

## **Algemene infopagina**

### **Secretariaat Watervrienden Haarlem:**

Postbus 2620, 2002 RC Haarlem.

### **Handige telefoonnummers:**

→ Voorzitter	Erik Ran	06-11352333
→ Secretaris	Wendela Hooftman	023-8925051
→ Penningmeester	Annemarie Hondius	023-5624267
→ Voorzitter Tech. Commissie	Karen Koopman	06-51998315
→ Voorzitter Jeugdbestuur	Paul Ran	06-51788991
→ Info Wedstrijdzwemmen	Jacqueline de Graaf	0251-293392
→ 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
→ Dinsdag Planeet	Jeanette Pel	023-5326087
→ Woensdag Boerhaave	Ali Rompa	023-5332429
→ Donderdag Boerhaave	Jacqueline de Graaf	0251-293392

### **Opzeggen als lid:**

Dit dient U schriftelijk te doen. Adres Bestuur Haarlemse Watervrienden: Postbus 2620, 2002 RC Haarlem. Dit schriftelijk opzeggen dient voor 1 januari of 15 juli te geschieden. Halverwege de halfjaarlijkse contributie periode opzeggen kan niet leiden tot teruggave van contributie geld. U kunt ook mailen naar [ledenadministratie@watervrienden-haarlem.nl](mailto:ledenadministratie@watervrienden-haarlem.nl).

### **Bankrelatie:**

Fortis bank rekening: 97.15.22.138

### **Contributietarieven Watervrienden Haarlem:**

→ Leszwemmen / trimzwemmen	€ 78,00 per half jaar
→ Wedstrijdzwemmen 1 avond	€ 78,00 per half jaar
→ Wedstrijdzwemmen 2 avonden	€ 118,00 per half jaar
→ Wedstrijdzwemmen + leszwemmen	€ 118,00 per half jaar
→ Aquarobic	€ 78,00 per half jaar
→ Inschrijfgeld	€ 7,50 eenmalig

### **Redactie adres Wisselslag:**

Heeft U copy voor de Wisselslag 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](mailto:redactie@watervrienden-haarlem.nl) onder vermelding van copy Wisselslag.

### **Op internet:**

**[www.watervrienden-haarlem.nl](http://www.watervrienden-haarlem.nl)**

## Van de redactie

Hier is hij dan weer. Het eerste nummer van het jaar 2010. Allereerst hoop ik dat U weer met veel plezier dit jaar de Wisselslag gaat lezen. Mocht U zelf een keer wat willen schrijven kan dit natuurlijk. Alle inzendingen zijn welkom. Het leek begin dit jaar wel of we op een wintersport bestemming waren zo veel sneeuw was er gevallen.

Deze editie van de wisselslag is eigenlijk een echt wedstrijdnummer. Ik heb in deze editie alleen maar uitslagen en verslagen van de wedstrijd ploeg.

Tijdens de NCS 100meter wedstrijd in het Pieter van den Hoogenband zwembad heeft de wedstrijd ploeg nieuwe shirts gekregen. Bij het verslag van deze wedstrijd ziet U ook de groepsfoto met deze nieuwe shirts.

Tot de volgende keer.

Olaf Nagtegaal  
Redacteur



## Inhoud

Onderwerp	Pagina
Algemene info pagina	1
Van de redactie	2
Inhoud	2
Agenda	2
Van de voorzitter	3
LZK dag 1	4
Holland competitie 5	5
NCS 100meter	6
Holland competitie 1	10

## Agenda

### Februari

- 6 Thema dag Olympische winterspelen
- 15 Kijken voor het diploma zwemmen
- 16 Kijken voor het diploma zwemmen
- 17 Kijken voor het diploma zwemmen
- 18 Kijken voor het diploma zwemmen
- 21 Sprintwedstrijden Amsterdam
- 26 Klaverjassen

### Maart

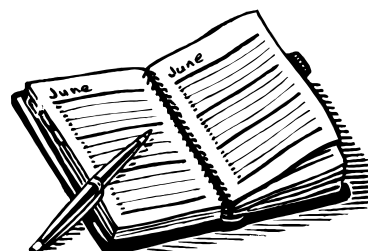
- 6 Holland competitie 2
- 14 Afzwemmen ABC + 123
- 14 BZK 1 Deurne
- 19 Inleveren copy
- 21 BZK 2 Almere
- 27 Masters Deurne
- 29 Uitgave wisselslag

### April

- 2 Klaverjassen
- 3 Paaseiren zoeken
- 5 Geen zwemmen
- 7 Jaarvergadering
- 25 LZK 3 Den Bosch

### Mei

- 3 Geen zwemmen
- 4 Geen zwemmen
- 5 Geen zwemmen
- 6 Geen zwemmen
- 7 Inleveren copy



## Van de voorzitter

Het nieuwe jaar is alweer zo'n 3 weken oud, het is dus wat laat maar daar dit pas de 1<sup>e</sup> Wisselslag is, wil ik iedereen namens het bestuur nog een fantastisch 2010 wensen. Ik hoop dat het voor iedereen ook is begonnen zoals gewenst. De sneeuw heeft ook voor ons al de nodige overlast veroorzaakt. Op de woensdag hebben we voor de veiligheid van het kader gekozen en de meeste mensen lekker thuis gelaten. De kaderleden uit de buurt waren er gelukkig wel zodat de paar echte waaghalzen alsnog konden zwemmen.

Net als de meeste van jullie hebben wij ook als vereniging weer goede voornemens. Zo zijn we druk bezig om de bezetting van de avonden nog verder te optimaliseren, blijft de kwaliteit van het lesgeven belangrijk en willen we de ingezette koers van het beter communiceren voortzetten. Zowel in de Wisselslag als op de website zullen wij alle actuele informatie met iedereen delen. Zo treft u in de agenda van deze Wisselslag voor het eerst ook de data aan dat er wordt geoefend voor het afzwemmen. In die week komen er op alle avonden mensen kijken of het niveau goed genoeg is om te mogen afzwemmen. Is iemand er in die week onverhoopt niet, dan zal daar vanzelfsprekend rekening mee worden gehouden.

In oktober hebben we beloofd dat we terug zouden komen op de parkeer problematiek rondom het Boerhaavebad. Helaas blijft de situatie voorlopig erg lastig. Binnenkort zal er gestart gaan worden met het bebouwen van het terrein voor het bad en zal er nog weinig verbeteren aan het aantal parkeerplaatsen. Pas na het realiseren van de bebouwing zal de parkeergelegenheid verder ingevuld worden.

Al meerdere malen is er in het Boerhaavebad het verzoek gedaan om zo min mogelijk de wisselcabines te gebruiken en al helemaal niet de kleding daar te laten hangen. Helaas gebeurt dit nog steeds. Het personeel van het zwembad zal de komende periode de achtergebleven kleding verwijderen. Derhalve doen we het uitdrukkelijke verzoek de kleding niet te laten hangen in de wisselcabines!

De Technische Commissie is inmiddels ook weer volledig. Karen Koopman hebben we bereid gevonden om de open gevallen vacature van voorzitter op haar te nemen. Wij wensen haar veel succes met haar nieuwe baan.

Aan het eind van vorig jaar was ook de ooievaar weer op bezoek bij 1 van onze kaderleden. Paul en Wendela zijn de gelukkige ouders geworden van Jinke. Wij wensen hun heel veel geluk. Namens het bestuur

Erik Ran  
Voorzitter



## LZK dag 1 Haarlem 08-11-2009

### De uitslag:

Issam Alahyane	50m schoolslag	Est	0:55.40	
	25m vlinderslag		0:22.50	DIS
Souraya Alahyane	50m schoolslag	3	1:00.80	PR
Milan Bangma	200m wisselslag	5	3:07.40	PR
Kevin Bersée	100m vrije slag	1	1:04.10	PR
Joy Booms	100m rugslag	4	2:03.40	PR
	100m wisselslag	2	2:04.50	PR
Richard van Daalen	100m vrije slag	1	0:57.80	
	200m wisselslag	2	2:30.20	PR
Boris Gosseling	100m rugslag	3	2:31.40	PR
	100m wisselslag		2:20.90	DIS
Tom Guitoneau	50m schoolslag	3	1:05.20	
Arjan Jung	100m rugslag	2	1:24.80	PR
Femke Lourens	100m vrije slag	1	1:06.90	
	200m wisselslag	1	2:43.10	
Sven Lourens	100m rugslag		1:26.00	PR
	200m rugslag	4	3:00.60	PR
Stephanie Melein	50m schoolslag	5	1:04.10	
	25m vlinderslag	2	0:25.50	PR
Sandra den Ouden	100m rugslag		1:37.50	
	200m rugslag	2	3:16.40	PR
Amy Schimmel	25m vlinderslag	3	0:26.00	PR
Steven Schimmel	100m rugslag	4	1:39.00	
Djamiela Spanjaard	200m wisselslag	2	3:06.60	PR
Niels Strijker	50m schoolslag	2	1:01.00	
Jochem Veerman	100m rugslag	2	2:12.70	PR
	100m wisselslag		1:57.60	DIS
Marrie Vrouwe	100m vrije slag	3	1:48.50	
	100m rugslag	3	2:00.30	
Tim van der Wiel	100m vrije slag	3	1:08.60	
	100m rugslag		1:22.80	
	200m rugslag	3	2:56.00	
	100m schoolslag	Est	1:28.00	
Anne Wolter	100m vrije slag	4	1:30.50	
	200m rugslag	3	3:42.80	PR
	100m schoolslag	Est	1:58.20	
Dames	4 x 50m schoolslag	BM	4:12.20	
Heren	4 x 100m schoolslag	2	6:05.80	
Dames	4 x 100m schoolslag	1	6:35.60	
Gemengd	8 x 25m vrije slag	1	2:32.40	
Heren	4 x 25m wisselslag	1	1:36.20	
Heren	4 x 25m vrije slag	1	1:20.10	

### De tussenstand na deze 1e dag:

1	Pijnackerse & Haagse Watervrienden	229 punten
2	<b>Watervrienden Haarlem</b>	<b>228 punten</b>
3	Watervrienden Rotterdam	135 punten
4	Watervrienden Den Bosch	0 punten

## Holland Competitie dag 5 Hoofddorp 14-11-2009

### De uitslag:

Issam Alahyane	50m vrije slag	4	0:43.30	
	50m rugslag		0:48.90	DIS
Souraya Alahyane	25m vrije slag	9	0:25.60	
	25m rugslag	8	0:30.50	
	25m schoolslag	4	0:27.70	
Milan Bangma	50m vrije slag	10	0:32.10	
	100m rugslag	8	1:29.60	
	100m vlinderslag	7	1:33.30	
Joy Booms	50m vrije slag	Est	0:47.00	
	50m rugslag	9	0:55.10	PR
	100m wisselslag	7	1:57.30	PR
Demi Brama	25m vrije slag	1	0:19.00	PR
	25m rugslag	1	0:24.00	PR
	25m schoolslag	2	0:25.30	PR
Kevin Combi	50m vrije slag	9	0:31.30	PR
	50m schoolslag	5	0:41.30	PR
	100m vlinderslag	9	1:34.90	PR
Michelle Dietz	50m rugslag		0:44.10	DIS
	100m wisselslag	2	1:33.20	PR
Tom Guitoneau	50m vrije slag	8	0:48.50	
	25m vlinderslag		0:30.80	DIS
Leon Iglesias Utset	50m rugslag	9	0:53.60	
	25m vlinderslag		0:30.10	DIS
Max Jansen	25m vrije slag	5	0:24.60	PR
	25m rugslag	3	0:26.10	PR
	25m schoolslag	2	0:26.70	PR
Arjan Jung	50m vrije slag	4	0:31.90	PR
	50m schoolslag		0:47.80	
	100m schoolslag	7	1:41.00	
	100m vlinderslag	5	1:29.30	PR
Anouk Koghee	50m vrije slag	9	0:56.00	
	50m rugslag	5	0:55.80	PR
	25m vlinderslag	9	0:27.60	PR
Reinier Lissenberg	100m rugslag	10	1:31.20	
	50m schoolslag	1	0:37.40	PR
Amy Schimmel	50m vrije slag	7	0:47.70	
	50m rugslag	4	0:54.10	
	25m vlinderslag	7	0:26.10	
Steven Schimmel	50m vrije slag	7	0:33.90	PR
	50m schoolslag		0:51.10	
	100m schoolslag	9	1:46.60	PR
Max Schoonewelle	50m vrije slag	Est	0:47.40	PR
	50m rugslag	9	0:53.80	PR
	100m wisselslag		1:55.60	DIS
Jason Slijngand	50m rugslag	2	0:41.10	PR
	100m vlinderslag	4	1:42.60	PR
	100m wisselslag	2	1:26.60	PR
Djamiela Spanjaard	50m vrije slag	bm	0:32.00	
	50m schoolslag	4	0:41.70	PR
	100m vlinderslag	5	1:27.50	
Heren	4 x 50m vrije slag	5	2:55.30	

Dames	4 x 50m vrije slag	5	3:11.30
Gemengd	8 x 25m vrije slag	6	2:28.50
Heren	4 x 25m schoolslag	3	1:47.70
Dames	4 x 25m schoolslag	4	1:48.10

## NCS 100m meter wedstrijd Eindhoven 13-12-2009



Zondag 13 december om 10.45 verzamelen voor het clubhuis om vervolgens naar Eindhoven te gaan. De reis naar het Pieter van den Hoogenband stadion was lang. Maar misschien waren het wel de zenuwen. Toen we daar eindelijk aan kwamen gingen we naar binnen. Ik ging me omkleeden en papa ging naar de tribune. Ik had me omgekleed en ging richting zwembad. Ik kwam binnen in een geweldige grote hal en ik dacht: 'Oh, mijn God, waaaaar moet ik heen?'. Al gauw zag ik de Haarlemse Watervrienden. En eindelijk kreeg ik mijn eerste clubshirt (zwart met gele opdruk). Eerst gingen we de opmars doen. Een opmars is dat alle zwemmers van de clubs een rondje om het zwembad lopen en dat dan de namen van de clubs worden opgenoemd. We gingen weer zitten en nu maar wachten op mijn eerste wedstrijd. Als eerste moest ik 100 m rugslag doen. Dit was mijn eerste wedstrijd in het Pieter van den Hoogenband stadion (dus best wel spannend). Aan de start sprong ik het water in. Het was een ander soort water, zwaarder en het smaakte ook anders. Vreemd om er doorheen te zwemmen, best irritant. Toch haalde ik een tijd van 1 minuut en 37 seconden. Ik ging weer zitten en wachten op mijn volgende wedstrijd. Dat was de 100 m vrije slag. Ik werd 2<sup>e</sup> maar het scheelde niks met de 1<sup>e</sup>. Mijn tijd was ongeveer 1: 34. Ik ging weer zitten wachten op mijn laatste wedstrijd. Dat was 100 m schoolslag. Meestal ben ik hier iets minder goed in. Mijn tijd werd 2:08. Nadat de wedstrijden waren afgelopen gingen we weer richting Haarlem. Dit was een heeeeeeele leuke en mooie dag. Watervrienden Haarlem heeft die dag een goude medaille gewonnen door Femke Lourens.

Door Niels Strijker (10 jaar)

**De uitslag:**

Issam Alahyane	50m vrije slag		0:41.90	PR	
	100m vrije slag	9	1:27.84	PR	
	50m rugslag		0:49.13		
	100m rugslag	7	1:41.65	PR	
	50m schoolslag		0:55.44		
	100m schoolslag	6	1:53.96	PR	
	50m vlinderslag		0:53.41	PR	
	100m vlinderslag	4	1:55.38	PR	
Milan Bangma	50m vrije slag		0:33.32		
	100m vrije slag	11	1:10.98		
	50m rugslag		0:42.78	PR	
	100m rugslag	9	1:27.07	PR	
	50m vlinderslag		0:43.39	PR	
	100m vlinderslag	10	1:34.42	PR	
Kevin Combi	50m vrije slag		0:33.39	PR	
	100m vrije slag	10	1:09.37	PR	
	50m rugslag		0:42.34	PR	
	100m rugslag	10	1:27.33	PR	
	50m schoolslag		0:43.95	PR	
	100m schoolslag	5	1:33.13	PR	
	50m vlinderslag		0:39.79	PR	
	100m vlinderslag	9	1:31.93	PR	
	Richard van Daalen	50m vrije slag		0:28.26	
		100m vrije slag	2	0:59.15	PR
50m vlinderslag			0:29.82		
100m vlinderslag		3	1:06.32	PR	
Tom Guitoneau	50m vrije slag		0:50.90	PR	
	100m vrije slag	23	1:45.89	PR	
	50m rugslag		0:55.66	PR	
	100m rugslag	13	1:55.04	PR	



Arjan Jung	50m vrije slag		0:34.81	PR
	100m vrije slag	15	1:15.13	PR
	50m rugslag		0:43.24	PR
	100m rugslag	12	1:26.60	PR
	50m schoolslag		0:48.01	PR
	100m schoolslag	16	1:43.19	PR
	50m vlinderslag		0:42.46	PR
	100m vlinderslag	13	1:35.71	PR
Reinier Lissenberg	50m vrije slag		0:33.22	
	100m vrije slag	17	1:11.02	PR
	50m rugslag		0:45.86	PR
	100m rugslag	13	1:32.81	PR
	50m schoolslag		0:40.64	PR
	100m schoolslag	7	1:26.82	
	50m vlinderslag		0:39.75	
	100m vlinderslag	11	1:35.86	PR
Femke Lourens	50m vrije slag		0:30.81	PR
	100m vrije slag	1	1:03.95	PR
	50m rugslag		0:39.36	
	100m rugslag	1	1:18.47	PR
	50m schoolslag		0:39.70	
	100m schoolslag	1	1:20.96	PR
	50m vlinderslag		0:33.16	
	100m vlinderslag	1	1:12.32	PR
Sven Lourens	50m vrije slag		0:32.69	PR
	100m vrije slag	14	1:09.61	PR
	50m rugslag		0:43.13	PR
	100m rugslag	11	1:27.92	PR
	50m schoolslag		0:43.00	PR
	100m schoolslag	11	1:32.22	PR



Olaf Nagtegaal	50m vrije slag		0:51.67	
	100m vrije slag	22	1:50.22	
	50m rugslag		0:59.95	PR
	100m rugslag	16	2:01.30	PR
	50m vlinderslag		1:04.68	
	100m vlinderslag	12	2:29.31	
Amy Schimmel	50m vrije slag		0:51.35	PR
	100m vrije slag	18	1:42.90	PR
	50m rugslag		0:55.53	PR
	100m rugslag	16	1:53.93	PR
	50m schoolslag		1:02.16	PR
	100m schoolslag	18	2:10.29	PR
Steven Schimmel	100m vrije slag	20	1:19.46	PR
	50m rugslag		0:48.97	PR
	100m rugslag	18	1:37.69	PR
	50m schoolslag		0:49.21	PR
	100m schoolslag	17	1:45.22	PR
	Niels Strijker	50m vrije slag		0:46.37
100m vrije slag		20	1:41.80	PR
50m rugslag			0:55.37	PR
100m rugslag		15	1:57.69	PR
Stephanie Wessel	50m vrije slag		0:35.11	PR
	100m vrije slag	10	1:13.83	PR
	50m rugslag		0:44.90	PR
	100m rugslag	13	1:31.67	PR
	50m schoolslag		0:47.39	PR
	100m schoolslag	10	1:40.99	PR
	50m vlinderslag		0:41.58	PR
	100m vlinderslag	10	1:34.95	PR



Tim van der Wiel	50m vrije slag		0:32.90	PR	
	100m vrije slag	13	1:08.44	PR	
	50m rugslag		0:39.83	PR	
	100m rugslag	9	1:20.81	PR	
	50m schoolslag		0:42.16	PR	
	100m schoolslag	8	1:29.83	PR	
	50m vlinderslag		0:36.65	PR	
	100m vlinderslag	10	1:20.57		
	Anne Wolter	50m vrije slag		0:40.90	
		100m vrije slag	23	1:28.53	
50m rugslag			0:49.79	PR	
100m rugslag		16	1:45.77		
50m schoolslag			0:54.38	PR	
100m schoolslag		13	1:57.82	PR	

**Het medaille klassenment:**

Plaats	Vereniging	Goud	Zilver	Bronz	Totaal
1	Watervrienden Almere	10	8	7	25
2	Watervrienden IJmuiden	6	1	1	8
3	Pijnackerse Watervrienden	4	2	4	10
<b>4</b>	<b>Watervrienden Haarlem</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
5	Eindhovense Watervrienden	3	5	4	12
	Watervrienden Geleen	3	5	4	12
7	Watervrienden Neptunus Born	2	7	6	15
8	Apeldoornse Watervrienden	2	6	2	10
9	Deurnse Watervrienden	2	2	4	8
10	Watervrienden Zevenaar	2	0	2	4
11	Helmondse Watervrienden	1	2	4	7
12	Watervrienden Rotterdam	1	0	0	1
13	Tilburgse Watervrienden	0	1	0	1

**Holland competitie dag 1 Hoofddorp 09-01-2010**

Helaas ging deze wedstrijd vanwege het slechte winterweer niet door.