

De Start

Clubblad van



ZPCM Montferland

Herfst 2008



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

Maarten Rougoor

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 ARTIKELLEN.
©MMIL ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.

Polocommissie

Voorzitter

Peter Doeleman

Secretaris

Saskia Messing

Leden

Wilko Doeleman

Hans Dijkman

Dennis Bosch

Maarten Rougoor

Trainingstijden

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

Woensdag

19:30 Adspiranten (vlgs schema)

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

Kader en toezicht

Wilko Doeleman

Contributie 2008/2009

Recreatief zwemmen

t/m 15 jaar € 102,-

v.a. 16 jaar € 120,-

Wedstrijdzwemmen

t/m 13 jaar € 102,-

t/m 15 jaar € 117,-

v.a. 16 jaar € 120,-

Waterpolo (geen competitie)

t/m 15 jaar € 102,-

v.a. 16 jaar € 120,-

Waterpolo (competitie)

t/m 13 jaar € 144,-

t/m 15 jaar € 153,-

v.a. 16 jaar € 195,-

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!

Voor zover ik dat van mezelf kan (mag) zeggen: ik ben best een nuchter mens. Sta graag met beide benen op de grond. Nou ja, of die lange latten moeten er onder zitten, dan ben ik anders. Of liever: ergens anders. Maar dat is weer een verhaal apart.

Nee, ik ben niet iemand die altijd vooraan staat. Maar zeker niet de rij sluit. Laat me niet gaan. Ben gewoon, rustig en vooral mezelf.

Behalve dan, nou ja met die latten onder, want dan ben ik er al vandoor. En o ja, ik breek weleens een pen van vreugde. Oké.

Nu ben ik toevallig wel de coach van de dames (hoeveel toeval heeft een mens eigenlijk in zijn leven?). En laat ik zeggen dat mijn dames een goede start hebben van deze competitie. Met die wetenschap en dat De Meer 1 al een paar keer ruim over ons heen was gestapt, begonnen we die zaterdag aan een nieuwe missie.

Nu kun je stoer doen en zeggen dat we ze wel eens een lesje waterpolo zullen geven. Dat we ze alle (4 stuks) hoeken van het bad 5 keer zouden laten zien.

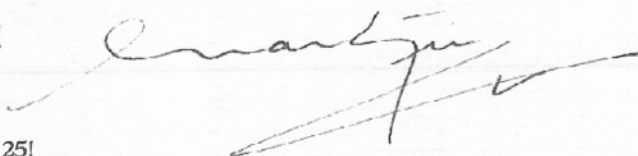
Maar ik niet.

Als de realist zelve, zei ik dat we ons niet op de winst moesten focussen. Nee, we zouden ons eigenspel spelen, met -verrassend- een gewaagd experiment op de mid-voor positie. "Laten we ons eigen spel spelen" gaf ik mijn dames mee. En zo liepen we, weinig imponerend, het hok uit, gade geslagen door een bloed ruikende tegenstander. Met vage rituelen en gespartel in het water probeerden ze ons te imponeren. Maar ja. Mijn nuchterheid had ik mijn dames al meegegeven. Zo begonnen we zonder ballast aan de wedstrijd. En niet zonder resultaat. Het was gewoon een goede wedstrijd waarin de klasse van een eenvoudig maar doeltreffend team kwam bovendrijven. De eenvoud is het kenmerk van het ware. Wauw wat een kanjers. Wat een wedstrijd. Wat was ik trots. Het eindigde gelijk, maar wij waren de winnaars. Zij dropen af, een enkeling snikkend en huilend! Genieten man. En toeval of niet: daar ben ik dus de coach van.

Thuis op de bank, waar niemand het kon zien, liet ik me even gaan. En heel stiekem dacht ik wel 1 seconde lang: kampi....

Nee. Zover is het nog lang niet.

Groetjes!



(Zwem)Competitierooster 2008-2009

Fouten en wijzigingen voorbehouden

	Verzamelen:	Aanvangs tijd:	Wedstrijd:	Zwembad:	Voor wie:
30-aug	7:00	7:00	Trainingsweekend	Montferland, 's-Heerenberg	Alle wedstrijdzwemmers
31-aug			Trainingsweekend	Montferland, 's-Heerenberg	Alle wedstrijdzwemmers
13-sep	15:15	16:15 / 16:45	B-compitie deel 1	Marveld, Groenlo	A-selectie, Jeugd A+B, aanvulling B-sel
4-okt	13:00	14:00 / 14:30	E-wedstrijd deel 1	t Meekenesch, Lichtenvoorde	B-selectie en Jeugd B
5-okt	14:00	14:45 / 15:15	Zeskamp deel 1	Varsseveld	B/ Jeugd A (deels) / aanv A1/A2
25-okt	13:00	14:00 / 14:30	B-compitie deel 2	t Meekenesch, Lichtenvoorde	A-selectie, Jeugd A+B, aanvulling B-sel
8-nov	13:00	14:00 / 14:30	E-wedstrijd deel 2	t Walfford, Aalten	B-selectie en Jeugd B
9-nov	15:45	16:30 / 17:00	Meerkamp NDD	Rozengarde, Doetinchem	A1/A2
15-nov	13:00	14:00 / 14:30	Zeskamp deel 2	t Walfford, Aalten	B/ Jeugd A (deels) / aanv A1/A2
30-nov	15:45	16:30 / 17:00	Limietwedstrijd deel 1	Rozengarde, Doetinchem	A1 en deels A2 en deels Jeugd A
6-dec	15:45	16:00 / 16:30	B-compitie deel 3	Montferland, 's-Heerenberg	A-selectie, Jeugd A+B, aanvulling B-sel
13-dec	15:45	16:00 / 16:30	Clubkampioenschappen	Montferland, 's-Heerenberg	Iedereen
14-dec	15:45	16:30 / 17:00	Limietwedstrijd deel 2	Rozengarde, Doetinchem	A1 en deels A2 en deels Jeugd A
21-dec	15:45	16:30 / 17:00	Zeskamp (lange afst.)	Rozengarde, Doetinchem	Iedereen die lange afstanden wil
10-jan	??	??	GWK	Rozengarde, Doetinchem	behaalde limieten
11-jan	??	??	GWK	Rozengarde, Doetinchem	behaalde limieten
17-jan	13:00	14:00 / 14:30	E-wedstrijd deel 3	t Spilbroek, Neede	B-selectie en Jeugd B
25-jan	15:45	16:30 / 17:00	Meerkamp NDD	Rozengarde, Doetinchem	A1/A2
7-feb	??	??	GWBK	Bad Bloemendaal, Nijkerk	behaalde limieten
8-feb	??	??	GWBK	Bad Bloemendaal, Nijkerk	behaalde limieten
14-feb	15:45	16:30 / 17:00	B-compitie deel 4	Rozengarde, Doetinchem	A-selectie, Jeugd A+B, aanvulling B-sel
21-feb	??	??	GLAK	De Vallei, Veenendaal	behaalde limieten
22-feb	??	??	GLAK	De Vallei, Veenendaal	behaalde limieten
1-mrt	15:45	16:30 / 17:00	Meerkamp NDD	Rozengarde, Doetinchem	A1/A2
7-mrt	15:45	16:00 / 16:30	Zeskamp deel 4	Montferland, 's-Heerenberg	B/ Jeugd A (deels) / aanv A1/A2
14-mrt	15:45	16:00 / 16:30	E-wedstrijd deel 4	Montferland, 's-Heerenberg	B-selectie en Jeugd B
28-mrt	15:45	17:00 / 17:30	B-compitie deel 5	De Beemd, Lochem	A-selectie, Jeugd A+B, aanvulling B-sel
29-mrt	15:45	16:30 / 17:00	Limietwedstrijd deel 3	Rozengarde, Doetinchem	A1 en deels A2 en deels Jeugd A
4-apr	14:00	15:00/15:30	Zeskamp deel 5	Den Helder, Doesburg	B/ Jeugd A (deels) / aanv A1/A2
5-apr	16:45	16:30 / 17:00	Limietwedstrijd deel 3	Rozengarde, Doetinchem	A1 en deels A2 en deels Jeugd A
18-apr	15:45	16:00 / 16:30	Clubkampioenschappen	Montferland, 's-Heerenberg	Iedereen
19-apr	15:45	16:30 / 17:00	Meerkamp NDD	Rozengarde, Doetinchem	A1/A2
16-mei	14:00	15:00/15:30	E-wedstrijd deel 5	Den Helder, Doesburg	B-selectie en Jeugd B
16/17-mei	??	??	GK	Sportfondsenbad, Nijmegen	behaalde limieten
23/24-mei	??	??	GK	Sportfondsenbad, Nijmegen	behaalde limieten
30/31-mei	??	??	GSK	Rozengarde, Doetinchem	behaalde limieten
6/7-jun	??	??	GBK	??	behaalde limieten
13/14-jun	??	??	Freibad, Rees (D)	Sommermeeting 2009	wie wil
21-jun	15:45	16:30 / 17:00	Meerkamp NDD	Rozengarde, Doetinchem	A1/A2
27-jun	13:00	14:00/14:30	Zeskamp deel 6	t Meekenesch, Lichtenvoorde	B/ Jeugd A (deels) / aanv A1/A2
4/5-jul	??	??	Neth. Invitational '09	Tongelreep, Eindhoven	wie wil (vanaf 1997)

(Polo)Competitierooster 2008-2009

Datum	tijd	Klasse	Wedstrijd (thuisploeg)	Tegenstander	Zwembad
20-09-2008	14:30	D2.C4	DOS C1	Montferland C1	Van Pallandtbad (Varsseveld)
20-09-2008	18:00	D2.H4G	NDD / HE-KEY 5	Montferland 2	Rozengaarde (Doetinchem)
20-09-2008	18:30	D2.D4C	DWV 2	Montferland 1	Den Helder (Doesburg)
21-09-2008	17:15	D2.H3C	EZ&PC 3	Montferland 1	De Helster (Elst)
27-09-2008	16:30	D2.D4C	De Gendten 1	Montferland 1	Van Pallandtbad (Varsseveld)
27-09-2008	17:15	D2.H4G	De Gendten 2	Montferland 2	Van Pallandtbad (Varsseveld)
28-09-2008	19:30	D2.H3C	Polar Bears Ede 5	Montferland 1	de Peppel (Ede)
04-10-2008	17:00	D2.C4	Montferland C1	Livo C3	Montferland ('s-Heerenberg)
04-10-2008	17:45	D2.H4G	Montferland 2	Aqua-Novio'94 5	Montferland ('s-Heerenberg)
04-10-2008	18:30	D2.D4C	Montferland 1	De Meer 1	Montferland ('s-Heerenberg)
04-10-2008	19:15	D2.H3C	Montferland 1	De Meer 3	Montferland ('s-Heerenberg)
11-10-2008	17:00	D2.C4	Montferland C1	NDD / HE-KEY C2	Montferland ('s-Heerenberg)
11-10-2008	17:45	D2.H4G	Montferland 2	De Breuly 3	Montferland ('s-Heerenberg)
11-10-2008	18:30	D2.D4C	Montferland 1	Aqua-Novio'94 2	Montferland ('s-Heerenberg)
11-10-2008	19:15	D2.H3C	Montferland 1	Hydrofiel 2	Montferland ('s-Heerenberg)
18-10-2008	16:30	D2.H4G	NDD / HE-KEY 6	Montferland 2	Rozengaarde (Doetinchem)
25-10-2008	17:00	D2.C4	Natare C1	Montferland C1	't Walfort (Aalten)
25-10-2008	18:00	D2.D4C	NDD / HE-KEY 3	Montferland 1	Rozengaarde (Doetinchem)
25-10-2008	19:30	D2.H3C	De Breuly 2	Montferland 1	Lentebad (Zevenaar)
01-11-2008	16:15	D2.C4	De IJsselmeeuwen C1	Montferland C1	Graaf Ottobad (Zutphen)
15-11-2008	18:30	D2.H3C	S.G. RZC/EZZ 1	Montferland 1	De Leygraaf (Zetten-Andelst)
15-11-2008	19:15	D2.D4C	S.G. RZC/EZZ 1	Montferland 1	De Leygraaf (Zetten-Andelst)
16-11-2008	21:30	D2.H4G	ENC Arnhem 6	Montferland 2	Valkenhuizen (Arnhem)
29-11-2008	17:00	D2.C4	Montferland C1	De Gendten C1	Montferland ('s-Heerenberg)
29-11-2008	17:45	D2.H4G	Montferland 2	De Gendten 1	Montferland ('s-Heerenberg)
29-11-2008	18:30	D2.D4C	Montferland 1	Thetis 2	Montferland ('s-Heerenberg)
29-11-2008	19:15	D2.H3C	Montferland 1	Thetis 2	Montferland ('s-Heerenberg)
13-12-2008	17:15	D2.C4	WWV C1	Montferland C1	Jaspers (Winterswijk)
13-12-2008	18:15	D2.H3C	Polar Bears Ede 4	Montferland 1	de Peppel (Ede)
20-12-2008	17:00	D2.C4	Montferland C1	Livo C2	Montferland ('s-Heerenberg)
20-12-2008	17:45	D2.H4G	Montferland 2	ENC Arnhem 5	Montferland ('s-Heerenberg)
20-12-2008	18:30	D2.D4C	Montferland 1	De Breuly 1	Montferland ('s-Heerenberg)
20-12-2008	19:15	D2.H3C	Montferland 1	ENC Arnhem 4	Montferland ('s-Heerenberg)
17-01-2009	17:00	D2.C4	Montferland C1	DOS C1	Montferland ('s-Heerenberg)
17-01-2009	17:45	D2.H4G	Montferland 2	NDD / HE-KEY 5	Montferland ('s-Heerenberg)
17-01-2009	18:30	D2.D4C	Montferland 1	DWV 2	Montferland ('s-Heerenberg)
17-01-2009	19:15	D2.H3C	Montferland 1	EZ&PC 3	Montferland ('s-Heerenberg)
24-01-2009	16:00	D2.H4G	De Gendten 1	Montferland 2	Van Pallandtbad (Varsseveld)
25-01-2009	18:00	D2.H3C	Thetis 2	Montferland 1	De Pals (Westervoort)
31-01-2009	18:45	D2.C4	De Gendten C1	Montferland C1	Van Pallandtbad (Varsseveld)
01-02-2009	19:00	D2.D4C	Thetis 2	Montferland 1	De Pals (Westervoort)
07-02-2009	17:45	D2.H4G	Montferland 2	De Gendten 2	Montferland ('s-Heerenberg)
07-02-2009	18:30	D2.D4C	Montferland 1	De Gendten 1	Montferland ('s-Heerenberg)
07-02-2009	19:15	D2.H3C	Montferland 1	Polar Bears Ede 5	Montferland ('s-Heerenberg)
14-02-2009	15:45	D2.H3C	Hydrofiel 2	Montferland 1	Sportfondsenbad -West (Nijmegen)
14-02-2009	21:00	D2.H4G	De Breuly 3	Montferland 2	Lentebad (Zevenaar)
28-02-2009	17:00	D2.C4	Montferland C1	De IJsselmeeuwen C1	Montferland ('s-Heerenberg)
28-02-2009	17:45	D2.D4C	Montferland 1	S.G. RZC/EZZ 1	Montferland ('s-Heerenberg)

Datum	tijd	Klasse	Wedstrijd (thuisploeg)	Tegenstander	Zwembad
28-02-2009	18:30	D2.H3C	Montferland 1	De Breuly 2	Montferland ('s-Heerenberg)
07-03-2009	17:30	D2.C4	NDD / HE-KEY C2	Montferland C1	Rozengarde (Doetinchem)
07-03-2009	18:00	D2.D4C	Aqua-Novio'94 2	Montferland 1	Sportfondsenbad -West (Nijmegen)
14-03-2009	15:00	D2.H4G	Aqua-Novio'94 5	Montferland 2	Sportfondsenbad -West (Nijmegen)
21-03-2009	17:45	D2.H3C	De Meer 3	Montferland 1	De Meer (Culemborg)
28-03-2009	17:00	D2.C4	Montferland C1	Natare C1	Montferland ('s-Heerenberg)
28-03-2009	17:45	D2.H4G	Montferland 2	ENC Arnhem 6	Montferland ('s-Heerenberg)
28-03-2009	18:30	D2.D4C	Montferland 1	NDD / HE-KEY 3	Montferland ('s-Heerenberg)
28-03-2009	19:15	D2.H3C	Montferland 1	S.G. RZC/EZZ 1	Montferland ('s-Heerenberg)
04-04-2009	17:45	D2.D4C	De Meer 1	Montferland 1	De Meer (Culemborg)
18-04-2009	18:30	D2.C4	Livo C3	Montferland C1	't Walfort (Aalten)
25-04-2009	17:00	D2.C4	Montferland C1	WWV C1	Montferland ('s-Heerenberg)
25-04-2009	17:45	D2.H4G	Montferland 2	NDD / HE-KEY 6	Montferland ('s-Heerenberg)
25-04-2009	18:30	D2.H3C	Montferland 1	Polar Bears Ede 4	Montferland ('s-Heerenberg)
03-05-2009	17:40	D2.C4	Livo C2	Montferland C1	't Walfort (Aalten)
09-05-2009	17:30	D2.D4C	De Breuly 1	Montferland 1	Lentebad (Zevenaar)
09-05-2009	18:15	D2.H3C	ENC Arnhem 4	Montferland 1	Valkenhuizen (Arnhem)
09-05-2009	19:00	D2.H4G	ENC Arnhem 5	Montferland 2	Valkenhuizen (Arnhem)

Fouten en wijzigingen voorbehouden

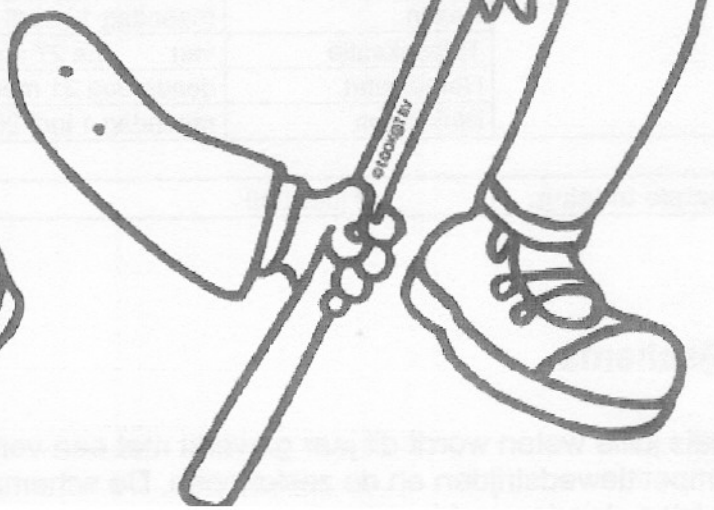
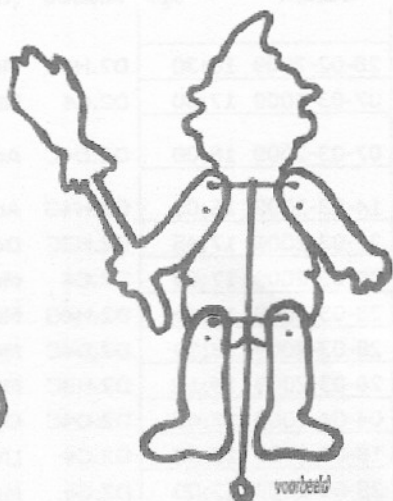
INFORMATIE OVER TRAININGEN

Geen training:	Herfstvakantie	van	ma 13 oktober 2008
			ma 22 december
	Kerstvakantie	van	2008
	Carnavalsvakantie	van	ma 23 februari 2009
	Pasen		maandag 13 april 2009
	Tulpvakantie	van	ma 27 april 2009
	Hemelvaart		donderdag 21 mei 2009
	Pinksteren		maandag 1 juni 2009
Laatste training:	2 juli 2009		

Rijschema

Zoals jullie weten wordt dit jaar gewerkt met een vervoersschema bij de B-competitiewedstrijden en de zeskampen. De schema's zijn uitgedeeld. Niet alle kruisjes stonden recht onder de naam. Daarom is op onze site (www.zpcm.nl) een nieuwe versie te vinden.

Trektop



Bidon mee tijdens zwemtrainingen

Tijdens het afgelopen trainingsweekend werden zwemmers voor en na de training gewogen. Omdat er vochtverlies tot een liter had plaatsgevonden, vinden wij trainers het van belang dat zwemmers (wat) drinken tijdens trainingen. Neem dus voortaan je bidon mee! Doe hierin geen prik, liefst gewoon water!

KAMP 2008 viel in het water

Hoi allen,

Helaas is het zwemkamp (d.d. 11/12/13 juli) dit jaar niet doorgegaan. Erg vervelend voor degene die vanalles hadden geregeld.

We hopen echter wel dat jullie volgend jaar er weer allemaal bij zullen zijn.

Het geld zal ook niet worden afgeschreven.

Groetjes

Activiteitencommissie

Verslag KNZB on Tour 2008: GEK OP WATER?

Op 6 september, om 16.00 uur, stond er een groep kinderen klaar aan het wedstrijdbad van het sportcomplex. Zij wilden graag kennis maken met de zwemsport en begonnen met een zwemtraining van een half uur. Hierbij concentreerden we ons vooral op de techniek van de schoolslag. De kinderen kregen verschillende opdrachten en de trainers die rond het bad stonden gaven tips. Ook werden er nog enkele banen met alleen maar de benen gezwommen, met gebruik van een plankje. Er werd goed getraind, veel kinderen waren dan ook al best moe na deze training!

Om even bij te komen stond er voor iedereen wat te drinken en wat te eten klaar.

De dag ging verder met het onderdeel waterpolo. Enkele spelers deden wat oefeningen voor, waarna de kinderen mee mochten naar het kleine bad. Daar werd er geoefend met gooien en vangen.

Terug in het wedstrijdbad werd er een paar keer op het doel geschoten. De keeper werd een aantal malen verrast en er zat zeker talent in de groep. Er werd nog een partijtje gespeeld, waarbij iedereen erg fanatiek was.

Om de vooruitgang te zien die geboekt was op de schoolslag werd er nog een estafette gezwommen. Hierbij mocht er dus alleen schoolslag gezwommen worden. Het verschil ten opzichte van de eerste banen van die dag was duidelijk te zien.

Na deze vermoeiende middag kon iedereen rustig gaan douchen en omkleden, om bij de uitgang nog wat lekkers uitgereikt te krijgen.

Wij hopen dat iedereen het een leuke dag vond en dat we meer kinderen enthousiast hebben gemaakt voor deze mooie sport!

'Samenhang school- en sportprestaties'

door Oene Rusticus - 04/09/2008, 12:00u.

Bron: NOC*NSF

Ouders vinden vaak dat school voor sport gaat, prof. dr. Chris Visscher heeft een andere mening en vindt dat sporters juist beter presteren op school. Bij de Rijksuniversiteit in Groningen gaat hij verder onderzoek doen naar dit interessante onderwerp. NOC*NSF ondersteunt hem hierin en plaatste het onderstaande bericht op Sport.nl.

ARNHEM - Er is een samenhang tussen goede sportprestaties en goede schoolprestaties. Dit komt doordat dezelfde factoren het uiteindelijke niveau bepalen van zowel sport- als schoolprestaties. Het gaat hierbij vooral om het vermogen tot planning, monitoring, evaluatie en reflectie. Dit betoogt prof. dr. Chris Visscher in zijn oratie bij het aanvaarden van de leerstoel Jeugdsport, in het bijzonder talentontwikkeling en de relatie sportprestaties-schoolprestaties aan de Rijksuniversiteit Groningen. Deze leerstoel is mede mogelijk gemaakt door sportkoepel NOC*NSF.

Uit onderzoek van Visscher blijkt dat de mate waarin kinderen zelf hun leerproces kunnen bepalen bij het aanleren van motorische vaardigheden en het leveren van sportieve prestaties, een belangrijke rol speelt op het uiteindelijke niveau van die vaardigheden of prestaties. De bepalende factor is de mate van 'self regulation', aldus Visscher: "Je ziet dat kinderen die het meest ver zijn in 'self regulation', uiteindelijk het hoogste niveau bereiken". De bepalende factoren hierin zijn vooral om het vermogen tot planning, monitoring, evaluatie en reflectie. "Zij die het beste in staat zijn zelf hun doelstelling en de daarvoor benodigde inspanningen te bepalen, zelf in te zien of een handeling goed of fout is, zelf in staat zijn om een proces te evalueren en zelf in staat zijn om zichzelf daar kritisch in te volgen, worden uiteindelijk degenen die op het hoogste niveau sportprestaties kunnen leveren."

Doordat deze factoren ook een rol spelen bij schoolprestaties, is er een verband tussen goede sport- en schoolprestaties. "In de sport leer je zaken waardoor je ook op school beter mee kan. Dit geldt vooral bij complexe sporten die een groot strategisch inzicht vereisen", aldus Visscher. Van de sportieve talenten zat in het schooljaar 1992-1993 ruim 52% op Havo/VWO, in het schooljaar 2006-2007 was dit zelfs ruim 70%. Bij hun leeftijdsgenoten ligt het landelijk gemiddelde op 44%. Sportieve talenten scoren hoger op self regulation-vaardigheden dan niet-sportieve talenten. Voor reguliere scholieren geldt dat leerlingen van Havo/VWO hoger scoren op alle genoemde vaardigheden dan VMBO leerlingen. Sportieve talenten die het VMBO-onderwijs volgen, scoren echter even hoog of zelfs hoger op deze vaardigheden dan reguliere VWO-leerlingen. Dit is volgens Visscher te verklaren vanuit de sport: "In het aanleren van complexe en onbekende taken zijn de self regulation-vaardigheden nog belangrijker dan intelligentie. Complexe taken en nieuwe situaties komen juist in (top)sport veelvuldig voor."

Op zaterdag 4 oktober was er een minipolo toernooi in Borculo.

Wij moesten ons om 12.00 uur verzamelen bij ons zwembad. Met vier minipoloers, de ouders en een broertje en zusje en onze spelleider Peter vertrokken wij in twee bussen naar Borculo. Omdat wij geen wissel hadden, deed het zusje van Joey met ons mee. Ze had een badpak van het zwembad geleend. Ze vond het heel leuk en ze heeft zelf nog een doelpunt gemaakt. Bij minipolo speel je met vier man en iedereen is ook een keer keeper. We moesten vier wedstrijdes van twee keer vijf minuten spelen. We hebben ze allemaal gewonnen. Tegen HeKey hebben we met 8 nul gewonnen. Tegen NDD1 hebben we 4 tegen 1 gewonnen en tegen de Gendten 5 - 2. De laatste, NDD2, hebben we moeizaam gewonnen met 3 tegen 1. Wij moesten steeds met blauwen cap spelen. We starten steeds tegenover de speaker. Tussen de partijen door konden we spelen in het diepe of ondiepe bad. Onze coach moest 3 keer als spelleider bij de andere teams fluiten. We hebben veel plezier gehad en gingen moe maar als winnaars weer naar huis.

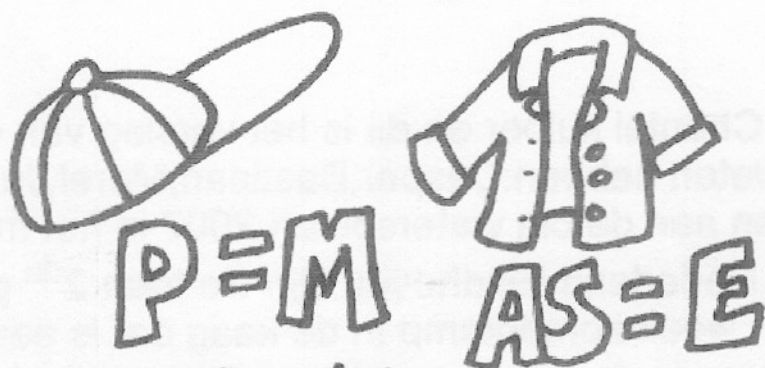
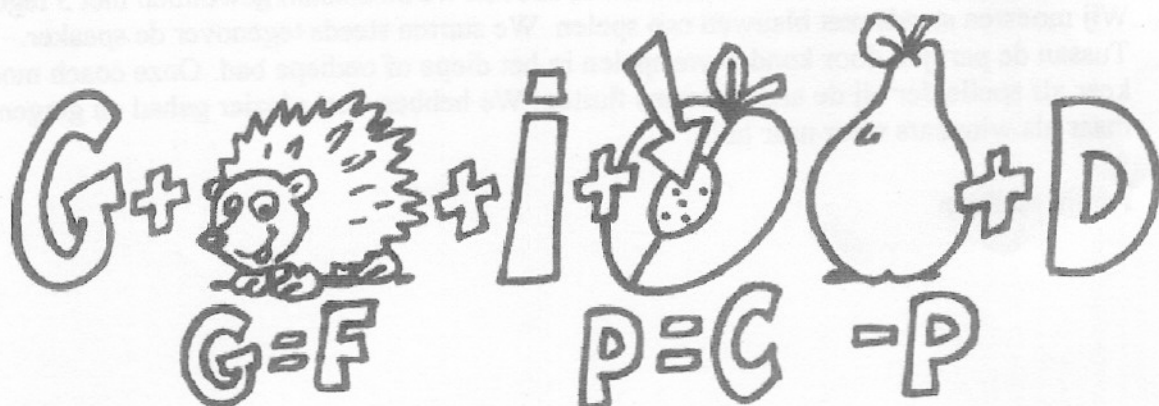
Pepijn en Peter

Hallo ik ben Chantal kuiper en dit is het verslag van de kaag
Zoals jullie weten hebben:Casper,Bastiaan,Merel,Julia,Puck,Ellis en
ik meegedaan aan de ola waterspelen 2007 in het mooiste
zwembad in Nederland Eindhoven zijn we toen 2^{de} geworden onze
prijs was een week zomerkamp in de kaag dat is een
watersportkamp in de eerste week van de zomervakantie zijn we
dan ook naar de kaag toegeweest. Het was echt super super leuk
we hebben heel veel dingen gedaan zoals: waterskiën, surfen,
catamaran varen, zeilen en nog veel meer. Het was echt wel super
lachen. En de laatste dag hadden we een pontparty toen mocht je
alles doen wat je maar wou en 's-Avonds hadden we een disco tot
en met 12 uur midden in de nacht. We kregen elke ochtend brood
en 's-Avonds zelfgemaakt warm eten. En vrijdag hadden we patat
en worst van de bbq het was echt wel super super gaaf. Zaterdag
waren we blij dat onze ouders ons weer op kwamen halen. We
waren moe maar voldaan.

Groeten Chantal

Kun jij deze REBUS oplossen?

© LOOSET S.V.



De oplossing is:

Iedereen opgelet!

Beste zwemmers en ouders,

Veiligheid en, meer specifiek, het houden van toezicht in een zwembad is een hot item in de zwemwereld. Door een aantal recente ongevallen zijn steeds meer betrokkenen zich gaan verdiepen in de wetgeving omtrent het houden van toezicht.

Daarom heeft onze club een toezichthoudersplan geïntroduceerd (zie onze site).

Met invoering van dit plan is het noodzaak geworden dat we nieuwe leden vragen naar medische bijzonderheden.

Via deze weg willen wij de huidige leden (jullie dus) vragen om eventuele medische bijzonderheden aan te geven bij één van de trainers. We willen dat graag weten, voor als er wat zou gebeuren. Met de verkregen informatie zal vertrouwelijk worden omgegaan, de kaderleden zullen wel worden ingelicht.

Onder medische bijzonderheden vallen zaken zoals diabetes, astma, epilepsie, hart- en vaatziekten, etc.

Namens het bestuur,

Afmeldprocedure bij zwemwedstrijden (bron: www.knzb.nl)

In mei 2008 is de afmeldprocedure bij zwemwedstrijden zoals deze in 2007 is vastgesteld uitgebreid geëvalueerd door de KNZB. Het bleek dat de regeling in de verschillende kringen tot zeer diverse reacties heeft geleid. Een aantal kringen heeft grote bezwaren tegen met name de hoeveelheid werk die de regeling met zich mee brengt en tegen de opgelegde boetes die voor veel verenigingen een vervelende kostenpost betekenen. In meerdere kringen is de regeling naar grote tevredenheid toegepast en deze kringen zouden er de voorkeur aangeven om de regeling met enkele aanpassingen voort te zetten.

Na uitvoerig beraad heeft het bondsbestuur besloten om het heffen van boetes bij afmeldingen voor de wedstrijd af te schaffen. Het bestuur erkent de wens om het aantal afmeldingen terug te dringen en de vooruitgang die op dat terrein in meerdere kringen bereikt is. De financiële last voor de verenigingen en de extra werkzaamheden voor de verenigingen die een wedstrijd organiseren, wegen voor het bestuur echter zwaarder.

Het bestuur beschouwt het als een vanzelfsprekendheid dat verenigingen zorgvuldig met het opstellen en afmelden van zwemmers dienen om te gaan en adviseert de kring-zwemcommissies verenigingen die dit niet doen, hierop aan te spreken.

Met ingang van 1 augustus 2008 worden afmeldingen die voor aanvang van de juryvergadering worden gedaan in het proces-verbaal opgenomen als AFGEM, hier wordt geen boete aan verbonden.

Sporters die later of tijdens de wedstrijd worden afgemeld worden opgenomen als NG, waarvoor een boete geldt van € 2,55 (prijspeil 2008) per wedstrijd.

Sporters die niet worden afgemeld worden opgenomen als NG ZA, waarvoor een boete geldt van € 7,65 (prijspeil 2008) per start. Afmeldingen tijdens de wedstrijd wegens ziekte worden ter beoordeling van de scheidsrechter als AFGEM of NG opgenomen.

Nieuwe commissieleden

Aan het eind van vorig seizoen hebben er enkele wijzigingen plaatsgevonden in de commissies:

Gestopt:

Zwemcommissie: Esther van Maastrigt (notulist)

Polocommissie: Maarten Rougoor

Nieuwe leden:

Zwemcommissie: Caroline van der Meer (lid)

Zwemcommissie: Vera Frericks (notulist)

Activiteitencommissie: Iris Arts (lid)

Polocommissie: Henny Witjes (lid)

Uitslagen Gelderse Kampioenschappen

Montferland
GK 2008

21. mei 2008
Nijmegen (NED) 17.-25.5.08

Uitslag overzicht

50m bad, FINA 2004

Annemiek Arts	93 :	100m rugslag	1:18.39	1:19.03	102%	455 Pnt.
		200m rugslag	2 2:39.82	2:46.36	108%	519 Pnt.
		100m schoolslag	1 1:23.86	1:25.48	104%	510 Pnt.
		200m wisselslag	4 2:46.15	2:47.32	101%	495 Pnt.
Perry van der Meer	98 :	100m schoolslag	8 1:50.42	—		162 Pnt.
		50m vlinderslag	10 49.60	—		107 Pnt.

Totaal 6 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 102,5%
4 nieuw(e) record(s), 6 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Annemiek Arts, 200m rugslag 2:39.82

Montferland
GK 2008

25. mei 2008
Nijmegen (NED) 17.-25.5.08

Uitslag overzicht

50m bad, FINA 2004

Annemiek Arts	3.1.93		9303848				Montferland	
	100m rugslag	5	1:17.45	1:19.03			472 Pnt.	
	100m schoolslag		1:26.73	1:23.86	97%		461 Pnt.	
	200m schoolslag	1	2:59.02	2:59.52	104%	CR	519 Pnt.	
Perry van der Meer	14.4.98		9801941				Montferland	
	100m vrije slag	12	1:29.86	—			155 Pnt.	
	100m rugslag	10	1:37.11	—		PR.	171 Pnt.	
Daniel Schepers	28.8.97		9700361				Montferland	
	100m vrije slag	12	1:20.45	1:23.62	108%		216 Pnt.	

Uitslagen Gelderse Sprint Kampioenschappen

Montferland
Gelderse Sprint Kampioenschappen 2008

13. april 2008
Doetinchem
(NED) 12.13.4.08

Uitslag overzicht

25m bad, FINA 2004

Annemiek Arts	3.1.93	9303848					Montferland
	50m rugslag	6	35.81	34.42	92%		440 Pnt.
	50m schoolslag	4	39.04	39.39	102%	PR.	486 Pnt.
	50m vlinderslag	6	35.10	35.48	102%	CR.	406 Pnt.
	100m wisselslag	8	1:16.78	1:15.57	97%		482 Pnt.
Martijn Giezen	10.7.85	8500813					Montferland
	50m rugslag	2	28.69	28.34	98%		566 Pnt.
	50m vlinderslag	11	29.35	28.32	93%		478 Pnt.
	100m wisselslag	8	1:05.79	1:06.03	101%	CR	532 Pnt.
Esther van Maastrigt	28.12.88	8802836					Montferland
	50m schoolslag	5	37.07	37.00	100%		544 Pnt.
Perry van der Meer	14.4.98	9801941					Montferland
	50m vrije slag	8	39.53	38.92	97%		156 Pnt.
	50m rugslag	7	45.01	44.76	99%		147 Pnt.
	50m schoolslag	5	48.54	48.51	100%		167 Pnt.
	50m vlinderslag	5	45.55	46.98	106%	PR.	128 Pnt.
Ellis Menting	23.6.96	9600760					Montferland
	50m schoolslag	5	42.60	43.54	104%	PR.	359 Pnt.
	50m vlinderslag	8	38.43	40.12	109%	CR.	310 Pnt.
Boudewijn Mol	29.9.97	9702183					Montferland
	50m vrije slag	5	33.64	33.89	101%	CR.	253 Pnt.
	50m rugslag	6	41.82	44.20	112%	PR.	183 Pnt.
Daniel Schepers	28.8.97	9700361					Montferland
	50m vrije slag	9	35.33	35.92	103%	PR.	219 Pnt.
	50m rugslag	11	43.70	43.35	98%		180 Pnt.

Totaal 18 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 100,8%
Grootste verbetering: Boudewijn Mol, 50m rugslag 41.82

*De ervaring van de oudere mens kan niet
gecompenseerd worden door de talenten van de
jeugd (Carl Zuckmayer)*



Regenachtig toernooi in Apeldoorn

In het weekend van 13 t/m 15 juni deden Hanneke, Roel, Esther en Florielle mee met de Dutch Open. Dit is een toernooi voor zwemmers van 20 jaar en ouder. Af en toe regende het erg hard, zo nu en dan scheen de zon weer.

Behalve dat er goed gezwommen was en veel medailles gehaald werden, was het ook een heel gezellig toernooi (zoals gewoonlijk).

Montferland
Kristalbad Dutch Open 2008

16. juni 2008
Apeldoorn (NED) 13.-15.6.08

Roel van Beek	13.9.89	8905861				Montferland
100m vrije slag			1:12.69	—		293 Pnt.
200m vrije slag	4		2:28.91	—	PR.	360 Pnt.
50m rugslag	3		37.44	—		303 Pnt.
50m vlinderslag	8		31.32	—	PR.	425 Pnt.
100m vlinderslag	3		1:18.53	—		286 Pnt.
200m wisselslag	6		2:52.41	—		327 Pnt.

Florielle Domin	10.5.89	8905284				Montferland
100m vrije slag			1:20.82	1:11.54	78%	298 Pnt.
100m vrije slag	12		1:20.42	1:11.54	79%	303 Pnt.
200m vrije slag	7		2:53.23	2:38.00	83%	311 Pnt.
50m rugslag	6		41.42	38.44	86%	326 Pnt.
50m schoolslag	3		40.57	39.28	94%	449 Pnt.
100m schoolslag			1:37.57	1:27.16	80%	324 Pnt.
100m schoolslag	4		1:30.25	1:27.16	93%	410 Pnt.
200m schoolslag	3		3:17.83	3:11.47	94%	386 Pnt.
50m vlinderslag	8		39.25	—		298 Pnt.
100m vlinderslag			1:50.68	1:48.36	96%	141 Pnt.
100m vlinderslag	9		1:40.80	1:48.36	116%	188 Pnt.
200m vlinderslag	2		3:46.00	3:43.69	98%	176 Pnt.

Hanneke Heymen	2.5.84	8400968				Montferland
50m rugslag		Est.	40.54	38.98	92%	347 Pnt.
100m rugslag	2		1:24.12	1:24.44	101%	368 Pnt.
50m vlinderslag	7		38.07	37.06	95%	327 Pnt.

Esther van Maastricht	28.12.88	8802836				Montferland
100m vrije slag			1:22.60	1:14.08	80%	280 Pnt.
100m vrije slag	7		1:14.48	1:14.08	99%	381 Pnt.
200m vrije slag	8		2:53.64	2:50.52	96%	308 Pnt.
50m rugslag	2		37.36	37.86	103%	444 Pnt.
100m rugslag			1:27.97	1:22.98	89%	322 Pnt.
100m rugslag	1		1:22.32	1:22.98	102%	393 Pnt.
200m rugslag	2		3:00.08	2:53.51	93%	362 Pnt.
50m schoolslag	1		37.62	38.53	105%	583 Pnt.
100m schoolslag	3		1:29.07	1:29.30	101%	426 Pnt.
50m vlinderslag	6		37.88	—		332 Pnt.
100m vlinderslag	6		1:28.88	—		273 Pnt.

4 x 50m wisselslag	:	Hanneke Heymen	84	Florielle Domin	89	6	2:38.38
Dames		Esther van Maastricht	88	Loes Heymen	86		

Totaal 32 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 95,4%
3 nieuw(e) record(s), 15 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Supertoernooi in Rees

Het was een supertoernooi in Rees op 24 en 25 mei. Zaterdag was het mooi weer, de zon scheen flink en iedereen was al snel verbrand.

De organisatie had alles goed geregeld, er was genoeg eten voor alle ca. 600 deelnemers! Ook het avondprogramma was top! Met een erg gezellige avond werd de eerste dag van het internationale toernooi afgesloten.

De volgende dag ging vroeg de wekker! Het weer was wat minder (het regende toen nog). Gelukkig werd het snel droog en wisten de zwemmers weer mooie prestaties neer te zetten. Zeer opmerkelijk was het goede optreden van Merel op de 200 vlinder. Zij zwom bijna 170m vlinder en ademde 1 op 2 (1 keer op 2 slagen dus!). Menig oudere zwemmers redt dit niet!

In het ploegenklassement werden we keurig 7e van de 22 deelnemende verenigingen! En dat met een relatief kleine (maar zeer hechte) groep! Top!

De uitslag van dit toernooi is te vinden op onze site, www.zpcm.nl 7 eerste plaatsen

6 tweede plaatsen

5 derde plaatsen

14 vierde plaatsen!

MOPPEN

Een man zit bij een riviertje en gooit zijn hengel in het water. Komt er een politieagent aan en zegt tegen die man: "Mijnheer, het is hier verboden om te vissen." Waarop de man antwoord: "Ik ben niet aan het vissen agent, ik leer mijn worm hoe die moet zwemmen!"

Een agent loopt langs de gracht. Opeens ziet hij een man in de gracht spartelen die roept: 'Help, help, ik verdrink.' Zegt de agent: 'Da's maar goed ook: anders kreeg je een prent, want je mag hier niet zwemmen!'

ANNEMIEK ARTS IS NEDERLANDS JeugdKAMPIOEN GEWORDEN OP DE 3000M SCHOOLSLAG.

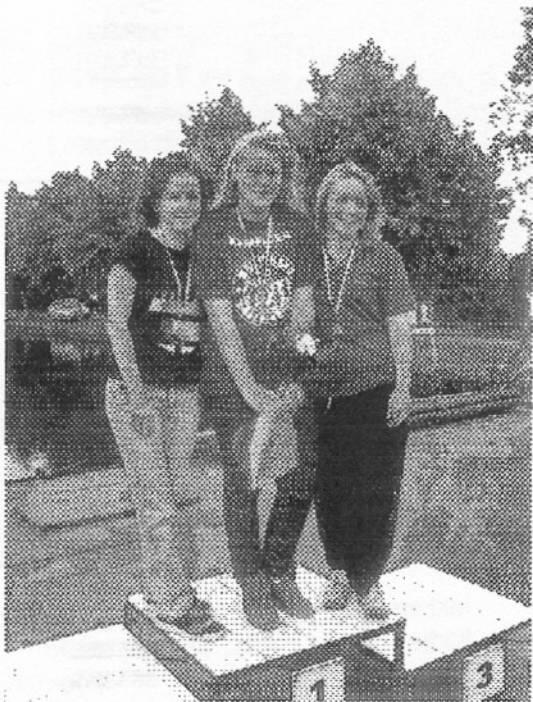
Op vrijdag 27 juni is Annemiek Arts Nederlands Kampioen geworden bij de jeugd op de 3000 meter schoolslag. Deze afstand was onderdeel van het Nederlands Kampioenschap Openwater zwemmen, dat werd gezwommen in een kanaal bij Scheerwolde (Overijssel).

De gespanne zwemster moest haar tegenstander laten gaan. In het begin van de race lag het tempo erg hoog. Desondanks bleef Annemiek haar eigen race zwemmen en probeer ze haar slag te vinden. Halverwege was de achterstand op de Nederlands jeugdkampioen van 2007, Rianne van der Hoeven (Vlaardingen) ruim 30 seconden.

Na 2250 meter was de achterstand teruggebracht tot 11 seconden. Nog geen 300 meter later ging ze voorbij de één jaar oudere Rianne. Dit was een mentale klap voor Rianne, die daarna Annemiek moest laten lopen.

Met een voorsprong van 18 seconden tikte ze aan in een tijd van *51 minuten 51,62 seconden*. Deze tijd leverde behalve de Nederlandse titel, de gouden medaille en een oorkonde ook nog een derde plaats op bij de senioren. Hiervoor kreeg ze ook nog een bronzen medaille (na wat inspanning van Martijn). Op de terugweg werd er veel gebeld en veel gesmsd. Veel geloofden het niet direct, maar deze topper had het inderdaad geflikt!

Bij thuiskomst stond een groep zwemmers van onze club en familieleden haar op te wachten. Feestelijk werd de kampioen binnengehaald.



NEDERLANDS JEUGDKAMPIOEN 3000 meter SCHOOLSLAG!

Sinterklaas Woordzoeker

P A A N K O M S T K Z W S U K
 S A H O O G S W A R R E I S S
 N F K E R M T T S U K G N E R
 O I I J P A O N T I L W T N E
 E E N N E R E E O D I W E E K
 P T D A M S R R O N M S R G K
 G S B P N E A A M O M P K N E
 O P A S T P M V B O E I L I L
 E I A I E E A E O T N E A Z S
 D E R T R I A W O N I T A E C
 E T D K E N N T T D H S I H
 H O O F D P I E T F E I L S I
 L I E D J E L E E T S A K I M
 G O E D H E I L I G M A N V M
 M A A R T E I P K A P N I E E
 R U M E N R E B M E C E D L L
 C H O C O L A D E L E T T E R
 S P A N N E N D E M N I E T T

De overgebleven letters vormen de oplossing

aankomst
 baard
 chocoladeletter
 december
 fietspiet
 goedheiligman
 hoofdpiet

hoog
 inpakpiet
 kasteel
 kind
 klimmen
 kruidnoot
 kus

lekkers
 liedje
 lief
 maan
 marsepijn
 mijter
 pakjesavond

raam
 reis
 rijmen
 schimmel
 sinterklaas
 snoepgoed
 spanje

spannend
 stoer
 stoomboot
 televisie
 varen
 wegwijspiet
 zingen

Verslag trainingsweekend

Zaterdagmorgen moesten we al erg vroeg ons bed uit, omdat we om kwart over 7 bij het zwembad moesten verzamelen.

We kwamen daar aan en iedereen stond daar met de tassen. Je moest ze in de tent leggen waar je 's nachts zou gaan liggen. Om ongeveer 8 uur was onze eerste zwemtraining al. Die was best wel zwaar. Toen we uit het zwembad waren gingen we wat eten en daarna gingen we een speurtocht lopen, gelukkig scheen de zon. Ik zat bij Esther, Pim, Nadine, Laura en Marit in het groepje, we kwamen als laatste aan maar we waren uiteindelijk eerste geworden!

Toen we bij het zwembad aan kwamen had de moeder van Annemiek kippensoep gemaakt, deze smaakte erg goed! Daarna gingen we ons omkleden omdat we een zaaltraining hadden van Jesse. We gingen tikketje doen maar we moesten ook veel rennen en rek en strekken voor je spieren. Je moest onder de training door hele tijd water drinken anders verloor je te veel vocht. Daarom moesten we ons wegen voor en na elke training.

Na de zaaltraining en de volgende zwemtraining hadden we even rust.

's Avonds aten we gekookte aardappelen met worteltjes, doperwtjes en worst (waar nogal veel opmerkingen over kwamen aan tafel). Toen we het eten ophadden gingen we naar de gymzaal film kijken. Eerst wouden we Roodkapje gaan kijken maar later werd het toch een andere film (over the hedge).

We konden het niet zo goed horen dus daarom haalden Jesse en Pim de boxen bij Pim thuis op waardoor het geluid wat harder ging.

We gingen nog even buiten zitten en lagen ongeveer om kwart over 1 in bed.

Zondagmorgen kwam Martijn ons al vroeg wakker maken rond 7 uur. Omdat onze 3^e zwemtraining alweer om 8 uur was. We hadden er in totaal 4.

Die vond ik wel zwaarder dan de vorige twee maar ik was ook moe en had spierpijn.

Later die dag gingen we met de fiets naar de zandbulten in Stokkum waar we 'ren je rot' gingen doen. Of Martijn's eigen spel: "run je rot".

We moesten eerst 2x de bult oprennen om onze spieren op te warmen en toen maakte Martijn groepen (ingedeeld op leeftijd).

Hij had een lint gespannen. We moesten met onze rug naar de pionnen zitten en als Martijn floot moesten we er na toe rennen en wie er dan eentje had mocht verder naar de volgende ronde, steeds ging er een pion weg. Ik zat bij Kelly, Anouk, Esther, Annemiek, Laura, Nadine en Lisa. Bij dit spel was ik tweede geworden achter Lisa. Bij de jongens was Jesse eerste en bij de kleinere had Lieke gewonnen.

Onze laatste training was ongeveer om 15.00 uur afgelopen (half 4 kwamen de ouders).

Ik vond het een heel leuk weekend en als het de volgende weer wordt georganiseerd dan doe ik zeker weer mee.

Liefs Lysanne.



Voor wie is deze Sarah?

Zie volgende bladzijde

Oproep

Omdat we steeds beter gaan presteren en deze lijn door willen zetten, willen we graag wat doen met landtraining. Wie heeft hier ruimte voor?
Meldt je even bij Marten of bij Wilma.

Groetjes

Sarah

De sarah is voor Lies ten Brink. Zij wordt 6 november 50. Zij is lid van de zwemcommissie voor de Recrea-actieve groep!

WOORDZOEKER

w	a	t	e	r	g	l	i	j	b	a	a	n	w	a	e	g	s	t	u
w	l	m	o	n	t	f	e	r	l	a	n	d	m	l	a	t	s	w	
s	o	m	h	i	t	w	n	b	w	r	n	v	o	u	l	s	v	z	
z	w	e	m	m	e	r	w	a	a	m	r	l	p	r	s	g	e	w	
w	e	t	r	a	a	e	s	d	r	d	u	i	k	p	l	a	n	k	
a	w	s	r	m	e	w	w	m	c	a	p	n	l	a	o	l	e	s	
t	n	u	p	r	e	e	k	u	t	b	r	d	e	o	o	s	r	z	
e	k	o	l	b	t	r	a	t	s	m	k	e	b	s	h	g	o	r	
r	t	h	o	o	l	w	p	s	r	e	s	r	t	r	c	u	o	e	
p	p	i	s	z	i	e	d	s	o	w	a	s	s	a	s	r	l	t	
o	j	n	u	a	r	w	a	r	b	z	e	l	e	a	w	z	h	s	
l	l	k	e	w	b	s	b	t	w	a	z	a	m	n	e	w	c	m	
o	z	m	d	s	m	m	e	w	e	n	m	g	z	w	e	m	m	e	
z	w	e	m	w	e	d	s	t	r	i	j	d	e	t	e	r	n	m	w
n	a	n	e	w	w	a	m	e	n	e	n	w	a	r	w	e	r	z	
r	e	w	z	e	z	s	-	h	e	e	r	e	n	b	e	r	g	n	

badmuts
badpak
borstcrawl
chloor
duikplank
keerpunt
montferland

rugslag
schoolslag
s-heerenberg
startblok
vlinderslag
water
waterglijbaan

waterpolo
zwembad
zwembril
zwembroek
zwemmer
zwemster
zwemwedstrijd

In dit letterblok zitten de woorden verstopt van links naar rechts, van rechts naar links, van boven naar onder, van onder naar boven en diagonaal. Kun jij ze allemaal vinden?