



Voorwoord

Beste leden,

De tijd vliegt voorbij: dit is alweer de tweede jaargang van het digitale clubblad! Het eerste jaar is ons zeer goed bevallen en we hebben van verschillende leden gehoord dat zij er net zo over denken!

Hebben jullie ook zo genoten van de Olympische Spelen in Londen? Wat een prestaties van de Nederlandse zwemmers met twee gouden, een zilveren en een bronzen medaille! Jammer dat de synchroonzwemsters en waterpoloërs dit keer niet mee mochten doen, maar wie weet over vier jaar in Rio de Janeiro?! Zien we nog Neptunus-leden in actie in 2016 of 2020?

Wij wensen jullie een sportief seizoen en veel leesplezier met deze Drietand!

Femke vd Hoeven femke.wilhelm@home.nl
 Sandra Schellekens sandraschellekens@gmail.com

Woord van de voorzitter

Hoi zwemmers en zwemsters,

De zomervakantie is al weer ten einde. Daarom is het weer eens tijd voor wat regelmaat. Op vaste tijden naar school gaan of werken en dan ook weer zwemmen. Voor sommigen is het een kwestie van weer conditioneel op niveau komen, voor anderen gaat het om wat kilo'tjes eraf zwemmen en voor weer anderen is het gewoon hartstikke leuk om lekker bezig te zijn of om dit jaar wél te kunnen winnen van de anderen. Al met al zijn er dus heel wat redenen om lekker te gaan zwemmen.

Ik hoop dat jullie het komend seizoen met nog meer enthousiasme de trainingen en wedstrijden zullen bezoeken, dan kunnen we elkaar naar een nog hoger niveau tillen. Alhoewel een Kromowidjojo zullen we toch wel nooit kunnen worden, dat is slechts voor weinigen weggelegd. Dit betekent echter niet dat het zwemmen voor deze anderen minder leuk is. Nee hoor, zeker niet. Iedereen heeft plezier op zijn eigen niveau, met zijn eigen maatjes, in zijn eigen zwembad, in dit geval De Molen Hey.

Gelukkig beginnen we gewend te raken aan de digitale communicatievorm. Ik in ieder geval wel. Ik vind het erg gemakkelijk dat hierop alles terug te vinden is. Een ander groot voordeel ten opzichte van de papieren nieuwsbrieven en informatierondes is dat je deze digitale stukken niet kwijt kunt raken. Even naar www.neptunus58.nl en je hebt alles bij de hand. Ook dat houden we vast voor de komende jaren.

Graag zie ik jullie binnenkort weer op het zwembad!

Groetjes,

Huibert

In deze nieuwsbrief:

Voorwoord
 Woord van de voorzitter
 Trainingstijden 2012-2013
 Agenda
 Nieuwe leden
 Verjaardagen
 Neptunus Activiteiten Team (NAT)
 Zwemvaardigheidswemmen
 Synchroonzwemmen
 Zwemmend Redden
 Wedstrijdswemmen
 Masterzwemmen
 Waterpolo

Belangrijkste nieuws:

Synchroonzwemmen:

- o **Veel aanlooptdiploma's aan het einde van het seizoen**

Wedstrijdswemmen:

- o **Shirley Voets bij NK Sprint**
- o **Veel pr's bij Super Sprint**
- o **Sandra Schellekens 8^e bij NK open water**

Zwemvaardigheidswemmen:

- o **Veel zwemvaardigheidsdiploma's behaald**

Masterzwemmen:

- o **Masters sprinten naar snelle tijden bij onderlinge wedstrijd**

Waterpolo:

- o **Wessel Verhoeven op trainingsstage in Kroatië**



Trainingstijden 2012-2013

Maandag	18.00 – 19.00 uur	Wedstrijdzwemmen
Dinsdag	18.00 – 19.00 uur 21.00 – 22.30 uur	Waterpolo ° Waterpolo °
Woensdag	17.30 – 18.15 uur 18.15 – 19.00 uur 21.00 – 22.00 uur	Zwemvaardigheidszwemmen Wedstrijdzwemmen Masterzwemmen
Donderdag	17.45 – 19.00 uur 18.00 – 19.00 uur 20.45 – 22.00 uur 21.00 – 22.00 uur	Synchroonzwemmen aanloophniveau + wedstrijdniveau * Waterpolo ° Synchroonzwemmen wedstrijdniveau * Waterpolo °
Vrijdag (in Boxtel)	18.15 – 19.15 uur	Waterpolo °
Zaterdag	12.30 – 13.30 uur 14.30 – 16.15 uur 16.15 – 17.00 uur 17.00 – 17.45 uur	Wedstrijdzwemmen Synchroonzwemmen Zwemvaardigheidszwemmen Zwemvaardigheidszwemmen

° Bij het maken van deze Drietand was nog niet bekend welke waterpoloteams op welke tijdstippen trainen komend seizoen. Hierover worden jullie nog geïnformeerd.

* Age 1/2 traint in de **even** weken van 17.45 tot 19.00 uur en in de **oneven** weken van 20.45 tot 22.00 uur.
De Junioren trainen in de **oneven** weken van 17.45 tot 19.00 uur en in de **even** weken van 20.45 tot 22.00 uur.

Agenda

Wanneer wordt er gezwommen?

We starten vanaf zaterdag 25 augustus weer met de trainingen. De synchroonzwemsters starten al op donderdag 23 augustus. Zie de website voor de exacte startdatum van jouw afdeling.

Zet in je agenda:

Zwemvierdaagse

Maandag 15 t/m vrijdag 19 oktober

Synchroonzwem kerstgala

Zaterdag 15 en zondag 16 december

Nieuwe leden

Emma vd Hanenberg
Anne Smits
Harry Verhagen

Synchroonzwemmen + zwemvaardigheidszwemmen
Zwemvaardigheidszwemmen
Waterpolo



Verjaardagen

September

- 1 Mieke vd Bersselaar
- 4 Gert van Heesch
- 6 Lars van Halder
- 7 Ron vd Oetelaar
- 11 Monique van Cleef
- 12 Sandra van Eijk
- 13 Marios vd Bersselaar
- 14 Rachel Brunnen
- 15 Hetty vd Oever
- 18 Ruben van Cleef
- 18 Lindy Janssen
- 19 Claartje Rijken
Jos van Roessel
Marieke vd Sman
- 20 Mirte Vos
- 21 Alicia Suiker
- 23 Emmy vd Oever
- 24 Jules Renders
- 29 Farina Oprins
- 30 Miranda vd Ven

Oktober

- 1 Perry Kemps
- Dana vd Wijst
- 6 Casper Wouters
- 9 Sebas vd Wielen
- 10 Jessie Bozelie
- Diny vd Brand
- 11 Harold vd Oetelaar
- 12 Curth Swinkels
- 13 Jette van Liempt
Jelle Schakenraad
- 15 Martijn Eickmans
- 16 Richard van Cleef
Linda Spooren
- 17 Demi van Os
- 19 Luc Cooijmans
- 21 Wim vd Laar
- 22 Thije van Asseldonk
Anne van Hamond
Tamara Soffner
- 23 Nina Heijmans
- 28 Jan van Helvoirt

November

- 1 José Vermeijs
- 4 Marianne van Helvoirt
- 7 Willem vd Wijgert
- 8 Romy van Laarhoven
- 9 Jos Mettler
- 12 Mariska Kraneveld
Peter vd Weijer
- 15 Timo Broeren
- 16 Wim Vermeulen
- 17 Ans Sars
- 18 Rick van Berkel
- 19 Hessel van Liempd
- 21 Sofie Fava
- 23 Marie-Jose vd Bergh
Aletta Suiker
- 24 Elke Schellekens
Rosa Zuidema
- 25 Henny Bozelie
- 28 Rene Kuipers
- 29 Ellen Verhagen
- 30 Helwie van Esch

Neptunus Activiteiten Team (NAT)

15 t/m 19 oktober: Zwemvierdaagse in de Molen Hey

Zwemvereniging Neptunus '58 en zwembad de Molen Hey organiseren van maandag 15 tot en met vrijdag 19 oktober 2012 voor de 38e keer de Nationale Zwemvierdaagse.

- o Je kan je banen zwemmen op maandag t/m donderdag van 17.30 tot 19.30 uur en op vrijdag van 17.00 tot 18.30 uur.
- o Kinderen vanaf 4 jaar zonder A-diploma (waarvan één of meerdere ouders/ verzorgers deelnemen aan de zwemvierdaagse) kunnen in het instructiebad meedoen aan de Spettervierdaagse. Daar worden zij, terwijl hun ouders banen zwemmen, onder toezicht vermaakt door medewerkers van Neptunus '58. Ook zij ontvangen na 4 keer zwemmen een medaille.
- o Na het zwemmen van je banen kan je elke dag nog vrijzwemmen in het recreatiebad tot 19.15 uur (op vrijdag tot 18.15 uur).
- o Tijdens de zwemvierdaagse wordt er weer een sponsoractie gehouden voor het Ronald McDonald Kinderfonds. Dit fonds bouwt huizen op loopafstand van een ziekenhuis waardoor ouders dicht bij hun zieke kind kunnen zijn. Zo'n Ronald McDonald huis wordt op die manier een 'thuis ver van huis', waardoor het gezinsleven zo normaal mogelijk door kan gaan. [Lees verder op de website](#)





Grote Club Actie weer van start

Ook dit jaar doet Neptunus '58 mee aan de Grote Clubactie. Onze club kan het extra geld goed gebruiken voor het organiseren van leuke activiteiten voor de jeugd en voor het vervangen van materiaal. Van ieder verkocht lot van € 3,00 mag de vereniging € 2,40 houden.



Belangrijk om nu alvast te weten:

- De actie start op zaterdag 15 september. Dan beginnen alle clubs in Nederland met de verkoop van de loten.
- Zelf kan je er ook nog wat aan verdienen. Van elk verkocht krijg jij als verkoper ook een gedeelte terug van de vereniging. Dat is een mooie aanvulling op je zakgeld!
- Binnenkort lees je op de website, en in de volgende Drietand meer over de Grote Club Actie.

Zwemvaardigheidswemmen

Agenda:

8 december	Afzwemmen keuzepakket Survival	18.00 – 20.00 uur
15 december	Spellenmiddag (woensdag- + zaterdaggroepen)	15.00 – 17.00 uur
2 maart	Afzwemmen keuzepakket Waterpolo	18.00 – 20.00 uur
19 juni	Afzwemmen basispakket zwemvaardigheid 4-5-6	17.30 – 19.00 uur
22 juni	Afzwemmen basispakket zwemvaardigheid 1-2-3	14.30 – 18.00 uur



23 juni: afzwemmen zwemvaardigheidsdiploma 1 t/m 3

Aan het einde van het seizoen wordt er altijd afgezwommen voor de basispakketten, en zaterdagmiddag 23 juni stonden de examens voor zwemvaardigheid 1, 2 en 3 op het programma. In totaal behaalden 17 zwemmers een zwemvaardigheidsdiploma.

[Lees verder op de website](#)

Synchroonzwemmen

Agenda:

9 september	Brabantse competitie inOss
7 oktober	Brabantse competitie in Roosendaal
4 november	Brabantse competitie in Schijndel
9 december	Brabantse competitie in Breda
15 en 16 december	Show in Schijndel
24 februari	Brabantse Kampioenschappen Figuren in Breda
10 maart	Brabantse Kampioenschappen Uitvoeringen in Eindhoven
25 en 26 mei	Synchrobeat (NK Age 1 en Age 2)
2 juni	Uitvoeringen aanloop + recreatief



21 juni: Diplomasessie basishoudingniveau

Donderdagavond 21 juni werd er een diplomasessie gehouden in de Molen Hey en dit keer werd er afgezwommen voor het basishoudingdiploma. De examenkandidaten waren dit keer echter niet de nieuwste synchroonzwemsters. De dames die afzwommen waren drie trainsters, drie synchroonzwemsters op juniorenniveau en een synchroonzwemster op Age 1 niveau. De actieve synchroonzwemsters zijn allen later ingestroomd in de nieuwe diplomaserie en misten dit eerste diploma nog in hun collectie.

[Lees verder op de website](#)



23 juni: Diplomasessie zeilbootniveau

Zaterdag 23 juni, de laatste training van het seizoen, werd er afgezwommen voor het zeilbootdiploma. Twee dames probeerden het tweede aanloopdiploma te behalen.

[Lees verder op de website](#)

Zwemmend redden

Agenda:

6 oktober	17.00 – 18.00 uur: Theorie-examen Livesaver 1 t/m 3
	18.00 – 20.00 uur: Praktijkexamens
13 oktober	16.00 – 18.00 uur: EhaD in Schijndel



Buitentraining Oosterplas

De training van zaterdag 25 augustus wordt gehouden in de Oosterplas in 's-Hertogenbosch. We willen graag alle zwemmed redders een keer kennis laten maken met het zwemmen in buiten water, omdat de kans groter is dat je een reddingsactie in buiten water uit moet voeren dan in een zwembad.

Alle groepen vertrekken om 18.00 uur vanaf de Molen Hey. Wij rekenen erop dat jullie zelf voor vervoer heen en terug zorgen. De lessen beginnen voor iedereen rond 18.30 uur.

Wedstrijdzwemmen

Agenda:

30 september	D2-competitie in Eindhoven
7 oktober	Speedo/Swimkick
11 november	D2-competitie in Gemert
24-25 november	Brabantse Sprint Kampioenschappen in Eindhoven
9 december	Speedo/Swimkick
12-13 januari	Brabantse Winter Kampioenschappen in Eindhoven
20 januari	D2-competitie in Best
27 januari	Speedo/Swimkick
1-3 februari	Nederlandse Junioren Kampioenschappen Korte baan
10 maart	D2-competitie in Waalwijk
17 maart	Speedo/Swimkick
7 april	D2-competitie in Schijndel
14 april	Speedo/Swimkick
18-19-25-26 mei	Brabantse Zomer Kampioenschappen in Eindhoven (50)
8-9 juni	Kring Speedo Finales in Oss
21-23 juni	Nederlandse Junioren Kampioenschappen Lange baan



18 juni: 56 persoonlijke records en 13 clubrecords bij Super Sprint

Maandag 18 juni was de laatste maandagtraining van het seizoen 2011-2012 en dus was het weer tijd voor de Super Sprint Wedstrijd. 21 wedstrijdzwemmers kwamen in actie op de 25 meter vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en vrije slag. Na 84 starts konden er 56 persoonlijke records en dertien clubrecord genoteerd worden. Negen zwemmers behaalden zelfs vier persoonlijke records!

[Lees verder op de website](#)

23 juni: Shirley Voets naar NK Sprint in Heerenveen

Zaterdag 23 juni nam Shirley Voets deel aan de Nederlandse Sprint Kampioenschappen in Heerenveen. De zestienjarige Dungense zwemster kwam uit op de 50 meter vrije slag.

[Lees verder op de website](#)



7 juli: Sandra Schellekens in actie bij NK open water in Appeltern

Zaterdag 7 juli heeft Sandra Schellekens meegedaan aan de Nederlandse Kampioenschappen open water zwemmen in Appeltern en zwom de 3000 meter vrije slag bij de masters. [Lees verder op de website](#)

14 juli: Sandra Schellekens bij open water in Wijk en Aalburg

Zaterdag 14 juli werd de tweede open water wedstrijd in de strijd om de Brabantbekers gezwommen. Dit keer werd er gezwommen in de Afgedamde Maas bij Wijk en Aalburg. Sandra Schellekens zwom de 1 kilometer vrije slag masters en 2 kilometer vrije slag dames. [Lees verder op de website](#)

12 augustus: Sandra Schellekens bij open water in Vught

Zondag 12 augustus werd in Vught de derde open water wedstrijd om de Brabantbekers gezwommen. Namens Neptunus '58 kwam alleen Sandra Schellekens in actie. In de IJzeren Man was het met een watertemperatuur van 20 graden, een blauwe lucht en een lekker windje heerlijk vertoeven. [Lees verder op de website](#)

Masterzwemmen

Agenda:

7 oktober	Zuidelijke Cirkel masterwedstrijd in Etten-Leur
28 oktober	Zuidelijke Cirkel masterwedstrijd in Gorinchem
8 december	Zuidelijke Cirkel masterwedstrijd in Terneuzen
25-27 januari	NK Masters Korte Baan
3-5 mei	NK Masters Lange baan
1-7 september	EK Masters in Eindhoven



20 juni: Sprintwedstrijd

Woensdag 20 juni was de laatste training van het seizoen. Net als de afgelopen twee jaar werd er weer gesprint en werden de tijden opgenomen. Dit keer waren er twaalf masters die in actie kwamen op de 25 meters. Negen van hen zwommen de vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl. De overige zwemmers kozen ervoor om de vlinderslag en/of rugcrawl niet te zwemmen. [Lees verder op de website](#)

Waterpolo

Teams seizoen 2012-2013

SWNZ zal in het seizoen 2012-2013 met de volgende teams deelnemen aan de competitie:

- Heren 1
- Heren 2
- Jongens < 19 jaar (Jongens A)
- Jongens < 15 jaar (Jongens C)
- Dames 1
- Meisjes < 15 jaar (Meisjes C)

Kalender, uitslagen, standen seizoen 2012-2013

De wedstrijdkalender en alle uitslagen en standen van SWNZ vind je op <http://www.kring-utrecht.nl/wcbs/internet/waterpolo.php?mode=clubrooster&clubID=134>



Wessel Verhoeven op trainingsstage in Kroatië

Onze eigen Wessel Verhoeven (12 jaar) traint al een aantal maanden elke zaterdag met het Waterpolo Opleidings Centrum (WOC) Zuid in Eindhoven. Begin juli vertrokken de jongens en meiden onder 13, 15 en 17 jaar van WOC Zuid, waaronder Wessel, naar Kroatië voor een trainingsstage. Zeven dagen lang werd er 's ochtends getraind. In de middag werden er oefenwedstrijden en toernooitjes gespeeld. Het was de hele week 35 tot 40 graden, wat het toch al pittige programma nog wat zwaarder maakte. In de ochtend was het vlak voor zonopkomst het koelst met 25 graden (een temperatuur die we in Nederland 's middags in de volle zon nog niet haalden).

Op de [website van WOC Zuid](http://www.woc-zuid.nl) vind je per dag een uitgebreid verslag met foto's van alles wat de waterpolotalenten meegemaakt hebben.



Bezoek www.neptunus58.nl regelmatig voor het laatste nieuws