Juli/augustus 2016
Jaargang 42, editie 3

De Natte Steenwijker

Zwem- & Poloclub STEENWIJK '34

'EK Londen een bijzondere ervaring

Met 8 deelnemende masters aan het EK in Londen werd een bijzondere ervaring opgedaan. Veerl wachten, mooie momenten, hard zwemmen en vooral genieten.

De zwemselectie had een tweedaags toernooi in Amsterdam als afsluiting van een mooi en succesvol seizoen.
In deze clubkrant komt Diederik de Boer daar uitgebreid op terug met een leuk en informatief verslag!

IN DIT NUMMER

- **De Onder Water Knikker Cup**
- **De EK Masters Londen** een ervaring rijker
- **"Dweilen"** Rijtjes
- **Amsterdam**: het beste bewaren voor het laatst
- **Ouders als supporter**: DOE DE TEST!

INTERESSANT:

15 augustus:	start trainingen
3-4 sept:	zwemweekend Epe

VAN DE VOORZITTER

Het einde van een seizoen dient zich luid en duidelijk aan als de hoeveelheid wedstrijden afnemen, competities gestreden zijn, het aantal leden dat komt trainen langzaam maar zeker wat afneemt en de spelletjes in trainingsuren meer toenemen.

De resultaten van de laatste weken:

- De diverse competities voor waterpolo en zwemmen zijn succesvol verlopen.
- Het eerste trainingsweekeinde is op land en in de zwemhal is een sportief succes geworden.
- Het kampioenschap linkshandig onderwater knikkeren is weer gewonnen, resultaten staan in de clubkrant.
- De papier inzameling door de club is voorlopig veilig gesteld, door een kort maar krachtig signaal aan het college door de handtekenactie. Het college heeft het voorstel tot vernieuwde inzameling terug getrokken om eerst met alle betrokkenen om tafel te gaan. We houden de ontwikkelingen in de gaten.
- Er is heel veel ondersteuning van leden geweest bij het opbouwen tijdens het wielerspektakel en EK skeeleren.

Dus gaan wij na een welverdiende vakantie op naar een nieuw seizoen.

De start van het nieuwe seizoen hangt niet samen met het einde van de zomervakantie van de basisschool, omdat de wedstrijden dit seizoen vrij snel van start gaan. De eerste wedstrijden zijn begin september al en om weer een beetje in vorm te zijn…..

“Op naar een nieuw, gezellig en sportief seizoen ”

Daarom is besloten dat :

- de **zwemselectie** en **wedstrijdmasters** kunnen beginnen met trainen **vanaf 15 augustus,** waarbij de trainingen op maandag 15 en 22 augustus van 18.00 –19.00 uur zijn, en op vrijdag 19 en 26 augustus van 18.00-20.00 uur. Daarna zijn de zwemtrainingen op de reguliere trainingstijd.
- de **waterpolo** start **vanaf 18 augustus,** op de reguliere trainingstijd
- de **voorselectie** start **vanaf 22 augustus,**
- en **alle andere leden** zijn weer van harte welkom **na 29 augustus.**
- Vanaf 12 september 2016 komt ‘t Tolhekke ook weer in de Waterwyck trainen. Vanaf dat moment gelden weer de reguliere trainingstijden voor de maandag en de vrijdag

Verder rest mij om iedereen een fijne vakantie toe te wensen met lekker weer en plezier.
Kom gezond en uitgerust weer terug voor een nieuw gezellig en sportief seizoen.

Chrisstien Dollekamp.
Voorzitter Z&PC Steenwijk 1934.

Het beste voor het laatst bewaren zeggen ze toch?

De Speedo Fast Water Meet:

Amsterdam – Steenwijk'34 deed op 2 en 3 juli mee aan de Speedo fast water meet en de Dolfijn fast finish season. Twee wedstrijden die gelden als afsluiting van het seizoen voor veel zwemclubs uit het hele land. Wedstrijden van hoog niveau dus. Maar de zwemmers van Steenwijk'34 bezweken niet onder dit geweld. En zo werden de laatste wedstrijden misschien wel één van de beste wedstrijden van dit seizoen.

Vertrouwen in de vorm
Na een zeer geslaagde B-kampioenschappen in Zwolle wisten de veertien zwemmers dat de vorm goed zat voor dit weekend in het Sloterparkbad. Vol vertrouwen en energie vertrokken we vrijdagmiddag of –avond naar ons onderkomen. Dit om te voorkomen dat we niet elke ochtend zes uur 's ochtends hoefden te vertrekken uit Steenwijk.

De aantik
Na de eerste nacht slapen tussen de konijntjes in het Amsterdamse Bos was het alsnog vroeg op, want om zeven uur was het ontbijttijd. Boterhammetjes op, lunchpakket klaar en op naar het zwembad. In het ochtend programma stonden leuke afstanden, waaronder de 50 meter vrijeslag heren, 50 meter vlinderslag dames en een heren estafette. De vijf heren van onze club zwommen als eerste de 50 meter vrijeslag. Remco Koelewijn lukte het net niet om onder zijn PR te komen. Jelle Heijman zwom een prima race en kreeg het voor het eerst voor elkaar om onder de 28 seconden te zwemmen (27.90). Diederik de Boer zwom niet lekker en tikte nog eens veel te hard, waardoor het toernooi in het water viel door een overrekte elleboog. Maikel Ter Wal kreeg het net niet voor elkaar om het clubrecord bij de veertienjarige te verbreken. In een tijd van 26.73 bleef hij dertien honderdste boven het 28-jarige oude clubrecord van Doeke Veld. Kylian Kooijman zwom even hard als Maikel en ook voor hem is dit de eerste keer onder de 27 seconden.

Sterk estafetteteam
Programma twee was de 100 meter wisselslag dames. Alies Wagter, Michelle van den Hoofdakker en Sabine Lageweg zwommen alle drie iets van hun PR af. Helaas zwommen ze niet allemaal een PR, want Anouk Poelstra zwom één honderdste boven haar PR. Hierna stonden Remco en Diederik alweer klaar voor de 50 meter rugslag. De resultaten waren helaas niet zoals gehoopt en werd er besloten dat Diederik de estafette laat lopen i.v.m. een toch wel erg pijnlijke elleboog. Maikel zwom voor hem in de plaats. De meiden lukte het daarna niet om de tijden die ze de week ervoor in Zwolle zwommen, te evenaren op de 50 meter vlinderslag. Op de 50 meter schoolslag ging het alweer beter dan op de rug bij de heren. Want Kylian haalde bijna een seconde van zijn PR af. Met een tijd van 33.62 was hij een stuk sneller dan hij in maart in Steenwijk was (34.88). Kylian, Remco, Jelle en Maikel konden zich alweer klaar maken voor de 4x50 meter wisselslag estafette. Dit was de laatste afstand voor Steenwijk'34 deze ochtend. Na een spannende race met de Dolfijn tikte Steenwijk-34 als eerste aan. De eerste drie ploegen waren een klasse beter, maar de jongens werden toch maar mooi vierde. Helaas voor Maikel zwom hij nu wel onder het clubrecord op de 50 meter vrijeslag. Alleen telt de tijd niet als officiële tijd, anders zwom hij dik onder de benodigde 26.60 (26.02!). Dit is een tijd waar de heren van Steenwijk'34 bang van worden.

Doping?

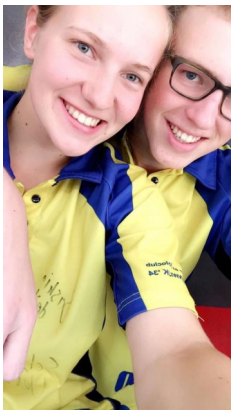
Na een pauze was het ook de beurt aan de minioren. Met als eerste Jolijn Liezen die de concurrentie ver achter haar liet op de 50 meter schoolslag. Daarna zwom Michelle een PR op de 100 meter rugslag. En aan het uitzwemmen van Diederik op de 200 meter rugslag hoeven we niet veel aandacht te besteden, die richtte zich op de dag erna. Fayola van den Berg zwom een dik PR van acht seconden op de 200 meter schoolslag. Ook Marco Wagter en Kay van Sleen haalde beide een grote hap van hun 50 meter rugslagtijd af, Finn van Sleen verliet de rugligging tijdens het zwemmen en werd hierom gediskwalificeerd. Remco kreeg het net niet voor elkaar om onder de 1.26 te zwemmen op de 100 meter schoolslag. Kylian zwom op dezelfde afstand 1.15.36, een nieuw persoonlijk record en nogmaals een bevestiging dat de vorm super is. Na de 100 meter schoolslag stond het koninginnennummer bij de vrouwen op het programma. Michelle zwom een matige race in een tijd van 1.12.48. Anouk zwom echter wel weer goed, met een PR als gevolg. Ook Sabine zwom goed, toch net geen PR. Alies kon haar zeer snelle 1.01.63 niet weer zwemmen, met een tijd van 1.05.48 zwom ze naar een 65ste plek. Bij de 200 meter vrij heren waren er drie starts van onze club. Maikel en Jelle zwommen bij elkaar in de serie, Jelle legde het tempo vanaf de start erg hoog en hierdoor haakte Maikel al snel af. Jelle trok door naar een tijd van 2.15.19 en zwom hierdoor dus vijf seconden PR. Maikel zwom net twee tiende boven zijn PR. De serie erna begon Diederik zonder verwachtingen aan de afstand die hem toch wel ligt. Hij voelde dat het conditioneel goed zat, alleen de kracht in de linkerarm niet voldoende was door de blessure in de ochtend. 2.21.10 was de uiteindelijke tijd, gemiste kans dus. Ook op 50 meter vlinderslag was Jolijn de anderen te snel af, maar dit keer met een verschil van acht honderdste. Na de 200 meter vlinderslag bij de dames waar geen deelname van Steenwijk'34 was, was de 100 meter vlinderslag bij de heren aan de beurt. Dat staat altijd garant voor spektakel, ook dit keer met drie van onze selectieleden. Maikel haalde als eerste een heel stuk van zijn oude tijd af. Het lukte hem net niet om onder de 1.10 te duiken (1.10.03). Dit lukte Jelle vandaag ook net niet. Kylian, die ons in februari al verbaasde met een 1.08.84, verbaasde ons nog meer door een 1.06.86 op het bord neer te zetten. Na deze tijd weten we zeker dat hij wel aan de anabolen moet zitten ;P. Finn, Kay en Marco stonden achter de startblokken van hun 50 meter vrijeslag. Bij de vorige afstanden zagen we dat ze goed waren en dat werd ook weer duidelijk na deze afstand. Alle drie hadden een PR. Fayola, Michelle, Anouk en Sabine zwommen in programma 215 de 200 meter wisselslag. Fayola en Anouk lukte het om hun tijden scherper neer te zetten op deze zware afstand. Als laatste van het middagprogramma mocht Jolijn de 100 meter wisselslag zwemmen. Ondanks een PR lukte het dit maal niet om haar naaste concurrent van Trivia voor te blijven.

De meisjes of toch de jongens

Na een lange pauze waren er de avondfinales. Met het damesestafetteteam van Steenwijk'34 daarin. Met de formatie Alies, Anouk, Michelle en Sabine werd er een tijd net niet onder de twee minuten gezwommen. De tijd 2.00.13 was goed voor een zesde plaats. Toen konden de meiden zich eindelijk omkleden en vertrekken richting het huisje. Er werd heerlijk gegeten en daarna een spelletje gedaan. Anouk had het letterpakkenspel van de Jongens tegen de Meisjes voorbereid en dus werd het een zware strijd tussen de twee geslachten. En natuurlijk worden de jongens. Filmpjes van dit leuke spel zijn te vinden op de besloten groep van Steenwijk'34 op Facebook. Na de uitslag ging iedereen zich klaarmaken voor de laatste nacht op de camping.

Clubrecords in de vroege morgen

Nog eerder dan de zaterdagochtend moesten de zwemmertjes hun bed uit. Allemaal waren we druk bezig met spullen inpakken, schoonmaken en natuurlijk niet te vergeten, we waren druk bezig met ontbijten. En dan weer vlug naar het zwembad, want acht uur mochten we weer inzwemmen. Nadat het inzwemmen afgelopen was, was het tijd voor de 50 meter vrijeslag bij de dames. Voor Michelle, Anouk, Sabine en Alies was het iets te vroeg om een PR te zwemmen. Alle vier zwommen nipt boven hun PR. Waar de heren op zaterdag deze afstand zwommen, zwommen de dames 100 meter wisselslag en daarom is de 100 meter wisselslag bij de heren ook de volgende afstand die op het programma stond. Diederik spaarde zijn arm tijdens deze afstand voor andere afstanden later op de dag. Kylian daarentegen spaarde zich niet. Hij wou graag onder de 1.10 en dat lukte hem ook ruim. Met 1.07.40 was hij drie seconden sneller dan zijn oude tijd. Net zoals de heren op zaterdag zwommen Alies en Michelle ook boven hun PR op de 50 meter rugslag. De drie heren die de dag ervoor op de 100 meter vlinderslag voor spektakel hebben gezorgd, zorgden ook weer voor spektakel op de 50 meter van deze slag. Naast deze drie heren startte ook Remco. Met een PR van een halve seconde was hij zeer tevreden met zijn laatste afstand. Na het PR van Remco gingen de andere drie jongens ook voor een PR. En dat deden ze ook alle drie. Jelle en Maikel lagen net zoals bij de 200 meter vrij bij elkaar in de serie. Dit keer kwam Jelle niet zo gemakkelijk los en kwam Maikel op baan acht steeds dichterbij. Het kwam uiteindelijk aan op de finish, waarbij Jelle nipt sneller was dan Maikel. In deze race werd niet alleen gevochten om de eer, maar ook om clubrecords. Waar het Maikel net niet lukte om op de



individuele 50 meter vrijeslag een clubrecord te verbreken, lukte het op de afstand wel. Het clubrecord van Robert-Jan Homsma (31.52) werd verpulverd door Maikel (29.46). Dat was helaas net het enige clubrecord wat eraan ging.

Want Jelle evenaarde het clubrecord van Sam Koch uit 1985. Dit is heel knap als je nagaat dat Jelle niet bekend staat als sprinter, maar als langebaanzwemmer. Kylian had het perfecte voorbeeld van de beide jongens gezien een serie ervoor, dus kon hij ook onder de dertig seconden. Met een tijd van 29.62 was hij een fractie langzamer dan Jelle en Maikel. Voor de 4x50 meter vrijeslag bij de heren zwom Sabine nog de 50 meter schoolslag. Een 26ste plaats in een tijd van 41.51 was het resultaat. De estafette van de heren was de laatste afstand op de zondagmorgen. Met de opstelling Diederik, Jelle, Maikel en Kylian zwommen de jongens naar een nette 1.49.94. Deze tijd kan volgens de heren nog sneller, we zijn benieuwd naar volgend jaar.

Vermoeidheid slaat toe

Ook nu mochten de minioren weer meedoen in het middagprogramma. Finn zwom op de 50 meter schoolslag een dikke seconde sneller dan zijn oude PR. Kay en Marco lukte dat net niet op deze afstand. Michelle haalde een seconde van haar 200 meter rugslag. Jolijn was haar concurrentie opnieuw te ruim snel af. In programma 224 stonden de heren aan het koningsnummer.

Maikel was vijf honderdste sneller dan zijn 25-meter bad PR af, maar is nog steeds sneller in een 50-meter bad. Jelle haalde opnieuw een halve seconde van zijn tijd af en komt zo steeds dichter bij die magische minuutgrens (1.00.65). Diederik zwom een technische race en kwam zo alsnog op een tijd van 1.00.86, een tijd waar hij voor het begin van het toernooi niet getekend had. Het lukte dit keer Kylian niet om onder de minuut te zitten, iets wat hij de afgelopen paar keer steeds voor elkaar kreeg. Dit was dan ook zijn enige afstand waarop hij geen PR had. Na het koningsnummer bij de heren was het de tijd voor de 200 meter vrijeslag bij de dames. Een afstand waar de meeste een haat-liefde verhouding meehebben. Bij Michelle begon je tekenen van vermoeidheid van het weekend te zien, dat was ook in haar tijd te zien. Ook de andere twee: Anouk en Sabine hadden moeite met de “lange” afstand. Ze hadden anderhalve seconde langer nodig dan hun PR. Maar ja, niet alles kan geweldig gaan. De broertjes van Sleen haalden ook op de 50 meter vlinderslag een PR, beide van meer dan een halve seconde. Jelle zwom zijn tweede 200 meter vlinderslag. Dit deed hij bijna acht seconde sneller dan de eerste keer. De 50 meter vrijeslag was de laatste afstand van Jolijn dit weekend. En ook andermaal zwom ze concurrentie op een hoopje. Als laatste afstanden deze middag kwamen de wisselslagafstanden bij de heren. Als eerste de 200 meter voor Maikel, Diederik en Kylian. Maikel dacht dat hij borstcrawl moest en deed de eerste slag na de onderwaterfase een borstcrawlslag. Dit mag niet, daarom werd hij gediskwalificeerd en telt toch een goede tijd niet. Diederik zwom met pijn toch naar een 2.42.72 in dezelfde serie als Maikel. Kylian sloot zijn succesvolle weekend af met een nipt PR. Na dit drietal was het nog de beurt aan Finn, Kay en Marco voor hun 100 meter wisselslag. Marco tikte helaas niet op zijn rug aan bij het keerpunt van de rug- naar de schoolslag, anders had hier een PR ingezeten. Kay zwom 1.31.40, wat vijf seconde sneller was dan zijn PR. Broertje Finn deed het nog iets beter door bijna zeven seconden van zijn 1.54.00 af te halen.

Na alweer een finaleplaats voor de wisselslagdamesestafetteploeg en een achtste plaats, kleedden we ons aan om wat te gaan eten bij de gele M en de gefrituurde kip. We kunnen tevreden terugkijken naar een top wedstrijd in het Sloterparkbad. Een bad waarin wij 39 keer een PR hebben gezwommen. Een toernooi waarin we vierde zijn geworden in het “podiumplaatsenklassement”, door podiumplaatsen van Jolijn, Finn en Kay, voor grote clubs zoals de Orca, ZPC Hoogeveen en DZ&PC. Een wedstrijd waar wij zeker volgend jaar terug zullen komen!

Contributies per 1 juni 2015

Afdeling Zwemmen

Categorie A:
Training per week: t/m 1,5 uur
Leeftijd: n.v.t.
Contributie € 14,60 per maand

Categorie B:
Training per week: 1,5 - 3 uur
Leeftijd: n.v.t.
Contributie € 17,70 per maand

Categorie CJ:
Training per week: t/m 1,5 uur
Leeftijd: t/m 21 jaar
Contributie € 19,80 per maand

Categorie C:
Training per week: t/m 1,5 uur
Leeftijd: 22 jaar en ouder
Contributie € 23,90 per maand

Afdeling Waterpolo

Categorie PI EN PII:
Training per week: 1 uur
Leeftijd: pupillen 1,2 en 3
Contributie € 14,60 per maand

Categorie DJ:
Training per week: n.v.t.
Leeftijd: t/m 21 jaar
Contributie € 19,80 per maand

Categorie J:
Training per week: n.v.t.
Leeftijd: 22 jaar en ouder
Contributie € 23,90 per maand

Algemeen

Categorie K: (Kader)
Training per week: n.v.t.
Leeftijd: n.v.t.
Contributie € 12,50 per jaar

Categorie NS: (Donateur)
Training per week: t/m 1,5 uur
Leeftijd: n.v.t.
Contributie € 16,00 per jaar

Mooie deelname aan de Avond4Daagse

Ook dit jaar heeft meer een grote groep zwemmers meegelopne in de avond4Daagse van Steenwijk. Op 6 juni was Steenwijk ’34 zelfs “vereniging van de dag”en is gefilmd en geïnterviewd in het “avond4Daagse journal”. Onderstaand een kleine foto impressie en als je het joutnaal nog eens wil beluisteren klik dan HIER.

Kortingsregeling

- Bij meerdere leden uit één gezin die zwemmen geldt een kortingsregeling.
  - ◊ Leden die zowel zwemmen als poloën, betalen automatisch de hoogst geldende contributie (€ 19,80 of € 23,90 per maand).
  - ◊ Bovenstaande bedragen zijn exclusief de aan de K.N.Z.B. verschuldigde startvergunning voor de zwemmers van 12 jaar en ouder.
- **Wedstrijdbijdrage:** **€ 5,-** per wedstrijd, inclusief bijdrage reiskosten.
- **Startvergunning:** **€ 33,-** per kalenderjaar. (alleen voor wedstrijdleden van 12 jaar en ouder) Dit bedrag wordt in april geïncasseerd.

Clubshirts

- Bij aanvang van je lidmaatschap kan een clubshirt worden aangeschaft. Het shirt blijft eigendom van de vereniging, je betaald een borgsom van €20,-
- Mocht je binnen 3 jaar je lidmaatschap opzeggen dat kun je het shirt weer inleveren. Als het shirt nog goed is van kwaliteit, krijg je een deel van de borgsom terug:
  - ◊ € 15 na één jaar;
  - ◊ € 10,- na twee jaar
  - ◊ € 5,- na drie jaar

Opzeggen lidmaatschap

- Opzeggen kan alleen per **01 januari** en per **01 juli.**
- Dit moet **schriftelijk,** en **minimaal 1 maand** voor bovenstaande data gebeuren bij de ledenadministratie, p.a. de heer D. Baars, Vledderholt 5, 8381 CA, Vledder. ledenadmin@steenwijk34.nl.
- Betaling contributie uitsluitend per maand. Alle bedragen worden per automatische incasso geïnd .

Tomas Kiburg: de nieuwe Knikkerkoning

Steenwijk – Na een geslaagde eerste editie van vorig jaar organiseerde Steenwijk'34 ook dit jaar het NK Linkshandig Onderwater Knikkeren. Het speelde allemaal plaats op 7 juli in de Waterwyck. Titelverdediger Baron Maikel Ter Wal probeerde ook dit jaar te winnen.

Met een recordaantal deelnemers (22!) begon het toernooi met een poulefase. In verband met de grote opkomst en een te kort aan knikkerpotjes konden er maar twee wedstrijden per poule gespeeld worden. Na deze twee wedstrijden en eventuele play-off bij gelijk spel in de reguliere twee wedstrijden, kwamen er twee halve finales. In de eerste halve finale zou gespeeld worden door de Flamingo (Jelle), de Giraffe (Diederik) en de Jaguar (Jolijn). De tweede halvefinalisten waren de Olifant (Maud), de Bosmier (Maikel), de Boomkikker (Finn) en de Kameleon (Thomas).

De eerste halve finale ging lang gelijk op, maar uiteindelijk wist de Giraffe zijn knikker het eerst in het potje te krijgen. De Flamingo en de Jaguar protesteerden, wegens dubbele aanraking. De scheidsrechter had dit niet gezien en liet de Giraffe door naar de finale. Ook de tweede halve finale was erg spannend. Hier zouden twee doorgaan naar de eindstrijd. De Bosmier en de Kameleon kwamen uit deze zware strijd naar voren als winnaar en mochten strijden in de finale tegen de Giraffe.

De finale was één groot feest, maar vooral erg spannend. Het ging lang nek aan nek, of misschien kunnen we hier beter een eigen spreekwoord bedenken: het ging lang knikker aan knikker. Totdat de Kameleon is positie lag om het af te maken. Waar de Giraffe faalde, schoof de Kameleon zijn knikker het potje in en mag zich de nieuwe knikkerkoning noemen. De Giraffe werd uiteindelijk tweede en de Bosmier werd hierdoor dus derde.

Wil je de filmopname bekijken van de NKLOK? klik dan HIER

De trotse Thomas toont de oorkonde die behoort bij de titel en is ondertekend door de voorzitter van de NLKOB: Baron van Hagen Prins van Knikkeren Pieter de 88ste

Diederik

VACATUREBANK

Dat vrijwilligers belangrijk zijn voor de zwem- en poloclub Steenwijk '34 hoeven wij jullie natuurlijk niet uit te leggen.

Deze mensen zorgen, samen met u dat alle activiteiten van de vereniging kunnen worden uitgevoerd. Zij zorgen er voor dat u de sport die u zo mooi vindt kunt uitvoeren.

Help ons mee!

We zoeken altijd enthousiaste mensen en hebben in ieder geval de volgende functies vacant:

- **Clubconsulent**
- **Voorzitter Zwemcommissie**
- **Secretaris Zwemcommissie**
- **Lid werkgroep Sponsoring**
- **Zwem- en polo officials**

Tips voor ouders van sportende kinderen

Ben jij een echte “sport ouder? Doe de test!

Ongeveer 40% van de kinderen overweegt te stoppen met sporten vanwege al te fanatieke ouders. Meeleven met je kind is prima, maar je moet het dus niet overdrijven.

Een overfanatieke ouder moedigt kinderen aan. Dat heet ook wel ‘meeleven’. Juichen als ze scoren en mee balen als het even niet lukt. Maar een enthousiaste ouder die opgaat in het spel van de kinderen, geniet rustig als ze het goed doen en vindt het vooral niet erg als het een keertje niet lukt.
Ga als overfanatieke ouder niet de wedstrijd zitten analyseren. Op dat moment verliezen kinderen vaak de interesse in hun sport.

Do’s en dont’s

Ook voor de overfanatieke ouder is de competitie weer begonnen, de ouder die juicht na mooi samenspel en om een doelpunt van zijn of haar kind. Maar welke vijf belangrijkste do’s en dont’s gelden ook voor deze ouders?

Bemoei je niet met het spel

Kinderen vinden het fijn dat je er bent maar het is hun sport en het is hun wedstrijd.

Moedig zowel de tegenstander als je eigen team aan

Het moet voor alle spelers een leuke wedstrijd blijven

De coach is de coach die doorgaans prima weet waar het over gaat

Laat de coach doen waar hij of zij zich voor inzet

Vraag nooit of ze gewonnen of gescoord hebben

Plezier staat voorop, winnen of verliezen is niet belangrijk. Een team kan verliezen maar een kind kan toch goed hebben gespeeld.

Ga op de terugweg niet de wedstrijd zitten analyseren

Een fout die veel ouders maken en vaak het moment waarop kinderen (naar schatting zo’n 40%) de interesse in hun sport verliezen.

Bijkomen

Op weg naar huis willen kinderen een beetje bijkomen. Als ze over de wedstrijd willen praten komt dat vanzelf. Een overfanatieke ouder mag best enthousiasme voor de sport meegeven, maar moet wel altijd een goede sportouder blijven. Ook al zou niemand een probleem kunnen hebben met enthousiasme…

Wil je weten of jij een goede sportouder bent? Of ben jij een sportouder die wel wat tips kan gebruiken? **Doe de test op de volgende pagina.**

Familiedag?
Buitengoed Fredeshiem!
(0521) 535 100
Buitengoed Fredeshiem
www.familiedag.nl

V.O.F. GRONDVERZETBEDRIJF
Tel. 0521-321379
Fax 0521-321376
BOER & VAN DER VEEN
AANNEMERS VAN GRONDWERKEN
VERHUUR VAN GRONDVERZETMACHINES
MIDDEN 109 - 8351 HE WAPSERVEEN

SCHILDERS- EN BEHANGERSBEDRIJF
Jac. van Essen Jzn.
★ schilderwerk
★ wandafwerking
★ glaswerken
Scholestraat 49, 8331 HS Steenwijk
Tel. 0521-513377

Bloemisterij Gaal
Voor al uw bloemen en planten
Specialist in bruidswerk en rouwarrangementen.
Bezoek ook eens onze plantenkas
Gasthuisstraat 10
8331 JP Steenwijk
Tel. 0521-524503

de vos-verf
professioneel in kleur
Kaasweg 1
8334 NT TUK
Tel. 0521-513056
Kom eens kijken in onze nieuwe winkel
- VERF
- GLAS
- BEHANG
- AUTOLAKKEN
- KUNSTSCHILDERMATERIALEN

Montagebedrijf
J. STRUIK BV
Wij produceren en monteren
- Gespecialiseerd in dak en wand
- Damwandprofielen geleverd op maat
- Hulpstukken op maat
- Isolatiepanelen
- Dakpanprofielplaten
Alles uit voorraad leverbaar tegen zeer scherpe prijzen
Oeveraseweg 12
7971 PA Havelte
Tel. (0521) 341828
Fax (0521)342232
Autotel. 06-53116625

Sporttest: Wat voor sportouder ben jij?

DE JONG OPTIEK
MARKT 16
STEENWIJK
0521-513886
info@dejongoptiek-steenwijk.nl
Gediplomeerde opticiens
Contactlens specialist A.N.V.C.
Optometrist O.V.N.

Aannemersbedrijf
Van den Hoofdakker
Nieuwbouw Renovatie
Verbouw Onderhoud
Telefoon: 0521-522855/06-20402647

dr karre
tuk
HET VULLENDE BUIKJE
TUKSEWEG 186 TEL. 0521-515393

RIJKMANS
Wir leben Autos.
Dolderweg 50 Steenwijk tel. 0521-512841
Industrieweg 3 Meppel tel. 0522-253636
Productieweg 12 Emmeloord tel. 0527- 698131
www.rijkmans.nl
Opel regio dealer voor Steenwijk e.o.
Nieuwe Opel personen auto's.
Opel bedrijfswagens tot 3.500 kg.
Ruim 150 gebruikte auto's.
Leasing en verhuur.
Onderhoud, reparatie, APK, Schade herstel.
Airco onderhoud. (stek erkend)
24 uur tankstation.

BOUWBEDRIJF HERAN
Voor al uw bouwwerkzaamheden
Kallenkote 30,
8345 HC Kallenkote
Nijeveense Bovenboer 2,
7948 LG Nijeveen
E-mail: info@bouwbedrijfheran.nl

Ben jij die ouder die ontploft langs de lijn als het niet goed gaat? Of de scheidsrechter in vierkante woorden laat weten wat je er over denkt? Of ben jij de rustige ouder die denkt 'als mijn zoon maar lekker bezig is'. Doe de sporttest en kijk wat voor sportouder jij bent. Door alle punten op te tellen kun je kijken wat je score is

1. Oefen je druk uit op je kind? (Bv. druk om te winnen of te presteren)

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

2. In welke mate voelt je kind zich verantwoordelijk?

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

3. Ben je te veel (of te weinig) betrokken bij de sport van je kind?

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

4. Vindt je kind je behulpzaam? (aanmoedigend, een positieve bijdrage leverend?)

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

5. Ben je begripvol / sympathiek tegenover de problemen en de druk van een wedstrijd?

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

6. Kom je over als relaxed, blij, kalm en met positieve energie als je kind slecht speelt of verliest?

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

7. Na de wedstrijd, toon je dan teleurstelling als je kind niet naar je verwachtingen heeft gespeeld?

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

8. Zorg je er voor dat je kind zich waardevol voelt nadat hij/zij heeft verloren? (geef je hem/haar meer zelfvertrouwen?)

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

9. Heb je de rol als coach overgenomen? (Ben je te veel betrokken bij de strategie?)

5 – altijd 4 – vrijwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

10. Ben je te kritisch?

5 – altijd 4 – vri jwel altijd 3 – soms 2 – vrijwel nooit 1 – nooit

Tel je score op: _____

Autobedrijf
J.H. Mos
Bedrijvenpark Groot Verlaat
Koematen 42
Telefoon 0521-513265

VISSER
JUWELIER HORLOGER DIAMANTAIR
Wij hebben de tijd voor U!
Steenwijk
Korte Woldpromenade 1
tel. (0521) 51 26 02 - fax (0521) 51 81 27

Voor al uw merken
AUTOBANDEN ACCU'S EN UITLATEN
nieuw en gebruikt, cover- en tractorbanden
Gratis montage – Gratis uitbalanceren
Henk Hofman banden
Eesveenseweg 34, 8332 JB Steenwijk.
06-54354952

vredenburg
installatietechniek
Vredenburg installatietechniek al meer dan 80 jaar actief in installatietechnieken
Dolderweg 29, 8331 LL Steenwijk
t: (0521) 58 82 24 f: (0521) 58 89 87
i: www.vredenburginstallatietechniek.nl
e: info@vredenburginstoenwijk.nl
Vredenburg
de KOMO installateur voor particulieren, bedrijven en instellingen.

We gaan ervoor !
Grafitex Steenwijk
Voor al uw reclame!
Telefoon: 0521-514570

BENNEN
modeschoenen

UITKOMST VAN DE SPORTOUDERTEST

Je score is 10-20 punten

Je bent goed bezig. Je bent een geïnteresseerde sportouder die zijn kind lekker zijn gang laat gaan. Je hebt een positieve houding en probeert je kind zoveel mogelijk zelfvertrouwen mee te geven. Je bent een geweldige supporter van je kind.

Je score is 21-30 punten

Helemaal niet slecht, maar soms laat je je door je emoties meeslepen. dan ben je toch geneigd op de stoel van de coach te gaan zitten of wat te kritisch je kind aan te vuren. Voor je kind is dat niet prettig. Blijf focussen op de positieve punten en geef je kind achteraf altijd een compliment over dingen die wel goed zijn gegaan.

Je score is 31 punten of meer

Je voelt je zo betrokken bij de prestaties van je kind dat je een beetje doorslaat. Om eerlijk te zijn ben je wel een beetje een probleemouder. En je doet je kind daar helemaal geen plezier mee!

Misschien gaat het beter met deze tips. Probeer wat meer afstand te nemen en meer te kijken naar de manier van spelen dan naar de uitslag. Blijf in de rol van ouder, niet in die van een coach. Laat niet zien dat je teleurgesteld bent, blijf positief.

Bron: Dr. Jim Loehr, directeur van Sport Science, heeft deze test ontwikkeld voor de United States Tennis Association en Nick Bollerrieri's Tennis Academie.

Het EK Londen: een ervaring rijker

Met 8 zwemmers werd er afgereisd naar het EK Masters in Londen. Tara Keijzer, Rick Driezen, Wilna Heijman, Korstiaan de Boer, Inge Lolkema, Robert Braad, Lonneke Oenema en Casper Dollekamp gingen samen met Mike Koelewijn en Chrisstien Dollekamp voor een bijzonder avontuur.

De voorbereidingen waren voor iedereen verschillend. De meeste zwemmers konden een goede trainingsarbeid verrichten, maar voor Tara en Robert was het door blessures geen optimale voorbereiding. In twee groepen werd er afgereisd naar Londen waar in twee locaties appartementen waren gevonden voor de overnachting.

Casper en Chrisstien hebben twee dagen voorafgaand aan het EK de eerste voorbereidingen als kwartiermakers in Londen. Op maandag en dinsdag heeft de eerste groep zwemmers de accreditatie opgehaald. Goed georganiseerd en een snelle afhandeling, geen rijen wachtenden, dus een mooi begin in een prachtige accommodatie

Woensdag was de eerste zwemdag en Korstiaan mocht heel vroeg in de ochtend het spits afbijten. Met een enorme wachtrij voor de zwemmers. Zo erg zelfs dat velen te laat in het zwembad waren en hun serie hebben gemist. Gelukkig gold dat niet voor Korstiaan. Ondanks het lange staan in de rij was de uitvoering van de 200 wisselslag optimaal en werd er een PR van meer dan 5 seconden door hem gezwommen.

De tweede zwemdag werd al duidelijk dat de organisatie snel heeft geleerd van de chaos op woensdag. Er waren nu speciale wachtrijen voor elk programma, wat de wachttijd nog steeds lang maakte maar de chaos in ieder geval drastisch verminderde. Rick mocht voor zijn 100 vlinder aantreden en zwom een zeer verdienstelijke 1:02,75. Hij had harder gewild.

Op donderdag voegden Inge, Lonneke en Wilna zich bij de groep. Op een drukke donderdag werd er weer goed gezwommen. Rick zwom met een puike 200 vlinder naar de 16e tijd in zijn leeftijdsklasse en Casper was weer in staat om na lange tijd onder de 6 minuten te zwemmen op de 400 vrije slag.

Op vrijdag en zaterdag waren de drukste programma's inclusief de estafette op de 4x50 vrije slag en 4x50 wisselslag. De teams waren zo samengesteld dat ze beiden in de klasse 120+ konden deelnemen. Ook de inschrijftijd was dezelfde met de hoop dat de teams tegen elkaar konden uitkomen. Dat is voor beide afstanden gelukt. De onderlinge strijd bleef in evenwicht. Korstiaan was tijdens de 400 wisselslag in ieder geval zo bezig met zijn voorbereiding dat hij totaal niet doorhad dat het team al was gestart. Met een snelle sprint naar het startblok en zonder zwembril wist hij te voorkomen dat de ploeg gediskwalificeerd werd.

De wachttijden waren de grootste uitdaging voor de zwemmers. Zeker op de zaterdag liepen de zwemprogramma's enorm uit door het ontzettend grote aantal deelnemers. De organisatie had gemeend om in deze specifieke situatie er voor te kiezen om 9000 deelnemers toe te laten in plaats van de eerder maximaal verantwoorde 6000. Dit leidde voor de estafettes er toe dat de teams op de zaterdagavond pas om tien voor elf 's avonds op de startblokken stond. Voor de goede orde; casper moest die ochtend als eerste zwemmen om 8.15 uur…

Ook individueel werd er goed gezwommen. Wilna presteerde op zowel de 200 als de 100 rugslag naar verwachting en wist zich voor beide afstanden bij de beste 20 te zwemmen: twee maal een 18e plaats. Korstiaan had de smaak meer dan te pakken. Ondanks een wat vreemde overname bij de estafette wist hij een uitstekende tijd te zwemmen op de 200 schoolslag en de 200 rugslag. In totaal ging hij met 4 PR's weer huiswaarts.
Voor Robert Braad was het afwachten of er een bevredigend resultaat kon worden gehaald. De blessures hadden hem in de voorbereiding meer dan een maand tot volledige rust gedwongen. Op de 200 rug zwom hij naar een verdienstelijke 2:35 maar hij werd helaas gediskwalificeerd vanwege een te lange onderwaterfase. De 100 rug was voor hem in een 1:08 teleurstellend. Hij had graag harder willen zwemmen, maar gezien de omstandigheden moet hij zeker terug willen kijken op een goed toernooi.

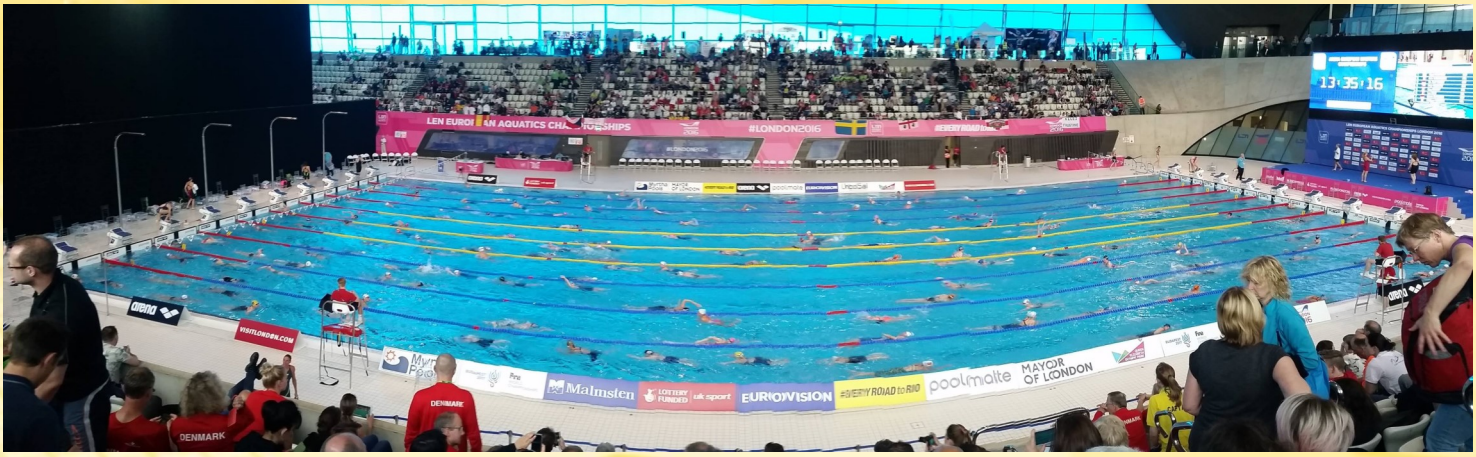
Casper zwom op zowel de 100 als de 200 rug mooie tijden. De 100 rug zat net boven zijn PR tijd, wat haalbaar was geweest als hij bij de finish de vlaggetjes niet had gemist. In volle snelheid sloeg hij met zijn pols hard op de rand van het startblok. Een zware kneuzing was het gevolg, waar hij nog vele weken last van heeft gehad.

Lonneke zwom op de 100 vrij en de 100 rug goede tijden en was vooral onder de indruk van de massaliteit. Ze had op de 100 vrij graag in de 1:10 gezwommen, maar kwam daarvoor 4 honderdste tekort. Inge wist mooie tijden neer te zetten op de 50 en 100 vrije slag en kwam in de estafettes ook tot PR's in haar splittijden. Tara wist sterke tijden neer te zetten tijdens de estafettes, maar moest voor de 50 vlinder individueel constateren dat zij net onder de gewenste inschrijftijd zwom, waardoor ze geen tijd in de uitslagen kreeg.

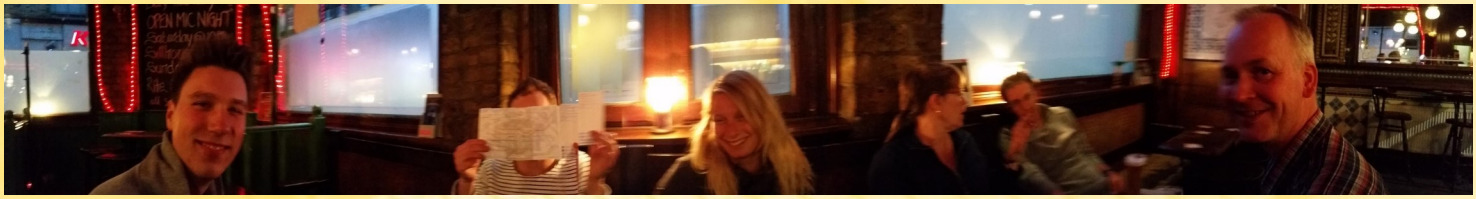
Samenvattend hebben de zwemmers een goed toernooi gezwommen met mooie tijden. De conclusie is wel dat de organisatie en de LEN in het bijzonder strikt moet blijven vasthouden aan het maximaal aantal deelnemers. Door de enorme lange wachtrijen zowel buiten als in het bad en het feit dat de programma's soms tot middernacht uitliepen hebben er voor gezorgd dat een mooi toernooi wel iets aan glans heeft verloren.

Het vizier kan nu op 2017 op zowel de ONMK korte en lange baan worden gericht , maar ook op het WK in Boedapest. Daar zal worden gezwommen in een splinternieuwe accommodatie.

De beelden



De beelden



LEN EUROPEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS
LONDON 2016

LONDON 2016
ARENA EUROPEAN MASTERS CHAMPIONSHIPS

De EK uitslagen

LEN EUROPEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS
SWIMMING DIVING SYNCHRO MASTERS
LONDON 2016

Af-stand	Slag		CAT	Plaats	Name	Eindtijd	DISQ	Reden DQ	Splittijd	50	100	150	200	300	400
200	wissel	H	45+	52	Korstiaan de Boer	**2:58,55**				0:37.09	1:22.25	2:15.77	2:58.55		
100	vlin-der	H	30+	20	Rick Driezen	**1:02,75**				0:28.36	1:02.75				
200	vlin-der	H	30+	16	Rick Driezen	**2:35,25**				0:31.95	1:10.19	1:50.72	2:35.25		
400	vrij	H	50+	80	Casper Dollekamp	**5:58,49**					1:20.51		2:51.93	4:26.58	5:58.49
4x50	**wissel**	**Mix**	**120+**	**90**	**STEENWIJK 34 TEAM 1**	**2:24,62**				**0:40.52**	**1:23.46**	**1:51.56**	**2:24.62**		
50	rug	D	50+		Wilna Heijman	**0:40,52**			SZ	0:40.52					
50	school	H	40+		Korstiaan de Boer	**0:42,94**			Split	1:23.46					
50	vlin-der	H	25+		Rick Driezen	**0:28,10**			Split	1:51.56					
50	vrij	D	20+		Tara Keijzer	**0:33,06**			Split	2:24.62					
4x50	**wissel**	**Mix**	**120+**	**93**	**STEENWIJK 34 TEAM 2**	**2:26,18**				**0:31.84**	**1:13.43**	**1:50.11**	**2:26.18**		
50	rug	H	25+		Robert Braad	**0:31,84**			SZ	0:31.84					
50	school	H	50+		Casper Dollekamp	**0:41,59**			Split	1:13.43					
50	vlin-der	D	20+		Lonneke Oenema	**0:36,68**			Split	1:50.11					
50	vrij	D	40+		Inge Lolkema-Soeters	**0:36,07**			Split	2:26.18					
200	rug	D	50+	18	Wilna Heijman	**3:01,79**				0:43.55	1:29.14	2:16.19	3:01.79		
200	rug	H	50+	49	Casper Dollekamp	**3:04,67**				0:42.81	1:28.42	2:17.69	3:04.67		
200	rug	H	45+	43	Korstiaan de Boer	**2:59,12**				0:40.70	1:26.83	2:14.25	2:59.12		
200	rug	H	30+		Robert Braad		DSQ	BaB Head did not break surface by 15 meters after start or turn							
50	vlin-der	D	25+		Tara Keijzer		NT								
100	vrij	D	40+	118	Inge Lolkema-Soeters	**1:22,53**				0:39.31	1:22.53				
100	vrij	D	25+	121	Lonneke Oenema	**1:11,04**				0:33.10	1:11.04				
4x50	**vrij**	**Mix**	**120+**	**77**	**STEENWIJK 34 TEAM 2**	**2:06,71**				**0:32.58**	**1:08.68**	**1:35.73**	**2:06.71**		
50	vrij	H	50+		Casper Dollekamp	**0:32,58**			SZ	0:32.58					
50	vrij	D	40+		Inge Lolkema-Soeters	**0:36,10**			Split	1:08.68					
50	vrij	H	30+		Robert Braad	**0:27,05**			Split	1:35.73					
50	vrij	D	25+		Lonneke Oenema	**0:30,98**			Split	2:06.71					
4x50	**vrij**	**Mix**	**120+**	**81**	**STEENWIJK 34 TEAM 1**	**2:08,08**				**0:34.17**	**1:08.90**	**1:35.15**	**2:08.08**		
50	vrij	H	45+		Korstiaan de Boer	**0:34,17**			SZ	0:34.17					
50	vrij	D	50+		Wilna Heijman	**0:34,73**			Split	1:08.90					
50	vrij	H	30+		Rick Driezen	**0:26,25**			Split	1:35.15					
50	vrij	D	25+		Tara Keijzer	**0:32,93**			Split	2:08.08					
200	school	H	45+	68	Korstiaan de Boer	**3:19,20**				0:44.35	1:35.43	2:27.12	3:19.20		
50	vrij	D	40+	99	Inge Lolkema-Soeters	**0:36,65**				0:36.65					
100	rug	H	50+	35	Casper Dollekamp	**1:22,43**				0:40.05	1:22.43				
100	rug	H	30+	29	Robert Braad	**1:08,58**				0:32.99	1:08.58				
100	rug	D	50+	18	Wilna Heijman	**1:25,68**				0:42.17	1:25.68				
100	rug	D	25+	51	Lonneke Oenema	**1:23,56**				0:39.48	1:23.56				

De wedstrijdkalender

Datum	Wedstrijd		Plaats	Organisa-tie	Inzwemmen -start wed-strijd	Vertrek	Wie	Inschrij-ving door
September 2016								
3/4-sep	Kampeerweekend		Epe-Gronau	Sv Epe59	12.00 uur	7.00	>8 jaarr	Laura
10-sep	Sprintwedstrijd		Steenwijk	Steenwijk '34	11.30 uur bad opbouwen	----	>11 jaarr	
10-sep	1e regionale 10 kamp		Urk	ZCU	16.45-17.15 uur	16.00	allen	Laura
10-sep	Steenwijk 1934 H2	De Houtrib H3	Waterwyck		19:45 uur		Waterpolo	
10-sep	Steenwijk 1934 H1	Swol 1894 H7	Waterwyck		20:30 uur		Waterpolo	
13-sep	**Bestuursvergadering**							
17-sep	Minioren & Juniorencircuit 1		Zwolle	ZV'44	12.45-13.30 uur	12.00		Laura
17-sep	Swol 1894 H6	Steenwijk 1934 H2	De Vrolijkheid		19:30 uur		Waterpolo	
17-sep	Deltasteur H4	Steenwijk 1934 H1	Sportfondsen-bad De Steur		21:10 uur		Waterpolo	
24-sep	Zuiderzeemastercircuit		Kampen	Deltasteur	16.00-16.30 uur		masters	Huyb
24-sep	Steenwijk 1934 H2	Swol 1894 H7	Waterwyck		17:00 uur		Waterpolo	
24-sep	Steenwijk 1934 H1	Deltasteur H3	Waterwyck		17:45 uur		Waterpolo	

Dweiler

Rijtjes

Je kunt er een wetenschap van maken. En de EK Mastersploeg weet het zeker: in Engeland kun je afstuderen op rijtjes.

Overal kom je ze tegen, ook als je ze—zoals een nuchtere Hollander alleen maar kan constateren—totaal niet nodig hebt. Ik heb braaf in een rijtje staan wachten bij het postkantoor voor een postzegel. En met wie? Met mezelf. Niemand in het gebouw dan alleen de beambte, Chrisstien en ik. Toch een rijtje, je zou er als Engelsman eens van in de war raken…..

Ook bij het Aquatics Centre in Londen werd de zwemploeg geconfronteerd met rijtjes. En dat op verschillende manieren.

Voordat je het zwemstadion in mag moet je je melden. Als supporter bij de hoofdingang in een onvervalste Efteling rij. En voor de zwemmers beneden in vier verschillende rijtjes. Ze hebben snel geleerd die Engelsen dat alle zwemmers van alle programma's in één rijtje tot grote chaos leidt. Zwemmers kwamen veel te laat binnen, waardoor ze de eerste dag zelfs hun serie gemist hebben.

Daar moet natuurlijk wat aan gedaan worden dus "professor Queue" werd na de eerste zwem dag met spoed ingevlogen. Die had een fantastische oplossing: we maken vier rijtjes! Voor elk programma één! Maar ja de uitvoering hè…. Dat is de kunst! En Engelsen kunnen niet zo heel goed improviseren.

Maar goed, het heeft gewerkt. Er waren eigenlijk geen problemen meer met de rijtjes buiten. Alleen de stewards waren nog niet echt gewend en hielden het protocol strak vast. Voor mijn 200 rugslag was ik ruim op tijd en er was in de vier rijtjes niemand te vinden, helemaal alleen, vier rijtjes voor mij alleen. "Mag ik hier naar binnen meneer?" Ik dacht geen rij, dus rechtstreeks bij de ingang naar binnen. "No sir, i am sorry, you have to follow the queue." Gewoon de procedure volgen dus.

Dus met mijn accreditatie naar steward 1 die mij bij de hoofdingang van de rijtjes keurig naar binnen liet, "Lane 4 please sir!" op naar steward 2, waar er vier van waren, voor elk rijtje één. Kijkend op mijn accreditatie werd ik keurig naar steward nummertje vier verwezen die ook weer controleerde. En ja hoor! Het klopte! Touwtje weg voor rijtje 4 en lopen maar door het Efteling-pad.

Aan het einde hetzelfde ritueel. Voor elk rijtje weer een steward en weer een check of mijn accreditatie de juiste is. "It's all right sir!" het touwtje er voor weg en bijna ben ik in het Walhalla. Nog één steward te gaan bij de deur, dezelfde die me de rijtjes ingestuurd had. Een vrolijke blik op mijn accreditatie en de woorden: "You can enter, welcome to the Aquatics sir!"

Fantastisch, 10 stewards voor één zwemmer. Helemaal voor mij alleen. Ik moet nu wel een supertijd zwemmen. Wel in mijn eigen baan natuurlijk.

Wat een land. Mooi om te zijn, ook al rijden ze links.

En de rijtjes? The queues wil save the the Country. ***"Long live the queue!"***

En als ik weer een Engelsman tegenkom, dan noem ik hem Steward.

Casper.

Lang leve de Jarigen!

JULI

1	Femke	de	Boer
1	Jolijn		Liezen
2	Roy	de	Jong
10	Robert		Homsma
12	Annet		Homsma-Busscher
13	Paul		Zaagman
15	Leandra		Vedder
15	Desiree		Vedder
20	Jente		Sijtsma
21	Michel	van den	Hoofdakker
22	Yasmin		Brinkman
22	Jeroen		Visser
30	Daniel		Steenstra

SEPTEMBER

2	Roy		Krikken
4	Jan	van den	Berg
7	Zahraa		Al Lami
11	Camila	van den	Hoofdakker
13	Casper		Dollekamp
16	Johan		Brinkman
16	Elly		Vos
19	Henk		Troost
22	René		Reupkes
22	Riet		Wild-Tuinenberg
24	Inge		Lolkema-Soeters
24	Chrisstien	Chrisstien	Dollekamp
28	Janny	van der	Wulp-Wallinga
29	Jelle		Heijman

AUGUSTUS

3	Maud		Dokter
4	Marco	van der	Werf
6	Wijnand		Visser
9	Hans	van	Scheepen
10	Klaas		Prins
10	Puk		Lubbers
11	Koen		Walpoott
15	Jan		Kruithof
16	Remco		Koelewijn
16	Bjorn		Lanting
20	Lammie		Mooi-Bruinenberg
23	Gert		Werkman
24	Ron		Kortekaas
25	Robert		Braad
25	Jebbie	van der	Beld
25	Anne-Lieke	Anne-Lieke	Veijer

JUST SOLVE IT!

	1				2			
6			7					8
9	4					3		
	7	9		8				4
3					4			7
	5			7				
					8	7		
	8		4				3	1
		5		3	1			2

Reken en puzzelwerk

Voor tijdens de pauzes van een wedstrijd een puzzeltje misschien?

Of gewoon de tekening mooi kleuren voor je vader of moeder, of voor opa of oma. Je kunt hem ook gewoon op je kamer hangen natuurlijk!

Veel plezier in ieder geval!!

Vakantie!

Zwemmers in Rio

De Nederlandse zwemploeg bestaat uit 17 zwemmers en zwemsters. Het Olympisch toernooi voor de lange baan zwemmers begint op zaterdag 6 augustus en duurt t/m zaterdag 13 augustus

De series zijn om 13.00 uur in Rio, de finales om 22.00 uur. In Nederland is het dan 5 uur later.
Dus:
Series NL tijd: 18.00 uur
Finales NL tijd: 03.00 uur

De wedstrijden zijn live te zijn bij de NOS op TV en via NOS.nl

Wil je de Olympische zwemmers volgen op televisie? Op de site van de KNZB staat het complete programma van alle deelnemende zwemmers. Geïnteresseerd? klik dan **HIER** voor het volledige programma

VISSCHER SPORT

EEN UITGEKIENDE COLLECTIE
sportkleding - sportschoenen
sportartikelen

SPECIALIST IN O.A
zaal- en velsport, tennis,
wandelsport, running,
nordic-walking en fitness

EIGEN SERVICEAFDELING VOOR
schaatsen, racketsporten, darten
en biljarten. Speciale werkplaats
voor skionderhoud

UITGEBREID ASSORTIMENT
sportprijzen en medailles,
nieuwste, computergestuurde
graveerinrichting

ALTIJD EEN GOED EN EERLIJK ADVIES
VISSCHER SPORT
SPORT & OUTDOOR
STEENWIJK Steenwijkerdiep 25, tel. 0521 - 512780
www.visschersport.nl

Weet wat er gebeurd in de club!

Voor het totale wedstrijdschema van het gehele seizoen klik hier naar de site van Steenwijk 34

Mis je wat in de kalender? Mail dan naar :

voorlichting@steenwijk34.nl

DE WERKGROEPEN

SPONSORING:

Korstiaan de Boer,
tel 0521-510089
Berg en Bos 41, 8334RB Tuk
sponsorcie@steenwijk34.nl

VEILIGHEID

Dick Huisman ,
tel 0521-523 788
Gagelsweg 18,
8331CN Steenwijk
veiligheid@steenwijk34.nl

LEDEN ADMINISTRATIE

Douwe Baars ,
tel 0521-852 383
Vledderholt 5,
8381CA Vledder
ledenadmin@steenwijk34.nl

WEBSITE

Korstiaan de Boer,
tel. 0521-510 089
Berg en Bos 41, 8334RB Tuk
website@steenwijk34.nl

Lauren Vis (2e beheerder)
tel. 06-41826901

CLUBKRANT

Casper Dollekamp,
tel. 06-52 59 26 36
De beugel 3, 8332 JV Steenwijk
voorlichting@steenwijk34.nl

MATERIAAL

Bram Mooi (Functionaris),
tel. 0521-851 733
Rozenstraat 7 19,
8331NJ Steenwijk
materiaal@steenwijk34.nl

Rick Driezen (zwemmen)
tel. 06 - 16 52 26 59

Michel vd Hoofdakker (polo)
tel. 0521-522 930

VERTROUWENS CONTACTPERSOON:

Hilda Viel,
tel. 06-51 91 18 55

WIE DOET NU WAT??

DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter	Chrisstien Dollekamp	06-53851351
Secretaris	Lonneke Oenema	06-42573965 Kazerneplein 30, 8333 DA Steenwijk secretaris@steenwijk34.nl
Penningmeester	Marian Molenaar	0521-519133

ZWEMCOMMISSIE

Voorzitter	Vacant	
Secretaris	Vacant	voorlopig mailadres: wedstrijdzwemmen@steenwijk34.nl
Officials	Hans van Scheepen	0521-850745

Inschrijvingen wedstrijden

Speedo/Swimcick/10-kamp	Laura van Sleen	0521-511813
NK / Overige wedstrijden	Ciska Wagter/Roelof Liezen	0521-512322 of 06-52007200
Masters	Huyb Stegeman	

WATERPOLOCOMMISSIE

Voorzitter	Koen Walpoott	06-21606783
Secretaris	Edward Voorn	0521-341122 Oosterlaan 29, 7973JP Darp
Officials	Edward Voorn	0521-341122
Aanvoerder Heren 1	Frank Anema	
Aanvoerder Heren 2	Harold Steenstra	0521-512186

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Voorzitter / Penningmeester	Lammie Mooi	0521-851733 Rozenstraat 19, 8331NJ Steenwijk
Secretaris	Roswitha Baars	0521-852383 activiteitencie@steenwijk34.nl
Lid	Jellie Driezen	0521-511387
Lid	Riekie Schra	0521-361156
Lid	Monique van de Berg	0521-517782

CLUBCONSULENTE

VACANT	Voorlopig informatie via de secretaris Lonneke Oenema consulent@steenwijk34.nl

Deelnemende teams competitie 2016-2017

De competitie standen

De waterpolo competitie en de D1 Competitie worden op de site elke keer actueel bijgehouden, maar niets weerhoud ons er van om even een doorkijkje te geven van de prestaties in de clubkrant

HEREN WATERPOLO VIERDE KLASSE A

Team
Steenwijk 1934 H1
Steenwijk 1934 H2
Octopus H2
Zuiderzeezwemmers H1
Swol 1894 H5
Swol 1894 H6
Swol 1894 H7
Deltasteur H3
Deltasteur H4
De Houtrib H3
ZPC Hatto Heim H2

ZWEMCOMPETITIE KLASSE D1 OOST

De Zwemselectie zal weer in de D1 Competitie uitkomen en proberen de vijfde plaats van het vorige seizoen te verbeteren. Ook dit jaar wordt de competitie weer gezwommen samen met de volgende verenigingen:

Bolsward Workum

Sneek

Heerenveen

De competitie indeling met de andere verenigingen uit regio Oost is nog niet bekend. Deze wordt in de eerstvolgende clubkrant weer gepubliceerd