

De Start



Zomer 2007



Zwem- & Poloclub Montferland

Bestuur

Voorzitter

Gerard Geers (665124)

E: g.geers@xs4all.nl

Secretaris

Ellen Liedenbaum (665412)

E:

Penningmeester

Martijn Garretsen (384216)

F: 0842235352

E: penningmeester.zpcm

@tiscali.nl

Polosecretariaat

Peter Doeleman (665629)

Zwemsecretariaat

Martijn Giezen (664923)

Bestuurslid

Sylvia Doeleman (665629)

Bankrelatie

Rabobank 32.66.63.711

Redactie "De Start"

Martijn Garretsen (384216)

Ellen Liedenbaum

Sylvia Doeleman

F: 0842235351

E: de.start@tiscali.nl

UITERSTE ZORG WORDT BESTEED AAN HET
VERVAARDIGEN VAN DE START.

DESONDANKS ZIJN FOUTEN NIET UIT TE

SLUITEN. ALLE BIJ DE START BETROKKEN

PERSONEN KUNNEN NIET AANSPRAKELIJK

GEHOUDEN WORDEN VOOR SCHADE

ONTSTAAN UIT BEDOELDE FOUTEN.

DE REDACTIE KAN NIET VERANTWOORDELIJK

GEHOUDEN WORDEN VOOR DE INHOUD VAN

ADVERTENTIES EN INGEZONDEN ARTIKELEN.

©MMIL ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.

Polocommissie

Voorzitter

Peter Doeleman

Secretaris

Saskia Messing

Leden

Wilko Doeleman

Hans Dijkman

Dennis Bosch

Maarten Rougoor

Trainingstijden (2007)

Maandag

18:15 Miniwaterpolo

19:00 Dames I / Heren I + II

19:30 Dames I / Heren I + II

Dinsdag

18:15 Wedstrijdzwemmen

19:00 Wedstrijdzwemmen

19:45 Trimzwemmen

Donderdag

18:00 Wedstrijdzwemmen

18:45 Wedstrijdzwemmen

19:30 Dames I / Heren I + II

20:30 Trimzwemmen

Zwemcommissie

Voorzitter

Martijn Giezen

Leden

Esther van Maastrigt

Jacques Doeleman

Hanneke Heymen

Lies ten Brink

Contributie 2007

Recreatief zwemmen

t/m 15 jaar € 93,-

v.a. 16 jaar € 111,-

Wedstrijdzwemmen

t/m 13 jaar € 93,-

t/m 15 jaar € 105,-

v.a. 16 jaar € 111,-

Waterpolo (geen competitie)

t/m 15 jaar € 93,-

v.a. 16 jaar € 111,-

Waterpolo (competitie)

t/m 13 jaar € 129,-

t/m 15 jaar € 138,-

v.a. 16 jaar € 177,-

LET OP

In het naseizoen kunnen afwijkende trainingstijden gelden ! Deze worden in het zwembad gepubliceerd.

Het lidmaatschap kan op elk moment van het jaar ingaan en loopt tot en met 31 december van het betreffende jaar. Opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren, en wel vóór 1 december van het betreffende jaar. Het lidmaatschap wordt stilzwijgend verlengd. Contributie is conform de statuten verschuldigd over het gehele jaar. Restitutie is in beginsel niet mogelijk.

BADZOUT!

Hallo Fans!

Wat hebben we toch een mooi seizoen achter de rug. Toch? Heren 1 kampioen. Zwemselectie kampioen. En het mooiste van alles is -voor mij althans- dat ik bij beiden deel in de feestvreugde. Nu weet ik ook wel dat mijn bijdrage aan de prestatie van de zwemploeg niet bijzonder groots is geweest. Het zijn vooral de "jongens en meisjes" die het hebben gedaan. Maar toch. Het clubrecord op de 4x50meter vrij is wel noemenswaardig.

Het heeft me wel aan het denken gezet. Want wat moet ik nu. Ben de jongste niet meer, maar kon in de C toch goed meekomen. Hoe anders zal dat -neem ik aan- in de B zijn? Het kost me best veel moeite om bij te blijven. Maar dat bijblijven is nog steeds de motivatie geweest om door te gaan. En als ik ergens geen zin in heb, dan is het om straks in de wedstrijd ergens achteraan te dobberen. Dat wordt 1 keer getolereerd op de Olympische Spelen (niet dat ik dan bijna kopje onder zou gaan). Maar een tweede keer ook niet meer.

Ik ben er dus nog niet uit. Maar laat ik eens beginnen met wat "bedankjes". Lijkt me wel op zijn plaats zo hier en daar. Op de eerste plaats Wilma. Die er zo veel energie in stopt om ons bezig te houden op de bonte dinsdagavondtrein. Ze houdt ons op het juiste spoor en vooral bij elkaar. Nu is ze natuurlijk ook niet de eerste de beste om les van te krijgen. Het is al een eer op zich. Verder een woord van dank aan -alweer- Wilma. Waar nodig knijpt ze een oogje dicht en houdt ze rekening met de grijze haardjes des persoons. Al dan niet met een opmerking.

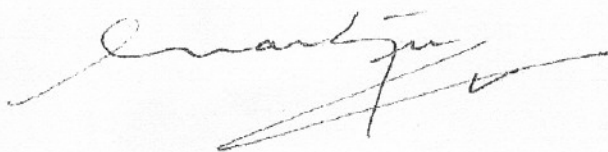
Op de derde plaats natuurlijk het geselecteerde groepje, dat ze mij in de baan dulden. Het is mooi dat dat kan. Ik geniet er van. Het motiveert mij. En ik kan nog redelijk bijblijven.

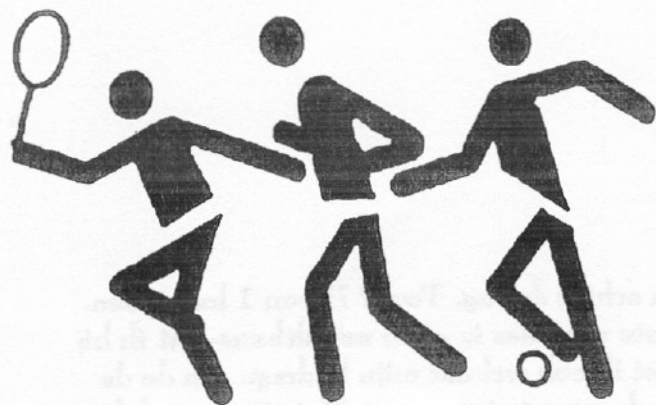
Maar de twijfel blijft. En eigenlijk moet ik de knoop doorhakken en diep in mijn hart weet ik ook wel wat te doen. Maar ik wil nog zo graag. En ik ben bang dat ik niet zonder kan. Al wordt het, zoals gezegd, wel steeds moeilijker. En klaag ik als we weer 200 meter rug moeten zwemmen. Of vlinder. En zucht en steun ik daarna.

Dus vraag ik u: "Tolereer mij nog eventjes, zo lang het nog kan".

Dank je wel.

Groetjes,





WENNEKES SPORT

'S - HEERENBERG

De speciaalzaak in uw regio

Molenpoortstraat 19
's-Heerenberg
Tel. (0314) 66 21 44

Het bestuur van ZPCM Montferland
dank de firma Wennekes voor de
jarenlange steun aan de vereniging.

Conditie en het verbeteren ervan

In een allerlaatste en uiterste poging om wat slimmer te worden, heb ik eergisteren de nieuwe Quest gekocht. Hier staat een stukje over 'conditie' in, en dat vond ik ten eerste best interessant om te lezen, en ten tweede is dat toch wel hetgeen waar ik veel mee bezig ben, dus is het denk ik ook wel leuk om te delen met jullie. Ik kwam achter een paar hele nieuwe dingen tijdens het lezen ervan.

Laten we beginnen met de basis.

Om een inspanning te leveren, heb je zuurstof nodig. Elke inspanning vereist zuurstof, en hoe groter de inspanning, hoe meer je ervan nodig hebt. Als je maximale zuurstofopname stijgt, kun je simpelweg zeggen dat je conditie verbeterd is. Zuurstof heb je nodig om je spieren te kunnen aandrijven.

Spieren krijg je alleen aan het werk als er energie te verbranden valt, energie zoals koolhydraten, vetten en eiwitten. Vetten en koolhydraten zijn de stoffen waar de meeste energie in zit. Maar deze moeten eerst omgezet worden in fosfaat, of ATP (adenosinetriphosfaat). Dit spul is de kracht achter het bewegen van je spier. Een kleine hoeveelheid hiervan is altijd aanwezig in de spier, om heel kort een inspanning te leveren, zo'n drie seconden.

De vraag is dus, hoe krijg je meer ATP. Dit kan op twee manieren. Anaëroob en Aëroob, bekende termen voor de zwemmer die wat meer weet van het vak. Dus hier wekte het artikel mijn interesse. Anaëroob wil zeggen: zonder zuurstof (logisch hé), en is goed voor sprinten. Het lichaam maakt ATP zonder gebruik te maken van zuurstof, het levert veel vermogen en je kunt heel explosief kracht leveren.

We gaan nu dus naar de Aërobe kant. De kant die ik het meest gebruik in het zwemmen, en die je zal moeten trainen wil je langer een bepaalde beweging maken. Een paar minuten nadat je bent begonnen met bewegen, schakelt het lichaam automatisch naar het aërobe verhaal. Het verbranden mét zuurstof dus.

Er worden bij dit verbrandingsproces géén bijstoffen gemaakt, dus je verzuurt niet. Het enige nadeel is dat het vermogen minder is dan bij anaëroob. Maar da's logisch: een 100m zwem je sneller dan een willekeurige 100m in je 1500m. Het grote voordeel is dus, dat je het lang volhoudt. Tenminste, als je zuurstoftoevoer op niveau blijft.

Als een inspanning zó groot wordt dat de zuurstoftoevoer niet meer toereikend is, wordt er weer teruggeschakeld naar het anaërobe systeem, waardoor je dus weer verzuurt. Hoe hoger het omslagpunt van aëroob naar anaëroob, hoe langer je de inspanning volhoudt.

Hoe het nou kan dat je door te trainen je uithoudingsvermogen verbeterd is het volgende punt.

Je lichaam heeft een bepaald evenwicht. De zogeheten 'homeostase'. Als je traint, en daardoor je lichaam belast, raakt dit evenwicht in disbalans en denkt het lichaam: "Dit gaat mij mooi geen tweede keer overkomen". Hierdoor herstelt het lichaam zich een tree bóven het originele evenwicht. Dit heet supercompensatie (ook bekend voor menig zwemmer).

Nou, dit was het hele stuk over conditie. Verbeteren van je conditie moet je dus zoeken in het verbeteren van je zuurstofopname: dus gewoonweg trainen. Ik hoop dat er nog wat lichtjes zijn gaan branden, en dat jullie er wat aan hadden.

Bron: www.perryarentsen.nl

Wilma geslaagd

Op zaterdag 3 februari vertrok onze trainster Wilma al vroeg naar Stein. Daar was haar examen voor haar trainersdiploma. In de zomervakantie was ze een week daar geweest, gevolgd door een aantal terugkomdagen.

Omdat Montferlandse jeugdzwemmers een Speedo-wedstrijd hadden had Wilma geregeld dat ze de jeugdzwemmertjes van Livo training mocht geven. Dit had ze natuurlijk voor het examen al een keer geoefend.

Het goede bericht kwam ons later die dag ter horen dat Wilma geslaagd was met een 8 voor haar praktijk een 7 voor de theorie. Hele nette cijfers dus.

Wilma proficiat!

Nieuw bestuurslid / nieuwe trainers

Zoals jullie misschien weten, ben ik op de Algemene Leden Vergadering, eind april, gekozen en benoemd tot bestuurslid zwemafdeling.

Ik was van te voren al benaderd door René (die dit eerder deed). Het leek me heel leuk, maar naast alle dingen die ik deed, leek het mij verstandiger om het niet te doen. Eind juni ben ik als het goed is afgestudeerd (HEAO Accountancy) en begin volgend jaar met werken (4 dagen in de week) en 1 dag school. Het zou erg druk worden dacht ik, want ik wil immers zo veel mogelijk bij de club blijven (doen).

Twee weken nadat ik René had verteld dat ik het niet wilde doen, was ik er 's nachts erg mee bezig. Het leek me zo leuk om voor jullie zwemmers het bestuur in te gaan. Maar, het er extra bij doen zou qua tijd lastig worden. Ik heb toen alle trainers en coaches opgetrommeld en op korte termijn vergadert met hen. Ik had al mijn taken op papier gezet. Daarbij zijn we ze allemaal langs gegaan en gekeken wie het volgend jaar wil doen, of dat ik het zelf blijf doen. Ik was zo blij dat ik redelijk wat van mijn taken heb kunnen verdelen aan anderen. Trainers bedankt. Behalve dat het goed is voor mij (meer tijd) is het ook goed voor de club (spreiding van kennis van zaken). EN, ik kan in het bestuur.

Ik ben in het bestuur gegaan met enkele doelen. Doelen die betrekking hebben op wedstrijden, kader, zwemmers, ouders en activiteiten. Behalve mijn eigen doelen om weer een stap verder te komen als club zijnde, wil ik graag ook altijd voorstellen, ideeën, activiteiten van jullie zwemmers en ouders horen.

Communicatie vindt ik erg belangrijk. Je kunt mij dan ook altijd aanspreken op het bad, per mail (info@zpcm.nl) of bellen of smsen op 06-23259307.

Behalve dat ik nieuw ben in het bestuur, hebben zich ook andere ontwikkelingen plaatsgevonden. Zo zijn er enkele nieuwe train(st)ers bijgekomen. Deze train(st)ers zijn: Roel van Beek, Kelly Bockting, Charlotte Geers en Anouk Menting.

Ik wens hen nogmaals veel succes en hoop dat zij zich kunnen ontwikkelen tot een toptrainer die nog lang bij onze club zal blijven.

Aanwas moet er blijven in de vorm van zwemmers, maar ook zeker in de trainersgroep.

Groeten,

Martijn Giezen

Dolblij en gelukkig zijn wij met de geboorte
Van onze kanjer

Mads

Gabriël Alexander

26 maart 2007

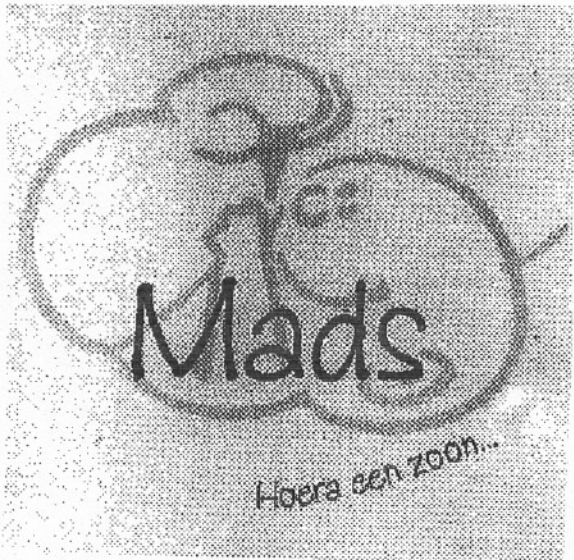
16.41 uur

3625 gram

50 cm

Rogier en Mireille Rubens

Vechtstraat 22 - 7071 VC Ulfst -0315-684401



F
I
O
O
R

Floor Vollenbroek

Is geboren op 22 april 2007 om 03.30 uur
Zij weegt 4180 gram en is 51 cm lang.

Haar trotse ouders, broer en zus zijn
Wendy Kroes, Ronald, Tim en Anouk Vollenbroek
Kilderseweg 21, 7038 EH Zeddam

Wil je beschuit met muisjes komen eten,
Laat het ons dan even weten!

Tel.(0314) 653019

Wij rusten van 12.00 tot 15.00 uur

Tim dacht een broertje
Anouk dacht een zusje
Ze gaven ombeurten
Die bolle buik een kusje
Het maakte papa en mama niet uit
Welkom in ons midden, kleine spruit

Eindstand Gelderse C-competitie 2006 - 2007

nr.		1e, 2e en 3e samen	4e ontmoeting	5e ontmoeting	6e ontmoeting	puntentotaal
1	Montferland De	8220,35	2347,68	2727,54	3011,57	16307,04
2	Berkelduikers	8474,32	2418,2	2783,97	3013,98	16690,47
3	TZC Vahalis	8506,72	2379,65	2809,49	3112,2	16808,06
4	Livo b	8600,54	2464,8	2853,43	3187,91	17106,68
5	De Rijn b	8614,76	2441,23	2876,45	3193,84	17126,28
6	Natare	8641,28	2441,59	2889,64	3246,99	17219,5
7	ZV Wijchen	8589,16	2651,57	3003,68	3110,9	17355,31
8	NDD b	8869,99	2445,73	2888,35	3246,74	17450,81
9	Hatto Heim AZ&PC	8713,14	2592,7	2955,1	3325,94	17586,88
10	Neptunus	8926,14	2571,64	2888,71	3304,89	17691,38
11	GZV Marveld b	8914,85	2567,09	3036,14	3328,87	17846,95
12	Flevo	9336,95	2581,61	2994,64	3244,95	18158,15
13	De Woelwaters	9068,43	2636,75	3028,44	3429,41	18163,03
14	ZVV	9426,45	2520,84	2931,92	3374,96	18254,17
15	Triton	9221,9	2825,87	3077,38	3410,13	18535,28
16	Proteus	9570,74	3034,57	3143,06	3334,92	19083,29
17	DOS De IJsselmeeuwen b	9814,29	2683,16	3090,95	3527,51	19115,91
18	b	9424,74	2820,52	3314,41	3597,49	19157,16
19	De Hokseberg	9725,98	2848,99	3280,23	3621,83	19477,03
20	EZZ	9725,32	2901,08	3260,49	3626,71	19513,6
21	AWV	9765,6	2853,45	3325,19	3587,14	19531,38
22	SG Tritium b	9605,11	2812,43	3186,95	3953,79	19558,28
23	DWV	9683,89	2810,99	3388	3692,67	19575,55
24	ESCA Schuurman	9731,5	2773,61	3383,27	3770,48	19658,86
25	BRC	9822,24	2920,71	3315,59	3642,79	19701,33
26	De Genten	10124,36	2827,36	3333,7	3662,55	19947,97
27	De Spreng De Gelenberg - b	10036,59	3001,71	3790,47	3628,35	20457,12
28	b	10185,12	3117,58	3581,04	3938,7	20822,44

In de zes ontmoetingen van de Gelderse C-competitie zijn:

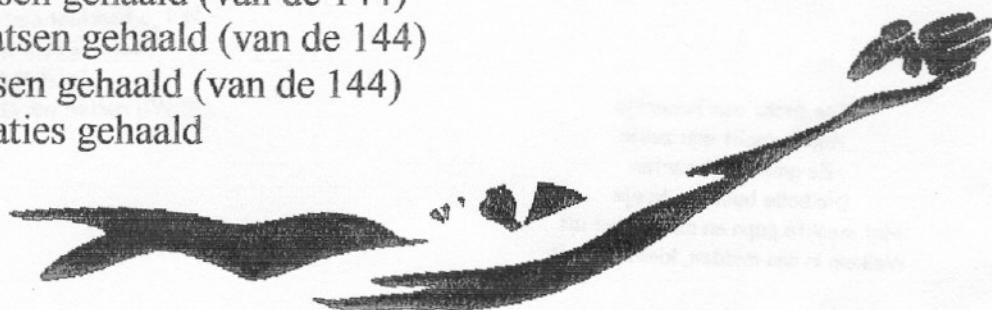
432 starts gemaakt (waarvan 214 podiumplaatsen)

94 eerste plaatsen gehaald (van de 144)

68 tweede plaatsen gehaald (van de 144)

52 derde plaatsen gehaald (van de 144)

20 diskwalificaties gehaald



Eindstand Jeugdpromotie

nr.	vereniging	1e ontmoeting	2e ontmoeting	3e ontmoeting	4e ontmoeting	5e ontmoeting	puntentotaal
1	Livo	357,93	654,3	716,67	704,17	680,02	3113,09
2	Flevo	426,25	693,77	765,33	753,51	753,95	3392,81
3	DWV	386,51	719,88	761,42	762,61	770,46	3400,88
4	Berkelduikers	390,44	714,1	771,89	784,47	780,7	3441,6
5	Nunspeet	390,52	755,85	770,46	827	745,36	3489,19
6	Wijchen	383,02	726,81	783,26	754,26	886,42	3533,77
7	De Houtrib	390,81	728,49	844,93	806,71	818,06	3589
8	ZC'90	436,11	764,19	837,78	791,88	782,11	3612,07
9	Zaltbommel	470,55	705,47	846,03	756,01	853,9	3631,96
10	GZV Marveld	457,96	737,15	811,78	779,08	852,89	3638,86
11	Olympia	403,17	758,79	821,63	802,42	859,37	3645,38
12	Montferland	531,71	770,91	794,52	782,26	780,48	3659,88
13	De Gelsenberg	410,57	825,2	821,22	810,34	797,57	3664,9
14	BZC Dolfijnen	483,21	806,08	790,35	851,73	760,2	3691,57
15	EZZ	483,95	777,69	860,26	777,56	823,47	3722,93
16	TZC Vahalis	465,56	828,79	839,74	796,17	822,36	3752,62
17	Z.V.W.'74	375,51	773,6	908,07	875,6	875,53	3808,31
18	SG Tritium	398,42	847,96	944,86	782,79	942,93	3916,96
19	DOS	675,64	808,27	839,93	824,66	857,05	4005,55
20	De Gendten	525,17	894,16	957,67	873,01	922,28	4172,29
21	ESCA	632,15	869,1	937,41	930,53	913,51	4282,7
22	De IJsselmeeuwen	542,49	880,75	997,38	969,28	976,61	4366,51
23	De Hokseberg	683,46	861,82	985,3	980,58	950,76	4461,92
24	De Woelwaters	587,51	995	990,85	968,18	1019,01	4560,55
25	Proteus	678,73	1011,69	975,9	981,9	958,89	4607,11
26	ZVV	597,8	1080,04	1055,22	947,92	946,95	4627,93
27	NDD	611,71	983,14	1029,28	1015,33	1019	4658,46
28	AWV	555,55	953,67	1187,8	977,65	993,7	4668,37
29	De Spreng	682,15	1030,05	1059,1	977,18	985,3	4733,78
30	MZC '80	741,12	1061,07	1131,58	950,99	967,92	4852,68
31	De Blauwe Schuur	646,64	1020,38	1065,97	1092,3	1042,05	4867,34
32	Triton	695,17	1036,68	1101	1167,11	1126,72	5126,68
33	Schuurman BRC	655,15	1142,64	1096,67	1121,2	1298,29	5313,95
34	De Rijn AZ&PC	840	1200	1260	750,01	1320	5370,01
35	Neptunus	752,35	1100,84	1260	1159,31	1320	5592,5
36	PFC Rheden	840	1122,55	1260	1260	1218,9	5701,45



*******BELANGRIJKE INFORMATIE*******

**Laatste keer zwemmen voor de vakantie
Donderdag 21 juni 2007**

*

*

**Eerste keer zwemmen na de vakantie
Maandag 27 augustus 2007**



Aan de kinderen die mee gaan op Kamp. Hebben wij (van de activiteiten-commissie) een vraag? Bedenk een spel wat we buiten op het veld of in het bos met een heleboel kinderen kunnen doen. Dit kun je doen sturen naar kamp@zpcm.nl. Misschien gaan we jouw spel dan wel doen met Kamp.



Aan de ouders...

Bij iedere wedstrijd moet je als vereniging een één of enkele officials opgegeven die kunnen fungeren. Een wedstrijd kan gewoon niet doorgaan zonder officials. Zij zijn dus heel belangrijk voor de zwemmers.

We hebben de afgelopen jaren een aantal wedstrijden er bij gekregen. Dit betekent dus dat de huidige officials meer wedstrijd per seizoen moesten fungeren. Omdat het vrijwillig is moet het dus niet zo zijn dat door het vele moeten fungeren het plezier er af gaat. **DAAROM ZIJN ER NIEUWE OFFICIALS NODIG.** Dit is gewoon **noodzakelijk** om de zwemmers hun wedstrijden aan te kunnen bieden.

Vaak is het zo dat ouders toch meegaan om te rijden en te kijken.

Als we een boel ouders kunnen vinden die er bij willen hoeft iedereen per jaar maar enkele wedstrijden te fungeren. Natuurlijk moet je daarvoor wel een cursus volgen. Echter, deze is maar 5 zaterdagen (start eind september).

Je volgt dan de cursus T/K 4 (tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris).

Naar verloop van tijd wordt je een 3.

Dit kun je blijven, maar je kunt er ook voor kiezen, als je een 3 bent, om te gaan voor Jury (J), Kamprechter (K) of starter (2). Vervolgens kun je ook nog gaan voor scheidsrechter (1).

Doorgaan mag, is geen vereiste.

Ouders, geef je dus op! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd, hoe minder wedstrijden per official!

En het is pure noodzaak voor de kinderen. Weinig moeite, maar zo leuk om die kinderen toch te zien stralen omdat ze een wedstrijd mogen en **KUNNEN** zwemmen.

Opgave kan tot 1 september bij Martijn Giezen (06-23259307) en mail (info@zpcm.nl).

Ook zal ik zelf nog een aantal mensen benaderen, maar laat dat geen reden zijn om je niet op te geven!!

Behalve als official zijn er ook nog altijd mogelijkheden als vrijwilligers voor wedstrijdinschrijvingen, coaching, training geven, etc.

GSK

In het weekend van 28 en 29 april kwamen enkele zwemmers van Montferland aan de start van de Gelderse Sprint Kampioenschappen, met succes.

Op dag 1 wisten Daniel en Annemiek brons te halen. Leroy, nog herstellende van het feest de avond ervoor, zwom op de rug exact 15 meter onder water en wist zijn PR ook nog te verbeteren. Op de schoolslag liep het echter wat anders. Ook bij Kevin kwamen zijn sprintkwaliteiten het hele weekend niet naar voren. Daphne, Lysanne, Ellis en Chantal kwamen 1 keer aan de start en verbeterde meteen hun persoonlijk record. Boudewijn en Daniel zwommen 1 keer een persoonlijk record, met 2 keer zwemmen.

Op dag 2 was de ploeg weer gedreven. De prestaties waren weer goed te noemen. Lisa, Annemiek, Lysanne, Ellis en Chantal wisten al hun starts om te zetten in persoonlijk records. Roy dook voor het eerst onder de 29 seconden op de 50 vrij. Florielle zwom goed, na lange tijd niet getraind te hebben.

Het was een leuk weekend, met een wedstrijd met elektronische tijdwaarneming. Iedereen zag direct wat hij of zij had gezwommen. Uitslagen staan natuurlijk op onze site (www.zpcm.nl).

Jarige in April

1-apr	Jacques Doeleman
5-apr	Judith Arts
8-apr	Betsie LanTERS
9-apr	Leroy Smeenk
9-apr	Monique Welling
13-apr	Alexander Mol
14-apr	Perry van der Meer
19-apr	Annie Kemperman
22-apr	Wilma van der Lee
24-apr	Laura Bockting
25-apr	Kevin Dieker
28-apr	Gerard Geers

Jarige in Mei

2-mei	Hanneke Heymen
2-mei	Joep te Pas
3-mei	Loes van Beek
3-mei	Menno Siemes
4-mei	Maaïke Blacqui�re
5-mei	Tamara Langenheim
7-mei	Leonie Kupers
7-mei	Antoine Menting
10-mei	Flori�lle Domin
11-mei	Hans Dijkman
14-mei	Kelly Bockting
14-mei	Ellian Zwemstra
15-mei	Mike Sommers
17-mei	Bernadet van Bergen
18-mei	Dahne Meijer
23-mei	Berno Esman
23-mei	Merel Radstake
26-mei	Mischa van Reede
31-mei	Peter Doeleman
31-mei	Sabine Esman

Jarige in Juni

1-jun	Tom Willemsen
2-jun	Dennis Bosch
4-jun	Loïs van der Blij
18-jun	Karin Welling
23-jun	Ellis Menting
23-jun	Julia Schreur
24-jun	Corry Derksen
25-jun	Stijn Mijnen
26-jun	René Loskamp
27-jun	Ton Stapelbroek
27-jun	Matthijs Witjes
28-jun	Pim Cuijpers

Jarige in Juli

3-jul	Gerard Heuvel
3-jul	Bart de Kler
3-jul	Tom Wissink
9-jul	Chantal Kuiper
10-jul	Martijn Giezen
11-jul	Mieke Spekking
12-jul	Arjan Wissing
12-jul	Ilse Wissink
13-jul	Shireen Blacqui�re
13-jul	Anouk Menting
21-jul	Carmen Meijer
22-jul	Lenie Evers
25-jul	Jeroen Lamers
27-jul	Esm�e Doeleman
30-jul	Hendry Peters
31-jul	Theet Derksen

Jarige in Augustus

4-aug	Anke ten Brink
4-aug	Lex van den Bosch
6-aug	Lisa van Beek
7-aug	Noa Esman
7-aug	Lars Stikkeling
9-aug	Marrit Esman
9-aug	Ellen Liedenbaum
14-aug	Marel de Roo
16-aug	Rogier Rubens
18-aug	Koen Peters
19-aug	Annie Tijdink
22-aug	Charlotte Geers
23-aug	Sjoerd Berendsen
23-aug	Hans van Rossum
25-aug	Lysanne Smeenk
27-aug	Daniël Schepers
28-aug	Melvin Verwaayen
30-aug	Anika Smeenk
31-aug	Marijke van Dillen
31-aug	Brittany Jones

Jarige in September

6-sep	Jacqueline Schenning
6-sep	Elvy Sloot
6-sep	Roman te Wildt
6-sep	Milan te Wildt
11-sep	Kenneth Dacre
14-sep	Geerke Arts
16-sep	Berto Grefte
23-sep	Sylvia Doeleman
24-sep	Inge Geurts
24-sep	Rick Sloot
26-sep	Ida Roelofzen
29-sep	Boudewijn Mol
30-sep	Roel van Beek

Laatste C-competitie

Al enkele weken was de zwemploeg van zwemvereniging Montferland bezig met het voorbereiden van de laatste competitiewedstrijd. Op 21 april werd deze 6^e wedstrijd gezwommen in het thuisbad, sportcomplex Montferland te 's-Heerenberg. Ruim voor de wedstrijd was het bad versierd met ballonnen, spandoeken en slingers. De vorige 5 wedstrijden waar gewonnen met ruime voorsprong dat de ploeg bijna niet meer in te halen was. Ook heeft de ploeg nog nooit zo hoog gestaan en nog nooit zo goed gezwommen. De wedstrijd begon met de jeugdige zwemmers. Montferland eindigde met 3 zwemsters (Lieke, Esmee en Anne Louise) bij de eerste 4. Dit was het beeld wat de hele wedstrijd haast te zien was, een ijzersterke ploeg.

De wedstrijd ging door met de 50 meter vrije slag voor jongens en meisjes geboren in 1996 en 1997. Bij de meisjes kwam Montferland maar liefst met 8 zwemsters aan de start, velen wisten hun beste tijd te verbeteren.

Op de zware 200 meter wisselslag pakte Annemiek Arts makkelijk met ruime voorsprong de winst. Lisa, die in de langzaamste serie zwom, wist een super tijd neer te zetten en pakte de 2^e plaats. Karin Welling, sterk zwemmend op de langere afstanden met weinig verval, zwom de zware afstand voor het eerst, maar bracht een goede tijd op de klok.

Bij de jongens was er een mooi duel gaande tussen Kevin Dieker en Roel van Beek tijdens de eerste 100 meter. Op de schoolslag wist Kevin Roel achter zich te houden en pakte de winst. Na de wisselslag kwam de volgende zware afstand, de 100 vlinder. Lisa, die de 200 wissel kort daarvoor zwom, wist toch een nieuw persoonlijk record te zwemmen en ging er met de eerste plaats vandoor. Daphne Meijer en Tamara Langenheim wisten op deze zware afstanden goede tijden neer te zetten (respectievelijk 1.32 en 1.34).

Bij de jongens zwommen Roy Siemes en Leroy Smeenk de rest op grote achterstand. Leroy wist het schitterende duel op de laatste paar meters te winnen van Roy. Pim Cuijpers behaalde voor Montferland de 3^e plaats.

Bij de dames op de 200 vrij wist Hanneke Heymen haar oude tijd weer eens aan te scherpen. Ook Esther zwom harder dan ze ooit op deze afstand had gedaan.

Bij de heren liet Tom zien dat de vrije slag zijn slag is. De eerste 4 banen kon de rest redelijk bijblijven. Het hoge tempo kon alleen door Tom worden aangehouden en hij won deze afstand op grote voorsprong. Bij de senioren zwom ook nog jeugdzwemmer Jochem Eppink mee. Voor hem was het de eerste keer dat hij deze 200 meter vrije slag zwom.

Na de lange zware afstanden kwam het sprintnummer, de 50meter vrije slag. Lysanne Smeenk ('94) en Daphne Meijer ('93) wisten voor Montferland weer de eerste tweede plaatsen te halen. Beide zwemmers lieten, net als Carmen Meijer, zien dat het met de vorm goed zit. De sterke Menno Siemes wist met een voorsprong van meer dan 5 seconden de afstand bij de jongens te winnen.

Bij de 50 meter rugcrawl waren alle podiumplaatsen ook weer voor Montferland (Roy, Roel en Kevin).

De allerjongsten mochten halverwege de wedstrijd aan de start komen voor 50 meter schoolslag. Anne Louise ('99), die een jaar jonger is dan haar tegenstanders, wist met een supertijd de 2^e plaats te pakken, net voor Lieke van der Lee.

Vervolgens waren er voor verschillende categorieën estafettes. Bij de jonge zwemmers won team 1 (Ellis Menting, Daniel Schepers, Merel Vos en Tom Brucker). Team 2 (Marrit Esman, Boudewijn Mol, Chantal Kuiper en Julia Schreur) liet zien dat de jeugd bij Montferland ijzersterk is door naar een tweede plaats te zwemmen.

Bij de damesestafette zag de ploeg van Montferland alleen het team van Doetinchem voor zich eindigen. Bij de heren daarentegen lieten Martijn Garretsen, Martijn Giezen, Jesse

Cornielje en Tom Wissink zien dat zij onverslaanbaar waren, meer dan een baan voorsprong was het resultaat. Het tweede team van Montferland uit wat jongere zwemmers werd tweede. Na het estafettespectakel ging de wedstrijd verder met de 100 meter vlinder voor junioren zwemmers. Annemiek Arts won, Lysanne Smeenck werd met een nieuwe beste tijd tweede. Over haar tijd was ze tevreden.

Bij de jongens zwom Menno de rest op grote achterstand. Met krachtige slagen werden de 4 banen afgelegd. Mark Kempers en Bastiaan Frerix daarentegen maakte er een spannend duel van. Na vier banen was het verschil 0,4 seconden in het voordeel van Mark. Richting het eind was de spanning al merkbaar. Het einde kwam in zicht. Daarvoor zwommen Charlotte, Tamara en Karin in een rap tempo de 50 meter vrije slag. Bij de jongens wisten Kevin en Roy te winnen. Jochem Eppink zwom heel iets boven zijn tijd, maar kon zeker tevreden zijn. Bij de dames liet Esther zien dat de schoolslag haar favoriete slag is. Met overtuiging ging de winst naar haar. Loes van Beek werd keurig derde. Bij de heren maakte Martijn Garretsen ('68) en Jesse Cornielje ('88) er een mooie strijd van. Keurig werden zij tweede en derde, een vingerlengte achter de winnaar uit Doetinchem.

Bij de afsluitende estafette kwam Montferland weer met twee team aan de start. Team 1 stond veruit als beste ingeschreven. Zij maakte hun favorietenrol dan ook meer dan waar. Team 2 was in een mooi duel met de ploeg uit Doetinchem. Een keurige derde plaats was het resultaat.

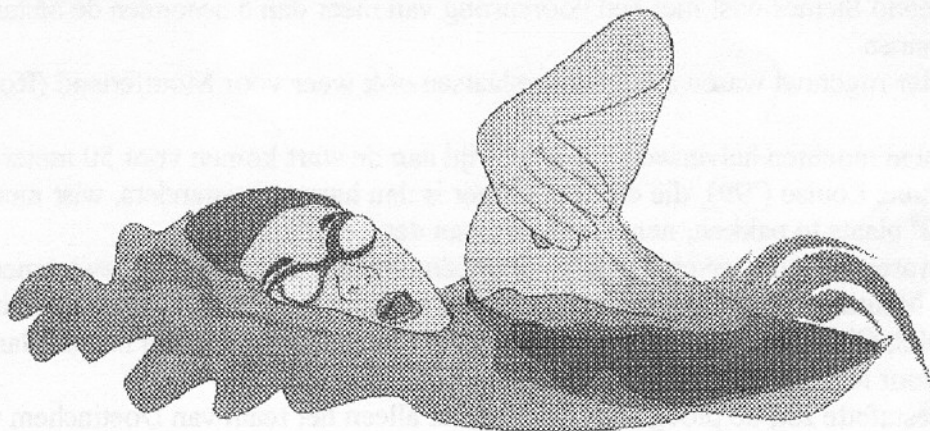
Na het aantikken van de laatste zwemmers gingen de flessen champagne los en kon er gefeest worden. De ploeg had goed gezwommen.

Voor iedereen had de activiteitencommissie wat te drinken en voor iedereen die in de competitie had gezwommen was er een mooi T-shirt.

Tot slot overhandigde de competitieleider de beker aan de ploeg. Nadat Martijn Giezen en Rene Loskamp nog wat hadden gesproken richting ouders, officials en zwemmers werd er nog flink gefeest. Alle trainers en zwemmers ging met kleding en al nog in het water. Die avond werd het kampioenschap nog tot in de late uurtjes gevierd. Volgend jaar zal de ploeg uitkomen in de B-competitie. Doelstelling daar zijn worden om te eindigen bij de eerste 10 verenigingen (van de 15).

Bron: Montferland Nieuws

Namens het Bestuur willen wij alle kinderen die mee hebben gezwommen aan de C-competitie van Harte Felicitieren. En veel sterkte wensen bij de B-competitie



Volgend jaar B-competitie

Volgend jaar zullen we een competitie hoger zwemmen. Als nieuwkomer willen we natuurlijk niet direct weer degraderen. We moeten laten zien dat wij zo goed zijn dat we daar thuis horen.

De afstand die we moeten reizen zal iets groter worden, echter dat mag niemand er van weerhouden om zich af te melden.

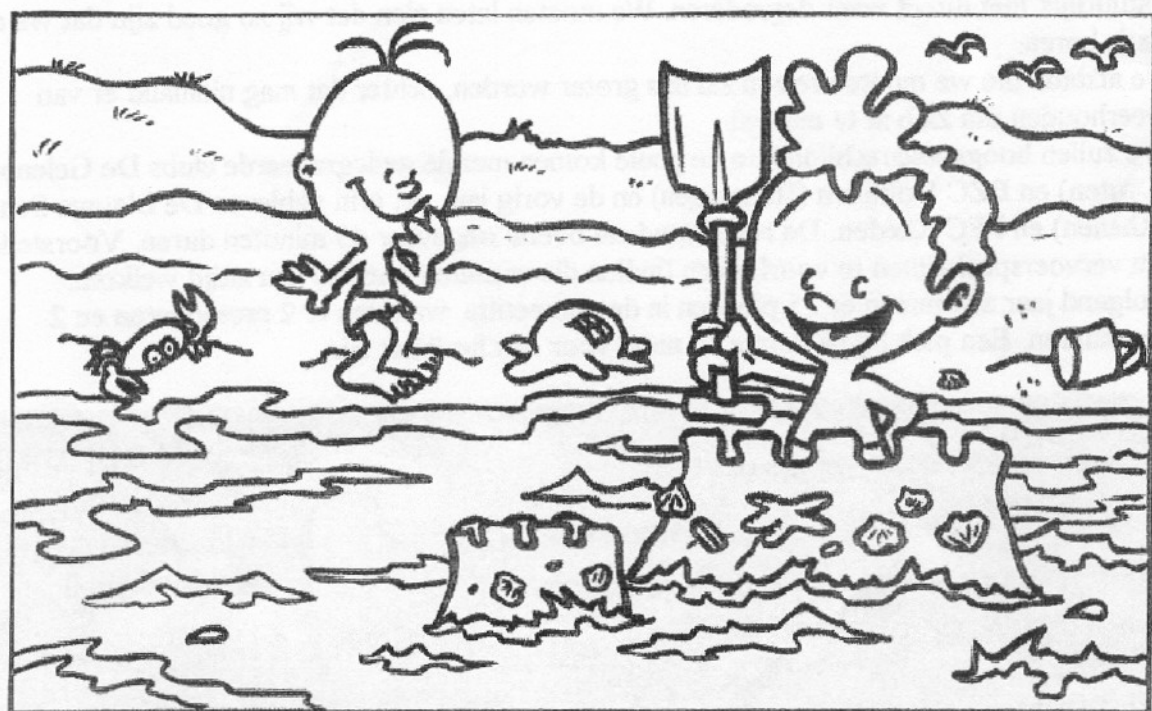
We zullen hoogstwaarschijnlijk in de poule komen met de gedegradeerde clubs De Gelsenberg (Druten) en BZC Dolfijnen (Beuningen) en de vorig jaar net erin gebleven De Blauwe Schuur (Rhenen) en PFC Rheden. De reisafstand zal overal ongeveer 45 minuten duren. Voorstellen om vervoersproblemen te voorkomen (indien die er zullen komen) zijn altijd welkom.

Volgend jaar zwemmen er 15 ploegen in de competitie, waarvan er 2 promoveren en 2 degraderen. Een plek bij de eerste 10 moet voor ons haalbaar zijn.

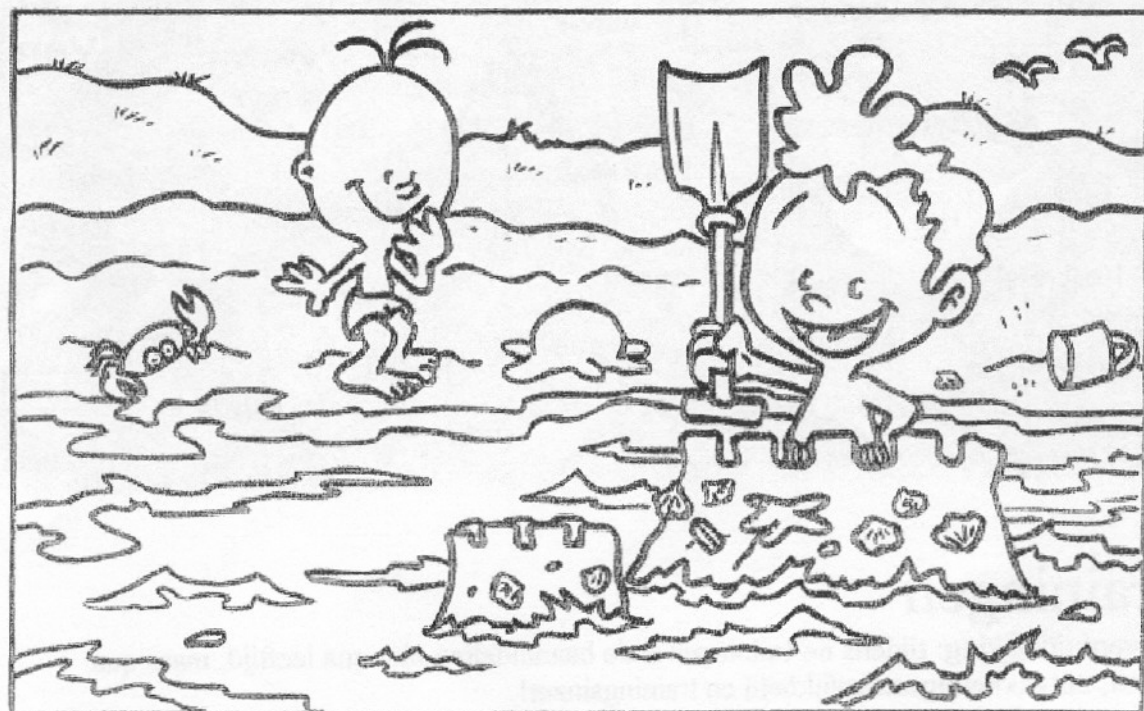


Trainingen

Ter verduidelijking: tijdens de trainingen is de baanindeling niet qua leeftijd, maar qua niveau, ontwikkelingsmogelijkheid en trainingsinzet!



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



Paaseieren zoeken

Rond een uur of 9.00 zijn de eerste zwemliefhebbers al weer op de parkeerplaats van het zwembad te vinden. Dit keer niet voor een training of wedstrijd maar om de paaseieren, door de paashaas verstopt, terug te vinden. En uit voorgaande jaren weten we inmiddels dat dit niet zo makkelijk is. Wanneer om 9.40 bijna iedereen aanwezig is, vertrekt een bonte stoet, van jong en oud, op weg naar 'de Mengelenberg.' Alwaar de paashaas op ons wacht. Na een korte uitleg, de eieren zijn te vinden in het afgezette gebied, stuift iedereen (letterlijk en figuurlijk) het bos in, om na enkele minuten alweer met 3 gevonden eieren beneden te staan. Daar worden ze (niet de kinderen, maar de eieren) gecontroleerd door Ellen en Sylvia. En mogen de kinderen nog eens terug om 2 eieren te zoeken. Als dan ook echt iedereen weer terug is, is er drinken en een stukje speculaas om de honger en dorst te lesten. Natuurlijk is er ook tijd voor een spelletje. De teamcaptains Martijn en Tom krijgen ieder een groep kinderen toegewezen. Allen moeten hetzelfde parcours afleggen, alleen niet op hetzelfde 'vervoersmiddel'. De kleinere kinderen onder ons gebruiken de skippybal en de grotere vervoeren zichzelf in een zak. De groep van Tom wint uiteindelijk de race, nadat deze enkele malen stilgelegd werd voor o.a. de vuilniswagen, postbode (toevallig een vriend van Martijn) en andere auto's. Maar in een één op één gevecht met Tom, weet toch ook Martijn de eer voor zijn groep hoog te houden. Inmiddels zijn de eieren geteld en worden de kinderen opnieuw het bos in gestuurd om de nog 50 vermiste eieren op te sporen. Hiervan worden er zo'n 30 gevonden en dan is het tijd om terug te gaan. De paashaas gaat voorop, gevolgd door de rest van de groep. En als dan de prijswinnaars van zowel het eieren zoeken als de kleurwedstrijd bekend zijn, krijgt iedereen van de paashaas een doosje eieren en een fijn paasweekend toegewenst.

Van jullie paasreporter,

Hanneke

Paaseieren zoeken

We zijn zaterdag 7 april paaseieren wezen zoeken in het bos.

We moesten ongeveer 10 minuten lopen na het bos met ongeveer 40 kinderen. De meeste vonden het wel leuk. De Paashaas stond ons al op te wachten in het bos. Er lagen precies 238 eieren er liggen nu nog ongeveer 20 eieren. Wij vonden het wel leuk. Je kon een prijs winnen als je een goede kleur had. De prijs wat een paashaas van chocolade. We hebben bij het bos nog een spel gedaan het was een soort van estafette van de grote kinderen moesten in een zak en de kleine kinderen op een skippybal

WIST JE DAT

Martijn heeft vals gespeeld tijdens het spel om van Tom te winnen en hij deed dat door niet om de vuilnisbak te springen

Van Iman, Daphne en Chantal

De winnaars van de Paaskleurwedstrijd zijn

Geerke Arts, Boudewijn Mol, Pepijn Doeleman en Rosalie Lamers. Van Harte Gefeliciteerd.

Rob, dank je voor het overdragen van het stokje om me voor te stellen, dat doe ik bij deze.

Even voorstellen...., tja wat schrijf je dan. Dat ik Raymond heet ? Dat ik gelukkig getrouwd ben met Annette, hoewel zij bij DOS Varsseveld waterpolo speelt ? Dat we drie hele leuke kinderen hebben? Of dat ik projectleider bij TenneT ben ??

Dat doe ik maar niet, als ik uitgeschreven ben over mijn waterpolo-leven dan is daar geen plaats meer voor.....

Ooit ben ik als zwemmer begonnen bij Nautilus uit Terborg. Toen het jongens aspiranten team spelers te kort kwam werd er bij ons thuis aangebeld.....of ik de volgende dag mee wilde doen. Ik wist tot dat moment niet eens dat je bij Nautilus ook waterpolo kon spelen !!

Na een paar jaar, toen ik inmiddels bij de heren speelde, werd ik trainer van de aspiranten. Via trainer van dames 2, heren 2 en 3 werd ik uiteindelijk trainer van alle teams, inclusief mijn eigen team. Dat laatste was niet ideaal, vandaar dat ik bij DWV uit Doesburg ging trainen en later ook spelen. Helaas kon ik op dat niveau mijn technische beperkingen niet verhullen met goed positie kiezen. Na twee jaar op de beslissende momenten op de kant te hebben gestaan heb ik het meespelen bij DWV opgegeven. Ik ben daar wel blijven trainen, maar wedstrijden spelen deed ik weer voor Nautilus.

Na alles bij elkaar 13 jaar training geven bij Nautilus vond ik het tijd voor fris trainersbloed . Als trainer diende zich voor mij een nieuwe uitdaging aan: Montferland. Ik heb toen gedurende twee jaar voor het eerst kennis gemaakt met de club. Ik voelde me gedurende die tijd meer gewaardeerd dan als trainer uit eigen stal bij Nautilus, het voelde echt goed.

Ondertussen zette een dalende tendens bij Nautilus zich door, er bleef maar één herenteam meer over. Voor mij was het toen duidelijk: de club was op sterven na dood.

Omdat ons tweede en derde kind op komst waren heb ik besloten het roer behoorlijk om te gooien: stoppen met trainen geven en dichterbij huis spelen. Vanuit woonplaats Duiven was het laatste team van Neptunus in Arnhem een goede optie. Jaren had ik er plezier in, maar na de fusie met ESCA ging het erg bergafwaarts met ons team en werd de lol in het spel minder.

Gelukkig sprak ik anderhalf jaar geleden Dennis in de supermarkt in Terborg en werd mijn belangstelling voor Montferland opnieuw gewekt. Een paar maanden later trof ik hem daar opnieuw en heb toen direct besloten maar eens te komen kijken op een training.

Dat werd een feest van herkenning en het besluit om over te stappen was toen ook snel genomen. Ik ben er best trots op dat ik als oudste dit jaar toch nog mocht debuten in het eerste team. Wat een carrière.... 10 jaar nadat ik er trainer van ben geweest debuten in het eerste: Wie maakt dat nu mee ? Voor mijn gevoel speel ik lekkerder dan ik ooit gedaan heb, het team sluit aan op hoe ik graag speel: veel bewegen en niet hard. Het was natuurlijk een mooi seizoen eindigend in een overtuigend kampioenschap. De kwaliteiten in het team zijn voldoende om er nog een klasse bij te pakken, maar dat zal niet in één seizoen lukken: 'Het linkerrijtje' is volgens mij wel een reële doelstelling. Ik zie er in ieder geval naar uit om nog jaren zo door te gaan....

Ooit, toen we nog geen kinderen hadden heb ik gezegd dat ik pas zou stoppen als ik met mijn zoon in het eerste van Nautilus had gespeeld. Aangezien Nautilus niet meer bestaat en Jarne volleybal leuker vindt denk ik dat ik maar nooit ga stoppen.

Voor de volgende even voorstellen geef ik het stokje graag aan een van de aanstormende talenten bij de Dames: Jacky

Eindstanden waterpolo

Heren 1

Afdeling: D2.H4G (District 2 Heren 4 G)

Stand	Team	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Dlv	Dlt	Vlpt
1	Montferland 1	16	16	0	0	32	201	50	0
2	DOS 2	16	12	0	4	24	123	66	0
3	De Breuly 4	16	10	0	6	20	127	85	0
4	NDD / HE-KEY 7	16	10	0	6	20	90	75	0
5	Natare 3	16	8	0	8	16	101	105	0
6	DOS 3	16	8	0	8	16	80	76	0
7	Natare 2	16	5	0	11	10	74	130	0
8	WWV 3	16	2	1	13	5	76	168	0
9	De Gendten 2	16	0	1	15	1	54	171	0

Heren 2

Afdeling: D2.H4F (District 2 Heren 4 F)

Stand	Team	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Dlv	Dlt	Vlpt
1	De Meer 3	15	14	1	0	29	169	56	0
2	Hydrofiel 2	16	10	1	5	21	111	94	0
3	RZC 2	16	10	1	5	21	153	97	0
4	Thetis 2	16	9	0	7	18	123	117	0
5	Aqua-Novio'94 5	15	8	0	7	16	129	94	0
6	De Gendten 1	16	8	0	8	16	89	94	0
7	Montferland 2	16	6	1	9	13	96	128	0
8	NDD / HE-KEY 6	16	1	2	13	4	75	166	0
9	De Breuly 3	16	2	0	14	4	68	167	0

Dames

Afdeling: D2.D4B (District 2 Dames 4 B)

Stand	Team	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Dlv	Dlt	Vlpt
1	Polar Bears Ede 3	12	12	0	0	24	177	33	0
2	Thetis 1	12	10	0	2	20	121	41	0
3	De Breuly 1	12	5	0	7	10	46	100	0
4	Double Trouble 1	12	5	0	7	10	75	79	0
5	De Meer 1	12	4	0	8	8	64	147	0
6	Thetis 2	12	3	0	9	6	53	94	0
7	Montferland 1	12	3	0	9	6	42	84	0

Krentenbaard.

Krentenbaard is een vorm van impetigo die vooral voorkomt bij kinderen van ongeveer drie tot zeven jaar. Net als impetigo is krentenbaard een besmettelijke huidinfectie. Krentenbaard komt vooral voor in de later zomer en de vroege herfst, als het erg warm is. De piekleeftijd ligt tussen de drie en zeven jaar. Het kan ook later voorkomen, maar dat gebeurt relatief weinig. Het begint allemaal met rode vlekjes en blaasjes met gele pus, meestal rond de neus of mond. Als er veel vlekjes, blaasjes en korstjes rond de neus en mond zitten, dan kan het eruitzien als een baard van krenten, vandaar de naam "krentenbaard". Maar het kan ook op het hele lichaam voorkomen. De vlekjes kunnen samenvloeien en zich uitbreiden. Als een blaasje openbarst, droogt het in en ontstaat er een gele korst. De oorzaak van krentenbaard is een bacterie. Het gaat meestal om de streptokok of de stafylokok. Kinderen en volwassenen kunnen de stafylokok bij zich dragen (bijvoorbeeld in hun neus) zonder zelf krentenbaard te krijgen. Meestal wordt de bacterie overgedragen door aanraking, bijvoorbeeld door een kind dat met zijn handen aan de blaasjes heeft gezeten. Krentenbaard is besmettelijk totdat de blaasjes zijn ingedroogd. **Het komt vaak voor dat wij kinderen zien zwemmen met krentenbaard. Dus ouders let op als u kind krentenbaard heeft, laat het alstublieft niet zwemmen.**

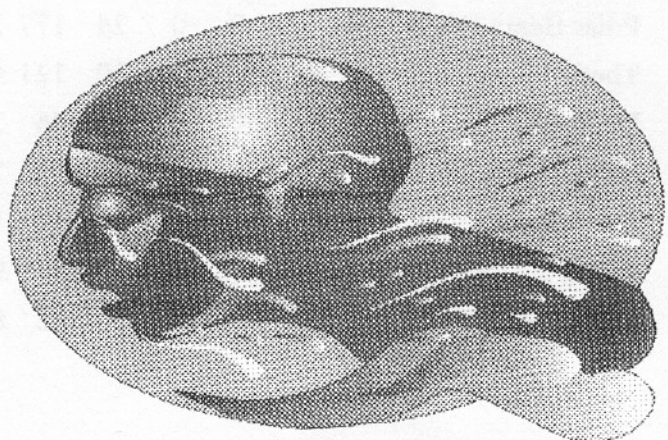
Het Bestuur

Kampioenen!!!!!!

Wij, het eerste herenpoloteam, zijn op 28 april ongeslagen kampioen geworden. Op 24 maart hebben wij het officiële kampioenschap al binnen gehaald met een 14 tegen 3 overwinning op Ntare 2. Dit werd toen gevierd met champagne, en een roos in het bad en een gezellige after-party bij onze keeper. Maar 28 april was het definitief de laatste wedstrijd. Ook deze wisten wij te winnen met 10 tegen 7, tegen NDD/HEY-Key 7. Het was niet een van onze beste wedstrijden, waarschijnlijk omdat wij ons een hoge druk hadden opgelegd om ongeslagen kampioen te worden. Maar ook nu weer wisten we de volle winst te pakken. Ook nu weer champagne, dit keer van onze coach, welke dit met een te bad moest bekopen. Martijn, Hennie, Rene, Wilko, Raymond, Rogier, Tom, Arjan, Jesse, en Roel bedankt voor deze geweldige prestatie en dit seizoen.

Peter aanvoerder van Heren 1.

Namens het bestuur willen wij Jullie van Harte Feliciteren.



Interviewtje

1. Wie ben jij? Wilko Doeleman. Bijnaam: Otto.
2. Wanneer ben jij geboren? 6 oktober 1965
3. Waar stond je wiegje? in 's-Heerenberg
4. Heb je broer/zus? 2 zusjes
5. Welke basisschool heeft/zit je? Mariabasisschool te 's-Heerenberg
6. Waar woon je/ Ds. Bloemendaalhof 1 te 's-Heerenberg
7. Heb jij vriend/vriendin? Ik ben getrouwd met Sara en heb 3 kinderen: Hèlen, Paulien en Jacques
8. Wat lees je graag? Computertijdschriften.
9. Wat eet je graag/ Vind veel dingen lekker.
10. Wat doe je bij de club? Ik speel waterpolo in Heren 1. Ik ben coach van Heren 1. Ik zit in de polocommissie. Ik geef training aan de aspiranten en ik ben ook nog scheidsrechter.
11. Wat wil je worden. Ik ben beheerder van het sporthalgedeelte van het sportcomplex en ik ben hoofdacceptant van het afvalaanbiedstation te 's-Heerenberg.
12. Wat is je slechtste eigenschap. Ben vaak te lang van stof..
13. Waarmee kunnen we je 's nachts mee verrassen? Vraag dat maar aan mijn vrouw.
14. Waar droom je het meeste over? Geen idee. Meestal weet ik smorgens niet meere waar ik over gedroomd heb.
15. Waar kijk je meeste na op t.v? Series, zoals House, Bones, NCIS, Prisonbreak, enz.
16. Waar ga je het liefste heen met vakantie? Maakt niet zoveel uit. Als er maar wat te zien en te doen is.
17. Wat vindt je vervelend? Mensen die hun afspraken niet na komen en anderen dan met problemen opzadelen.
18. Welk liedje vind je mooiste? Vind muziek wel leuk, maar weet bijna nooit wie of wat er gezongen wordt.
19. Wat wil je voor de toekomst? Een nieuw zwembad en voor iedereen geluk en gezondheid.
20. Wie ga jij de voor de volgende clubkrant interviewen? Ik geef het interviewtje door aan: Anke van Dames 1.

Oplossing puzzel vorige clubkrant

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

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

Kleurplaat voor in de vakantie



Fijne Vakantie gewenst.