



13^e jaargang

nummer 6

december 2001

master Sprint



PRETTIGE FEESTDAGEN

EN

EEN GOED ZWEM-2002

masterSprint verschijnt 5 keer per jaar. Het eerste nummer is een extra dik dubbelnummer.

Jaarabonnement € 13,50 (f 29,75); losse exp. € 3,20; dubbelnummer € 4,50.

Abonnee wordt je door overmaking van het verschuldigde bedrag op postgiro: 2010043

t.g.v. **masterSprint**, Arnhem.

KNZB taakgroep Masters:

Margriet Grove - Lingeman,
recorder, top-tien, opleidingen, centrale trainingen
Söderblomstraat 170,
2131 GP HOOFDORP.
023 - 5624850
e-mail: r.m.grove@freeler.nl

Loekie van Huissteden
open water zwemmen,
Buys Ballotweg 88,
3731 VL DE BILT
tel: 030-2203888
e-mail: huisgoot@knoware.nl

Herman Rademaker,
synchroonzwemmen, waterpolo, schoonspringen, LEN
Tussenmeer 31,
1068 EX AMSTERDAM.
tel/fax: 020 - 6193024
e-mail: h.rademaker@wolmail.nl

Lidia van Bon-Rosenbrand,
Algehele ondersteuning
Groene Specht 4,
3893 JE ZEEWOLDE
tel: 036-5223475
e-mail: Lidia@scarlet.nl

Kees-Jan van Overbeeke
Coördinator, begeleiding NMK's, opleidingen,
centrale trainingen
Groenloseweg 30,
7101 AJ WINTERSWIJK
tel: 0543-532807 / 06-10223226; fax: 0543-533953
e-mail: kjvo@chello.nl

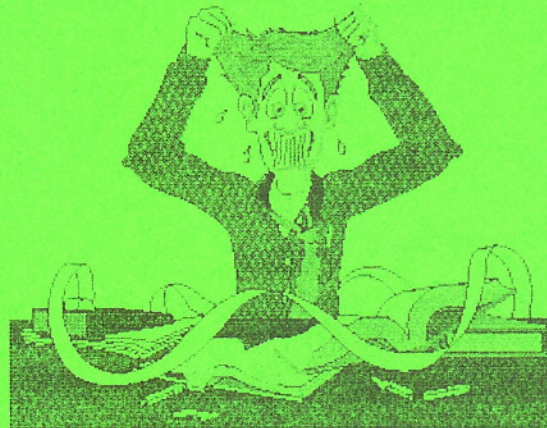
MasterSprint op internet
<http://members.chello.nl/r.hanou>

VOLGEND NUMMER: februari 2002
Copy voor **19 januari 2002** in leveren,
op schijf of per e-mail voor **25 januari 2002**

Wil je regelmatig actueel mastersnieuws
per e-mail ontvangen ?
Stuur een mailtje naar:
r.hanou@chello.nl
reeds 150 masters gingen je voor

Landelijke Centrale Masterstraining

Na de eerste training in november wordt er weer
een getracht een training in januari te
organiseren. Zodra het bad op een gunstige tijd
gereserveerd kon worden, krijg je bericht via
masterSprint -@- zine per e-mail



VOORPAGINA

Kerst en zwemmen gecombineerd. Een
traditioneel plaatje voor een decemberrummer.
Daarom maar hier eens aandacht voor de
ontwerper van het mastersprintlogo. Er zijn nog
maar weinig masters die dat weten.
Het werd op verzoek gemaakt door Nic Geers.

REDACTIETEAM

Eindredactie en administratie:

Rob Hanou,
Alblasserdamstraat 36,
6843 NJ ARNHEM,
tel: 026-3812001
fax: 026-3891408
e-mail: r.hanou@chello.nl

wedstrijdverslagen:

Ronald Grove,
Söderblomstraat 170,
2131 GP HOOFDORP.
tel: 023 - 5624850
e-mail: r.m.grove@freeler.nl

internet:

Kees-Jan van Overbeeke,
Groenloseweg 30,
7101 AJ WINTERSWIJK
0543-532807(tel)
0543-533953(fax)
06-10223226
e-mail: kjvo@chello.nl

kalender:

Rob Hanou
Adres zie hierboven

Uitnodigingsprogramma's en inschrijfformulieren worden op verzoek gepubliceerd. Als tegenprestatie wordt een verslag van de wedstrijd verwacht. Indien geen verslag ontvangen, dan wordt € 22,50 in rekening gebracht.

Disclaimer

In many instances, the content available through the *masterSprint* magazine represents the opinions and judgements of the respective author not under contract with the Royal Dutch Swimming Federation, KNZB.

The KNZB neither endorses nor is responsible for the accuracy or reliability of any opinion, advice or statement made in *masterSprint* by anyone other than an authorised KNZB employee or spokesperson while acting in their official capacities.

Beste Masters,

Bijna weer een jaar voorbij en het nieuwe jaar staat te popelen om te beginnen. Evenals de enkele masters die geboren zijn in de jaren eindigend op 2 of 7. (Het lijkt wel een loterij) Zij zwemmen vanaf 1 januari in een nieuwe leeftijdsgroep. Met nieuwe kansen op records, goede plaatsingen in de ranglijsten, etc. Wat niet verandert is het plezier in het zwemmen en daar gaat het toch om.

Aan het eind van het jaar word je verzocht weer voor een nieuw abonnementsjaar te betalen. Zie de binnenachterkant van dit blad. Er worden GEEN ACCEPTGIRO'S VERZONDEN !! Betaal ook maar voor één jaar, dus alleen maar voor 2002.

Of er een gedrukte jaargang voor 2003 verschijnt is onzeker. De ontwikkelingen van elektronische verzendingsmogelijkheden gaan zo snel, dat de (bijna) volledige overstap naar een *masterSprint* per e-mail steeds dichterbij komt.

De samenstelling van een gedrukt exemplaar kost veel extra tijd en heeft erg hoge kosten voor verzending. Belangrijker is echter dat een e-mailversie van *masterSprint* veel actueler kan zijn.

Het beheer van de website van *masterSprint* is overgenomen door de huidige duizendpoot van het masterszwemmen, Kees-Jan van Overbeeke, waardoor de site gebruiksvriendelijker en bovenal actueler is geworden. Er blijft door een stelletje vrijwilligers aan gewerkt worden om jullie zo goed mogelijk te informeren over het fitness, friendship and understanding brengende masterszwemmen.

Verder veel leesplezier !

Rob

MasterSprint International Calendar

Date	Nation	City	Pool/Age	Event	Information
------	--------	------	----------	-------	-------------

Update 25 November 2001

Indien vermeld dat het uitnodigingsprogramma in het bezit van de werkgroep is (+), is informatie over onderstaande wedstrijden te verkrijgen bij Rob Hanou (adres: zie pagina 1).

If you want more information: phone, fax, write or e-mail to Rob Hanou.

Let op vanaf welke leeftijd mag worden deelgenomen: 20+ of 25+.

Indien geen aanmeldingsdatum is vermeld, dient rekening gehouden te worden met een sluitingsdatum van een maand vooraf.

Voor deelname aan een (buitenlandse) wedstrijd is altijd het lidmaatschap van een bij de K.N.Z.B. aangesloten vereniging en het bezit van een (dag)startvergunning vereist. Toestemming voor deelname aan een buitenlandse wedstrijd dient bij het KRINGSECRETARIAAT tenminste drie weken voor de aanvang van de wedstrijd aangevraagd te worden. Je moet dan ook een uitnodigingsprogramma meesturen.

Binnen twee weken na beëindiging van de buitenlandse wedstrijd dienen de uitslagen naar het bondsbureau gezonden te worden. Naast de algemene wedstrijd informatie in de uitslagen, zijn de bladzijden met de resultaten van de Nederlandse deelnemers voldoende! In overleg kan dit namens alle deelnemende verenigingen. Men dient ook voor het zenden van de uitslagen naar het kringsecretariaat (wanneer verlangd) zorg te dragen.

Op vakantie in het buitenland? Wil je tijdens je vakantie aan een masterswedstrijd meedoen? Wij helpen je zoeken of er op dat moment een masterswedstrijd in de buurt van je vakantiebestemming is. Telefoontje of mailtje naar redactie is voldoende.

Gehandicapten dienen op het inschrijfformulier aan te geven waaruit hun handicap bestaat en welke aanpassing wordt gebruikt. Voor de aanvang van de wedstrijd dienen zij hieromtrent contact op te nemen met de scheidsrechter. Leden van 75 jaar en ouder vallen nu ook onder de KNZB-verzekering.

Vetgedrukt en/of achtergrond gearceerd:

Deze wedstrijden worden vaak door meerdere Nederlandse Masters bezocht of verdienen het om extra aandacht te krijgen.

Schuin gedrukt:

De thans bekende (onder voorbehoud) open water zwemwedstrijden met afstanden voor masters.

Ben je gedurende een bepaalde periode in het buitenland, de redactie helpt je zo nodig te zoeken of er in de buurt een masterswedstrijd is.

Inschrijving voor wedstrijden dient via het eigen verenigingssecretariaat te geschieden.

Uitzonderingen worden vermeld (bv. EMK of WMK).

* = new or changed since last printed issue/ nieuw of gewijzigd sinds laatste gedrukte nummer

** = information-address available, ask Rob Hanou

+ = invitation program available

December 2001

02	GER	GUDENSBURG	50m-in 8 lanes	13th Masters Meet, all 50's+100's	** Stefan.Sonnenschein@t-online.de
02	GBR	MILTON KEYNES		Mastersmeet	** entries close: 29 October 2001 j.l.bellis@open.ac.uk
02-03* +	LUX	ECHTERNACH	25m-in	Intern.Mastersmeet, all 50's+100's, 200fr,br,ba,im,relays	** entries close: 10 Nov. 2001
08-09 +	FRA	PARIS	50m-in 25+	13 th Meeting Open Masters of ASPPT and Neptune sa: wu:8.00; st:10.00; 100br,50fl,4x50frmix; wu:14.00; st: 15.00; 50ba,4x50medmix,200IM,100fr, 4x50medf+m; su: wu:11.00; st: 12.00: 100fl, 4x50frf+m, 100ba,50fr,50br,400fr	Entries close: 16 Nov. 2001 www.natationparis.com @mail: aspptnatationparis@wanadoo.fr
15-16 +	GER	KIEL	25m-in youth+ masters	26th Intern. Christmasswimming all 100's, 200's, 400's, 800fr+1500fr	Entires close: 21 November 2001 **
15	NED	APELDOORN	25m-in 20+	18 th Winterlangebaan pool: Sportfondsenbad	Henk Wisselo, Wijenburg 21, 7339 DH Apeldoorn T/F:+31-55-5417943
16 +	NED	BREDA	25m-in	5th Meet Zuidelijke Cirkel 2001 50fl,100fr,25ba,50br,200 IM-50fr,25fl,100ba,25fr,rel	Entries close: 2 December 2001 http://kring.wolweb.nl ** robin.Susanne.prins@hetnet.nl

January 2002

10-14 +	FRA	MARTINIQUE	25m-out 25+	Championnat de France d'hiver des maîtres 10-11-12: all events (no 1500fr) 13: Open water	Entries close for trip: 26 Aug 2001 (after that 20% more costs) capitalvero@hotmail.com natation.Martinique@wanadoo.fr
12-13	ITA	ST VINCENT	25m-in	VIII Trofeo Intern. Centro Nuote	Pierangelo Ghibardo, Pisciona Coperta, Via Trento, 7-11027, St Vincent (Aosta) Italy
12*	NED	ZWOLLE	25m-in 20+	2nd Meet Zuyderzee Masters Circuit	www.aalscholver.com
18-19	GER	BERLIN	50m-in 20+	48th Alte Meister Meeting ALSO WATERPOLO	**
19-20	NED	DORDRECHT	50m-in 25+	2 nd Open Dutch Mastersswimming WINTER CHAMPIONSHIPS All events and relays	Entries close: 10 Dec. 2001 @mail: m.visser1@zonnet.nl www.KNZB-ZRO.nl


MasterSprint International Calendar

Date	Nation	City	Pool/Age	Event	Information
19-20*	GER	GENSINGEN	25m-in 20+	13. International Masters Meet 200f,ba,br,400fr,400 IM,800fr,1500fr, all 50's+100's, relays	Entries close: 3 January 2002 Fax: +49-6131-698659 www.ssv-ingelheim.de
25-27*	ESP	MIJAS (Malaga)	25m-in 25+	9 th Open Masters Spanish Winter Championships	Entries close: 15 January 2002 mercedesgomez@rfe.es or canalesmasterswim@hotmail.com
26* +	BEL	KAPELLEN	25m-in 25+	International Mastersmeet of ZIK Pool: Public Swimmingpool Chr. Pallemansstr. Wu: 18.15, st: 19.00. 50ba,br,fr; 100fr,ba,IM, 200br, 400fr, 4x50 relays. Agegroups: 25+, 35+, 45+,	Entries Close: 14 January 2002 @mail: Matthysen@tjid.com
26	FIN	ESPOO	25m-in	Finnish Sprint Masters Championships	finnish.swimming@suil.slu.fi
26-27	GER	GERA	50m-in	6th Mastersmeet Gera-Cup	**
26-27	GER	WITTEN	25m-in	2nd Longer Distances Meet all 200's, 400 IM, 400+800w+1500m fr, 4x200fr+br	Entries close: 12 January 2002 Dagmar Kuhlmann, In der Mark 226, 58453 Witten, +49-2302/61062
+			20+		
27*	GER	BRÜHL	25m-in 20+	1 st Intern. Masters Meet SV Hellas all 50's, 100br,fr, IM, relays	Entries close: 11 January 2002 Kcmm.kress@t-online.de

Februari 2002

01-02 +	GER	WILHELMSHAVEN	25m-in 20+	12th Int. Mastersmeet	Wolfgang@Fam-vanacken.de www.Abbass.de
09*	NED	AMSTERDAM	25m.in	Up Stream (was Havana)Gayswim Tournament	www.upstreamamsterdam.nl @mail: rrwg@xs4all.nl
15-16	GBR	ISLE of WIGHT	In	Heights Open Meet, all 50s,100s, 20-400-800fr,relays	jenballswim21874@aol.com
16	SWE	VAESTERAS	25m-in	Vaesters Masters Meet	info@vasterassim.nu
16	NED	HEERENVEEN	25m-in	3rd Meet Zuyderzee Masters Circuit	www.aalscholver.com
16	NED	APELDOORN	25m-in 20+	19 th Winterlangebaan CANCELLED !!	Henk Wisselo, Wijenburg 21, 7339 DH Apeldoorn T/F:+31-55-5417943
22-24	GER	GERA	50m-in	18 th Intern. German Masterschampionships Longer distances	**
23-24 +	BEL	EMBOURG	25m-in	Challenge Masters "Jean Baptiste Evrard"	**entries close: 10 February 2002 +32 87220317 (tel+fax)

March 2002

02 +	GER	GOSLAR	25m-in	23 rd Intern. Goslarer Adler Mastersmeeting	Entries close: 19 Febr 2002 Meldungen@mtv-goslar.de
08-10	GER	HÜRTH	25m-in 20+	29 th Intern. Mastersmeet	Entries close: 23 Febr. 2002 **
09-10	FIN	JYVAESKYLAE	25m-in	Finnish Masters Championships	finnish.swimming@suil.slu.fi
10	GER	FLENSBURG	25m-in	21st Förde Masters Meet	Entries close: 22 Febr.2002 **
16-17	CZE	BRNO	25m-in	14th Intern. Masters Grand rix	svozil.masters@worldonline.cz
16-18	AUS	SYDNEY	25m	27 th AUSSI National Swim freestyle 50,100, 200, 400 backstroke, breaststroke and butterfly 50, 100, 200 Individual Medley 100, 200, 400 Relays: mens, womens, mixed 4x50 freestyle and medley	http://www.sydneymastersswim2002.com enquiries@sydneymastersswim2002.com
21-03	NZL	CHRISTCHURCH	50m	 WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS CHRISTCHURCH <small>FINA WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS CHRISTCHURCH</small>	** @mail: masters.swim@xtra.co.nz www.eventnz.co.nz
22	CZE	BRNO	Open water	3km	moravec@svtbmo.cz
23 +	FRA	CREUSOT	25m-in	1st Spring Meeting, all 50'+100's, 100+200IM, relays	**
23	NED	LELYSTAD	25m-in 20+	4 th Meet Zuyderzee Masters Circuit	www.aalscholver.com
23-24*	FRA	DEAUVILLE	50m-in 25+	Intern. Mastersmeet	
30	NED	HATTEM	25m-in 20+	Mastersmeet of Z.V. Hatto Heim	info not yet available

April 2002

06-07	EST	TALLINN	50m-in	19 th Tallinn Open Masters Championships	**
06-07* +	ESP	PALMA de MAL.	25m-in 20+	Mallorca Open Masters Meeting in Son Hugo	** j.granados@mastersswimming.com www.mastersswimming.com/MOM

MasterSprint International Calendar

Date	Nation	City	Pool/Age	Event	Information
07*	NED	DEURNE	25m-in 20+	9th PEELLAND MASTERS, Sportcomplex "De Wiemel", Molenstraat 50A, Deurne (Nbr.) wu: 13.30; st: 14.00. 5f,400fr,100ba,50br,100fr,4x50med,break,200fr,50ba,100br,50fr,200IM,100fl,4x50fr.	W.P.van der Steen, +31-493-319539 Aad Vogelaar +31-493-323184 zwemcie@dzf62.nl
20	NED	KAMPEN	25m-in 20+	5th Meet Zuiderzee Masters Circuit	www.aalscholver.com
20-21	BEL	CHARLEROI	50m-in 20+	13 th Grand Prix Masters de Charleroi sa: 400IM,800fr,1500fr; all 50's+all200's su: 400fr,all 100's, 200IM, relays	Entries close: 7 April 2002 Fax:+32 71 591834
26-28* +	GBR	LEAMINGTON SPA	25m-in 20+	2002 Hanover Midland District Masters Championships. All 50's, 100's, 200's, 400fr, 4x50 relays	Entries close: 25 March 2002 @mail:ANDY@wilson6670.freeseerve.co.uk

May 2002

03-05 t.b.d.	NED	WINTERSWIJK	25m-in 25+	Open Dutch SUMMERMasterschampionships All events	Kees-Jan van Overbeeke tel+31543532807 mailto:nmk@club.tip.nl
03-05	GBR	GUERNSEY	25m-in	11 th Barclay's Open Intern. Mastersmeet	eyre@gtonline.net
04	AUT	VIENNA	50m-in 20+	8 th Intern. Danube Masters Medley Meeting all 50's, 4x50 relays-mixed. Medley ranking: 4 styles, from 70+: 3 styles.	Entries close: 19 April 2002 http://www.sc.donau.at a9803580@unet.univie.ac.at
11-12*	ESP	BARCELONA	50m-in/out 20+	18th Open Catalunya Masters Championships	Entries close: 26 April 2002 r.sanz@fcnatacio.org
17-18	ISL	REYKJAVIK	25m-in	Icelandic Masters Open Championships	ssi@isisport.is
18-19*	NED	THE HAGUE	25m-in	Plons Sprint Cup '02	www.hhzvpions.nl @mail: hhzvpions@wishmail.net
18-19	GER	HAGEN	50m-in	7th Intern. Masters Sprint-Cup	Holger.Winkelmann@mfi-iserlohn.de
18-19*	ESP	LAS PALMAS	50m-out	8th Gran Canaria Masters Cup	Entries close: 8 May 2002 information@cnmetropole.com
21-22	SVK	PRESOV	25m-in	National Masters Championships	hajek@souepo.sk
25	NED	GROOTEBOEK	25m-in 20+	6 th Meet Zuiderzee Masters Circuit	www.aalscholver.com
31-02	GBR	LONDON	50m-in	Great Britain Masters Championships All events	www.britishtswimming.org comp@asagb.org.uk

June 2002

02-03	ITA	CITA di CASTELLO	25m-out	18 th Meeting Masters International	Piscinec.dicastello@tiscalinet.it
08*	ESP	BARCELONA	50m-out	6th Sant Andreu Masters	Entries close: 3 June 2002 www.cnsandreu.com club@cnsandreu.com
08-09	CZE	CESKA LIPA	25m-in	19th Czech Masters Championships	novak@radiocrystal.cz
07-09	GER	STRAUSBERG	Open water	German Open Water Championships	
14-16	NED	APELDOORN	50m-out 19+	11 th International Mastersmeet Kristalbad Apeldoorn All events and relays	Entries close: 1 May 2002 Henk Wisselo, Wijenburg 21, 7339 DH Apeldoorn T/F:+31-55-5417943
24	NED	AMERSFOORT	50m-in	3 rd Dutch National Gay Championships Organisation: NAT/Ketelbinkie	@mail: gayswimmingnl@yahoo.com

July 2002

06*	ESP	GERONA	50m-out/in 20+	4 th Torneig d'Estiu Masters Geeg	sabria@cdgir.com
-----	-----	--------	-------------------	--	------------------

August 2002

02	NED	AMSTERDAM	25m.in 20+	Gay Pride Tournament	@mail: gayswimmingnl@yahoo.com
02-04*	ESP	SANTA CRUZ (Tenerife)	50m-out 25+	13th Open Masters Spanish Summer Championships	Entries close: 22 July 2002 mercedesgomez@rfe.es
16-18 +	SWE	VAESTERAS	50m-in	Vaesteras Masters Games ALSO WATERPOLO, DIVING and Open Water 2,6km	info@vasterassim.nu
29-01	FRA	METZ	50m-in	French Summer Masters Championships	http://perso.perso.wanadoo/snmetz @mail: snmetz@wanadoo.fr
30-01	GER	BERLIN	Indoor	8 th Intern. SYNCHRO SWIMMING Championships solo, duet, trio, team	**

September 2002

20-21*	GER	HILDESHEIM	25m-in 20+	Intern. Masters Meet "Hildesheimer Rose"	D-Engelke@t-online.de
--------	-----	------------	---------------	--	-----------------------

MasterSprint International Calendar

Date	Nation	City	Pool/Age	Event	Information
28*	GER	OSNABRÜCK	25m-in 20+	16 th Gretesch International Masters Swimmeet	schwimmen@burg-gretesch.de www.burg-gretesch.de

October 2002

07-13*	AUS	MELBOURNE 	50m-in 10 lanes 	5 th World Masters Games Melbourne Sports and Aquatic Centre Swimming FINA-sanctioned All events (no 1500 fr)	e-mail: info@2002worldmasters.org or: mastswim@jeack.com.au www.2002worldmasters.org
+					
12-13	AUT	NEUSIEDL	25m-in	14th Austrian Open Masters	voes@chello.at
12-13	FIN	TURKU	50m-in	Finnish Masters Championships	Finnish.swimming@suil.slu.fi
19-20	CZE	PARDUBICE	50m-in	Intern. Masters Meeting	**
25-27	GBR	SHEFFIELD	50m-in	ASA Masters Championships Only for GBR Masters	** comp@asa.org.uk www.britishswimming.org

November 2002

02-09	AUS	SYDNEY	50m-in	6 th World Gay Games VI	www.gaygames.org
16-17	CZE	USTI n.L.	50m-in	15th Intern. Masters Meeting	prochst@spolchemie.cz
17*	NED	HELMOND	25m-in 20+	3 ^o Winterlangebaan of LUTRA wu: 13.30; st: 14.00 all 50's, 400 IM, 400+800+1500 free	Ton van Mierlo mierlo.masters@wanadoo.nl
23	NED	ZUTPHEN	25m-in 19+	8 th Gelderse Masterskampioenschappen pool: Graaf Ottobad only for masters from Eastregion	Henk Wisselo, Wijenburg 21, 7339 DH Apeldoorn T/F:+31-55-5417943

December 2002

07	GER	GUDENSBURG	50m-in	14th Masters Meeting "Team Cup"	Stefan.Sonnarschein@t-online.de
14	NED	APELDOORN	25m-in 20+	20 th Winterlangebaan pool: Sportfondsenbad	Henk Wisselo, Wijenburg 21, 7339 DH Apeldoorn T/F:+31-55-5417943

January 2003

24-26*	ESP	VALLADOLID	25m-in	10 th Open Spanish Masters Winter Championships	Entries close: 14 January 2003 www.rfen.es mercedesgomez@rfen.es
--------	-----	------------	--------	--	--

May 2003

29-01*	DAN	COPENHAGEN	25m-in	EURO GAY GAMES, also swimming	www.eurogames.info
--------	-----	------------	--------	-------------------------------	--

August 2003

26-31	FRA	MILLAU	50m-out	IX EUROPEAN MASTERS CHAMPIONSHIPS IN SWIMMING, DIVING & OPEN WATER SWIMMING	Millau.Natation@wanadoo.fra
-------	-----	--------	---------	---	--



OPEN NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN OPEN WATER ZWEMMEN

De organisatie van de open Nederlandse kampioenschappen open water zwemmen 2002 is toegewezen aan vereniging De Warande (Oosterhout). De kampioenschappen worden gehouden op 25 en 26 augustus 2002*.

*Datum onder voorbehoud, in afwachting van de definitieve vaststelling van de Open Water Kalender 2002.

DEAUVILLE, FRA, 23 en 24 maart 2002 50m binnenbad, brakwater.

Deze wedstrijd in de chique Franse Kustplaats is altijd een gezellig evenement, waarbij goede prestaties geleverd worden, mede doordat er gezwommen wordt in gezuiverd zeewater.

Verschillende Nederlandse Masters zijn daar al stamgast. Jeltje van bergen zelfs vanaf de eerste keer. Zij huurt daar altijd een huisje in de buurt en deelt dat gastvrij met andere Nederlandse Masters. De plaatsen zijn wel beperkt. Vandaar een oproep: Interesse? Meld je tot uiterlijk 1 januari 2002 bij Rob Hanou

SPLIT, 18 tm 22 september 2001, binnen- en buitenbad
1ST EUROPEAN MASTERS CHAMPIONSHIPS

LUMIO MASTERS Europees kampioen

door André Gorter, teamcaptain

Vanaf de tribunes kijk je zo in het voetbalstadion van Hajduk. Bazeni Poljud is een betonnen monster met 4 grote bassins. Prachtige architectuur met grote glaspartijen, sierlijke lijnen, maar ook vervallen en slecht onderhouden. Het zwembad was 20 jaar geleden het strijdtoneel tijdens de Mediterranean Games en in 1981 tijdens de Europese Kampioenschappen. Split mag zeker dé waterpolohoofdstad van Kroatië genoemd worden. "Jadran" won in '91 en '92 de Europacup 1 en "Mornar-Brodospas" won in 1986 de Europacup 2. De derde club en tevens de bekendste, "Splitska banka" won de Europacup 1 in 1981 en 1983. In dat laatste jaar wonnen ze tevens de Super Cup of Europe. Laatste grote titel was in 1999, de Europacup voor landskampioenen.

De 1e officiële Europese Masters Waterpolo Kampioenschappen stonden voor het eerst onder auspiciën van de LEN, de Europese bond. Nederland werd vertegenwoordigd met drie verenigingen in 2 categorieën, Spherion de Robben uit Hilversum en Dexxon BZ&PC uit Bodegraven kwamen uit in de 40+ categorie, terwijl Lumio het Ravijn zijn kleuren verdedigde in de 30+ poule. Uit 10 verschillende landen streden in totaal 22 ploegen (25 teams) in 5 categorieën om de Europese titel.

Direct na het kampioenschap in de reserve 2e klasse KNZB, begon voor heren 3 de voorbereiding op het later zo succesvolle EK-verhaal. Vanaf augustus werd de trainingintensiteit opgevoerd en ook werden alle regionale toppers uit de diverse hogere bondsafdeling verslagen in oefenduels. Helaas moest keeper Harry von Piekartz al vroeg in de voorbereiding verstek laten gaan (werk) en werd midvoor Gerben Engbers tot goalie gebombardeerd. Twee dagen voor vertrek kwam het bericht, dat ook Stephan Rödel wegens familieomstandigheden niet mee kon. Tel daarbij het feit dat op de dag van aankomst, Johan Stutterheim met zeer ernstige rugklachten in bed belandde en je hebt ineens nog maar twee wisselspelers.



Tijdens de technical-meeting werd duidelijk dat onze eerste tegenstander Rapallo Nuoto uit Italië waarschijnlijk niet zou deelnemen (10.000 gulden boete, thank you!) en een aangepast wedstrijdprogramma werd uitgedeeld. Misschien dat we de volgende dag tegen de Azzuri zouden spelen, maar de 1e wedstrijd werd voor ons; Veterani Omis. Lumio het Ravijn werd uitgenodigd om vóór de wedstrijd tegen het Kroatische Veterani Omis, mee te werken aan de officiële openingsceremonie. Nationale en internationale pers



was aanwezig om alles vast te leggen. Camera's trokken aan ons gezicht voorbij als in een voetbalwedstrijd. Het volkslied zette een ieder in de juiste houding en wij genoten van iedere minuut. Het vaantje van de Gemeente Hellendoorn werd overhandigd en handen werden geschud. De mooie badjassen van Lumio gingen uit, het toernooi kon beginnen.

dinsdag 18 september 2001

VK VETERAN OMIŠ – HET RAVIJN 7:13 (2:5, 2:3, 2:2, 1:3)
Scheidsrechters Prvan (CZE) en Kaurlotto (CRO)
Doelpunten: Marc van Groen (4), Richard Hemmink (3), Meije Lammers (3), Harold Muller, Robert Bruns en André Gorter (1).

woensdag 19 september 2001

Rustdag

donderdag 20 september 2001

HET RAVIJN - DUBROVAČKI VETERANI 12:8 (3:0, 2:2, 2:3, 5:3)
Scheidsrechters Kruus (EST) - Ori (HUN)
Doelpunten: Richard Hemmink (4), Meije Lammers (3), Marc van Groen (3), Harold Muller, Robert Bruns (1)

's Avonds werd de UEFA-cup kraker Hajduk Split – Wasla Krakow bezocht (2-2)

vrijdag 21 september 2001

Rustdag

zaterdag 22 september

DE FINALE

VETERAN BELARUS – HET RAVIJN 9:11 (3:4, 1:3, 0:4, 5:0)
Scheidsrechters Prvan (CZE) en Bartičević (CRO)
Doelpunten: André Gorter (3), Richard Hemmink (2), André Welmer (2), Marc van Groen (2), Meije Lammers, Robert Bruns (1)
Meije Lammers en Marc van Groen 3 p's

30+ poule:

1e Z&PC LUMIO het Ravijn Nijverdal (NED) EUROPEAN CHAMPION 2001
2e Dubrovacki Veterani (CRO)
3e VK Veteran Omis (CRO)

35+ poule:

1e VK Veteran 70 Split (CRO) EUROPEAN CHAMPION 2001
2e Romanian Veterans (ROM)
3e Eurosport Ukraine (UKR)

40+ poule:

1e Senior Zuglo Budapest (HUN) EUROPEAN CHAMPION 2001
2e Eurosport Ukraine (UKR)
3e VK Sipan (CRO)

Spherion de Robben uit Hilversum werd 5e en Dexxon BZ&PC Bodegraven werd 6e.

45+ poule:

1e Szentés Senior SC (HUN) EUROPEAN CHAMPION 2001
2e VK Veteran 70 Split (CRO)
3e Senior Budapest (HUN)

1^o Europese Masterskampioenschappen Waterpolo een succes !

door Michael Klaversteijn

Spherion De Robben heeft in Kroatië meegedaan aan de eerste Europese kampioenschappen waterpolo voor masters. De ploeg van aanvoerder Nico Landeweerd speelde in de groep 40+ en bestond uit oud hoofdklassespelers en oud internationals.

Het toernooi werd in de Adriatische badplaats Split gespeeld en de deelnemers hadden er een prima tijd.

De vorm van de ploeg groeide tijdens het toernooi en door winst in de laatste 2 wedstrijden eindigde De Robben op de 5e plaats. Eerste in de groep werd wereldkampioen Zuglo Budapest uit Hongarije.

In de voorbereiding op het toernooi werd menig kilootje afgetraind en dankzij de mediterrane keuken met veel vis pasta en ijs bleef het gewicht op de juiste plaats. Speler en coach Tom Aalmoes (50+) ziet een prachtige toekomst voor

het masterswaterpolo op nationaal en internationaal niveau door veel potentieel Nederlands talent. Herman Rademaker trad op als LEN official.

In het totaal deden in de leeftijdscategorieën 30+,35+,40+ en 45+, 25 teams uit 10 landen mee.

Nederland was vertegenwoordigd met 3 ploegen waarbij het Ravijn een eerste plaats in de 30+ categorie haalde.

Dankzij de uitstekende organisatiefaciliteiten en de sfeer was het een bijzonder geslaagd toernooi.

De ploeg van De Robben bestond uit : Nico Landeweerd , Engelbert Aalberts, Maarten Varkevisser, Michael Klaversteijn, Egbert Kort, Albert Spijker, Paul Belt, Henk Hartevel, Nico Overbeeke, Tom Aalmoes, Fabian Madir

BREDA, NED, 21 oktober 2001, 50m.binnenbad, 8^o Brabantse Mastersgala

VERRASSENDE RECORDS

door Rob Hanou

Bij masterszwemwedstrijden zijn we eraan gewend dat er door zwemmers en zwemsters die in het eerste jaar van hun leeftijdsgroep zitten veel nieuwe mastersrecords gezwommen worden. Dat er door masters die aanstaande januari overgaan naar hun leeftijdsgroep nog toptijden gezwommen worden is veel ongebruikelijker. Toch zwom de 39 jarige Kees-Jan van Overbeeke, niet in het minst tot zijn eigen verbazing, een prachtige tijd op de 50m vrije slag. Zonder aan techniek te denken, maar gewoon zeg maar rammend er voor gaan kwam hij tot een prachtige 25.18. De verbeterde recordtijd stond op naam van Ron Dekker met 25.25. De 54 jarige Donald Uijenbogaart zwom de 100m vlinderslag in 1.13.45 en verbeterde daarmee zijn 1.14.10 die hij in 1997 ook tijdens het Bredase Mastersgala zwom, maar toen in de oude Wisselaar.

Het Brabantse Mastersgala trok na een jaar van onderbreking wegens de bouw van een nieuw 6 banen 50m.bad minder deelnemers dan verwacht. De lengte van het zwembad blijkt voor vele minder op wedstrijdgebied ervaren masters toch een drempel voor deelname te zijn. De aanwezigen presteerden er niet minder om. Voor hen was juist de 50m.baan een motivatie om te presteren, want in Nederland zijn er niet zoveel mogelijkheden voor masters om in een 50m.bad wedstrijden te zwemmen.

Het openingsnummer, de 400m vrije slag die in 7 series werd verzwommen, gaf enkele dames de gelegenheid fris aan de start te komen waardoor scherpe tijden mogelijk waren. Er werden liefst 3 NMR's verbeterd. Marja Bloemzaad (40+) van De Amer was met 5.08.02 niet geheel tevreden over haar tijd, maar het was toch een verbetering van het NMR van Irene v.d. Laan die in juni 2000 tijdens de NMK in Nijmegen 5.08.94 zwom. Lenie van der Meer (65+) van Oceanus had de laatste tijd meer op snelheid dan op duurwerk getraind en dat gaf als resultaat een 6.50.21, ruim 4 seconden onder de tijd van Lottie Geurts (ja die van zo moeder, zo dochter) Lottie zwom in juli 2000 in München tijdens de WMK 6.54.92. De oudste deelneemster aan deze wedstrijd was Gré Schönberger (80+). Met een regelmatige tussentijden zwom zij haar 8 banen als eerste in haar leeftijdsgroep in een tijd van 9.12.55.

Onder de deelnemers bevonden zich ook verschillende Belgische Masters. De reisafstand van omgeving Antwerpen naar Breda was voor een zondag makkelijk te doen. Het was goed goed old Luc Meyten weer eens te zien zwemmen, zij het alleen in estafettes. Verder was een van een ernstig auto-

ongeluk herstelde Kristin van Caution goed op dreef. Zij zwom in de 35+groep 2 Belgische Mastersrecords: 100m schoolslag in 1.28.55 en 200m schoolslag in 3.10.57. Tijden die zeker nog door en voor Kristin nog voor verbetering vatbaar zijn. Het is mooi ook hier weer te kunnen constateren dat het masterszwemmen het genezingsproces weer helpt te bespoedigen.

Een schoolslag record was er ook voor de in Brussel wonende en voor Old Dutch uitkomende Nederlandse Matty v.d. Veen. Met 1.39.83 verbeterde zij de al 10 jaar oude toptijd in de leeftijdsgroep 55-59 van Jeltje van Bergen (nu alweer 65+) die er in 1991 1.40.91 over deed.

Van de mogelijkheid om aan estafettes te kunnen deelnemen werd goed gebruik gemaakt. Het leverde nog eens twee NMR's op. De herenploeg van SBC 2000 bestaande uit Bas Runia (1973), Ad van Oosterhout (1954), Pieter Husslage (1953) en Harrie Temmink (1960) verbeterden het vijf jaar oude record van Swol 1894 op de 4x50m wisselslag Heren 160-199 jaar. De Bredase ploeg finishte in 2.14.32, de oude tijd was 2.15.89.

Vijf jaar oud was ook het NMR van AZC-masters mixed 240-279 jaar, 4x50m wisselslag: 3.13.89 De ploeg van Old Dutch deed er 3.13.87 over. Omdat het een handtijd betreft van één tijdwaarnemer, wordt het record erkend als een evenaring. Het reglement schrijft voor zo'n situatie voor dat de tiende seconde doorbroken moet zijn. Desalniettemin een prachtige prestatie van Annie de Vos (1934), Mar van Geel (1947), Matty v.d.Veen (1944) en Ad Tersteeg (1939).

Twee dagen later stond dit in de krant:

Breda sluit nieuwe zwembaden!

Donderdag 25 oktober 2001 - BREDA - Beide nieuwe overdekte zwembaden in Breda zijn voor onbepaalde tijd gesloten. De roestvrijstalen constructies waaraan lampen en luchtkanalen hangen, is onbetrouwbaar. Daardoor bestaat het risico dat plafonds neerstorten. Dat heeft wethouder M. Heerkens van Sport gisteravond bekendgemaakt: "We willen geen enkel risico nemen. De veiligheid van de bezoekers staat voorop."

Steenwijk

De bevestiging van lampen, lucht- en ventilatiekanalen in het Sonsbeekbad en De Wisselaar is van een bepaald soort roestvrij staal. Chloor tast dat staal aan. Dat is onlangs

gebleken in Steenwijk, waar een plafond van twintig bij dertig meter van een overdekt zwembad neerstortte. Dat gebeurde 's nachts waardoor er geen slachtoffers vielen.

Directeur H. Zanting van ESG, de uitbater van de Bredase zwembaden: "Naar aanleiding van Steenwijk hebben we onze baden laten inspecteren." De inspectie in het Sonsbeeckbad en De Wisselaar is uitgevoerd door het bureau Corrocean uit Leiden. Dat heeft wethouder Heerkens gistermiddag

Zwembad De Wisselaar: ook dicht.
(Foto Johan van Gorp)

verslag uitgebracht. "Het adviseerde ons een aantal

ophangconstructies direct te vervangen", aldus Heerkens. Of de baden door tijdelijke voorzieningen te treffen weer spoedig open kunnen, wordt vandaag onderzocht. Definitieve vervanging van de ophangconstructies is volgens Zanting een omvangrijk karwei. Onderzoek moet uitwijzen hoe hoog de kosten zijn.

In De Wisselaar zwemmen wekelijks 4.000 mensen, in het Sonsbeeckbad 3.500. Onder hen leerlingen van basisscholen die zwemles krijgen. Directeuren van basisscholen zijn gisteravond op de hoogte gesteld.

Beweegbare bodem

Het Sonsbeeckbad, dat achttien miljoen gulden kostte, is afgelopen februari geopend. Op het ogenblik is ook de beweegbare bodem van dat bad defect. De Wisselaar kostte acht miljoen en opende begin 2000.

De baden zijn gebouwd door

OLCO Holland groep, aandeelhouder van exploitant ESG. ESG laat de ophangconstructies in zijn twintig andere zwembaden ook onderzoeken.

DUDELANGE, 20 en 21 oktober 2001, 25m binnenbad, Luxembourg Masters Open

Recordregen bij Open Luxemburgse Masterskampioenschappen.

door Lidia van Bon

De Open Luxemburgse Kampioenschappen in het snelle bad van Dudelange heeft een grote internationale aantrekkingskracht. Deelnemers van 70 verschillende clubs uit 12 verschillende landen gingen afgelopen weekend de strijd aan. Doordat er in Nederland ook een Masterswedstrijd op het programma stond bleef de Nederlandse inbreng beperkt tot 14 deelnemers van 6 verschillende clubs. De resultaten van deze 14 leverde echter een recordregen op. Twee Europese Masters Records, elf Nederlandse Masters Records en talloze persoonlijke records werden verbroken.

Atie Pijtak was de ster van dit kampioenschap. Op zaterdag verbrak ze het oude Europese Record op de 100 meter vrije slag bij de dames 45+ met meer dan een seconde (oud 1.03.75, nieuw 1.02.62). Een dag later werd het Europees Record op de 200 vrij door haar verpulverd (oud 2.21.37, nieuw 2.19.20). Haar prestaties maakten zoveel indruk dat de winnaars van het verenigingsklassement, een combinatie van clubs uit Nedersachsen, hun prijs aan haar afstonden.

Atie's clubgenote bij AZ&PC, Lidia van Bon, bleek ook in vorm. Op de 200 vlinder miste ze op een haar een Europees Record, maar haar tijd 2.27.57 bleek wel een dik NMR bij de 30+. Ook de NMR's op de 100, 200 en 400 vrij en de 100 en 200 wissel wist ze uit de boeken te zwemmen. Ook Liselotte Joling van De Kwakel wist een NMR te breken op de 800 vrij

De gouden estafetteploeg van het Europees kampioenschap zorgde ook in Dudelange voor spektakel. De dames 120+

ploeg van AZ&PC (Petra Frowijn, Françoise Heijdeman, Atie Pijtak en Lidia van Bon) brak het NMR op de 4 x 50 wissel. Individueel wilde het 's ochtends op de 50 vrij nog niet zo lukken, maar 's middags werkte de magie van de estafette weer volop: door dik onder hun persoonlijke records te zwemmen werd het 'onbreekbare' record van SWOL 1894 uit 1997 toch verbroken (oud 1.57.61, nieuw 1.57.14)

Ook de andere deelnemers zetten sterke persoonlijke tijden neer. Henriette de Boer en Pieter Ponne van Heerenveen doorbraken bijna op elke afstand een p.r. Ook Françoise Heijdeman en Loekie van Huissteden konden dit. Verder werd er ook veel eremetaal mee terug genomen: Edwin van Norden en Greet Brehler wonnen zelfs alleen maar goud, terwijl Frans van Enst slechts 1 keer iemand voor moest laten gaan. Al met al kon iedereen met een goed gevoel terug kijken op een snel, maar ook erg gezellig weekend.

Bijzonderheden:

2 Europese records

11 Nederlandse records, waarvan 2 estafettes

70 deelnemende clubs, waarvan 6 uit Nederland

Verenigingspuntenklassement:

4° AZ&PC (545 pnt)

18° De Kwakel (104 pnt)

20e HZ&PC (98 pnt)

23e Hatto Heim (96 pnt)

24e ZPA (94 pnt)

64e JZ&PC (23 pnt)

Een internationaal goed bezet toernooi met clubs uit 12 verschillende landen (LUX, BEL, NED, GER, FRA, AUT, SUI, CZE, HUN, DEN, UKR, POL)

AMSTERDAM, NED, 27 oktober 2001, 25m.binnenbad, 800m Masters tijdens LAC en limietwedstrijden

door Rob Hanou

Donald Uijtenbogaart had bij de organisator, zijn eigen club De Dolfijn, voor elkaar gekregen dat er een 800m vrije slag voor masters aan het programma werd toegevoegd. Hij had enkele masters uitgenodigd om een serie vol te krijgen, maar uiteindelijk zwommen er vier in het nieuwe Sloterparkbad. Het was de eerste keer dat ik er kwam en zwom. Wat een complex. De Dolfijn beschikt na jaren behelpen weer over een prachtig trainingsbad. Maar... in deze zwemtoplocatie ontdek je ook wat details die je wenkbrauwen doen fronsen: De onoverzichtelijkheid bij de kleedruimtes, de hygiëne en schoonmaak van het bad, de nu al verwerende materialen.

Het 50m.bad is eenvoudig te scheiden in twee 25.baden door middel van een permanent in het bassin verblijvende brug. Jammer is het dat dan in het tweede bad de dwarsbetegeling bij het keerpunt ontbreekt. Het zijn die ontbrekende details die het je net het "ooohhh"gevoel geven. Er is ook al eens geopperd dat het bad ens een keer een EMK zou kunnen huisvesten. Daar zie ik persoonlijk geen mogelijkheden voor: met een tribune voor 500 personen en plaats voor ongeveer 200 tot 300 personen rond het bad, heb je geen faciliteit om minimaal zo'n 3000 deelnemers te verwerken.

Maar goed, ik kwam er om te zwemmen. Het gaf mij de mogelijkheid om misschien een betere tijd te zwemmen dan in het begin van het jaar, want toen wilde het door vermoeidheid maar niet lukken op de lange afstanden. Nu dus wel. Met Donald(50+) was natuurlijk niet mee te zwemmen. Hij finishte al na 9.37.80, slechts een paar seconden verwijderd van zijn EMR. Ik(55+) moest toen nog ruim 100m. Mijn tijd: 11.21.88 stemde tot tevredenheid. Ook al omdat ik Nic Geers achter me liet, wat niet vaak gebeurt.

Nic altijd sneller in open water, deed er 11.35.03 over. Als vierde masters lag de enige dame in het water: Lenie van der Meer(65+). Zij zwom een zeer regelmatig gezwommen race en verpletterde het NMR door binnen de 14 min. te zwemmen: 13.42.97.

Jammer dat door de korte tijd voor het bekend zijn van de mogelijkheid niet meer deelnemers konden profiteren van de geboden gelegenheid.

BOXTEL, NED, 4 november 2001, 25m.binnenbad, 4^e Masterswedstrijd van de Zuidelijke Cirkel 2001.

door Jan Minkels

De vierde en voorlaatste wedstrijd van de zuidelijke cirkel 2001 werd verzwoomen in Boxtel waar de masters van Zegenwerp hun tweede thuiswedstrijd organiseerden. Veel verenigingen hadden gehoor gegeven aan de oproep om er gezamenlijk een leuke wedstrijd van te maken. Alle Brabantse mastersverenigingen van naam waren aanwezig. De wedstrijd kreeg een klein internationaal tintje omdat we ook twee Belgische afvaardigingen hadden van ZC Nijlen. Ruim 400 starts en 18 estafettes werden er verzwoomen door de meer dan 100 deelnemers. Iedereen kon zich inschrijven op zijn of haar beste en fijnste slagen, van de 25 meter school, vrije slag en vlinderslag. 50 meter vrije slag, rugslag en schoolslag tot en met de 100 meter vlinder en de 200 meter vrije slag.

In een prettige sfeer hebben we een fijne wedstrijd afgewerkt. Opa's en oma's, vaders en moeders en ook de kleinkinderen hebben zich kostelijk vermaakt in het peuterbadje. Verschillende masters deden voor de eerste maal mee. Zij deden het uitstekend en zullen zeker een volgende keer weer van de partij zijn.

Opa's en oma's zwommen onder luid gejuich van de kleinkinderen hun baantjes. Op de langste afstand de 200 meter vrije slag hadden we maar liefst 44 deelnemers. Een bijzondere prestatie was de 3.08.07 van Lottie Geurts van PSV bij de dames 65+. Op de 50 meter rugslag was er een goede tijd. 29.15 voor Ronald Smits van PSV bij de prémasters (20+). Bij de heren 60+ zwom Henk Abels van Old Dutch 15.06 op de 25 meter vrije slag en Henk Wisselo van AZC-Masters bij de 50+: 14.12. Lisette Huijsmans van Zegenwerp voor het eerst sinds 25 jaar weer deelnemend aan een wedstrijd zwom op de 25 vrije slag bij de dames 55+ een keurige 19.47. Annie de Vos van Old Dutch wist bij de dames 65+ onder de 2 minuten te zwemmen op de 100 meter schoolslag. Haar tijd kwam uit op 1.58.72.

Op het zwaarste nummer de 100 meter vlinderslag wist een van onze Belgische deelnemers in de 30+ klasse, Dominique Coudenys van ZV Nijlen een tijd van 1.01.39 te realiseren, dit is toch wel bewonderingswaardig.

Al met al een gezellige wedstrijd waarin sportief gezien goede resultaten werden neergezet.

ALMERE, NED, 4 november 2001, 25m.binnenbad, 1^{ste} wedstrijd van het Zuiderzee Masterscircuit

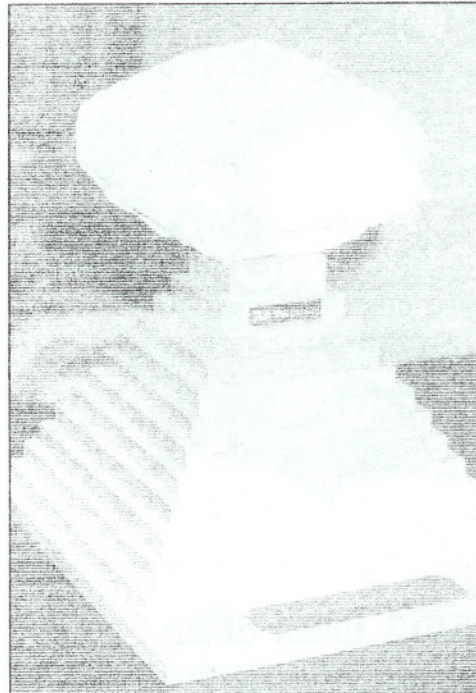
door Tjaak Broek

Op zondag 4 november werd in Almere alweer de eerste wedstrijd van het Zuiderzee masterscircuit 2001-2002 gezwommen.

Ondanks het gemis van een paar oudgedienden in de organisatie, zoals Marijke Le Loux, die in het afgelopen voorjaar naar Emmen verhuisde en Jos Verhoeven, die verstek moest laten gaan door een te grote werkdruk, kunnen we terugkijken op een geslaagde wedstrijd. De opkomst was aanzienlijk, wat opmerkelijk mag heten als je bedenkt dat het programma slechts een kleine twee maanden van tevoren werd verspreid. Blijkbaar werkt inmiddels de traditie van deze wedstrijden en houden de Masters al data vrij voor de wedstrijden van het circuit.

Een ander opmerkelijk feit was, dat er een aanzienlijk aantal nieuwe deelnemers waren, wat maar weer eens duidelijk maakt dat er behoefte bestaat bij een nog steeds groeiend aantal "oudere" zwemmers om wat te blijven doen of om weer wat te gaan doen aan hun favoriete sport. En, dat zij daarin de competitie zoeken. Hopelijk kunnen we deze 'nieuwe' Masterszwemmers en de oudgedienden wedstrijden blijven aanbieden, want de concurrentie van andere wedstrijden is groot. Met name het bij elkaar krijgen van een complete jury is voor de Masterswedstrijden soms erg lastig. Ook bij deze wedstrijd was dat het geval, maar dankzij de belangeloze inzet van een aantal deelnemers is het allemaal toch nog gelukt.

Dat is ook masterszwemmen: elkaar helpen bij de organisatie van de wedstrijden.



Ook de organiserende vereniging De Aalscholver kan zich gelukkig prijzen met een aanzienlijke aanwas van Mastersleden in de afgelopen maanden en die deden bijna zonder uitzondering allemaal mee aan deze wedstrijd.

De wedstrijd:

Sportief gezien was het zeker ook een succes. Overal om je heen kon je de glunderende gezichten zien als er weer een persoonlijk record gesneuveld was. Het bad in Almere staat dan ook bekend om zijn snelle tijden. Er werden 4 Nederlandse Mastersrecords gezwommen en wel door: Lidia van Bon van AZ & PC Amersfoort in de 30+ op de 200 vrij in 2.08.94 en op de 200 wissel in 2.27.51. Atie Pijtak van dezelfde vereniging uitkomend in de 45+ zwom ook op de 200 wissel een NMR in 2.44.40 en tenslotte zwom Max van Gelder van HZ & PC in de 75+ zijn zoveelste NMR. Op de 200 wissel kwam hij uit op 3.33.51.

Tjerk Vermanen Masterskristal

Ook al weer traditiegetrouw werd na afloop van de pauze het Tjerk Vermanen Masterskristal uitgereikt aan iemand die het afgelopen jaar (of jaren) zich zeer verdienstelijk heeft gemaakt voor het masterszwemmen. Dit keer was **Margriet Grove - Lingeman** aan de beurt, die op onnavolgbare wijze al jaren de cijfermatige spil is van het Masterszwemmen. Alle records en ranglijsten houdt ze bij, is een vraagbaak voor iedereen, behulpzaam waar mogelijk, geeft training aan Masters en de jeugd van haar vereniging Oceanus en zwemt bovendien samen met haar man Ronald op vele Masterswedstrijden in zwembaden en buitenwater. Het rollenspel dat ze daarbij hanteren, zodat ook hun twee kinderen meekunnen, dwingt respect af. Kortom een terechte winnares.

Bedankt allemaal voor deelname aan en hulp bij deze wedstrijd en we zien jullie graag weer terug bij de tweede wedstrijd van het Zuyderzee Masterscircuit 2001-2002 op 12 januari in Zwolle.



Margriet in Oceanus-trainingspak met het kristal. Op de achtergrond de belangrijkste van de door haar behaalde medailles.

Verdienstelijke inzet voor Masterzwemmen
Onderscheiding voor oud-kampioene Margriet Grove

Aalsmeer - Tot haar eigen grote verbazing ontving Hoofddorpse Margriet Grove op 4 november jl. een bijzondere onderscheiding voor al het denk- en doe-werk dat zij verricht voor de Masters afdeling van de K.N.Z.B. en voor de Zwenvereniging Oceanus in Aalsmeer.

De prijs - het zogenaamde *Tjerk Vermanen Masterskristal* - wordt ieder jaar toegekend aan degene die zich landelijk bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor het Masterszwemmen of zich daarvoor op een speciale manier heeft ingezet. Voor de lezer en niet ingewijde in het zwemwereldje: Masters zijn zwimmers vanaf 25 jaar (tot 100 jaar) die nog regelmatig trainen en aan wedstrijden deelnemen.

Bescheiden

In de pauze van de masterswedstrijd in Almere op 4 november werd het Juryrapport voorgelezen. Het is de gewoonte dat - behalve de jury - op dat moment nog niemand weet op wie de keus is gevallen. Margriet stond daarom heel ontspannen en nietsvermoedend ten eind van de microfoon af, samen met haar man Ronald en hun beide dochters Chantal en Tamara... niet wetend wat haar boven het hoofd hing...

Zoals zij later bekende, duurde het behoorlijk lang voor zij door had, dat zijzelf de aangewezen creplaats kreeg immers, in het rapport was sprake van een wereldtitel (zij zelf was wereldkampi-

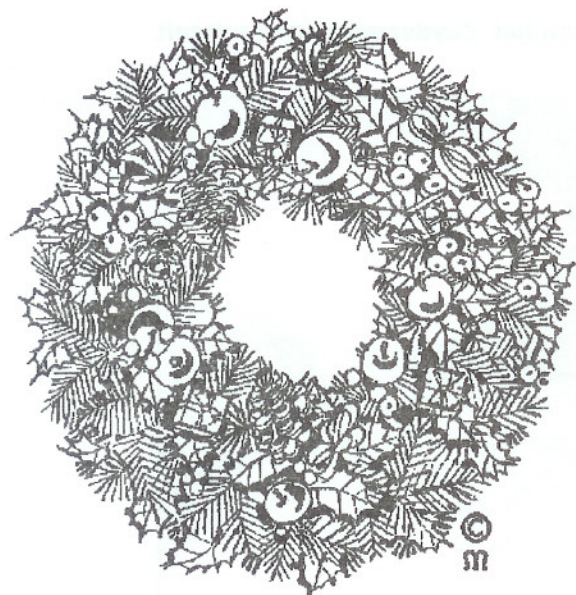
oene 200 meter vinderslag in 1991) en een dergelijke titel is ook wel eens door een andere master gehaald! In alle bescheidenheid vond zij een dergelijke verkiezing niet haalbaar. Hoe anders pakte het uit:

Vele werk

Het juryrapport loog er niet om: haar vele vrijwillige werk voor alle nederlandse masters, het bijhouden en verzorgen van de masters-recordlijsten, het aanvragen van erkenning voor Europese en Wereldmasterrecords, terwijl tegeliktijd bij de Zwenvereniging Oceanus in Aalsmeer 30 masters aan haar trainingsleiding zijn toevertrouwd, en last but not least, het verzorgen van de administratieve kant van de maandelijkse Centrale Mastertrainingen. Het moet voor de Jury niet moeilijk zijn geweest. Onnodig hieraan toe te voegen, dat zij zelf nog altijd geweldige tijden zwemt, die op internationaal niveau meetellen.

Donderend applaus

Toen het tenslotte tot haar door drong dat zij de "feestsigaar" was dook ze eerst achter een pilaar weg, maar wist zich onder loud instemmend gejuich van alle zwimmers een weg te banen naar de microfoon, begeleid door de beide kinderen, die toch enigszins verlegen in de eer van mamma deelden. "Je hebt het verdiend!" was het algemene commentaar, gevolgd door een donderend applaus.



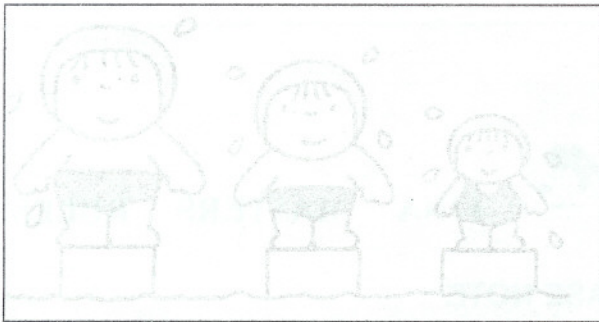
Dank aan alle schrijvers, schrijfsters en inzenders van de verslagen !

NEDERLAND

TIPS voor de NMK te Dordrecht 19 en 20 januari 2002

1. Er zijn 4 kleedkamers. Er zijn geen klusjes. Het is verstandig om alle spullen mee het zwembad in te nemen.
2. Er is geen uitzwemmogelijkheid. De organisatie heeft dit willen huren. Het zwembadmanagement gaf hier helaas geen toestemming voor.
3. De MNC - kantine is geopend. Hier zijn tussendoortjes te krijgen. Buitenom bereikbaar, dus trainingspak of iets dergelijks meenemen
3. Het mastersbuffet zal in de kantine klaargezet worden.
6. Er zijn 220 vaste publieksplaatsen en verder veel verblijfsruimte in het zwembad. Een schoon klapstoeltje meenemen is niet onverstandig.

FAMILIEBERICHTEN



Dolblij zijn Ron, Saskia, Joeri & Bjarne Phaff-van Minnen met de geboorte van hun dochter en zusje

Merel Marjolein

Zij is geboren op 25 oktober 2001
om 14.11 uur
en woog 3860 gram.

Willemstraat 18,
5707 HK HELMOND
0492-552477

Een andere kijk op mannen

ingezonden door Liesbeth ter Laak

Wanneer is een man een gulden waard?
Als hij een winkelwagen duwt.

Waarom zijn mannen blij als ze een puzzel in 2 maanden afkrijgen?.

Omdat er op de doos staat : van 3 tot 5 jaar.

Waarom zijn mannen als dolfinen?.

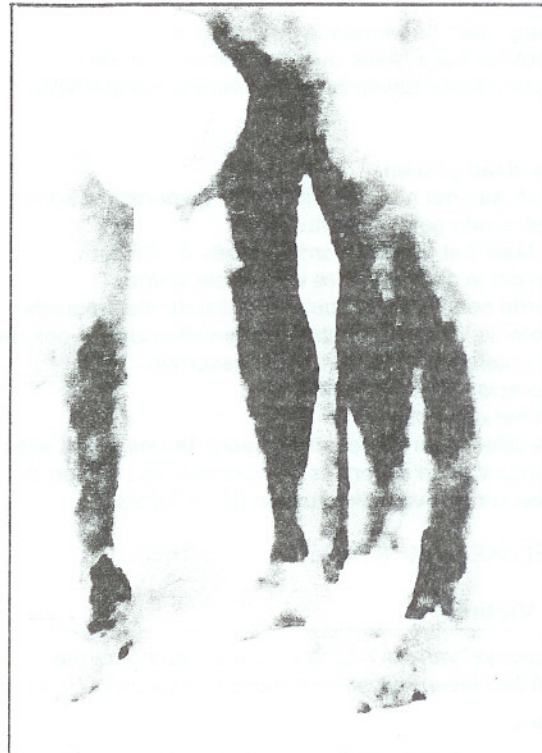
Men zegt dat ze intelligent zijn maar niemand kan het aantonen.

Waarom is mannenverstand meer waard dan vrouwenverstand?

Omdat het zeldzamer is.

Weer wat nieuws !

Zwemuitvinder Hans den Boer liet ons het volgende weten: Ik heb al een tijdje geen wedstrijden gezwommen. Ik dacht eraan weer eens terug te komen met een nieuwe starttechniek, want dat was nooit mijn sterkste punt. Met bijgaand ontwerp ging ik naar de plastisch chirurg, maar die kon mij niet helpen. De dokter voorzag te veel problemen in het maatschappelijk leven, maar vooral omdat hij geen donor kon vinden. Ik heeft nu mijn zinnen op buitenlandse hulp gezet, maar dat blijkt weer op financiële problemen te stuiten. Het zal dus wel enige tijd vragen voordat jullie mij aan de bak terug zullen zien. Want naast het vinden van mogelijkheden voor deze ingreep zal gewenning ook wel enige tijd vragen.



Berichten

Voorjaarsvergadering

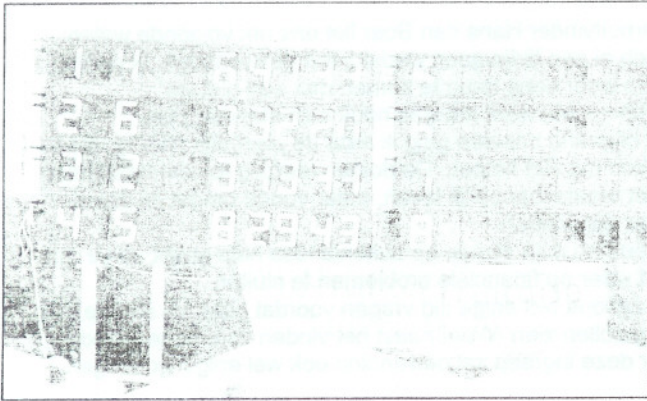
De Algemene Leden Vergadering van de KNZB zal gehouden worden op **27 april 2002** in **Motel Vianen**.

Eventuele reglementswijzigingsvoorstellen –zowel van verenigingen als van interne (advies)commissies- moeten uiterlijk 31 december 2001 door het bondsbestuur zijn ontvangen.

Aftreden penningmeester

In de bondsbestuurvergadering van 3 oktober jongstleden is Hans Meijer afgetreden als penningmeester van de Bond. Hans is als zelfstandig interim manager in dienst getreden van de Koninklijke Nederlandse Base- & Softball Bond. Bondsbestuur en Hans achten deze functie onverenigbaar met de functie van penningmeester van de Zwembond en in goed overleg heeft Hans besloten zijn functie neer te leggen.

Prijsvraag



Ad Tersteeg vulde de winnende oplossing in. Hij ontvangt het boek "Alles over Zwemmen" van de Amerikaanse Masterszwemmer en zwemjournalist Phillip Witten.

Dat is inderdaad gokken. Loekie geeft aan dat niet alle cijferdelen tevoorschijn komen. Je kunt het eerste getal dan uitbreiden tot een 8. Maar het tweede wordt dan een 4. Dit zou betekenen dat je over de score van de als vierde geklasseerde heen gaat. Dit betekent, dat de elektronische storing groter is, nl dat gedeelten weggevalen zijn en ook dat gedeelten ontbreken tevoorschijn zijn gekomen.

(Dat was precies de moeilijkheid, red)

Dan wordt het een gok.

Het eerste cijfer is een zeven of een acht daarna houdt alles op. Het tiental van de secondes is maximaal een zes en de laatste twee kunnen van alles tussen 00 en 99 zijn.

UITEINDELIJKE GOK 8 : 13 . 7 1

Fashion Victims

Uit "Kletsnieuws" van NAT-Utrecht, n.a.v. deelname aan drag-estafette Havana(Upstream)meet in augustus j.l.

door Bastiaan

Hoe win je een wedstrijd? Door snel te zwemmen zullen de meesten van jullie zeggen.

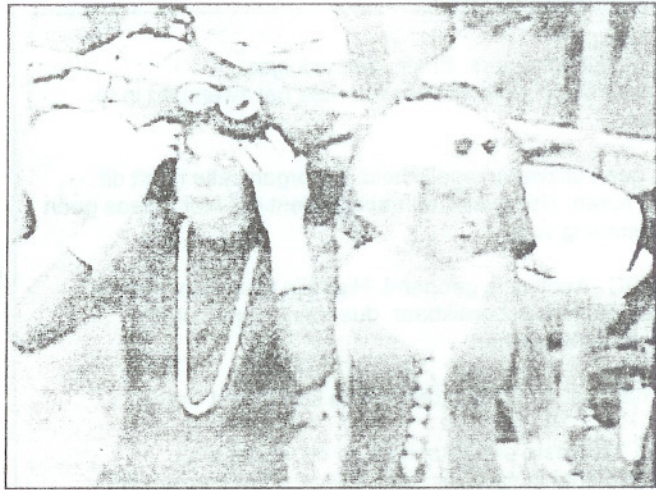
Maar soms ben je sneller dan een ander en win je toch niet. Sommigen hebben nu eenmaal hun leeftijd mee en dan gaan de zilveren haren gepaard met de gouden medailles en blijven de gouden lokken onbeloond door een teveel aan concurrentie in de leeftijdscategorie.

Je kunt jezelf natuurlijk ook inschrijven op een onderdeel wat niet zo populair is en je bent minimaal verzekerd van het brons.

Hoe heb ik de eerste plaats bereikt. Hoewel ik in de loop van het afgelopen jaar steeds sneller ben gaan zwemmen zijn de medailles nog heel ver weg, ik heb namelijk m'n leeftijd tegen. Dus dan maar iets anders verzinnen. Men neme een onderdeel waarbij het niet om de snelheid gaat, maar wel om het teamwork.

Het team moet samengesteld zijn uit mensen met sterallures, want wat je van natuur hebt hoeft je jezelf niet meer eigen te maken. Dus er moet minimaal Miss Nat Utrecht bereid gevonden worden om de vlinderslag te zwemmen, hetgeen een erg makkelijke opgave is. Daarnaast nemen we nog twee personen met toneelervaring en het team is compleet. Om het geheel tot een succes te maken moet je het natuurlijk nog een beetje aankleden. Met iets ouds, iets nieuws, iets geleends en iets zelfgemaakts kom je een heel eind. Duidelijk mag zijn dat de lokale sportzaken niet in de vereiste

behoefte voorzien. De voorbereidingen worden buiten de zwemtraining om getroffen, want de schema's van Karel zijn niet toepasbaar op het na te streven eindresultaat.



Over de wedstrijd zelf hoeft ik niets meer te schrijven. Als je het optreden niet hebt gezien, er zijn videobeelden en foto's in omloop.



FINA MASTERS RULES

PLEASE NOTE

MASTERS - During the period September 20, 2001 to May 23, 2002 the masters swimmers will be allowed to execute butterfly swimming with breaststroke kick as the FINA Rule SW 8.3 was before the decision taken by the FINA Technical Swimming Congress last July in Fukuoka.



ALLERLEI

Gay Games Sidney

Het gaat goed met de inschrijving voor de Gay Games in Sydney.

Inmiddels (oktober 2001) hebben zich voor het onderdeel zwemmen al 697 deelnemers aangemeld. Dat is voor zover ik weet 70% van de target. Wil je ook naar Sydney en heb je nog niet ingeschreven..... dan moet je nu echt gaan opschieten.

Uit de ingekomen berichten:

As of October 14, of the ten most popular sports, swimming still heads the list:

The oldest and youngest Gay Games participants are both men swimmers, at 88 and 19 years respectively. For women swimmers, the oldest is 63 years and youngest is 21. The most popular age groups are 30-34 and 35-39 years. The 3 most popular events, for both men and women, are the 50 and 100m Freestyle and the 50m Breaststroke.

For all sports, as of October 14, 2001, there were 5872 registrations and expressions of interest from 65 countries. In swimming, 25 countries are represented so far. On October 3, 2001, the registrations for swimming were mainly from:

USA	221
Australia	46
Germany	40
Netherlands	102

E-mail: regoadmin@sydney2002.org.au

Website: www.sydney2002.org.au

GAY-GAMES 2006 in Montreal (CAN)

Atlanta, Chicago en Los Angeles waren ook kandidaat

Overgenomen uit Manmeer (waterpolo nieuwsbulletin):

Van 2 tot en met 9 november 2002 vinden in het Australische Sydney de Gay Games plaats. Gedurende deze week zullen duizenden homoseksuele en lesbische sporters het tijdens 31 verschillende sportevenementen tegen elkaar op gaan nemen in de prachtige accommodaties die voor de laatste Olympische Spelen zijn gecreëerd. Bij de Gay Games staat net als bij de Olympische Spelen verbroedering door sport voorop. Ook homoseksuele en lesbische waterpoloërs/sters zijn tijdens dit evenement van de partij.

Het waterpolotoernooi van de Gay Games is een officieel FINA-toernooi, al wordt er gespeeld op club- en niet op interlandniveau. Naar schatting ligt het niveau van het toernooi op 1e klasse district/3e klasse bond. Vanuit Nederland nemen alleen de waterpoloteams van Gay Swim Amsterdam (GSA) deel aan de Gay Games. De KNZB en de waterpolocommissie van GSA zijn echter van mening dat iedere homoseksuele of lesbische waterpoloër/ster de mogelijkheid moet hebben om aan deze spelen deel te nemen. Daarom is besloten dat spelers/sters met een startvergunning van een andere vereniging onder dispensatie mogen meespelen met de waterpoloteams van Gay Swim Amsterdam. Spelers/sters zonder de verplichte

startvergunning kunnen deze aanvragen via GSA.

Gedurende de Gay Games van 1998 in Amsterdam legde Gay Swim Amsterdam zowel bij de dames als de heren beslag op het goud. In de categorie open/mixteams haalde een team dat was samengesteld uit individueel ingeschreven spelers uit de hele wereld de gouden plak. Tijdens de Gay Games is het de gewoonte om ook mixteams (mannen en vrouwen) toe te laten tot het toernooi. Dit heeft te maken met de organisatie van het gay-waterpolo in de USA. Gay Swim Amsterdam doet in Sydney in ieder geval mee met een heren- en een damesteam. Mogelijk komt daar in de toekomst nog een mixteam bij.

De GSA-poloploeg bestaat uit zowel beginnende poloërs/sters als gevorderden, die vaak ook bij een andere polovereniging trainen en spelen. De vereniging bestaat grotendeels uit homoseksuele mannen en vrouwen, maar ook hetero's zijn present en welkom. Het is mogelijk om een trainingsavond te bezoeken. De trainingen van de dames en de heren van de poloploeg van GSA zijn op vrijdagavond van 20.15 tot 21.15 uur in het Sloterparkbad te Amsterdam (torenbad!!).

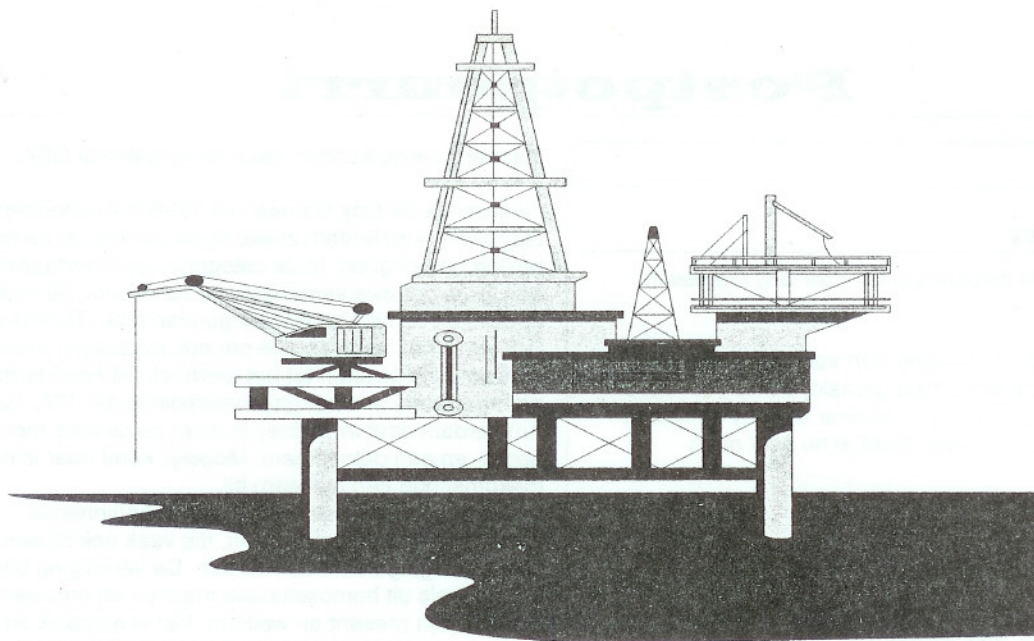
Geïnteresseerden kunnen contact opnemen via de GSA-telefoon (tel. 06-24173268). Kijk voor meer info ook op de website van Gay Swim Amsterdam

Ontvangen via e-mail:

Now swimmers can listen to music or instructional tapes while working out -- with **Swimman**. It's the world's first totally waterproof Walkman! Listening to music during workouts gives swimming an entirely new dimension. Just like adding music to jogging or aerobic exercise changed these activities forever, **Swimman** takes the tedium out of long workouts and makes them just fly by. Increases movement efficiency to a remarkable degree. Used by the US Olympic Swim Team. **Swimman** makes swimming, and watersports in general, a totally new experience!

For a number of years, we have been supplying **Swimman** as custom made systems to a limited number of master level swimmers. However, to meet escalating demand, we have recently expanded the availability of these units with our production version of **Swimman** and have added mp3 capability -- see www.hydrophonics.com for more information. The response by the swimming community has been exceptional. All of our products are guaranteed, and come with a 1-year warranty plus a 30-day no questions asked return if you are not completely delighted with **Swimman**. For more information, please call 1-800-SWIMMAN or email us at swimman_desk@Hotmail.com.





Onze eigen energiesystemen

door masterszwemmer Ton van Mierlo, geschreven bij gelegenheid van de opleiding voor zwemtrainer B, april 2001

Met deze titel wil ik graag dit hoofdstuk openen.

Wat zijn onze energiesystemen eigenlijk?

Ons lichaam is er onder anderen voor om te bewegen, bezig te zijn, een prestatie te leveren op allerlei gebied. In het onderstaande wil ik het juist hebben over het bewegen en tegelijkertijd te presteren.

Om te kunnen bewegen en te presteren hebben wij als mens enkele dingen nodig. De meest belangrijkste zijn:

1. De zon, voor warmte en licht
2. De atmosfeer, voor zuurstof en een behaaglijk klimaat.
3. Goede voeding, zonder brandstof geen energie
4. Goede rust, na gedane arbeid is het goed rusten
5. Zorgeloos, geen stress, er fris tegenaan gaan

Als al deze factoren aanwezig zijn, is de mens instaat een lichamelijke prestatie te verrichten.

Afhankelijk van de inspanning die geleverd wordt zal ons lichaam de juiste energie voorziening gaan kiezen. Dus wordt het een langdurige constante inspanning, of wordt het een zeer korte inspanning met een hoge intensiteit. Wij als mens beschikken over verschillende vormen van energie voorraden. Alleen deze voorraden zijn niet onuitputtelijk, we zullen ons lichaam ook de kans moeten geven om de verbruikte voorraden weer te kunnen gaan aanvullen. Ook hierin moeten wij de balans weten te vinden tussen het verbruiken van energie en het aanvullen van energie.

Welke systemen herbergt ons lichaam?
(uitgangspunt is een volwassen persoon)

Dit zijn de volgende 6 systemen:

1. A.T.P (Adenosine Tri Fosfaat)
2. C.P. (Creatine Fosfaat)
3. Glucose omzetting zonder zuurstof
4. Glucose omzetting met gebruik van zuurstof
5. vetten omzetten met gebruik van zuurstof
6. eiwitten omzetten met gebruik van zuurstof

Heel duidelijk valt op dat we deze 6 verschillende systemen kunnen onderscheiden in twee groepen en wel de groep **zonder zuurstof** en de groep **met zuurstof**

De groep zonder zuurstof noemen we ook wel anaëroob, de groep met zuurstof noemen we aëroob. Hierbij duiden de letters "an" op het woord zonder.

Het is erg belangrijk deze twee termen te begrijpen, hierop wordt namelijk in het verloop van dit verhaal regelmatig op terug gekomen.

A.T.P. systeem: (ook wel A3P) Dit systeem is een "brandstof" die direct voorradig is. Ons lichaam heeft deze brandstof in onze spieren opgeslagen, we hoeven ze alleen maar aan te spreken. We hebben deze vorm van energie voorraad dus direct bij de bron klaar liggen, vandaar dat dit systeem het eerste wordt aangesproken. Om uit dit systeem energie vrij te maken is enige fysiologische kennis zeker nodig. Ik zal het met enkele simpele bewoordingen proberen te verklaren. A.T.P. wil zeggen een kern van adenosine met daaraan vast gekoppeld 3 fosfaten. Als wij nu energie direct nodig hebben wordt er een fosfaat los gemaakt en "verbrand". Hierdoor is het systeem dus een fosfaat armer geworden, van 3 naar 2. Er is nu een nieuw systeem ontstaan namelijk A.2.P. Ofwel Adenosine 2 Fosfaat. Om nu weer een nieuw fosfaat aan te maken moet dat A2P weer worden omgevormd tot A3P. Dit kan op een drietal manieren

1. C.P. wordt met een enzym afgebroken en omgevormd tot een extra fosfaat.
2. Het verbranden van glucose zonder zuurstof, hierbij ontstaat de reststof melkzuur

3. Het verbranden van glucose en vetten met zuurstof
4. Maar ook natuurlijk rust in combinatie van de 3 hierboven beschreven zaken.

Om met dit systeem te kunnen werken zullen we ons moeten haasten want na 3 a 4 sec is de totale voorraad op. Dit systeem is dus bijzonder geschikt voor een zeer snelle, explosieve krachtsinspanning, zoals een startduik en direct daarna een super sprint van 3 a 5 mtr.

Om dit systeem te kunnen hergebruiken zullen we ons lichaam rust moeten geven.

Na dit systeem verbruikt te hebben schakelt ons lichaam automatisch over naar het volgende systeem, wij hoeven dus niet even te stoppen met intensief bewegen.

Dit systeem noemen we C.P. of wel Creatine Fosfaat.

C.P. systeem:

Dit systeem is net als A.T.P. direct voorradig, veelal wordt het in combinatie met A.T.P. ingeschakeld, ook al vanwege de korte tijdsperiode van A.T.P. Het C.P. systeem werkt alleen wat langer, we kunnen met dit systeem ook nog volop presteren. Het levert namelijk voor ongeveer 15 seconden zeer explosieve hoge energie dat wij dus in een zeer korte tijd nodig zouden moeten hebben. Denk eens aan een sprint over ongeveer 25mtr.

We moeten dan wel beide systemen bij elkaar optellen, dus +/- 3 + 15sec is ongeveer 18 seconden energie van een zeer hoog niveau.

Het herstellen van dit systeem

Om nu op dit hoge niveau te kunnen blijven presteren moeten we het lichaam ook rust gunnen, want alleen in rust verbruikt ons lichaam nauwelijks energie en kan het zich gaan richten op herstel. Om A.T.P. en C.P. weer volledig ter beschikken te hebben heeft het lichaam minimaal 2 a 3 minuten rust nodig. Na 30 seconden is het alweer voor 50% aangevuld, na nog eens 30 seconden is het niveau van herstel gestegen tot 75% en na weer 30 seconden tot ongeveer 85%.

Een volgende energiebron wordt aangesproken en wel glycogeen.

Glucose zonder zuurstof

Glucose is een afgeleide van de stof glycogeen. Glucose of wel suiker levert naast A.T.P. en C.P. ook een erg hoge energievorm. Alleen het is niet meteen net als A.T.P. en C.P. voorradig. We moeten het even ophalen, en juist dit ophalen duurt net zolang als nodig is om de voorraad A.T.P. en C.P. te verbranden. Ook hier weer een naadloze overschakeling van energie voorziening.

Een nadeel heeft dit systeem wel, namelijk bij de degradatie komt een zuur vrij, genaamd PYRODRUIVENZUUR, wat als reststof melkzuur of wel lactaat levert.

Dit systeem levert voor ongeveer 25 seconden energie, we zouden er dus bijna ¼ minuut van kunnen profiteren. Dit doen wij ook bij een sprint over 50 tot 75 mtr. Maar ook hier weer moet de rust het hele systeem weer kunnen gaan herstellen. (ongeveer 3 minuten)

Indien we nu in plaats van 50mtr, 75 tot 200mtr gaan zwemmen schakelt ons lichaam over op verbranden van glucose met zuurstof.

Glucose met zuurstof

Dit systeem levert een hoge waarde van energie maar niet zo hoog als het voorgaande systeem, dit systeem laat ons **De energievoorziening gekoppeld aan een trainingsvorm**

enigszins afremmen in ons presteren. Des al niet te min levert dit systeem voor ruim 1½ uur energie op een niveau van 70 a 75% van onze presteren.

Indien wij bij onze inspanning niet erg hoog inzetten, en direct op een lage inspanning behoefte inzetten schakelt ons lichaam over op de bijna laatste brandstof en wel de vetten.

Vetten

Vetten zijn ook bijna overal in ons lichaam opgeslagen en zijn goed voorradig. Ons lichaam gaat vetten (altijd met zuurstof) verbranden als de intensiteit niet erg hoog is en de bewegingscyclus redelijk constant blijft. Het nadeel van deze brandstof is dat er veel meer zuurstof voor nodig is in vergelijking met glucose om een zelfde hoeveelheid energie te krijgen. Het voordeel is dat we hier geruime tijd mee kunnen presteren al vorens we de laatste energiebron aanboren, en wel de eiwitten.

Eiwitten

Ook eiwitten in combinatie met zuurstof leveren bij aan onze energie voorziening. Een gedeelte van onze spieren is opgebouwd uit eiwit. Dit houdt dus in dat als we deze energiebron aan spreken we eigenlijk onze eigen spieren aan het verbranden zijn. Indien wij dit aan het doen zijn is dit ook duidelijk te zien aan het gelaat. Het gelaat vertoont dan ook een witte kleur en een ingevallen gezicht. Aan de urine is dit te meten, namelijk dan bevindt er zich een hoeveelheid ureum in die duidt op verbranding van eiwit.

Indien dit gebeurt, is er al redelijk wat eiwit verbrand, er is dan sprake van overtraining. De beste remedie is rust. Minimaal 3 en maximaal 7 dagen.

Lactaat:

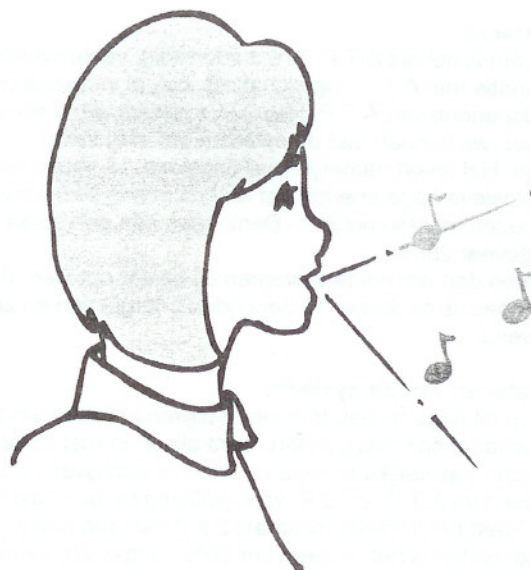
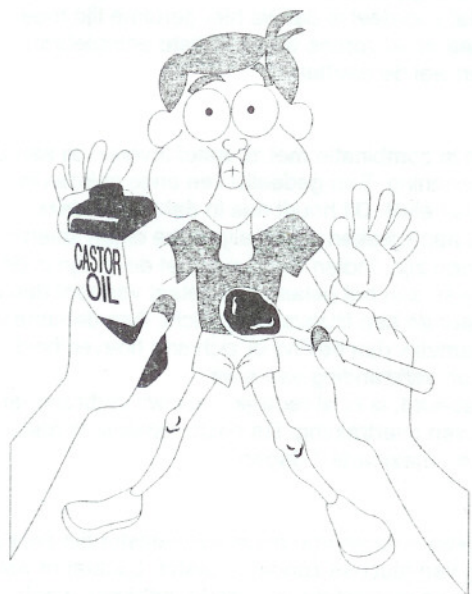
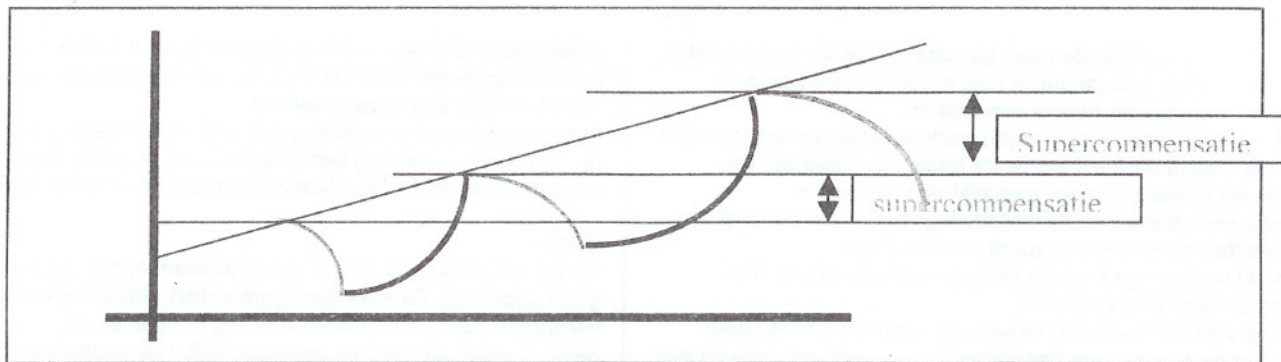
Lactaat is geen energiebron maar een reststof die ontstaat bij verbranding van glucose zonder zuurstof. Lactaat of wel melkzuur is een reststof die in onze bloedbanen wordt opgeslagen en ons een lam gevoel geeft bij het presteren. Dit is een natuurlijke rem op ons presteren. Ons lichaam (Ph 7,2) daalt in waarde en wordt zuurder bijv. naar een fictieve waarde van 6.7 Ph.

Supercompensatie

Een ander maar daarom niet minder belangrijk is het fenomeen "supercompensatie".

Supercompensatie is een eigenschap die ons lichaam in zich heeft. Dit is een vorm van herstel na een zware inspanning. Supercompensatie is eigenlijk niets anders dan dat ons lichaam wat erg vermoeid is geworden van een zware lichamelijke inspanning gaat herstellen. T.g.v. een zware inspanning zijn er "beschadigingen aan spierweefsels en haarvaten opgetreden, ons lichaam wil dit weer zosnel mogelijk gaan herstellen. Maar ons lichaam wil zich wapenen tegen zulke zware inspanning, het gaat zie dus sterker herstellen dan dat het is geweest. En juist van dit principe maken wij als sporter gebruik. Namelijk na elke zware inspanning gaat ons lichaam zich herstellen en sterker maken dan dat het was, als wij nu juist op dat punt dat ons lichaam sterker is dan voor heen weer een training houden dan bouwen wij een natuurlijke verbetering op van onze spieren

De energie systemen die in de voorgaande bladzijdes zijn beschreven, kunnen ook aan een trainingsvorm gekoppeld worden. Hierbij wil ik onderscheid maken in, trainingsvormen zonder zuurstof en trainingsvormen met zuurstof.



Zonder zuurstof

Met zuurstof

Energievoorziening gekoppeld aan een training zonder zuurstof.

Dit zijn dus trainingsvormen op het anaëroob vermogen, en anaërobe capaciteit

Bij anaëroob vermogen trainen we op **kracht**, terwijl we bij Anaërobe capaciteit trainen op **duur**.

1. Anaëroob – a lactisch trainingsvormen
2. Lactaat productie trainingen
3. Lactaat tolerantie trainingen

Energie voorziening gekoppeld aan een training met zuurstof

Dit zijn trainingsvormen op aëroob vermogen en aërobe capaciteit.

1. in en uitzwem trainingen (ofwel aëroob 1 niveau)
2. techniek en duurtrainingen trainingen (ofwel aëroob 2 niveau)

Energievoorziening gekoppeld aan een training zonder zuurstof

Anaëroob a - lactisch

Dit wil zeggen, een training zonder zuurstof en zonder lactaat (Melkzuur) vorming

Dit is een sprinttraining waarbij het A.T.P. en C.P. systeem op van toepassing is.

We weten dat dit systeem maximaal 18 sec energie levert, en 3 minuten herstel vraagt
 Dus een sprinttraining over een afstand van 15, 20 en 25mtr.
 De arbeid rustverhouding moet zijn 1 op 5
Wat wil ik hiermee bereiken? Ik wil de explosieve kracht verbeteren / vergroten

Trainingsvormen zijn:
 3x (6 x 20) Rs 3' Ri 30"
 ('=minuten, "= seconden)
 3x (10 x 12,5) Rs 3' Ri 30"
 3x (10 x 25) Rs 3' Ri 45"

Let op: De restant meters tot aan de 25 mtr, behoren ook bij de rust!!!!!!

Lactaat productie training

Dit is een training waarbij het energiesysteem A.T.P. , C.P. en glucose wordt aan gesproken.

Bij dit type training verbranden we glucose zonder zuurstof, tengevolge hiervan komt bij deze training lactaat ofwel melkzuur vrij.

Dit zou een tempotraining kunnen zijn(90 a 95%) over een afstand van maximaal 100mtr. De arbeid rust verhouding moet zijn 1 op 3. het aantal herhalingen 5 a 6x

Wat wil ik hiermee bereiken? Een maximale spierkracht bij een maximaal vermogen, tevens het verbeteren in de overgang van CP naar Glucose.

De tijden die hierbij horen, liggen ongeveer 5 sec hoger als de T-30 test waarden, dus als uit de test een 100mtr. tijd komt van 1:25 zal er nu 1:20 gezwommen moeten worden op 100mtr.

Ook zal de rust tijd korter gemaakt moeten worden.

Trainingsvormen zijn		
5x (5 x 50)	Rs 2'	Ri 30"
8x (2 x 25)	Rs 1'	Ri 10"
6x (4 x 25)	Rs 2'	Ri 10"

Lactaat tolerantie training

Dit is een training waarbij we heel diep gaan, we tranen tot op het randje, het tolereerbare. Dit wil dus zeggen dat er zoveel energie vragen in combinatie met de aanvraag van zuurstof dat we meer energie gaan vrij maken met minder zuurstof. We komen dus zuurstof te kort. Een zuurstof schuld dus.

Omdat we zo diep gaan protesteren onze spieren flink. Het doet dus pijn. Omdat we dus een stuk van deze trainingsvorm zonder zuurstof werken hoort deze training ook in deze groep thuis, ondanks dat er zuurstof bij komt kijken. Dit is dus een VO2 max. training, een training waarbij dus aan onze maximale zuurstofopname zitten.

We gaan zodiep dat we nog net kunnen presteren, we gaan bufferen. Dit wil zeggen: melkzuur aanmaken en dit weer aflaten breken, weer op bouwen en weer afbouwen. Een tempo training voor afstand van 75 tot 200mtr. Waarbij de nadruk licht op snelheid in elke baan, geen afzwakking dus. De arbeid rust verhouding ligt ook hier op 1 op 3. na elke 200mtr dan volgens de verhouding 5 minuten rust. De intensiteit licht hoog ongeveer 90 a 95% en het aantal herhalingen zit op ongeveer 6 x. de totale afstand bij een lactaattolerantie training is ongeveer 1000 mtr.

Wat wil ik hiermee bereiken? Ik wil de pijngrens verleggen, de longinhoud vergroten, meer bloedplasma aan maken en een groter hart krijgen



Trainingsvormen zijn		
3x (2 x 125)	Rs 2'	Ri 10"
4x (4 x 75)	Rs 2'	Ri 10"

Energie voorziening gekoppeld aan een training met zuurstof

In en uitzwem trainingen, (verlengd inzwemmen hoort hier ook bij, Aëroob 1)

Dit zijn trainingen op een laag niveau, trainingen die 4 a 5 seconden onder een T-30 test zitten, dus bij een T-30 een gemiddelde van 1:25 op 100 mtr dan nu 1:30 op de 100 mtr. Wat wil ik hiermee bereiken? Deze trainingen zijn er voor om ons lichaam op temperatuur te brengen, de bloed doorstroming op gang te brengen en onze spieren en gewrichten soepeler te doen maken.

Als deze trainingsvorm als uitzwemmen wordt gebruikt, zorg dan dat de hartslag weer gelijkmatig is verlaagd na een zware inspanning. Ook moet de ademhaling weer op niveau komen en het gevormde melkzuur langzaam wordt omgezet in A.T.P.

Trainingsvormen zijn 200 tot 400 mtr wisselende slag en tempo, de hartfrequentie moet op ongeveer 140 sl/m zitten.

Techniek en duur trainingen (ook wel Aëroob 2)

Dit zijn trainingen waarbij we op een steady state trainen, Dit wil zeggen dat we optimaal gebruik maken van de hoeveelheid opgenomen zuurstof t.o.v. benodigde zuurstof. We verbruiken dus net zoveel als dat we opnemen, het geproduceerd melkzuur levert hierbij geen probleem op. Omdat we dus redelijk constant zwemmen is dit een prima oefening om techniek aanwijzingen er bij te gaan betrekken. De arbeidsrust verhouding is 5 op 1, dus veel zwemmen en weinig rust, omdat we op een niet al te hoog niveau zwemmen is er ook niet veel rust nodig.

Wat wil ik hier mee bereiken? Doordat we duur zwemmen en dus veel zuurstof opnemen, gaat ons hart constanter pompen, we willen bereiken dat ons hart langzamer slaat maar wel krachtiger, dus een krachtig hart wil ik hiermee bereiken, maar ook meer rode bloedcellen en grotere longen.

Trainingsvormen zijn		
5x (5 x 500)	Rs 1'	Ri 30"
T-30 test, 1000, 1500, 2000 of 3000mtr.		

Even alles op de kop

In hetgeen er nu besproken en geschreven is zijn niet alle benamingen van trainingen besproken, elke training heeft zo zijn eigendoel en energie verbruik.

Sprinttraining

- Dit is een training gericht op korte afstanden met explosief hoge snelheden.
- We gebruiken hiervoor de energiesystemen ATP, CP en eventueel glucose. zonder zuurstof.
- Er wordt dus geen melkzuur gevormd.
- De maximale afstand is 25 mtr.
- De intensiteit is hoog 95 tot 100%.
- De arbeid rust verhouding is 1 : 5.
- Deze training wordt veel gezwommen in sets van maximaal 8 stuks, per serie een maximale interval van 10 herhalingen.
- De totale tijdsduur van een sprinttraining is ongeveer 30 minuten.

Tempo training

- Dit is een training gericht op wedstrijd afstanden in een redelijk hoog tempo. En om de verzuring van ons presteren te verschuiven.
- We gebruiken hiervoor het energiesysteem glucose met en zonder zuurstof.

- Er wordt hierbij wel melkzuur gevormd.
- De afstanden variëren van 100 tot 200mtr.
- De intensiteit is hoog 85 tot 90 %.
- De arbeid rustverhouding is 1 op 3.
- Totaal herstel na ongeveer 24 uur a 48 uur.
- Deze training wordt veel gezwommen in sets van maximaal 6 stuks, per serie. een maximale interval van 4 herhalingen Ri = 30" Rs = 3'

Interval tempo training

- Ook dit is een training gericht op verzuring en in een redelijk hoog tempo, alleen de afstand worden korter, evenals de rust.
 - We gebruiken hiervoor het energiesysteem glucose zonder en met zuurstof.
 - Er wordt melkzuur gevormd.
 - De afstanden variëren van 50 tot 100mtr.
 - De intensiteit is hoog 85 tot 90%.
 - De arbeid rustverhouding is ook 1 op 3.
 - Totaal herstel na ongeveer 48 uur tot 72 uur.
- Deze trainingen worden gezwommen in sets van maximaal 6 tot 8, per serie en interval van 4 a 5 herhalingen Ri = 20" Rs = 3'

Duur training

- Dit is een training gericht op duurvermogen, we willen dus een groter sterker hart krijgen. De afstanden worden langer en de rust korter.
- We gebruiken hiervoor het energiesysteem glucose met zuurstof en de vetverbranding.
- Er wordt melkzuur gevormd.



- De afstanden variëren van 200 tot 3000mtr.
- De intensiteit licht rond de 65 a 70%.
- Totaal herstel na ongeveer 24 a 48 uur.
- Deze training kan zowel in sets als aan een blok gezwommen worden.
- De arbeid rustverhouding zit op 5 : 1.

Interval duur training

- Dit is een training gericht op duurvermogen, we willen dus een groter sterker hart krijgen. De afstanden worden minder lang als bij een duurtraining de rust is ook hier kort.
- We gebruiken hiervoor het energiesysteem glucose met zuurstof en de vetverbranding.
- Er wordt melkzuur gevormd.
- De afstanden variëren van 25 tot 400mtr.
- De intensiteit licht rond de 65 a 70%.
- De arbeid rustverhouding zit op 1 : 1.
- Totaal herstel na ongeveer 2 uur.
- Deze trainingen worden gezwommen in sets van 6 per serie en interval van 4 à 5 herhalingen $R_i = 10'' R_s =$ afhankelijk van de afstand.

Het geheim van clubbinding: weten wat je leden beweegt!

Een stappenplan om bewust met bestaande leden bezig te zijn

(bron: Sport Bestuur & Management oktober/november 2001 auteur Kees de Koning)

Sportverenigingen breken zich vaak het hoofd over het werven van nieuwe leden. Op allerlei manieren worden potentiële leden gelokt om lid te worden van de club: open dagen worden georganiseerd, kortingen worden aangeboden, proeflidmaatschappen, gedifferentieerde betalingsregelingen, etc. In het algemeen steken clubs veel minder energie in het behouden van leden. Maar juist op dat punt kunnen verenigingen veel winst boeken, in de continue strijd om het ledental op peil te houden. Wat nu kan een club doen om de leden aan de club te binden?



Als een vereniging haar leden wil behouden is het van belang dat het bestuur zich realiseert wat hun motieven zijn om lid te zijn en te blijven. Die motieven kunnen zeer uiteenlopend van karakter zijn. Toch valt er meestal een lijn in te ontdekken: nadere analyse van motieven om lid te zijn van een sportvereniging leert dat er grofweg twee typen leden zijn: traditionele leden met een verenigingshart en minder clubgebonden sportconsumenten. Dat gegeven als bestuur te onderkennen, is een eerste belangrijke stap. Een tweede

belangrijke stap is de achterliggende motieven van de twee typen leden in kaart te brengen. Een derde stap is om vervolgens een beleid te voeren dat erop gericht is om beide typen leden te behouden.

Stap 1: onderken als bestuur dat er twee typen leden zijn
Verenigingen hebben van oudsher veel leden die zich tot de verenigingsgemeenschap aangetrokken voelen. Het lidmaatschap kan bijvoorbeeld met de paplepel zijn ingegoten, als het ware zijn overgedragen van ouder op kind. Anderen zijn 'gewoon' op jonge leeftijd lid geworden en nooit meer weggegaan. Weer anderen mogen dan weliswaar op latere leeftijd lid zijn geworden, ze zijn het vervolgens wel altijd gebleven. Al deze leden behoren tot dezelfde categorie; ze identificeren zich met de club, voelen zijn thuis bij de club, zij 'zijn' de club, zonder hen zou de club niet bestaan. Onder dit type leden begeven zich vaak per definitie oudere leden, al dan niet een vrijwilligersfunctie. Met name traditionele en plattelandsverenigingen herbergen veel van dit type leden, evenals verenigingen die mede functioneren op basis van een geloofsovertuiging.

Nieuwe leden houden de club scherp, traditionele leden bewaken de clubcultuur

Naast de traditionele leden met een verenigingshart zijn er leden op wie de gevolgen van allerlei maatschappelijke ontwikkelingen vat hebben gekregen. We noemen deze leden, vaak vertegenwoordigers van het 'ik tijdperk' voor het gemak 'nieuwe leden'. Nieuwe leden zijn vooral geboeid door de sport zelf, door de wijze waarop die sport beoefend kan worden, door het succes in de verschillende competities, en door het contact met anderen, gelijkgestemde leden. Eigenlijk kun je bij nieuwe leden spreken van klanten die met een leverancier afspraken hebben gemaakt over te leveren, en door hen gewenste diensten. Verenigingen hebben beide typen leden nodig om te blijven bestaan. Een bestuur van een vereniging zou dat moeten onderkennen. De twee type leden kunnen prima samengaan en kunnen beide een positieve inbreng in de vereniging hebben. Wanneer ze het

naar hun zin hebben zullen vertegenwoordigers uit beide categorieën bereid en gemotiveerd zijn zich in te zetten voor de vereniging. Zo houden nieuwe leden de vereniging scherp en kunnen ze voor veel nieuwe ideeën en aanpassingen zorgen. En de traditionele leden bewaken de cultuur en de identiteit van de vereniging.



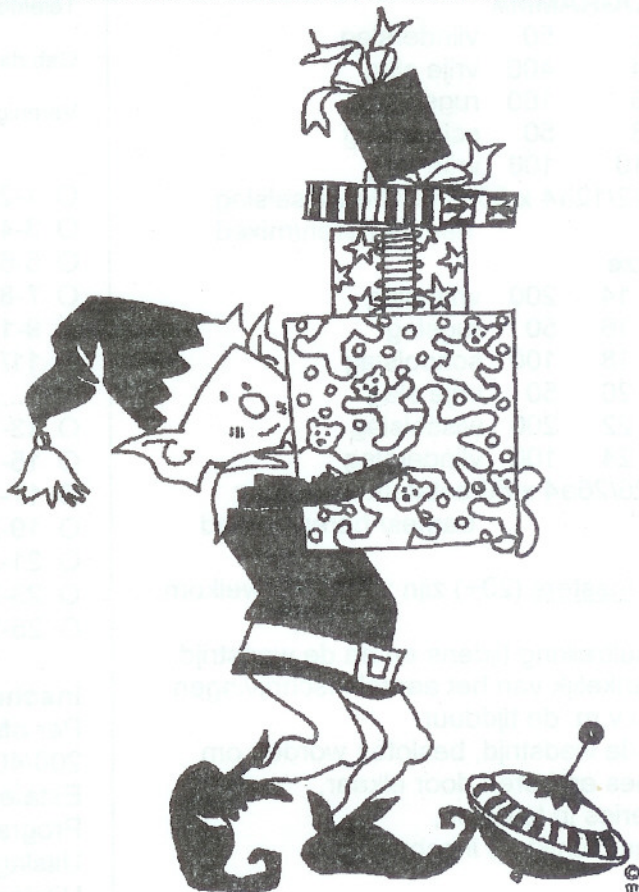
Stap 2: breng de achterliggende motieven van de leden in kaart

Het is als club makkelijker om de traditionele leden te binden dan om de nieuwe leden vast te houden. Toch kunnen ook traditionele leden ontevreden zijn over de gang van zaken binnen de club, alleen duurt het langer voordat de bom barst en het lidmaatschap wordt opgezegd. Nieuwe leden bedienen zich eerder van 'zapgedrag' en veranderen makkelijker en sneller van vereniging als ze het niet meer bevalt. Van belang is nu: een vereniging die beide type leden wil blijven binden en boeien, moet vrij precies achterhalen wat hen drijft om lid te zijn en te blijven. Ga daarom als bestuur na wat de leden eigenlijk van de club vinden, hoe ze denken over de verschillende activiteiten van de club, de organisatie van de vereniging, vraag naar suggesties voor veranderingen en verbeteringen. Stel een enquête op! Maak in de vragenlijst bijvoorbeeld een onderscheid in 'technische zaken' en bestuurlijke zaken' en bedenk zoveel mogelijk onderwerpen die aan de orde gestelde zouden kunnen worden. Voorbeelden van technische zaken: ga na wat de leden vinden van de trainingen, de wedstrijden, het trainings- en wedstrijdmaten-iaal de accommodatie, de bereikbaarheid, etc. Voorbeelden van bestuurlijke zaken: inventariseer de mening van de leden over het bestuur. Denk daarbij aan het functioneren van de afzonderlijke bestuursleden, het informeren van de leden over het beleid van de vereniging, het persoonlijk contact van bestuursleden met leden en de wijze waarop het bestuur prestaties (van zowel sporters als vrijwilligers) waardeert.

Stap 3: voer een beleid dat erop gericht is om leden te behouden

Inventariseren van de motieven van leden om lid te zijn en te blijven is niet voldoende. Vervolgens moet er iets gedaan worden met de verzamelde informatie. Zet als bestuur systematisch op een rij wat de leden willen en op welke wijze zij vinden dat er dingen veranderd zouden moeten worden. Zaken waarover leden echt ontevreden zijn, moeten in principe in elk geval worden aangepakt. Maar niet alles suggesties van de leden zullen kunnen worden overgenomen. Bepaal daarom prioriteiten, formuleer aanbevelingen en stel acties voor die moeten worden ondernomen om het clubbindingsbeleid te realiseren. Maak bijvoorbeeld een tijdsplanning van de uit te voeren acties. Het bestuur zou ook moeten zien te verhinderen dat dezelfde 'fouten' opnieuw gemaakt gaan worden. Om het binden van de leden structureel als onderdeel van het verenigingsbeleid te maken, moet het bestuur tenslotte voortaan alert blijven. Om dat te garanderen is het verstandig om een speciale commissie of werkgroep in het leven te roepen. Zo'n

commissie of werkgroep zou dan als taak krijgen de mening van het lid (al dan niet expliciet, in de wandelgangen hoor je ook vaak veel) min of meer doorlopend te peilen en aan het bestuur aanbevelingen te formuleren om de leden tevreden te houden. Het beste is om die werkgroep breed samen te stellen bestaande uit leden, kaderleden, vrijwilligers, jeugd, ouders, senioren etc. Het bestuur moet regelmatig met de commissie of werkgroep om de tafel zitten om de lopende zaken door te nemen. Maar evaluatie van het gevoerde beleid is ook onontbeerlijk. Dit laatste waarborgt de integratie van het clubbindingsbeleid. De stappen zullen uiteindelijk leiden tot een voortdurende gerichtheid van het bestuur van de vereniging op de motieven/ wensen en behoeften van de leden. Op die wijze speelt de vereniging in op de motieven van zowel de traditionele leden als de nieuwe leden.



Tips voor het bevorderen van clubbinding

- ❖ Zorg voor goede informatievoorzieningen voor leden, potentiële leden, nieuwe leden, ouders door middel van: nieuwsbrieven, brochures, clubblad waarin het doel, beleid en globale functioneren van de vereniging is beschreven.
- ❖ Organiseer regelmatig nevenactiviteit, voor zowel (jeugd)leden, ouders, vrijwilligers en eventuele toeschouwers, waarbij het sociale aspect centraal staat. Denk aan kennismakingsbijeenkomsten voor nieuwe leden, infobijeenkomsten voor vrijwilligers etc.
- ❖ Geef als bestuur regelmatig blijken van waardering voor de verschillende prestaties van sporters, teams, vrijwilligers etc.
- ❖ Verzorg goede communicatiemogelijkheden tussen leden en bestuur, door bijvoorbeeld discussiebijeenkomsten, een wekelijks spreekuur waar leden bij een aanwezig bestuursleden terecht kunnen voor vragen, klachten, opmerkingen etc.
- ❖ Initieer activiteiten voor een goed doel, of activiteiten in het belang van de club (bijvoorbeeld schoonmaakdag, geldinzamelingsacties, autowasdag)

7 april 2002

9e PEELLAND MASTERS

Sportcomplex " De Wiemel",
Molenstraat 50 A, Deurne (Nbr.)

Inzwemmen: 13.30 uur.
Aanvang wedstrijd : 14.00 uur.

PROGRAMMA

1 / 2 50 vlinderslag
3 / 4 400 vrije slag
5 / 6 100 rugslag
7 / 8 50 schoolslag
9 / 10 100 vrije slag
11/12/12a 4 x 50 estafette wisselslag
dames/heren/mixed

pauze

13 / 14 200 vrije slag
15 / 16 50 rugslag
17 / 18 100 schoolslag
19 / 20 50 vrije slag
21 / 22 200 wisselslag
23 / 24 100 vlinderslag
25/26/26a 4 x 50 estafette vrije slag
dames/ heren/ mixed

Pre-masters (20+) zijn van harte welkom.

Prijsuitreiking tijdens en na de wedstrijd.
Afhankelijk van het aantal inschrijvingen
kan i.v.m. de tijdduur
van de wedstrijd, besloten worden om
dames en heren door elkaar,
in series in te delen,
gerangschikt op inschrijftijd.

Inlichtingen:

W.P.van der Steen
tel:0493-319539

Aad Vogelaar
tel: 0493-323184
zwemcie@dz62.nl

Inschrijven:

Totaal bedrag overmaken voor **24 maart 2002** op girorekening 4867082 of op rekeningnummer 11.08.78.027 van de Rabobank Deurne t.n.v. D.Z.T.'62 o.v.v. Peellandmasters. Na kennisgeving is het mogelijk om ter plaatse te voldoen.

Het volledig ingevuld formulier voor **24 maart 2002** zenden aan: Wed.sec.D.Z.T. Postbus 62, 5750 AB Deurne.

9e PEELLAND MASTERS

inschrijfformulier

Naam:

Voornaam:.....m/v

Adres:.....

Postcode/woonplaats:...../.....

Telefoon:.....

Geb.datum /Startnummer:...../.....

Verenigingsnaam:.....

	Tijd
<input type="radio"/> 1-2 50 m vlinderslag
<input type="radio"/> 3-4 400 m vrije slag
<input type="radio"/> 5-6 100 m rugslag
<input type="radio"/> 7-8 50 m schoolslag
<input type="radio"/> 9-10 100 m vrije slag
<input type="radio"/> 11/12/12a 4 x 50 m wisselslag d/h/m
.....
<input type="radio"/> 13-14200 m vrije slag
<input type="radio"/> 15-1650 m rugslag
<input type="radio"/> 17-18100 m schoolslag
<input type="radio"/> 19-2050 m vrije slag
<input type="radio"/> 21-22200 m wisselslag
<input type="radio"/> 23-24100 m vlinderslag
<input type="radio"/> 25-26-26a 4 x 50 m vrije slag d/h/m

Inschrijfgeld p.p.

€ 2,50

Per afstand: x	€ 1,25	=
200/400 m x	€ 2,00	=
Estafette x	€ 2,75	=
Programma x	€ 1,25	=
Uitslag afgehaald	€ 1,25	=
Uitslag post x	€ 2,75	=

Totaal

€

Ondergetekende verklaart door inschrijving gezond en fit te zijn en voor eigen risico en verantwoording deel te nemen aan deze wedstrijd. D.Z.T.'62 aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid.

Datum:

Handtekening:

Zwemvereniging Hatto-Heim organiseert de jaarlijks terugkerende

Masterszwemwedstrijd

Zaterdag 30 maart 2002 in zwembad "De Watermulder" te Hattem

Aanvang: 16.30 uur

Inzwemmen: 16.00 uur

Deelname vanaf 20⁺

Uitnodiging

Zwemvereniging Hatto-Heim nodigt alle (pré-)masters uit om deel te nemen aan de jaarlijks terugkerende Masterszwemwedstrijd

Programma

1	100m	wisselslag d/h	7	100m	vrije slag d/h
2	25m	vlinderslag d/h	8	50m	vlinderslag d/h
3	50m	vrije slag d/h	9	25m	rugslag d/h
4	25m	schoolslag d/h	10	50m	schoolslag d/h
5	50m	rugslag d/h	11	25m	vrije slag d/h
6	100m	schoolslag d/h	12	200m	wisselslag d/h
Pauze			13	4 x 25m	vrije slag estafette d/h

Algemene bepalingen

- De reglementen van de K.N.Z.B zijn van toepassing.
- Iedereen die 20 jaar is of wordt in 2002 mag aan deze wedstrijd meedoen.
- De leeftijdsklassen voor de individuele nummers zijn als volgt:

20 ⁺	1982 – 1978	60 ⁺	1942 – 1938
25 ⁺	1977 – 1973	65 ⁺	1937 – 1933
30 ⁺	1972 – 1968	70 ⁺	1932 – 1928
35 ⁺	1967 – 1963	75 ⁺	1927 – 1923
40 ⁺	1962 – 1958	80 ⁺	1922 – 1918
45 ⁺	1957 – 1953	85 ⁺	1917 – 1913
50 ⁺	1952 – 1948	90 ⁺	1912 en ouder
55 ⁺	1947 – 1943		
- Er zijn géén limietijden!
- Er mag naar eigen keuze worden gestart; vanaf de kant, vanaf het startblok of vanuit het water (m.u.v. de rugslag)
- Voor iedere deelnemer / deelneemster is er een consumptiebon en een herinnering.
- Men kan zich tot 8 maart 2002 inschrijven d.m.v. volledig ingevulde inschrijfformulieren. Er wordt gebruik gemaakt van het W.A.S. programma.
- De inschrijfformulieren kunnen worden opgestuurd naar:
Judith Mulder, Begoniastraat 19, 8051 DR Hattem
- Ook dient ieder deelnemende vereniging 1 official te leveren.
- De kosten voor deze wedstrijd zijn € 1.50 per start en € 2.50 per estafetteploeg. Het programma en uitslagenset kosten allebei € 1.20. Voor iedere vereniging is er 1 gratis uitslagenset aanwezig.
- Het inschrijfgeld moet worden betaald voor de aanvang van de wedstrijd op 30 maart 2002.
- Inlichtingen? Bel 038-4440565 of mail naar j-m.mulder@12move.nl
- Tot slot: allemaal tot ziens op 30 maart 2002 in zwembad "De Watermulder".



BETAAL NU VOOR ABONNEMENT 2002

<input type="radio"/>	Je hebt opgezegd, dit is het laatste nummer dat je ontvangt.
<input checked="" type="radio"/>	Je hebt al betaald voor 2002. Hartelijk dank voor de vlotte medewerking
<input type="radio"/>	Het abonnementsgeld voor 2002: <u>€ 13,50</u> (f 29,75) kun je overmaken op postbankrekening 2010043 t.n.v. MasterSprint, Arnhem.
<input type="radio"/>	Je hebt al een deel van het abonnementsgeld betaald, om de volledige jaargang 2002 te ontvangen moet je nog €.....of f.....betalen
<input type="radio"/>	As subscriber from abroad you can: <ul style="list-style-type: none">• pay the fee cash• (postcheque, banknote in envelope)• pay when we meet each other during a mastersmeet, but let us know that you want to subscribe for 2002 € 13,50, US\$ 15,00
<input type="radio"/>	You receive MasterSprint free
<input type="radio"/>	You receive MasterSprint free as exchange

