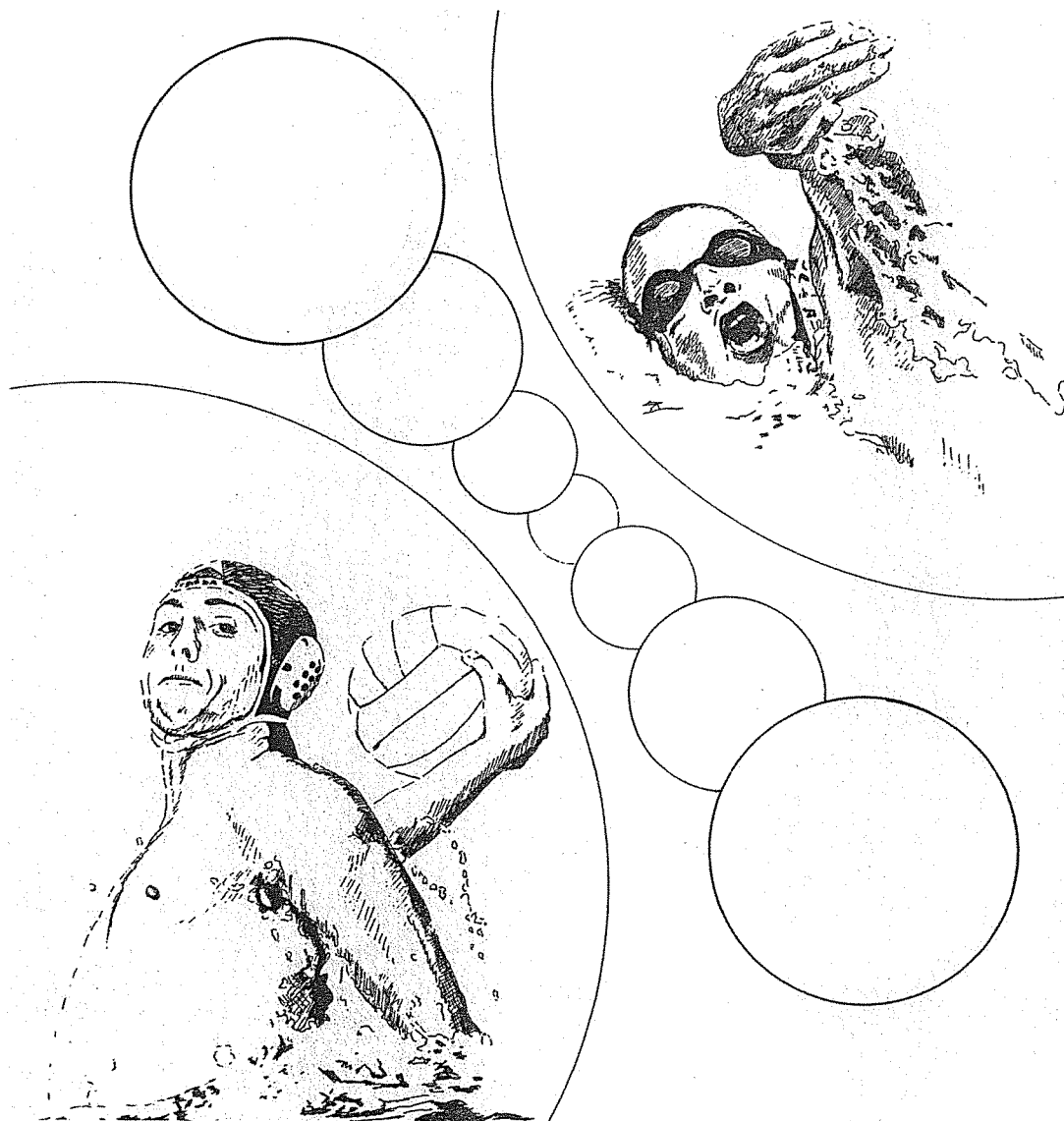


“DE NATTE STEENWIJKER”

**HET CLUBBLAD VAN
ZWEM- & POLOCLUB
STEENWIJK'34**

EERSTE UITGAVE 1975



**ZWEM- & POLOCLUB
STEENWIJK'34**

Automobiëlbedrijf "Veld"

Kallenkote 82
8345 HJ Kallenkote

Tel. 0521 513 309
fax 0521 510 653

www.automobiëlbedrijf-veld.nl



OPEL-SPECIALIST

Onderhoud van alle merken auto's

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



EEN BRON VAN INSPIRATIE!

Aan de Lange Baan in Steenwijk vindt u een eigentijdse decoratieve winkel met een uitgebreid assortiment behang, gordijnen, raamdecoratie, harde en zachte vloeren en buitenverwarming. Alles onder één dak, zodat u alle producten qua kleur, dessin en materiaal perfect op elkaar kunt afstemmen voor een harmonieus geheel. Bezoek snel onze winkel en laat u vrijblijvend inspireren en adviseren!

COLORS @HOME De Vries

Lange Baan 24 | 8331 LW Steenwijk
Telefoon (0521) 51 20 90 | E-mail devries@colorsoathome.nl



SCHILDERS- EN BEHANGERSBEDRIJF

Jac. van Eosen Jzn.

- ★ schilderwerk
- ★ wandafwerking
- ★ glaswerken

Scholestraat 49, 8331 HS Steenwijk
Tel. 0521-513377



Familiedag?

Buitengoed Fredeshiem!

(0521) 535 100

Buitengoed
Fredeshiem



www.familiedag.nl



ZWEM- & POLO CLUB STEENWIJK '34
Dé vereniging voor Steenwijk en omgeving
waar de zwem- en waterpolosport
wordt beoefend

Uitgave: juli 2014
COLOFON

DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter	Sierd Tilma	0521 511970	Bestuur Z&PC Steenwijk '34 De Beugel 3, 8332 JV Steenwijk secretaris@steenwijk34.nl
Secretaris	Christien Dollekamp	0521 517921	
Penningmeester	Marian Molenaar	0521 519133	

ZWEMCOMMISSIE

Voorzitter	Vacant	--	Zwemcommissie Z&PC Steenwijk '34 Paasweide 16, 8331XB Steenwijk zwemcie@steenwijk34.nl
Secretaris	Berith Rozenboom	0521 854136	
Officials	Hans van Scheepen	0521 510630	
Wedstrijden	Laura van Sleen -speedo,swimkick, 10-kamp	0521 511813	
	Ciska Wagter - NK,overige	0521 512322	
	Huyb Stegeman - Masters	06 52007200	

CLUBCONSULENTE

	Camilla van den Hoofdakker	consulent@steenwijk34.nl
--	----------------------------	--

WATERPOLOCOMMISSIE

Voorzitter	Michel van den Hoofdakker	0521 522930	Waterpolocomm. Z&PC Steenwijk '34 Oosterlaan 29, 7973 JR Darp
Secretaris	Edward Voorn	0521 341122	
Officials	Edward Voorn	0521 341122	
Aanvoerder H1	Robert Tissingh	0521	
Aanvoerder H2	Harold Steenstra	0521 512186	

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Voorz/penningm	Lammie Mooi	0521 851733	Activiteitencomm. Z&PC Steenwijk '34 Rozenstraat 19, 8331 NJ Steenwijk activiteitencie@steenwijk34.nl/
Secretaris	Roswitha Baars	0521 852383	
Lid	Jellie Driezen	0521 511387	
Lid	Nicky Stempher	06 41087883	
Lid	Riekje Schra	0521 361156	

WERKGROEP SPONSORING

Lid	Korstiaan de Boer	0521 510089	Sponsorcommissie sponsorcie@steenwijk34.nl
-----	-------------------	-------------	---

WERKGROEP VEILIGHEID

	Dick Huisman	0521 523788	Gagelsweg 18, 8331CN Steenwijk veiligheid@steenwijk34.nl
--	--------------	-------------	--

WERKGROEP LEDENADMINISTRATIE

	Douwe Baars	0521 852383	Ledenadministratie Z&PC Steenwijk '34 Vledderholt 5, 8381 CA Vledder ledenadmin@steenwijk34.nl
--	-------------	-------------	--

WERKGROEP WEBSITE

Beheerder	Korstiaan de Boer	0521 510089	Website Berg en Bos 41, 8334RB Tuk website@steenwijk34.nl
Beheerder	Douwe Baars	0521 852383	

WERKGROEP CLUBKRANT

Lay-out/eindredactie	Roswitha Baars	0521 852383	Clubkrantredactie Vledderholt 5, 8381 CA Vledder redactie@steenwijk34.nl
----------------------	----------------	-------------	---

WERKGROEP MATERIAAL

zwemmen	Bram Mooi	0521 851733	Materiaal@steenwijk34.nl
waterpolo	Marcel Smit	0521 523932	



ZWEM- & POLOCLUB STEENWIJK'34
Dé vereniging voor Steenwijk en omgeving
waar de zwem- en waterpolosport
wordt beoefend

Contributie per 1 JUNI 2014

In de bestuursvergadering van 13 mei j.l. is besloten tot een contributieverhoging per 1 juni 2014, en wel om de verhoging van huur van het zwembad te dekken.
Onderstaand treft u de tarieven aan voor de contributie.

Onderstaand treft u de tarieven aan voor de contributie, startvergunning etc.

Categorie	Afdeling	Training p/wk	Leeftijd	Contributie	Per
A	Zwemmen	t/m 1,5 uur	n.v.t.	€ 14,00	maand
B	Zwemmen	1,5 – 3 uur	n.v.t.	€ 17,00	maand
CJ	Zwemmen	3 uur en meer	t/m 21 jaar	€ 19,00	maand
C	Zwemmen	3 uur en meer	22 j en ouder	€ 23,00	maand
P I&II	Minipolo	1 uur	pupillen 1,2 en 3	€ 14,00	maand
DJ	Polo jeugd	n.v.t.	t/m 21 jaar	€ 19,00	maand
J	Polo	n.v.t.	22 jr en ouder	€ 23,00	maand
K	Kader	n.v.t.	n.v.t.	€ 10,00	Jaar
NS	Donateur	n.v.t.	n.v.t.	€ 15,00	Jaar

- Bij meerdere leden uit één gezin die zwemmen geldt een kortingsregeling.
- Leden die zowel zwemmen als poloën, betalen automatisch de hoogst geldende contributie (€ 19,00 of € 23,00 per maand).
- Bovenstaande bedragen zijn exclusief de aan de K.N.Z.B. verschuldigde startvergunning voor de zwemmers van 12 jaar en ouder. Dit bedrag zal in de maand april worden geïncasseerd. Dit bedrag is vastgesteld op **€ 29.25**.
- 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. Dhr. D. Baars, Vledderholt 5, 8381 CA, Vledder.
ledenadmin@steenwijk34.nl
- Betaling contributie uitsluitend per maand, per automatische incasso.
- Bankrek.nr. t.b.v. contributie: SNS Bank Steenwijk, nr. **91.57.12.873**

Tevens zal per wedstrijd van de deelnemende zwemmers een wedstrijsbijdrage en (bij uitwedstrijden) een reiskostenbijdrage worden gevraagd. Deze bedragen zijn:

- **Wedstrijsbijdrage:** € 3,50
- **Reiskosten bijdrage:** € 1,50

Deze wedstrijsbijdrage wordt gebruikt voor het betalen van de inschrijfgelden voor zwemwedstrijden. Van de reiskostenbijdrage wordt een reiskostenvergoeding betaald aan de ouders die zich beschikbaar stellen om te rijden naar uitwedstrijden.

Met vriendelijke groet,
Marian Molenaar
Penningmeester Z&PC Steenwijk 1934
0521- 519133

Van de Bestuurstafel

Er is weer goed gezwommen bij de laatste zwemwedstrijden. Dank aan alle (hulp)trainers die onze sportzwemmers zo goed getraind hebben, in het bijzonder Rick Driezen.

De waterpoloërs zijn nog intensief aan het trainen, om het volgend seizoen weer goed voor de dag te komen. Onze nieuwe voorzitter waterpolocommissie, Michel van den Hoofdakker, gaat o.a. hierbij de trainingen verzorgen en wil hiervoor ook de waterpolotrainersopleiding gaan volgen.

De masterzwemmers gaan gestaag door. Het nieuwe Wedstrijdschema van het Zuyderzee Masters Circuit is alweer door Huyb Stegeman rondgestuurd.

Ook kader- en bestuursleden die veel werk verrichten om alles goed te laten verlopen, vaak op de achtergrond en hierdoor niet altijd zichtbaar voor de leden. Dank voor de inzet.

Een voorbeeld hiervan is de activiteitencommissie die een goed georganiseerde jaarlijkse barbecue heeft verzorgd in Oavelt. Vooraf heeft men kunnen zwemmen, vergezeld door een klein zonnetje welke door de bomen scheen, maar het belangrijkste, dat het gezellig was.

Voordat de zomerstop begint het Open Water Zwemmen in Scheerwolde en tijdens de vakantieperiode de ondersteuning van het Steenwijker Wielerspektakel.

Dan is er vakantieverlof en gaan we mogelijk dingen doen die we de rest van het jaar niet doen.

Een aantal medeclubleden en ikzelf vinden het dan leuk om te zwemmen in de buitenbaden van Steenwijkerland en omgeving. Op de fiets naar zwembad Tolhekke in Paasloo, de Kerkvlekken in Havelte, het bosbad in Vledder of zwembad Blokzijl. Allemaal mooie baden met overigens wat koeler water dan in ons thuisbad, maar je kunt bij de rugslag wèl de wolken voorbij zien drijven. En als het regent word je extra nat, een aparte beleving.

Er zullen zeker leden zijn die het zwemmen even laten rusten of overgaan tot waterrecreatie. Voor een ieder een fijne verlofperiode, wel of niet in of bij het water.

Graag uitgerust en weer tot ziens half augustus in “de Waterwyck” .

Sierd Tilma

Stw '34 shirt nr 39 voorzitter@steenwijk34.nl

www.steenwijk34.nl



P.S.

Als een goed ambassadeur van onze Zwemsportvereniging mag je altijd een vriend(je) of vriendin(netje) meenemen naar de trainingen. Dan mag er driemaal gratis worden gezwommen of waterpolo worden gespeeld.



ZWEM- & POLOCLUB STEENWIJK'34
Dé vereniging voor Steenwijk en omgeving
waar de zwem- en waterpolosport
wordt beoefend

Samen sparen voor de vereniging!

TYR biedt Steenwijk'34 de mogelijkheid te sparen voor zwemartikelen en jij als zwemmer profiteert hier extra van!

Hoe doe je dat? Heel simpel: bestel je zwemkleding en accessoires via **www.tyr-zwemkleding.nl** en ontvang direct 15% korting op je aankopen, met onze clubcode WIJK13A

Wat is het voordeel voor de vereniging?

Bij iedere besteding via de website van TYR ontvangt Steenwijk'34 20% van de omzet in een spaarpotje. Met dit potje kan de vereniging weer nieuwe spullen aanschaffen!

Hierdoor kunnen de kosten voor de vereniging laag blijven, en daar profiteer jij als zwemmer ook van.

Ga daarom snel naar **www.tyr-zwemkleding.nl** en profiteer allemaal van het aanbod van TYR! De Steenwijk'34 clubcode WIJK13A vul je in bij het invullen van je gegevens tijdens het bestellen.

Verder zal TYR ook bij diverse wedstrijden aanwezig zijn. Zodat je meteen de (zwem)kleding kunt passen en kopen zonder verzendkosten.



WWW.TYR-ZWEMKLEDING.NL

CLUBCODE: WIJK13A

**15%
KORTING**

MATERIAALBEHEER

Zorgen uit de kop ruimte voor de dingen die er toe doen.

Zorgen? Jazeker veel zorgen zijn er geweest of het allemaal wel goed zou komen met onze materialen. Waar is alles? Is het nog te gebruiken? Wordt het ooit weer schoon? Zoals iedereen heeft kunnen zien, waren onze spullen opgeslagen in de tent op de zonneweide van het zwembad. Sinds de verbouw van het zwembad, hadden we een groot probleem om onze materialen netjes, droog en verantwoord onder te brengen. Ondanks alle inspanningen van velen heeft het toch geleid tot ernstige aantasting van sommige materialen.

Gelukkig was er ook spontane medewerking van enige leden, zodat er zelfs materialen bij hen gestald mochten worden. Hartelijk dank hiervoor. Het kan haast niet anders zijn als dat deze personen meedingen naar de vrijwilliger van het jaar.

We zullen proberen om voor het begin van het seizoen alle materialen weer keurig in ons nieuwe onderkomen te herbergen. Ons nieuwe onderkomen? Jazeker. WE hebben als Steenwijk '34 een zeer fraai gerestaureerde groene schuur ter beschikking gekregen. Hij heeft er nog nooit zo degelijk, droog en gebruiksvriendelijk uitgezien. Een prachtige loopdeur aan de voorkant met jawel een keurig raam. Dubbele verlichting er in met jawel een stopcontact, betonvloer met verhoogde rand rondom, dus geen water in de schuur. Dubbele deuren aan de zwembadkant. Dit is bijzonder goed uitgekend, zodat we direct vanuit het zwembad met de banken, ereschavot etc. rechtdoor de schuur in kunnen.

Hier verdient het facilitaire team van de Waterwijk alle hulde. Zonder de enorme inzet van dit team was dit resultaat nooit mogelijk geweest. Vakwerk is er geleverd. Wij zouden zeggen Het heeft even moeten duren maar dan heb je ook wat. Zoals het er nu bij staat kunnen we weer jaren vooruit.

De werkgroep materialen kan nu dus echt aan de gang en als u om het hoekje kijkt, dan zult u zien dat de inrichting al is begonnen. Nu we zo'n prachtige opbergruimte hebben, verwachten we dat deze ook netjes gehouden wordt. Natuurlijk een totaal overbodige verwachting, want we weten wel zeker dat allen dit uit zich zelf zullen doen.
Bram Mooi.





ZWEM- EN POLOCLUB

STEENWIJK '34

Wij hebben dringend behoefte aan extra ondersteuning. Vele handen maken licht werk!

DOE MEE, het is leuk en leerzaam!

- Leden werkgroep Sponsoring
- Leden werkgroep Clubkrant
- Leden Zwemcommissie (bij Ciska Wagter navragen welke functies)
- Communicatie en Public Relationsfunctionaris/werkgroepleden
- Coördinator Kaderleden/Vrijwilligers en kaderopleiding
- Trainer



Het Huishoudelijk Reglement geeft de functiebeschrijvingen weer.

Met vriendelijke groet,
Sierd B. Tilma



Steenwijk'34 scoort goed op de Overijsselse B Kampioenschappen

Met 7 zwemmers, Dick Huisman als ploegleider, Hans van Scheepen als klokker en Ina Hatzman naar Zwolle om mee te doen met de Overijsselse B Kampioenschappen. Na een dag zwemmen in het hete bad de Vrolijkheid kwam Steenwijk'34 goed uit de bus met 4 medailles.

Na het inzwemmen lag de 100 meter rugslag voor dames voor de boeg. Nienke van Scheepen (1997) behaalde hier een 2de plaats met 0.5 seconde PR. De eerste medaille van de dag voor de zwemmers van de zwemclub uit Steenwijk. Eliza van der Werf (1999) zwom op deze afstand een nette 4de plaats, met een PR van een dikke 3 seconde. In de zelfde leeftijdsklasse zwom Sidney ter Wal een gedeelde 11de plaats.

In programma 2 starten Remco Koelewijn en Diederik de Boer voor de 100 meter schoolslag voor heren. Diederik (2000) zorgde hier voor het 2de eremetaal. Met een nipte PR werd hij 3de. Remco (1999) zwom een PR van een dikke seconde met een 9de plaats. Hierna was er een korte pauze met de eerste prijsuitreikingen.

Daarna begon de wedstrijd weer met de 100 meter vlinderslag voor dames hier startte alleen Randi Dekker (1999). Met een tijd van 1.27.86 werd Randi 8ste. Hierna volgde er de 100m vrijeslag voor heren. Diederik de Boer zwom met een goede race naar 1.07.89, een PR van bijna 2 seconde. Dit was goed voor een 1ste plaats. Remco Koelewijn zwom met een tijd van 1.09.65 naar een 10de plaats in zijn leeftijdsklasse.

Voor Steenwijk was er alleen een 4x50m vrijeslag estafette voor dames. Eliza, Anouk, Nienke en Randi zorgde voor een 5de plaats met een tijd onder de inschrijftijd. 2.05.64 stond er op de klokken voor de dames.

Na de grote pauze van ongeveer een uur, stond de 100 meter rugslag op het programma. De laatste afstand voor de beide heren. Diederik zwom ook zijn laatste afstand in de medailles. Met een tijd van 1.18.48 zwom hij naar de 3de plaats, dit was ook de laatste medaille van het toernooi voor Steenwijk'34. De 1.18.48 was goed voor een PR van precies 3 seconde. Remco zwom volgens zichzelf verwonderlijk naar een nette 4de plaats. Met een PR van een dikke seconde zwom hij naar een tijd van 1.17.77. De 100 meter vrijeslag voor dames was het 2de programma naar de pauze. Met vijf deelnames begonnen de dames aan de 100 meter. Randi zwom naar een 10de plaats in 1.11.39. Voor Eliza was een tijd van 1.12.64 goed voor een gedeelde 11de plaats. Sidney zwom naar een 14de plaats. Alle meiden uit 1999 zwommen geen PR. Nienke werd 4de in de leeftijdsklasse 1997, ook niet met een PR. Anouk Poelstra (1998) zwom op haar eerste afstand een PR van 2 seconde. Met een tijd van 1.10.07 naar een 4de plaats.

In programma 11 moesten de meiden weer aan de bak, want de 100 meter schoolslag voor dames stond voor de deur. Met 5 starts heeft Steenwijk veel kans op een medaille. Uiteindelijk zal dat net niet gebeuren. Met een 5de plaats voor Randi en een 6de plaats voor Eliza allebei net geen PR. Sidney was helaas gediskwalificeerd door een te vroege start. Anouk werd 11de met een tijd van 1.40.90 in de leeftijdsklasse 1998. Nienke werd 4de in haar leeftijdsklasse een tijd 2 seconde boven haar PR. Na deze afstand was het tijd om naar huis te gaan. Met 1x goud, 1x zilver, 2x brons en 9 PR's kan Steenwijk terug kijken op een zeer geslaagd toernooi.

De zwemmers en zwemsters willen Dick, Hans en Ina graag bedanken voor hun inzet. Voor foto's zie website www.steenwijk34.nl.



Zwem- & Poloclub **STEENWIJK '34**

CLUBSHIRT

Bij geüniformeerde overheidsdiensten is het vanzelfsprekend dat functionarissen in uniform hun diensten verrichten. Dat geldt ook voor de bedrijfskleding bij verscheidene bedrijven. Als zij dit bewust niet doen zullen zij hiervoor berispt worden.

Bij bijvoorbeeld voetballers, zichzelf en wij als toeschouwers, vinden het vanzelfsprekend dat zij in hun clubshirt het spel verrichten. Als een jonge voetbalpupil nog geen cluboutfit heeft, voelt hij of zij zich niet prettig en wil zo snel mogelijk de cluboutfit hebben, om erbij te horen, deel uit te maken van zijn of haar club.

Bij onze vereniging is dat niet anders. Waterrecreatiebroeken of bikini's worden niet gedragen bij het sport zwemmen en het zwembrilletje, de zwembroek of het badpak behoort tot de uitrusting van een lid van Steenwijk '34. Al is het clublid nog maar zes jaar, een sportzwemmertje of sportzwemstertje heeft een zwembrilletje, ook als ze particulier

zwemmen of op vakantie het water ingaan. Als het mogelijk is zouden ze het zwembrilletje dragen als ze een presentatie moeten doen over water, op school.



Het clubshirt is echter een kledingstuk wat helaas niet altijd door onze leden wordt gedragen bij wedstrijden of andere clubevenementen, waar verzocht wordt het clubshirt te dragen. Dat is nou jammer, want dat kledingstuk is een uiting van onze clubverbondenheid hetgeen, na en tussen het zwemmen of waterpoloën uitgedragen wordt. Om te uiten bij wie je hoort en waar je trots op bent.

Daarom als de Trainer, Ploegleider of een ander Kaderlid aangeeft dat we het clubshirt moeten dragen, wil je het ook doen.

Sierd Tilma
Clubshirt nummer 39

NIEUWS EN ACTUALITEITEN

Zomerstop

Langs deze weg wil ik jullie op de hoogte brengen van de zomerstop van onze vereniging.

Zaterdagochtend 5 juli de laatste zaterdagochtendtraining, voorafgaand aan de zomerstop van onze vereniging.

Op 3 juli is er een leuke afsluiting van het seizoen. Alle zwemmers kunnen tussen 17.50 uur en 19.20 uur komen zwemmen. Je mag ook een vriendje of vriendinnetje, broertje/zusje meenemen en misschien vinden jouw ouders het ook leuk om mee te doen! Vanaf 18.30 kunnen we gebruik maken van het hele bad!

De periode dat er niet getraind wordt is van maandag 7 juli t/m zaterdag 16 augustus 2014. De laatste clubtraining is **op zaterdag 5 juli** en de start van de trainingen is op **maandag 18 augustus**.

Graag tot ziens bij de Ondersteuning van het Wielerspektakel op zaterdag 2 augustus en na de vakantie in ons thuisbad.

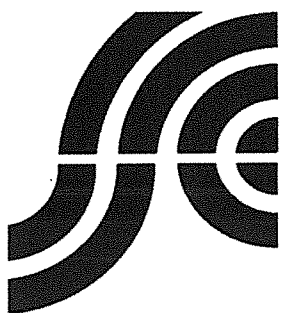
Met vriendelijke groet,
Sierd B. Tilma

GEFELICITEERD

Onze voormalige penningmeester Elza Nijenhuis-van Os heeft op 12 mei j.l. een dochter gekregen. Hierbij het geboortekaartje.

Inmiddels is het vrolijke meisje al goed gegroeid. Familie Nijenhuis nogmaals van harte proficiat gewenst. Jullie schrijven de kleine toch snel in als lid van onze vereniging? De redactie.





ZWEM EN POLOCLUB STEENWIJK '34

HUISREGELS

Binnen de club gelden een aantal huisregels. Dit zijn de regels waarvan wij verwachten dat leden en bij minderjarige leden, mede hun ouders / verzorgers zich aan houden. De regels zijn bedoeld om de veiligheid en het plezier van allen te waarborgen.

- Iedereen houdt zich aan de algemeen aanvaarde fatsoensnormen. Dat betekent o.a. dat je niet: slaat, discrimineert, beledigd, pest etc.
- Je houdt rekening met, en toont respect voor je medeleden
- Aanwijzingen van trainers/toezichthouders dienen te worden opgevolgd.
- In het zwembad zijn de trainers/toezichthouders verantwoordelijk voor de veiligheid na de doucheruimte bij binnenkomst in de zwemzaal*. Dit houdt in dat de ouders / verzorgers toezicht houden op hun kinderen in de kleedhokjes/groepskleedruimtes (vóór de doucheruimte). Natuurlijk hoeven niet alle ouders daarvoor in de kleedhokjes of groepskleedruimtes te zijn, maar de aanwezigheid van enkele ouders is gewenst.
- Kleding mag niet in de kleedhokjes blijven liggen, maar worden in een kluisje, aan de rekken in de ('natte') gang of in de groepskleedruimtes opgehangen.
- Indien de training om 17.50 uur begint, zwemzaal niet eerder betreden dan 17.45 uur.
- Bij aanvang van de trainingen gaan leden douchen. Douchen voor het zwemmen is verplicht i.v.m. hygiëne.
- Na het douchen, wachten de zwemmers bij de douche, op toestemming van de trainer / toezichthouder, om de zwemzaal te mogen betreden. Hierdoor stellen we de trainer / toezichthouder in staat om de verantwoordelijkheid in de zwemzaal op zich te nemen.
- Indien je tijdens het zwemmen het bad wil verlaten (om bijvoorbeeld naar het toilet gaan) waarschuw je altijd de trainer/toezichthouder zodat deze weet waar je bent (dit i.v.m. veiligheid).
- In de zwemzaal wordt i.v.m. de hygiëne altijd op zwembadschoeisel (of blote voeten) gelopen. Overschoenen zijn in de hal in de automaat verkrijgbaar.
- In de zwemzaal wordt op de perrons* niet hardgelopen. Bij uitglijden en vallen kan je lelijk bezeren of erger!
- Er hangen waarschuwborden in de zwemzaal om aan te geven dat de bodem in een hogere stand staat. Als deze waarschuwing brand, mag er daar niet gedoken worden. Bij het geluidssignaal -bodem omhoog/omlaag- niet in het bad zwemmen.
- Indien de zwemzaal wordt verlaten om 19.20 uur, dan douchen tot uiterlijk 19.30 uur.
- Ouders, verzorgers en zwemmers hebben de verantwoordelijkheid dat de trainers / toezichthouders op de hoogte zijn van eventuele omstandigheden zoals ziekte en bijzondere geestelijke omstandigheden, die het zwemmen kunnen beïnvloeden. Op deze manier kunnen de trainers/toezichthouders daar rekening mee houden.

*zwemzaal is de ruimte met het badwater en daaromheen zijn de *perrons; opmaak d.d. 140214

Open Water Zwemmen:

Mooi Scheerwolde

Na een best wel moeilijke voorbereiding heeft de stichting Open Water Zwemmen Scheerwolde een goede wedstrijddag gehad op 28 juni. Met wat hindernissen op de valreep en soms een dreigend onweersbuitje bleef de organisatie dit jaar spannend. Het aantal deelnemers was 434. Dat is lang niet slecht, zeker als je dat vergelijkt met andere wedstrijden die al zijn geweest, die bleven allemaal onder de verwachte inschrijvingen.

Scheerwolde niet, natuurlijk niet! De mooiste wedstrijd van het jaar wordt altijd trouw bezocht. En als dan de dag verloopt met de onvoorwaardelijke steun van de stichtingsleden, de vrijwilligers uit de verenigingen en de besturen van de verenigingen. En als dan de sponsors ondanks alle moeilijke tijden toch financieel blijven sponsors. En als de gemeente het belang van het open water zwemmen blijft ondersteunen met een financiële subsidie. Dan kun je allen maar trots, blij en dankbaar zijn.

Dit jaar was er de mogelijkheid om de weilanden aan de noordzijde te gebruiken. Dat leverde op dat er een gezellig sportdorpje ontstond waar ook driftig gebruik werd gemaakt van het springkussen. Verder was er een nieuwe samenwerking met het Waterschap Reest en Wieden en Natuur & Milieu Overijssel. Tijdens ons toernooi organiseerde zij de Big Jump. Een Europese actie waarbij met een gezamenlijke sprong in het water het belang van schoon open water wordt onderstreept. Daar wilde het open water zwemmen in Scheerwolde natuurlijk een steentje bijdragen.

Ik wil alle mensen bedanken die hebben bijgedragen aan het succesvolle toernooi. De uitslagen vinden jullie op de site van de stichting www.openwaterscheerwolde.nl net als de foto's.

Wij kijken uit naar de 32^e editie.

Mooi

Mooi Scheerwolde!

Casper Dollekamp

Voorzitter Stichting

Open Water Zwemmen Scheerwolde





Uitslag:

1500m vrije slag jongens junioren 1 en 2:
6e Diederik de Boer 25 min 17 sec 80

1000m vrije slag heren 30+
6e Lauren Vis 14 min 39 sec 52

1000m vrije slag heren 40+
6e Huyb Stegeman 16 min 39 sec 12

1000m vrije slag dames 30+
5e Judith Hup 20 min 18 sec 40

1000m schoolslag heren 40+
3e Huyb Stegeman 18 min 47 sec 12

1000m schoolslag heren 50+
6e Henk Troost 21 min 24 sec 28

2500m vrije slag heren senioren
17e Robert Braad 37 min 04sec 25

1000m prestatietocht
Riekie Schra



*******oud papier*******

Graag wil ik jullie op attent maken dat wij een oud papier container hebben staan bij de Karwei op industrie terrein Groot Verlaat te Steenwijk.

Oproep is om hier 'flink' gebruik van te maken, dus spreid het woord, want alles komt ten goede van ons vereniging die het nu heel hard nodig heeft.



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@vredenburginstallatietechniek.nl

Vredenburg

de KOMO installateur voor particulieren, bedrijven en instellingen.

We gaan ervoor !



Grafitex Steenwijk

Voor al uw reclame!

Telefoon: 0521-514570

Uw huis is de schilder waard!

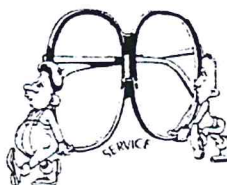
*U roept maar
en we komen
eraan!*



B. Horsthuis

Schildersbedrijf
Burg. G.W. Stroinkweg 57
8343XK Zuidveen
Tel. 0521-522244

DE JONG OPTIEK



MARKT 16
STEENWIJK
0521-513886

info@dejongoptiek-steenwijk.nl

Gediplomeerde opticiens
Contactlens specialist A.N.V.C.
Optometrist O.V.N.

RIJKMANS

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 Steenv

- 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)



Wir leben Autos.

De karre



HET
VULLENDE
BUIKJE



TUKSEWEG 186 TEL. 0521-515393



www.verkeersschoolattent.nl

Tel. 0521-517691

Dolderweg 4
8331 LL Steenwijk

Autobedrijf J.H. Mos

Bedrijvenpark Groot Verlaat
Koematen 42
Telefoon 0521-513265

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 Fax (0521)342232
Tel. (0521) 341828 Autotel. 06-53116625



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

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

Schoonheidssalon & Pedicure
Fanny Kiburg

Pure ontspanning een moment voor jezelf

Franke Deddenstraat 17
8397 GK De Blesse
T. 0561 446056
M. 06 36270284



Aannemersbedrijf Van den Hoofdakker

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Renovatie
- Onderhoud

Telefoon: 0521-522855/06-20402647

BENNEN

modeschoenen

VISSEER



JUWELIER HORLOGER DIAMANTAIR



Steenwijk
Korte Woldpromenade 1
tel. (0521) 51 26 02 - fax (0521) 51 81 27



ZWEM- EN POLOCLUB

STEENWIJK '34

Wielerspektakel zaterdag 2 augustus 2014

Wij vragen uw MEDEWERKING om dit festijn goed te doen slagen.

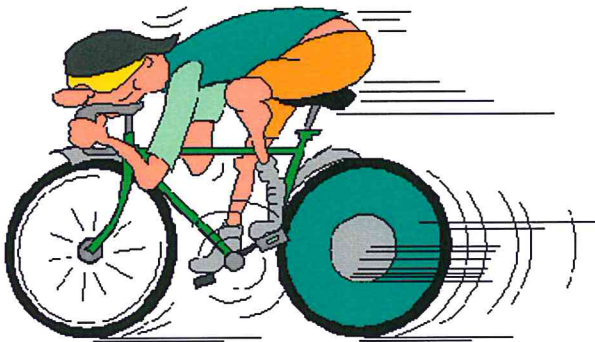
's Morgens opbouwers, vlaggen ed. palen in de grond slaan, daar weer vlaggen aan.
's Middags boekjes verkopen, meehelpen met de spandoeken opruimen en hand- en spandiensten.

In detail:

- Veel mannen en/of vrouwen voor het opbouwen.
- Veel Baancommissarissen en oversteekbeveiligers, vanaf 15 jaar.
- Ook vragen we de jeugd om programmaboekjes te verkopen. (Bij de jongere kinderen graag ouderen als begeleiding).

Het kan zijn dat u wordt gebeld of dat we U aanschieten in het zwembad met de vraag of u mee wilt helpen.

De juiste tijden voor opbouwen en de wedstrijden krijgt u tijdig te horen



De Meenthe is op deze dag de plaats waar je kunt melden en waar je een natje en droogje kan halen.

Hoe meer mensen er mee helpen, hoe vaker er gewisseld kan worden.

Dit festijn levert de zwemclub weer een leuk bedrag op.

Meer informatie en opgave, zo spoedig mogelijk bij:

Lammie Mooi/Roswitha Baars

Tel: 0521-851733/0521-852383

e-mail: activiteitencie@steenwijk34.nl.

Opgavestrookje.

Naam..... Tel. Leeftijd.....

Helpt mee op zaterdagmorgen/middag of avond op **2 augustus 2014** met ... personen.

GEWOON DOEN !!! Het is leuk !

NOG EVEN DIT.....

Spaar geld met autowassen voor de clubkas.

Wanneer je auto wilt wassen ga dan naar **Oliehandel Kreuze** en was je auto met **Platina of Diamant**.

Kreuze sponsort onze club dan met € 1,00.

Bij iedere ingeleverde bon die je kan vinden op de achter kant van ons clubblad, wordt bij wasprogramma PLATINA of DIAMANT €1,00 overgemaakt op de rekening van onze vereniging.

De actie duurt tot eind dit jaar.

Foto barbecuefeest op 20 juni in de Kerkvlekken. Voor meer foto's zie de website.

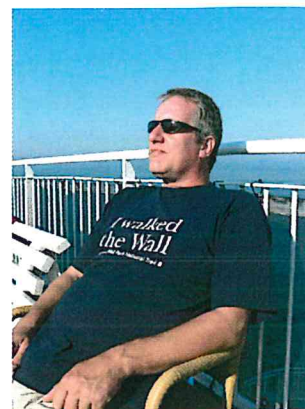


Interview

Naam: Casper Dollekamp

Leeftijd: 50 jaar

Lengte: 1.86



Om maar met de deur in huis te vallen: ik ga het interview iets anders oppakken dan gebruikelijk maar zal uiteraard de vragen wel beantwoorden die er standaard inzitten. En natuurlijk geef ik het stokje ook door!

Ik zwem nog steeds wedstrijden. Ik heb in het verleden een lange tijd waterpolo gespeeld, in combinatie met het zwemmen. Daarnaast nog Volleybal en trainer van de waterpolojeugd en van de volleybaljeugd. Een druk leventje dus, wat nu heeft geresulteerd in Masterwedstrijden in de afgelopen twee seizoenen.

Ik zwem het liefste de borstcrawl en rugcrawl. De laatste moet ik natuurlijk als meest favoriete bestempelen, omdat ik met de laatste NK daar een persoonlijke bronzen plak op heb gescoord.

En zwemmen is leuk toch? Heerlijk trainen met een groep mensen die het niet alleen voor de prestatie doen maar vooral voor het contact en het plezier. Dat lukt wel bij de masters! Zwemmen en Zwammen zit maar één letter uit elkaar tenslotte.

Ik ben een avondmens, dat is een mooie manier op te stellen dat ik eigenlijk structureel te laat in bed kom. Maar, het leidt in ieder geval niet tot een ochtendhumeur en zeker niet dat ik het daarom erg vind om te verliezen. Ik zet wel alles op alles om een wedstrijd te winnen, maar bij verlies geeft de derde helft meestal wel voldoende troost ☺

Ik train onder de bezielende leiding van Trainert. Da's de bijnaam van Mike, die steeds prima programma's voor ons uitwerkt, zeker als je kijkt naar de verbeteringen dit jaar. Naast het zwemmen en official werk binnen de vereniging heb ik nog andere hobby's en bezigheden: ik ben landelijk wedstrijdleader van het Algemeen Brandweer Wedstrijd Comité. Dat comité organiseert in heel Nederland ongeveer 100 zogenaamde vaardigheidstoetsen. Ik stuur de organisatie en coördinatie aan van al deze wedstrijden in Nederland. Verder ben ik voorzitter van de Stichting open water zwemmen Scheerwolde die jaarlijks een prachtig zwemtoernooi organiseert. En last but not least beheer ik het archief van Steenwijk 34 en mag ik graag stripboeken verzamelen.

Ik kijk op televisie vaak naar sport en actualiteiten programma's, maar Discovery is ook een vaak gezochte zender. Verder mag ik als het uitkomt graag kijken naar TopGear. Lezen doe ik niet veel in mijn vrije tijd, dat heeft vooral met mijn werk te maken, dan lees ik al genoeg. Maar thrillers van bijvoorbeeld Jo Nesbø vind ik goede kost in een rustig weekeinde.

De social media gebruik ik wel maar niet super intensief. Voor mijn werk gebruik ik vaak twitter, linked in maat privé Facebook.

Slechte gewoontes heb ik uiteraard niet, wel bijzondere trekjes. Als je die wilt weten, vraag je het maar aan Chrisstien.

En als je wat van een ander wilt weten, lees dan de volgende Natte: aan **Huyb Stegeman**, mijn Zwemmaatje bij de Masters de eer om volgende keer de vragen voor het interview te beantwoorden.

Zwemweekend “Epe” Duitsland. 6 en 7 september.



We willen jullie dit jaar weer uitnodigen voor het gezellige zwem- en kampeerweekend in Duitsland. In het openluchtzwembad “Epe”. Het was vorig jaar een groot succes!

Zowel zaterdag als zondag zijn er wedstrijden (50, 100, 200 en 400 meter). Deelnemen kan *vanaf 8 jaar*.

Beide dagen wordt er voor eten en drinken gezorgd!

We vertrekken zaterdagochtend om 7.30 uur. Zodat we rustig de tenten op kunnen zetten en op tijd klaar zijn voor aanvang van de wedstrijden. De wedstrijden beginnen om 12.00 uur. Op zaterdagavond maken we het weer gezellig met een kampvuur in ons midden.

Er is ploegleiding aanwezig en mensen van de activiteitencommissie. Daarbij zouden we het erg fijn vinden als er ouders zijn die meegaan om te helpen en er te zijn voor de zwemmers.

De kosten van dit weekend : zwemmers 30 € per persoon (dit is incl. maaltijden en bijdrage wedstrijd) Ploegleiding, begeleiders en ouders betalen 15 €.

Chaufeurs die het weekend blijven hoeven geen kosten te betalen voor het weekend, er zal geen reisvergoeding zijn.

Wil jij graag bij dit gezellige zwem(kampeer) weekend aanwezig zijn, geef je dan snel op !!

Na opgave krijg je verdere informatie. Ciska zal ook inschrijvingen versturen waarbij je aan moet geven wanneer je niet deel kunt nemen!! Hierbij zit ook een formulier waar persoonlijke gegevens op ingevuld moeten worden, deze ontvangen we graag per mail terug.

Omdat we tijdig opgave moeten doen aan de organiserende vereniging moet de opgave **voor 30 juni per email** gedaan worden bij Ciska Wagter. ciskazwemmen@ziggo.nl

Het inschrijfgeld dient overgemaakt te worden op bankrekeningnummer 96.21.19.423 SNS t.n.v. penningmeester Steenwijk'34. O.v.v. Epe + naam zwemmer. *Alleen als de betaling is gedaan wordt de zwemmer ingeschreven.*

(Mocht er onverhoopt iets gebeuren zodat je niet mee kunt doen, dan kunnen wij **tot 5 aug.** je deelname annuleren. Na deze datum kunnen wij geen inschrijfgeld terug krijgen en dus ook niet teruggeven). Omdat dit zwemweekend in het buitenland plaats vindt, dien je een geldig legitimatiebewijs mee te nemen.



Namens “de werkgroep Epe”.

VERJAARDAGEN

Naam verjaardag

Femke de Boer	1-jul
Jolijn Liezen	1-jul
Anna Koper	5-jul
Nicky Stempfer	8-jul
Robert Homsma	10-jul
Annet Homsma-Busscher	12-jul
Paul Zaagman	13-jul
Jente Sijsma	20-jul
Michel v. d. Hoofdakker	21-jul
Yasmin Brinkman	22-jul
Daniel Steenstra	30-jul
Marco van der Werf	4-aug
Wijnand Visser	6-aug
Hans van Scheepen	9-aug
Klaas Prins	10-aug
Koen Walpoott	11-aug
Jan Kruithof	15-aug
Remco Koelewijn	16-aug
Anita Biemholt-Derks	18-aug
Lammie Mooi	20-aug
Gert Werkman	23-aug
Jebbie van der Beld	25-aug
Robert Braad	25-aug
Sven Verouden	30-aug



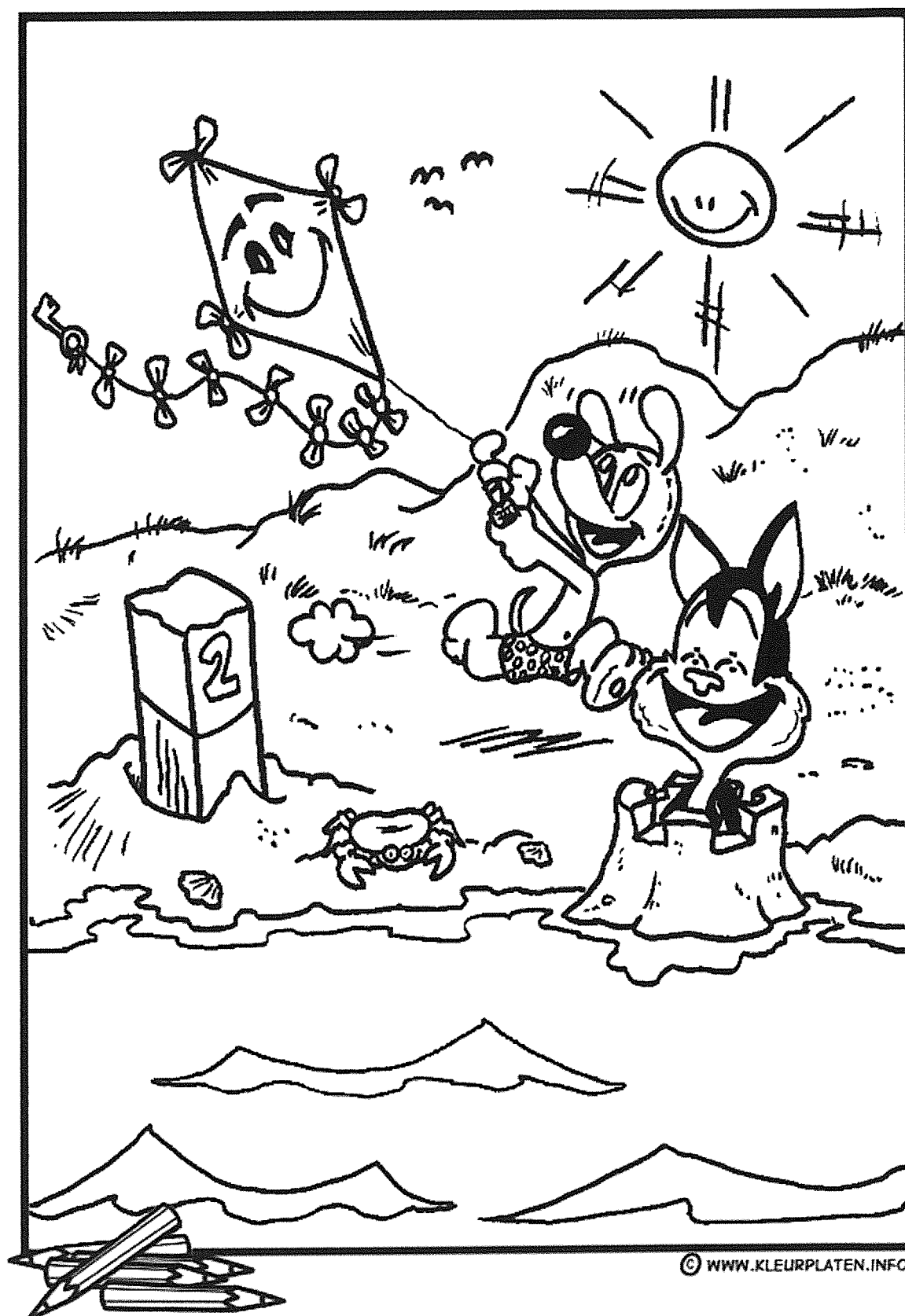
VISSCHER SPORT

Steenwijkerdiep 25
8331LP Steenwijk

Tel 0521 - 512780
fax 0521 - 523012

K.v.K. 05052746

KLEURPLAAT voor de Kleintjes



© WWW.KLEURPLATEN.INFO

Weetjes over zwemmen

- **Voordelen van zwemmen**

Zwemmen is een sport waar veel mensen van houden. Maar welke voordelen biedt zwemmen eigenlijk ten opzichte van andere sporten?

Zwemmen is een training voor het volledige lichaam

Door te zwemmen train je je hele lichaam.

Zwemmen is een sport waarbij je je hele lichaam gebruikt. Je moet immers zowel je boven- als je onderlichaam gebruiken. Zwemmen is ook een erg goede sport voor het hart en de longen.

Bijna iedereen kan zwemmen

Zwemmen kan je zo snel en zo lang doen als je wilt, het ligt helemaal in jouw handen. Ook zwangere vrouwen, zwaarlijvige mensen en mensen met artritis kunnen zwemmen. Een groot voordeel van zwemmen ten opzichte van andere cardiosporten als lopen, is dat je je gewrichten volledig ontziet. Zwemmen is ook een sport die door mensen van alle leeftijden beoefend kan worden.

Zwemmen is een goede krachttraining

Zwemmen is niet alleen een goede cardiotraining waarbij je je uithoudingsvermogen traint, het is ook een uitstekende krachttraining. Door de weerstand van het water zullen je arm- en beenspieren immers hard moeten werken.

Zwemmen is een goedkope sport

Zwemmen is erg goedkoop. Het enige dat je nodig hebt is een zwembroek of -pak en een zwembad. Een zwembad vind je in iedere gemeente wel.

Zwemmen is ontspannend

Een van de grootste voordelen van zwemmen is dat het erg ontspannend is, niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je geest.

- **Hoeveel calorieën verbrand je met zwemmen?**

Gemiddeld zul je al zwemmend ongeveer 300 calorieën op een halfuur tijd verbruiken.

Zwemmen is immers een sport waarbij je veel spieren uit je lichaam gebruikt. Hoeveel calorieën je in totaal verbruikt, is echter afhankelijk van welke zwemslag je doet en de kracht waarmee je deze uitvoert.

Vrije slag

De vrije slag betekent eigenlijk dat je volledig vrij gelaten wordt om te doen wat je wilt. In dit onderdeel van de zwemsport zijn er geen specifieke regels, je moet er enkel voor zorgen dat er steeds een lichaamsdeel boven water is. Als je een uur vrije slag doet, zul je ongeveer 500 calorieën verbranden.

Schoolslag

Van alle zwemslagen is schoolslag de traagste, maar je moet er zowel kracht met je benen als met je armen voor uitoefenen. Na een uur schoolslag heb je ongeveer 750 calorieën verbrand.

Vlinderslag

Vlinderslag is de moeilijkste zwemslag. Na een uur vlinderslag heb je ongeveer 800 calorieën verbrand.

Rugslag

Een andere naam voor rugslag is rugcrawl. Een uur rugslag is goed voor het verbranden van ongeveer 500 calorieën.

(www.ingelicht.be)

SUDOKU voor kinderen

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



http://www.sudokuessentials.com/sudoku_for_kids.html

OPROEP

Denk u aan het opgeven van uw gewijzigde adres?

Geef dus a.u.b.:

1. Uw juiste adres op – bij verhuizingen e.d.
2. Uw juiste telefoonnummer
3. Uw juiste e-mailadres.

U kunt dit opgeven bij:

ledenadm@steenwijk34.nl

roswithabaars@home.nl (clubkrant) én bij uw commissie of werkgroep.

Bij voorbaat onze hartelijke dank!

36ste Riessentaktoernooi

Rijssen (NED) 31-5-2014

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Lange baan (50m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00	100 vrije slag	7	1:11.24	130% PR.	100 schoolslag	4	1:32.14	102% PR.
Robert Braad	86	100 vrije slag	3	1:03.77	94%	100 rugslag	2	1:09.81	88%
Yasmin Brinkman	03	50 vrije slag	21	45.70	146% PR.	50 schoolslag	17	54.69	110% PR.
Nika Dekker	03	50 vrije slag	13	42.77	PR.	50 schoolslag	12	52.42	PR.
Randi Dekker	99	100 vrije slag	6	1:12.59	98%	100 schoolslag	6	1:33.33	101% PR.
Mila van Doorn	03	50 schoolslag	8	49.61	112% PR.	50 vlinderslag	8	48.30	138% PR.
Rick Driezen	86	100 vrije slag	2	1:02.44	87%	100 vlinderslag	1	1:04.80	87%
Michelle van den Hoofdakker	03	50 vrije slag	6	38.60	129% PR.	50 rugslag	10	48.49	127% PR.
Thomas Kiburg	03	50 vrije slag	2	34.63	120% PR.	100 vrije slag	7	1:27.91	PR.
Iris van Marle	96	50 vrije slag	Est.	31.31	109% PR.	100 schoolslag	3	1:33.48	91%
		100 vrije slag	5	1:16.05	89%				
Nienke van Scheepen	97	100 vrije slag	6	1:14.16	95%	100 schoolslag	2	1:33.67	94%
Justin Smit	00	50 vrije slag	Est.	33.34	PR.	100 schoolslag	14	1:43.78	PR.
		100 vrije slag	13	1:13.58	130% PR.				
Alies Wagter	99	100 vrije slag	1	1:06.91	100%	100 rugslag	2	1:22.98	95%
Marco Wagter	05	50 vrije slag	18	45.75	152% PR.	100 vrije slag	16	1:46.21	PR.
Maikel ter Wal	02	100 vrije slag	12	1:23.42	124% PR.				
Sidney ter Wal	99	100 vrije slag	13	1:16.70	99%	100 rugslag	8	1:29.87	101% PR.
Anna Werkman	98	100 vrije slag	8	1:23.08	98%	100 vlinderslag	5	1:39.42	104% PR.

Minioren B-finale Overijssel

Almelo (NED) 14-6-2014

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Yasmin Brinkman	03	50 vrije slag	29	48.37	88%	50 schoolslag	22	53.61	99%
		50 rugslag	24	51.08	94%				
Nika Dekker	03	50 vrije slag	20	41.69	96%	50 schoolslag	10	50.44	106% PR.
		50 rugslag	21	49.64	109% PR.				
Mila van Doorn	03	50 vrije slag	11	39.81	86%	50 schoolslag	5	49.00	102% PR.
		50 rugslag	6	45.82	90%				
Michelle van den Hoofdakker	03	50 vrije slag	7	38.31	93%	50 schoolslag	26	57.00	93%
		50 rugslag	3	44.63	93%				
Chris Huisman	04	50 vrije slag	6	45.08	106% PR.	50 rugslag	11	55.86	89%
Kay van Sleen	04	50 vrije slag	11	48.76	104% PR.	50 schoolslag	1	49.13	102% PR.
Marco Wagter	05	50 vrije slag	11	49.57	89%	50 schoolslag	8	1:00.77	102% PR.
		50 rugslag	14	1:02.66	83%				

Overijsselse B kampioenschappen

Zwolle (NED) 21-6-2014

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00	100 vrije slag	1	1:07.89	105%	100 schoolslag	3	1:29.10	101%
		100 rugslag	3	1:18.48	108% PR.				PR.
Randi Dekker	99	100 vrije slag	10	1:11.39	93%	100 vlinderslag	8	1:27.86	89%
		100 schoolslag	5	1:30.92	93%				
Remco Koelewijn	99	100 vrije slag	10	1:09.65	104% PR.	100 schoolslag	9	1:33.67	104% PR.
		100 rugslag	4	1:17.77	103% PR.				
Anouk Poelstra	98	100 vrije slag	4	1:10.07	106% PR.	100 schoolslag	11	1:40.90	96%
Nienke van Scheepen	97	100 vrije slag	4	1:10.15	94%	100 schoolslag	4	1:31.42	90%
		100 rugslag	2	1:19.37	101% PR.				
Sidney ter Wal	99	100 vrije slag	14	1:13.05	95%	100 rugslag	11	1:24.16	93%
Eliza van der Werf	99	50 vrije slag	Est.	31.20	103% PR.	100 rugslag	4	1:18.39	110% PR.
		100 vrije slag	11	1:12.64	97%	100 schoolslag	6	1:32.16	100%

Trainingstijden vanaf 18 augustus 2014

Selecties:

Maandag: 18.20-19.20
Dinsdag: 18.20-19.20
Donderdag: 18.20-19.50
Vrijdag: 18.20-19.45
Zaterdag: 8.30-10.00

Masters:

Maandag: 18.20-19.20
Vrijdag: 18.20-19.20
Zaterdag: 8.30-10.00

Swimacademie:

Dinsdag: 18.20-19.20
Donderdag: 18.20-19.20

Sterrenplan:

Dinsdag: 17.50-18.20
Donderdag: 17.50-18.20

Kader:

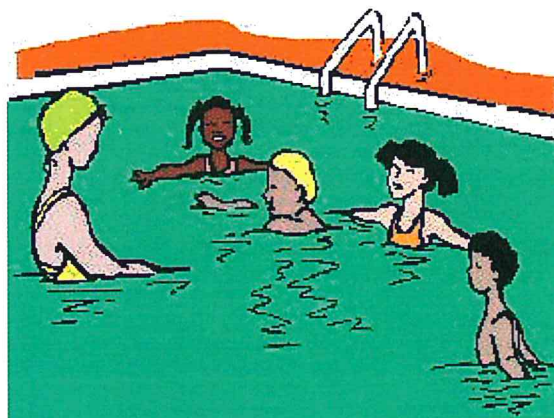
Woensdag: 20.15-21.15
Zaterdag: 9.00-10.00

Waterpolo jeugd:

Dinsdag: 17.50-18.20
Donderdag: 19.20-19.45

Waterpolo heren:

Donderdag: 19.45-21.15



Advertentie

Voor al uw merken

AUTOBANDEN

nieuw en gebruikt, cover- en tractorbanden

Henk Hofman banden

Eesveenseweg 34, 8332 JB Steenwijk.06-54354952

ACCU'S EN UITLATEN

Gratis montage – Gratis uitbalanceren

Datum	Wedstrijd	Plaats	Organisatie	inzwemmen	Vertrek
sep-14					
6/7sept	Kampeerverweekend	Epe-Gronau	Sv Epe"59	12.00 uur	7.30 uur
13-sep	Pieperestafette	Emmeloord	Zignea	13.45 uur	13.00 uur
20-sep	Sprintwedstrijd	Steenwijk	Steenwijk 34	12.30 u opbouwen	
27-sep	Zuiderzeemastercircuit	Kampen	Deltasteur	16.00 uur	
27-sep	Regionale 10-kamp	Steenwijk	t Tolhekke	17.00 uur	
28-sep	NK estafette				
okt-14					
4-okt	minioren-voorrunde	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
4-okt	Swimkick	Zwolle	Swol 1894	14.00 uur	13.30 uur
18-okt	Zuiderzeemastercircuit	Emmeloord	Zignea		
25-okt	Competitie	IJsselmuiden	Deltasteur	16.15 uur	15.15 uur
nov-14					
1-nov	minioren-sprintkampioensch.	Hengelo	Kring	12.00 uur	10.30 uur
1-nov	Regionale 10-kamp	IJsselmuiden	Deltasteur	16.15 uur	15.15 uur
8-nov	Schuringa	Emmeloord	Zignea		
7-9 nov	ONK korte baan				
15-nov	Competitie	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
22-nov	Regionale 10-kamp	Emmeloord	Zignea	16.00 uur	15.15 uur
29-nov	Rabobank toernooi	Zwartsluis	ZVZ		
30-nov	Zuiderzeemastercircuit	Almere	de Aalscholvers	12.30 uur	
dec-14					
11-dec	clubkampioensch 400m	Steenwijk	Steenwijk '34	tijdens training	
13-dec	clubkampioenschappen	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
13-dec	minioren-voorrunde	Emmeloord	Zignea	16.15 uur	15.30 uur
20-dec	Swimkick	Meppel	Reestduikers	14.30 uur	14.00 uur
20-dec	Zuiderzeemastercircuit	Lelystad	de Houtrib	14.00 uur	
jan-15					
10/11 jan	Kringwinter/sprint A	Hengelo	Kring	12.00 uur	10.30 uur
10-jan	Zuiderzeemastercircuit	Zwolle	Swol 1894		
17-jan	Competitie	Zwolle	Swol 1894		
24-jan	Regionale 10-kamp	Zwartsluis	ZVZ	16.45 uur	16.00 uur
24-jan	minioren-voorrunde	Genemuiden	DEK	16.45 uur	
23/25 jan	ONMK korte baan				
29-31 jan	NJJK korte baan				
31-jan	Kringwinter/sprint B	Zwolle	Kring	9.00 uur	8.30 uur

feb-15					
7-feb	Swimkick	Emmeloord	Zignea	16.00 uur	15.15 uur
7-feb	regiosprint	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
11/14 feb	Clubkamp. ZVZ	Zwartsluis	ZVZ		
21-feb	Zuiderzeemastercircuit	Heerenveen	HZ&PC		
28-feb	IJsselmeercup	Emmeloord	Zignea		
mrt-15					
7-mrt	Competitie	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
14-mrt	klassementswedstrijd	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
14-mrt	Kring Lange afstand	Kampen	Kring	16.15 uur	15.15 uur
21-mrt	minioren-voorrunde	Genemuiden	DEK	16.45	
21-mrt	Regionale 10-kamp	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
22-mrt	Zuiderzeemastercircuit	Amersfoort	AZ&PC	13.30 uur	
28-mrt	Competitie	Zwolle	Swol 1894		
apr-15					
11-apr	Regionale 10-kamp	Steenwijk	t Tolhekke	17.00 uur	
9/12 apr	Swimcup	Eindhoven			
9/12 apr	NK lange baan				
19-apr	Zuiderzeemastercircuit	Alkmaar	DAW	12.45 uur	
18-apr	minioren-voorrunde	Ijsselmuiden	Deltasteur	16.15 uur	15.15 uur
18-apr	NJK 800/1500 NK 5000				
25-apr	Swimkick	Steenwijk	Steenwijk '34	16.30 u opbouwen	
mei-15					
8/10 mei	NMK lange baan				
9/10 mei	Kring A kampioensch.	Kampen	Kring	16.15 uur	15.15 uur
27-mei	regiovergadering	Zwartsluis	zwemcie	19.30 uur	
30/31 mei	Kring A kampioensch.	Kampen	Kring	16.15 uur	15.15 uur
31-mei	Zuiderzeemastercircuit	Grootebroek	De Bron	13.00 uur	
jun-15					
6-jun	Kring B kampioensch.	Vroomshoop	Kring	9.00 uur	7.45 uur
6-7 jun	NK club				
13-jun	minioren B-finale	Almelo	Kring	8.30 uur	7.00 uur
13/14 juni	minioren A-finale	Almelo	Kring	13.30	11.45 uur
23/24 jun	NK sprint	Heerenveen	HZ&PC		
27-jun	Lange baan	Scheerwolde	regioverenigingen	vanaf 11.00 uur	
jul-15					
2/5 juli	NJJK lange baan				

TYR

WWW.TYR-ZWEMKLEDING.NL

VOLOP
VERKRIJGBAAR
ALLIANCE BACKPACK
IN VELE KLEUREN





BOUWBEDRIJF HERAN

VOOR AL UW BOUWWERKZAAMHEDEN

- nieuwbouw
- verbouw
- onderhoud
- op- en aanbouw



Bouwbedrijf HERAN

Kallenkote 30, 8345 HC Kallenkote
Nijeveense Bovenboer 2, 7948 LG Nijeveen
E - info@bouwbedrijfheran.nl
I - www.bouwbedrijfheran.nl



Knip deze bon uit en lever
deze in bij je wasbeurt

Kreuze
tanken & wassen

SPONSOR ACTIE

Sponsor je eigen vereniging,
club of school. Was je auto met
PLATINA of **Diamant** en sponsor
je vereniging met € 1,00

Bij iedere ingeleverde bon voorzien van verenigings
stempel word bij wasprogramma **PLATINA** of
DIAMANT €1,- overgemaakt op de
rekening van je vereniging.

Verenigings stempel:



OLIEHANDEL KREUZE B.V. – Steenakkers 3 – 8331 TZ Steenwijk info@oliehandelkreuze.nl – www.oliehandelkreuze.nl