

---

# De Waterdruppels

---



Juni 2011

Nummer 6  
Juni 2011  
Jaargang 71

**Redactie**  
Michael Woolthuis

**Vaste medewerkers**  
Familie Tijman  
Robbert Henrichs

**Kopij**  
De Waterdruppels wordt samengesteld uit kopij geschreven door en voor DWT'ers. Dus ook uw bijdrage is van harte welkom.

Als uw bijdrage voor de vijftiende van de maand binnen is dan staat het al in het eerst volgende blad. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen aan te passen en/of in te korten.

**Kopij kan je opsturen:**  
T.a.v. M Woolthuis  
Glasblazersstaat 19  
2011 AP Haarlem  
of e-mailen naar:  
clubblad@dwt-haarlem.nl

**Reclame**  
Robbert Henrichs  
Tel. 06-81480333

**DWT website:**  
www.dwt-haarlem.nl  
www.dewatertrappers.nl

# De Waterdruppels



De Waterdruppels is het officiële tijdschrift van de Haarlemse zwemvereniging 'De Watertrappers' (DWT) en komt tien keer per jaar uit.

## In dit nummer:

Voorzet van de voorzitter.....	2
Zuyderzee Masters Circuit.....	3
Van de clubhuiscommissie.1.....	4
Van de clubhuiscommissie.2.....	5
Even voorstellen:Katinka Vastenhoven.	6
UITNODIGING.....	9
Demonstratie synchroonzwemmen DWT;	
Onderlinge wedstrijd synchroonzwemmen	
Speedo Kringkampioenschappen.....	10
Hiras Ferrandino 2x zilver.....	13
Landtraining.....	13
Wie kan waterpoloën, .....	15
Black & White Party. ....	18
De jeugdpen: Iris Pethke. ....	19
Informatie.....	20

# Voorzet van de voorzitter

Door Robbert Henrichs

Nog geen maand na de ALV zijn er de eerste mutaties binnen het bestuur. Michel Wigbers heeft aangegeven dat hij zijn bestuurstaken niet meer kan combineren met zijn werk en privé leven. Hij zal per direct stoppen met het bestuur, gelukkig heeft Michel zelf een vervanger gevonden in Bart van Leijden. Bart zit momenteel in de zwemwerkgroep en zijn taken zullen



worden overgenomen door Michel. Namens het bestuur wil ik Michel hartelijk bedanken voor zijn bijdrage. Verder wil ik Michel en Bart veel succes en plezier wensen in hun nieuwe functies.

De taakverdeling van het bestuur ziet er nu als volgt uit;

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Robbert Henrichs      | - Voorzitter & contactpersoon<br>Synchronozwemmen         |
| Marco Hendriks        | - Penningmeester & contactpersoon<br>Clubhuiscommissie    |
| Mieke Goedkoop        | - Secretaris  |
| Pieter Paul van Oerle | - Vice-voorzitter & contactpersoon<br>Waterpolo           |
| Martin Belles         | - PR en communicatie & contactpersoon<br>JREZ             |
| Jeroen Loerakker      | - Kader en opleiding & contactpersoon<br>Wedstrijdzwemmen |
| Bart van Leijden      | - Algemeen lid  |

Tevens is Toos Goedkoop bereid gevonden om de vergaderingen van het bestuur te notuleren.

Het bestuur heeft begin van het jaar de contactpersonen ingesteld. Hiermee willen we nog dichterbij de werkgroepen komen. Ook is het hiermee duidelijker voor de werkgroepen naar wie ze toe kunnen met vragen en problemen. Het idee achter de contactpersonen is ook dat ze buiten de vergaderingen om contact houden met de werkgroepen en trainers om zo een goed idee te hebben met wat er allemaal speelt binnen onze verenging.

Aangezien dit het laatste clubblad van het seizoen is, rest mij iedereen alvast een hele fijne vakantie te wensen!

## **Zuyderzee Masters Circuit te Grootebroek 22 mei 2011**

Door Corine Kalbfleisch

Om kwart over elf haalde Bart eerst mij en daarna Michiel af om naar de laatste wedstrijd te gaan van bovengenoemd circuit. Mooi op tijd kwamen we bij het zwembad "De Kloet" aan. Er was tijd genoeg om koffie te drinken en Michiel ging ons aanmelden. Al voor het inzwemmen ontmoetten we veel bekenden. De wedstrijd, die om half twee begon, werd georganiseerd door z.v. "De Bron". Bart beet het spits af

om in het eerste programmanummer de 100 m. rugslag te zwemmen. Ik zwom enkele "korte" nrs. om het sprintklassement vol te zwemmen. Bart en Michiel moesten strijden om de punten voor de derde prijs in het allround klassement H 50+. Tot het laatst bleef het spannend en we hebben sneller gezwommen dan onze inschrijftijden aangaven. De wedstrijden duurden vrij lang vanwege de vele series 400 m. vrije slag. Omstreeks half zes begon het mastersbuffet. Men kon kiezen uit Italiaanse gerechten. Een uurtje later werden de prijzen

uitgereikt voor het allround- en het sprint klassement. Met twee prijzen keerden we huiswaarts. Om half negen was ik thuis.

De uitslagen waren:

<b>Bart H 50+:</b>	tijd:	plaats
50 m. schoolslag	in 0.42,40 min.	3e
100 m. rugslag	in 1.44,77 min.	1e
100 m. wissel­slag	in 1.31,50 min.	4e

Bart is 3e geworden in het allround klassement H 50+.

**Michiel H 50+:**

50 m. schoolslag	in 0.42,67 min.	4e
100 m. wissel­slag	in 1.33,93 min.	6e
100 m. schoolslag	in 1.40,10 min.	4e

Michiel is met een heel klein verschil 4e geworden in het allround klassement H 50+.

**Corine D 55+:**

25 n. rugslag	in 0.20,46 min.	1e
100 m. schoolslag	in 1.46,22 min.	1e
25 m. vrije slag	in 0.16,10 min.	1e

Corine is 1e geworden in het sprint klassement D 55+.

## Van de clubhuiscommissie.1

Door

Beste DWT-leden,

Alweer een aantal weken geleden hielden we ons 80-jarig jubileum op 14 mei. Voor dit feest waren alle sportleden van DWT uitgenodigd van alle sporttakken. Van een aantal verschillende afdelingen waren er leden aanwezig. Speciaal voor deze avond was de muziek afkomstig vanaf ouderwets vinyl van onze DJ Michel

Hendriks. Onder genot van vele klassiekers kon er gepraat worden over vroeger en nu, daarnaast konden de voetjes van de vloer. Erg welkom waren tussendoor de lekkere hapjes die dan ook gretig aftrek vonden. Graag zien wij naast deze speciale avond nog vaker meer leden vanuit alle geledingen de weg naar het clubhuis vinden.

Wij hopen dat u, net als ons, een geslaagd jubileumfeest hebt gehad en wij gaan op naar de volgende.

Maar eerst volgt voor ons het Pinkstertoernooi op 12 en 13 juni waar uiteraard ook iedereen welkom is.

Groet,  
de Clubhuiscommissie

## Van de clubhuiscommissie.2

Door Toos Goedkoop

De zomervakanties komen er weer aan en dan denkt iedereen dat dit een rustige periode voor ons is.

Niets is minder waar, want dat is voor ons de beste tijd om extra onderhoud te plegen.

Dit jaar staat op onze



planning een grote schoonmaak van het hele clubhuis. Je kan dan denken aan het schoonmaken onder de vlonders en de keuken even goed schrobben.

Ook gaan we de barkrukken weer schuren en lakken. Die kunnen er dan ook weer een paar jaartjes tegenaan.

Als iedereen dan terug is van vakantie gaan we weer met goede moed verder als clubhuiscommissie om er een leuk seizoen van te maken!

Toos Goedkoop

## **Even voorstellen: Katinka Vastenhoven**

Hoi allemaal,

Aankomend seizoen sta ik als hoofdtrainster aan de kant bij de afdeling wedstrijdzwemmen en het lijkt mij wel zo netjes om mij even kort voor te stellen.

Mijn naam is Katinka van Vastenhoven en als heel jong grietje startte ik mijn zwemcarrière bij DWT. Toen nog onder leiding van Bert v/d Meij als was hij voor mij "oom "Bert.

Bij DWT zwom ik mijn eerste speedofinale als allerjongste deelneemster en zwom ik op zowel de 400m vrij als de 100m vrij een BJP ( beste jaargangprestatie ), velen volgde en sommige staan nog steeds op mijn naam.

Vanuit DWT ben ik samen met mijn vader naar de Dolfijn vertrokken, hij werd daar trainer van de minioren/junioren, en heb ik samen met mijn clubgenootjes van de Dolfijn, aardig wat

Nederlandse Titels behaald.

Op mijn 16e behaalde ik bij Rapido '82 ( nu ZV Haerlem ) het EJK limiet op de 50m rug en ben ik vrij snel erna een jaar gestopt geweest. Andere interesses waren voor mij op dat moment belangrijker.

Vanaf mijn 17e ben ik mij meer gaan richten op het Open water ( dit deed ik ervoor ook ) en dit is een hele leuke, succesvolle tijd geweest, Europacups, diverse Len wedstrijden en Internationale wedstrijden en ook de echte marathons! Af en toe nog een binnenbad NK om af te wisselen.

In het dagelijks leven ben ik afgestudeerd aan de PABO in 2008 en geef ik zwemles aan de allerkleinste, geef ik aquarobics, BPK zwemmen, Fifty fit en mobilisatie oefeningen voor ouderen bij Sportplaza in Hoofddorp en Nieuw Vennep.

Ik woon samen met een ( ex ) topsporter uit de judowereld en samen hebben wij een poes en 2 cavia's.

Door mij vele jaren als ( top ) sportster heb ik enorm veel ervaring op gedaan. Nu ik sinds een jaar officieel gestopt ben, is het tijd om mijn eigen ervaringen over te gaan brengen op de zwemmers en zwemsters van nu! Bij DWT is voor mij een logische stap omdat hier mijn enorm leuke zwemtijd is begonnen. Samen met u en de zwemmers en trainers wil ik DWT weer op de Nederlandse Kaart zetten, zodat straks iedereen weet, oh DWT dat is een hele leuke club met super zwemmers!

Ik heb er zin in en ik zie u vanzelf in het zwembad!

Groetjes,  
Katinka van Vastenhoven





# de Vilder & Wijnands Elektrotechniek bv

*Licht-kracht installaties  
Tel./Data installaties  
Inbraak beveiliging  
Scheeps installaties*

Loggerstraat 33/B 1976CX IJmuiden  
Tel. (0255) 51 19 65 Fax (0255) 51 41 63

## Dance & Ballet Company

kwaliteitsonderwijs in de wereld van de dans

Klassiek ballet

kleuterdans

Streetdance, hiphop

Musical, showdance

studio gelegen aan het begin

van de Randweg & locatie in Schalkwijk

HBO geschoolde docenten

Doorstroom vakopleidingen

*Diploma gehaald? Start met dansen!*

*10% korting op het lesgeld in locatie Schalkwijk*

*op vertoon van deze bon!*



**Dans-NU.nl**

# UITNODIGING

## **Demonstratie synchroonzwemmen DWT**

Zaterdag 9 juli 2011 om 14:00 uur geven de meiden van het synchroonzwemmen een demonstratie in het Boerhaavebad. Alle muzieknummers die ze het afgelopen seizoen hebben ingestudeerd worden uitgevoerd. Uiteraard zoals het hoort: showbadpakken met pailletten, de haren in de gelatine, watervaste make-up en natuurlijk een stralende glimlach.

Dit is een uitgelezen kans voor iedereen die ook mee wil gaan doen of voor de mensen die synchroonzwemmen gewoon mooi vinden om naar te kijken.

Iedereen is van harte welkom !!

## **Onderlinge wedstrijd synchroonzwemmen**

Zaterdag 16 juli 2011 om 14:00 uur is de onderlinge wedstrijd van synchroonzwemmen. Iedereen die het leuk vindt mag meedoen met



een duet of een groep. Het enige waar aan voldaan moet worden is: een muzieknnummer van maximaal 2 minuten, creativiteit, een mooie glimlach en plezier! Een jury zal de muzieknnummers beoordelen en de winnaar zal uiteraard



worden beloond met een prijsje. Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom om te komen aanmoedigen.

## Speedo Kringkampioenschappen

(jeugd tot 12 jaar)

Door Michel Wigbers

Voor het eerst in jaren heeft onze Speedo Jeugd meegedaan aan de kringkampioenschappen voor de Jeugd. Er waren maar liefst 8 zwemmers van DWT die op een afstand bij de beste 25 zwemmers van de provincie behoren. 6 hebben er meegedaan, waarvan Zyco (jaargang 1999) de meeste afstanden mocht zwemmen. Hij mocht in twee dagen maar liefst 4x zwemmen.

Zyco zette ook de toon door met een dik PR (persoonlijk record) op de 100m schoolslag. Hij zwom van een 22e plek naar de 6e plek te zwemmen in de einduitslag met een verbetering van zijn tijd van maar liefst 11 seconden.

Emre (jaargang 2000) mocht op beide dagen 1x keer zwemmen. Helaas werd hij zaterdag gediskwalificeerd op de 50m vlinderslag en zondag zwom hij iets boven zijn PR op de 100m schoolslag

Miquel (jaargang 2001) zwom naar een vet PR op de 100m vrijeslag. Hij zwom maar liefst 7 seconden van zijn beste tijd af. Zijn ouder tijd had hij gezwommen op het paastoernooi.

Kita (jaargang 2002) werd 5e en 6e op haar favoriete afstanden de 100m vrijeslag en 100m rugcrawl.

Kenan (jaargang 2003) mocht ook 3x maal starten in een hogere leeftijdscategorie en presteerde het op de 100m schoolslag om een Pr op de 50m en 100m schoolslag te zwemmen in dezelfde race.

Sophie (jaargang 2003) mocht ook op zondag meezwemmen op de 100m wisselslag. Ze was een beetje zenuwachtig maar heeft toch dicht bij haar PR gezwommen.

Hieronder de uitslagen:

<b>Naam</b>	<b>Afstand</b>	<b>Tijd (plaats)</b>	<b>Oude tijd (plaats)</b>
Zyco van Esveld	100m ss	1:37.57 (6e)	1:48.06 (22e)
	400m vr	6:03.86 (12e)	6:05.36 (13e)
	100m vl	1:41.50 (14e)	1:48.47 (22e)
	100m vr	1:18.03 (16e)	1:15.57 (19e)
Kithapat Braunius	100m vr	1:41.92 (6e)	1:40.00 (5e)
	100 rc	1:44.76 (5e)	1:45.32 (6e)
Miquel Klooster	100m vr	1:34.45 (13e)	1:41.54 (19e)
Emre Uysal	50m vl	57.48 (dis VC)	1:00.50 (23e)
	100m ss	1:57.12 (16e)	1:54.04 (20e)
Kenan Cörüz	100m ss	1:56.62 (11e)	2:01.91 (20e)
	50m vl	0:52.97 (14e)	1:00.62 (23e)
Sophie van Esveld	100m ws	2:11.10 (11e)	2:08.99 (10e)

# Fablo Tennishal



Gedurende het winterseizoen (van oktober tot april) bent u van harte welkom in de gezelligste tennishal van Haarlem.

**[www.fablotennishal.nl](http://www.fablotennishal.nl)**

**tel.: 023-5100537**

U kunt de Fablo Tennishal vinden in het Ramplaan-  
kwartier aan het Marcelisvaartpad.

Wij beschikken over ruime parkeergelegenheid.

# Hiras Ferrandino 2x zilver op de Kringkampioenschappen

Door Michel Wigbers

2x zilver voor Hiras Ferrandino was het resultaat van twee weekenden zwemmen bij de kringkampioenschappen in Beverwijk en Alkmaar. Alle vier de wedstrijden werden gezwommen in een 50m bad. De 50m schoolslag zwom hij in 0.34.50 en de 100m schoolslag in 1.20.62.

Jeffrey Camphens deed voor het eerst mee aan de kringkampioenschappen, want hij had de limiet gehaald voor de 200m vlinderslag. Hij werd 5e in een tijd van 3.06.01. Jikke van de Ende zwom op de 50m rugslag 0.37.82 en werd daarmee 22e bij de junioren. Peter van de Bor zwom 0.30.29 op de 50m vlinderslag en werd daarmee 8e.

Hiras deed ook nog mee aan de 50m vlinderslag (0.31.49), 50m rugslag (0.33.49), 50m vrijeslag (0.26.78) en zwom onder 1 minuut op de 100m vrijeslag in een 50m bad (0.59.53).

## Landtraining

Door Michel Wigbers

Ongeveer 10 zwemmers hebben het hele seizoen meegedaan aan de landtraining bij onze overburen van FysioFit. FysioFit is een praktijk voor fitness, fysiotherapie en revalidatie.

We hebben gemiddeld één keer in de twee weken training gehad onder begeleiding van Martin om onze rompstabiliteit te verbeteren. Rompstabiliteit is één van de belangrijkste punten bij het zwemmen. Het bepaalt namelijk hoeveel kracht je kan zetten op je armen en benen en het is belangrijk voor je stroomlijning.

De eerste paar keer deden we de oefeningen ongeveer 2 x 30 seconden, aan het einde van het seizoen deden we de oefeningen 2 x 60 seconden. De meest gevreesde oefeningen was de plank, waar je steunt op je ellebogen en je hele lichaam stijf moet houden.



De laatste training hebben we afgesloten met een aantal testen. Zyco kon het meest aantal keer opdrukken (59x), gevolgd door Michel en Roland met 49x en 48x. De tweede oefening was een opdracht waar je gehurkt net boven een bank moest blijven, met je handen gestrekt naar voren. Hier blonk Hiras uit. Hij haalde het maximum van 3 seconden. Hij is niets voor niets onze beste starter bij het zwemmen. Als derde opdracht kwam een oefening die meeste zwemmers vervelend vinden, namelijk een buikspier oefening waar je op een halve bal ligt op je buik en je borstcrawl bewegingen moest doen. Hier haalde Daphne het maximum van 3 minuten.

Michel blonk uit in een andere buikspier oefening. Op je rug liggen met gebogen knieën en dan met je handen naar je knieën gaan zonder met je schouder bladen op je grond te komen. Hij haalde hier ook het maximum van 3 minuten.

Hopelijk kunnen we het volgend jaar deze samenwerking weer voortzetten. Als laatste wil ik nog melden dat we via een belletje direct terecht kunnen bij fysiofit voor een afspraak mocht iemand van DWT een blessure hebben.

## **Wie kan waterpoloën, kan ook bowlen (toch?)**

Door Jan Schotman.

Een waterpoloteam op de bowlingbaan, dat is vragen om competitie. Zondag 22 mei sloten de spelers van E2 hun jaar af op het scherpst van de snede. Wie gooit de eerste strike? Wie houdt het hoofd koel na wéér een bummer? Wie gaat er met de felbegeerde trofee (nou ja, trofeetje...) vandoor?

De E2's (pupillen <11) kwamen eigenlijk naar Bison Bowling om hun succesvolle seizoen af te sluiten: vierde in de competitie (of was het nou toch derde?), sterk gegroeid, een belofte voor de toekomst. Een uurtje bowlen, een drankje, lekker eten en een heel groot DANKJEWEL voor de fantastische trainer/coach, Johan Selles.

Maar het sportbloed kruipt waar het niet gaan kan. En dus werd het een bikkelharte strijd tussen Daan, Quinten, Jannus, Boris, Mika, Patrick, Daniël, Ibrahim en Milo. En hun vaders en moeders, die vrolijk (maar toch meer voor de gezelligheid) mee-bowlden.

Coach Johan zag het geamuseerd en met zekere trots aan. Dit waren



toch echt zijn jongens, die een seizoen lang trouw hadden getraind, snelheid hadden ontwikkeld, spelinzicht hadden opgebouwd, die flitsende overwinningen en glorieuze nederlagen hadden beleefd. Hij moest bijna een traantje wegpinken, zeker toen hem als dank ook nog een behoorlijk groot pakket met speciaalbieren werd overhandigd.

Bedankt Johan!

En for the record: de beste bowler die middag was Daan, de vader



van Jannus. Maar de sterren van de bowlingbaan waren toch de poloërs van E2 en hun mentor, Johan.



*Afgesproken*

Aan alle leden van "De Watertrappers" geven wij 10% korting op de courtage bij aan- of verkoop van een woning.

**Hamer & Ran Garantiemakelaars  
(voorheen MQ Makelaardij)**

**Erik Ran, Paul Ran  
Gasthuisvest 41-43  
2011 EV Haarlem  
023 – 531 94 40**

*Kijk voor alle zekerheid op [www.hamerenran.nl](http://www.hamerenran.nl)*

AVI-Totaal is een klein administratiekantoor, waar u met een gerust hart terecht kunt voor de afwikkeling van al uw administratieve zaken. Onze dienstverlening bestaat uit:

- het verwerken van salarisadministraties,
- financiële administraties,
- het maken van uw jaarrapport en
- het verzorgen van uw fiscale zaken.

**AVI  
TOTAAL**

Administratieve dienstverlening

André Visser  
Palletweg 62  
2031 DC Haarlem

T 023-551 43 21  
F 023-551 78 54  
M 06-226 00 289  
E [avi.totaal@consunet.nl](mailto:avi.totaal@consunet.nl)

# **Black & White Party**



**Where: DWT Clubhuis Boerhaavebad**  
**When: 12th of june 22.00-03.00**  
**Be there!**

## De jeugdpen: Iris Pethke

Hallo, ik ben Iris. Ik ben 11 jaar en zit in groep 7 van de Franciscus Xaverius school. Ik zit sinds een paar jaar op waterpolo. Ik zocht nog een leuke sport en een



vriendinnetje van mij ging waterpolo proberen toen ging ik met haar mee. Ik vond het super leuk en ik vind het nu nog steeds leuk. Ik zit in een leuk team, er zitten drie andere kinderen uit mijn klas in mijn team. Mijn vader is de coach van ons team. We hebben afgelopen jaar maar 1 keer gewonnen maar we worden wel steeds beter. Ik hoop dat het volgende seizoen beter gaat! Ik heb al heel veel zin in het jaarlijkse kamp. Vorig jaar was het ook super, ik hoop dat het dit jaar nog leuker wordt! Mijn hobby's zijn waterpolo/zwemmen, shoppen, buitenspelen en varen.

Ik geef de pen door aan maegan.

Groetjes Iris.

# Informatie

## Contact adressen

### Dagelijks bestuur

bestuur@dwt-haarlem.nl

Voorzitter: Martin Belles

Herman Gorterstraat 20  
2024 JH Haarlem  
tel. 023 526 90 72  
martinbelles@hotmail.com

Secretaris:

Robbert Henrichs  
Charta 77 Vaart 155  
2033BD Haarlem  
tel. 06-81480333  
bestuur@dwt-haarlem.nl

Penningm.:

Marco Hendriks  
Emmy Andriessestraat 70  
1087 ML Amsterdam  
tel. 06 48 47 42 53  
marco.hendriks71@gmail.com

### Ledenadministratie

(Adreswijzigingen, lidmaatschap en opzeggingen)

Yolanda Bouman  
Koftjalk 1  
1991 NA Velsbroek  
tel. 06-39108782  
ledenadministratie@dwt-haarlem.nl

### Clubhuiswerkgroep

Voorzitter: Mitchell Hupkens

Muntstraat 4  
2034 LZ Haarlem  
tel. 06-42002548

Agenda:

Toos Goedkoop  
tel: 06-10916351  
clubhuis@dwt-haarlem.nl

### Jeugd- en REZ-zaken (JREZ)

leszwemmen@dwt-haarlem.nl

Voorzitter Harrie van Geldorp  
tel 06-39107531

### Waterpolo-werkgroep

waterpolo@dwt-haarlem.nl

Voorzitter Eddy Roosen  
Stephensonstraat 72  
2014KE Haarlem  
tel. 023-5258904

### Zwemwerkgroep

wedstrijdzwemmen@dwt-haarlem.nl

Voorzitter: Krista van Kan  
tel. 0650852544

### Synchroonzwemmen

synchroonzwemmen@dwt-haarlem.nl

Voorzitter: Aart Romeijn  
Alexander Polaplein 12  
2033 ZV Haarlem  
tel. 023 - 5359140

## Zwemuren

### Leszwemmen:

Boerhaavebad vrijdag

17.30-18.30 ABC

Uurleider: Harrie van Geldorp tel: 06-39107531

18.30-19.30 zwemvaardigheid 123

Uurleider: Harrie van Geldorp tel: 06-39107531

Planeet zaterdag

8.00-9.00 ABC

uurleider: Diana den Braven tel: 06-10826621

9.00-10.00 A en B, zwemvaardigheid 123

uurleider: Diana den Braven tel: 06-10826621

### Zwemmen voor volwassenen (Het uur U):

19.30 - 20.30 Zwemuur voor volwassenen (uur U)

Uurleider: Kitty Ungureau tel: 023-5330857

### Synchroonzwemmen:

dinsdag: 17.30-19.00 uur Boerhaavebad

zaterdag: droogtraining: 13.00-14.00 uur Clubhuis

zwemmen: 14.00-16.00 uur Boerhaavebad

### Wedstrijdzwemmen:

maandag 17.00-18.00 uur Boerhaavebad

dinsdag 17.30-18.30 uur Boerhaavebad

woensdag 17.30-18.30 uur Boerhaavebad

vrijdag 18.30-19.30 uur Boerhaavebad

zaterdag 07.15-08.45 uur Boerhaavebad

### Waterpolo:

Minipolo en Pupillen

dinsdag 18.30 - 19.30 uur Boerhaavebad

zondag 16.30 - 17.30 uur Boerhaavebad

Aspiranten < 15

dinsdag 18.30 - 19.30 uur Boerhaavebad

zondag 16.30 - 17.30 uur Boerhaavebad

Heren jeugd

dinsdag 19.30 - 20.30 uur Boerhaavebad

vrijdag 21.30 - 23.00 uur Boerhaavebad

Herenselectie

maandag 21.45 - 23.00 uur Boerhaavebad

vrijdag 21.30 - 23.00 uur Boerhaavebad

Heren 3, 4, 5

maandag 21.45 - 23.00 uur Boerhaavebad

woensdag 21.45 - 23.00 uur Boerhaavebad

Dames

dinsdag 19.30 - 21.00 uur Boerhaavebad

vrijdag 20.15 - 21.30 uur Boerhaavebad

