

Algemene infopagina

Opzeggen als lid:

Dit dient U schriftelijk te doen. Adres Bestuur Haarlemse Watervrienden: Postbus 2620, 2002 RC Haarlem. Dit schriftelijk opzeggen dient voor 1 december of 15 juli te geschieden. Halverwege de halfjaarlijkse contributie periode opzeggen kan niet leiden tot teruggave van contributie geld.

Secretariaat Watervrienden Haarlem:

Postbus 2620, 2002 RC Haarlem.

Handige telefoonnummers:

→	Voorzitter	Erik Ran	0252-420837
→	Secretaris	Wendela Hoofman	023-8925051
→	Penningmeester	Anne Hondius	023-5624267
→	Voorzitter Tech. Commissie	Frank Kloos	06-28834200
→	Voorzitter Jeugdbestuur	Paul Ran	023-5257151
→	Info Wedstrijdzwemmen	Jacqueline de Graaf	023-5286998
→	Seniorenclub	Marijke Vermeer	023-5337597
→	Tennis overdag	Henny van Lieshout	023-5245306
→	Voorzitter Barcommissie	Theo Kieboom	023-5274978
→	Clubhuis	Piet Voskuilenstraat 3	023-5320467

Tafeldames:

→	Maandag Planeet	Henny van Lieshout	023-5245306
		Stien v.d. Werff	023-5371060
	<i>Rekening nummer maandag</i>		<i>97.15.22.138</i>
→	Dinsdag Planeet	Jeanette Kloos	023-5326087
		Jacqueline de Graaf	023-5286998
	<i>Rekening nummer dinsdag</i>		<i>97.15.22.162</i>
→	Woensdag Boerhaave	Ali Rompa	023-5332429
	<i>Rekening nummer woensdag</i>		<i>97.15.22.332</i>
→	Donderdag Boerhaave	Ineke Tromp	023-5338824
	<i>Rekening nummer donderdag</i>		<i>97.15.22.448</i>

Bankrelatie:

Fortis bank rekening: 848.675.509

Contributietarieven Watervrienden Haarlem:

→	Leszwemmen / trimzwemmen	€ 75,50 per half jaar
→	Wedstrijdzwemmen 1 avond	€ 75,50 per half jaar
→	Wedstrijdzwemmen 2 avonden	€ 114,00 per half jaar
→	Aquarobic	€ 75,50 per half jaar
→	Inschrijfgeld	€ 7,50 eenmalig

Redactie adres Wisselag:

Heeft U copy voor de Wisselag schrijf het met de hand op typ het netjes en stuur dit dan per post naar Postbus 2620, 2002 RC Haarlem. Of e-mail het naar redactie@watervrienden-haarlem.nl onder vermelding van copy Wisselag.

Op internet:

www.watervrienden-haarlem.nl

Van de redactie

Hierbij alweer het tweede krantje van het jaar. Dit stukje schrijf ik net na mijn wintersport. Waarbij ik de laatste 3 dagen van mijn week een hoop sneeuw gehad heb. Ik heb alleen medelijden met de mensen die na mij naar de wintersport gingen, oftewel de krokusvakantie. Want vanaf onze kant gezien stond het van München tot en met bijna Frankfurt helemaal vast. Ik hoop eigenlijk dat een ieder die daarin stond zich een beetje vermaakt hebben in die lange stoet auto's. En dan ben ik dus nu thuis en dan hoor je nog eens op het nieuws dat er op een hoop wintersport plaatsen lawine gevaar is. Wij zijn dan ook heel blij dat wij dan al veilig in Nederland zitten. Zoals verderop te lezen valt is onze website helemaal vernieuwd dus neem maar snel een kijkje. Dan heb ik nog een stukje gekregen wat over de griep te maken heb. Ik heb er gelukkig haast nooit last van. Het is wel een stukje om even goed door te lezen. Verder is onze wedstrijdploeg aardig bezig geweest de afgelopen periode want er staan maar liefst vier wedstrijd verslagen in deze editie van het clubblad. Dan sluit ik nog even af met een treurige mededeling. Helaas heb ik het stukje van kader in de spotlight niet op tijd binnen gekregen dus die schuift op naar de volgende editie van dit clubblad.

Olaf Nagtegaal
Redacteur



Inhoud

Onderwerp	Pagina
Algemene info pagina	1
Van de redactie	2
Inhoud	2
Agenda	2
Van de voorzitter	3
Kinderkookcafe	4
Griepepidemie	5
Klaverjassen	6
Afzwekken	7
Ledenvergadering	8
Nieuwe website	9
Holland competitie	10
Didam	11
LZK dag 2	12
Sprintwedstrijden	14
Woordzoeker	16

Agenda

Maart	
7	Holland Competitie 2 Kinderkookcafe
8	BZK 1
18	Jaarvergadering
April	
3	Klaverjassen
6	Inleveren Copy
10	Goede vrijdag
11	Paaseieren zoeken
12	1 ^e paasdag
13	2 ^e paasdag Geen zwemmen
19	LZK dag 3
20	Uitgave Wisselslag
30	Koninginnedag Geen zwemmen
Mei	
4	Dodenherdenking Geen zwemmen
5	Bevrijdingsdag Geen zwemmen
10	Moederdag
16	Kampdag en info avond
17	Inleveren Copy
21	Hemelvaartsdag
25	Uitgave Wisselslag
31	1 ^e pinksterdag



Van de voorzitter

Tjee, wat blijft de tijd toch weer voorbij vliegen. Ook dit jaar zit de elfstedentocht er helaas niet in. Maar niet getreurd er staan wel allerlei mooie dingen te gebeuren dit voorjaar.

Na heel veel werk heeft Reinier het voor elkaar gekregen om onze website om te toveren in een fraai nieuw jasje waar we weer jaren mee voort kunnen. We hebben nu een eigen Content Management Systeem (ik wist ook niet wat het was hoor) zodat alle commissies zelf de site actueel kunnen houden. Zoals ook vast elders valt te lezen, kijk vanaf vandaag regelmatig op onze site.

WWW.WATERVRIENDEN-HAARLEM.NL

Langs deze weg wil ik Mark Krikke bedanken voor de vele jaren dat hij als site beheerder voor ons veel werk heeft verricht. Mark bedankt!

Inmiddels is Mark evenals 10 andere begonnen met de zwemleider A cursus. Onder begeleiding van Rudolf, Trix en Inéz worden er weer kaderleden opgeleid om zelfstandig les te mogen geven. Ook hebben we er sinds kort weer 4 EHBO-ers bij. Brenda Voorneveld, Sebastiaan Bouman, Cornelia Zeilstra en Joost Stange hebben met goed gevolg de cursus gevolgd. Gefeliciteerd.

Onze nieuwe redacteur heeft er zin in want de 2^e Wisselslag van het jaar ligt al keurig op tijd op de plank. Door wat omstandigheden helaas nog even met een oude voorkant, maar daar wordt inmiddels ook hard aan gewerkt.

Achter de bestuurstafel wordt de situatie met de zwembaden en de nieuwe exploitant met veel interesse en de nodig zorg gevolgd. Alle zogenaamde sleuteluren (uren zonder personeelslid) zijn inmiddels verdwenen. Hoewel wij dergelijke uren niet hebben, vrezen wij dat de extra kosten ook op ons worden doorberekend.

Met de bezetting op de avonden gaat het langzaam aan iets beter. Zo zijn er meer kinderen, maar even zo belangrijk is er meer kader. Er is de afgelopen weken ook intensief met de kaderleden contact geweest om de bezetting te optimaliseren, waarbij ook diverse goede ideeën geopperd zijn, welke in de komende periode uitgewerkt gaan worden.

Rest mij iedereen veel leesplezier te wensen.

Namens het Bestuur

Erik Ran
Voorzitter



Kinderkookcafe 7 maart 2009

Hou jij ook, net als wij, van lekker eten? En vind je het ook nog leuk om dat zelf klaar te maken? Dan is het kindercookcafé iets voor jou!

Voor wie is het?

Alle kinderen tussen de **5 en de 10 jaar** mogen meekoken. Dus ook je broertje, zusje, vriendje van school, buurjongen of buurmeisje, enzovoort!

Wanneer is het?

Zaterdag 7 maart verwachten we jullie om **14.00** bij de **clubhuis** in de **Piet Voskuilenstraat**. Vanaf **17:00** gaat het eetcafé open voor **genodigde gasten**. Om **19.00** is al ons lekkers weer op en sluit het café zijn deuren

Wat kost het?

De kosten voor deze dag zijn **€ 5,00**
Gasten die komen eten betalen **€ 3,00**

Ik wil meedoen, wat moet ik doen?

Lever het onderstaande strookje samen met het geld in bij de contactpersoon in het zwembad. Doe dit snel, want dit kan uiterlijk tot **5 maart 2009!** Er is plaats voor ongeveer 20 keukenprinsen / prinsessen. Daarnaast kunnen zij helaas slechts twee gasten uitnodigen.

Geef je snel op bij de contactpersoon aan het tafeltje!!!

Tot 7 maart!!!

JA natuurlijk kook ik mee op 7 maart!

NaamJ/M Leeftijd.....

Adres

Telefoonnummer.....mobiel.....

E-mail.....

Medicijnen / allergiën.....

En mijn vriendje/vriendinnetje/broertje/zusje komt ook mee

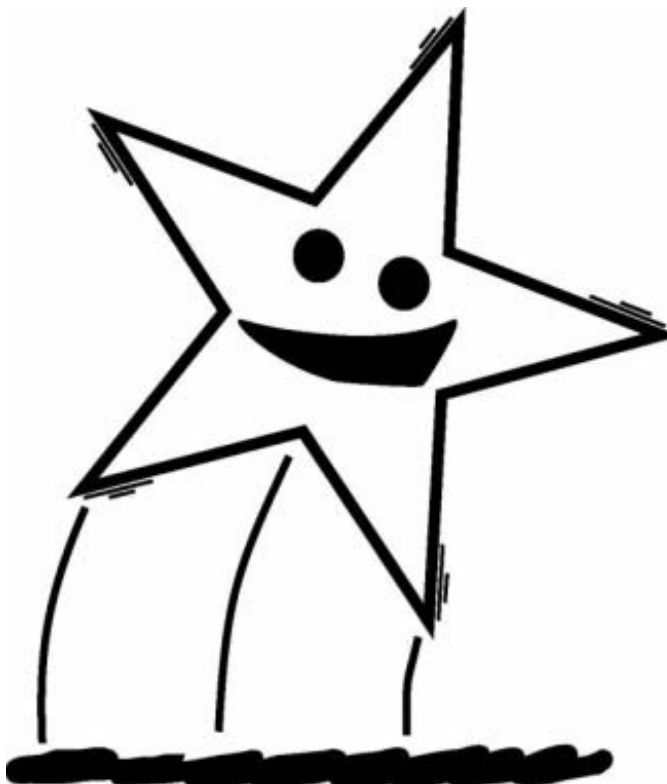
NaamJ/M Leeftijd.....

Medicijnen / allergiën.....

Ik nodig **één gast** uit die komt eten

Ik nodig **twee gasten** uit die komen eten

Totaal betaald: €



Griepepidemie in Nederland Sporters opgelet!

Sporten en griep: 10 aandachtspunten!

Er is een griepepidemie in Nederland, berichtte het NIVEL afgelopen week. In de tweede week van januari meldden 104 op de honderdduizend mensen zich bij de huisarts met griep. Het NIVEL spreekt van een epidemie als twee weken achter elkaar het aantal griepgevallen boven de zestig op de honderdduizend inwoners uitkomt.

De Vereniging voor Sportgeneeskunde heeft 10 punten opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep. Een griepepidemie betekent dat verkoudheden, griepaanvallen en andere infectieziekten weer in groten getale de kop kunnen opsteken. Ofschoon de niet-sporter al gauw zal zeggen dat het niet verstandig is om te sporten als je ziek bent, leeft de vraag onder fanatieke sporters wel degelijk. Wij zijn toch allemaal ongeveer 3 tot 4 maal per jaar verkouden en als dat moment samen valt met sportieve plannen moet je toch een keuze maken. Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid, maar ook als een veel ernstiger beeld zoals een longontsteking of een zware griep. Voordat een advies gegeven wordt, moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus, hoofdpijn.

10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:

1. Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook;
2. Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" wordt afgeraden;
3. Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
4. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
5. Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden;
6. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
7. De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstiller hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;
8. Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
9. Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
10. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt.

Regelmatig sporten verhoogt de weerstand. Alleen tijdens en kort na intensieve inspanning is de weerstand tijdelijk verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties, zoals de griep. Bovendien kom je bij veel sporten in nauw contact met medesporters, die ziektekiemen kunnen overdragen. Hopelijk zal niemand het in zijn hoofd halen om met een fikse griep te gaan sporten!

Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met Frank Nusse. Frank Nusse is bondsarts van de Koninklijke Nederlandse Schaatsbond en o.a. werkzaam voor SMA Alkmaar en omstreken.

Achtergrondinformatie

Het is belangrijk dat iedereen zich afvraagt of men op een verantwoorde en gezonde manier sport of beweegt. Hierbij maakt het niet uit of men een beginnende, recreatieve of prestatiegerichte sporter is. Sportzorg biedt via haar website www.sportzorg.nl laagdrempelige informatie voor iedereen over uiteenlopende onderwerpen als:

- Advies over een goede voorbereiding, over blessures en beperkingen, over voeding en sportmateriaal;
- Informatie over de vorm van sporten en bewegen die past bij een specifieke gezondheidssituatie of bij eventuele beperkingen;
- De mogelijkheid om via een eenvoudige vragenlijst te checken of men een verhoogd risico loopt op hartproblemen;
- Verwijzingen naar een sportarts bij een Sport Medische Instelling (SMI) of andere sportprofessionals in de buurt.

Sportzorg.nl is een samenwerkingsverband tussen de Vereniging voor Sportgeneeskunde, de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid Milieu. De ontwikkeling van de site is mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.

Klaverjassen

De eerste klaverjasavond van het nieuwe jaar zit er al weer op. Er waren ontzettend veel mensen en het was eigenlijk nog nooit zo gezellig.

Op 3 april a.s. hebben we al weer de 2^e avond

Ook al ben je nog nooit geweest, iedereen is welkom. Er wordt niet gekaart met het mes op tafel. De gezelligheid staat voorop!

Het clubhuis is open om 20:00uur en we beginnen met kaarten om 20:15uur.

De kosten zijn slechts € 2,50.

Hiervoor ontvang je niet alleen de koffie, maar maak je tevens kans op 1 van de mooie prijzen.

Tot 3 april

De kaartcommissie



Afzwemmen

Op zondag 22 maart organiseert de TC weer het diploma zwemmen voor het ABC diploma maar ook voor de Zwemvaardigheids diploma's, dit word gehouden in het zwembad "de Planeet" en begint voor de ABC diploma om 14.30 uur en de afzweimmers voor de zwemvaardheids diploma's moeten er om 15.30 uur zijn.

Deze info staat ook op de briefjes die de kinderen die mogen afzwemmen op de avonden krijgen.

Maar voor het zover is worden de zwemmers beoordeeld op hun techniek en vaardigheden. Dit gebeurd tijdens de zwemlessen door hun zweminstructeur en avondleider, deze noteren hun bevindingen in een map, zodat er van iedere zwemmer in de groep bekend is wat zijn sterke en zwakkere punten zijn.

In de week van 2 t/m 5 maart komen er kaderleden van andere avonden mee kijken welke zwemmers mogen/kunnen afzwemmen. Dit gebeurd altijd in overleg met de vaste zweminstructeur/avondleider en de info uit de map.

Soms komt het voor dat niet alles nog goed genoeg is dan krijgt de zwemmer nog niet zijn briefje. Maar indien er verbetering is voor de afzweemdata is het als nog mogelijk dat de zwemmer mag afzwemmen. Dit geldt ook voor de zwemmers die er niet waren. Wel moeten de zwemmers zorgen voor juiste kleding en schoeisel want zwemmen met kleding is een belangrijk onderdeel van het diploma zwemmen. De schoenen moeten een "echte (harde) zool" hebben, dus ballet of surf schoenen mogen niet.

De kleding eisen voor het A diploma zijn:

T-shirt of blouse met korte mouwen
Korte broek (mag niet naadloos aansluiten op de huid)
Schoenen
Badkleding er onder

De kleding eisen voor het B diploma zijn:

T-shirt of blouse met lange mouwen
Lange broek (mag niet naadloos aansluiten op de huid)
Schoenen
Badkleding er onder

De kleding eisen voor het C diploma zijn:

Regen/windjack lange mouw (vervaardigd uit nylon)
T-shirt of blouse met lange mouwen
Lange broek (mag niet naadloos aansluiten op de huid)
Schoenen
Badkleding er onder.

We wensen iedereen nog veel zwemplezier en hopelijk hebben we zondag 22 maart een zwembad vol met zwemmers die hun diploma gaan halen.

Algemene ledenvergadering van de Watervrienden Haarlem

Het bestuur van de Watervrienden Haarlem nodigt haar leden uit tot het bijwonen van de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering, welke zal worden gehouden op:

**woensdag 18 maart 2009
in het clubhuis, Piet Voskuilenstraat 3,
aanvang 20.45 uur**

namens het bestuur,
Wendela Hooftman
Secretaris

AGENDA

- 1 Opening door de voorzitter
- 2 Huldiging jubilarissen
- 3 Notulen van de Algemene Ledenvergadering 2008
- 4 Notulen bijzondere Algemene Ledenvergadering 2008
- 5 Behandeling van de verslagen van:
 - a secretaris
 - b technische commissie
 - c jeugdbestuur
 - d jkc
 - e redactie Wisselslag
 - f bar commissie
 - g klaverjassen
 - h penningmeester
- 6 Kascontrole commissie
- 7 Begroting 2009
- 8 Verkiezing bestuur/commissies
- 9 Beleid bestuur

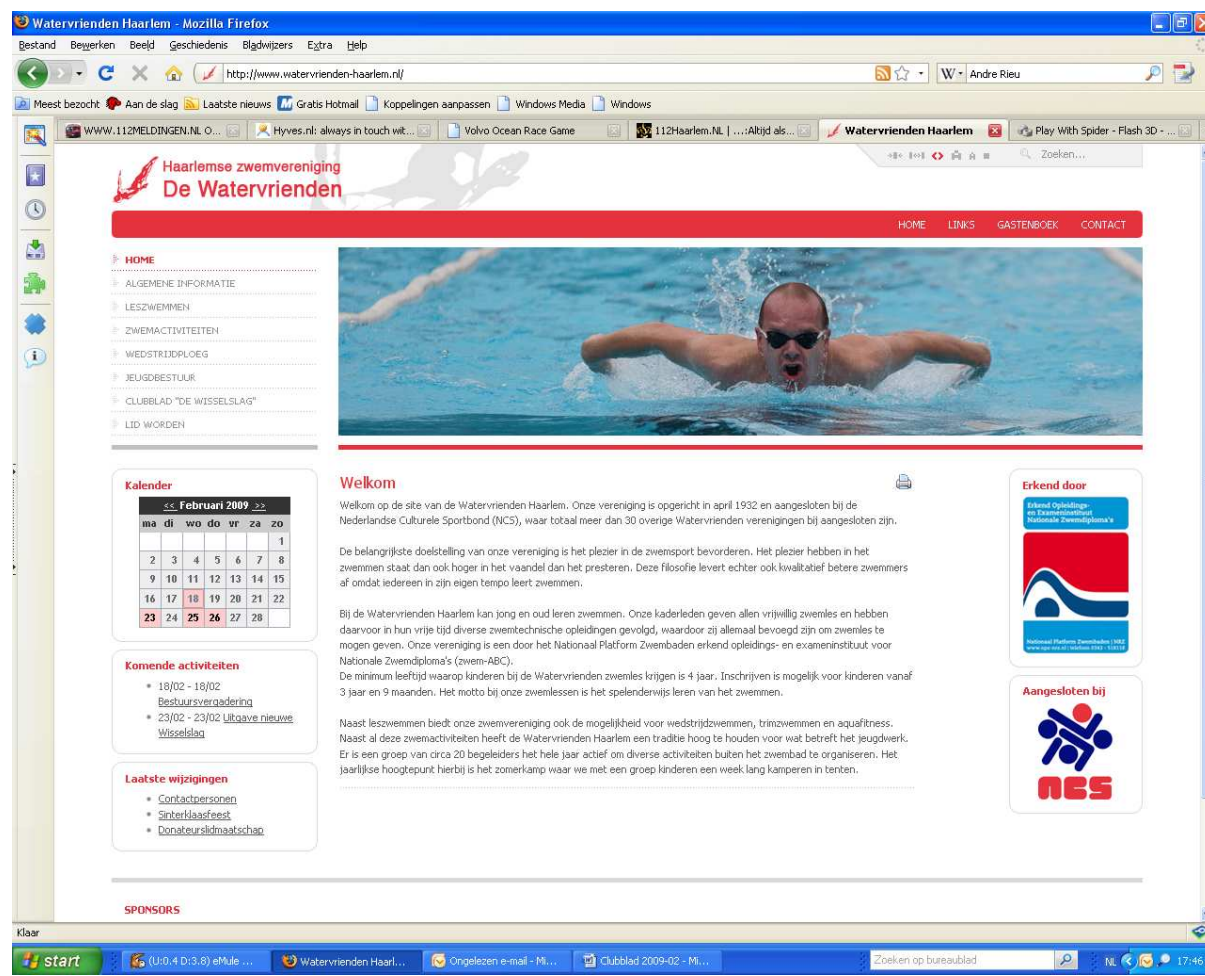
Het bestuur is druk bezig om haar beleid meer structuur te geven en heeft inmiddels de aanzet gegeven voor een eerste versie van het beleidsplan.
- 10 Rondvraag
- 11 Sluiting

Na de sluiting staat er een hapje en drankje klaar.

Wijzigingen van en/of aanvullingen op de agenda worden voor aanvang van de vergadering bekend gemaakt.

Wilt U het jaarverslag ontvangen neem dan contact op met Wendela Hooftman 023-8925051

Nieuw website



Zoals U hierboven kunt zien heeft onze website een hele nieuwe look gekregen. Dus ik zou zeggen kom hem eens live aanschouwen op www.watervrienden-haarlem.nl . En laat eens een reactie achter in het gastenboek op de site. Verder kunt U hier ook alle belangrijke data vinden die met het zwemmen te maken hebben.

Ik hoop dat U hem snel komt bezoeken.

De Webmaster

Holland competitie dag 1 Hoofddorp 10 januari 2009

Op zaterdag 10 januari 2009 hadden we weer zwemwedstrijden in het Spectrum in Hoofddorp voor Holland competitie. We waren gelukkig weer met een grote groep zwemmers en gingen op onze vaste plaats zitten in het zwembad. Door onze zwemmers zijn veel afstanden gezwommen met vlinderslag, borstcrawl, rugcrawl en schoolslag. De langste afstand die de zwemmers zwemmen is 100 meter en de kortste is 25 meter. Soms moet je wel even wachten voordat je weer kunt zwemmen en daarom hebben wij altijd onze Nintendo DS mee of een mp3 speler. Aan het einde van het programma zijn er ook altijd estafettes en we hebben hiermee twee keer een tweede plaats gehaald en een keer de vijfde plaats. Verder probeer je altijd sneller te zijn en een persoonlijk record te zwemmen wat in deze wedstrijd gelukkig bij mij ook lukte op de 50 meter vrije slag. Soms lukt het niet om met de vlinderslag je armen goed over het water halen en wordt je gediskwalificeerd, maar dat kan een keer gebeuren. We vinden deze zwemwedstrijden heel erg leuk en we kunnen niet wachten tot de volgende wedstrijd.

Amy en Steven Schimmel.

De uitslag:

Bas Anker	100m vrije slag	7	1:39.20	PR
	50m schoolslag	5	0:53.60	
	100m rugslag		1:55.50	dis
Eva Anker	50m schoolslag	6	0:50.20	PR
	100m vlinderslag	7	1:43.90	PR
	50m vlinderslag		0:46.30	PR
	100m wisselslag	7	1:39.00	PR
Lieselotte Batenburg	50m schoolslag	8	0:50.70	PR
	100m wisselslag	8	1:40.30	PR
	100m vlinderslag	9	1:58.70	PR
Nisrine Belhaj	25m vrije slag	7	0:35.00	PR
	25m schoolslag	5	0:35.90	PR
	25m rugslag	8	0:36.20	PR
Joyce Caro	100m vrije slag	7	1:41.50	PR
	50m schoolslag	11	1:00.70	PR
Kevin Combi	100m vrije slag	10	1:12.30	PR
	50m schoolslag	8	0:41.70	PR
	100m rugslag	9	1:31.60	
Richard van Daalen	50m rugslag		0:37.20	
	50m schoolslag	4	0:38.20	PR
	100m rugslag		1:17.10	dis
	50m vlinderslag	1	0:29.40	PR
Isis Galje	100m rugslag	7	1:53.60	PR
	50m schoolslag	4	0:48.70	PR
Ruben Gerritse	50m schoolslag	Est	0:45.20	PR
	100m vlinderslag		1:38.80	dis
Joyry van der Grind	100m vrije slag	10	2:01.00	PR
	50m schoolslag	8	0:58.20	PR
	100m rugslag		1:58.60	dis
Wouter van Hartskamp	100m vrije slag	8	1:49.40	PR
	50m schoolslag		0:52.10	dis
Leon Iglesias Utset	50m vrije slag	5	0:46.40	PR
	25m rugslag	3	0:24.00	
Arjan Jung	50m schoolslag	9	0:50.90	
	100m wisselslag	7	1:29.90	
	100m vlinderslag		1:43.70	dis

Timothy Kuilboer	50m vrije slag	4	0:45.60	PR
	25m rugslag	2	0:23.90	PR
	50m schoolslag	2	0:56.10	PR
Femke Lourens	100m vrije slag	1	1:05.80	
	50m schoolslag	1	0:38.00	PR
	50m rugslag		0:38.90	
	50m vlinderslag	1	0:33.10	PR
	100m rugslag	1	1:19.60	
Sven Lourens	100m vrije slag	9	1:07.90	
	50m vlinderslag	9	0:38.80	
Danitsja Ngadimin	50m vrije slag	12	0:55.00	PR
	25m rugslag	11	0:28.70	PR
	50m schoolslag	8	1:02.80	PR
Amy Schimmel	50m vrije slag	5	0:45.90	PR
	25m rugslag	5	0:24.80	
Steven Schimmel	50m schoolslag	9	0:50.90	
	100m wisselslag		1:38.40	dis
Djamiela Spanjaard	100m vrije slag	7	1:15.10	
	50m vlinderslag	2	0:35.70	PR
	50m schoolslag	6	0:43.90	PR
Florence Springer	100m vrije slag	10	1:48.00	PR
	100m rugslag	11	2:14.80	PR
Dames B	4 x 25m wisselslag	2	1:39.20	
Heren D/E/F	4 x 50m schoolslag	2	2:47.80	
Gemengd A t/m F	8 x 25m vrije slag	5	2:22.30	

Internationale wedstrijd Didam 11 januari 2009

De wedstrijd in januari heel erg gezellig met veel mensen die mee waren veel concurrentie en veel mensen die ons aanmoedigden de mensen die mee waren, Richard, Issam, Souraya, Arjan, Kevin, Stephanie, Anne, Léon en Olaf het ging erg goed veel mensen verbeterde zich zelf weer veel. helaas heb ik zelf niet veel kunnen zwemmen, het was mijn eerste wedstrijd weer sinds mijn uit schakeling van mijn knie, het begon met schoolslag en het



eindigde het daar ook mee kunnen eindigen want het ging weer fout knie werd weer dik en kon niet meer mee zwemmen. dat was erg jammer veder was de wedstrijd geslaagd en erg gezellig

Groetjes Jessica

De uitslag:

Issam Alahyane	50m vrije slag	4	0:45.80	PR
	50m schoolslag	4	0:55.80	PR
	50m rugslag	3	0:51.90	PR
Souraya Alahyane	50m vrije slag	10	1:10.90	PR
	50m schoolslag		1:10.20	dis
	50m rugslag	7	1:17.50	PR
Kevin Combi	100m vrije slag		1:22.10	
	100m rugslag	7	1:33.80	
	200m vrije slag	10	2:54.80	PR
Richard van Daalen	100m vrije slag		1:04.60	
	100m schoolslag	4	1:26.70	PR
	200m vrije slag	1	2:14.40	
Leon Iglesias Utset	50m vrije slag	5	0:48.60	
	50m schoolslag	7	1:02.40	PR
	50m rugslag	5	0:53.50	PR
Arjan Jung	100m vrije slag	5	1:19.20	PR
	100m schoolslag	4	1:46.90	PR
	100m rugslag	4	1:32.90	
Jessica Kloos	100m rugslag	Est	1:34.60	
	100m schoolslag	9	1:57.40	PR
Olaf Nagtegaal	100m rugslag	8	1:59.50	
	100m schoolslag	8	1:53.60	
Anne Wolter	100m vrije slag		1:34.00	
	100m rugslag	9	1:48.30	PR
	200m vrije slag	9	3:30.60	PR
	100m schoolslag	10	1:58.10	PR
Dames	4 x 100m wisselslag		6:58.60	
Heren	4 x 100m wisselslag		6:23.30	
Gemengd	8 x 25m vrije slag		2:08.30	

LZK dag 2 Hoofddorp 25 januari 2009

Mijn vader heeft het adres op een briefje geschreven maar had het thuis op de tafel vergeten. Gelukkig heeft hij de naam van de zwembad niet vergeten. Hij heeft op zijn mobiel het adres gevonden(via internet). Maar we hadden toch noch een verkeerde afslag genomen waardoor wij te laat kwamen. Het was niet zo leuk om te horen dat je een wedstrijd hebt gemist. Souraya had gelukkig geen wedstrijd gemist. Mijn vader schaamde zich wel. Wij hadden een gezellige leuke middag gehad.

Issam en Souraya
Doei

Na diep in mijn geheugen gegrapt te hebben, kreeg ik het volgende eruit. Vandaag was het weer zover, de landelijke zwemcompetitie (ook wel bekend als LZK) Dit keer organiseerde wij (de WVH) het zelf, omdat het bad waar we normaal in zouden zwemmen niet vrij was, moesten we naar Hoofddorp toe. Eenmaal aangekomen hoefden we niet lang te wachten, want de oudere zwemmers moesten helpen met het bad te versieren voor de wedstrijd. Alle slingers waren opgehangen en het inzwemmen kon beginnen, nadat het inzwemmen klaar was kon de wedstrijd beginnen. De wedstrijden gingen aardig snel en het was best wel gezellig (en enorm rumoerig, maar ach daar staat wedstrijdzwemmen bekend om) Al met al was het een leuke wedstrijd en ik vond dat de zwemmers goed hun best gedaan hebben.

Groetjes Mark

De uitslag:

Issam Alahyane	50m vrije slag	6	0: 47.00	
Souraya Alahyane	50m vrije slag	11	1:06.30	PR
Bas Anker	50m vrije slag		0:46.50	
	100m wisselslag	5	1:42.70	PR
	100m vrije slag	5	1:38.10	PR
Eva Anker	50m vrije slag	Est	0:38.90	
	100m schoolslag	7	1:54.50	PR
	50m schoolslag	Est	0:52.60	
	100m wisselslag		1:36.20	dis
	50m schoolslag		0:52.50	
Kevin Bersee	100m vrije slag	Est	1:06.80	PR
Renee Burger	100m wisselslag	6	1:45.50	PR
Kevin Combi	50m schoolslag		0:46.40	
	50m vlinderslag		0:50.20	
	100m schoolslag	8	1:36.70	
	100m vlinderslag	11	1:51.90	PR
Richard van Daalen	50m vrije slag		0:29.20	
	50m vlinderslag		0:30.30	
	100m vrije slag		1:01.80	
	100m vlinderslag	1	1:07.50	PR
	200m vrije slag	1	2:10.20	PR
Leon Iglesias Utset	50m vrije slag	8	0:48.30	
	50m rugslag		0:53.40	dis
Arjan Jung	50m vrije slag	Est	0:35.20	
	100m schoolslag	6	1:46.60	PR
	50m schoolslag		0:50.60	
	100m wisselslag	5	1:28.40	
Mark Krikke	50m schoolslag		0:42.30	
	100m schoolslag	3	1:30.50	
Femke Lourens	50m vrije slag		0:31.70	
	200m vrije slag	1	2:21.30	PR
	100m vrije slag	Est	1:04.60	PR
	50m vlinderslag		0:34.00	
	100m vrije slag		1:06.50	
	100m vlinderslag	1	1:14.30	
Amy Schimmel	50m vrije slag	3	0:46.90	
	50m rugslag	4	0:54.40	
Steven Schimmel	50m schoolslag		0:53.20	
	100m wisselslag	8	1:40.30	PR
	100m schoolslag	7	1:53.80	
Jochem Veerman	50m vrije slag		1:12.50	PR
	100m wisselslag		2:05.90	dis
	100m vrije slag	9	2:39.40	PR
Marrie Vrouwe	50m schoolslag		0:54.60	PR
	100m schoolslag	10	1:59.90	PR
Stephanie Wessel	50m schoolslag		0:46.10	PR
	50m vlinderslag		0:43.00	PR
	100m schoolslag	5	1:39.10	PR
	100m vlinderslag	6	1:32.70	PR
Anne Wolter	50m vrije slag		0:42.70	
	50m schoolslag		0:56.60	
	100m vrije slag		1:34.30	
	100m schoolslag	11	1:59.90	
	200m vrije slag	11	3:31.40	

Dames A/B	4 x 25m schoolslag	3	1:51.00
Dames D	4 x 50m vrije slag	3	2:41.30
Dames D	4 x 50m schoolslag	2	3:22.00
Dames E/F	4 x 100m vrije slag	3	5:37.10
Heren D	4 x 50m vrije slag	3	2:28.30
Heren E/F	4 x 100m vrije slag	3	4:30.70
Gemend A t/m F	8 x 25m vrije slag	3	2:29.40

Sprintwedstrijden Almere 1 februari 2009

Een nieuwe maand, een nieuwe wedstrijd. Zwemmen in Almere betekend om 10:45 verzamelen, wachten tot iedereen er is en in dan in de auto's richting Almere.

Vandaag bestond de wedstrijd ploeg uit de volgende zwemmers : Sven, Bas, Anne, Sharita, Kevin, Léon, Olaf, Arjan, Reinier en Djamiela. De rest van de ploeg was ziek. We waren ingedeeld met zwemmers uit Amsterdam, wat best wel gezellig was.



We hebben goede tijden gezwommen en hier en daar nog een pr gehaald. Conclusie : Het was een geslaagde dag.

Bij deze bedank ik Pierre nog voor het mee terug rijden naar Velsbroek en hoop ik dat de zieken er volgende keer weer bij zijn.

Milan Bangma

De uitslag:

Issam Alahyane	50m vrije slag	15	0:46.00	
	50m schoolslag	12	0:54.70	PR
	50m rugslag	8	0:50.00	PR
Souraya Alahyane	50m vrije slag	5	1:13.00	
	50m schoolslag	4	1:04.30	PR
	50m rugslag	3	1:12.60	PR
Bas Anker	50m vrije slag	16	0:43.10	PR
	50m schoolslag	12	0:51.50	PR
	50m rugslag		0:47.30	dis
Milan Bangma	50m vrije slag	16	0:31.00	PR
	50m vlinderslag	14	0:39.10	PR
	50m rugslag	12	0:39.20	PR
	100m wisselslag	13	1:25.90	PR
Kevin Combi	50m vrije slag	22	0:32.60	PR
	50m vlinderslag	17	0:44.00	PR
	50m rugslag	15	0:40.30	PR
	100m wisselslag	11	1:24.10	PR
Marion de Groot	50m schoolslag	12	0:42.90	
	50m schoolslag	6	0:53.00	PR

	100m wisselslag	3	1:52.30	
	50m vlinderslag	6	0:56.80	
Sharita Huijzer	50m vrije slag	14	0:36.10	
	50m vlinderslag	15	0:43.20	PR
	50m rugslag	14	0:44.00	
	100m wisselslag	9	1:33.80	PR
Leon Iglesias Utset	50m vrije slag	20	0:48.80	
	50m schoolslag	19	1:00.60	PR
	50m rugslag		0:53.90	dis
Arjan Jung	50m vrije slag	12	0:33.00	PR
	100m wisselslag	18	1:31.00	
	50m schoolslag	18	0:47.10	PR
Reinier Lissenberg	50m vrije slag	9	0:30.30	
	50m vlinderslag	9	0:36.10	
	50m rugslag	12	0:43.80	PR
	100m wisselslag	6	1:20.20	
	50m schoolslag	6	0:37.90	
Sven Lourens	50m rugslag	21	0:39.50	PR
	50m vlinderslag	19	0:38.00	
	50m schoolslag	15	0:40.90	
	100m wisselslag	11	1:22.10	
Samantha Melein	50m vrije slag	6	1:14.80	PR
	50m schoolslag	5	1:05.50	PR
	50m rugslag	5	1:17.40	PR
Stephanie Melein	50m vrije slag	19	0:53.40	PR
	50m schoolslag	18	0:59.30	PR
	50m rugslag	17	1:01.10	PR
Olaf Nagtegaal	50m vrije slag	15	0:41.00	
	50m vlinderslag	14	0:57.30	
	50m rugslag	14	0:52.40	
	100m wisselslag	9	1:52.60	
	50m schoolslag	13	0:51.40	
Djamiela Spanjaard	50m vrije slag	4	0:31.70	
	50m vlinderslag	4	0:35.50	PR
	50m schoolslag	6	0:43.80	PR
Stephanie Wessel	50m vrije slag	7	0:32.90	PR
	50m schoolslag	8	0:44.70	PR
	50m rugslag	12	0:42.40	PR
	50m vlinderslag	7	0:37.80	PR
Anne Wolter	50m vrije slag	20	0:38.90	
	50m vlinderslag	18	0:47.60	PR
	50m rugslag	18	0:49.50	PR
	100m wisselslag	12	1:43.20	PR
	50m schoolslag	18	0:53.90	

Woordzoeker

Plaatsen met een watervrienden vereniging:

T N S P A E E R D B T V B K D E L F T K
 D R A T T I S I U L S T E O V E L L E H
 N E D I E L G M A A S T R I C H T E R O
 E G N J G T S O J W O J K B N A O I N O
 S G E M R D R A A W S N E K L A V D E G
 S R E U U M L G R N P V L F A E S S U E
 A O L I B R E E M R E T E O Z L Q C Z Z
 O N E D L N I H O R A A N E V E Z H E A
 P I G E I O T D W A M A S C H A G E N N
 L N N N T D D I R U M N C G A A H N E D
 D G G H P F J N S S Q A H C Y J A D E S
 E E A I O K H S T N R O O D L E P A S A
 N N R O B E N E E V L E T S M A E M C P
 B S H E M U R R N G E M E R T A S E H P
 O C A A R D V E E E N N E V O H D N I E
 S H M B A E D M H E R P I J N A C K E R
 C E E M N R A L P S U E S T G I K T D M
 H D U L E D L A L S E H E L M O N D A E
 F E O O I K C E A I D S S O D Z H L M E
 M E W D M N I R M L P M A D R E T T O R

Almere
 Alphen
 Amstelveen
 Amsterdam
 Apeldoorn
 Arnhem
 Assen
 Berkel Enschoot
 Beverwijk
 Born
 Brunssum
 Delft
 Den Bosch
 Den Haag
 Deurne
 Didam
 Eindhoven
 Enschede
 Geleen

Gemert
 Groningen
 Haarlem
 Hellevoetsluis
 Helmond
 Hoofddorp
 Hoogezand Sappermeer
 Ijmuiden
 Leiden
 Leidschendam
 Lisse
 Maastricht
 Oss
 Pijnacker
 Rotterdam
 Schagen
 Schiedam
 Sittard
 Terneuzen

Tilburg
 Valkenswaard
 Venlo
 Wageningen
 Woerden
 Zevenaar
 Zoetermeer