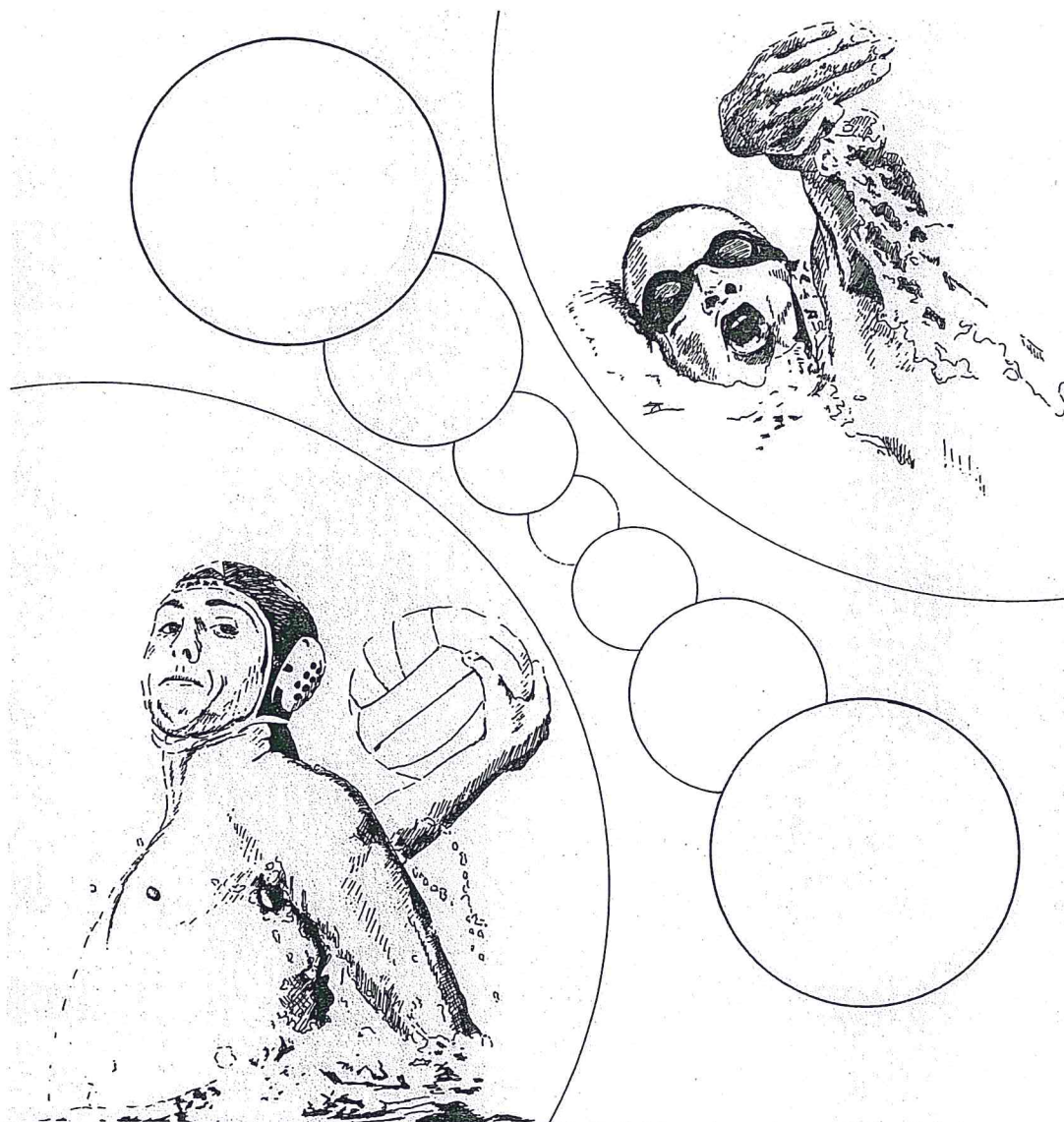


“DE NATTE STEENWIJKER”

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

EERSTE UITGAVE 1975



**ZWEM- & POLOCLUB
STEENWIJK'34**

VISSCHER SPORT

Steenwijkerdiep 25
8331LP Steenwijk

Tel 0521 - 512780
fax 0521 - 523012

K.v.K. 05052746

Voor al uw merken

AUTOBANDEN

nieuw en gebruikt, cover- en tractorbanden

*Henk
Hofman banden*

Pluggematen 4, 8331 TV Steenwijk.06-54354952
ACCU'S EN UITLATEN
Gratis montage - Gratis uitbalanceren

BENNEN

modeschoenen

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

EEN BRON VAN INSPIRATIE!

Aan de Lange Baan in Steenwijk vindt u een eigentijdse decoratieve winkel met een uitgebreid assortiment behang, gordijnen, roomdecoratie, 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 verrukken inspireren en adviseren!

COLORS @HOME De Vries

Lange Baan 24 | 8331 LW Steenwijk
Telefoon (0521) 51 20 90 | E-mail devries@colorsathome.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- & POLOCLUB STEENWIJK'34
 Dé vereniging voor Steenwijk en omgeving
 waar de zwem- en waterpolosport
 wordt beoefend

Uitgave: april/ mei 2013 **COLOFON**

CLUBKRANT			
Lay-out	Roswitha Baars	0521 852383	Clubkrantredactie Vledderholt 5, 8381 CA Vledder redactie@steenwijk34.nl
DAGELIJKS BESTUUR			
Voorzitter	Sierd Tilma	0521 511970	Bestuur Z&PC Steenwijk '34 Beugel 3 8332 JV Steenwijk secretaris@steenwijk34.nl
Secretaris	Chrisstien Dollekamp	0521 517921	
Penningmeester	Elza Nijenhuis	0521 589801	
ZWEMCOMMISSIE			
Secretaris	Berith Rozenboom	0521 854136	Zwemcommissie Z&PC Steenwijk '34 Paasweide 16 8331XB Steenwijk zwemcie@steenwijk34.nl
Officials	Conny van Marle	0521 351268	
Wedstrijden	Ciska Wagter - speedo, swimkick	0521 512322	
	Karla Meinen - 10kamp	0521523999	
	Karen Huisman - NJK en KK	0521521899	
	Huyb Stegeman - Masters	0652007200	
	Karin Heugen - Overige wedstr.	0591372099	
Clubconsulente	Ria Brinkman		
WATERPOLOCOMMISSIE			
Voorzitter	vacant		Waterpolocommissie Z&PC Steenwijk '34 Oosterlaan 29 7973 JR Darp
Secretaris	Edward Voorn	0521 341122	
Officials	Edward Voorn	0521 341122	
Aanvoerder JB	Harold Steenstra	0521512186	
Materiaal	Marcel Smit	0521 523932	
Aanvoerder H1	Dennis Out	0575 846628	
ACTIVITEITENCOMMISSIE			
Penningmeester	Lammie Mooi	0521 512144	Activiteitencommissie 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	Riekie Schra	0521 361156	
SPONSORCOMMISSIE			
Lid	Korstiaan de Boer Alexander Hulleman	0521510089	Sponsorcommissie sponsorcie@steenwijk34.nl
LEDENADMINISTRATIE			
	Douwe Baars	0521 852383	Ledenadministratie Z&PC Steenwijk '34 Vledderholt 5 8381 CA Vledder ledenadmin@steenwijk34.nl
WEBSITE	Douwe Baars/Korstiaan de Boer	0521852381/ 0521510089	website@steenwijk34.nl



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

Contributie per 1 MEI 2013

Op de Algemene Ledenvergadering van 19 maart 2013 is door de aanwezige leden het voorstel gedaan om per 01-05-2013 een contributieverhoging door te voeren. De algemene ledenvergadering heeft hiertoe in meerderheid besloten.

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.	€ 13,40	maand
B	Zwemmen	1,5 – 3 uur	n.v.t.	€ 16,20	maand
CJ	Zwemmen	3 uur en meer	t/m 21 jaar	€ 18,60	maand
C	Zwemmen	3 uur en meer	22 j en ouder	€ 22,35	maand
P I&II	Minipolo	1 uur	pupillen 1,2 en 3	€ 13,40	maand
DJ	Polo jeugd	n.v.t.	t/m 21 jaar	€ 18,60	maand
J	Polo	n.v.t.	22 jr en ouder	€ 22,35	maand
K	Kader	n.v.t.	n.v.t.	€ 9,25	Jaar
NS	Donateur	n.v.t.	n.v.t.	€ 14,30	Jaar

- Bij meerdere leden uit één gezin die zwemmen geldt een kortingsregeling.
- Leden die zowel zwemmen als poloën, betalen automatisch de hoogst geldende contributie (€ 18,60 of € 22,35 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: € 2,00**
- **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,
Elza Nijenhuis
Penningmeester Z&PC Steenwijk 1934
0521- 589801

VAN DE BESTUURSTAFEL

Allereerst wil ik Cees Snel bedanken voor de vier jaren dat hij voorzitter van onze vereniging is geweest. Nu aan mij de eer om het voorzitterschap van de Zwem-en Poloclub Steenwijk 1934 uit te voeren.

Bij de Algemene Ledenvergadering zei ik in mijn woordje, dat het een wat –aanpassende- tijd wordt i.v.m. de verbouwing van ons Thuisbad “de Waterwyck”. Daarom is de communicatie erg belangrijk. Advies, houdt website www.steenwijk34.nl en het publicatiebord goed in de gaten. Daartegenover staat dat we in augustus dit jaar een ‘gerenoveerd’ zwembad hebben.

De club zit in een “flow”. (*Flow is een mentale toestand, waarin een persoon volledig opgaat in de activiteit, met een gemotiveerde en energieke focus. Op in moment van “flow” zijn onze gedachten, verlangens en gevoelens in harmonie. Succes boekt men in de voortgang van het proces*). Goede resultaten bij de waterpolo, zwemmers en masterzwemmers. Het is zaak dit vast te houden en dit succes verspreiden onder zwemmers en waterpoloërs van en voor onze club. Ieder lid vraag ik dan ook als een ambassadeur van Steenwijk '34, leden te werven. Er mag vier keer gratis mee gezwommen worden.

Het kaderzwemmen voor Kaderleden wordt de laatste tijd goed bezocht en blijft naast het zwemmen een gezellig samenzijn van alle vrijwilligers, die zich inzetten voor de club.

Er is behoefte aan meer Kaderleden, daarnaast ontstaan er binnenkort vacatures op sleutelfuncties, zoals de VOF (coördinator officials) na dit seizoen en de Penningmeester volgend jaar. Liever hebben we nu een tweede Penningmeester, dan volgend jaar geen. Ook het ledental mag best toenemen, al is het om de kosten te drukken, gezien de contributieverhoging vanaf 1 mei a.s..

In de statuten van onze vereniging artikel 1 staat: *-De vereniging stelt zich ten doel de beoefening van het zwemmen, in de ruimste zin, te bevorderen en meer algemeen te maken-*. Ik wil hier graag officieus aan toevoegen – *door in saamhorigheid tot prestaties te komen-*.

Graag ontmoet ik jullie, de leden en ook de ouder(s) van de jonge zwemmers en waterpoloërs, in het zwembad of daarbuiten. Heel graag voor een vrijwilligersbaan bij Z&PC Steenwijk '34 en/of het helpen bij het Wielerspektakel op 27 juli.

Graag sluit ik af met *-De maatschappij dat ben jij-* lees: *-Steenwijk '34 dat ben jij-*

Sierd B. Tilma, Steenwijk '34, shirt nr 39.



te



ZWEM- & POLOCLUB STEENWIJK'34

**Dé vereniging voor Steenwijk en omgeving
waar de zwem- en waterpolosport
wordt beoefend**

CONTRIBUTIE VERHOGING

Beste leden,

Zoals onze voorzitter in zijn voorwoord reeds zijdelinks heeft opgemerkt, zijn wij genoodzaakt om per **1 mei 2013** de contributie te verhogen met 10%. Een verhoging heeft sinds 2009 niet meer plaatsgevonden.

Tijdens de uitleg bij de laatste Algemene Leden Vergadering op 19 maart, werd er door de leden bij het bestuur op aangedrongen, om de contributie te verhogen. Dit is een uniek feit, meestal is het andersom.

Een korte uitleg waarom deze verhoging.

Tijdens het bespreken van het financieel jaarverslag is duidelijk geworden dat wij met een begrotingstekort zitten. Dit heeft o.a. te maken dat we te weinig sponsorgelden binnen krijgen en sinds eind vorig jaar te maken hebben met het opzetten van een Bedrijfshulpverlening (BHV) structuur binnen ons club. Dit waren wij wettelijk genoodzaakt om te doen. Een twintigtal leden binnen ons club zijn nu opgeleid tot BHV-ers en deze leden worden jaarlijks op een herhalingcursus gestuurd. Uiteraard is dit niet gratis en voelen wij als club dit sterk in ons portemonnee.

Hopelijk is door bovenstaand verhaal duidelijk waarom de contributie verhoogd is. De noodzaak is duidelijk: we willen uiteraard, dat Zwem- en Waterpoloclub Steenwijk 1934 financieel gezond blijft.

Penningmeester Z&PC Steenwijk '34
Elza Nijenhuis-van Os.



Nieuws en Actualiteiten

De data van de zwemperiodes

Zondag 21 april laatste training selectie-selectie Stw '34/Tolhekke in "Waterwyck" o.l.v. Alexander Hulleman.

Donderdag 2 mei start zwemmen/waterpolo in "Kerkvlekken" Havelte

Zie verder het schema op de website Steenwijk34.nl/"Natte" van april, voor zwemtijden in Havelte.

Mogelijk op 4 en 6 juni latere tijden i.v.m. de zwemvierdaagse Havelte; zie dan de website Steenwijk '34.

Vrijdag 5 juli laatste zwemdag in Havelte, dan volgt de zomerstop.

Maandag 19 augustus start van het zwem/waterpoloseizoen in thuisbad de "Waterwyck". Zie afwijkingen op de website!!!

Op **donderdag 18 april** is er een laatste zwemfeest/waterpolo'feest' in Waterwyck.

De Natte wordt op deze datum verstrekt.

Het is van het grootste belang dat iedereen op de website van de club kijkt. Vanaf 21 april tot 19 augustus hebben we geen thuisbad meer met publicatiebord en andere communicatie middelen. Dus Informatie en communicatie loopt vanaf dan via de trainers, de **Website www.steenwijk34.nl** of mail/telefoon.

Mocht u zich aanbieden om zo af en toe eens een aantal enthousiaste zwemmers te vervoeren naar de Kerkvlekken, dan kunt u dit melden bij de Secretaris, Chrisstien Dollekamp. Wij zijn u zeer erkentelijk voor uw hulp.



Trainingsindeling Zwembad de Kerkvlekken te Havelte **van 1 mei tot aan de zomervakantie**

I.v.m. verbouwing van De Waterwyck, zwemmen wij vanaf begin mei 2013 tot de zomervakantie tijdelijk in het Zwembad de Kerkvlekken te Havelte. Alvast nieuwsgierig naar de trainingstijden voor Havelte,

Dag	Tijd	baan	Zwemmers	lengte
Dinsdag	18.30 - 19.00	1	Sterrenplan	25 meter
	19.00 - 20.00	1	Selectie A,B,C	
	18.30 - 20.00	2	Selectie A,B,C	
	18.30 - 20.00	3	Selectie A,B,C	
	18.30 - 20.00	4	Swim-academie	
	18.30 - 20.00	5	Recreatief jeugd	
	18.30 - 20.00	6	Masters, snel	
	18.30 - 20.00	7	Masters recreatief	
Donderdag	18.30 - 20.00	1	Recreatief jeugd	25 meter
		2	Selectie A,B,C	
		3	Selectie A,B,C	
		4	Swim-academie	
		5	Masters	
	18.30 - 19.00	6	Sterrenplan	
	19.00 - 20.00	6	Waterpolo	
	18.30 - 20.00	7	waterpolo	
Vrijdag	18.30-20.00	1	Selectie A,B,C	50 meter
		2	Selectie A,B,C	
		3	Selectie A,B,C	
		4	Kader	
		5	Kader	
		6	Masters, Snel	
		7	Masters recreatief	

Masters snel is de snelle baan, inclusief de wedstrijdzwemmers.

Ereleden, een hele eer.

Op de jaarvergadering van 19 maart 2013 heeft het bestuur het behaagd om twee van onze leden tot erelid te benoemen: twee dames met een bijzonder groot hart voor de vereniging. Mensen die door het vuur gaan als het om Steenwijk '34 gaat. Linda Wibbelink en Annet Homsma. Wie kent de beide goedlachse charmante dames niet. Linda is al 27 jaar lid van onze vereniging en zeer, maar dan ook zeer actief. Een gezellige, lieve clubgenoot die bijna alles gedaan heeft en nog doet wat in het belang van ieder lid is. Onderscheid in geslacht, kleur, leeftijd of wat dan ook, is Linda vreemd wat dan ook het hoogst haalbare rendement oplevert voor een ieder. Linda kan genieten als ze ziet dat anderen genieten. Ze is zelf jarenlang een zeer verdienstelijk zwemster geweest. Maar wat het meeste opgevallen is en ze al jaren volhoudt, is dat ze anderen wat gunt. Als het nu buiten of binnen was, waar ze verscheen kwam het ultieme sport boegbeeld binnen wandelen. Een zeer mooi visitekaartje voor Steenwijk '34. Ze was jarenlang ons boegbeeld bij het open water zwemmen. En wie kent niet de elf steden tocht. Nou zij was het, die met clubgenoten de tocht der tochten zwemmend aflegde. Kampioenschappen gingen steeds beter naarmate ze wat van haar jonge flair achter zich had gelaten. Een vrouw die al jaren alle eer toekomt, en dit dan nu ook heeft mogen ontvangen. Linda, hopelijk mogen we nog jaren van je genieten bij onze club Steenwijk '34.

Annet Homsma is de overtreffende trap wat betreft het aantal jaren dat ze al lid is van onze club.

Liefst 40 jaar heeft ze op het ultieme moment van op waarde **geëerd te worden** moeten wachten. Ik heb me voor genomen om geen leeftijd te noemen. Dat doe je immers niet bij dames. Maar 40 jaar lid en dan ook nog eens niet onverdienstelijk. Zwemmend was het een bijtertje. Verliezen geeft Annet de nodige wil om nog beter te willen worden. Nog steeds zie je bij Annet van haar gezicht afstralen (Man doe er eens wat aan) en dat ontgaat je echt niet. Prachtige mimiek. Annet's gezicht laat niets aan het toeval over. Annet heeft het hart op de juiste plaats, want tegenover het fanatisme kan Annet zich uitstekend in een ander verplaatsen en dan gewoon doen wat nodig is. Haar fanatisme paste dan ook uitstekend bij haar waterpolo carrière. Ze was een van de drijvende krachten achter het vrouwen waterpolo. Na deze prachtige jaren van actief sporten pakte ze de handschoen op om van alles te doen voor onze club. Het woord erelid zegt eigenlijk alles wat Annet betreft. Het is de club een eer om je dit te doen toekomen.

Het is Steenwijk '34 een eer beide dames in zijn gelederen te mogen hebben en tot in lengte van jaren te mogen houden. Mensen zoals jullie maken het mogelijk om in een eenheid te mogen opereren, met alleen maar positieve instelling naar een ieder toe. Dames u bent het voorbeeld voor een ieder gebleken. Heel, heel veel dank voor alles wat jullie tot nog toe heeft bewogen, om met zo veel inzet, een ander zo veel genoeg te doen schenken.

Hoe wordt je nou erelid? Ja dat is niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Iedereen van Steenwijk '34 komt hier voor in aanmerking, maar dit wordt je niet zo maar. Daar moet je een bijzonder mens voor zijn. Kijk voor de aardigheid eens van een afstandje naar beide dames. Mocht u het met me eens zijn feliciteer ze dan gerust. Ze zullen het niet nodig vinden, maar laat ze eens in hun hartje stralen.

Schrijver bekend bij de redactie.



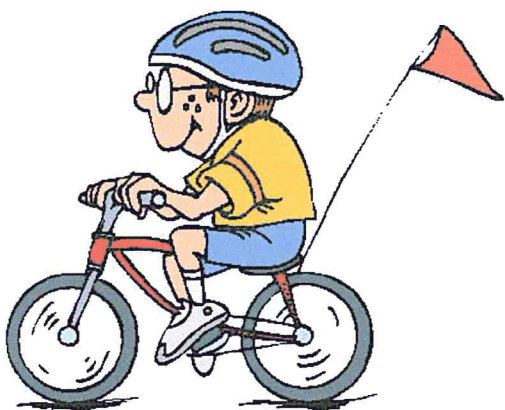
ZWEM EN POLOCLUB
STEENWIJK '34

Wielerspektakel zaterdag 27 juli 2013

Hierbij vragen we hulp bij het Wielerspektakel op **zaterdag 27 juli 2013**.

Als je het leuk vindt om te helpen, houd deze dag dan vrij.

's Morgens opbouwers, vlaggen ed. palen in de grond slaan, daar weer vlaggen aan.



Het parcours gaat door de binnenstad, er wordt in ieder geval om 17.30 uur gestart..

Het kan zijn dat u wordt gebeld met de vraag of u alstublieft mee wil 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.

- Mensen die helpen met broodjes smeren.
- 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).

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

Dit festijn levert de zwemclub weer een leuk bedrag op

Meer informatie: website steenwijk34.



**Zwem- & Poloclub
STEENWIJK '34**

Oproep nieuwe V.O.F- er

Hallo allen,

Ik ben op zoek naar een nieuwe V.O.F- er (official zaken).

Ik wil nog wel training blijven geven en klokken maar ik wil stoppen met het regelen van de officialzaken.

Liefst zo snel mogelijk natuurlijk, maar om het netjes te houden maak ik dit seizoen tot aan de zomer gewoon af. Tenzij er nu al iemand is die het van mij over kan nemen, dan graag.

Denk je dat deze taak iets voor jou is, ik hoor het graag.

Wil je iets anders doen binnen de club, ook dan kun je je aanmelden.

Ik wacht je reactie af?

Groeten,

Conny van Marle

connyvanmarle@planet.nl

0521-351268



Het sponsor zwemmen op 11 april 2013.

In een spuug heet zwembad, de Waterwyck, werd op donderdag 11 april het sponsorzwemmen gehouden. Dit is een jaarlijks terugkerend festijn, georganiseerd door de Activiteitencommissie van onze vereniging.

Het is de bedoeling dat zo veel mogelijk zwemmers in een kwartier tijd zo veel mogelijk banen zwemmen. Je kunt je laten sponsoren voor het totaal aantal banen dat er gezwommen wordt, maar er mag ook per baan gesponsord worden. Het geld dat hiermee wordt verdiend wordt gebruikt om iets aan te schaffen voor de zwemmers, maar ook eventueel om iets leuks voor de leden te organiseren, waar anders geen geld voor is. Een super goed idee dus.

Ook dit jaar waren we weer verbaasd dat er zoveel enthousiaste zwemmers waren, Onze nieuwe voorzitter, Sierd B Tilma, had ze bij de opening van het gebeuren een hart onder de riem gestoken. Hij legde uit dat we hard geld nodig hebben om nieuwe zwemplankjes te kopen, omdat veel zwemmer (tjes) de stukken van de zwemplanken opeten. De zwemmers waren daardoor extra gemotiveerd om veel geld op te halen met knoerthard zwemmen.

Veel persoonlijke records zijn hierbij gesneuveld. 600/900m. en meer was geen uitzondering. Complimenten allemaal! Globaal denken we zo'n ca. €700,- binnen te krijgen Roswitha Baars (namens de Activiteiten Commissie)..

Wie loopt ermee met de Avondvierdaagse.



ZWEM EN POLOCLUB
STEENWIJK '34

De Avond Vierdaagse is van 3 tot en met 6 juni 2013.

De afstand die we gaan lopen is 10 km per avond.

De prijs bedraagt 3 euro. Opgeven voor 21 april 2013.

Wel uw/je gele clubshirt aan.

Naam:-----

Leeftijd:-----

Ik loop mee voor dekeer.

Mijn ouders willen **wel** / **niet** mee lopen als begeleiding. (*Doorhalen wat niet van toepassing is*).

Inleveren en betalen tot en met 21 april as.

Dit kan bij een van de dames van de activiteitencommissie. Zij zal op dinsdag en donderdag aanwezig zijn in het zwembad.

KNZB diskwalificatiecodelijst - 2012/2013

Bij toepassing van de codelijst gaan de bepalingen ten aanzien van de zwemslagen voor de algemene bepalingen.
Dwz: zaken die volgens de omschrijving bij de slagen 'geoorloofd zijn' kunnen niet leiden tot diskwalificatie op basis van verwijzing naar de algemene "A" codes. Bij twijfel – "voordeel zwemmer".
Bij onduidelijkheid gaat het reglement voor op deze diskwalificatiecodelijst.
Bij alle diskwalificaties: geen tijd noteren.

Algemeen:

- AA Te vroeg bewogen bij de 1e (1 startregel) of 2e start.
- AB De 1e (1 startregel), 2e of volgende valse start veroorzaakt (uitsluiten voor dat progr.nr.).
- AC Na een officiële waarschuwing zich niet gehouden aan de startdiscipline (uitsluiten voor dat progr.nr.).
- AD Gestart nadat het vertrek heeft plaatsgehad.
- AE De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd.
- AF De aangegeven afstand niet uitgezwommen.
- AH Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.
- AI Gelopen over en/of afgezet van de bodem.
- AJ Te water gegaan tijdens het zwemmen van een nummer, waarop men niet is ingeschreven.
- AK Na het beëindigen van de race niet onmiddellijk het water verlaten.
- AL Tijdens het water verlaten een deelnemer gehinderd die de race nog niet heeft beëindigd.
- AM Gebruik maken van hulpmiddelen (het meelopen met de deelnemer -in het zwembad- wordt gelijkgesteld met gebruik van hulpmiddelen).
- AN Leeftijdsbepalingen overschreden.
- AO Niet gerechtigd gestart.
- AP Schuldig gemaakt aan ongepast gedrag. Bij ernstige vorm (wangedrag) uitsluiten van (verdere) deelneming aan en/of aanwezigheid bij de wedstrijd.
- AQ Niet goedgekeurde zwemkleding gebruikt.

Toelichting:

- AM Bij wangedrag: uitgebreid in het proces-verbaal vermelden en rapport inzenden.

Schoolslag:

- SA Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van de 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- SB Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens iedere volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.
- SC De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
- SD De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
- SE De handen niet tezamen van de borst naar voren gebracht.
- SF Tijdens de race de ellebogen niet onder het wateroppervlak gehouden.
- SG Na de 1e armslag na start en/of keerpunt de handen voorbij de heuplijn gebracht.
- SH Bij de achterwaartse beweging van de beenslag de voeten niet naar buiten bewogen.
- SI Stond tijdens de race.
- SJ Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.
- SK Het keer- en/of eindpunt niet met twee handen gelijktijdig aangetikt.
- SL Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.
- SM Bij het keer- en/of eindpunt niet aangetikt met de handen (wel afgezet).
- SN Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
- SO Tijdens de race op de rug gedraaid.
- SP Tijdens de eerste slag na start en/of keerpunt een vlinderbeenslag gemaakt voordat de armslag werd ingezet.
- SQ Tijdens de eerste slag na start en/of keerpunt na een vlinderbeenslag geen schoolslag beenslag gemaakt.
- SR Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.

Rugslag:

- RA Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- RB Stond tijdens de race.
- RC Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.
- RD Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.
- RE Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
- RF Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.
- RH Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.
- RI Tijdens de start de tenen over de overloopgoot geklemd.
- RJ Na de eerste 15 meter na start en/of keerpunt het lichaam geheel onder water gehouden (geldt niet voor keer- en eindpunt en bij Open Water Zwemmen).
- RK Keer- of eindpunt niet in eigen baan aangeraakt.

Vlinderslag:

- VA Na start en/of keerpunt meer dan één armdoortrekbeweging onder water gemaakt.
- VB Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.
- VC Armen niet over het water naar voren gebracht (slepen is toegestaan).
- VD Schoolslagbenen gezwommen of andere stuwende beweging in het horizontale vlak.
- VE De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.
- VF Stond tijdens de race.
- VG Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.
- VH Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
- VI Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.
- VJ Niet aangetikt met de handen bij het keer- en/of eindpunt (wel afgezet).
- VK Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
- VL Tijdens de race op de rug gedraaid.
- VM Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- VN Na de eerste 15 meter na start en/of keerpunt het lichaam onder water gehouden.
- VO De armen niet gedurende de gehele race over water naar voren gebracht (meerdere beenslagen achter elkaar zonder armslag)

Vrije slag:

- VRA Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
- VRB Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- VRC Na de eerste 15 meter na start en/of keerpunt het lichaam geheel onder water gehouden (geldt niet voor keer- en eindpunt).

Estafettes:

Code vermelden bij de naam van de zwemmer die de fout heeft gemaakt.

**): tussentijden noteren tot en met de laatste zwemmer voor de fout is begaan.

- EA Te vroeg overgenomen. **
- EB De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (rug-, school-, vlinder- en vrije slag). **
- EC De estafette niet gezwommen met de opgegeven deelnemers. **
- ED De estafette niet gezwommen conform de opgegeven startvolgorde. **
- EE Bij de estafette wisselslag de vrije slag gezwommen als school-, vlinder-, of rugslag. **
- EF Een ander ploeglid dan de zwemmer die de afstand moet zwemmen, te water gegaan voordat alle ploegen de wedstrijd hebben beëindigd.

Wisselslag persoonlijk:

- WA De vrije slag gezwommen als school-, vlinder- of rugslag.
- WB De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (vlinder-, rug-, school-, vrije slag).

Toelichting:

Bij diskwalificatie in de wisselslag (estafette of persoonlijk) moet bij een fout op de hiertoe behorende zwemslagen de bij die slagen behorende codes worden gebruikt (S..., V..., R... en VR...).

Open Water Zwemmen

- OA Niet gedurende de race, van (voor-) start tot en met finish, de cap op het hoofd gedragen.
- OB Na waarschuwing(en) toch voor de startlijn blijven liggen.
- OC Bij het ingehaald worden de inhalende deelnemer gehinderd.
- OD Onvoldoende afstand gehouden tot de andere deelnemer(s).
- OE Buiten het aangegeven parcours gezwommen.
- OF Gebruik gemaakt van "gangmaking" door begeleidingsboot.
- OG Lichamelijk contact gemaakt met de begeleidingsboot.
- OH Aanwijzingen van de kamprechter(s) te water of op de kant niet opgevolgd.
- OI Trekken aan, duwen tegen of anderszins manipuleren van boeien en/of obstakels langs de baan gedurende de race bij keerpunt en/of start en finish.
- OJ Boei(en) verkeerd en/of niet gerond.
- OK Niet (tijdig) aanwezig bij briefing of inchecken.

Toelichting Wangedrag

Bij wangedrag (AP) dient door de scheidsrechter altijd rapport te worden opgemaakt, bij voorkeur digitaal. Hoe te handelen staat in de handleiding die te vinden is op de KNZB-site onder officials, zwemmen.

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

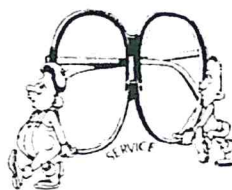
Uw huis is de schilder waard!



B. Horsthuis

Schildersbedrijf
Burg. G.W. Strainkweg 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 Steenwijk

- 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

Kreuze
tanken & wassen

**40 METER TEXTIEL
autowasstraat**

DUURZAAM, SCHOON ÉN SNEL

afrit Steenwijk Zuid • binnen 1,5 min

WWW.OLIEHANDELKREUZE.NL

Autobedrijf J.H. Mos

Bedrijvenpark Groot Verlaat
Koematen 42
Telefoon 0521-513265



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

*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

Help de club, strik een sponsor! Verdien twee vrijkaartjes!

De clubkrant wil graag een extra pagina met advertenties vullen. Dit natuurlijk om wat extra geld voor de club te verdienen.
Is er in jou kennissenkring iemand die misschien wel een advertentie wil zetten in "de NATTE"? Vraag het hem eens, een advertentie kan al vanaf €35,- p/j.
Als "jouw" advertentie wordt geplaatst, krijg jij twee vrijkaartjes voor het zwembad zodat je ook een vriend(in) kan meenemen.
Reacties: tel. 0521-517921

Aannemersbedrijf Van den Hoofdakker

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Renovatie
- Onderhoud

Telefoon: 0521-522855/06-20402647

WICTS

Walpoott Informatie en
Communicatie Technologie Service

- Bouw en beheer van websites
- Ondersteuning en advies ICT systemen
- Beheer en inrichting ICT systemen
- Ontwerp en ontwikkeling leermiddelen
- On site instructie en opleidingen

P.D. Walpoott, Mr. Z. ter Steghestraat 2
8331KG, Steenwijk, 0521-511981 of 06-10901152

VISSER



JUWELIER HORLOGER DIAMANTAIR

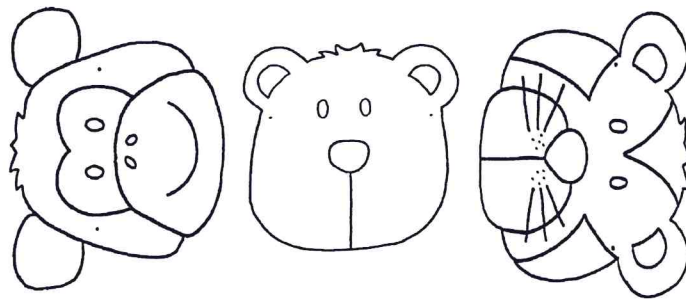


Steenwijk
Korte Woldpromenade 1
tel. (0521) 51 26 02 - fax (0521) 51 81 27

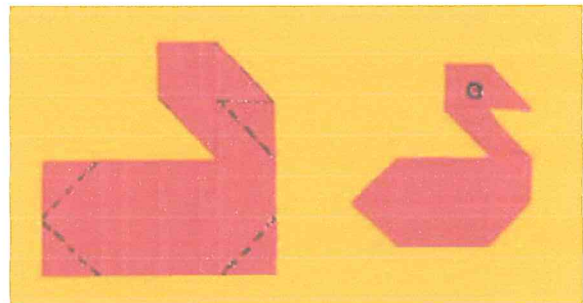
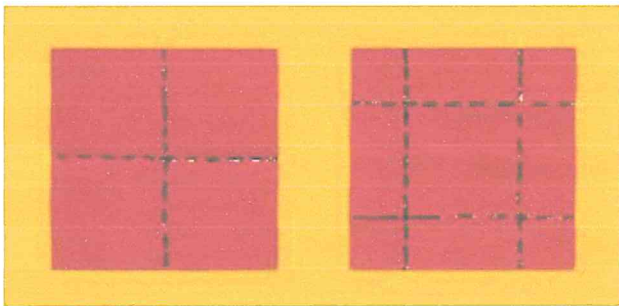
KNUTSELEN

Zo ga je te werk

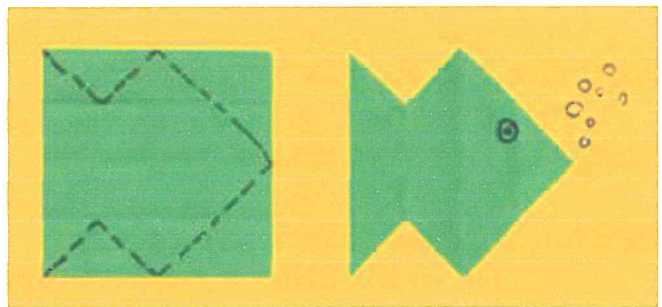
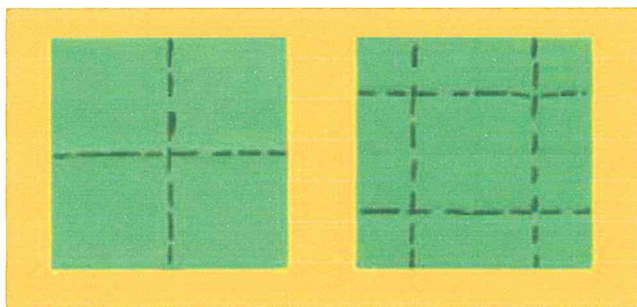
Dubbelklik op de onderstaande plaatjes en print ze uit. op de volgende site: <http://members.home.nl/kittynl/dieren.html#vlinder2> Neem het daarna over op stevig papier. Je kunt het kleuren, verven, beplakken etc. Als je hiermee klaar bent, knip je de ogen uit en prik je door beide gaatjes aan de zijkant v/h masker. Hieraan bevestig je een elastiekje (meet van te voren de juiste lengte voor het elastiek).



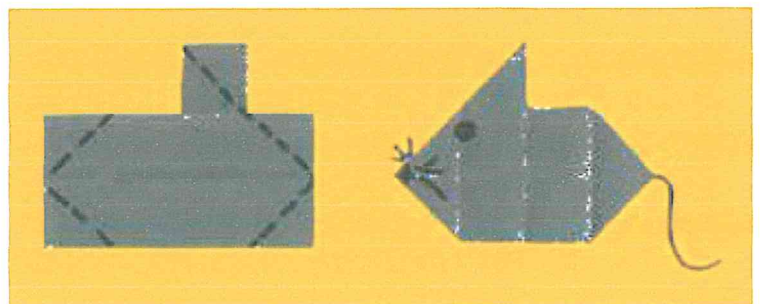
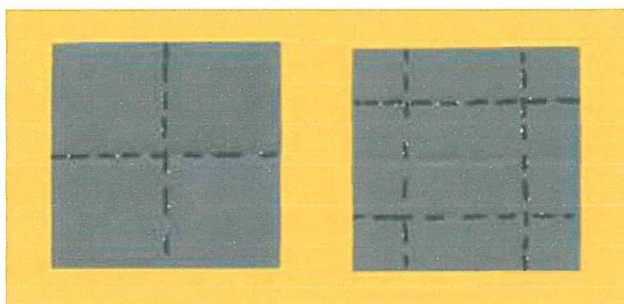
Dieren vouwen



Zwaan



Vis/Muis



Interview

Naam: **Nika Dekker**

Leeftijd: **9 jaar.**

Lengte: **1.43.**

Gewicht: **32 kilo.**

Zwem je wedstrijden? **ja.**

Wat zijn je snelste tijden? **1.02.70 op de 50m rugslag.**

Welke slag zwem je het liefst? **Schoolslag.**

Wat vind je leuk aan zwemmen? **Mijn vriendinnen en het zwemmen zelf.**

Wie zijn je beste vrienden op de zwemclub? **Aniek, Michelle, Dagmar, Jeroen en Kasper.**

Welke trainer vind je het leukst? **Anna.**

Hoe laat ga je naar bed? **19:30-20:00**

Heb je ook een zwemidool? **Ja Ranomi Kromowidjojo.**

Weet je nog wat je eerste zwemwedstrijd was? **Ja de clubkampioenschappen.**

Welke slagen zwom je toen en welke tijden? **50 rug 1.07, 25 vlinder 0.55, 50 school 1.11, 50 vrij 1.19.**

Vind je het erg om te verliezen? **Nee.**

Vind je het zwemmen in kanalen en meren leuk? **Ja heel leuk.**

Wat is de langste afstand die je hebt gezwommen zonder te stoppen? **580 meter.**

Vinden je ouders het leuk dat je zwemt? **Ja.**

Ga je uit jezelf naar de training of sturen ze je? **Uit me zelf.**

Op welke school zit je en in welke groep/klas? **De Johan Friso school groep 6**

Wat vind je het leukst op school? **Gym.**

Wat vind je het vervelendst op school? **Biologie**

Wat kun je heel goed? **Ponyrijden.**

Wat kun je heel slecht? **Dansen.**

Zijn er ook andere sporten die je leuk vindt? **Ja ponyrijden.**

Welke hobby's heb je? **Zwemmen, ponyrijden, en fietsen vind ik ook wel leuk.**

Welk TV programma vind je het leukst? **Spangas.**

Welk liedje van de radio vind je het leukst? **Ik vind heel veel liedjes leuk.**

Houd je van gamen en op welke console? **Nee**

Welke spellen speel je dan graag? **Geen een.**

Doe je mee aan social media? **Ja whatsapp, twitter en hyves**

Houd je van snoepen en wat snoep je dan het liefst? **Ja ik vind chocola heel lekker.**

Wat is je lievelingseten? **Wraps.**

Heb je ook slechte gewoontes? **Ik wil nooit naar bed.**

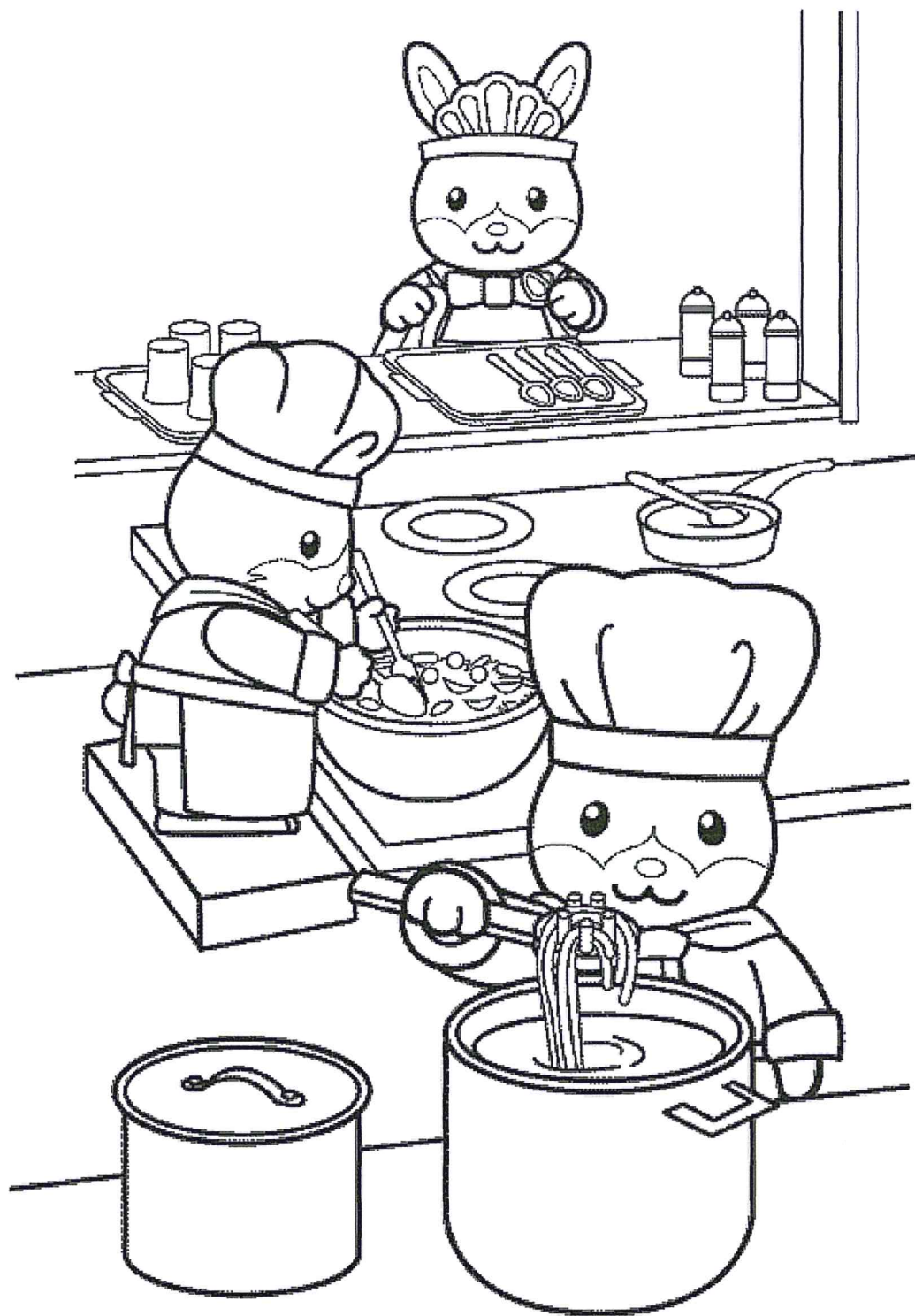
Word je wel eens heel boos, en waarom dan? **Als ik niet mag ponyrijden.**

Weet je ook een leuke mop? **Ja natuurlijk wel.**

Wie moet de volgende keer deze vragen beantwoorden? **Aniek Simones.**



Kleurplaat voor de Kleintjes



Interview



Naam: **Remco Koelewijn.**

Leeftijd: **13 jaar.**

Lengte: **1.63 m.**

Gewicht: **45 kilo.**

Zwem je wedstrijden?... **Ja natuurlijk!**

Wat zijn je snelste tijden... **50m vrij: 32:02**

Welke slag zwem je het liefst.... **Vrije slag (borstercrawl)**

Wat vind je leuk aan zwemmen.... **De gezelligheid en het verbeteren van je eigen tijd.**

Wie zijn je beste vrienden op de zwemclub **Thomas, Diederik, Luuk, Anna, Nienke en Alies**

Welke trainer vind je het leukst... **Mike :D**

Hoe laat ga je naar bed... **Volgens mijn ouders vaak te laat... (half 10, valt best wel mee :D)**

Heb je ook een zwemidool .. **Lauren Vis (Had ik hem beloofd, haha)**

Weet je nog wat je eerste zwemwedstrijd was **Clubkampioenschappen 't Tolhekke (sorry :D)**

Welke slagen zwom je toen en welke tijden... **Alle slagen 50m, tijden weet ik niet meer.**

Vind je het erg om te verliezen.. **Wel als ik van Thomas verlies, haha!**

Vind je het zwemmen in kanalen en meren leuk.. **Nee, veel te koud, brrrr.**

Wat is de langste afstand die je hebt gezwommen zonder te stoppen... **ong.1800 m.**

(30 minuten test)

Vinden je ouders het leuk dat je zwemt... **Ja hoor.**

Ga je uit jezelf naar de training of sturen ze je.. **Zelf.**

Op welke school zit je en in welke groep/klas... **RSG Tromp Meesters, H2A.**

Wat vind je het leukst op school... **Gym en Duits.**

Wat vind je het vervelendst op school... **Wiskunde en Aardrijkskunde.**

Wat kun je heel goed.. **Lange afstanden zwemmen.**

Wat kun je heel slecht.. **Voetballen.**

Zijn er ook andere sporten die je leuk vindt... **Volleybal en Badminton**

Welke hobby's heb je... **Computeren, zwemmen en Radio DJ op internet.**

Welk TV programma vind je het leukst.. **Spongebob Squarpants en Het Klokhuis.**

Welk liedje van de radio vind je het leukst.. **Cannonball – Showtek & Justin Prime, voor de rest vind ik alles wel leuk.**

Houd je van gamen en op welke console... **Heel erg, op de computer.**

Welke spellen speel je dan graag.. **Saints Row 2, Call Of Duty 2**

Doe je mee aan social media.. **Ja, Twitter en Whatsapp.**

Houd je van snoepen en wat snoep je dan het liefst.. **Ja, perziken van Haribo.**

Wat is je lievelingseten.. **Lasagne van mijn moeder.**

Heb je ook slechte gewoontes... **Nagelbijten.**

Weet je ook een leuke mop., **In het zwembad 'Wat zwem jij goed, zeg.' 'Ja ik zwem al vanaf mijn derde jaar.' 'Dan zul je wel moe zijn.'**

Wie moet de volgende keer deze vragen beantwoorden... **Lauren vis!**

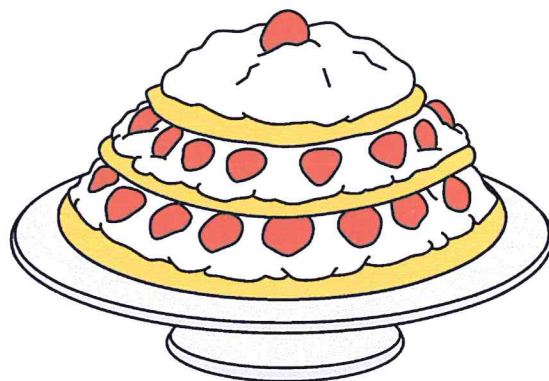
VERJAARDAGEN

Briseis Vloedveld	3-apr
Judith Hup	4-apr
Inge Halman	6-apr
Eliza van der Werf	8-apr
Annie van der Werf-Smid	8-apr
Bas Tuinstra	9-apr
Judith Ringnalda	10-apr
Ron Zaagman	10-apr
Manuela Doeve	11-apr
Eline Roodakker	11-apr
Mees Walpoott	12-apr
Roegina Ofrein	16-apr
Marty Veen	16-apr
Karin Heugen	17-apr
Kay van Sleen	19-apr
Andre Doeve	25-apr
Mark Gaal	25-apr
Anouk Poelstra	27-apr
Jarmo Visser	27-apr
Emiel Meinen	28-apr
Kevin Roo	28-apr
Peter Walpoott	28-apr
Ruben Westerneng	28-apr
Douwe Baars	29-apr
Chris Huisman	29-apr
Noah Drijver	4-mei
Harold Steenstra	6-mei
Demi Boschma	7-mei
Huyb Stegeman	8-mei
Roland Braad	9-mei
Anna Werkman	15-mei
Ineke Zaagman	15-mei
Linda Wibbelink-Noorman	17-mei
Brian Quaadvlieg	18-mei
Alies Wagter	20-mei
Bram Mooi	21-mei
Kasper van Scheepen	21-mei
Lisa Huisman	24-mei
Reijn Varkevisser	24-mei
Robert Tissingh	25-mei
Rick Driezen	28-mei
Marinke Hummelen	29-mei
Thomas Kiburg	2-jun
L. Schipper	2-jun



Nika Dekker 5-jun
Verjaardagen vervolg

Kay Klaver	5-jun
Mike Koelewijn	8-jun
Diederik de Boer	9-jun
Sidney ter Wal	13-jun
Ester Bennen	14-jun
Lars Bouwmeester	14-jun
Christien Westerveen	18-jun
Wilmy Vos	19-jun
Nanja Geurts-Woudstra	26-jun
Edward Voorn	26-jun
Jitse van Hien	27-jun
Dennis Kolk	27-jun
Rudie Scheenstra	30-jun



Clubrecords 2013

800m vrije slag heren senioren:

oude record:	9.02.40	Peter Gildemeester	Steenwijk	04-10-1997
nieuw record:	8.59.36	Alexander Hulleman	Nijverdal	25-01-2013

50m rugslag heren 19 jaar:

oude record:	0.29.20	Edwin van der Wulp	Steenwijk	30-09-1989
nieuw record:	0.29.04	Willem-Jan Huisman	Steenwijk	23-03-2013

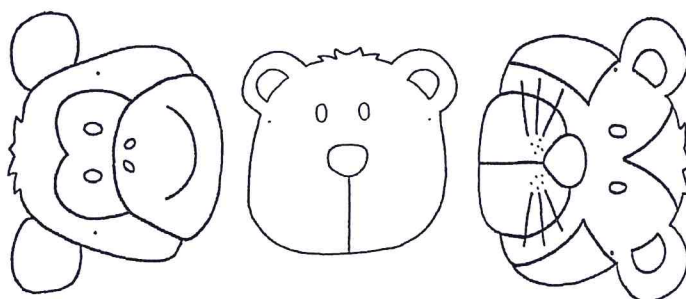
50m vlinderslag heren senioren:

oude record:	0.27.02	Rick Driezen	Steenwijk	27-01-2007
nieuw record:	0.26.70	Lauren Vis	Steenwijk	23-03-2013

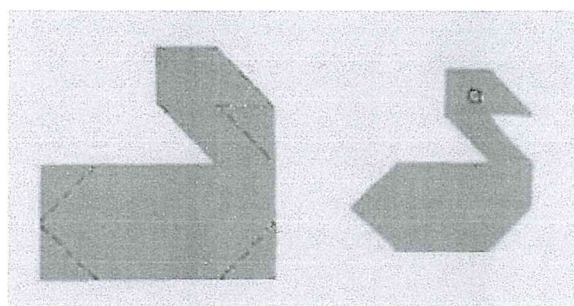
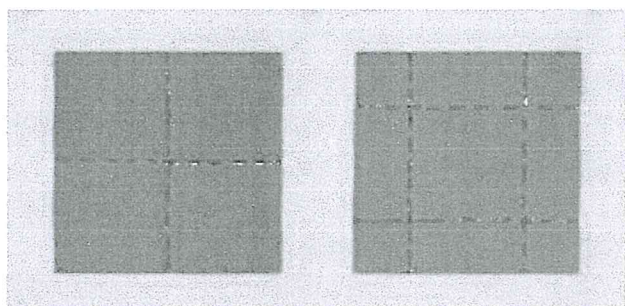
KNUTSELEN

Zo ga je te werk

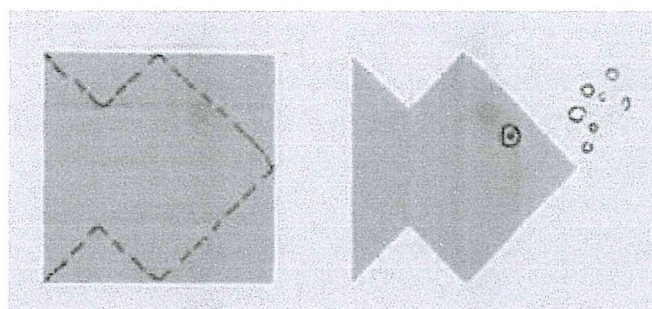
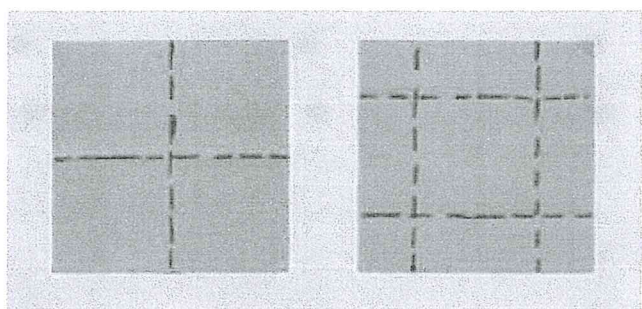
Dubbelklik op de onderstaande plaatjes en print ze uit. op de volgende site: <http://members.home.nl/kittynl/dieren.html#vlinder2> Neem het daarna over op stevig papier. Je kunt het kleuren, verven, beplakken etc. Als je hiermee klaar bent, knip je de ogen uit en prik je door beide gaatjes aan de zijkant v/h masker. Hieraan bevestig je een elastiekje (meet van te voren de juiste lengte voor het elastiek).



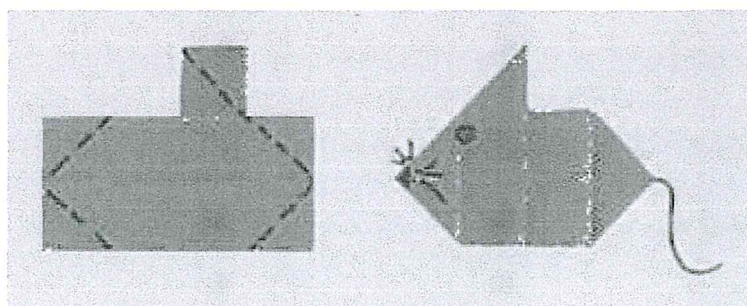
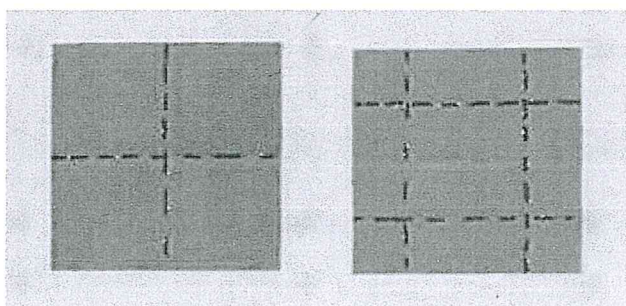
Dieren vouwen



Zwaan



Vis/Muis



CULTUUR

Taman Indonesia, Kallenkote.

Een buitengewoon Indonesisch Dierenpark

Wel eens een gehoord van katten die de duurste koffiebonen uitpoepen? Of Beo's die kunnen praten? Neem dan eens een kijkje in tropisch dierenpark Taman Indonesia. Hier vind je allerlei bijzondere dieren uit Indonesië zoals de Binturong, de Loewaks en Maleise Bosuilen, en kun je genieten van Indische hapjes en drankjes, een kijkje nemen in een Mentawai paalwoning of rondsnuffelen op een heuse pasar. Waan je voor een paar uur in Indonesië.

Voor kinderen is er een verkleedhoek met Indonesische klederdracht, een wayangtheater.

Kinderfeestje

Ben je binnenkort jarig of heb je iets anders te vieren? Taman Indonesia heeft speciaal voor de jarige job en al zijn vriendjes en vriendinnetjes een 3 spannende kinderfeestjes samengesteld.

Verskillende arrangementen

Taman Indonesia biedt verschillende arrangementen aan zoals: tropische tuktuk tour, Giethoorn en de tropen, otter expeditie.

De Feestkoe.

- Feestkoe is hét adres voor een origineel en verrassend kinderfeestje in de buurt van Zwolle.
- Je kunt op onze boerderij terecht voor: Boerderij-, Knutsel- en Ponyfeestjes.
- Wil je een stoer knutsel-feest of een heus ponyfeest? Dat kan! We hebben voor zowel jongens als meisjes leuke feestjes. Je kunt kiezen uit een boerderij-, knutsel- of ponyfeestje.

Adres: Kroesenallee 18, 8026 Zwolle, tel: 0640774982

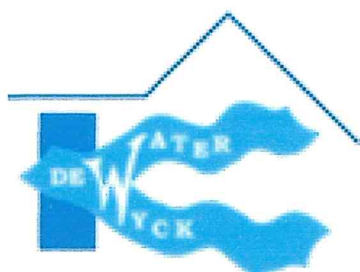
Dierenpark De Wissel

Ontmoet bijzondere dieren tijdens de ontdekkingstocht door Dierenpark Wissel. Kom oog in oog te staan met behendige klimmers, parmantige vogels en kleine rovers. In het bosrijke park leven maraboes, dwergnijlpaarden, flamingo's, dikdiks en kraanvogels in natuurlijke leefgebieden. Vanuit de hoge bomen kijken witgezichtsaki's, kleine panda's, doodshoofdapen, beermarters en ringstaartmaki's nieuwsgierig naar bezoekers.

Kinderactiviteiten

Voor de kinderen is er ook van alles te beleven in het park! Kom ravotten in de speeltuin, dieren knuffelen in de kinderboerderij en een spannende Zoo Quest maken langs de bewoners van het park. Ontmoet tijdens de Zoo Times bijzondere dieren waar allerlei interessante informatie over wordt verteld.

Er is een speciaal arrangement met Pannenkoekenhuis De Ossenstal mogelijk.



Verbouwing De Waterwyck

Momenteel word er druk gebouwd aan de Waterwyck. Voor de mensen die vrij willen zwemmen is daarom ook het zwembad gesloten, maar wij als Steenwijk'34 kunnen nog t/m 20 april gebruikmaken van het zwembad. Door de verbouwing is de tijdelijke ingang achter het zwembad, te hoogte van de glijbaan. De kleedkamers worden momenteel aangepast, er zijn daarom 2 nood kleedruimten gecreëerd bij het peuterbad. 1 voor de dames en 1 voor de heren. Na 20 april wijken wij tijdelijk uit naar het zwembad van Havelte. Meer hierover kan u binnenkort hier op de website lezen.

In overleg met zwembad de Waterwyck en zwemvereniging 't Tolhekke is het volgende schema overeen gekomen. De trainingstijden zijn **per 2 april** tot 20 april als volgt.

- Maandag 18:00 -18:45 uur Tolhekke
18:45 -20.00 uur Steenwijk'34 ,de indeling en tijden zullen door de trainers worden doorgegeven.
- Dinsdag **18:00 – 19:30 uur Steenwijk '34**
19:30 – 21:00 uur Duikclub Potvis
- Woensdag 18:00 – 19:30 uur Tolhekke
20:00 – 21:00 uur Steenwijk'34
Woensdagavond start Zwemmend Redden-trainingen in Waterwyck (20.00 tot 21.00 uur), 3X
- Donderdag **18:00 -21:30 uur Steenwijk'34**
Dit is inclusief de waterpolo. In overeenstemming tussen 't Tolhekke en Steenwijk '34 kan de zwemgroep van 't Tolhekke voor een kwartier een deel van het bad gebruiken. Dit i.v.m. de grootte van de pologroep.
- Vrijdag 18:00 – 18:45 uur Tolhekke
18:45 – 20.00 uur Steenwijk'34, de indeling en de tijden zullen door de trainers worden doorgegeven
- Zaterdag **9:00 -10:00 uur Steenwijk'34**
(op 20 april om 8:30 -9:30 uur i.v.m het zwemfeest van de Waterwyck).
- Zondag **8:45 -9:45 uur** Tolhekke (o.a. gezamenlijke selectietraining).

Voor veranderingen, houdt het mededelingenbord en de site in de gaten.

Clubkampioenschappen 2013 ZVZwartsluis deel 2
Zwartsluis (NED) 16-2-2013
Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Korte baan (25m)
Diederik de Boer	00 :	100 rugslag	19	1:33.64	90%	100 schoolslag	17	1:38.77	110%	PR.
Willem-Jan Huisman	94 :	100 rugslag	1	1:03.05	97%	100 schoolslag	2	1:12.46	101%	PR.
Remco Koelewijn	99 :	100 rugslag	13	1:22.95	98%	100 schoolslag	19	1:40.45	103%	PR.
Alies Wagter	99 :	100 rugslag	4	1:19.27	96%	100 schoolslag	10	1:37.66	100%	
Anna Werkman	98 :	100 rugslag	16	1:33.87	102% PR.	100 schoolslag	18	1:50.15	104%	PR.

Totaal 10 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,1% 5 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Diederik de Boer, 100 schoolslag 1:38.77

Zuyderzee Masters Circuit
Heerenveen 16-2-2013
Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Korte baan (25m)
Casper Dollekamp	63 :	50 vrije slag	Est.	30.78	97%	25 schoolslag	4	17.91	103%	
		50 rugslag	1	37.13	96%	25 vlinderslag	3	17.44	84%	PR.
Rick Driezen	86 :	50 vrije slag	2	26.97	89%	100 vlinderslag	1	1:01.44	95%	
		50 rugslag	1	31.89	96%					
Alexander Hulleman	83 :	200 vrije slag	1	2:05.89	97%	100 wisselslag	2	1:07.54		PR.
		100 vlinderslag	2	1:05.53	99%					
Riekie Schra	64 :	50 vrije slag	7	52.34	87%	25 schoolslag	6	27.32	91%	
		50 rugslag	6	1:04.41	82%					
Huyb Stegeman	67 :	50 vrije slag	5	30.92	99%	25 vlinderslag	4	16.35	94%	
		50 rugslag	5	39.60	97%					
Lauren Vis	82 :	100 vlinderslag	1	1:02.33	111% PR.	25 schoolslag	1	15.11		PR.
		100 wisselslag	1	1:03.14	106% PR.					

Totaal 19 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 95,9%

5 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Lauren Vis, 100 vlinderslag 1:02.33

Swimkick deel 3
Steenwijk (NED) 23-2-2013
Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Korte baan (25m)
Yasmin Brinkman	03 :	50 rugslag	2	54.00	107% PR.	50 schoolslag	8	58.29	96%	
Amber van Gils	02 :	50 rugslag	5	1:00.02	94%					
Inge Halman	03 :	50 rugslag	8	59.19	78%	50 schoolslag	11	1:01.82	98%	
Malon Hermans	06 :	25 rugslag	11	36.23	83%	25 schoolslag	8	33.72	98%	
Michelle van den Hoofdakker	03 :	50 rugslag	3	55.84	97%	50 schoolslag	13	1:05.58	106% PR.	
Chris Huisman	04 :	50 rugslag	6	1:01.62	122% PR.					
Iris Huisman	06 :	25 rugslag	10	34.14	PR.	25 schoolslag	7	33.41		PR.
Lisa Huisman	02 :	50 rugslag	4	58.84	89%	50 schoolslag	8	54.83	103% PR.	
Luca Kiburg	06 :	25 rugslag	9	36.70	73%	25 schoolslag	5	30.14	99%	
Stefan Kiburg	01 :	100 rugslag	1	1:37.18	105% PR.	50 schoolslag	2	52.70	96%	
Sander Maalderink	01 :	50 rugslag	4	1:03.89	PR.	50 schoolslag	9	59.60		PR.
Kasper van Scheepen	03 :	50 rugslag	5	1:00.02	101% PR.	50 schoolslag	9	1:02.02	97%	
Aniek Simonis	03 :	50 rugslag	9	1:04.22	PR.	50 schoolslag	7	57.30		PR.
Finn van Sleen	06 :	25 rugslag	8	36.05	84%	25 schoolslag	8	32.01	109% PR.	
Kay van Sleen	04 :	50 rugslag	10	1:15.56	100% PR.	50 schoolslag	3	59.83	117% PR.	
Briseis Vloedveld	05 :	25 rugslag	6	31.87	89%	25 schoolslag	11	34.17	94%	
Marco Wagter	05 :	25 rugslag	3	25.92	113% PR.	25 schoolslag	3	29.11	96%	

Totaal 32 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 98,3% 16 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Chris Huisman, 50 rugslag 1:01.62

Limietwedstrijd 50m**Drachten 23-2-2013****Uitslag overzicht**

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Lange baan (50m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Willem-Jan Huisman	94	100 vrije slag 100 rugslag	13 6	58.12 1:06.10	102% 101% PR.	200 rugslag	3	2:27.02	98%
Alexander Hulleman	83	200 vrije slag	5	2:08.65	PR.	400 vrije slag	2	4:29.66	PR.

Totaal 5 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,2% 4 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Willem-Jan Huisman, 100 vrije slag 58.12

Limietwedstrijd 50m**Drachten 2-3-2013****Uitslag overzicht**

Achternaam, Voorn	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Lange baan (50m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Willem-Jan Huisman	94	100 schoolslag	3	1:16.14	116% PR.	100 vlinderslag	1	1:05.50	109% PR.

Totaal 2 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 112,5% 2 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Willem-Jan Huisman, 100 schoolslag 1:16.14

E.ON Nat. B-C competitie 4e ronde**Steenwijk 9-3-2013****Uitslag overzicht**

Achternaam, Voorna	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00	100 vrije slag	5	1:19.48	100%	100 schoolslag	8	1:39.71	98%
Robert Braad	86	50 vrije slag	6	27.18	90%	100 rugslag	4	1:05.07	94%
Dagmar Centen	03	100 vrije slag	17	2:28.30	96%				
Mila van Doorn	03	100 vrije slag	12	1:48.50	114% PR.				
Rick Driezen	86	100 rugslag	5	1:06.66	95%				
Inge Halman	03	100 vrije slag	14	1:53.66	103% PR.				
Carlijn Hermans	03	100 vrije slag	16	2:00.67	114% PR.	50 vlinderslag	11	58.40	PR.
Michelle van den Hoofdakker	03	50 vlinderslag	12	58.89	PR.				
Lisa Huisman	02	100 vrije slag	13	1:52.61	101% PR.	50 vlinderslag	10	56.71	PR.
Willem-Jan Huisman	94	100 rugslag	1	1:01.96	100% PR.	200 wisselslag	3	2:21.64	103% PR.
Alexander Hulleman	83	50 vrije slag	8	27.44	PR.	200 vlinderslag	1	2:22.86	97%
		100 rugslag	7	1:07.91	PR.				
Marinke Hummelen	99	50 vrije slag	13	40.82	119% PR.	100 schoolslag	5	1:54.46	PR.
Sabine Jongschaap	03	100 vrije slag	15	1:57.15	141% PR.				
Stefan Kiburg	01	100 vrije slag	6	1:24.68	112% PR.	50 vlinderslag	6	45.84	90%
Remco Koelewijn	99	50 vrije slag	Est.	32.12	108% PR.	200 wisselslag	11	3:08.53	107% PR.
		100 schoolslag	6	1:38.86	103% PR.				
Iris van Marle	96	100 rugslag	2	1:17.19	101% PR.	200 wisselslag	3	2:48.12	99%
Emiel Meinen	98	100 schoolslag	2	1:25.85	102% PR.	200 wisselslag	9	2:50.40	107% PR.
Anouk Poelstra	98	50 vrije slag	8	33.21	91%	100 vrije slag	7	1:16.13	91%
Kasper van Scheepen	03	100 vrije slag	12	1:55.33	110% PR.				
Nienke van Scheepen	97	100 vrije slag	4	1:12.68	91%	100 schoolslag	1	1:26.95	104% PR.
Thomas van Scheepen	00	100 schoolslag	5	1:34.72	106% PR.	200 wisselslag	10	3:03.64	PR.
Lauren Vis	82	50 vrije slag	2	25.38	115% PR.	200 vlinderslag	3	2:33.18	PR.
Alies Wagter	99	50 vrije slag	2	29.46	96%	100 vrije slag	2	1:06.70	98%
Maikel ter Wal	02	100 vrije slag	10	1:33.71	133% PR.				
Sidney ter Wal	99	100 vrije slag	6	1:14.45	102% PR.	200 rugslag	4	2:58.43	106% PR.
Eliza van der Werf	99	100 vrije slag	5	1:14.45	98%	200 rugslag	6	3:03.29	108% PR.
Ype Durk van der Werf	01	100 rugslag	14	1:44.98	94%	100 schoolslag	7	2:00.94	99%
Anna Werkman	98	100 vrije slag	11	1:20.14	98%	100 schoolslag	4	1:47.39	105% PR.

Totaal 50 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 102,8% 32 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Sabine Jongschaap, 100 vrije slag 1:57.15

10-Kamp

Genemuiden 16-3-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00 :	50 vrije slag	4	35.23	112% PR.	100 wisselslag	4	1:27.98	134% PR.
Mila van Doorn	03 :	50 vrije slag	3	45.55	90%	50 schoolslag	2	52.44	108% PR.
Luuk van Hemmen	00 :	50 vrije slag	8	38.24	103% PR.	100 wisselslag	6	1:33.64	129% PR.
Michelle van den Hoofdakker	03 :	50 vrije slag	5	47.67	133% PR.				
Remco Koelewijn	99 :	50 vrije slag	1	32.26	99%	100 wisselslag	1	1:24.22	113% PR.
Anna Koper	99 :	50 vrije slag	3	35.36	107% PR.	100 wisselslag	3	1:27.25	PR.
Thomas van Scheepen	00 :	50 vrije slag	3	33.40	114% PR.	100 wisselslag	3	1:27.36	112% PR.
Finn van Sleen	06 :	25 vrije slag	1	31.37	108% PR.	25 schoolslag	1	31.60	103% PR.
Kay van Sleen	04 :	50 vrije slag	1	1:03.58	104% PR.	50 schoolslag	1	59.51	101% PR.
Briseis Vloedveld	05 :	25 vrije slag	6	32.53	87%	25 schoolslag	6	32.70	103% PR.
Anna Werkman	98 :	50 vrije slag	8	37.06	95%	100 wisselslag	8	1:35.88	105% PR.

Totaal 21 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 107,6% 17 nieuw(e) persoonlijke record(s)
 Grootste verbetering: Diederik de Boer, 100 wisselslag 1:27.98

Regiosprintwedstrijd

Steenwijk 23-3-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m)	
								Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00 :	50 vrije slag	8	35.36	99%	50 schoolslag	7	46.20	99%
		50 rugslag	7	40.42	103% PR.				
Robert Braad	86 :	50 vrije slag	3	26.55	94%	50 vlinderslag	3	29.29	95%
		50 rugslag	3	30.13	99%				
Yasmin Brinkman	03 :	50 vrije slag	17	53.67	86%	50 schoolslag	9	56.86	100% PR.
		50 rugslag	9	52.07	108% PR.				
Dagmar Centen	03 :	50 vrije slag	18	1:01.57	107% PR.	50 schoolslag	12	59.29	114% PR.
Nika Dekker	03 :	50 vrije slag	19	1:04.58	150% PR.	50 schoolslag	18	1:03.32	128% PR.
		50 rugslag	16	1:02.70	102% PR.				
Randi Dekker	99 :	50 vrije slag	7	33.64	101% PR.	50 schoolslag	1	41.32	104% PR.
		50 rugslag	10	40.64	101% PR.	50 vlinderslag	5	39.10	93%
Manuela Doeve	99 :	50 vrije slag	17	44.20	98%	50 schoolslag	13	48.80	101% PR.
		50 rugslag	15	48.20	123% PR.	50 vlinderslag	17	56.26	113% PR.
Inge Halman	03 :	50 vrije slag	13	49.78	100%	50 schoolslag	15	1:01.51	99%
		50 rugslag	8	51.98	101% PR.				
Luuk van Hemmen	00 :	50 vrije slag	9	35.82	114% PR.	50 schoolslag	10	50.74	99%
Carlijn Hermans	03 :	50 vrije slag	10	49.32	89%	50 schoolslag	14	1:00.10	86%
		50 rugslag	11	55.36	101% PR.				
Michelle van den Hoofdakker	03 :	50 vrije slag	15	51.13	87%	50 schoolslag	19	1:04.04	105% PR.
		50 rugslag	10	52.95	108% PR.				
Willem-Jan Huisman	94 :	50 vrije slag	2	25.29	97%	50 schoolslag	3	33.29	97%
		50 rugslag	1	29.04	100%	50 vlinderslag	2	28.23	92%
Marinke Hummelen	99 :	50 vrije slag	16	42.02	94%	50 schoolslag	15	53.39	101% PR.
		50 rugslag	17	53.51	98%	50 vlinderslag	16	55.98	104% PR.
Sabine Jongschaap	03 :	50 vrije slag	12	49.76	121% PR.	50 schoolslag	16	1:01.70	102% PR.
		50 rugslag	14	59.67	115% PR.				
Stefan Kiburg	01 :	50 vrije slag	11	36.76	106% PR.	50 schoolslag	13	52.48	97%
		50 rugslag	10	44.10	97%				
Thomas Kiburg	03 :	50 vrije slag	2	38.04	104% PR.	50 rugslag	1	44.73	110% PR.
Remco Koelewijn	99 :	50 vrije slag	7	32.04	100% PR.	50 schoolslag	8	44.95	108% PR.
		50 rugslag	7	37.32	99%	50 vlinderslag	8	39.16	105% PR.
Eline Koopmans	99 :	50 vrije slag	14	36.80	95%	50 schoolslag	10	46.39	99%
		50 rugslag	14	45.07	100% PR.	50 vlinderslag	14	45.63	87%
Anna Koper	99 :	50 vrije slag	12	35.02	102% PR.	50 schoolslag	9	46.30	101% PR.
		50 rugslag	8	39.58	100%	50 vlinderslag	8	41.10	96%
Iris van Marle	96 :	50 vrije slag	3	32.02	91%	50 vlinderslag	2	35.73	98%
		50 schoolslag	3	41.60	92%				
Emiel Meinen	98 :	50 vrije slag	3	29.95	104% PR.	50 schoolslag	4	38.70	104% PR.
		50 rugslag	6	36.92	107% PR.	50 vlinderslag	4	36.70	99%
Anouk Poelstra	98 :	50 vrije slag	4	33.03	92%	50 schoolslag	11	46.42	100%
		50 rugslag	9	39.98	92%	50 vlinderslag	6	39.60	94%

Judith Ringnalda	96 : 50 vrije slag	1	28.92	94%	50 vlinderslag	1	34.02	89%
	50 rugslag	2	36.64	90%				
Kasper van	03 : 50 vrije slag	6	50.95	117% PR.	50 schoolslag	5	1:07.02	83%
Scheepen	50 rugslag	6	58.70	105% PR.				
Nienke van	97 : 50 vrije slag	4	32.23	101% PR.	50 schoolslag	2	41.57	98%
Scheepen	50 rugslag	3	38.23	97%	50 vlinderslag	4	36.98	94%
Thomas van	00 : 50 vrije slag	3	33.08	102% PR.	50 schoolslag	3	43.29	99%
Scheepen	50 rugslag	3	38.14	102% PR.				
Lauren Vis	82 : 50 vrije slag	1	25.10	102% PR.	50 schoolslag	2	32.89	117% PR.
	50 rugslag	2	29.95	PR.	50 vlinderslag	1	26.70	106% PR.
Alies Wagter	99 : 50 vrije slag	1	29.86	93%	50 schoolslag	8	44.16	94%
	50 rugslag	1	35.39	100% PR.	50 vlinderslag	3	37.13	101% PR.
Sidney ter Wal	99 : 50 vrije slag	8	34.13	102% PR.	50 schoolslag	12	47.10	95%
	50 rugslag	4	37.95	100%	50 vlinderslag	11	44.36	90%
Eliza van der Werf	99 : 50 vrije slag	6	33.45	95%	50 schoolslag	4	42.64	99%
	50 rugslag	7	39.42	96%	50 vlinderslag	9	42.10	85%
Ype Durk van der	01 : 50 vrije slag	13	39.09	92%	50 schoolslag	11	52.10	95%
Werf	50 rugslag	11	45.76	97%				
Anna Werkman	98 : 50 vrije slag	13	36.77	97%	50 schoolslag	14	51.67	98%
	50 rugslag	12	42.57	101% PR.	50 vlinderslag	10	43.76	101% PR.

Totaal 108 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,3% 50 nieuw(e) persoonlijke record(s)
 Grootste verbetering: Nika Dekker, 50 vrije slag 1:04.58

Overijssels Kampioenschappen Lange Afstand

Kampen 23-3-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam Gbjr Afstand/zwemslag Pl. Tijd Ronde Versch. Afstand/zwemslag Pl. Lange baan (50m) Tijd Ronde Versch.

Alexander Hulleman 83 : 400 wisselslag 4 5:22.26 PR.

Totaal 1 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,0%

Zmc 6

Amersfoort 24-3-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam Gbjr Afstand/zwemslag Pl. Tijd Ronde Versch. Afstand/zwemslag Pl. Lange baan (50m) Tijd Ronde Versch.

Casper Dollekamp	63 : 400 vrije slag	9	6:05.98	PR.	200 rugslag	2	3:06.21	PR.
Rick Driezen	86 : 200 rugslag	3	2:59.41	66%	200 vlinderslag	2	3:14.43	53%
Alexander Hulleman	83 : 400 vrije slag	1	4:33.19	97%	50 vlinderslag	2	30.98	PR.
Riekke Schra	64 : 50 vrije slag	8	57.44	77%	100 schoolslag	7	2:22.41	85%
	50 rugslag	7	1:08.59	81%				
Huyb Stegeman	67 : 400 vrije slag	5	6:03.50	112% PR.	100 schoolslag	3	1:30.23	101% PR.
Lauren Vis	82 : 50 vrije slag	1	25.94	PR.	50 vlinderslag	1	27.66	PR.
	50 rugslag	1	30.92	PR.				

Totaal 14 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 90,9% 8 nieuw(e) persoonlijke record(s)
 Grootste verbetering: Huyb Stegeman, 400 vrije slag 6:03.50

Kamper Ui Bokaal

Kampen 30-3-2013

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	4	1:21.38	137% PR.	100 schoolslag	7	1:45.67	111% PR.
Robert Braad	86 : 100 vrije slag	6	1:06.54	86%	100 rugslag	Est.	1:07.45	94%
	100 rugslag	2	1:07.87	93%				
Rick Driezen	86 : 100 schoolslag	8	1:44.54	PR.	100 vlinderslag	2	1:07.92	79%
Willem-Jan	94 : 100 vrije slag	3	59.67	95%	100 rugslag	1	1:05.83	101% PR.
Huisman								
Stefan Kiburg	01 : 100 vrije slag	7	1:29.02	120% PR.	100 schoolslag	6	1:59.67	128% PR.
Anna Koper	99 : 100 rugslag	11	1:30.57	PR.	100 schoolslag	9	1:43.11	115% PR.

Iris van Marle	96 : 100 vrije slag	5	1:11.86	100%	100 schoolslag	4	1:32.22	94%
	100 rugslag	Est.	1:20.60	110% PR.				
Anouk Poelstra	98 : 100 vrije slag	11	1:19.03	91%	100 vlinderslag	8	1:40.47	90%
Nienke van Scheepen	97 : 100 vrije slag	7	1:12.34	109% PR.	100 schoolslag	3	1:30.87	146% PR.
Thomas van Scheepen	00 : 100 vrije slag	3	1:13.20	132% PR.	100 rugslag	4	1:25.85	127% PR.
Lauren Vis	82 : 100 schoolslag	2	1:18.04	PR.	100 vlinderslag	1	1:05.81	PR.
Alies Wagter	99 : 100 vrije slag	5	1:10.45	94%	100 rugslag	5	1:22.92	95%
Anna Werkman	98 : 100 vrije slag	12	1:24.44	110% PR.	100 vlinderslag	9	1:41.62	PR.

Totaal 28 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 105,6% 17 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Nienke van Scheepen, 100 schoolslag 1:30.87

Limietwedstrijd 50m

Drachten 30-3-2013

Uitslag overzicht					Lange baan (50m)				
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.
Alexander Hulleman	83	: 1500 vrije slag	4	17:55.94	PR.				

Totaal 1 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,0%

Swim Cup

Eindhoven 4--7-4-2013

Uitslag overzicht					Lange baan (50m)				
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.
Willem-Jan Huisman	94	: 50 vrije slag	73	25.83	100%	50 schoolslag	66	34.20	104%
		50 vrije slag	84	57.54	102% PR.	100 schoolslag	51	1:15.73	101% PR.
		100 vrije slag	41	30.60	97% PR.	50 vlinderslag	57	28.21	101% PR.
		50 rugslag	50	1:05.59	101% PR.				
		100 rugslag			PR.				
Alexander Hulleman	83	: 800 vrije slag	4	9:17.39	102% PR.	1500 vrije slag	14	17:59.12	99%

Totaal 9 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,8% 7 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Willem-Jan Huisman, 50 schoolslag 34.20

E Advies Sprinttoernooi Beilen

Beilen 7-4-2013

Uitslag overzicht					Korte baan (25m)				
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.
Diederik de Boer	00	: 50 vrije slag	4	35.22	100%	50 schoolslag	2	44.89	105%
		50 rugslag	3	40.60	99% PR.	50 vlinderslag	5	47.62	92% PR.
Yasmin Brinkman	03	: 25 vrije slag	12	21.54	125% PR.	25 schoolslag	6	25.64	113% PR.
		25 rugslag	9	25.71	143% PR.				
Dagmar Centen	03	: 25 vrije slag	14	25.01	PR.	25 schoolslag	10	26.99	PR.
		25 rugslag	10	26.68	PR.				
Mila van Doorn	03	: 25 vrije slag	1	17.94	156% PR.	25 schoolslag	1	24.11	134% PR.
		25 rugslag	2	22.97	122% PR.				
Carlijn Hermans	03	: 25 vrije slag	6	19.91	PR.	25 schoolslag	5	25.37	PR.
		25 rugslag	7	24.96	PR.				
Malon Hermans	06	: 25 vrije slag	2	32.04	110% PR.	25 schoolslag	2	32.20	107% PR.
		25 rugslag	3	34.25	93%				
Michelle vd Hoofdakker	03	: 25 vrije slag	8	20.36	PR.	25 schoolslag	12	29.11	PR.
		25 rugslag	4	23.42	PR.				
Sabine Jongschaap	03	: 25 vrije slag	11	21.43	144% PR.	25 schoolslag	7	25.96	163% PR.
		25 rugslag	6	24.81	141% PR.				
Luca Kiburg	06	: 25 vrije slag	1	27.92	103% PR.	25 schoolslag	1	29.79	101% PR.
Stefan Kiburg	01	: 50 vrije slag	5	36.92	99%	50 schoolslag	4	51.51	100% PR.
		50 rugslag	5	43.40	100%	50 vlinderslag	4	43.77	99%
Thomas Kiburg	03	: 25 vrije slag	1	16.50	165% PR.	25 schoolslag	1	23.24	133% PR.
		25 rugslag	1	20.63	131% PR.				

Remco Koelewijn	99 : 50 vrije slag	3	31.62	103% PR.	50 vlinderslag	4	38.43	104% PR.
	50 rugslag	3	37.76	97%	100 wisselslag	5	1:23.22	102% PR.
	50 schoolslag	4	43.48	107% PR.				
Anna Koper	99 : 50 vrije slag	5	34.61	102% PR.	50 vlinderslag	5	41.72	93%
	50 rugslag	4	40.52	95%	100 wisselslag	4	1:26.10	103% PR.
	50 schoolslag	4	45.37	104% PR.				
Emiel Meinen	98 : 50 vrije slag	1	29.20	105% PR.	50 vlinderslag	1	35.51	106% PR.
	50 rugslag	1	37.22	98%	100 wisselslag	1	1:16.98	108% PR.
	50 schoolslag	1	38.48	101% PR.				
Anouk Poelstra	98 : 50 vrije slag	4	33.85	88%	50 vlinderslag	4	39.20	96%
	50 rugslag	3	40.35	91%	100 wisselslag	3	1:25.64	94%
	50 schoolslag	5	46.63	99%				
Kasper van Scheepen	03 : 25 vrije slag	4	21.18	PR.	25 schoolslag	7	28.75	PR.
	25 rugslag	4	24.83	PR.				
Nienke van Scheepen	97 : 50 vrije slag	1	32.33	99%	50 vlinderslag	1	36.99	94%
	50 rugslag	1	38.98	93%	100 wisselslag	1	1:20.42	100%
	50 schoolslag	1	40.13	105% PR.				
Thomas van Scheepen	00 : 50 vrije slag	3	33.91	95%	50 vlinderslag	3	42.62	89%
	50 rugslag	4	42.04	82%				
Alies Wagter	99 : 50 vrije slag	1	29.82	93%	50 vlinderslag	2	36.68	102% PR.
	50 rugslag	1	36.16	96%	100 wisselslag	2	1:24.02	90%
	50 schoolslag	2	42.95	100%				
Marco Wagter	05 : 25 vrije slag	1	25.17	115% PR.	25 schoolslag	1	29.79	91%
	25 rugslag	1	26.00	99%				
Anna Werkman	98 : 50 vrije slag	7	37.03	95%	50 vlinderslag	6	43.17	103% PR.
	50 rugslag	5	43.96	94%	100 wisselslag	6	1:34.57	103% PR.
	50 schoolslag	7	50.92	101% PR.				

Totaal 78 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 105,3%
Grootste verbetering: Thomas Kiburg, 25 vrije slag 16.50

48 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Swimkick deel 4

Emmeloord 13-4-2013

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	9	48.97	103% PR.	25 vlinderslag	14	32.96	79%
Carlijn Hermans	03	: 50 vrije slag	4	45.12	107% PR.	25 vlinderslag	8	26.30	85%
Malon Hermans	06	: 25 vrije slag	13	30.21	112% PR.	25 schoolslag	14	34.39	88%
Michelle van den Hoofdakker	03	: 50 vrije slag	5	45.14	112% PR.	25 vlinderslag	7	25.70	134% PR.
Luca Kiburg	06	: 25 vrije slag	9	26.64	110% PR.	25 schoolslag	12	31.56	89%
Kasper van Scheepen	03	: 50 vrije slag	6	48.81	109% PR.	25 vlinderslag	5	30.21	94%
Finn van Sleen	06	: 25 schoolslag	11	30.90	105% PR.				
Kay van Sleen	04	: 50 vrije slag	16	1:03.75	99%	25 vlinderslag	2	28.23	123% PR.
Briseis Vloedveld	05	: 25 vrije slag	10	27.35	123% PR.	25 schoolslag	16	36.62	80%
Marco Wagter	05	: 25 vrije slag	10	27.31	85%	25 schoolslag	6	29.31	94%

Totaal 19 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 101,6% 10 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Michelle van den Hoofdakker, 25 vlinderslag 25.70

Nederlandse Studenten Zwem Kompetitie deel 3

Ede 13-4-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Korte baan (25m) Tijd Ronde	Versch.
Sarissa Homsma	92	: 50 schoolslag	24	43.86	90%	100 wisselslag	27	1:24.51	90%

Zuidelijke Cirkel 2013 - 3e wedstrijd

Nijmegen (NED) 14-4-2013

Uitslag overzicht

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd Ronde	Versch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Lange baan (50m) Tijd Ronde	Versch.
Alexander Hulleman	83	: 1500 vrije slag	1	17:55.86	100% PR.				



**ZWEM EN POLO CLUB
STEENWIJK '34**

HUISREGELS

Binnen de club gelden een aantal huisregels. Dit zijn de regels waarvan wij verwachten dat alle leden en 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 discrimineert, beledigd, pest etc.

Je houdt rekening met, en toont respect voor je mede leden;

Aanwijzingen van trainers, toezichthouders of bestuursleden dienen te worden opgevolgd.

In het zwembad zijn de trainers en toezichthouders verantwoordelijk voor de veiligheid na de doucheruimte in de zwemzaal. Dit houdt in dat de ouders / verzorgers toezicht houden op hun kinderen in de kleedhokjes (voor de doucheruimte). Natuurlijk hoeven niet alle ouders daarvoor in de kleedhokjes te zijn, maar de aanwezigheid van enkele ouders is gewenst.

Bij aanvang van de trainingsuren gaan de leden, na zich te hebben omgekleed, douchen. Douchen voor en na het zwemmen is verplicht i.v.m. hygiëne.

Na het douchen, wachten de zwemmers bij de douche, op toestemming van de trainer /toezichthouder, om het zwembad te mogen betreden. Hierdoor stellen we de trainer /toezichthouder in staat om zijn verantwoordelijkheid te dragen.

Indien je tijdens het zwemmen het bad wil verlaten (bv. om naar het toilet gaan) waarschuw je altijd de trainer /toezichthouder zodat deze weet waar je bent (veiligheid).

In het zwembad wordt i.v.m. de hygiëne altijd op zwembadschoeisel (of blote voeten) gelopen. Overschoenen zijn in de hal in de automaat verkrijgbaar.

In het zwembad wordt op de perrons niet hardgelopen. Bij uitglijden en vallen kan je je lelijk bezeeren.

Er hangen waarschuwborden in de zwemzaal om aan te geven dat de bodem in een hogere stand staat. Als deze waarschuwing brandt, mag er daar niet gedoken worden.

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 hier dan rekening mee houden.

WEDSTRIJDAGENDA

04-13					
27-apr	limietwedstrijd	Meppel	de Reest	16.30 uur	16.00 uur
05-13					
01-mei	zwembad sluit tot 19 juli ivm renovatie !!!!!!!				
3/5 mei	ONMK lange baan				
11-mei	Riessentaktoernooi	Rijssen	de Mors	9.30 uur	7.30 uur
18-mei					
26-mei	Zuiderzeemastercircuit	Grootebroek	De Bron	13.00 uur	
25/26 mei	Kring A kampioensch.	Kampen	Kring	(16.00) 16.15 u	15.00 uur
06-13					
1/2 jun	Kring A kampioensch.	Kampen	Kring	(16.00) 16.15 u	15.00 uur
05-jun	regiovergadering	Zwartsluis	zwemcie	19.30 uur	
08-jun	Speedo B-finale	Almelo	Kring	8.30 uur	7.00 uur
8/9 juni	Speedo A-finale	Almelo	Kring	13.30	11.45 uur
15-jun	Blauwingertoernooi	Zwolle	Swol 1894	14.15 uur	13.30 uur
14/16 jun	ONK lange baan				
22-jun	Kring B kampioenschappen	Zwolle			
21/23 jun	NJK				
29/30 jun	NK sprint	Heerenveen	HZ&PC		
29-jun	Lange baan	Scheerwolde	regioverenigingen	vanaf 11.00 uur	

WATERPOLO

20-04-13 19.00 uur	Deltasteur 3	Steenwijk '34 1	Zwembad "de Steur"
--------------------	--------------	-----------------	--------------------



Overzicht leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen 2011-2015

Een leeftijdsgroep geldt van 1 september t/m 31 augustus

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijdsgroep jongens	Vanaf 1 september 2011 t/m 31 augustus 2012 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2012 t/m 31 augustus 2013 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2013 t/m 31 augustus 2014 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2014 t/m 31 augustus 2015 geldt geboren in:	Leeftijdsbeperkingen KNZB reglement
Miniores 1	Miniores 1	2006 vanaf 6 ^e verjaardag	2007 vanaf 6^e verjaardag	2008 vanaf 6 ^e verjaardag	2009 vanaf 6 ^e verjaardag	- Startgerechtigd vanaf 6^e verjaardag - Max. 50 meter per nummer - Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes - Alleen samen starten met minioren 2 en minioren 3
Miniores 1	Miniores 1	2005	2006	2007	2008	
Miniores 2	Miniores 2	2004	2005	2006	2007	- Max. 500 meter per dag - Vlinderslag max. 100 meter - Wisselslag max. 200 meter - Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes - Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4
Miniores 3	Miniores 3	2003	2004	2005	2006	- Max. 500 meter per dag - Vlinderslag max. 100 meter - Wisselslag max. 200 meter - Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes - Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5
Miniores 4	Miniores 4	2002	2003	2004	2005	- Max. 1000 meter per dag - Vlinderslag max. 100 meter - Wisselslag max. 200 meter - Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes - Alleen samen starten met jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1
Miniores 5	Miniores 5	2001	2002	2003	2004	- Max. 1000 meter per dag - Vlinderslag max. 100 meter - Wisselslag max. 200 meter - Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes - Alleen samen starten met jongens minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2
Junioren 1	Miniores 6	2000	2001	2002	2003	Gemengd uitkomen van meisjes junioren en jongens minioren op persoonlijke nummers is niet toegestaan
Junioren 2	Junioren 1	1999	2000	2001	2002	
Junioren 3	Junioren 2	1998	1999	2000	2001	
Jeugd 1	Junioren 3	1997	1998	1999	2000	
Jeugd 2	Junioren 4	1996	1997	1998	1999	
Senioren/D1	Jeugd 1	1995	1996	1997	1998	
Senioren/D2	Jeugd 2	1994	1995	1996	1997	
Senioren/D open	Senioren/H1	1993	1994	1995	1996	
Senioren/D open	Senioren/H2	1992	1993	1994	1995	
Senioren/D open	Senioren/H open	1991	1992	1993	1994	



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



www.verkeersschoolattent.nl

Tel. 0521-517691

Dolderweg 4
8331 LL Steenwijk