

# DE DRIETAND

Jaargang 17, nummer 4

maart 2011

## REDACTIONEEL

Zojuist is via internet de bestelling van onze carnavalskleding binnen geplaatst. En toevallig kunnen we deze kleding ook heel goed gebruiken voor het kamp. Jammer dat jullie het thema nog niet weten. Zo lopen wij er straks toch nog origineel bij, ten minste als het kleedje de carnaval overleeft.

Het zal sowieso voor ons gemakkelijker zijn om de carnaval te overleven, dan ... het voor Bente was om 60 km te zwemmen. Ja, dat lees je goed! Bente van Bergen, ex-zwemster van Neptunus '58 heeft in de week van 7 tot 10 februari vier dagen lang elke dag 15 kilometer gezwommen. Niet alleen omdat ze het zo leuk vond, want Bente is een echte sprintster. Ze deed het vooral om geld op te halen voor de doe-een-wens stichting. Het broertje van Bente is namelijk ernstig ziek en ze wilde hem en een aantal andere ernstig zieke kinderen een onvergetelijke dag bezorgen. Ze wist een fantastisch bedrag binnen te halen waarmee de doe-een-wens stichting heel veel kinderen blij kan maken.

Als jullie meer willen weten over Bente en Roan kijk dan op: [www.zwementegenkanker.nl](http://www.zwementegenkanker.nl) Je kunt daar ook nog een donatie doen. De teller staat al op meer dan 31.000 EUR. Daar mogen jouw euro's toch niet ontbreken? Een biertje of twee minder met carnaval en dan het bespaarde geld overmaken naar de bankrekening van Bente's actie: 74.84.84.183 t.n.v. Actie "Doe Een Wens Stichting".

De redactie hoopt dat zij snel hersteld zal zijn van de carnaval. Alaaaf!

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 maart** bij een van de redactieleden of per E-mail 

# WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

## **Voorzitter**

*Huibert van Aarle*  
Meijgraaf 6c  
5481 GB Schijndel  
073-5498965  
huibert@vanaarleaccounts.nl

## **Zwemvaardigheidswemmen**

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

## **Secretaris / Ledenadministratie**

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

## **Waterpolo**

*Peter van Aarle*  
Hopstraat 11  
5482 LP Schijndel  
06-54320915  
peter\_van\_aarle@hotmail.com

## **Penningmeester**

*Gerry vd Eerden*  
Cornelis Trompstraat 34  
5481 GT Schijndel  
06-11355477  
g.eerden@home.nl

## **Wedstrijdswemmen / Masterzwemmen**

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

## **Vacatures**

- *PR functionaris*  
- *notulist(e)*

## **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:**

073-5492337

# WOORD VAN DE VOORZITTER

Hoi zwemmers en zwemsters,

De lente is al weer bijna in aantocht als jullie je clubblad in de brievenbus vinden. Maar hopen op een goed voorjaar. Helaas, hebben we al sinds jaren geen echt buitenzwembad meer met een omliggende ligweide. Dit gemis wordt echter ruimschoots goedge maakt door de geweldige faciliteiten in ons eigen zwempark. Nu mogen we ons zelfs de trotse gebruikers noemen van een heuse professioneel ogende tribune. Het zicht op het zwembad met de daarin spelende en ploeterende zwemmers is van daaruit een enorme verbetering.

Hebben jullie Bente gezien bij het voltooien van haar zwemmarathon? Ook dit was vanaf de tribune een geweldig gezicht. Een aantal van 2.400 baantjes zwemmen doet niet iedereen haar na. Bente heeft veel publiciteit gehad en een mooi bedrag bijeen gezwommen. Waar een dergelijk Schijndels zwembad al niet toe in staat is samen met mensen van de Gemeente en van de gebruikersorganisaties van het badwater zoals Neptunus '58.

Op donderdag 31 maart hebben we al weer een algemene ledenvergadering. Deze is voor jullie natuurlijk opvallend vroeg dit jaar. Dat heeft zijn reden. Omdat we namelijk vanaf 31 december 2010 het boekjaar gelijk laten lopen met het kalenderjaar zal vanaf dit moment de jaarlijkse ledenvergadering dan ook in het voorjaar zijn. Dat mag iedereen vast in gedachten houden. In deze vergadering wordt verslag gedaan over de gebeurtenissen van het (eerste) verkorte boekjaar van 1 juni 2010 tot en met 31 december 2010. De vergadering zal worden gehouden in de kantine van het zwembad. De geïnteresseerden zullen ontvangen worden met een kopje koffie of thee waarna de vergadering zal starten om 19.30 uur.

Voor de vereniging zijn wij nog steeds op zoek naar iemand die zorg kan dragen voor het bijhouden en uitwerken van de notulen van de bestuursvergaderingen en de ledenvergadering. Ook zijn wij op zoek naar een vrijwilligerscoördinator. In de ledenvergadering zullen wij hieraan aandacht besteden. Ik zou zeggen, bedenk vast of je hierin iets voor onze vereniging kunt betekenen dan treffen wij elkaar op de vergadering.

Tot ziens!

Huibert van Aarle

# VAN HET BESTUUR

## ***Uitnodiging Algemene Ledenvergadering***

Beste leden en/of ouders,

Het bestuur van Neptunus '58 nodigt je, of als je jonger bent dan 16 jaar je ouders of verzorgers, uit voor deelname aan de algemene ledenvergadering.

**Datum:** donderdag 31 maart 2011

**Plaats:** zaal Fitland (kantine) in zwembad De Molen Hey

**Aanvang:** 19.30 uur

### **Agenda**

1. Opening
2. Notulen jaarvergadering 27 september 2010 (zie [www.neptunus58.nl](http://www.neptunus58.nl))
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Verslag van de secretaris
5. Verslagen diverse afdelingen
  - Zwemvaardigheidszwemmen
  - Synchroonzwemmen
  - Wedstrijdzwemmen
  - Masterzwemmen
  - Waterpolo (SWNZ)
  - Zwemmend redden (seizoen 2010)
6. Verslag NAT
7. Huldiging
  - Pauze
8. Huishoudelijk reglement
9. Ontwikkelingen in het kader van het beleidsplan
  - Groei naar een levenlang zwemmen
10. Financieel verslag juni t/m december 2010
11. Verslag kascommissie
12. Benoeming kascommissie
13. Begroting 2011
14. Vaststellen contributie
15. Bestuursverkiezing
  - Aftredend en herkiesbaar Femke vd Hoeven
  - Vacatures:
    - bestuurslid vrijwilligersbeleid en PR
    - notulist
16. Rondvraag
17. Sluiting

Op de website is ook de conceptversie van het huishoudelijk reglement te vinden, die aan de ALV ter goedkeuring zal worden voorgelegd.

## ***Mededelingen van de train(st)ers***

- Na de trainingen moeten de trainers van Neptunus '58 alle gebruikte ruimtes in het zwembad schoon maken. Wij vragen jullie dan ook om ALLEEN de grote kleedhokken te gebruiken om je om te kleden. Ook wij willen na de training graag naar huis. Als we alleen de grote kleedhokken hoeven te poetsen, is dat een grote tijdwinst voor ons. In deze kleedhokken kunnen jullie je kleding laten hangen tijdens de training. Bij de late-avondtrainingen graag de schoenen op de bank (ivm nat worden).

Als je je toch in de kleine hokjes om wil kleden, laat daar dan je kleren NIET hangen. Je kunt ze op een haak in de garderobe hangen of in een kluisje opbergen. Andere bezoekers (van het vrij zwemmen bijvoorbeeld) willen ook graag een leeg hokje kunnen gebruiken.

Let er in alle gevallen op dat je geen waardevolle spullen achterlaat in de kleedhokken. Stop deze in je tas en zet deze naast het zwembad (NIET in het EHBO-hok of train(st)ers-ruimte).

- Wij vragen ook al het publiek van trainingen, wedstrijden en examens om NIET door het bad naar de tribune te lopen!!! Ongemerkt komt er viezigheid onder je schoenen mee het zwembad in. Dit bevordert de hygiëne niet.

Als je naar de tribune wil, loop dan door de gang, langs de squashruimtes naar buiten. Volg daar de galerij tot je bij de deur naar de tribune komt. Met de aanwezigheid van de tribune is het dus ook niet toegestaan dat publiek beneden bij het bad zit tijdens trainingen, wedstrijden, examens, etc.

Uitzonderingen hierop worden alleen gemaakt door de trainers.

Helpen jullie ons mee daarbij?  
Bedankt!

De train(st)ers van Neptunus '58

# UIT DE KRANT

*20 januari stond er in het Schijndels Weekblad een artikel van Jan van Alphen*

## Vijfenvijftig jaar inzet voor Neptunus

Bijna iedere vereniging heeft ze wel, leden waar je nooit tevergeefs een beroep op doet. Neptunus'58 had Bertha van Liempd en Linda Leenders. De eerste was meer dan 30 jaar administratief actief voor de zwemvereniging, de tweede stond ruim 25 jaar aan de rand van het bassin. Maar nu hebben Bertha en Linda een punt gezet achter hun activiteiten voor Neptunus.

Bertha van Liempd (68) kwam eind jaren zeventig via haar kinderen in aanraking met Neptunus. "Het bestuur riep de ouders van jeugdleden op om iets binnen de club te doen, en toen heb ik voorgesteld om het typewerk voor het clubblad te doen. Dat was nog heel wat werk. Eerst moest alles getypt en daarna gestencild. Op zolder had ik zo'n grote stencilmachine staan. Toenmalig voorzitter Wim Vermeulen en zijn vrouw kwamen dan bij ons de boekjes in elkaar zetten en nieten, waarna ze bij de leden werden bezorgd." Het was ook Vermeulen die Bertha benaderde om de vergaderingen te notuleren. Van die taak zou zij zich meer dan dertig jaar nauwgezet kwijten. In die dertig jaar zag zij een stoet bestuurders passeren. Zes voorzitters, acht secretarissen, zes penningmeesters en 33 bestuursleden om precies te zijn. Want als notuliste heeft Bertha alle gegevens natuurlijk keurig bijgehouden. Die nauwgezetheid kwam ook van pas bij het typen van uitslagen. "Tijdens zwemtoernooien zaten Joke Sep en ik de hele dag achter de typemachine uitslagen uit te typen in zeventvoud. Dat was altijd haasten, want als de wedstrijden afgelopen waren moesten de uitslagen ook klaarliggen." Zeventien jaar geleden stapte zij over op de computer. Zij volgde er speciaal een cursus voor. Het werk werd er wel een heel stuk door vergemakkelijkt.

### Kikkerdiploma

Linda Leenders (46) werd als meisje van acht lid van Neptunus, haalde er haar zwemdiploma's en gaf vanaf haar veertiende mee les. "Neptunus mocht toen nog lesgeven voor het zwem ABC. Ik heb dat tot mijn 22ste gedaan. Toen stopte ik omdat het niet meer met school en werk te combineren was. Maar toen ik zelf drie kinderen had, ben ik weer begonnen. De jongste was net zes weken." Linda begeleidde allerlei groepen, van de allerkleinsten tot 18-plus. "Ik ben eigenlijk altijd meer een vliegende kiep geweest, was overal inzetbaar. Kleintjes watervrij maken, kikkerdiploma, de echte zwemdiploma's, de training van 12-jarigen en jongvolwassenen, ik heb met alle leeftijden gewerkt." Ook haar kinderen hebben allemaal bij Neptunus gezeten. Linda is nu voor de tweede keer gestopt. Door haar werk - met haar broer heeft zij de zaak in hoeden en petten van haar vader overgenomen - heeft zij geen tijd meer. "Het afgelopen jaar moesten anderen vaak mijn groepen opvangen. Twee dingen half doen werkt niet. Daarom heb ik de knoop doorgehakt." Op de algemene

ledenvergadering (waar zij overigens niet bij kon zijn) werd zij benoemd tot lid van verdienste. Bertha van Liempd werd benoemd tot erelid. In 2003 werd zij voor haar inzet al onderscheiden met de LOS-Klos. Bertha heeft de club overigens nog niet helemaal vaarwel gezegd. Zij blijft ervoor zorgen dat de leden van Neptunus op hun verjaardag een kaartje krijgen. En blijkbaar kruipt het bloed waar het niet gaan kan: Linda's dochter Marjolein zwemt bij het synchroonzwemmen en Bertha's dochter Farina geeft al sinds jaar en dag zwemles.



*Linda Leenders en Bertha van Liempd bekijken oude jaargangen van het clubblad van Neptunus*

## **WOORDJE VAN DE EX-NOTULISTE**

Zwemvereniging Neptunus'58 had iemand nodig om de bestuursvergaderingen te notuleren. Het was in december 1979, toen de toenmalige voorzitter Wim Vermeulen, thans erelid, naar me toe kwam met de vraag: "Bertha, zou jij onze bestuursvergaderingen voortaan willen notuleren?"

Na de nodige uitleg, zou ik erover nadenken. Ondanks dat ik dit werk nooit gedaan had, besloot ik het te proberen. Maar de eerste paar verslagen zou Wim moeten controleren voor ze verspreid werden. Na wat kleine aanpassingen werd 't eerste verslag in januari 1980 bij de bestuursleden bezorgd.

Sinds die tijd heb ik met plezier de bestuursvergaderingen en de algemene ledenvergaderingen genotuleerd. Eerst op een typemachine en sinds een jaar

of achttien op de computer. Al enkele jaren worden de verslagen niet meer rondgebracht maar per e-mail verstuurd.

Gezien mijn leeftijd ben ik ermee gestopt. In al deze jaren heb ik gewerkt met 5 voorzitters, 7 secretarissen, 5 penningmeesters en 33 bestuursleden. De vergaderingen zijn op diverse plekken gehouden, ook vaak bij bestuursleden thuis. Begin jaren '80 kreeg ik er een taakje bij n.l. het versturen van een kaart naar een jarige medewerker. Dit zijn er gemiddeld 80 per jaar. Dit blijf ik nog doen, maar het notuleren laat ik over aan een jonger iemand.

Tijdens de ALV van 27 september 2010 heeft het bestuur mij benoemd als erelid van Neptunus'58. Dit waardeer ik en bedank het bestuur hiervoor. Ik heb gehoord dat zich een nieuwe notuliste heeft aangemeld. Ik wens haar veel succes bij Neptunus'58. Mijn laatste verslag was de ALV van 27 september. Ik wens en hoop dat Neptunus'58 nog lang een b(l)oeiende zwemvereniging mag blijven.

Bedankt allemaal!

Groetjes, Bertha van Liempd

## ***Toch geen nieuwe notuliste***

Zoals jullie hierboven kunnen lezen, was er een kandidate voor de functie van notuliste: Fiona Waddell (zwemt bij de afdelingen masterzwemmen en synchroonzwemmen). Jammer genoeg is de gezondheid van Fiona na september sterk achteruit gegaan, zodat ze nu meer in het ziekenhuis dan thuis verblijft. Ze kan dus ook niet naar de trainingen komen. Extra werkzaamheden lukt al helemaal niet meer.

Op dit moment staat Fiona op de wachtlijst voor een levertransplantatie. Wij hopen dat er spoedig een passende lever gevonden wordt voor haar en we wensen Fiona in de komende tijd veel sterkte toe.

De vacature voor notulist(e) staat dus nog open. Wij hopen dat er zich snel iemand aanmeldt voor deze functie.



# AGENDA MAART - APRIL

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

	in maart	in april
Maandag	7	25
Dinsdag	8	-
Woensdag	9	-
Donderdag	10	-
Vrijdag	11	22
Zaterdag	5	30

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

## **Zwemvaardigheidszwemmen (ZV)**

12 maart	Afzwemmen keuzepakket balvaardigheid (18.00 uur)
26 maart	Kijkmiddag zaterdaggroepen
30 maart	Kijkmiddag woensdaggroep

## **Synchroonzwemmen (SZ)**

2 april	Clubkampioenschappen in Schijndel (vanaf 12.00 uur !)
---------	---

## **Wedstrijdzwemmen (WZ)**

20 maart	Speedo-wedstrijd (plaats nog onbekend) Limietwedstrijd in Eindhoven (50)
3 april	D2-competitie in Rosmalen
4 april	Training voor iedereen van 18.00 tot 19.00 uur
7 t/m 10 april	Swimcup in Eindhoven (50)
10 april	Swimkick in Breda
10 april	Masterwedstrijd in Deurne
17 april	Speedo-wedstrijd (plaats nog onbekend)
18 april	Techniekwedstrijd

## **Zwemmend Redden (ZR)**

Het seizoen start op 2 april en eindigt op 8 oktober.  
We zwemmen op zaterdagavond van 18.00 uur tot 19.30 uur.

## **Algemene Leden Vergadering**

31 maart 2011 (zie agenda elders in deze Drietand)

## **Neptunus Activiteiten Team (NAT)**

17-19 juni 2011 Zwemkamp in Vessem

# VERJAARDAGEN

## *In maart*

- 2 Mirelle de Kort
- 3 Maria van Gaal
- 5 Macs vd Doelen
- 6 Ad van Asseldonk
- 8 Femke vd Hoeven
- 9 Guus Langenhuijsen
- 10 Mark Schellekens
- 11 Huibert van Aarle
- 12 Rianne vd Rijt
- 15 Bertha van Liempd
- 16 Wyko vd Wijgert
- 23 Sarah Santegoeds
- 25 Jonne Langenhuijsen
- 26 Daan Hermes  
Fiona Waddell
- 27 Sandra Schellekens
- 30 Fieke Bouwmans
- 31 Dre vd Wijgert

## *en in april*

- 5 Erwin van Alebeek  
Rick vd Wetering
- 6 Ronnie van Berlo  
Minne Pijnenburg
- 8 Leonie vd Boogaard
- 9 Jasper van Boxtel  
Marian vd Hanenberg
- 11 Jeroen Lucius
- 13 Peter van Aarle
- 16 Sanna Verhoeven
- 17 Selina Janssen  
Caroline van Oostveen
- 20 Virgilius van Liempd
- 22 Frank Hovenier  
Leo Zuidema
- 25 Jeroen van Dinther
- 27 Loes van Schijndel
- 28 Melanie Brunnen
- 29 Mandy Kuypers
- 30 Moniek vd Boogaard

# NIEUWE LEDEN

Stan Kastelijn  
Caroline van Oostveen  
Anneke Pijnenburg  
Mark Schellekens  
José Vermeijs  
Rowi vd Wijgert  
Marleen Zijlstra

Zwemvaardigheidszwemmen  
Masterzwemmen  
Zwemvaardigheidszwemmen  
Wedstrijdzwemmen  
Masterzwemmen  
Zwemvaardigheidszwemmen  
Masterzwemmen

# NAT (NEPTUNUS ACTIVITEITEN TEAM)

## Zwemkamp

Heb jij het weekend van 17, 18 en 19 juni al geblokkeerd in je agenda? En die van de vader en moeder? Want dan gaan wij op kamp naar het bijzonder verre en tropische Vesseem.

We kunnen jullie nu nog niets vertellen over het thema, behalve dat:

- Wij het al weten.
- Verder niemand het weet (dat hopen we tenminste).
- Jullie het binnenkort allemaal op de Neptunus '58 - site kunnen lezen.
- Wij het een spannend thema vinden.
- Wij hopen dat jullie daar ook zo over denken.
- Wij jullie aanraden om je vaccinaties allemaal in orde te hebben.

We hebben wel ander nieuws voor jullie. Namelijk dat Melanie Brunnen (moeder van Rachel) de Algemene Leiding dit jaar komt versterken. En daar zijn wij super blij mee!

Verder hopen wij dat er dit jaar deelnemers vanuit alle afdelingen meegaan op kamp. Dat geldt niet alleen voor de jongeren, maar ook voor de wat minder jonge leden en de begeleiders. Dus masters, wij rekenen op jullie aanmelding.

In de volgende Drietand vinden jullie het inschrijfformulier. Je kunt ook digitaal inschrijven. We zouden het leuk vinden als jij met jouw zwemgroepje ook op het kamp bent.

Groetjes en tot horens  
De algehele leiding van het kamp

Melanie Brunnen	(0499-477871 – <a href="mailto:simon.brunnen@chello.nl">simon.brunnen@chello.nl</a> )
Femke vd Hoeven	(0413-229467 – <a href="mailto:femke.wilhelm@home.nl">femke.wilhelm@home.nl</a> )
Frank Hovenier	(06-13830310 – <a href="mailto:frankhovenier@hotmail.nl">frankhovenier@hotmail.nl</a> )
Henry van Laarhoven	(073-5033192 – <a href="mailto:h.v.laarhoven@home.nl">h.v.laarhoven@home.nl</a> )
Ciska Verhoeven	(073-5479764 – <a href="mailto:janciskaverhoeven@tele2.nl">janciskaverhoeven@tele2.nl</a> )



# ZWEMVAARDIGHEIDSZWEMMEN

## ***Examen survival zaterdag 15 januari***

Zaterdag 15 januari werd er afgezwommen voor de survivaldiploma's, waarbij de kandidaten lieten zien dat ze niet alleen zichzelf, maar ook een ander kunnen redden in geval van nood. Alle opdrachten moesten gekleed uitgevoerd worden, sommige onderdelen voor survival 3 zelfs met regenjas, trui, shirt met lange mouwen, broek én schoenen. Er moest onder water worden gezwommen en worden gedreven met behulp van een kledingstuk (jas of broek). Ook moesten de kandidaten geblindeerd zwemmen, en het bleek dat het nog best moeilijk is om recht te zwemmen als je helemaal niets ziet!

Ondanks dat het publiek tegenwoordig niet meer rond het bad, maar op de tribune zit, was het nog steeds een drukte van belang rond het bad, want voor de survivaldiploma's zijn altijd erg veel materialen nodig: plankjes, flexibeam, vloten, hoepels en zelfs een boot! Alle examens werden dit keer tegelijkertijd afgenomen. In baan 1 en 2 instrueerde Wilhelm vd Wijert de kandidaten van de zaterdaggroepen voor survival 1, terwijl Linda Spooren datzelfde deed in baan 5 en 6 voor de zwemmers van de woensdaggroep. Wilhelm gaf zijn instructies via de speaker, zodat alle ouders ook op de tribune goed konden volgen wat er in het zwembad gebeurde.

In baan 3 en 4 werd er afgezwommen voor survival 2 en 3 onder leiding van Sandra Schellekens. Er waren meer dan dertig kandidaten voor survival 1, terwijl er maar één zwemmer voor survival 2 afzwom en er twee kandidaten voor survival 3 waren. Deze drie zwemmers hielpen niet alleen elkaar (bijvoorbeeld door het spelen van drenkeling), maar werden tussendoor ook nog regelmatig ingezet bij de andere examens, om daar boten en matten vast te houden. Helaas hadden we namelijk maar één persoon die alle spullen klaar kon leggen, en Anne Oremans kon niet in haar eentje een boot, een mat, én het gat vasthouden. Gelukkig ging het allemaal goed, dus bij deze: Bas, Yosca en Demi bedankt voor jullie hulp!

Na afloop van de examens, die in recordtijd afgewerkt werden, konden de examinatoren Femke vd Hoeven, Farina van Liempd en Peter vd Weijer gaan overleggen of alles in orde was. En dat was het geval: alle deelnemers zijn geslaagd, van harte gefeliciteerd!

Het volgende diploma dat gezwommen wordt is balvaardigheid. Het examen daarvan wordt op 12 maart gehouden. Daarna zijn de basispakketten aan de beurt. Vraag even aan jouw instructeur voor welk diploma jullie nu gaan oefenen.

## **Jippie ster 2**

Zaterdag 29 januari was voor sommige kinderen een spannende dag. Er gingen zes kinderen op voor ster 2. Zoë uit de groep van Femke en Tom, Tamara, Kelly, Fieke en Jasper uit de groep van Anne.

Na een zware opdracht, zwemmen met een plankje tussen je benen en andere opdrachten als duiken en uitdrijven, zwemmen met de bal en een parcours zat het er weer op. Alle kinderen zijn geslaagd. Gefeliciteerd!

Helaas waren Marike en Thije er niet bij. Voor Marike was dat niet zo erg. Zij heeft ster 2 al. Thije heeft minder geluk want hij mocht niet meezwemmen vanwege zijn gebroken arm. Hij haalt het vast snel in, zodra er geen gips meer om zijn arm zit.

Groetjes,  
Anne

## **Het keuzepakket Balvaardigheid**

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

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

Om dit alles te oefenen zijn de keuzepakketten balvaardigheid opgesteld, waarvoor op 12 maart het examen gehouden wordt. Hieronder de eisen:

### **Balvaardigheid 1**

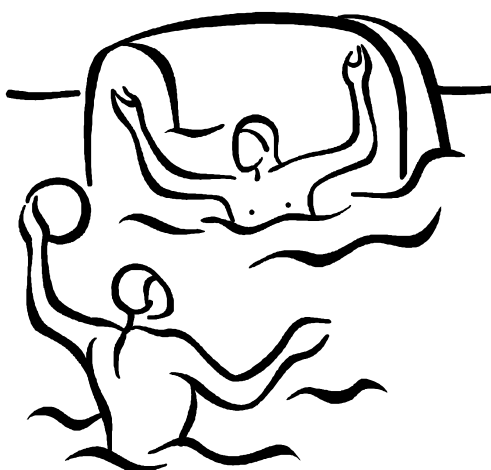
- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met één of twee handen. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 2 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan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

## **Balvaardigheid 2**

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

## **Balvaardigheid 3**

- Met een sprong naar keuze te water gaan en dan 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen. Ondertussen wordt de bal minstens 10 keer van de ene hand naar de andere hand gejongleerd.
- In het water 5 keer vangen en gooien van een bal met *één hand*. De afstand tussen de twee zwemmers is ongeveer 4 meter.
- In het water 15 meter polocrawl zwemmen met een bal en deze 3 keer in de baan oppakken met de drukmethode (met één hand), dan de bal oppakken (drukmethode), een halve draai maken zodat je op de rug komt te liggen en de bal ruim 7 meter terug gooien.
- In het water 15 meter slalommen (in polocrawl) om 5 vaste punten, dan de bal oppakken met de drukmethode, een halve draai maken zodat je achterover hangt (bijna op je rug) en de bal 7 meter vooruit gooien.



## **Geslaagden**

### **Ster 1:**

Sam van Helvoort  
Matthijs Schoones  
Jelle Wouters  
Rosa Zuidema

### **Ster 2:**

Jasper van Boxtel  
Fieke van Engelen  
Tom van Grinsven  
Zoë van Grinsven  
Kelly Smits  
Tamara Soffner

### **Ster 3:**

Anne van Hamond  
Alyssa Kooijmans  
Jonne Langenhuijsen  
Joni vd Middengaal  
Minne Pijnenburg  
Sanna Verhoeven  
Fleur van Vught

### **Ster 4:**

Noa van Asseldonk  
Lisa van Esch  
Anna van Goch  
Ilona Hubers  
Jenske Koolen  
Sarah Santegoeds

### **Ster 5:**

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

### **Survival 1:**

Tess van Alebeek  
Ad van Asseldonk  
Moon van Asseldonk

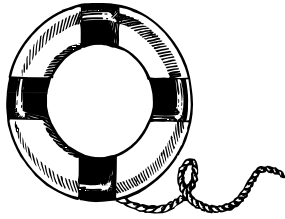
Rick van Berkel  
Fieke Bouwmans  
Lieke van Boxtel  
Nika Bozelie  
Lucas van Cleef  
Matthijs van Cleef  
Monique van Cleef  
Richard van Cleef  
Liesbeth van Doorn  
Geert vd Dungen  
Marleen van Dijk  
Zoë van Grinsven  
Marly Groenendaal  
Rob Groenendaal  
Lars Heeren  
Selina Janssen  
Lindy Janssen  
Olaf Jong  
Mirelle de Kort  
Guus Langenhuijsen  
Jette van Liempt  
Rik den Otter  
Sjoerd Peters  
Jelle Schakenraad  
Christy Schoones  
Lara vd Ven  
Wessel Verhoeven  
Linn Verstappen  
Mayke van Vught  
Paul Wagenaars  
Anne vd Wetering  
Rick vd Wetering  
Sebas vd Wielen  
Robin van Wijngaarden

### **Survival 2:**

Bas Bozelie

### **Survival 3:**

Yosca Bozelie  
Marian vd Hanenberg  
Demi van Os



# ZWEMMEND REDDEN

De zomer komt eraan en dan starten we met de zomercursus zwemmend redden. Dit jaar krijgen we nieuwe diploma's bij het zwemmend redden. Jullie instructeurs zijn al volop bezig om de nieuwe eisen te leren. Zo zorgen we ervoor dat jullie aan het einde van de zomer weer een diploma van de KNBRD kunnen halen. Wij hebben er veel zin in.

Onze afdeling mag binnenkort paar gastlessen geven bij de afdeling zwemvaardigheidswemmen en ook hebben de kinderen van de Schijndelse basisscholen zich kunnen inschrijven voor twee proeflessen zwemmend redden. Die worden gehouden op 19 en 26 maart. Wij gaan ervan uit dat we ook dit jaar weer veel nieuwe leden mogen inschrijven. En je hoeft zelfs geen lid van Neptunus '58 te zijn om mee te mogen doen. Je kunt dus ook jouw vrienden en vriendinnen vragen om mee te doen.

We zwemmen op zaterdagavond van 18.00 to 19.30 uur in zwembad De Molen Heij in Schijndel. Op 2 april zijn de eerste lessen. Je kunt je dan ook inschrijven. Ook op 9 en 16 april kun je je nog inschrijven.

De starttijd van jouw les hangt af van het diploma waarvoor je je inschrijft:

Junior redder 1	18.00 - 18.45 uur
Junior redder 2	18.45 - 19.30 uur
Junior redder 3 en 4	18.00 - 19.30 uur
Zwemmend redder 1 t/m 4	18.00 - 19.30 uur
Life Saver 1 t/m 3 en diploma B	18.00 - 19.30 uur

We zwemmen op 2, 9, 16 en 23 april; 14, 21 en 28 mei; 4, 11 en 25 juni; 2, 9 en 16 juli; 13, 20 en 27 augustus; 3, 10, 17 en 24 september; 1 en 8 oktober. Er wordt dus niet gezwommen op 30 april en 7 mei (vakantie), 18 juni (kamp) en tijdens de bouwvakvakantie (23 juli t/m 12 augustus). Er worden ook twee lessen in buitenwater gegeven. We laten jullie nog weten, wanneer en waar dat is. Het examen is op zaterdag 8 oktober vanaf 18.00 uur.

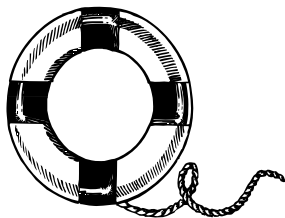
De theorie-examens voor Livesaver 1 t/m 3 en diploma B starten om 17.00 uur.

Net als vorig jaar moet je een minimum aantal lessen gevolgd hebben om op examen te mogen ! Dit aantal is vastgesteld op 14 lessen.

Zoals jullie zien heten de diploma's voortaan: Junior Redder, Zwemmend Redder en Live Saver. Diegenen die vorig jaar Diploma A Binnenwater hebben gehaald, worden dit seizoen opgeleid voor Diploma B Binnenwater. Alle andere deelnemers zwemmen met de nieuwe eisen. Als je je wil inschrijven voor Life Saver 2, moet je je E.H.B.O.-diploma hebben gehaald.

Je kunt jezelf opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en mee te nemen naar de eerste les. Neem ook je zwemspullen mee, want we beginnen meteen met de cursus. Als je verder nog vragen hebt: vanaf zaterdag 2 april zijn wij van 18.00 uur tot 19.30 uur altijd op het zwembad.





# ZWEMMEND REDDEN

## INSCHRIJFFORMULIER ZOMERCURSUS 2011

### Gegevens deelnemer

**NAAM:** \_\_\_\_\_ **M/V**

**ADRES:** \_\_\_\_\_

**PLAATS:** \_\_\_\_\_

**GEB. DATUM:** \_\_\_\_ -- \_\_\_\_ -- \_\_\_\_ **GEB. PLAATS:** \_\_\_\_\_

**TELEFOONNR:** \_\_\_\_\_ -- \_\_\_\_\_

**E-MAIL adres:** \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

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

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

<b>Cursusgeld:</b>	<b>Neptunus'58 leden</b>	<b>Niet Neptunus'58 leden</b>
<i>Junior Redder 1, 2</i>	€ 46,00	€ 91,00
<i>Junior Redder 3, 4</i>	€ 59,00	€ 98,00
<i>Zwemmend Redder 1, 2, 3, 4</i>	€ 59,00	€ 98,00
<i>Life Saver 1, 2, 3, Diploma B</i>	€ 67,00	€ 120,00

Dit gedeelte zal door ons ingevuld worden.

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

**TOTAAL** € ,

Begin juni wordt het bedrag van uw rekening afgeschreven.

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

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

**Bankrekening nr:** \_\_\_\_\_ **Girorekening nr:** \_\_\_\_\_

**Handtekening:**

# MASTERZWEMMEN

## **Coopertest 19 januari**

De wedstrijdzwemmers van Neptunus '58 hebben op maandag 17 januari alweer voor de achttiende keer de coopertest gezwommen. Deze test, waarbij in twaalf minuten tijd zoveel mogelijk meters gezwommen dienen te worden, is dit seizoen ook geïntroduceerd bij de masters. Net als in september kwamen er op woensdagavond 19 januari 16 masters in actie. Over het algemeen werd er flink verder gezwommen dan enkele maanden eerder. Jos Mettler verbeterde zich het meest, met maar liefst 50 meter. Fred vd Ven deed daar weinig voor onder, met 45 meter meer.

De volgende coopertest zal gehouden worden aan het einde van het seizoen, waarschijnlijk op 8 juni.

	<b>sep '10</b>	<b>jan '11</b>	
Erwin van Alebeek	550	570	+ 20 meter
Henny Bozelie	510	525	+ 15 meter
Niall Carroll	x	700	1e keer
Gerard Eickmans	x	525	+ 25 meter t.o.v. januari 2008
Femke vd Hoeven	x	565	1e keer
Jeroen Lucius	530	550	+ 20 meter
Jan Mettler	460	470	+ 10 meter
Jos Mettler	475	525	+ 50 meter
Paul Muyshondt	650	650	evenaring
Carolien van Oostveen	x	505	1e keer
Arno van Os	580	595	+ 15 meter
Rio van Rozendaal	x	685	1e keer
Fred vd Ven	540	585	+ 45 meter
José Vermeijs	x	475	1e keer
Wilhelmien van Weert	445	440	- 5 meter
Wilhelm vd Wiggert	x	640	1e keer

# SYNCHROONZWEEMEN

## **Figurenwedstrijd 12 december in Rosmalen**

Zondag 12 december haalde Hanneke van Weert het langverwachte Age 2 diploma. Al een aantal wedstrijden zat Hanneke heel dicht tegen de magische grens van 45 punten aan. De andere meisjes haalden in deze wedstrijd geen diploma's, hoewel een aantal meisjes er wel heel dicht bij in de buurt kwamen. Sheren Braam haalde in haar eerste wedstrijd op wedstrijdniveau 43,791 punten (bij 44 punten had ze het Age 1 diploma gehaald). Op Age 2 niveau zaten Sasha vd Bergh en Yosca Bozelie al dicht bij de 45 punten die een Age 2 diploma waard is. Ook Alicia en Lisa verbeterden hun totaalscores. Op junior-niveau moeten 52 punten gehaald worden voor een diploma. Dat zat er nog niet in, maar de meisjes verbeteren steeds hun resultaten. Rowie en Anne haalden nieuwe PR's met ruim 46 punten. En Melanie scoorde in haar eerste wedstrijd op dit niveau bijna 44 punten. Verder werden er 28 PR neergezet op de figuren, werden er 2 PR's geëvenaard en werden er 3 clubrecords gezwommen. Kortom, er werd erg goed gezwommen.

Maar niet alleen op wedstrijdniveau werd er goed gezwommen, ook bij de aanloopwedstrijd wisten vier meisjes een PR neer te zetten voor de eindscore en twee keer werd de hoogste score geëvenaard. Op **zeilbootniveau** was het een spannende strijd tussen Lieke van Boxtel, Lisa van Esch en Christy Schoones. Maar dat kon je niet zien aan de eindstand. Hoge scores voor het ene figuur werden afgewisseld met iets minder hoge scores voor een ander figuur. Alle drie wisten ze aan het eind 27 punten op het scorebord te zetten. 3 keer zilver dus. Bij het **balletbeenniveau** zwomen Mirelle de Kort en Romy van Laarhoven. Mirelle had wat minder lucht als anders deze wedstrijd maar haalde nog altijd zilver met 24 punten. En Romy, die de vorige keer zilver had gehaald, vond dat ze nu maar eens goud moest halen. En dat deed ze met 31 punten. Nika Bozelie wist haar PR op **spagaatniveau** te evenaren. Ze haalde weer netjes 27 punten en een zilveren medailleplaatje. Opvallend waren de resultaten op **barracudaniveau**. Meestal scoren Fieke Bouwmans en Joëlle van Dijk hoger dan Rachel Brunnen en Marian vd Hanenberg. Maar dat is nu voorbij, want Rachel en Marian haalden beide 31 punten (en goud), terwijl Fieke en Joëlle zilver haalden.

De einduitslag zag er als volgt uit:

### ***Zeilboot***

Lisa van Esch	27 punten (evenaring PR)
Lieke van Boxtel	27 punten
Christy Schoones	27 punten (PR)

### ***Balletbeen***

Romy van Laarhoven	31 punten (PR)
Mirelle de Kort	24 punten

De Drietand

**Spagaat:**

Nika Bozelie 27 punten (evenaring PR)

**Barracuda**

Rachel Brunnen 31 punten (PR)

Marian vd Hanenberg 31 punten (PR)

Joëlle van Dijk 29 punten

Fieke Bouwmans 28 punten

**Age 1**

Sheren Braam 43,791 punten (1<sup>e</sup> keer op dit niveau)

Leonie van den Boogaard 40,467 punten

**Age 2**

Hanneke van Weert 45,150 punten (PR + diploma)

Sasha vd Bergh 44,182 punten (PR)

Yosca Bozelie 43,936 punten (PR)

Lisa vd Boogaard 41,738 punten (PR)

Alicia Suiker 40,143 punten (PR)

Moniek vd Boogaard 40,087 punten

**Junioren**

Adeline Schnitzeler 46,593 punten

Rowie vd Oever 46,385 punten (PR)

Anne Oremans 46,193 punten (PR)

Sandra Schellekens 45,039 punten

Melanie van Dinther 43,649 punten (1<sup>e</sup> keer op dit niveau)

Behaalde clubrecords tijdens de wedstrijd:

**Age 2**

Hanneke van Weert Reiger 11,340 punten

**Junioren**

Anne Oremans Dolco 15,603 punten

Adeline Schnitzeler Bruinvis hele draai 12,583 punten

*Zie voor een zeer uitgebreid verslag van deze wedstrijd de website!*

## **Diplomasessie aanloopniveau 12 februari in Schijndel**

Zaterdag 12 februari werd er afgezwommen voor drie aanloopdiploma's. Omdat Femke vd Hoeven jurylid 8 is, mag ze scheidsrechter zijn bij diplomasessies en hoeven we niemand meer van buitenaf te regelen. Zes juryleden beoordeelden in totaal 7 meisjes op balletbeen-, spagaat en barracudaniveau. De meisjes op basishouding- en zeilbootniveau zullen later in het seizoen op examen gaan.

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

Op balletbeenniveau probeerden Mirelle de Kort en Romy van Laarhoven hun diploma te behalen. Het onderdeel dat de meisjes vaak het moeilijkst vinden, is de spagaten. Die moeten bij dit diploma 0 cm moeten zijn voor een maximale score. Gelukkig krijg je bij 10 cm of minder ook nog 2 punten. Gelukkig ging het nu beter dan donderdag, en haalden ze beiden maximaal 10cm, toch nog goed voor een twee. In totaal haalde Mirelle haar diploma met 44 punten. Romy haalde één puntje meer: 45 punten en behaalde daarmee haar eerste synchroonzwemdiploma.

Bij het spagaatniveau zwom Nika Bozelie. Er zaten een paar kleine schoonheidsfoutjes in, maar ze behaalde haar diploma met een knappe 48 punten (het maximaal aantal punten is 51).

Bij het barracudadiploma, het hoogste diploma bij de aanloopdiploma's waren er maar liefst vier meisjes van Neptunus '58. Als ze dit diploma hebben gehaald, kunnen ze aan officiële wedstrijden meedoen. En dus was het extra spannend. Heel moeilijk zijn de torpedostuwing in balletbeenhouding onder water en het inhoeken / doorhoeken tot dubbel balletbeen onder water / balletbeenhouding onder water. En ook de zijsplit op de kant (maximaal 5 cm) is super moeilijk. Gelukkig krijg je bij 15 cm of minder nog net een 2. Rachel Brunnen haalde 39 punten, Marian vd Hanenberg 43, Joëlle van Dijk 44 en Fieke Bouwmans 46. Deze vier meiden mogen in juni dus voor het eerst uitkomen op Age 1-niveau.

# WEDSTRIJDZWEMMEN

## ***Master 11 december in Eindhoven***

Zaterdag 11 december heeft Sandra Schellekens meegedaan aan een bijna zes uur durende masterwedstrijd in Eindhoven met maar liefst 275 deelnemers uit Nederland en België. Op de 25 rug startte ze erg diep, waardoor ze net boven haar beste tijd eindigde. Ze zwom wel een nieuw masterrecord. Op de 50 vrij was ze 0.4 seconde sneller dan ooit en verbeterde daarmee ook haar eigen masterrecord. Op de 25 vrij verbeterde ze haar pr en het club- en masterrecord met 0.14 seconde. Tot slot bleef ze op de 400 meter vrije slag iets boven haar beste tijd. In een van de pauzes werden de prijzen voor Brabantse Masters van het jaar uitgereikt. Hierbij wordt in de oneven jaren gekeken wordt naar in het oog springende prestaties en in de even jaren naar voorbeelden van de Mastersgedachte "Fitness, Friendship and Understanding". In de categorie dames ging de titel naar Sandra. De jury zegt daarover het volgende: *Bij de dames valt de eer te beurt aan Sandra Schellekens van Neptunus '58. Sandra is een jonge Master die op haar 20<sup>e</sup> de kans aangreep om met het Masterszwemmen haar zwemcarriere een nieuwe impuls te geven. Daarnaast is ze binnen haar eigen vereniging bijzonder actief, onder meer als trainster bij het zwemmen en synchroonzwemmen en webmaster. Een goed voorbeeld dus dat Masters bijzonder waardevol voor een vereniging kunnen zijn.*

## ***Speedo 12 december in Boxtel (door Jet en Miranda)***

Zondag 12 december vertrokken vier zwemmers en 2 coaches vol goede moed naar Boxtel voor de tweede Speedo-wedstrijd van dit seizoen. Een erg zware wedstrijd, want de 200 vlinder voor junioren en 100 vlinder voor minioren 6 stond op het programma. Het was met maar twee zwemmers per coach een rustige middag, waarbij erg goed gezwommen werd en de persoonlijke records flink aangescherpt werden. Pim de Crom had de 100 vlinder en 200 vrij op het programma. Op de vlinderslag eindigde hij als achtste bij zijn debuut op deze afstand. Hoewel hij het erg zwaar vond, ging het echt helemaal niet zo slecht volgens Miranda en Jet, de coaches. Zijn tussentijd na 50 meter was zelfs nog een verbetering van zijn pr met maar liefst 8.7 seconden! Op de 200 vrij verbeterde hij zijn pr met maar liefst dertien seconden. Op de vlinder werd hij achtste, op de vrije slag negende. Isa vd Ven, Delane Lathouwers en Martijn Eickmans waren de andere zwemmers. Zij gingen de strijd aan voor de zware 200 vlinder. Maar eerst mochten ze rustig beginnen met de 200m rug. Isa had nog erg veel over in de laatste baan, want er kwam een behoorlijke versnelling. Ze heeft beloofd de volgende keer, eerder haar eindsprint in te zetten of gewoon helemaal wat harder te zwemmen. Ze werd achtste bij haar debuut op deze afstand. Martijn vond het na zes banen wel genoeg, maar helaas moest hij die andere twee banen toch nog zwemmen. Hoewel deze pauze hem tijd kostte, werd hij gelukkig niet gediskwalificeerd. Hij verbeterde zijn pr op de 50 rug met 0.08 en scherpte vervolgens na 200 meter zijn pr met maar liefst veertien seconden aan, goed voor de zevende plaats. Delane maakte het vooral heel spannend door vrij vroeg het keerpunt in te gaan en telkens met het

topje van zijn grote teen de kant aan te raken. Ook hij werd niet gediskwalificeerd. Delane eindigde als zesde en was ruim achttien seconden sneller dan ooit. Ook zijn tijden na 50 (verbetering van een halve seconde) en 100 meter (zes seconden) waren nieuwe pr's. Daarna volgde die zware 200 meter vlinderslag. Isa ging uitstekend van start op de 200 vlinder en had een kleine verbetering van haar op na 100 meter. Isa zwom deze afstand voor het eerst en kon het aardig volhouden, maar had zeker aan het eind niet zo veel over als bij de rug. Haar doel was om hem uit te zwemmen, aangezien het de eerste keer was, en daarin is ze dus zeker geslaagd met wederom een achtste plaats! Delane ging hard van start en lag de hele serie op een derde plaats. Op het einde had nog wat energie over en gebruikte dit om zijn tegenstander in te halen. Hij kon nog flink versnellen in de laatste baan en tikte daardoor als tweede aan. Een mooie zilveren medaille dus voor hem. Hij was 21 seconden sneller dan in maart dit jaar. Zijn tussentijd na 100 meter was een verbetering van zeven seconden. Ook bij Martijn ging het uitstekend, waarschijnlijk dankzij de enthousiaste aanmoedigingen van de rest van de ploeg. Vooral zijn zevende baan ging moeizaam maar dit herstelde hij goed in de laatste baan door nog te versnellen. Hij was daarmee veertien seconden sneller dan een jaar geleden. Hij verbeterde zijn pr op de 100 meter met zo'n twee seconden, en dat ondanks wat moeite met de ademhaling! Niet alleen bij de zwemmers waren er debutanten. Behalve de zwemmers maakte Fred Lathouwers zijn debuut als klokker en kwam Gerard Eickmans voor het eerst in actie als starter.

### ***LAC 17 december in Veghel***

Voor twee zwemsters van Neptunus '58 stond vrijdagavond 17 december een LAC-wedstrijd op het programma. Terwijl elders in Nederland files van wel 65 kilometer stonden, was het zwembad in Veghel gelukkig wel goed te bereiken. Rachel Brunnen zwom voor het eerst de 800 meter vrije slag. Hoewel ze erg verkouden was, zwom ze toch zwom een mooi vlakke race en wist ze op het einde er ook nog een mooie eindsprint uit te persen. Ze eindigde in 14.04, een keurige tijd. Vervolgens dook Sandra het water in voor de 1500 meter vrije slag. Helaas lopen de lange afstanden de laatste maanden niet zo goed bij haar, in tegenstelling tot de korte afstanden. Hoewel ze haar tussentijden redelijk vlak wist te houden, was het wel per 50 meter ongeveer driekwart tel te langzaam. Uiteindelijk stopte de klok op 21.50.16, terwijl haar pr, gezwommen in januari van dit jaar bij de NK Masters in Vlaarding en op 21.11.09 staat.

### ***Limiet 19 december in Tilburg***

Een klein groepje van slechts drie zwemmers trotseerde zondag 19 december de sneeuw voor een limietwedstrijd in Tilburg. Voor Mark van Dinther was het doel om tijdens de 200 meter schoolslag de limiet voor de Brabantse Winter Kampioenschappen op de 100 meter te zwemmen. Dit was zijn laatste kans. Helaas verslaptte hij in de vierde baan en liet hij een tussentijd van 1.20.10 noteren, terwijl de limiet op 1.19.00 staat. Na de eerste 100 meter zwom Mark gewoon rustig de race uit, en dat leverde hem onverwacht nog een verbetering van zijn persoonlijke record met anderhalve seconde op. Op de 100 vrij was de

taak om goede keerpunten te maken, en dat lukte redelijk. De eindtijd was van ondergeschikt belang tijdens deze race en Mark bleef dan ook boven zijn pr. Sandra Schellekens zwom deze wedstrijd om te beslissen hoe haar programma er tijdens de NK Masters volgende maand uit zou komen te zien. Allereerst zwom ze de 50 vlinder, waarbij ze boven haar pr bleef, maar een volle seconde onder haar beste tijd van voor dit seizoen dook. Op de 50 rug verbeterde ze haar persoonlijke toptijd uit 2007 met 0.4 seconde. Tot slot bleef ze op de 50 vrij zo'n zes tienden van een seconde boven haar pr van een week eerder.

Voor Jeroen van Dinther zijn Brabantse Kampioenschappen nog iets te hoog gegrepen en voor de masters is hij nog te jong, en dus was het doel om een pr te zwemmen. Op de 50 school bleef hij een fractie boven zijn beste tijd van twee maanden geleden. Jeroen zwom ook de 200 meter schoolslag, en kwam daarin in actie in de baan naast Mark. Ook Jeroen verbeterde zijn beste tijd en zijn pr uit oktober 2009 werd aangescherpt met ruim een seconde.

## **Swimmeet 28 t/m 30 december in Maastricht**

Tussen kerst en de jaarwisseling wordt elk jaar in Maastricht de Swimmeet gehouden, een driedaags toernooi met alle 50m- en 100m-nummers. Op 28, 29 en 30 december namen in totaal zo'n 600 zwemmers deel aan deze wedstrijd, waaronder zwemmers van 14 Brabantse verenigingen. Namens Neptunus '58 waren Roel vd Kleij en Sandra Schellekens alweer voor de vijfde keer van de partij bij deze wedstrijd. Anouk van Lokven en Elke Schellekens debuteerden.

De eerste dag stonden de 100 school, 50 vlinder en 100 rug op het programma. Roel verraste daarbij op de schoolslag door zijn persoonlijke record van een jaar oud met maar liefst twee seconden aan te scherpen. Zijn eindtijd was een seconde boven de limiet voor de Brabantse Kampioenschappen. Op de 100 rug was er een pr voor Anouk, die voor het eerst in drie jaar weer deze afstand zwom. Ze was 3.7 seconden sneller dan in 2007. Dag 2 begon met de 100 vlinder, die na 2 nachten met weinig slaap een stuk zwaarder is dan normaal. Desondanks wist Sandra haar beste tijd uit oktober 2009 met anderhalve seconde scherper te stellen. Het slaapttekort zorgde echter wel voor een behoorlijk groot verval in de tweede helft van de race, waarin ze de man met de hamer tegenkwam. Op de 50 rug was Anouk 1.2 seconde sneller dan 3 jaar geleden, toen ze haar pr zwom. Sindsdien zwom ze deze afstand niet meer. Op de 100 vrij waren er geen pr's. De derde en laatste dag was een minder zware dag, met de 50 school, 100 wissel en 50 vrij. Roel verbaasde zichzelf door zijn beste tijd op de wisselslag uit september 2007 met 0.14 seconde aan te scherpen. Daarmee evenaart hij het clubrecord, wat sinds de BK Sprint op naam van Mark van Dinther staat. Een maand geleden nam Mark dit record over van Roel. Dat wordt de komende tijd dus een mooie strijd om het clubrecord op dit veelzijdige nummer. Roel was op de 50 rug, 50 en 100 school en 100 wissel sneller dan ooit in Maastricht. Sandra was op maar liefst zes afstanden sneller dan in voorgaande edities van de Swimmeet: 50 en 100 vlinder, 50 en 100 school en 50 en 100 vrij. Voor Elke waren er helaas geen persoonlijke records, al kwam ze op de 50 school en 50 vlinder tot op een seconde van haar beste tijden.



## **Miniorendag 5 januari in Eindhoven**

Woensdag 5 januari verzamelden zich 200 Brabantse wedstrijdzwemmers van 8 t/m 12 jaar in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven voor de miniorendag. 's Ochtends stonden er verschillende clinics op het programma en 's middags kon er geschaatst worden. Van Neptunus '58 waren er vijf zwemmers die zich opgegeven hadden: Bas Bozelie, Pim de Crom, Anouk van Os, Isa vd Ven en Wessel Verhoeven. Verder gaf Linda Schellekens training bij de onderwaterfase en Sandra Schellekens bij het starten.

Anouk heeft een verslag geschreven van de dag:

Eerst gingen ze de groepjes zeggen. Ik zat van onze club bij Pim en Bas. Ieder groepje ging naar een andere les. Onze groep ging als eerste de onderwaterfase doen met als trainster+bekende zwemster: Maud vd Meer (*deelneemster Europese Jeugd Kampioenschappen en op dit moment in de top 5 van Nederland op de vrije slag, red.*). Daar leerde ik wel veel van. Toen we daar mee klaar waren ging onze groep naar het springbad, Daar kregen we les van Annemarie Verstappen (*wereldkampioene 200 vrij in 1984, red.*). Hier bij kreeg je ook goeie uitleg! Toen de les van Annemarie klaar was moesten we in het water blijven want toen kregen we meteen les van Martin de Wildt. Toen we daar klaar mee waren kregen we landtraining. Dat was heel leuk maar soms toch wel zwaar. Toen mochten we van die startblokken duiken (*met extra opstaand randje, zodat je extra hard kan afzetten, red.*). Dat waren wel hele fijne startblokken! (zou wel fijn zijn als we die in Schijndel ook hadden). Na de startblokken gingen we met de groep naar een kantine en kreeg je ontbijtkoek en werd er een soort van spreekbeurt over voedsel gehouden: eten voor, tijdens of na de training. Daar kon ik wel veel van leren! Toen gingen we lunchen op de tribunes. Daarna moest je je schaatsen in de auto halen en gingen we met z'n allen naar de schaatsbaan lopen. Toen we de schaatsen aan hadden gingen we meteen naar de ijsbaan. Isa en Pim en ik stonden al op het ijs maar wisten niet waar Wessel en Bas waren. Maar Wessel was ons aan het zoeken, haha. En Bas moest schaatsen huren en was die nog aan het aan doen. Toen we bij elkaar waren gingen we met z'n vijven naar de 400 meter baan toe. Maar toen Wessel, Isa en ik omkeken waren Pim en Bas in een keer weg. Toen gingen we maar op het ijs en hadden een rondje gereden, maar toen moesten we er al af want de baan moest schoon gemaakt worden. Dus liepen we maar weer naar de gewone schaatsbaan. Waar we Bas en Pim weer tegen kwamen. We gingen met z'n alle even in het midden van de baan schaatsen. Maar toen viel ik. hahaha Maar dat deed niet pijn. Toen zei ik dat ik wel goed zat en toen gingen Isa, Wessel, Bas en Pim ook zitten, haha. Maar Isa was ookal een paar keer gevallen, haha. Toen gingen we van het ijs af, toen Bas in een keer weer weg was. Toen gingen Isa, Wessel en ik hem even zoeken en Wessel had hem gevonden. En toen was het het einde van de dag. Het was in ieder geval een heeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee leuke dag!!!!

Groetjes Anouk

## ***BK Winter 8 en 9 januari in Eindhoven***

Mark van Dinther en Roel vd Kleij hebben op 8 en 9 januari deelgenomen aan de Brabantse Winter Kampioenschappen in Eindhoven. Mark had zich voor twee afstanden gekwalificeerd, maar was helaas al aan het begin van de kerstvakantie flink ziek geworden en heeft zich dus niet optimaal kunnen voorbereiden. Op zaterdag zwom hij de 200 meter wissel. Hij ging goed van start en verbeterde op de eerste 50 meter vlinderslag zijn pr met 0.02 seconde. Ook de rugcrawl ging nog goed, met felle slagen. Helaas waren de krachten daarna grotendeels verspeeld en zeker op de borstcrawl kon hij dan ook niet meer aanzetten. Zijn eindtijd was ongeveer drie tellen boven zijn beste tijd van twee maanden geleden. Mark eindigde als vijfde. Zondag dook allereerst Roel het water in voor de 100 vlinder. Hij bleef boven zijn pr, maar was wel 2,5 seconde sneller dan een week eerder in Maastricht. Hij eindigde als 19e. Mark kwam in actie op de 100 vrij. De eerste helft van de race ging het goed met krachtige slagen (tweede tussentijd), maar daarna verslapte hij, waardoor hij een seconde boven zijn beste tijd bleef en als zevende eindigde.

## ***D2 16 januari in Uden***

Zondag 16 januari hebben 33 zwemmers gestreden in de derde ronde van de competitie. De tegenstanders in Uden waren Lutra uit Helmond, Tempo uit Valkenswaard en de organiserende vereniging Zeester-Meerval. De zwemmers van de Schijndelse vereniging kwamen 66 keer aan de start en wisten daarbij 45 persoonlijke records te zwemmen. De jongste zwemmer, de pas acht jaar oude Tijn Snelders zwom in zijn tweede wedstrijd naar twee medailles. Op zowel de 25 vlinder als de 50 rug veroverde hij het zilver. Beide afstanden zwom hij voor het eerst, maar desondanks zwom hij op de vlinderslag naar een nieuw clubrecord. Bij de zwemmers van tien en elf jaar oud was er goud voor Anouk van Os, die op de 50 school haar pr met twee seconden scherper stelde en daarmee nog slechts een seconde verwijderd is van de Brabantse limiet. Ook Pim de Crom verbeterde zijn pr met twee tellen en verzekerde zich daarmee van een zilveren medaille. Delane Lathouwers zwom naar het zilver op de 50 vlinder en brons op de 50 vrij. Hij was op weg naar het goud, maar door problemen bij het keerpunt restte slechts het brons. Toch wist hij zijn pr nog aan te scherpen. Shirley Voets was overtuigend de snelste op zowel de 50 rug als de 100 wissel. Bij de zestien- en zeventienjarigen behaalde Elke Schellekens zilver op de 50 vrij en brons op de 100 rug. Op het podium van de vrije slag kreeg ze gezelschap van Esra Pennings, die het brons opeiste met slechts 0.01 seconde voorsprong op Lisa Smits. Jeroen Trimbach behaalde zilver op de 50 vrij. Bij de senioren was er zilver voor Mark Schellekens op de 100 school en goud voor Sandra Schellekens op de 100 vrij. Mark bleef slechts 0.08 seconde boven de Brabantse limiet, maar zorgde er wel voor dat er een team mag starten in mei op de BZK op de 4x100 wissel. Sandra verbeterde haar beste tijd op de 100 vrij met 1.3 seconde, nadat ze eerder op de middag haar pr op de 100 school al met 2,5 seconde had aangescherpt. Roel vd Kleij viel op beide afstanden net buiten de prijzen. Bij de estafettes waren er geen medailles te verdienen, maar toch werden daar ook ereplaatsen behaald. De 4x100 wissel met Jeroen Trimbach, Mark Schellekens, Roel en Delane eindigde

als derde. Anouk van Lokven, Elke, Lisa en Shirley zwommen naar de derde plaats op de 4x100 vrij. Op de 4x50 wissel meisjes waren er twee teams. Het eerste team met Demi van Os, Lara vd Ven, Shirley en Aniek Pennings werd derde en team 2 met Rachel Brunnen, Anouk van Os, Isa vd Ven en Marleen van Dijk noteerde de zesde tijd. Pim, Fabiënne Messerschmidt, Bas Bozelie en Anouk van Os zwommen naar de tweede plaats op de 4x25 meter schoolslag. In totaal zwommen 22 zwemmers minstens één pr. De grootste verbetering kwam op naam van Valerie Messerschmidt, die op de 100 rug maar liefst zestien seconden sneller dan ooit was. Anouk van Os verbeterde na haar gouden 50 school ook nog haar pr op de 100 rug met tien seconden. Pim deed daar weinig voor onder met een pr van 8,5 seconde. De tussentijden van Anouk, Valerie en Pim waren ook pr's. Marleen verbeterde haar pr op de 50 vlinder met negen seconden en Rachel verbeterde zich met vier tellen. Op de 50 vrij waren er ook grote verbeteringen: Noud van Boven verbeterde zich met twee seconden, Rachel en Marleen met drie, en zowel Tom vd Loo als Isa vd Ven met vier seconden. Demi was op de 100 wissel zes seconden sneller dan ooit, terwijl Macs vd Doelen zich op de 50 rug met 5,5 seconde verbeterde.

### ***Coopertest 17 januari***

Maandag 17 januari werd voor de achttiende keer de coopertest gezwommen. 33 zwemmers zwommen twaalf minuten achtereen. De jongste zwemmer was Mathijs Schoones, pas zes jaar oud! Ook zijn zus Christy (10) en Tijn Snelders (8) zwommen voor het eerst de coopertest. Maar liefst 22 zwemmers kwamen verder dan ooit. De grootste verbetering ten opzichte van een jaar geleden kwam op naam van Pim de Crom, die maar liefst 120 meter meer zwom dan in januari 2010. Ook Macs vd Doelen (+100 meter), Martijn Eickmans (+85 meter), Marleen van Dijk (+75), Isa vd Ven (+70) en Luc vd Loo en Anouk van Os (+65) zwommen verder dan ooit. Vergeleken met de vorige coopertest in september zwom Luc 90 meter meer en Pim precies drie banen (75 meter) meer. Grote verbeteringen waren er ook voor Roel vd Kleij (+70), Marleen en Valerie Messerschmidt (+65), Macs en Martijn (+60) en Jeffrey Voets (+55). Verder was het opvallend dat een aantal oudere zwemmers, zich wisten te verbeteren. Voor Anouk van Lokven, Esra Pennings en Sandra Schellekens was het alweer de achttiende deelname en ze kwamen alledrie verder dan ooit. Anouk zwom 10 meter meer; Esra en Sandra ieder 5 meter. Shirley Voets kwam 15 meter verder dan ooit in haar veertiende coopertest en was de beste dame. Manissa vd Brand evenaarde haar pr van juni 2010.

### ***NK Masters 21 t/m 23 januari in Heerenveen***

Van vrijdag 21 t/m zondag 23 januari kwamen zo'n 500 zwemmers van 20 jaar en ouder uit maar liefst elf landen in Heerenveen bijeen voor de Nederlandse Master Kampioenschappen. Namens Neptunus '58 was Sandra Schellekens de enige deelneemster, met zes starts. Haar beste prestatie kwam op vrijdag, op de 200 meter vrije slag. Ze wist maar liefst drie seconden onder haar persoonlijke record van november vorig jaar te zwemmen en behaalde daarmee de vijfde plaats bij de dames 25-29 jaar. Ze verbeterde haar eigen masterrecord

bij de dames 25+ met vier tellen. Zaterdagochtend kwam er op de 400 vrij eveneens een nieuw pr. Haar oude toptijd uit mei 2009 werd met twee seconden aangescherpt en Sandra eindigde als zevende. Ze verbeterde ook haar eigen masterrecord met drie seconden. De 100 meter vrije slag liep minder goed en ze bleef dan ook boven haar pr. Ze eindigde als tiende, maar was nog niet eerder tijdens een masterwedstrijd zo snel en verbeterde daardoor haar eigen masterrecord. Tot slot van de tweede dag zwom ze de 50 vlinder, waarop ze de negende inschrijftijd had. Ze behield die positie en verbeterde haar masterrecord met ruim twee tellen, hoewel ze een halve tel boven haar pr van oktober vorig jaar bleef. Zondagmiddag stonden nog de 50 vrij en 50 rug op het programma. Op beide afstanden bleef ze een halve tel boven haar (dit seizoen gezwommen) pr's. Op de vrije slag tikte ze als zevende aan en op de 50 rug als vijfde. Ze verbeterde het masterrecord op de rugslag met 0.6 seconde.

### ***Speedo 23 januari in Boxtel***

Zondag 23 januari stond in Boxtel de derde Speedo-wedstrijd van het seizoen op het programma. Namens Neptunus '58 kwamen er zeven zwemmers aan de start. De jongste van de ploeg was Wessel Verhoeven die voor het eerst een Speedo-wedstrijd zwom. Op zijn eerste afstand, de 100 vrij, werd hij helaas gediskwalificeerd wegens een valse start. Bij zijn debuut op de 100 rug eindigde hij als zesde. Pim de Crom was op de 100 vrij drie seconden sneller dan zijn persoonlijk record uit oktober vorig jaar en werd vijfde. Ook zijn tussentijd na 50 meter was sneller dan ooit. Op de 100 rug was hij weer 0.4 seconde sneller dan zijn één week oude pr en eindigde hij als zevende. Tot slot zwom hij de 100 school en met een verbetering van zijn tien maanden oude persoonlijke record van vijf seconden eindigde hij als vierde. Het verschil met het brons was slechts 0.26 seconde. Anouk van Os zwom de 200 wissel en 200 school. Op de wisselslag werd ze negende en verbeterde ze haar pr met maar liefst 25 seconden. Op de eerste 50 meter vlinderslag verbeterde ze haar pr ook al met drie tellen. Op de schoolslag ging Anouk door met het verpulveren van haar pr's, want ze was 11,5 seconde sneller dan in oktober vorig jaar en is nu nog slechts vier tellen verwijderd van een startbewijs voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Anouk eindigde als vijfde op de 200 school. Noud van Boven, Macs vd Doelen, Jeroen van Dinther en Martijn Eickmans zwommen dezelfde afstanden als Anouk. Jeroen was op beide afstanden de beste van Neptunus '58 (tweemaal zevende) maar bleef net boven zijn pr's. Martijn werd elfde op de wisselslag en verbeterde zijn pr met vijf seconden. Op de 200 school tikte hij als elfde aan. Macs was op de 200 wissel maar liefst dertig seconden sneller dan zijn oude pr. Zijn 50 vlinder was twee tellen sneller dan ooit. Ook Noud zwom twee pr's in één race: op de 50 vlinder was hij 0.22 seconde sneller dan vorige week en op de 200 wissel was hij maar liefst 16,5 seconde sneller dan zijn oude pr, dat al twee jaar oud was. Op de 200 school eindigde Macs als negende dankzij een verbetering van zijn pr met vijf seconden. Ook na 100 meter was hij nog niet eerder zo snel. Noud zwom eveneens 2 pr's: na 100 meter was hij 0.18 seconde sneller dan ooit en na 200 meter 2 seconden.

## ***Limiet 13 februari in Breda (50)***

Voor het eerst zal er een zwemster van Neptunus '58 deelnemen aan de Nederlandse Kampioenschappen. Shirley Voets zwom op 13 februari in Breda tijdens een limietwedstrijd in het 50-meterbad onder de limiet op de 100 meter vrije slag. Ze liet een tijd van 1.03.83 klokken, terwijl de limiet gesteld was op 1.04.04. Ze was daarmee bijna twee tellen sneller dan ooit in het 50-meterbad. Haar opening was zeer sterk en gelijk aan haar beste tijd ooit op de 50 vrij op lang bad. Eerder op de middag zwom ze op de 100 vlinder al ruim anderhalve seconde sneller dan ooit en bleef daarmee ruim binnen de limiet voor de Brabantse Kampioenschappen. Met ingang van 2011 is er een nieuwe manier van limieten vaststellen voor NK's. Daaruit blijkt nu dat de tijd die Shirley in november tijdens de Brabantse Sprint Kampioenschappen op de 50 vrij zwom ook binnen de limiet is voor de NK in Eindhoven en de NK Sprint in Emmen in juni. Mark van Dinther verbeterde op de 50 vrij zijn pr uit het 50-meterbad met 0.3 seconden en bleef slechts 0.35 boven de NK-limiet. Op de 100 vrij zwom hij een vlakke race, maar was al ooit sneller. Sandra Schellekens ging op de 100 vlinder erg voortvarend van start en verbeterde haar pr in het 50-meterbad met 1.6 seconde. Ze bleef slechts 0.84 boven haar beste tijd uit het 25-meterbad. Op de 50 vrij kwam ze niet echt op gang, en bleef iets boven haar pr. Op de 100 vrij verbeterde ze haar beste tijd in het 50-meterbad met een seconde.

## ***SLAK 14 februari in Schijndel***

Maandag 14 februari werden in zwembad de Molen Hey de Schijndelse Lange Afstands Kampioenschappen gehouden. 28 leden doken daarbij het water in voor een afstand die ze normaal gesproken niet zo snel zwemmen. De jongste zwemmer was de pas zesjarige Mathijs Schoones. Hij legde de 50 vrij af in een nieuw persoonlijk record. Voor Tijn Snelders, acht jaar, stond de 100 vrij op het programma. Hij zwom in één race pr's op zowel de 50 als de 100 meter. Anouk van Os zwom op de 100 vlinder naar twee pr's: na 50 meter was ze ruim een seconde sneller dan haar beste tijd en op de 100 meter verbeterde ze haar pr met maar liefst tien seconden. Op de 200 vrij versloeg Valerie Messerschmidt Christy Schoones. Valerie zwom een goed ingedeelde race en verbeterde haar pr met bijna negen seconden. Christy zwom deze afstand voor het eerst en wist maar liefst drie pr's te zwemmen: op de 50, 100 én 200 meter. Bij de jongens ging de winst naar Jeffrey Voets. Hij verbeterde zijn pr na 50 meter met driekwart tel, na 100 meter was hij 4,5 seconde sneller dan ooit en na 200 meter was hij ruim tien seconden sneller dan zijn oude toptijd. Bas Bozelie eindigde als tweede. Hij verpulverde zijn pr's, want na 100 meter was hij al 19 seconden sneller dan zijn oude pr. Aan het einde bleek hij veertig seconden sneller dan een jaar geleden. Pim de Crom en Wessel Verhoeven zwommen beiden voor het eerst de 200 meter wisselslag. Wessel had zelfs nog nooit de 50 vlinder gezwommen, dus zwom hij twee pr's in één race. Pim zwom de 50 vlinder wel al eerder, en zwom dus enkel een pr op de wisselslag. Op de 200 vlinder kwamen Aniek Pennings en Delane Lathouwers in actie. Beiden bleven boven hun pr's, maar Aniek zwom wel naar een nieuw clubrecord bij de meisjes jeugd. Op de 400 vrij waren er wel pr's. Tom vd Loo was maar liefst een minuut

sneller dan in 2010. Na 200 meter was hij al 29 seconden sneller dan toen. Ook broer Luc liet een grote progressie zien, met verbeteringen van 23 (na 200m) en 52 seconden (400m). Macs vd Doelen was twintig seconden sneller dan vorig jaar en ook Jeroen van Dinther was nog niet eerder zo snel. Na 400 meter was hij veertien seconden sneller dan een jaar geleden. Ook na 200 meter kwam er een nieuw pr. De laatste zwemmer op de 400 vrij, Jeroen Trimbach, bleef na een vlakke race iets boven zijn snelste tijd. Bij de dames zwom Isa vd Ven 19 seconden sneller dan ooit. Esra Pennings was bijna een halve tel sneller dan haar oude pr. Zoë Hellings, Anouk van Lokven en Manissa vd Brand wisten zich net niet te verbeteren. Tot slot werd de 400 wissel, het zwaarste nummer in de zwemsport, op het programma voor zeven zwemmers. Martijn Eickmans was 34 seconden sneller dan een jaar geleden bij zijn debuut op deze afstand. Roel vd Kleij zwom de 400 wissel voor het eerst in drie jaar weer en bleef iets boven zijn pr. Lara vd Ven verbeterde haar één jaar oude pr met 4,5 seconde. Na 100 meter was ze ruim een seconde sneller dan haar oude persoonlijke toptijd. Shirley Voets zwom negen seconden sneller dan haar oude pr (een verbetering van haar eigen clubrecord) en bleef slechts twee seconden boven de limiet voor de Brabantse Lange Afstands Kampioenschappen. Anouk van Helvoirt zwom dit zware nummer voor het eerst, en dus kwam er voor haar een pr op de klokken. Ook Elke Schellekens zwom deze afstand voor het eerst, en maakte er een mooie strijd van met haar nicht Sandra. Zo'n 200 meter gingen de dames gelijk op, maar op de schoolslag wist Sandra het verschil te maken. Elke verbeterde haar pr op de 100 vlinder met 0.2 seconden. Sandra verbeterde haar pr op de 400 meter, stammend uit 2006, met 4,5 seconde. In totaal werden er maar liefst 34 pr's en 2 nieuwe clubrecords gezwommen.

## ***Limiet 20 februari in Tilburg***

Vijf zwemmers hebben zondag 20 februari meegedaan aan een limietwedstrijd in Tilburg. Roel vd Kleij verscheen als eerste aan de start. Op de 200 rug verbeterde hij zijn persoonlijke record uit november 2009 met een seconde. Vervolgens zwom Sandra Schellekens de 200 vlinder. De vlinderslag 'loopt' het hele seizoen al goed, en na pr's op de 50 en 100 vlinder eerder dit seizoen kwam er nu ook een verbetering op de 200 meter. Ze opende anderhalve seconde boven haar pr op de 100 meter en eindigde maar liefst tien seconden onder haar oude toptijd. Daarna was het de beurt aan Mark van Dinther op de 400 meter wisselslag. Hij opende een seconde boven zijn pr op de eerste 100 meter en zijn eindtijd was acht seconden sneller dan een jaar geleden. Roel zwom, net als Isa en Lara vd Ven daarna de 200 school. Helaas bleef Roel boven zijn beste tijd, en ook Lara wist zich niet te verbeteren. Voor Isa was er wel een mooi pr en was 4,5 seconde sneller dan in oktober vorig jaar tijdens een Speedo-wedstrijd. Omdat er ook nog 800 en 1500 vrij werd gezwommen, moesten Roel, Isa en Lara meer dan anderhalf uur wachten op de 100 vrij. Roel had een minder goed eerste keerpunt, erg jammer, want met zijn eindtijd bleef hij slechts 0.31 boven de Brabantse limiet. Het was wel zijn snelste tijd in drie jaar. Isa wist er een mooie eindsprint uit te persen en was maar liefst drie seconden sneller dan haar pr, uit oktober 2010. Ook Lara was sneller dan ooit: een halve seconde sneller dan haar pr van november vorig jaar.

# ONDER DE KEP

Alle waterpoloverslagen zijn na ieder competitieweekend te lezen via de website van Zegenwerp: [www.zegenwerp.nl](http://www.zegenwerp.nl). Je vind er de verslagen van zowel de Dames 1 als Heren 1.

In deze Drietand wel een tweetal artikelen over de dames van SWNZ die op maandag 24 januari in het Brabants Dagblad stonden. Beide artikelen zijn geschreven door Ton van der Meer.



## SWNZ komt niet alleen voor de gezelligheid

De damesteams van De Treffers en SWNZ hebben veel met elkaar gemeen. Als de twee waterpoloploegen tegenover elkaar staan, gaat het er fel aan toe.

“Het is eigenlijk wel een lollig verhaal”, zegt Daisy van Grinsven. Naast het zwembad kijkt de oud-waterpoloster toe hoe haar vriendinnen Annemarieke van Heel en Maartje de Deugd tegenover elkaar in het water liggen. Van Heel speelt bij de Treffers uit Rosmalen, De Deugd bij het Schijndelse SWNZ. Al jaren zijn ze vriendinnen, maar in het zwembad komt de strijd naar boven. Zeker bij deze derby. Alle drie zijn ze begonnen bij de Treffers, maar Van Grinsven en De Deugd maakten een paar jaar geleden de overstap naar het hogere niveau van SWNZ. En ze zijn niet de enigen. Meerdere oud-speelsters van De Treffers zijn nu te vinden bij SWNZ. Andersom huisvest De Treffers ook een aantal ex-waterpolosters van SWNZ. “Rosmalen en Schijndel liggen dichtbij”, verklaart Van Grinsven. “Dat scheidt een band. Op toernooien komen de twee teams elkaar veel tegen. Het gebeurt vaak dat een van de teams dan een man minder heeft. Dan speelt er gewoon iemand van de tegenpartij mee.”

Twee teams dus die gezellig met elkaar omgaan. Tot de wedstrijd begint. Want bij deze derby wordt extra strijd geleverd. Maar een haat-liefdeverhouding mag je het niet noemen. “Noem het eerder fanatisme”, zegt Annemarieke van Heel. Zij is De Treffers trouw gebleven. “We doen meestal onder voor SWNZ, maar willen altijd graag winnen. Deze wedstrijd heeft een extra lading. Al is het deze keer vrij rustig gebleven. Bij De Treffers speel je vooral voor de gezelligheid. Bij SWNZ zijn ze veel meer op de wedstrijd gericht.” Vriendin Maartje de Deugd is het daarmee eens. In Schijndel gaat het er professioneler aan toe. “Ik ben dan ook naar SWNZ gegaan, omdat ik op een hoger niveau wilde spelen. Destijds speelde De Treffers nog in de bondscompetitie.” Van Heel: “Met geld heeft het



niks te maken. Omkoperij gebeurt hier hooguit met een biertje. Het is een heel klein wereldje.”

Maar in het kleine wereldje zijn er grote verschillen. In een snikheet zwembad Kwekelstijn wint SWNZ met ruime cijfers: 4-17. Dat kun je gerust een doelpuntenfestijn noemen. Toch heerst er berusting in Rosmalen. Van tevoren was bij De Treffers al duidelijk dat de wedstrijd niet gewonnen kon worden. Van Grinsven kan dat als neutrale toeschouwer goed uitleggen: “Bij De Treffers wisselt de basis nog wel eens. Dan wordt er bijvoorbeeld weer iemand zwanger en kan die speelster een tijd niet meedoen. SWNZ heeft al jaren een echt team. Zij vinden elkaar heel gemakkelijk in het water. En ze hebben natuurlijk al veel ervaring uit de bondsklasse. Ze zijn veel sneller, fysieker en technischer.”

De dames van De Treffers verliezen dus dik, maar aan de goede verstandhouding tussen de clubs en de vriendinnen verandert er niets. Van Heel: “We gaan dadelijk gewoon gezellig wat drinken.”



Ilja te Brake (met witte badmuts) van De Treffers probeert een schot van Daphne van Pinxten (nr.9) van SWNZ te blokken. *Foto: Maikel Samuels*



## **Zelfs als de winst zeker is, dringt SWNZ aan**

Afgelopen seizoen degradeerden de waterpoloesters van SWNZ naar de eerste klasse. Dat ze gewend zijn aan een hoger niveau, werd zaterdagavond pijnlijk duidelijk voor De Treffers in het Rosmalense zwembad Kwekelstijn. De derby werd een waar doelpuntenfestijn: 4-17.

Het was al snel duidelijk dat de bezoekers uit Schijndel sneller en tactisch sterker waren dan de thuisploeg. Keepster Leering van sWNZ wist precies hoe ze een aanvalster moest aanspelen. Door de snelle omschakelingen was het spel voor De Treffers maar moeilijk te volgen. Halverwege het duel keek het al tegen een 1-7 achterstand aan. Supersnel werd het toen 2-12 en in het laatste kwart leidde dat tot een grimmige sfeer. De speelsters van SWNZ gingen door tot er na vier keer vijf minuten een score van 4-17 op het scorebord stond.

“We zijn het wel een beetje gewend”, zei De Treffers-speelster Annemarieke van Heel. “We zien elkaar regelmatig en over het algemeen is SWNZ net een beetje sterker. Zij waren ons met hun snelle zwemmers steeds een stap voor.”

Bij de Schijndelse speelsters heerste achteraf een vrolijke stemming. “We willen dit jaar zeker kampioen worden. Terug naar de bondscompetitie”, zei Maartje de Deugd. “Het ziet er goed uit. Ik denk dat we vandaag redelijk overtuigend waren.”

## **Rooster**

### **Zaterdag 19 maart**

16:15 uur	Lutra E1 - SWNZ E1	De Wissen - Helmond
18:30 uur	BZ&PC 1 - SWNZ Heren 1	't Hoogkoor - Boxmeer
20:15 uur	Njord 3 – SWNZ Heren 2	Den Ekkerman - Veldhoven

### **Zondag 20 maart**

18:15 uur	SWNZ D2 – Zeester-Meerval D1	De Molen Hey - Schijndel
18:45 uur	SWNZ Heren 3 – DBD 3	De Molen Hey - Schijndel
19:30 uur	SWNZ Dames 1 – Aquamigos 1	De Molen Hey - Schijndel

### **Zaterdag 26 maart**

16:15 uur	De Punderman D1 – SWNZ D1	De Wissen - Helmond
17:00 uur	Hellas-Glana C1 – SWNZ C1	De Nieuwe Hateboer
17:30 uur	DBD D1 – SWNZ D2	Z.I.B.-Best
17:45 uur	De Stormvogel 2 - SWNZ Heren 1	Vrijburgbad - Vlissingen
21:00 uur	Zeester-Meerval 1 - SWNZ Heren 2	Delfino - Uden

### **Zondag 27 maart**

18:15 uur	SWNZ Heren 3 – Thalassa 3	De Molen Hey - Schijndel
19:00 uur	SWNZ Dames 1 - Nayade Classic 1	De Molen Hey - Schijndel
12:45 uur	Zeester-Meerv E1 - SWNZ E1	Zeesterbad - Uden

### **Zaterdag 2 april**

17:00 uur	Lutra 1 – SWNZ Dames 1	De Wissen - Helmond
-----------	------------------------	---------------------

### Zondag 3 april

18:15 uur	SWNZ E1 – TRB/RES E2	De Molen Hey - Schijndel
18:45 uur	SWNZ D2 – Njord D1	De Molen Hey - Schijndel
19:15 uur	SWNZ C1 – PSV C1	De Molen Hey - Schijndel
20:00 uur	SWNZ Heren 1 – Nayade Classic 2	De Molen Hey - Schijndel
20:45 uur	SWNZ Heren 2 – Aquamigos 2	De Molen Hey - Schijndel

### Zaterdag 9 april

17:45 uur	Arethusa D1 – SWNZ D2	Golfbad Oss
20:15 uur	Hieronymus 1 – SWNZ Heren 1	De Stok - Roosendaal
21:00 uur	Njord 4 – SWNZ Heren 2	Den Ekkerman - Veldhoven

### Zondag 10 april

18:30 uur	SWNZ E1 – Njord E1	De Molen Hey - Schijndel
19:00 uur	SWNZ C1 – DZT'62 C1	De Molen Hey - Schijndel
19:45 uur	SWNZ Heren 3 – BZ&PC 2	De Molen Hey - Schijndel
20:30 uur	SWNZ Dames 1 – De Vennen 1	De Molen Hey - Schijndel

### Zaterdag 16 april

19:30 uur	Hieronymus 1 – SWNZ Dames 1	De Stok - Roosendaal
19:30 uur	Gorgo 2 – SWNZ Heren 3	De Beemd - Veghel

### Zondag 17 april

18:30 uur	SWNZ D2 – Aquamigos D2	De Molen Hey - Schijndel
19:00 uur	SWNZ D1 – Hellas-Glana D1	De Molen Hey - Schijndel
19:30 uur	SWNZ C1 – Hellas-Glana C1	De Molen Hey - Schijndel
20:15 uur	SWNZ Heren 1 – Hellas-Glana 2	De Molen Hey - Schijndel
21:00 uur	SWNZ Heren 2 – De Warande 3	De Molen Hey - Schijndel

### Zondag 1 mei

?? uur	DZT'62 D1 – SWNZ D1	De Wiemel - Deurne
--------	---------------------	--------------------

# 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
- 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).

# KLEURPLAAT

