

De Start

Clubblad van



ZPCM Montferland

Winter 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

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

Rob Kamphuisen

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 2008

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!

Links van me probeert een timide en verlegen ochtend de schaduw van de nacht te verdrijven, als voor me vaag de eerste witte contouren opdoemen van de Alpen. En dan vooral van de Zugspitze. Duitslands trots overigens, want de hoogste berg. Dat wil zeggen, de top dan, want het meeste ligt volgens mij in Oostenrijk, maar genoeg toeristisch geneuzel.

Wat ben ik altijd weer blij om voorbij Kempten de "Autobahn" te verlaten (jemig, nog steeds niet klaar?). Dan nog een paar binnenweggetjes, en hup, de tunnel in. En aan het einde daarvan wacht het ultieme genot: Oostenrijk. Eindelijk weer hier, mijn "tweede thuis". O, begrijp me goed. Ik houd van ons kikkerlandje, mijn vaderland aan de zee en zeker ook van mijn moedertaal. Maar de bergen, tja, dat zijn nu eenmaal mijn "pleegouders". Zomer en winter. Maar nu ski ik weg, eh, dwaal ik af, zoals wel vaker.

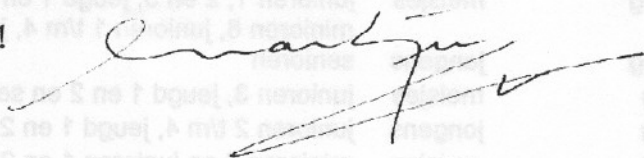
Ik kijk op de klok. Nog zo'n kleine 2 uur te gaan. Maar eerst nog de Fernpaß. Al snel begint de klim met voor me een grote jongen, dus kruipen we naar boven. Niet goed, maar daardoor zakt de concentratie even weg en onwillekeurig denk ik terug aan gisteravond.

Een belangrijke wedstrijd, zoals eigenlijk elke, maar nu betekende verlies bijna zeker degradatie. En als er iets is dat we niet willen....precies. Dus was een gezonde spanning voelbaar. Snel stonden we met 1-0 achter. Maar we lieten ons nu eens niet uit het veld slaan en bleven er in geloven. Het was dan ook ruim in het 2^e partje, dat Roel er tussenuit kneep, een sprintje trok en de bal bijna perfect voor zijn neus gedropt kreeg. Roel zwom onverstoord door. Kwam vrij voor de keeper. En Roel bleef koel. Met een perfecte lob dumpte hij de bal onder in de lange hoek. In het 3^e partje kantelde de wedstrijd definitief en in het 4^e partje werd het afgemaakt. Met een nipte 2-1 overwinning keerden we huiswaarts. En kon mijn vakantie beginnen.

Het is iets over 8:30 uur als ik de parkeerplaats opdraai van het pension. De laatste klim -de Reschenpaß op- was zonder problemen verlopen. Een gelukkig gevoel maakt zich van mij meester als ik uit de auto stap en de vrieslucht opsnuif. De koffie is al klaar.

En als ik later op de ochtend mijn ski's in het pension van zolder haal, denk ik in een flits: "t was weer in Doetinchem!".

Greus di!



Gelderse Langere Afstanden Kampioenschappen 2008

OPGAVE KAN TOT 10 JANUARI 2008! Voor alle liefhebbers van lange afstanden.
Echter inschrijving betekent nog niet dat je definitief mag starten.

De GLAK wordt gehouden op zaterdag 16 en zondag 17 februari 2008 in het zwembad De Vallei, Sportlaan 3, 3905 AD Veenendaal, telefoon 0318-519010. De organisatie is in handen van de Kring Zwemcommissie in samenwerking met RZC uit Renkum.

Aanvang zaterdag 16-2-2008 en zondag 17-2-2008

Juryvergadering 12.45 uur
inzwemmen 13.00 uur
wedstrijd 13.30 uur
einde (uiterlijk) 18.00 uur

Limieten:

Voor deze Kampioenschappen zijn geen limieten gesteld, echter de lengte van de wedstrijd zal bepalend zijn bij de acceptatie.

Startprocedure:

De wedstrijd zal als een 1-starts wedstrijd verzwommen worden.

Deelname:

Deelnemers mogen ingeschreven worden met gemaakte en omrekentijden. De tijden dienen gezwommen te zijn vanaf 1 januari 2007.

Omrekentijden:

1500 meter vrije slag opgeven de controleerbare 800 en 400 meter tijd
800 meter vrije slag opgeven de controleerbare 400 en 200 meter tijd
400 meter vrije slag opgeven de controleerbare 100 en 200 meter tijd
400 meter wisselslag opgeven de controleerbare 200m wisselslag tijd (alleen van toepassing op jongens minioren 6 en meisjes junioren 1)

G.L.A.K. 2008 deel 1 - 16 februari 2008

programma 1	400 meter vrije slag	meisjes	junioren 1, 2 en 3, jeugd 1 en 2 en senioren minioren 6, junioren 1 t/m 4, jeugd 1 en 2 en senioren
programma 2	400 meter vrije slag	jongens	senioren
programma 3	400 meter vrije slag	meisjes	minioren 3 t/m 5
programma 4	400 meter vrije slag	jongens	minioren 3 t/m 5
programma 5	1500 meter vrije slag	meisjes	junioren 2 en 3, jeugd 1 en 2 en senioren
programma 6	1500 meter vrije slag	jongens	junioren 1 t/m 4, jeugd 1 en 2 en senioren

G.L.A.K. 2008 deel 2 - 17 februari 2008

programma 7	400 meter wisselslag	meisjes	junioren 1, 2 en 3, jeugd 1 en 2 en senioren minioren 6, junioren 1 t/m 4, jeugd 1 en 2 en senioren
programma 8	400 meter wisselslag	jongens	senioren
programma 9	800 meter vrije slag	meisjes	junioren 3, jeugd 1 en 2 en senioren
programma 10	800 meter vrije slag	jongens	junioren 2 t/m 4, jeugd 1 en 2 en senioren
programma 11	800 meter vrije slag	meisjes	minioren 5 en junioren 1 en 2
programma 12	800 meter vrije slag	jongens	minioren 5 en 6, junioren 1

Uitslag 3e ontmoeting Gelderse B-afdeling dd. 02-12-2007

nr.	vereniging	punten	oud		punten	nieuw	
			nr.	puntentotaal		nr.	puntentotaal
1	Zuiderzeeswimmers	5035,11	1	5035,11	2530,72	1	7565,83
2	Kerkdriel	5112,43	2	5112,43	2555,74	2	7668,17
3	De Gelenberg	5200,26	3	5200,26	2672,13	8	7872,39
4	De Vrije Slag	5291,51	6	5291,51	2599,06	3	7890,57
5	Olympia	5254,02	4	5254,02	2652,42	5	7906,44
6	Aquapoldro-b	5260,12	5	5260,12	2647,82	4	7907,94
7	Noord Veluwe	5339,67	8	5339,67	2662,81	7	8002,48
8	Montferland	5304,52	7	5304,52	2699,65	9	8004,17
9	De Berkelduikers	5404,57	9	5404,57	2709,46	11	8114,03
10	TZC Vahalis	5460,41	10	5460,41	2662,32	6	8122,73
11	BZC Dolfijnen	5475,16	11	5475,16	2727,11	12	8202,27
12	De Blauwe Schuur	5528,23	12	5528,23	2700,53	10	8228,76
13	De IJsselmeeuwen	5648,99	13	5648,99	2758,67	13	8407,66
14	Z.C. '90	5831,71	14	5831,71	2918,61	14	8750,32

De laatste 3 ploegen degraderen!

KRINGRECORD

Tijdens een limietwedstrijd op 20 oktober in het prachtige zwembad in Eindhoven, de Tongelreep, zwom Annemiek Arts tussen alle grote namen (Pieter vd Hoogenband, Marleen Veldhuis, Inge Dekker etc).

Annemiek zwom de 1500m vrije slag. Haar intijd was 20.39.10 (uit 25m bad). Meestal ben je in een 50m bad een stuk langzamer, maar Annemiek zwom nagenoeg hetzelfde schema als in het 25m bad. Haar eindtijd was 20.40.70.

Dit betekende tevens dat Annemiek nu het KRINGRECORD heeft bij meisjes van 14 en 15 jaar. Dit betekent ook wel dat er in Gelderland nog nooit een sneller meisje van 14 of 15 jaar is geweest op de 1500m vrije slag in een 50m bad. Een super prestatie dus!

Annemiek Arts (9303848)

3.1.93

50m vrije slag	34.06	377 Pnt.
100m vrije slag	1:13.19	402 Pnt.
200m vrije slag	2:34.83	435 Pnt.
400m vrije slag	5:21.40	CR 446 Pnt.
800m vrije slag	10:55.53	CR 449 Pnt.
1500m vrije slag	2 20:40.70	CR 469 Pnt.

UITSLAG 3E ONTMOETING GELDERSE JEUGDPROMOTIE

We zijn iets gezakt, van plek 4 naar plek 7, maar ook dat is nog een uitstekende prestatie!

nr.	vereniging	punten	nr.	puntentotaal	punten	nr.	puntentotaal
1	Kerkdriel	1342,85	1	1342,85	842,13	2	2184,98
2	Livo	1376,02	2	1376,02	830,23	1	2206,25
3	DWV	1379,50	3	1379,50	1016,12	6	2395,62
4	Nunspeet	1529,00	7	1529,00	908,95	3	2437,95
5	ZVV	1502,85	5	1502,85	941,12	4	2443,97
6	De Gelenberg	1523,63	6	1523,63	1015,26	5	2538,89
7	Montferland	1495,19	4	1495,19	1061,22	10	2556,41
8	Olympia	1644,05	12	1644,05	1056,92	9	2700,97
9	GZV Marveld	1691,02	14	1691,02	1023,55	7	2714,57
10	Flevo	1590,02	8	1590,02	1135,16	15	2725,18
11	De Berkelduikers	1635,77	11	1635,77	1090,03	11	2725,80
12	Wijchen	1659,12	13	1659,12	1097,54	12	2756,66
13	ESCA	1617,53	10	1617,53	1150,44	17	2767,97
14	Natare	1603,42	9	1603,42	1193,43	22	2796,85
15	DOS	1810,80	18	1810,80	1045,47	8	2856,27
16	De Hokseberg	1717,81	16	1717,81	1180,28	20	2898,09
17	EZ & PC	1703,15	15	1703,15	1226,40	24	2929,55
18	RZC	1791,83	17	1791,83	1139,07	16	2930,90
19	De Gendten	1826,71	19	1826,71	1125,05	14	2951,76
20	TZC Vahalis	1854,78	20	1854,78	1184,11	21	3038,89
21	AWV	1892,46	21	1892,46	1163,99	18	3056,45
22	De IJselmeeuwen	2009,39	24	2009,39	1169,14	19	3178,53
23	De Woelwaters	1940,80	22	1940,80	1269,47	28	3210,27
24	NDD	2008,38	23	2008,38	1267,38	27	3275,76
25	AZ&PC Neptunus	2157,87	34	2157,87	1122,20	13	3280,07
26	BZC Dolfijnen	2022,32	25	2022,32	1262,53	25	3284,85
27	EZZ	2057,54	28	2057,54	1262,95	26	3320,49
28	Triton Putten	2098,75	31	2098,75	1224,61	23	3323,36
29	NZC	2048,81	27	2048,81	1298,89	29	3347,70
30	Proteus	2078,63	29	2078,63	1305,98	30	3384,61
31	ZC '90	2048,17	26	2048,17	1356,30	32	3404,47
32	De Spreng	2098,93	32	2098,93	1340,87	31	3439,80
33	De Blauwe Schuur	2083,67	30	2083,67	1493,64	34	3577,31
34	MZC '80	2112,95	33	2112,95	1500,00	35	3612,95
35	Schuurman BRC	2299,77	35	2299,77	1426,20	33	3725,97
36	De Rijn	2400,00	36	2400,00	1500,00	35	3900,00



€ 250,- voor u en uw vereniging!

Dit kan met een hypotheek van Rabobank Graafschap-Zuid.*

Sluit u een hypotheek bij ons af, dan ontvangt u een geldbedrag van € 250,-. Als dank doneren wij een bedrag van € 250,- aan een deelnemende vereniging naar keuze. Kijk voor meer informatie op www.rabobank.nl/graafschap-zuid. Bel voor een afspraak:

Beek-'s-Heerenberg-Zeddam: (0314) 675 880

Dinxperlo-Gendringen-Ulft: (0314) 675 690

Gaanderen-Silvolde-Terborg-Varsseveld: (0314) 675 664

**Steun uw vereniging met een hypotheek
van Rabobank Graafschap-Zuid!**

* Vraag naar de voorwaarden.



Rabobank

RECREA-ACTIEF ZWEMMEN

Meer dan alleen zwemmen!

Zwem- en PoloClub Montferland biedt u de mogelijkheid om zwemmend te werken aan een betere conditie. Dobberend je zorgen wegpeinzen. Eindelijk eens borstcrawl leren. Rustig je baantjes trekken in je eigen tempo. Actief meedoen met de lessen die worden gegeven. Onder deskundige leiding is er iedere dinsdagavond en donderdagavond recrea-actief zwemmen in sportcomplex Montferland te 's-Heerenberg.

Trainingstijden:

Dinsdag: 19:45 – 20:30

Donderdag: 20:30 – 21:15

Kom gewoon eens langs.

Meer informatie:

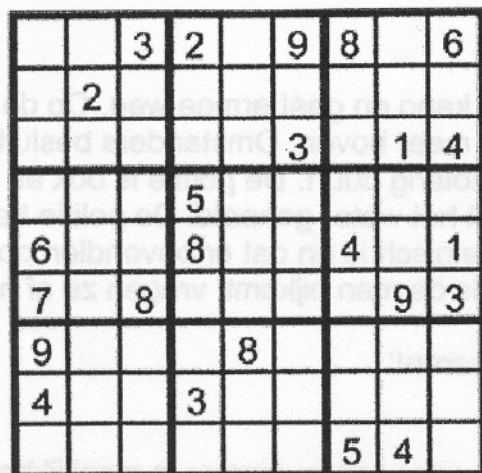
www.zpcm.nl

of

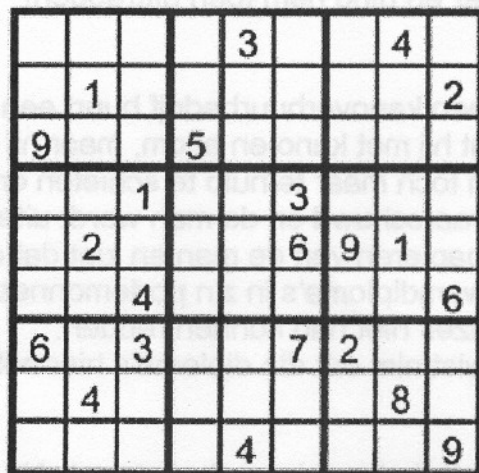
Martin Gerrits (0314-661963)

Martijn Giezen (06-23259307)

Puzzel



Puzzel 0820 © LOOK&PT BV



Puzzel 0819 © LOOK&PT BV

Woordzoeker "dieren"

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

Aap	Geit	Kip	Nijlpaard	Spin
Beer	Giraf	Koe	Ooievaar	Stier
Bijen	Haai	Konijn	Orka	Tockan
Dolfijn	Haan	Krab	Pauw	Uil
Draak	Haas	Krokodil	Poes	Vlinder
Duif	Hert	Kuiken	Pony	Vos
Eend	Hond	Kwallen	Reiger	Walvis
Egel	Inktvis	Lammetjes	Rups	Wolf
Flamingo	Kalf	Leeuw	Schildpad	Zebra
Fret	Kangeroo	Mieren	Slak	Zwaan
Gazelle	Kat	Neushoorn	Slang	

MOPPEN

Heb je al gehoord van die Belg die verdronken is... Nee? Hij gooide zijn sigaret in het water en ging hem toen uittrappen!

Bij een kanoverhuurbedrijf huurt een man een kano en gaat ermee weg. Op de rivier slaat hij met kano en al om, maar hij komt niet meer boven. Omstanders besluiten de man toch maar te hulp te schieten omdat het zolang duurt. De politie is ook al gewaarschuwd en de man wordt uiteindelijk uit het water gehaald. De politie bekijkt de papieren van de man en ziet dat de man Belgisch is en dat er bovendien ook nog 3 zwemdiploma's in z'n portemonnee zitten. Als de man bijkomt, vragen ze of hij zichzelf niet had kunnen redden.

'Ik wist niet dat die diploma's hier ook geldig waren!'

Een Belg loopt langs het strand. Als hij in het water een zwemmer in moeilijkheden ziet, springt hij er in en redt hem.

De zwemmer zegt: 'Hartelijk dank. Ik ben geen mens, maar een goede geest. U mag twee wensen doen.'

'Da's mooi,' zegt de Belg, 'dan wens ik als eerste een fles jenever die nooit opraakt.'

De geest geeft hem een fles jenever.

De Belg drinkt er uit en als hij naar de fles kijkt, zit 'ie nog helemaal vol.

'Dat is fantastisch!' roept de Belg uit: 'Doe mij er nog maar zo één!'

Twee Belegen hebben vakantie en besluiten op de fiets naar het strand te gaan. "Lekker zwemmen in de zee", roept de ene opgetogen. "Ja en daarna pannenkoeken eten in 'n restaurant", lacht de andere.

In Zandvoort aangekomen zien ze ineens een bordje STRANDWEG staan.

"Ach, wat jammer", zegt de ene Belg teleurgesteld, "nou is het strand weg. Gelukkig kunnen we altijd nog in de zee zwemmen." Even verderop staat weer een bordje: ZEEWEG. "Mooie boel, de zee ook weg, laten we dan maar meteen pannenkoeken gaan eten." Maar dan zien ze een bord met WEGRESTAURANT staan. "Nou is het welletjes", zegt de ene Belg tegen de andere, "kom, we gaan op huis aan."

WEBSITE

Onze zwemploeg heeft natuurlijk een professionele website. Hier zijn alle uitslagen te vinden, maar ook wordt geprobeerd hier het laatste nieuws en de nieuwste trainingsinformatie te plaatsen.

Het adres: www.zpcm.nl

Beste lezers, van de start.

Raymond heeft in de vorige start zich zelf voor gesteld. Hij vroeg of ik dat deze keer wou doen. En dat wil ik graag doen.

Ik ben Jacky Snelting uit Netterden. Ik ben 15 jaar. Ik heb een zus van 22 en een tweelingbroer. Ik zit op de Wesenthorst. Dit is mijn 4e jaar, dus mijn examen jaar. Na deze school probeer ik de HAVO te halen. Als ik klaar ben met dat diploma wil ik graag naar de Rijnijssel school in Arnhem, opleiding: Laboratorium & Research. In mijn vrije tijd zwem ik graag. Ik ben niet zomaar gaan zwemmen in 's-Heerenberg. Ik heb eerst gevoetbald bij NVC in Netterden. Toen ik ong. 11 was werd mij verteld dat ik overgewicht had en naar een diëtisten moest gaan. Het zou beter zijn dat ik een andere sport ging doen waar je meer beweegt. Ik vond zwemmen altijd leuk, dus ben ik naar deze zwemclub gegaan. Ik kon ook naar de Genten in Ulft gaan, maar omdat mijn achternicht hier ook ging zwemmen ben ik met haar meegegaan. Ik ben begonnen met waterpolo en baantjes zwemmen. Maar ik vond gewoon een paar baantjes zwemmen niks aan dus ben ik daarmee gestopt. (eigenlijk was dat best dom, want dan had ik een betere conditie!). Op het moment dat ik 14 werd, vroegen ze me of ik bij de dames wou spelen. Toen ben ik weer begonnen donderdags gaan trainen maar alleen waterpolo. Dit is mij 2e seizoen nu en ik heb het heel erg naar mijn zin! Naast mijn passie voor waterpolo, bespeel ik heel graag mijn zilveren saxofoon. Ik speel nu iets meer als 6 jaar bij fanfare Concordia, in Netterden. Dinsdag avond van half 8 tot ong. 9 uur heb ik repetitie en woensdag middag heb ik ook nog les. Soms moet ik kiezen tussen muziek en waterpolo, als ik bijv. een concert of een wedstrijd heb. Dat is altijd moeilijk te kiezen. Ik heb al diploma A en op 13 oktober heb ik theorie examen B, ik hoop dat ik slaag. De praktijk weet ik nog niet precies wanneer ik dat ga doen, want ik heb het heel druk op school. Naast mijn school en hobby's werk ik ook in 's-Heerenberg. Zaterdag ochtend van 6 tot 12 bij Monday en in de vakanties. Het is niet altijd even leuk maar je moet toch wel wat geld verdienen. Voor ontspanning en lol trappen, heb ik een leuke vriendenkring hier in Netterden. Zaterdags avond pokeren en uitgaan en de kermissen in de buurt af gaan. Carnaval vieren doen we hier ook, we proberen een wagen te maken voor de optocht in Netterden. Het is natuurlijk niet zo groot als in 's-Heerenberg, maar net zo gezellig. Zo ik dacht dat ik aardig wat verteld had over me zelf.

Voor de volgende even voorstellen geef ik het stokje graag aan een speler van de heren 1: Roel van Beek

Montferland
Gelderse Masters Kampioenschappen
 Uitslag overzicht

28. oktober 2007
Winterswijk
 25m bad, FINA 2004

Martijn Giezen		8500813							
	50m rugslag	2	29.18	CR		538 Pnt.			
	50m vlinderslag	3	29.06			493 Pnt.			
	25m rugslag	2	13.52	PR.		518 Pnt.			
	25m vlinderslag	2	12.63	PR.		570 Pnt.			
	Onderwater	2	14.72			0 Pnt.			
Hanneke Heymen		8400968							
	50m vrije slag	3	33.45			378 Pnt.			
	50m rugslag	2	36.12			429 Pnt.			
	50m vlinderslag	2	37.26			340 Pnt.			
	100m wisselslag	1	1:20.79			414 Pnt.			
	25m rugslag	1	16.93			414 Pnt.			
	25m vlinderslag	1	15.95			426 Pnt.			
Wilma van Velsen		6400444							
	50m vrije slag	1	31.64			447 Pnt.			
	50m vlinderslag	1	35.15			405 Pnt.			
	25m vrije slag	1	14.33			465 Pnt.			
	25m vlinderslag	1	14.95			517 Pnt.			
	Onderwater	1	17.35	PR.		0 Pnt.			
Tom Wissink		8603571							
	50m vrije slag	3	27.48			464 Pnt.			
	50m rugslag	3	33.46			357 Pnt.			
	50m schoolslag	3	35.90			412 Pnt.			
	50m vlinderslag	4	30.87			411 Pnt.			
	100m wisselslag	4	1:12.03			405 Pnt.			
	25m vlinderslag	4	13.32	PR.		486 Pnt.			
4 x 25m rugslag Gemengd									
	: Hanneke Heymen	84	Martijn Giezen	85	1	1:02.20			
	: Wilma van Velsen	64	Tom Wissink	86					
4 x 25m wisselslag Gemengd									
	: Hanneke Heymen	84	Martijn Giezen	85	1	1:00.95			
	: Tom Wissink	86	Wilma van Velsen	64					
4 x 25m schoolslag Gemengd									
	: Martijn Giezen	85	Wilma van Velsen	64	1	1:10.94			
	: Hanneke Heymen	84	Tom Wissink	86					
4 x 25m vlinderslag Gemengd									
	: Tom Wissink	86	Wilma van Velsen	64	1	57.54			
	: Hanneke Heymen	84	Martijn Giezen	85					

Totaal 22 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 97,0%
 1 nieuw(e) record(s), 4 nieuw(e) persoonlijke record(s)
 Grootste verbetering: Martijn Giezen, 25m vlinderslag 12.63

Ontwikkelen van prestaties!

Er zijn volgens een Amerikaans onderzoek 2 soorten mensen. En wat voor soort mens jij bent heeft invloed op je gedrag, je denkwijze en ook op je prestaties!

	Fixed-mind mensen	Growth-mind mensen
<u>Intelligentie</u>	Is een vast gegeven	Is te ontwikkelen
<u>Uitdagingen (Challenges)</u>	Proberen te vermijden	Aangaan
<u>Obstakels</u>	Geven makkelijk op	Gaan door tot onmogelijk wordt
<u>Doelen</u>	Stellen makkelijke of geen doelen	Stellen uitdagende doelen
<u>Kritiek</u>	Zien dit als negatief	Proberen hier wat mee te doen
<u>Succes van anderen</u>	Voelen zich "bedreigd" door het succes van anderen	Zien als anderen als voorbeeld en proberen er van te leren
<u>Behaalde resultaten</u>	Eenmaal gehaald, dan zien zij het alsof ze hun maximale potentie hebben gebruikt	Stellen na het bereiken van een doelstelling steeds hogere doelen.

Het blijkt dat Growth-mind mensen zich verder ontwikkelen tot betere sporters, maar ook in het bedrijfsleven een hogere functie bereiken.

Coachen!

Het geven van een moeilijke aanwijzing is simpel
Het geven van een simpele aanwijzing is moeilijk



Hoe bereid jij je voor op een wedstrijd?

Deze vraag werd gesteld aan enkele oudere zwemmers? Wie weet heeft de jeugd er nog wat aan. Doe hier je voordeel mee!

De antwoorden:

Roy: Niet te veel drinken de avond er voor.

Annemiek: Niet! ik ben alleen op het moment zelf met de race bezig:)

Tom: Goed slapen, lekker rustig aan doen de hele dag zolang het kan, veel muziek luisteren, in je hoofd de wedstrijd een keer of 30 zwemmen en goed concentreren op waar je op wil letten met zwemmen dan heb je met de wedstrijd zelf lekker ontspannen gevoel. Waardoor je na een goed warming up optimaal bent voorbereid.

Kevin: ik doe eigenlijk niks voor de wedstrijd alleen denk ik ff na wat ik moet zwemmen en zo meer niet eigenlijk.

Hanneke: Niet te laat naar bed (de avond er voor). En verder eigenlijk niets bijzonders. Gewoon met een gezonde wedstrijdspanning de wedstrijd in anders wordt 't geen pr/goede tijd. Verder banaantje mee. En natuurlijk goed trainen.

Annemiek: Niet! ik ben alleen op het moment zelf met de race bezig:)

Martijn: Op tijd naar bed, de hele dag een beetje niksen en mezelf doelen stellen. Tijden, aandachtspunten etc. En dan de race ongeveer al 100 keer zwemmen. En zorgen dat ik altijd een beetje wedstrijdspanning krijg. Juist als ik na het wakker worden zenuwachtig ben, komt het goed!

En hoe bereid jij je voor?

Keerpunten

In het Algemeen Dagblad stond laatst een groot interview met Pieter van de Hoogenband. Een mooi stuk ervan vond ik:

In de finale van de 200 meter vrije slag lag hij naast Michael Phelps en na elk keerpunt nam de Amerikaan met enkele ferme vlinderbeenslagen een enorme voorsprong. Van den Hoogenband zag zijn rivaal wegfladderen naar een verbluffend wereldrecord (1.43,86 minuten). Zo'n pak slaag had VDH nog nooit gekregen.

Het leidde tot de conclusies dat op keerpunten is nog veel winst te boeken.

„Je kunt het zwemmen zien als een meerkamp in de atletiek,” legt trainer Jacco Verhaeren uit. „Meerdere onderdelen, die niet veel met elkaar te maken hebben. Bij de start draait het om kracht, bij het keerpunt om lenigheid en kracht bij de afzet en vlinderbeenslag. Het is volgens mij zaak om de sterke punten van Pieter nog verder uit te breiden. En dus maakt hij twee- tot driemaal per week koprollen in het water tot hij er suf van wordt. Zijn motto: Keren kun je leren.

De kunst van een goed keerpunt is zo lang mogelijk snelheid behouden. Eerst moet zo snel mogelijk naar de wand worden gezwommen. „Je moet niet bang zijn voor die muur, je moet er echt naartoe zwemmen.”

Eerst de koprol, dan de trap van de muur af. Om dat zo hard mogelijk te doen, doet Van den Hoogenband krachttraining. Met de legpress, de squat en specifieke sprong oefeningen.

Na die trap heeft VDH een snelheid van 3,5 meter per seconde, maar die neemt direct na het verlaten van de muur razendsnel af. Met de vlinderbeenslag wordt even een snelheid van net onder de 2,5 meter per seconde gehaald en zwemmend haalt Van den Hoogenband een snelheid van net onder de twee meter per seconde. „Net voordat je wegzakt naar de snelheid van de volgende fase, moet je de overgang maken,” legt Verhaeren uit. „Dat gaat allemaal in fracties van seconden. Dit wordt steeds opnieuw geoefend, tot het een automatisme is.”

Interviewtje

1. Wie ben jij? Inge Geurts
2. Wanneer ben jij geboren? 24 september 1968
3. Waar stond je wiegje? In Drempt oftewel Achter-Drempt
4. Heb je broer/zus? 2 zusjes
5. Welke basisschool heeft/zit je? Ik zat op de St. Willibrordusschool in Achter-Drempt, Maar dat is al weer lang geleden.
6. Waar woon je? in Zeddam
7. Heb jij vriend/vriendin? Ja, Theo wij zijn al weer bijna 20 jaar samen
8. Wat lees je graag? Detectives
9. Wat eet je graag? Pasta, ovengerechten
10. Wat doe je bij de club? Ik speel waterpolo
11. Wat wil je worden? Gelukkig
12. Wat is je slechtste eigenschap? Ik kan heel slecht tegen kritiek
13. Waarmee kunnen we je 's nachts mee verrassen? Niets, ik slaap het liefst 's nachts
14. Waar droom je het meeste over? Over van alles
15. Waar kijk je meeste na op t.v? Detectives en Boer zoekt Vrouw
16. Waar ga je het liefste heen met vakantie? Aangezien ik een beetje last van heimwee heb, ga ik liever niet te lang op vakantie, maar dit jaar gaan we lekker naar de zon naar Portugal met het vliegtuig zodat ik niet eerder terug kan
17. Wat vindt je vervelend? Dat mensen niet oprecht zijn
18. Welk liedje vind je mooiste? Wild, wild wood van Paul Weller
19. Wat wil je voor de toekomst? Ik wens iedereen veel geluk en gezondheid en dat iedereen geniet van het leven
20. Wie ga jij de voor de volgende clubkrant interviewen? Leonie Kupers

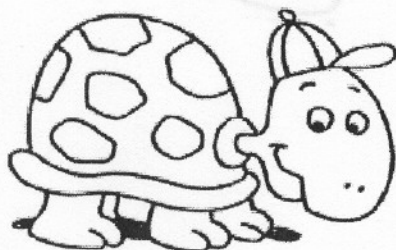
Jarige in Februari

13-feb	Ember van der Lee
13-feb	Jens Willemsen
15-feb	Henri Dijkman
21-feb	Bastiaan Frerix
25-feb	Ineke Smit
28-feb	Amber Boes
28-feb	Jacky Snelting



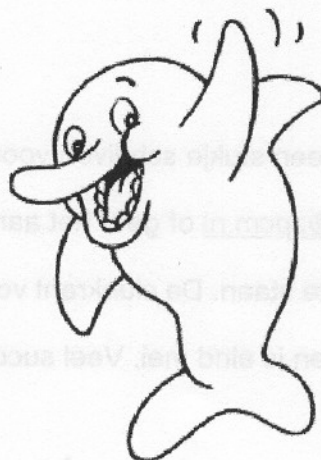
Jarige in Maart

4-mrt	Annie Menting
5-mrt	Bennie Berendsen
7-mrt	Hanneke Berendsen
11-mrt	Maria Peters
12-mrt	Gerda Damen
13-mrt	Lieke van der Lee
13-mrt	Rob Kamphuisen
13-mrt	Kim Smeenk
17-mrt	Helma Giesen
31-mrt	Saskia Messing



Jarige in April

1-apr	Jacques Doeleman
8-apr	Betsie Lanthers
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
3-mei	Loes van Dijk
3-mei	Menno Siemes
3-mei	Marianne Jansen
7-mei	Leonie Kupers
7-mei	Antoine Menting
10-mei	Florielle Domin
11-mei	Hans Dijkman
14-mei	Kelly Bockting
14-mei	Ellian Zwemstra
15-mei	Mike Sommers
17-mei	Bernadet van Bergen
18-mei	Daphne Meijer
23-mei	Berno Esman
23-mei	Merel Radstake
26-mei	Mischa van Reede
31-mei	Peter Doeleman
31-mei	Sabine Esman



Wil jij ook een stukje schrijven voor de clubkrant. Stuur dit dan naar de clubkrant@zpcm.nl of geef het aan Sylvia Doeleman. Dan komt jouw stukje in de volgende clubkrant te staan. De clubkrant voor de zomer komt eind Juni. Uiterste datum om een stukje in te leveren is eind mei. Veel succes met het schrijven van een stukje.

Zwemmers ook over de grens zeer succesvol

In het weekend van 10 en 11 november waren enkele zwemmers/waterpoloërs te vinden in de sporthal, om de pronkzitting van het aftreden van de prins te zien. Enkele andere fanatiekelingen hadden zich opgegeven voor het 24uurs zwemmen te Emmerich dat zaterdag 10 november om 14:00 van start ging.

Om 13:15 verzamelde iedereen zich voor de ingang van Americana. Martijn kwam natuurlijk als laatste, bekapt en bezakt. Na wat communicatieproblemen (die werden opgelost door de moeder van Merel) had iedereen betaald en konden we naar binnen. Iets voor 2 konden de startkaarten worden opgehaald en om 14:00 exact doken al vele Montferlandse zwemmers in het water. Enkele waren er al snel uit, maar anderen (Roy en Annemiek) bleven in het water tot zij doorweekt waren. Roy kwam het water pas uit nadat hij 10 kilometer had afgelegd.

Er was een schema opgesteld voor de nacht, zodat er steeds minimaal 2 zwemmers van ons in het water lagen en iedereen toch voldoende rust kon krijgen.

Tot 22:00 uur zaterdagavond verliep alles vlekkeloos. Vanaf dat moment begonnen de eerste zwemmers de spierpijn en de vermoeidheid te merken. Van slapen kwamen niet veel, even de ogen dicht, zittend in een stoel was een veel voorkomend beeld. Vanaf het begin af aan namen wij de leiding in het klassement "Verenigingen niet uit Emmerich". En de voorsprong met zwemclub Rees (die het ons de vorige keer erg moeilijk maakte) groeide en groeide. Rond middernacht had de ploeg, bestaande uit 17 personen, plus enkele zwemmers die zo nog even langskwamen, al evenveel gezwommen als de vorige keer (namelijk 158 kilometer = 6.320 baantjes).

De ploeg kwam de nacht redelijk goed door. Enkele echte fanatiekelingen zorgden er voor dat zelfs 's nachts er 2 zwemmers in het water lagen, terwijl anderen op dat moment afhaakten. Het idee van een nacht, laat staan nachtrust, was er voor velen niet. Om half 4 een patatje eten, om half 2 in de nacht nog een paar banen vlinderslag zwemmen. Nee het was een apart weekend.

Tijdens de laatste uren werd persoonlijke doelen nog gehaald, werden voorsprongen zeker gesteld door deze nog groter te maken en werd er uitgekeken naar een lekker (zacht) bed. Annemiek, die in de eerste kilometer al een trap tegen haar vinger had gekregen van een lompe Duitser (en deze was gebroken), werd de algemene dagwinnaar bij de dames (en natuurlijk winnaar in haar categorie) met maar liefst 33 kilometer (waarvan dus ruim 32 km met gebroken vinger).

Ook Merel Vos (20 kilometer) won haar categorie, net als Karin Welling (15,5 kilometer), Roy Siemes (27 km), Martijn Giezen (25,1 km) en Florielle Domin. Alle winnaars ontvingen een beker.

Tom (10,8km), Kelly (12,8km), Menno (24,4 km) en Roel (1,3km) werden alle 2e in hun categorie en kregen een toegangsbon voor het zwembad.

Overige zwemmers waren: Mark 6,7 km, Lisa 3,3 km, Anouk 3,35 km, Charlotte 6,7 km, Leroy 6,3 km, Lucas (pas 8 jaar) 8 km en Kevin (ook veel kilometers) en Pim (ruim 20 km). Voor iedereen was er een oorkonde en medaille. In totaal zwommen we ruim 246 km (bijna 10.000 banen), wat betekende dat we de beste niet-Emmerichse vereniging waren en hiervoor een schitterende beker kregen. Ook hadden we de meeste deelnemers bij de verenigingen buiten Emmerich.

De organiserende vereniging (Hellas Emmerich) zwom 486 km met 106 personen (gemid 4,6 km). Wij zwommen gemiddeld 13 km per persoon. Toppie dus.

Moe en voldoen ging iedereen op zondagmiddag naar huis / bed.

Volgend jaar weer? Eerst maar even trainen...



Ook dit jaar organiseert de activiteitencommissie van Zwem- en Polo club Montferland natuurlijk weer een leuke paasactiviteit. We verzamelen op **zaterdag 22 maart om 9:30 uur** bij het zwembad in 's-Heerenberg.

Omdat we naar het bos gaan, raden wij jullie aan om niet je nieuwste kleren en je mooiste schoenen aan te trekken! We gaan leuke spelletjes doen, eieren zoeken en om ongeveer **11:45 uur** zijn we weer terug bij het zwembad.

De **prijsuitreiking** van de kleurplaatwedstrijd in de Start is ook op deze ochtend. Heb je meegedaan aan deze wedstrijd? Kom dan zeker, wie weet heb je wat gewonnen!

Omdat wij graag willen weten hoeveel kinderen we kunnen verwachten, willen we graag dat jullie onderstaand opgaveformulier **inleveren voor 28 februari** bij Sylvia of je eigen (zwem)trainer.

We hopen dat jullie allemaal komen!

Groetjes

De activiteitencommissie

Ps: Wij zijn natuurlijk (ook tijdens deze activiteit) bereikbaar, op Sylvia's mobiel 0642099142



(hierboven afknippen)

Inleveren voor 28 februari bij Sylvia of je eigen (zwem)trainer

Ja, ik kom op zaterdag 22 maart om 9:30 uur naar de paasactiviteit van Zwem- en Polo club Montferland.

Mijn naam is:

Kleur deze mooie kleurplaat en leveren deze voor 28 februari met het inschrijfformulier voor het paaseierenzoeken in.



© LOOK&TV

Naam :
Leeftijd :

Waterpolostanden

Heren 2:

District 2 Heren 4 D (D2.H4D)

	Team	G	W	GL	V	P	DPV	DPT	SLD	VPT
1	ENC Arnhem 5	8	6	1	1	13	64	28	36	0
2	Thetis 2	9	5	3	1	13	102	53	49	0
3	Hydrofiel 2	9	6	1	2	13	64	36	28	0
4	Aqua-Novio'94 5	8	6	0	2	12	63	38	25	0
5	S.G. RZC/EZZ 3	8	5	0	3	10	58	61	-3	0
6	De Breuly 4	10	5	0	5	10	69	61	8	0
7	Thetis 3	8	3	1	4	7	41	45	-4	0
8	De Breuly 3	8	1	1	6	3	37	81	-44	0
9	Montferland 2	7	0	1	6	1	29	71	-42	0
10	NDD / HE-KEY 7	7	0	0	7	-2	21	74	-53	2

Heren 1:

District 2 Heren 3 D (D2.H3D)

	Team	G	W	GL	V	P	DPV	DPT	SLD	VPT
1	NDD / HE-KEY 4	8	7	0	1	14	81	37	44	0
2	De IJsselmeeuwen 2	8	6	0	2	12	93	35	58	0
3	De Berkelduikers 2	8	6	0	2	12	78	53	25	0
4	De Breuly 2	8	4	1	3	9	56	54	2	0
5	Schuurman BRC 5	9	4	1	4	9	56	51	5	0
6	Livo 4	8	3	2	3	8	52	44	8	0
7	Schuurman BRC 4	7	3	0	4	6	31	56	-25	0
8	Montferland 1	7	2	0	5	4	43	66	-23	0
9	NDD / HE-KEY 3	7	2	0	5	4	32	58	-26	0
10	DOS 2	8	0	0	8	0	22	90	-68	0

Dames:

District 2 Dames 4 A (D2.D4A)

	Team	G	W	GL	V	P	DPV	DPT	SLD	VPT
1	EZ&PC 1	8	6	1	1	13	83	42	41	0
2	De Rijn 2	8	5	2	1	12	54	27	27	0
3	Thetis 2	8	5	0	3	10	40	44	-4	0
4	S.G. RZC/EZZ 1	8	5	0	3	10	73	43	30	0
5	Montferland 1	7	4	1	2	9	40	26	14	0
6	De Gendten 1	8	3	0	5	6	35	80	-45	0
7	DWV 2	8	3	0	5	6	40	52	-12	0
8	De Breuly 1	7	1	0	6	2	30	51	-21	0
9	De Meer 1	8	1	0	7	2	31	61	-30	0

Kamp 2008



Ook dit jaar willen wij weer proberen om een leuk en gezellig kamp te organiseren. We zijn nu al een aantal jaren naar Beek geweest, dit was een goede en leuke plek. Maar we kunnen ons ook goed voorstellen dat jullie het leuk vinden om eens een keer ergens anders naar toe te gaan.

Wie van jullie heeft er een leuk idee?

Het liefst wel een locatie die met de fiets goed te bereiken is.

We zijn ook heel blij als jullie leuke spelletjes weten die we tijdens het kamp kunnen doen. Het moeten wel spellen zijn die je met een grote groep tegelijk kunt doen.

Als je nog andere dingen weet die we tijdens of met het kamp kunnen doen alles is welkom.

Lever je voorstellen in bij een van de leden van de activiteitencommissie of stuur een mailtje naar de start. Het e-mail adres is te vinden in de start.

We hopen op veel reacties van jullie

De activiteitencommissie

Silvia

Renate

Maarten

Ellen



Nick & Simon - Pak maar m'n hand

kijk maar naar de huizen om je heen
ze zouden nooit gebouwd zijn zonder steen
en zitten er geen vleugels aan een vogel
vliegt het toch nooit ergens heen
ook al krijg je nog zo vele kansen
en gaat er altijd 1tje mis
en doordat je mijn gezang kunt horen
weet je ook wat stilte is

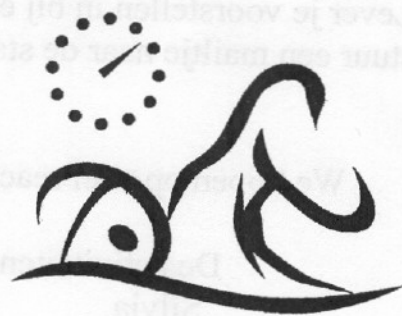
want het een kan niet zonder het ander
pak maar m'n hand
stel niet te veel vragen
je kunt niet als enige de wereld dragen
pak nou maar m'n hand
laat mij de weg wijzen
er is geen probleem als je keer op keer jezelf wilt bewijzen
maar je kunt het niet alleen

als je weer een wedstrijd hebt verloren
en je voelt je niet zo fijn
weet dan dat je extra goed moet zaaien
wil de oogst wat beter zijn
maar je vind de hulp zo overbodig
want je weet het zelf zo goed
toch heb je je naaste mensen nodig
die vertellen hoe het moet

want het een kan niet zonder het ander
pak maar m'n hand
stel niet te veel vragen
je kunt niet als enige de wereld dragen
pak nou maar m'n hand
laat mij de weg wijzen
er is geen probleem als je keer op keer jezelf wilt bewijzen
maar je kunt het niet alleen

ik reik je m'n hand dus grijp deze kans
want ik bied graag m'n hulp aan jou
aan jou
ik hoop dat jij m'n handen vertrouwd

pak maar m'n hand
stel niet te veel vragen
je kunt niet als enige de wereld dragen
pak nou maar m'n hand
laat mij de weg wijzen
er is geen probleem als je keer op keer jezelf wilt bewijzen
maar je kunt het niet alleen



Waarom ik met dit lied hier in het clubblad kom? Niet alleen omdat ik hem mooi vind, niet omdat ik altijd meezing als ik (alleen) in de auto zit. Nee, op de terugweg van een tentamen op een woensdagavond, zo rond half 9, stond het nummer weer op. En natuurlijk zong ik ook mee. Maar ik hoorde ook veel regels die te maken hadden met het zwemmen of de komende ontwikkelingen. Vaag?

"je kunt niet als enige de wereld dragen"

Een zwemclub is een club met sporters, maar ook allerlei mensen er om heen die alles mogelijk maken. Momenteel zijn het enkele mensen die veel doen, maar die kunnen het niet altijd en eeuwig blijven doen. We zoeken dus hulp. Mensen voor officials, zwemcommissie, sponsorcommissie, wedstrijdinschrijvingen, organisatie van thuiswedstrijden, coaches, trainers! Alle hulp is welkom. Lijkt je wel wat? Meld je dan snel! *"En laat mij de weg wijzen"*.

*"als je weer een wedstrijd hebt verloren
en je voelt je niet zo fijn
weet dan dat je extra goed moet zaaien"*

Natuurlijk wil iedereen altijd vooruit blijven gaan. Maar dat gebeurt niet altijd. En daar moet je ook mee weten om te gaan. En als je een keer niet vooruit bent gegaan, ga dan niet zitten treuren, maar weet dan dat je extra goed moet trainen. Anders beland je in een neergaande spiraal (want minder trainen lijdt vervolgens weer tot nog mindere prestaties).

*"ik hoop dat jij m'n handen vertrouwd"
"die vertellen hoe het moet"*

En al klinkt het nog zo raar wat de trainer zegt, vertrouw ze, en kom eventueel na de training met vragen.

*"ik reik je m'n hand dus grijp deze kans
want ik bied graag m'n hulp aan jou"*



Natuurlijk weer op het feit dat alle vrijwilligers er zijn voor de sporters. Maar er is meer.

Na enig intensief contact, wat brainstormen en discussiëren hebben Martijn en een aantal trainers van DOS Varsseveld mogelijkheden gezien om samen hoger op te komen. Dit wil niet zeggen dat we ineens samengaan of iets dergelijks. We willen een mogelijkheid op te zetten die het voor goede zwemmers mogelijk maakt om een extra uur te trainen. Enkele zwemmers van hun op donderdags bij ons, en uitgenodigde zwemmers van ons bij hun op vrijdag (18:30-19:30).

Zij hebben hulp nodig bij het begeleiden en opleiden van coaches en wij verlangen naar extra trainingsuren. En zo moet je elkaar helpen. Hoe dit precies gaat uitpakken is nog niet helemaal bekend. Ik (Martijn) zal daar op vrijdag (helpen met) de training verzorgen. En eventueel is er nog iets mogelijks om samen periodiek regiotrainingen te doen (bijv 1x in de maand). Maar daar zijn we nog mee bezig!

*"er is geen probleem als je keer op keer jezelf wilt bewijzen
maar je kunt het niet alleen"*

Wie staat er op het startblok?

Wat is jouw naam. Lieke van der Lee.

Wanneer ben jij geboren? 13 maart 1998.

Waar staat jouw huis? In Zeddum.

Heb je broer/zus? Ja een zus, Ember en ze zit ook op de zwemclub.

Welke basisschool? De Roncallibassisschool.

Welke klas zit je? Groep 6.

Wat eet je graag? Tomatensoep en pizza.

Wat lust je absoluut niet? Spruitjes en champignons.

Wat wil je worden? fotograaf.

Wat doe je bij de club? Zwemmen.

Wat is je fijnste slag? Vlinderslag.

Wat is je slechtste eigenschap? Soms snel op mijn teentjes getrapt.

Waar kijk je het meest op t.v? avatar en deal or no deal.

Welke kleur ogen heb je? Blauw.

Waar droom je over? Over een vakantie in Canada.

Heb je huisdieren? ja drie, Winky;cavia,Dobby;cavia,Peppie;hond.

Wat is je lievelingsdier? Hond.

Welke kleur vind je het mooist? Blauw.

Wat wil je voor je toekomst? Dat ik rijk ben en in Canada woon.

Wie staat er de volgende keer op het startblok? Ember van der Lee.

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?

Deze woordzoeker is gemaakt door Perry van der Meer. Perry bedankt.
Wie is de volgende die iets maakt voor de clubkrant.



Wil jij ook een badmuts met het logo van de club erop.
Dan kan je die kopen voor 5.00 euro bij Sylvia Doeleman
Telefoon 0314-665629.