trainings- en wedstrijden mag er alleen gezwommen worden in de baden waar getraind wordt of waarin de wedstrijd gehouden wordt. Het is NIET toegestaan in de andere baden te zwemmen of te pootje baden. Deze baden zijn dan niet gehuurd en de vereniging neemt de verantwoordelijkheid, als er wat mis gaat, niet op zich.
- Na het gebruik van het zwembad en de omkleedruimtes moeten deze optisch schoon achtergelaten worden. Dat houdt in: doorspuiten en droogtrekken van de gebruikte kleedlokalen door de laatste zwembadgebruikers.
- Ook wordt er van ons verwacht dat we het materialenhok netjes achterlaten (minstens zo netjes als het door de gemeente is achtergelaten !)
- Informatie over onze vereniging en het aanmelden van nieuwe leden gebeurt bij
Sandra van Eijk
Past. Van Geldropstraat 4
5482 KS SCHIJNDEL
073-5479535
email: ajvaneijk@home.nl
- Alle afmeldingen en wijzigingen in adres, rekening nummer enz. moeten schriftelijk bij Jan Mettler aangeleverd worden. Dit kan op het volgende adres: Jan Mettler (secretaris)
Past. Dondersstraat 44
5482 JW SCHIJNDEL
of via de mail: J.H.G.Mettler@home.nl
- Het lidmaatschap wordt in vier termijnen betaald. Voor dit jaar gelden de volgende streefdata voor het innen van de betalingstermijnen: 1 september, 10 november, 25 januari en 1 april. Bij betaling per rekening wordt de totaal verschuldigde jaarcontributie (verhoogd met 5 euro administratiekosten) ineens in rekening gebracht. De rekening moet binnen 1 week na ontvangst worden voldaan. Teruggave van betaalde contributie bij afmelden als lid is niet mogelijk.
- Gedurende het jaar wordt een heleboel informatie doorgegeven via het clubblad "De Drietand" en via de site www.neptunus58.nl. De Drietand verschijnt ongeveer om de zes weken. De meeste leden krijgen De Drietand thuis bezorgd. De leden die buiten Schijndel wonen, krijgen De Drietand op het zwembad. Vraag ernaar bij uw disciplineleider!
- Aanvullende informatie is te vinden op het informatiebord in de hal van het zwembad. Dat hangt na de toegangsdeur van zwembad De Molen Hey direct aan de linkerkant tegen de muur.

DE GROTE CLUBACTIE



Ook dit jaar doet Neptunus '58 mee aan de Grote Club Actie. Wij laten jullie dit alvast weten want de voorverkoop van deze actie start op zaterdag 11 september. Alle clubs in Nederland kunnen dan beginnen met het verkopen van loten. Er is dan dus een hoop concurrentie.

Net als het afgelopen jaar zullen er een paar prijzen zijn voor de leden die de meeste loten verkopen.

En van ieder verkocht lot mag jij als verkoper iets houden.

Voor de eerste 19 loten mag je € 0,10 per lot houden, verkoop je tussen de 20 en 39 loten dan mag je € 0,25 per lot zelf houden, tussen de 40 en 49 loten zelfs € 0,40 per lot en als je 50 of meer loten verkoopt is € 0,50 per lot voor de aanvulling van je zakgeld. Dus bij 50 verkochte loten is dit $50 \times € 0,50 = € 25,00$ en kans op de prijzen. Dat is dus mooi bijverdienen in september.

Hoe werkt het? Voor ieder verkocht lot van € 3,00 mag de club € 2,40 houden. Zelf kan je er ook nog wat aan verdienen.

De voorverkoop begint op 11 september, dan mag je dus pas de deuren langs en bij iedereen aanbellen. Maar je kunt natuurlijk nu al bij familieleden, vrienden, burens en bekenden aangeven dat ze de loten bij jou moeten kopen.

Dus:

1. De club heeft op voorhand een flink aantal verkoopboekjes besteld.
2. Met het verkoopboekje ga je langs de deuren (vanaf 11 september).
3. Vorig jaar hebben we voor het eerst met automatische incasso gewerkt. Dat was veel veiliger voor onze leden (ze hoeven niet met geld over straat). Daar gaan we dus mee door.
4. Mensen schrijven hun naam, adres, rekeningnummer en het aantal loten dat ze willen kopen op in het Grote Clubactie verkoopboekje. Dit kan officieel pas vanaf 11 september, eerder vragen kan geen kwaad als je veel loten wil verkopen. Je kunt loten verkopen tot 24 oktober. Zorg ervoor dat je uiterlijk op 25 oktober je verkoopboekje hebt ingeleverd. We laten jullie nog weten bij wie de boekjes ingeleverd mogen worden.
5. De club zorgt ervoor dat alle gegevens verwerkt worden. Het lotnummer komt op het afschrift van de bank te staan.
6. De trekking is op donderdag 25 november, waarbij leuke prijzen te winnen zijn.

Bij de eerste trainingen worden de verkoopboekjes (+ een brief met uitleg + een lijst om te zien hoeveel euro je zelf verdiend hebt) uitgedeeld.

Wij houden jullie via De Drietand en de website www.neptunus58.nl op de hoogte. Je kunt natuurlijk ook op de website van de Grote Clubactie kijken, www.clubactie.nl. Daar kun je ook nog leuke prijzen winnen.

TRAININGSTIJDEN

Trainingstijden in het binnenbad “De Molen Hey”

Als de verbouwing van het zwembad volgens planning verloopt, zit er **vanaf 6 september** weer water in het zwembad en kunnen we beginnen met de trainingen. Kijk goed in de kalender om te weten wanneer dat voor jouw afdeling is. Houd onze website (en uw mailbox) goed in de gaten om te zien of de verbouwing van het zwembad rond is (en de trainingen kunnen beginnen).

Maandag :	17.30 - 19.00:	wedstrijdzwemmen
Dinsdag :	6.00 - 7.00:	wedstrijdzwemmen junioren en ouder
	18.00 - 19.00:	waterpolo *
	21.00 - 22.30:	waterpolo
Woensdag :	16.30 – 17.30:	in overleg *
	17.30 - 18.15:	zwemvaardigheidszwemmen
	18.15 - 19.00:	wedstrijdzwemmen
	21.00 - 22.00:	masterzwemmen
Donderdag :	17.45 - 19.00:	synchroonzwemmen *
		(alle niveaus)
	18.00 - 19.00:	waterpolo *
	21.00 - 22.30:	waterpolo
Zaterdag :	12.00 - 12.30:	landtraining wedstrijdzwemmen
	12.30 - 13.30:	wedstrijdzwemmen
	14.30 - 16.15:	synchroonzwemmen allen
	16.15 - 17.00:	zwemvaardigheidszwemmen
	17.00 - 17.45:	zwemvaardigheidszwemmen
	18.00 - 19.30:	zwemmend redden (april - september)

* Er wordt nog overlegd over de zwemtijden van synchroonzwemmen en waterpolo door de week.

Trainingen in buitenwater (mei – september)

Maandag:	19.00 - 20.00:	vrije training in Oosterplas - Den Bosch
Dinsdag:	18.30 - 19.30:	wedstrijdzwemmen in Meerse Plas - Den Dungen
Donderdag:	18.30 - 19.30:	wedstrijdzwemmen in Meerse Plas - Den Dungen
Donderdag:	19.30 - 21.00:	waterpolo dames en heren buitenbad Zegenwerp
Vrijdag:	19.15 - 20.15:	waterpolo jeugd buitenbad Zegenwerp

Trainingstijden in “het Dommelbad” te Boxtel

Vrijdag :	18.15 - 19.15:	waterpolo
-----------	----------------	-----------

AGENDA SEPTEMBER - OKTOBER

Wanneer beginnen we weer?

Alle trainingen beginnen in de week van 6 september. De afdeling zwemmend redden start op 28 augustus met twee buitentrainingen.

Wanneer wordt er niet gezwommen?

	in september	in oktober
maandag	-	25
dinsdag	-	26
woensdag	1	27
donderdag	2, 9	28
vrijdag	3	29
zaterdag	4 (WZ, SZ, ZV)	23

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

Trainersbijeenkomst

Donderdag 9 september is er van 18.00 tot 19.00 uur een veiligheidsclinic voor de trainers en coaches van alle afdelingen.

Zwemmend Redden (ZR)

28 augustus	buitentraining Oosterplas
4 september	buitentraining Oosterplas
11, 18 en 25 september	training in de Molen Hey
2 oktober	examen
9 oktober	EhaD in Schijndel

Zwemvaardigheidszwemmen (ZV)

16 oktober	kijkmiddag zaterdaggroep
20 oktober	kijkmiddag woensdaggroep

Synchroonzwemmen (SZ)

3 oktober	competitie bij Lutra
-----------	----------------------

Wedstrijdzwemmen (WZ)

17-18 september	trainingsweekend in Uden
19 september	slotwedstrijd open water in Eindhoven
20 september	coopertest
25-26 september	internationaal Zwem Toernooi in Waalwijk
3 oktober	D2-competitiewedstrijd in Eindhoven
10 oktober	Speedo wedstrijd (plaats nog niet bekend)
18 oktober	techniekwedstrijd

Algemene Leden Vergadering

27 september om 20.00 uur bij Broodje Apart, Molenstraat Schijndel

Zwemvierdaagse

25 t/m 29 oktober

JAARPROGRAMMA ZWEMMEND REDDEN

EHaD wedstrijden

De EHaD wedstrijd zal zaterdag 9 oktober vanaf 18.00 uur gehouden worden.

Trainingen 2011

We proberen de trainingen voor het zwemmend redden vanaf 2 april te laten starten. Het seizoen zal dan duren tot en met zaterdag 8 oktober 2011.

KLEURPLAAT



JAARPROGRAMMA

ZWEMVAARDIGHEIDSWEMMEN

Data afzwemmen voor diploma's

18 december	18.00 - 20.00 keuzepakketten survival
26 februari	18.00 - 19.30 keuzepakketten balvaardigheid
15 juni	17.00 - 18.15 basispakketten zwemvaardigheid IV, V en VI
18 of 25 juni	's middags basispakketten zwemvaardigheid I, II en III

Van sommige diplomasessies staan de data en de tijden nog niet vast. Wij informeren jullie later over de exacte dag en tijden, via het clubblad, de website en de informatieborden.

Kijkdagen

16 oktober	kijkmiddag zaterdaggroep
20 oktober	kijkmiddag woensdaggroep
22 januari	kijkmiddag zaterdaggroep
26 januari	kijkmiddag woensdaggroep
26 maart	kijkmiddag zaterdaggroep
30 maart	kijkmiddag woensdaggroep

Speciale dagen

Januari 2011 waterpoloclinic voor alle zwemmers van het zwemvaardigheidswemmen.

Inhalen diploma's

Als je niet kunt op de dag dat de diploma's afgezwommen worden, dan kun je dat NIET inhalen.

Kijk dus goed in bovenstaande lijst en reserveer de dagen vast in je agenda (en die van je vader en moeder, opa en oma enz.).

Afgelopen jaar hebben we geprobeerd de diploma's direct na het zwemmen uit te reiken. Dat ging goed. We proberen dat dit jaar weer te doen, maar we kunnen jullie niet beloven dat dat altijd lukt. Dat hangt namelijk af van het aantal mensen dat in de examencommissie zit.

INFORMATIE ZWEMVAARDIGHEID

In elk clubblad geven we informatie over de afdeling zwemvaardigheidszwemmen. Omdat dit het eerste clubblad van het jaar is, brengen we de regels voor het afzwemmen voor diploma's nog even aan de orde. In het volgende clubblad komt een artikel over de organisatie van de afdeling en de diploma's die je er kunt halen. In de verdere clubbladen vertellen we over de eisen van de sterdiploma's en de zwemvaardigheidsdiploma's. Als je vragen hebt, kom dan aan het einde van de les even naar ons toe.

REGELS voor het afzwemmen van diploma's

Sterdiploma's

Welke zijn het?	Ster dolfijn, vis, 1, 2, 3, 4 en 5
Wanneer worden ze gezwommen?	Tijdens de zwemles
Mag ik komen kijken?	Ja, dat vinden we leuk
Hoe weet ik dat mijn kind op mag?	Met de kinderen wordt afgesproken wanneer het sterdiploma afgezwommen wordt. Vaak krijgt uw kind ook een uitnodigingsbriefje.

Zwemvaardigheidsdiploma's

Welke zijn het?	Basispakket 1, 2, 3, 4, 5 en 6 – nieuwe eisen Snorkelen 1, 2 en 3 – nieuwe eisen Synchroonzwemmen 1, 2 en 3 – nieuwe eisen Balvaardigheid 1, 2 en 3 Survival 1, 2 en 3 – nieuwe eisen
Wanneer worden ze gezwommen?	2x of 3x per jaar wordt er afgezwommen voor de zwemvaardigheidsdiploma's. Elke keer wordt een ander diploma gezwommen. De data worden aan het begin van het seizoen via het clubblad en op de zwemkalender bekend gemaakt. De diploma's worden meestal afgezwommen op zaterdagavond van 18.00 tot 20.00 uur. We proberen de diploma's direct na het zwemmen uit te reiken maar dat lukt niet altijd. In dat geval worden ze om 20.15 uur uitgereikt.
Mag ik komen kijken?	Ja, dat vinden we leuk
Hoe weet ik dat mijn kind op mag?	Vanaf 6 weken voor het examen worden de onderdelen getest waarbij voor elk onderdeel een voldoende gehaald moet worden. Uiterlijk 1 week voor het examen, krijgen de kinderen een uitnodigingsbriefje mee voor het examen.

JAARPROGRAMMA SYNCHROONZWEMMEN

Afzwemmen aanloopdiploma's

Het is nog niet bekend wanneer we dit seizoen gaan afzwemmen voor de diploma's basishouding, zeilboot, balletbeen, spagaat en barracuda. Dit zal in ieder geval tijdens de training op zaterdag zijn. Hierover krijgen jullie in de loop van het seizoen nog bericht over.

Competitiewedstrijden (voorlopige data)

3 oktober	Competitiewedstrijd bij Lutra
7 november	Competitiewedstrijd bij Nuenen
12 december	Competitiewedstrijd bij de Treffers
26 juni	Competitiewedstrijd bij Synchro Breda of PSV/STE

Tijdens de competitiewedstrijden zal er gezwommen worden op aanlooptniveau en op wedstrijdiveau (Age 1, Age 2, junioren en senioren).

Uitvoeringenwedstrijd

29 mei	Uitvoeringenwedstrijd in Breda. Deze wedstrijd is voor de aanlooptniveaus en voor de meisjes op wedstrijdiveau die te oud zijn voor de Brabantse Kampioenschappen.
--------	--

Interkring wedstrijden

30 oktober	Figuren voor Junioren in Kring Rotterdam
20 november	Figuren voor Age 2 in District 1
11 december	Figuren voor Age 1 in Kring Limburg
26 februari	Uitvoeringen voor Junioren in Kring Utrecht
12 maart	Uitvoeringen voor Age 1 in kring Gelderland/Overijssel
9 april	Uitvoeringen voor Age 2 in Roosendaal

Kampioenschappen

27 februari	Brabantse Kampioenschappen techniek in Roosendaal
13 maart	Brabantse Kampioenschappen uitvoeringen in Eindhoven
2 april	Clubkampioenschappen
16 en 17 april	Synchro Beat (NK voor Age 1 en 2) in Eindhoven

Show

Aan het einde van het seizoen zal er in de Molen Hey weer een grootse show gegeven worden door de synchroonzwemsters. Op alle niveaus zullen er solo's, duetten en groepsnummers te zien zijn.

JAARPROGRAMMA WEDSTRIJDZWEMMEN

Dit is een algemeen overzicht van wedstrijden. Voor een complete lijst van alle wedstrijden, verwijzen wij jullie naar <http://neptunus58.web-log.nl>. Voor de wedstrijden die voor jou van belang zijn, krijg je voor elke wedstrijd nog een uitnodiging. In het informatieboek (te downloaden via de web-log) staat wie voor welke wedstrijden ingeschreven zal worden. Houd dus deze data vast vrij.

D2 competitie

3 oktober	Eindhoven
14 november	Schijndel
16 januari	Uden
27 februari	Schijndel
3 april	Rosmalen

Swim-kick

26 september
7 november
20 februari
10 april

Speedo

10 oktober	
12 december	
23 januari	
20 maart	
17 april	
11 – 12 juni	Kring Speedo finales

Masters

26 september	Etten-Leur
11 december	Eindhoven
21 – 23 januari	NK Masters korte baan (plaats nog niet bekend)
6 – 8 mei	NK Masters lange baan in Eindhoven

Brabantse Kampioenschappen

20 – 21 november	Sprint in Oss
8 – 9 januari	Winter in Eindhoven
27 maart	Lange Afstand in Eindhoven (50-meterbad)
14, 15, 21, 22 mei	Zomer in Eindhoven (50-meterbad)

Coopertest

20 september
17 januari
6 juni

Techniekwedstrijd

18 oktober
31 januari
18 april

LAC

14 februari

Super Sprint Wedstrijd

20 juni

Hou de weblog van het wedstrijdzwemmen goed in de gaten (<http://neptunus58.web-log.nl>). Daar staan altijd de laatste nieuwtjes op.

Verder gelden dezelfde regels als voorgaande jaren.

Afmelden: Meld je zo snel mogelijk af als je niet kunt (bij Helma of Sandra). Te laat of niet afmelden kan flinke boetes opleveren, die de zwemmer zelf moet betalen. Ben je ziek, meld je dan ook zo snel mogelijk af bij Helma. Op de dag van de wedstrijd meld je je bij Sandra af.

Kom op tijd: We vertrekken op de tijd die aangegeven staat op de uitnodiging. Zorg dat je dus ongeveer vijf minuten voor de vertrektijd aanwezig bent.

Vervoer: Zorg zelf voor vervoer. Probeer met een aantal ouders om de beurt te rijden. Ga er niet vanuit dat er wel een plaats vrij is in een auto, maar regel het van te voren. Ga je rechtstreeks naar de wedstrijd, geef dit dan door aan de ploegleiding. Wie dit is, staat op de uitnodiging. Zorg dat je ongeveer tien minuten voor aanvang van het inzwemmen aanwezig bent. Wacht in de hal op de rest van de ploeg. **GA NIET ALLEEN HET ZWEMBAD IN!**

Voor de race: De ploegleiding geeft aan wanneer je je klaar moet maken. Je staat vaak nog even te wachten bij de voorstart, en moet dan nog een stukje lopen naar de start, dus houd je shirt en slippers aan tot aan de startblokken, want anders koelen je spieren af.

Na de race: Na de race kijk je bij de klokker wat je officiële tijd was, en daarna ga je naar de ploegleiding. Zij zijn ook benieuwd naar je tijd, en willen vaak de race nog even met je doorspreken. Ga niet eerst naar je ouders! Als je je afgedroogd hebt en je shirt weer aan hebt, is er vaak wel even tijd om naar je ouders te gaan. De ploegleiding geeft aan wanneer dat mag, en wanneer je weer terug moet zijn bij de ploeg.

Blijf bij de ploeg: Moet je naar de wc of wil je naar je ouders, vraag dan aan de ploegleiding of hier nog tijd voor is. Blijf niet 'hangen' bij de douches, toiletten of op de tribune. De ploegleiding is bij het bad, en kan dus niet in de gaten houden wat er elders in het gebouw gebeurt.

Blijf tot het einde van de wedstrijd: Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd. Ook de laatste zwemmers willen aangemoedigd worden! Ook bij de prijsuitreiking worden alle zwemmers verwacht, ook al heb je zelf geen medaille. Vanaf dit seizoen gaan we hier strenger op toezien. Heb je een reden waarom je eerder weg moet, geef dit dan aan bij de ploegleiding.

Te gast: We zijn te gast in het zwembad, dus ruim je eigen afval na afloop op.

Groetjes van de trainers van de afdeling wedstrijdzwemmen

VERJAARDAGEN

In augustus

- 1 Marleen van Dijk
Luc vd Loo
- 2 Richard van Dijk
Hanneke van Weert
- 6 Marly Groenendaal
Matej Mioc
- 7 Zoë van Grinsven
- 8 Anouk van Helvoirt
- 9 Delane Lathouwers
Esra Pennings
- 10 Marc vd Berg
- 11 Lieke van Boxtel
- 12 Toos van Veghel
Daphne Voets
Shirley Voets
- 16 Martijn Vloet
- 17 Laura van Berkel
- 18 Bas Bozelie
- 19 Linda Leenders
- 20 Tico Hartman
Milly vd Veerdonk
- 21 Femke vd Loo
- 22 Rio van Rozendaal
- 23 Mayke van Vught
- 27 Anna van Gogh
Tamara vd Heijden
- 29 Sheren Braam
- 31 Jet vd Bersselaar
Marian de Laat
Maarten Pennings

in september

- 1 Mieke vd Bersselaar
Linn Verstappen
- 2 Lisa vd Boogaard
- 4 Fieke van Engelen
- 6 Christ Hellings
- 8 Geert vd Dungen
Tom Thomas
- 11 Monique van Cleef
Danique Kooijmans
- 12 Sandra van Eijk
- 13 Marios vd Bersselaar
- 14 Rachel Brunnen
- 15 Hetty vd Oever
- 18 Lindy Janssen
- 19 Jos van Roessel
Marieke vd Sman
- 21 Alicia Suiker
- 22 John Verhagen
- 25 Suzanne Buss
- 28 Tess van Alebeek
- 29 Farina van Liempd
- 30 Jet van Erp
Miranda vd Ven

in oktober

- 1 Perry Kemps
- 2 Fleur van Vught
- 4 Valerie
Messerschmidt
- 9 Sebas vd Wielen
- 11 Fabienne
Messerschmidt
Harold vd Oetelaar
- 12 Curth Swinkels
- 13 Jelle Schakenraad
- 15 Martijn Eickmans
- 16 Linda Spooren
- 17 Demi van Os
- 18 Amy Heeren
- 22 Thije van Asseldonk
Mark van Dinther
Anne van Hamond
Lisanne Hubers
Tamara Soffner
- 23 Kelly Smits
- 28 Jan van Helvoirt
- 29 Martijn van
Rozendaal
- 31 Brigitte Passier

NIEUWE LEDEN

Lisanne Hubers
Ildiko vd Ploeg
Jelle Wouters

Zwemvaardigheidszwemmen
Wedstrijdzwemmen
Zwemvaardigheidszwemmen + waterpolo

ZWEMKAMP IN WANROIJ

Na drie zonnige dagen is het zwemkamp weer voorbij. Onder tropische omstandigheden hebben 31 zwemmers en twintig begeleiders genoten van een heerlijk weekend. Dit keer niet in Wanroij, maar op een nieuwe camping: Eurocamping in Vessem. Ook deze camping kende een aantal grote velden waar de spelen georganiseerd konden worden. Ook waren er meerdere zwembaden, speeltuintjes, een bos.

Op donderdagavond werd er met een flinke groep ouders en zwemmers de tenten al opgezet. Het was even kijken wat de meest gunstige plekken voor de tenten waren (slaaptenten zoveel mogelijk in de schaduw), en toen kon er gebouwd worden. Vanaf ongeveer half negen kon er ook nog genoten worden van de WK-wedstrijd van het Nederlands elftal.

Een dag later was het dan echt zover, het kamp kon beginnen. Omdat de auto's het terrein niet op mochten, werden de deelnemers en hun ouders opgevangen op het parkeerterrein. Daar konden ze hun bagage op een aanhangwagen leggen en terwijl hun spullen naar het terrein werden gebracht, liepen de deelnemers en hun ouders een foto zoektocht om de camping te verkennen. Na de ontvangst en het inruimen van de tenten was het etenstijd. Daarna was het tijd voor de opening op het grote verzamelveld met de vier verenigingen en de themagroep. Vervolgens was er voor de jongeren en ouderen een spel. De ouderen hadden vervolgens ook nog een nachtspel in het bos.

Na een korte nacht werd er op zaterdagochtend weer heerlijk ontbeten met onder andere gebakken eieren met spek (een traditie bij Neptunus '58 op kamp). Zowel de jongeren als de ouderen hadden daarna een spellencircuit. Voor de jongeren rond het zwembad, voor de ouderen op het veld vlakbij het zwembad, maar ook hier werd er flink geknoeid met water, wat totaal geen straf was met de zonnige weersomstandigheden. De spelen voor de ouderen duurden maar iets langer dan een uur, waardoor er naderhand nog voldoende tijd was voor een frisse duik in het zwembad. Na de lunch mocht iedereen doen waar hij of zij zin in had, en velen kozen dan ook voor het zwembad en het springkussen. Na het maken van de verschillende groepsfoto's was het tijd voor het avondeten. De zaterdagavond begon met een wensenshow. Hierbij werden Nika Bozelie en Melanie van Dinther op het podium geroepen omdat ze bijna jarig waren. Zij maakten traktaties voor de zwemmers. Elke Schellekens was in actie te zien als stand-up comedienne. Anouk van Lokven en Aniek Pennings hadden als wens 'crowdsurfen' ingestuurd, en ook hun wens ging in vervulling. Anouk van Os en Isa vd Ven wilden graag een slagroomgevecht, en na een flinke knoeiboel konden ook zij tevreden zijn. "Gelukkig hebben we de foto's nog". Terwijl de ouderen terug naar de tenten gingen om zich klaar te maken voor hun disco, gingen de jongeren meteen door naar de disco. Uiteraard was er ook dit jaar weer een karaoke, waarbij verschillende zwemmers hun zangkunsten lieten horen. Bekende nummers als de Macarena, Hoki Poki en nog veel meer hits kwamen langs. Rond half 10 was het dan afgelopen voor de jongeren en druppelden de oudere zwemmers binnen. Om middernacht was de discoavond ten einde, en keerde iedereen terug naar de tenten.

Zondagochtend werden de tassen alweer ingepakt en na het ontbijt was het weer tijd voor een spel. De jongeren gingen het bos in, terwijl de ouderen weer een spellencircuit op het verzamelveld hadden. Daar werd er onder andere geblinddoekt gestept, gevoetbald, pingpong gespeeld en nog veel meer. Na friet met een snack was er nog even vrije tijd en toen was het alweer tijd voor het eindspel, waarbij jongeren, ouderen en leiders samen het opnamen tegen teams van de andere verenigingen. Hierbij eindigde Neptunus '58 op een tweede plaats. Na de afsluiting op het verzamelveld keerde iedereen weer moe maar voldaan weer naar huis. Het twaalfde kamp (het warmste en zonnigste kamp tot nu toe) was weer een groot succes!

Op <http://picasaweb.google.com/zwemkamp2010> kan je nagenieten van het kamp met vele foto's!



SYNCHROONZWEEMEN

Figurenwedstrijd 27 juni in Eindhoven

Zondag 27 januari 2010 werd de eerste competitiewedstrijd van het nieuwe seizoen gezwommen. Een aantal meisjes en juryleden was op kamp, maar uiteindelijk kwamen er in Eindhoven negen meisjes van Neptunus '58 in actie.

Op het **zeilbootniveau** waren Lieke van Boxtel en Christy Schoones de deelneemsters namens Neptunus '58. Lieke scoorde zilver met 27 punten. Helaas ging de rugligging met armen gestrekt boven hoofd niet zo goed, maar de Oester ging met twee drieën en een twee wel beter dan ooit. Christy zwom voor het eerst op dit niveau en kwam slechts 1 punt te kort voor zilver: 23 punten. Haar basishouding op de borst (15 seconden vasthouden) ging super goed: drie keer een drie! Ook zij had moeite om met haar armen boven het hoofd op de rug te blijven liggen.

Bij het **spagaatniveau** debuteerde Fiona Waddell op dit niveau. Ze was de beste van alle deelneemsters op dit niveau en scoorde 25 punten, zilver dus. Vooral het aannemen van de flamingohouding ging goed: driemaal een drie. De verticaal gebogen kniehouding met Amerikaanse stuwbeweging vergt nog wat extra oefening.

Joëlle van Dijk debuteerde op het **barracudaniveau**. Een uitstekend debuut, want ze scoorde met 32 punten meteen goud. Voor de barracuda en de verticaal gebogen kniehouding met halve draai in Amerikaanse stuwing behaalde ze de maximale score van negen punten.

Op **Age 2** niveau waren er vijf meiden namens Neptunus '58. De verplichte figuren waren de overslag achterover en de bruinvis spin down 360°. De gelote figuren waren dit keer de reiger en de kiep halve draai. De vijf meiden zwommen deze gelote figuren voor het eerst. Voor het diploma zijn 45.000 punten vereist, en Melanie van Dinther kwam daarbij het dichtst in de buurt met 44.813 punten (22e plaats), net te weinig dus. Dit kwam vooral door een minder goede reiger. Wel verbeterde ze haar topscore op de overslag achterover en zwom ze een clubrecord op de kiep halve draai. Adelinde Schnitzeler volgde met 43.405 punten (24e plaats). Bij haar ging de reiger juist wel goed met een evenaring van het clubrecord en de dertiende plaats in een veld met 38 zwemsters. Ze verbeterde haar pr's op beide verplichte figuren. Sasha vd Bergh werd 26e met 42.944 punten. Bij haar ging de overslag achterover het beste, hierop zwom ze een nieuw clubrecord. Ze zwom op de verplichte figuren persoonlijke records. Hanneke van Weert kwam tot 41.679 punten (32e plaats) met een pr op de bruinvis spin down 360°. Alicia Suiker werd 38e bij haar debuut met 35.829 punten. Melanie, Adelinde, Sasha en Alicia zwommen persoonlijke records in de eindtotalen.

Behaalde clubrecords Age 2:

Sasha vd Bergh	Overslag achterover	9.600
Adelinde Schnitzeler	Reiger	10.640 (evenaring)
Melanie van Dinther	Kiep halve draai	9.533

MASTERZWEMMEN

Wedstrijd 23 juni

Woensdag 23 juni was de laatste training van het seizoen. Waar de masters normaliter (rustig) hun baantjes trekken, werd er voor deze keer wat meer snelheid ingebracht. Op verzoek van een aantal masters werden er wedstrijdjjes gehouden en de masters konden kiezen welke afstanden ze wilden zwemmen. Uiteindelijk werden 25 meters van alle slagen gezwommen en ook de 50 vrij en 50 school werden gezwommen. In totaal waren er twaalf deelnemers. Onder hen was één zwemmer met een verhaal. Iet kon namelijk tot carnaval dit jaar nog niet eens zwemmen! Sindsdien oefent hij elke week in het instructiebad samen met nog een aantal volwassenen die nooit hebben leren zwemmen. Hij durfde het aan om mee te doen met de wedstrijden, en deed dat uitstekend!

Alle deelnemers kregen ook een oorkonde mee naar huis met de gezwommen tijden, zodat ze komend seizoen weten welke tijden ze 'moeten' verbeteren. In september gaan we een coopertest houden: 12 minuten onafgebroken zwemmen en dan bekijken welke master de meeste banen heeft gezwommen. Ook zullen er in het nieuwe seizoen weer wedstrijden worden gehouden.

25m vrije slag	Tijd	25m schoolslag	Tijd	50m vrije slag	Tijd
Arno van Os	0:14,48	Peter Boll	0:18,02	Sandra Schellekens	0:32,45
Sandra Schellekens	0:14,48	Arno van Os	0:19,08	Peter Boll	0:33,89
Peter Boll	0:14,60	Sandra Schellekens	0:20,26	Jeroen Lucius	0:34,45
Jeroen Lucius	0:14,73	Fred vd Ven	0:20,29	Arno van Os	0:35,28
Fred vd Ven	0:15,15	Erwin van Alebeek	0:20,42	Fred vd Ven	0:35,76
Erwin van Alebeek	0:15,26	Jeroen Lucius	0:20,67	Erwin van Alebeek	0:37,16
Erwin van Alebeek	0:15,51	Jos Mettler	0:22,16	Gerard Eickmans	0:40,80
Fred vd Ven	0:15,54	Gerard Eickmans	0:22,26	Jos Mettler	0:42,07
Gerard Eickmans	0:17,04	Miranda vd Ven	0:22,39	Loes van Schijndel	1:01,59
Jos Mettler	0:17,73	Jan Mettler	0:26,86	Jan Mettler	1:08,57
Miranda vd Ven	0:19,51	Loes van Schijndel	0:27,41	Iet	1:20,30
Jan Mettler	0:25,62	Iet	0:46,64		
Loes van Schijndel	0:25,95				
Iet	0:41,48				

25m vlinderslag	Tijd	25m rugslag	Tijd	50m schoolslag	Tijd
Peter Boll	0:15,67	Peter Boll	0:18,56	Sandra Schellekens	0:44,80
Sandra Schellekens	0:16,22	Sandra Schellekens	0:18,60	Jos Mettler	0:52,39
Arno van Os	0:20,20	Erwin van Alebeek	0:19,91	Gerard Eickmans	0:55,80
Gerard Eickmans	0:21,02	Fred vd Ven	0:20,23		
Jos Mettler	0:24,58	Gerard Eickmans	0:23,42		
Miranda vd Ven	0:26,73	Miranda vd Ven	0:24,57		
Jan Mettler	0:31,07	Jeroen Lucius	0:25,00		
Loes van Schijndel	0:36,00	Jos Mettler	0:29,10		
		Jan Mettler	0:33,95		
		Loes van Schijndel	0:37,07		

INDELING

ZWEMVAARDIGHEIDSWEMMEN

Woensdag: 17.30 – 18.15 uur

Coördinator: Bernadette van Vlaanderen

Informatiebalie: Karin van Vlaanderen

<p><i>baan 1 / 2</i></p> <p>John Verhagen Melanie van Dinther</p> <p>ster 5 - Zwemv. 1</p> <p>Anna van Dijk Julie van Gimst Pedro van Heesch Tamara vd Heijden Femke vd Loo Nick Pijnappels Martijn van Rozendaal Lisa Slaats Kees Vlessert Amber Vorstenbosch</p>	<p><i>baan 3</i></p> <p>Sandra Schellekens</p> <p>Zwemvaardigheid 4-6</p> <p>Fieke Bouwmans Yosca Bozelie Joëlle van Dijk Marian vd Hanenberg Luc vd Loo Tom vd Loo Demi van Os Lara vd Ven</p>	<p><i>baan 4</i></p> <p>Bernadette van Vlaanderen</p> <p>Zwemvaardigheid 3</p> <p>Tess van Alebeek Lieke van Boxtel Bas Bozelie Nika Bozelie Marleen van Dijk Danique Kooijmans Wessel Verhoeven Linn Verstappen Robin van Wijngaarden</p>
---	--	---

<p><i>baan 5</i></p> <p>Marc vd Berg Linda Spooren</p> <p>Zwemvaardigheid 2</p> <p>Eva van Dijk Olaf Jong Mirelle de Kort Guus Langenhuijsen Jelle Schakenraad Christy Schoones Mayke van Vught Sebas vd Wielen</p>	<p><i>baan 6</i></p> <p>Peter vd Weijer</p> <p>Ster 1-2</p> <p>Lisa van Esch Anne van Hamond Alyssa Kooijmans Jonne Langenhuijsen Joni vd Middengaal Minne Pijnenburg Fleur van Vught</p> <p>+ nieuwe zwemmers</p>
--	---

Zaterdag: 16.15 – 17.00 uur

Coördinator: Peter vd Weijer

Informatiebalie: -

baan 1

Farina van Liempd

Ster 4

Marike van Aarle
Noa van Asseldonk
Anna van Gogh
Ilona Hubers
Jenske Koolen
Sarah Santegoeds

baan 2 / 3

Wilhelm vd Wijert

Zwemvaardigheid 2/3

Pim de Crom
Marly Groenendaal
Rob Groenendaal
Selina Janssen
Rik den Otter
Sjoerd Peters
Paul Wagenaars
Anne vd Wetering
Rick vd Wetering

baan 4

Femke vd Hoeven

Zwemvaardigheid 1/2

Moon van Asseldonk
Lucas van Cleef
Matthijs van Cleef
Zoë van Grinsven
Lindy Janssen

baan 5

Anne Oremans

Ster 2/3

Thije van Asseldonk
Jasper van Boxtel
Fieke van Engelen
Tom van Grinsven
Lisanne Hubers
Kelly Smits
Tamara Soffner

baan 6

Jet vd Bersselaar

beginners

Lisanne Hubers
Jelle Wouters

Zaterdag: 17.00 – 17.45 uur

Coördinator: Femke vd Hoeven

Informatiebalie: -

baan 1

Jet vd Bersselaar
Farina van Liempd

Ster 4

Laura van Berkel
Tess van Doorn
Sam van Helvoort
Eva Zuidema

baan 2

Anne Oremans

Ster 4

Jet van Erp
Maartje van Erp
Ties-Jan van Erp
Tessa van Esch
Juup van Lokven

baan 3

Ronnie van Berlo
Femke vd Hoeven

Gevorderden

Helwie van Esch
Thom van Gestel
Tim Klerks
Gert van Lokven
Sandra Schellekens
Kim vd Wiggert
Maarten Zomers

baan 4 / 5

Peter vd Weijer

**Zwemvaardigheid voor
volwassenen**

Huibert van Aarle
Ad van Asseldonk
Monique van Cleef
Liesbeth van Doorn
Leo Zuidema

baan 6

Wilhelm vd Wiggert

Zwemvaardigheid 1

Rick van Berkel
Geert vd Dungen
Lars Heeren

INDELING SYNCHROONZWEEMEN

Age 1 / Age 2 / Junioren

zaterdag (14.30 - 16.15 uur)

Sandra

donderdag (17.45 - 19.00 uur)

Sandra

Leonie vd Boogaard

Lisa vd Boogaard

Moniek vd Boogaard

Jilly Braam

Sheren Braam

Marjolein Leenders

Rowie vd Oever

Anne Oremans

Sandra Schellekens

Age 2 / Junioren

zaterdag (14.30 - 16.15 uur)

Farina + Aletta + Wilma

donderdag (17.45 - 19.00 uur)

Sandra

Sasha vd Bergh

Yosca Bozelie

Melanie van Dinther

Michelle Megens

Adeline Schnitzeler

Alicia Suiker

Milly vd Veerdonk

Hanneke van Weert

Spagaat / Barracuda

zaterdag (14.30 - 16.15 uur)

Henny

donderdag (17.45 - 19.00 uur)

Wilma

Fieke Bouwmans

Nika Bozelie

Rachel Brunnen

Joëlle van Dijk

Marian vd Hanenberg

Romy van Laarhoven

Fiona Waddell

Zeilboot / Balletbeen

zaterdag (14.30 - 16.15 uur)

Femke

donderdag (17.45 - 19.00 uur)

Wilma

Lieke van Boxtel

Lisa van Esch

Mirelle de Kort

Christy Schoones

ZWEMVAARDIGHEIDSZWEMMEN

Woensdag 16 juni werd er afgezwommen voor zwemvaardigheid 4, 5 en 6. Deze diploma's zijn een vervolg op de diploma's 1, 2 en 3 van de Nationale Raad Zwemdiploma's en zijn door Neptunus '58 zelf ontwikkeld. Het examen begon voor alle diploma's met koprollen (voor- en achterover) en aansluitend onder water zwemmen. Ook moesten de kandidaten rugslag met polsen boven water en schoolslag laten zien. Tot slot lieten ze zien dat ze ook een medekandidaat(-ate) konden redden met behulp van een reddingsklos. Vervolgens moest er in badkleding nog een groot aantal opdrachten getoond worden. Bij deze diploma's is niet alleen de techniek van belang, maar moeten ook nog de 100 meter rugslag, schoolslag en borstcrawl binnen een bepaalde tijd gezwommen worden. Ook de 50 meter vlinderslag moet getoond worden, voor zwemvaardigheid 5 en 6 met tijdslimiet. Tot slot moest er vanuit het wedstrijdzwemmen de 100 meter wisselslag gezwommen worden. Verder zit er een onderdeel uit de nostalgische zwemslagen bij en werd ook de oester, kiep of flamingo vanuit het synchroonzwemmen gevraagd. Ook het waterpolo komt aan bod in deze diploma's, met zowel overgooien als schieten op doel. Het moeilijkste onderdeel volgens de kandidaten was het springen. De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt leverde niet al te veel problemen op, in tegenstelling tot de rechtstandige voorwaarts gestrekt met een halve/hele draai om de lengteas en de sprong waarbij niet alleen de hurkhouding aangenomen moest worden, maar ook een halve draai gemaakt moest worden.

Zaterdag 19 juni werd er afgezwommen voor zwemvaardigheid 1, 2 en 3. Eerst werd er door alle kandidaten getoond dat ze in geval van nood kunnen blijven drijven op een plastic tas. Verder zwommen ze (met kleren) onder water, maakten ze verschillende koprollen en lieten zien dat ze ook een vriendje kunnen redden. In badkleding moesten er ook nog verschillende opdrachten uitgevoerd worden. Er werd schoolslag, rugcrawl, borstcrawl, vlinderslag en samengestelde rugslag gezwommen, waarbij de kandidaten voor 2 en 3 uiteraard een grotere afstand moesten overbruggen dan de kandidaten voor zwemvaardigheid 1. Verder stond er wrikken op het programma, met daarbij nog een oefening van het synchroonzwemmen: een gehurkte draai of een salto achterover gehurkt. Tot slot stonden er onderdelen uit het waterpolo op het programma: overgooien met de bal, polocrawl en ongelijkzijdig watertrappen.

Geslaagden:

Vis

Kelly Smits

Ster 1

Thije van Asseldonk
Jasper van Boxel
Fieke van Engelen
Tom van Grinsven
Chloë Huijberts
Minne Pijnenburg

Ster 2

Lisa van Esch
Anne van Hamond
Jenske Koolen
Alyssa Kooijmans
Jonne Langenhuijsen
Joni vd Middengaal
Fleur van Vught

Ster 3

Marike van Aarle
Noa van Asseldonk
Laura van Berkel
Jet van Erp
Maartje van Erp
Ties-Jan van Erp
Tessa van Esch
Anna van Goch
Sam van Helvoort
Ilona Hubers
Jenske Koolen
Juur van Lokven
Sara Santegoeds
Amber Vorstenbosch
Eva Zuidema

Ster 5

Moon van Asseldonk
Rick van Berkel
Lucas van Cleef
Matthijs van Cleef
Geert vd Dungen
Erik van Esch
Marten Hanegraaf
Stijn Hanegraaf
Lars Heeren
Lindy Janssen

Zwemvaardigheid 1

Ad van Asseldonk
Lieke van Bernebeek
Eva van Dijk
Marly Groenendaal
Rob Groenendaal

Olaf Jong
Mirelle de Kort
Guus Langenhuijsen
Jelle Schakenraad
Christy Schoones
Mayke van Vught
Leo Zuidema

Zwemvaardigheid 2

Lieke van Boxtel
Bas Bozelie
Nika Bozelie
Pim de Crom
Marleen van Dijk
Erik van Esch
Selina Janssen
Indy Jongman
Danique Kooijmans
Luc vd Loo
Rik den Otter
Sjoerd Peters
Lieke Verhagen
Wessel Verhoeven
Linn Verstappen
Paul Wagenaars
Anne vd Wetering

Zwemvaardigheid 3

Gijs Deelen
Macs vd Doelen
Kyra Jongman
Tom vd Loo

Zwemvaardigheid 4

Marian vd Hanenberg

Zwemvaardigheid 5

Yosca Bozelie

Zwemvaardigheid 6

Camiel Maseland
Sandra Schellekens
Lara vd Ven

WEDSTRIJDZWEMMEN

Wegens plaatsgebrek kunnen we helaas niet alle verslagen van de afgelopen maanden plaatsen. De verslagen hebben jullie ook al kunnen lezen op www.neptunus58.nl, daarom plaatsen we hier alleen de hoogtepunten.

Brabantse Zomer Kampioenschappen Eindhoven

Mark van Dinther wist tijdens de BZK (mei) in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven in de prijzen te vallen. Op het koningsnummer, de 100 vrij, ging hij zondag meteen voluit van start en was halverwege nog geen halve seconde langzamer dan zijn eindtijd op de 50 vrij een dag eerder. Daarna kon hij het tempo goed volhouden, maar helaas was de finish minder sterk. Hij tikte aan na 58.84, voor het eerst onder de minuut in het 50-meterbad en zelfs 0.04 seconde sneller dan in het 25-meterbad. Helaas was er een Tilburgse concurrent 0.04 seconde sneller en dus was er zilver. Hij bleef slechts 0.34 seconde boven de limiet voor de Nederlandse Junioren Kampioenschappen. Op de 50 vlinder verbeterde hij zijn pr met een halve seconde. Mark eindigde op deze afstand als 20^e. Op de 50 school werd hij veertiende, op de 50 vrij vierde en op de 100 school, 200 vrij en 200 wissel zevende.

Shirley Voets viel niet in de prijzen, maar was zeer succesvol. In totaal verscheen ze acht keer aan de start, waarvan ze er zeven omzette in een persoonlijk record én clubrecord. Een geweldig resultaat dus, want ze heeft op al haar afstanden nu al startbewijzen voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen van 2011. Shirley eindigde op plaats negen op de 200 rug, 200 vrij en 200 wissel. Op de 100 rug en 100 vrij werd ze elfde, op de 50 rug twaalfde, op de 50 vrij vijftiende en op de 50 vlinder achttiende. Op de 50 meters moest ze het ook opnemen tegen één jaar oudere zwemsters.

Gijs Deelen debuteerde bij de Brabantse Kampioenschappen op de 50 vrij en deed dat uitstekend. Hij eindigde exact één seconde boven zijn pr uit het 25-meterbad en eindigde bij zijn eerste wedstrijd in het 50-meterbad op de 24e plaats, met dus een pr voor het 50-meterbad. Kyra Jongman zwom op de 50 vlinder in de leeftijdscategorie tot en met 12 jaar, en dus was het al knap dat ze mee mocht doen. Onder de indruk van de grootte van het bad bleef de debutante maar iets meer dan een seconde boven haar beste tijd. Ze eindigde op plaats 32, maar was dan ook een van de jongste zwemsters. Roel vd Kleij ging van start op drie afstanden: de 50 en 100 vlinder en 50 vrij. Op al zijn afstanden benaderde hij zijn beste tijden. Op de vrije slag tikte hij als vijftiende aan. Op de 50 vlinder eindigde hij als 22^e en op de dubbele afstand als 21^e.

Kring Speedo Finales 12 en 13 juni in Roosendaal

Zaterdag 12 en zondag 13 juni werden in Roosendaal de Kring Speedo Finales 2010 gezwommen. Dit zijn de Brabantse Kampioenschappen voor minioren. Namens Neptunus '58 hadden zich drie zwemsters geplaatst voor deze wedstrijd: Indy (2001) en Kyra (1999) Jongman en Anouk van Os (1999).

Indy was erg succesvol, met vier medailles in vijf starts. Op de eerste dag verbeterde ze haar pr op de 100 vrij uit maart dit jaar met zes seconden.

Hiermee eindigde ze als vijfde. De tweede afstand van Indy was de 100 school. Ze keerde na 50 meter als tweede, en wist die plaats vast te houden in het tweede deel van de race, waardoor ze de zilveren medaille in ontvangst mocht nemen. Zondag was Indy als snelste ingeschreven op de 50 meter vlinderslag. Ze wist die plaats ook vast te houden en haar gouden tijd was een verbetering van haar pr met bijna twee seconden, en tevens binnen de limiet voor de Brabantse Sprint Kampioenschappen volgend seizoen. Op de 100 rug was ze 3,5 seconden sneller dan ooit, en verbeterde daarmee ook het clubrecord. Het leverde haar de zilveren medaille op. Op de slotafstand, de 100 meter wisselslag, veroverde ze haar derde zilveren medaille.

Kyra startte eveneens op vijf afstanden. De eerste dag was erg zwaar, met de 200 wissel, 100 vrij en 100 vlinder! Op de 200 wissel verbeterde ze haar pr met drie seconden en eindigde ze als twaalfde. Ook op de 100 vrij bezette ze die plaats, dankzij een verbetering van een seconde. Ze sloot de eerste dag af met de 100 vlinder en opende beduidend langzamer dan de vorige keer toen ze deze afstand zwom, maar dit leverde haar echter wel winst in het tweede deel op. Ze tikte als achtste aan, en zwom bijna een seconde onder haar beste tijd. Haar tijd was ook onder de richttijd voor de Jaargangfinale, de Nederlandse Minioren Kampioenschappen. Helaas mogen daarbij alleen de snelste 24 zwemmers uit heel Nederland ook daadwerkelijk mogen starten tijdens dit officiële NK, en daar was Kyra niet bij. Zondag ging Kyra van start op de 100 rug, en verpulverde haar beste tijd. Ze was maar liefst zeven seconden sneller dan ooit, en was ruim binnen de limiet voor de Brabantse Winter Kampioenschappen. Ze tikte als elfde aan. Ze sloot de Speedo Finales af met de langste afstand voor Speedo-zwemmers, de 400 meter vrije slag. Ze was vooraf een beetje zenuwachtig of ze wel goed zou tellen, maar het ging uitstekend. Na een mooie vlakke race ging ze in de laatste 100 meter nog versnellen. Ze tikte twaalf seconden onder haar oude toptijd aan en eindigde als veertiende. Na 200 meter was ze bijna twee seconden sneller dan haar oude pr.

Anouk van Os had zich geplaatst op de 100 meter schoolslag. Op haar enige afstand ging ze vol gas van start, wat na 50 meter resulteerde in een verbetering van haar persoonlijke record met meer dan een seconde. Ze bleef technisch goed zwemmen en finishte maar liefst vijf seconden sneller dan ooit! Ze bleef slechts twee seconden boven de BWK-limiet. Anouk eindigde als achtste.

Super Sprint wedstrijd 21 juni in Schijndel

Maandag 21 juni zwommen de veertig wedstrijdzwemmers van Neptunus '58 de spreekwoordelijke tegels uit het bad. Het seizoen werd die avond namelijk afgesloten met een Super Sprint Wedstrijd, waarbij iedereen de 25 vlinder, rug, school en vrij zwom. Bijna iedereen verbeterde wel één of meer persoonlijke toptijden en in totaal werden er 108 nieuwe tijden in de boeken genoteerd. Het regende ook clubrecords. Bij de junioren en jeugd stonden namelijk nog geen records, en bij de minioren en senioren werden veel bestaande records verbeterd. Maar liefst 29 nieuwe clubrecords konden er genoteerd worden. Door de vier gezwommen tijden bij elkaar op te tellen konden per categorie de winnaars bepaald worden.

			Tijd	PR's	Clubrecords
Min 3	1	Indy Jongman	1.28.13	ss	ss
Min 4	1	Katie Brunnen	1.40.20	ss en vs	
	2	Valerie Messerschmidt	1.53.18	ss	
Min 5	1	Kyra Jongman	1.18.03	vl, rc, ss en vs	vl, rc, vs
	2	Anouk van Os	1.26.49	vl, rc, ss en vs	
	3	Fabiënne Messerschmidt	1.34.89	rc, ss en vs	
	4	Anouk Eickmans	1.48.79	vl, ss en vs	
	5	Kiki Sluipers	2.07.56	vs	
Jun 1	1	Amy Heeren	1.19.84	vl, rc, ss en vs	
	2	Isa vd Ven	1.20.42	vl, ss en vs	ss
Jun 2	1	Bo Sluipers	1.15.12	rc	
	2	Rachel Brunnen	1.20.37	vl, rc en ss	
	3	Marleen van Dijk	1.33.77	vl, ss en vs	
Jun 3	1	Lara vd Ven	1.12.58	vl, rc, ss en vs	vl, rc, ss en vs
	2	Daphne Voets	1.16.84	vl, rc, ss en vs	
	3	Aniek Pennings	1.17.41	rc en ss	
	4	Demi van Os	1.17.66	vl, rc en vs	
Jgd 1	1	Shirley Voets	1.06.30	vl, rc, ss en vs	vl, rc en vs
Jgd 2	1	Anouk van Lokven	1.10.54	rc	ss
	2	Esra Pennings	1.10.72	rc, ss en vs	
	3	Anouk van Helvoirt	1.16.88		
	4	Lies vd Bersselaar	1.25.38	vl	
Dames	1	Sandra Schellekens	1.08.68	vl, ss en vs	vl, ss en vs
	2	Elke Schellekens	1.10.51	vl	
	3	Manissa vd Brand	1.13.33	vl	
Min 4	1	Wessel Verhoeven	1.37.45	vl, rc, ss en vs	
Min 5	1	Pim de Crom	1.28.83	vl, rc, ss en vs	
	2	Jeffrey Voets	1.36.92	vl, rc en ss	
	3	Bas Bozelie	1.52.27	vl, rc, ss en vs	
Min 6	1	Gijs Deelen	1.18.26	vl, rc, ss en vs	vl, rc, ss en vs
	2	Macs vd Doelen	1.25.63	vl, rc, ss en vs	
	3	Noud van Boven	1.29.68	rc en vs	
	4	Luc vd Loo	1.30.52	vl, rc en vs	
Jun 1	1	Jeroen van Dinther	1.17.36	vl, rc, ss en vs	rc, ss en vs
	2	Martijn Eickmans	1.23.99	vl, rc, ss en vs	vl
	3	Tom vd Loo	1.38.01	rc, ss en vs	
Jun 4	1	Mark van Dinther	0.59.49	vl, rc, ss en vs	vl, rc, ss en vs
	2	Jeroen Trimbach	1.04.27	vl, rc, ss en vs	
Heren	1	Roel vd Kleij	0.59.51	rc	ss
	2	Arno van Os	1.17.46	vl	

Open water 3 juli in Appeltern

Zaterdag 3 juli werd de eerste open water wedstrijd van het seizoen gezwommen door Neptunus '58. Elf zwemmers gingen in totaal dertien keer van start in het water bij Strand Maaslanden in Appeltern. Deze Hareense Smid Zwemrace werd altijd gezwommen in de Geffense plas in Oss, maar de organisatie heeft de ambitie om in de toekomst de Nederlandse Kampioenschappen te organiseren, en dus is er uitgeweken naar een grotere locatie. Sandra eindigde op de drie kilometer vrij als 22e en Ildiko als 24e. Mark van Dinther eindigde vervolgens als zestiende op de 1000 meter vrije slag. Daarna startten drie dames op de 500 meter vrije slag, een afstand die normaal nooit door dames gezwommen wordt (alleen door minioren). Elke Schellekens was de snelste van de drie: ze werd vijfde. Anouk van Lokven werd achtste bij de jeugd en was sneller dan in haar miniorentijd. Jet vd Bersselaar werd eveneens achtste, maar dan bij de dames. Daarna was het tijd voor de masters. Marios vd Bersselaar ging van start op de 1000 meter schoolslag en eindigde als zesde. Drie junioren hadden zich opgegeven voor de 500 meter schoolslag. Jeroen van Dinther was drie tellen sneller dan vorig jaar in Oss en werd elfde. Lara vd Ven zei vooraf nog wel te wachten met aantikken op haar zusje, maar dat deed ze uiteindelijk toch maar niet en eindigde op de zestiende plaats. Vorig jaar miste ze vanwege een liesblessure het hele open water seizoen, maar daarvan is ze inmiddels hersteld en ze was in Appeltern negen seconden sneller dan ooit, en dat onder zware omstandigheden. Er naderde namelijk een flinke onweersbui, die ook meer wind (en dus golven) met zich meebracht. Isa zwom deze afstand voor het eerst, maar deed dat uitstekend, zeker nog gezien de omstandigheden. Ze werd 27^e, maar was wel een van de jongsten: er waren slechts vier meisjes uit 1998, en aangezien Isa in december geboren is, was ze waarschijnlijk de jongste zwemster. Tijdens de meisjes 500 school barstte de regenbui in alle hevigheid los, en dus moesten de masters wachten op hun start. Na deze pauze eindigde Frank Hovenier als tiende op 1000 meter vrije slag. Sandra werd achtste op diezelfde afstand en bleef slechts zeventien seconden verwijderd van de derde plaats. Ildiko werd vijftiende.

Open water 10 juli in Wijk en Aalburg

Bij de open water wedstrijd op zaterdag 10 juli in de afgedamde Maas bij Wijk en Aalburg is er door de twaalf zwemmers van Neptunus '58 erg sterk gezwommen. De eerste die te water ging, was Sandra voor de 3 kilometer vrije slag. Ze was maar liefst 2,5 minuut sneller dan een week eerder in Appeltern en deed daardoor goede zaken voor zowel het Brabants als het Nederlands klassement. Ze eindigde op de zestiende plaats. Na ruim een uur pauze startte Sandra weer, dit keer vergezeld door Ildiko. Tijdens de één kilometer vrij voor masters waren beide dames sneller dan een week geleden. Ze werden zevende (Sandra) en negende (Ildiko) bij de dames 20+. Daarna stonden er tijdraces op het programma. Frank zwom de 500 vrij en werd 23e. Het was de eerste keer dat hij deze afstand zwom. Anouk van Lokven en Elke zwommen de 500 meter schoolslag. Elke werd zevende en bleef met net niet binnen de tien minuten. Anouk eindigde als negende op een halve minuut van Elke. Daarna werd er wederom 500 meter school gezwommen, maar dan tegelijkertijd bij de junioren.

Jeroen van Dinther was een halve minuut sneller dan in Appeltern en werd negende. Lara dook voor het eerst onder de tien minuten en verbeterde haar beste tijd met zo'n vijftien tellen. Ze eindigde als dertiende. Demi van Os was maar liefst vijftig seconden sneller dan vorig jaar en werd twintigste. Isa, de jongste deelneemster in het hele veld, was een halve minuut sneller dan een week eerder bij haar debuut op deze afstand. Ze eindigde als 24e en nadat ze vorige week als laatste eindigde, slaagde ze nu in haar missie om 'de strijd om de laatste plaats te verliezen'. Ze liet namelijk drie zwemsters achter zich! Ook bij de kilometer schoolslag voor masters was Neptunus '58 goed vertegenwoordigd met drie zwemmers. Frank werd negende bij de 20+, Arno van Os elfde bij de 40+ en Marios achtste. Arno was vier seconden sneller dan ooit en Marios was maar liefst anderhalve minuut sneller dan een week eerder. De slotafstand was de 1 kilometer vrije slag voor dames. Sandra was daarbij de snelste van Neptunus '58 en werd negentiende. Ildiko wist in de slotfase van de race nog net Elke te verslaan, waardoor de dames als 23e en 24e eindigden. Anouk werd veertiende bij de jeugd.

Open water 17 juli in Middelburg

Zaterdag 17 juli heeft Sandra meegedaan aan de open water wedstrijd in Middelburg. In het zoute water ging ze driemaal van start. Op de eerste afstand, de 1 kilometer vrije slag dames, eindigde ze als achtste en was ze ruim twintig seconden sneller dan vorig jaar in hetzelfde water, en een halve minuut sneller dan haar snelste kilometer dit seizoen. Op diezelfde afstand maar dan bij de masters was ze iets langzamer. Ze werd derde, maar er was slechts 1 prijs te vergeven per leeftijdscategorie. Tot slot stond de 2,5km vrije slag op het programma. Hierop eindigde ze als twintigste.

Open water 14 augustus in Geel (België)

Net als vorig jaar werd ook in 2010 weer meegedaan aan de open water wedstrijd in het Belgische Geel. Jet en Marios kwamen namens Neptunus '58 aan de start. Marios startte bij de masters op de 1000 meter schoolslag. Bij de seniors E (55 jaar en ouder) eindigde hij op een keurige derde plaats en was 1 minuut en 17 seconden sneller dan een jaar geleden. Jet zwom de 1000 meter vrije slag. Bij de juniors (17-18 jaar) eindigde ze als vijfde.

Open water 14 augustus in Heerjansdam

Zaterdag 14 augustus heeft Sandra meegedaan aan de open water wedstrijd in Heerjansdam. Op de 1000 meter vrije slag bij de dames eindigde ze als zestiende en was twee tellen sneller dan haar snelste tijd ooit in Heerjansdam. Een aantal (zonnige) uren later zwom ze diezelfde afstand, maar dan bij de masters. Ze ging meteen volle bak weg, om niet 'vast' te komen liggen achter een aantal oudere en minder snelle dames. Door deze snelle start had ze een erg sterke eerste baan. Helaas was de tweede baan iets minder sterk, maar desondanks was ze bijna een halve minuut sneller dan eerder op de dag. Het betekende een vierde plaats bij de dames 25+. Het was haar tweede tijd dit seizoen op de kilometer.

ONDER DE KEP

Seizoen 2010-2011

SWNZ moest al voor 1 mei aangeven met welke teams er in het nieuwe seizoen meegespeeld zal worden in de competitie. De volgende teams zijn ingeschreven:

- 3 herenteams
- 1 damesteam
- 1 gemengd C-team < 15 jaar
- 2 D-teams < 13 jaar:
 - 1 jongensteam
 - 1 meisjsteam
- 1 gemengd E-team < 11 jaar



De definitieve team indeling wordt later bekend gemaakt.

Rooster 2010-2011

Het (voorlopige) competitie-rooster is bekend. Kijk hiervoor op <http://waterpolo.knzb.nl/> en ga naar 'Lopende competitie' – 'per vereniging' en klik op SWNZ. Daar vind je de ingeschreven teams, en kan je het rooster per team vinden.

INSCHRIFFFORMULIER

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
- Synchroonzwemmen
- Master & Recreatief zwemmen

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.: _____
		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 DISCIPLINELEID(ST)ER