



# De WaterDroppels

Nummer 8 - oktober 2019 - Jaargang 79



## In dit nummer:

[Vanaf nu in het clubhuis \( pagina: 2 \)](#)

[Leszwemmen Agenda \( pagina: 2 \)](#)

[De Vomar steunt DWT \( pagina: 3 \)](#)

[Internationaal toernooi in werdohl \( pagina: 4 \)](#)

[Spelregelvraag 38 \( pagina: 6 \)](#)

[Van de polovoorzitter \( pagina: 7 \)](#)

[Polo dames \( pagina: 7 \)](#)

[Polo heren \( pagina: 9 \)](#)

[Antwoord Spelregelvraag 38 \( pagina: 9 \)](#)

[Snippentoernooi 2019 \( pagina: 10 \)](#)

[GESTOLEN FIETSEN \( pagina: 10 \)](#)

[Informatie \( pagina: 11 \)](#)

## Vanaf nu in het clubhuis

Bij DWT kun je sinds dit seizoen alleen nog maar via pin betalen in het clubhuis.

We hebben hiervoor gekozen omdat er voornamelijk gebruik wordt gemaakt van de pin en omdat het veiliger is.

Dus bij je volgende bezoek aan het clubhuis -> pinpas mee!

Als er vragen zijn, laat het de clubhuiscommissie weten!



## Leszwemmen Agenda

Vrijdag	11-okt		
Vrijdag	18-okt	(start herfstvakantie)	
Vrijdag	25-okt	uitzoeken	(herfstvakantie)
Vrijdag	1-nov		
Vrijdag	8-nov	afzwemmen Boerhaave	
Vrijdag	15-nov		
Vrijdag	22-nov		
Vrijdag	29-nov		
Vrijdag	6-dec		
Vrijdag	13-dec		
<b>Vrijdag</b>	<b>20-dec</b>	<b>(kerstvakantie)</b>	
<b>Vrijdag</b>	<b>27-dec</b>	<b>geen zwemles</b>	<b>(kerstvakantie)</b>
<b>Vrijdag</b>	<b>3-jan</b>	<b>geen zwemles</b>	<b>(kerstvakantie)</b>
Vrijdag	10-jan		
Vrijdag	17-jan	uitzoeken	
Vrijdag	24-jan		
Vrijdag	31-jan	afzwemmen Planeet morgen 9 uur	

zaterdag	12-okt		
zaterdag	19-okt	(start herfstvakantie)	
zaterdag	26-okt	uitzoeken	(herfstvakantie)
zaterdag	2-nov		
zaterdag	9-nov	afzwemmen vrijdag Boerhaave	
zaterdag	16-nov		
zaterdag	23-nov		(achterste bad)
zaterdag	30-nov		
zaterdag	7-dec		
zaterdag	14-dec		
<b>zaterdag</b>	<b>21-dec</b>	<b>(kerstvakantie)</b>	
<b>zaterdag</b>	<b>28-dec</b>	<b>geen zwemles</b>	<b>(Kerst)</b>
<b>zaterdag</b>	<b>4-jan</b>	<b>geen zwemles</b>	<b>(kerstvakantie)</b>
zaterdag	11-jan		
zaterdag	18-jan	uitzoeken	
zaterdag	25-jan		
zaterdag	1-feb	afzwemmen Planeet 9 uur	



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**  
T O T A A L

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 [administratie@avi-totaal.nl](mailto:administratie@avi-totaal.nl)



## De Vomar steunt DWT Help jij mee?

(Het kost maar 1 minuut van je tijd)

Het enige wat je hoeft te doen is een mail te sturen naar [penningmeester@dwt-haarlem.nl](mailto:penningmeester@dwt-haarlem.nl) met als onderwerp Vomaractie en als tekst je naam en Vomar klantenkaart nummer.

Heb je nog geen Vomar klantenkaart? Deze kan je gratis aanvragen bij de klantenservice in jouw filiaal.

De Vomar telt de boodschappen op van alle personen die zich aangemeld hebben voor DWT. Over dat bedrag keren zij ieder kwartaal 0,5% uit aan de vereniging. Een half procent lijkt niet veel maar als iedereen dat doet levert het een leuk bedrag op.



## Internationaal toernooi in werdohl

Op 6 september vertrekken we met 1 busje en een auto richting Duitsland.

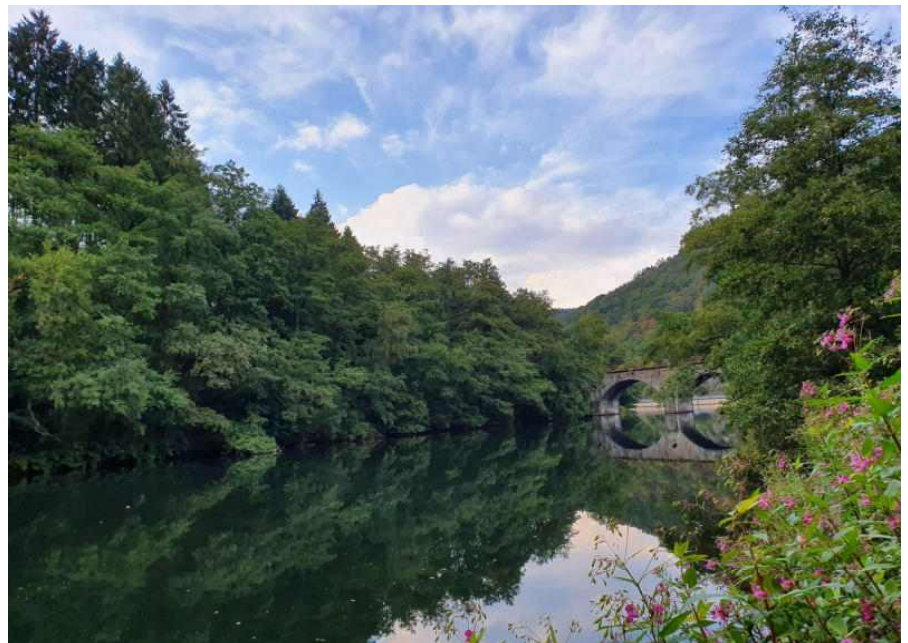
Na een gezellige heenreis van drie uur en een beetje komen we aan bij het zwembad en zetten we onze tent op op het voetbalveld er naast.

De volgende ochtend gaat de wekker al vroeg, nog slaperig komen we aan bij het zwembad waar iedereen toch nog mooi zwemt in de middag is de opening en houdt peter nog een mooie speech van 1 min.

Die middag wordt er goed gezwommen worden er veel medailles binnengehaald wordt de jongens estafette (hidde, willem, suraj en cruz) 3e en wint de heren estafette (Thijmen, peter, lucas en miguel) een onderling duel tegen SV Werdohl.

De tweede dag werd er nog beter gezwommen. Zo haalde lucas een clubrecord op de 50m schoolslag en won hij daarmee de beste jaargang prestatie jongens uit 2004.

Er zijn in totaal 36 medailles door DWT opgehaald en 9 pr's genoteerd.



# 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.

## Spelregelvraag 38

Wanneer wordt een doelpunt af- of goedgekeurd? Onderstaand een aantal situaties:

- 1) de keeper gooit de bal (spelherhvatting na een doelpunt) naar voren. Deze raakt het hoofd van een medespeler die naar voren zwemt. De bal stuitert daardoor het goal van de tegenstander in.
- 2) een overtreding binnen de zes meter leidt tot een vrije worp. De bal ligt buiten de zes meter, wordt door een aanvaller in één vloeiende beweging op goal geschoten en verdwijnt achter de verdedigende keeper.
- 3) de bal komt over de zijlijn (buiten de zes meter). De aanvaller neemt de vrije worp door in één vloeiende beweging de bal op goal te schieten en scoort.
- 4) een overtreding binnen de zes meter leidt tot een vrije worp. De aanvaller (buiten de zes meter) neemt de vrije worp door de bal zichtbaar te nemen. Vervolgens dreigt hij en schiet op goal en scoort.
- 5) een hoekworp is toegekend. De speler neemt deze zichtbaar door een stukje op te zwemmen en schiet vervolgens op goal (en scoort).
- 6) een hoekworp is toegekend en het aanvallende team vraagt een time-out. Na de time-out schiet de speler direct op goal en scoort.
- 7) een hoekworp is toegekend. De speler schiet direct op goal en scoort.
- 8) aanvang periode. De opzwevende speler pakt de bal, ziet de keeper niet op zijn positie liggen. Hij schiet en scoort.
- 9) een overtreding binnen de zes meter leidt tot een vrije worp. De aanvaller (buiten de zes meter) neemt de vrije worp door de bal zichtbaar te nemen. Vervolgens zwemt hij de zes meter binnen, schiet op goal en scoort.
- 10) de scheidsrechter legt het spel stil om iemand van de tribune te sturen. De wedstrijd kan weer door. De speler met de bal schiet direct op goal en scoort.
- 11) de keeper gooit de bal (spelherhvatting na een doelpunt) naar voren. Een medespeler die voor ligt kopt de bal het goal van de tegenstander in.
- 12) een aanvaller schiet (van ver) op het goal van de tegenstander. Tijdens het loslaten van de bal gaat het eind signaal. De keeper zwemt al naar de kant en de bal komt vlak voor het goal op het water. Langzaam drijft deze over de doellijn.
- 13) een aanvaller schiet (van ver) op het goal van de tegenstander. Tijdens het loslaten van de bal gaat het eind signaal. De keeper zwemt al naar de kant en de bal komt vlak voor het goal op het water. Een verdediger zwemt snel naar de bal, waardoor de bal over de doellijn komt.
- 14) een overtreding buiten de zes meter. Een speler (buiten de zes meter) pakt de bal, dreigt en schiet op goal (en scoort).
- 15) een overtreding buiten de zes meter. Een speler (buiten de zes meter) pakt de bal, wipt deze zichtbaar omhoog van de hand, dreigt en schiet op goal (en scoort).
- 16) een overtreding buiten de zes meter. Een speler (buiten de zes meter) pakt de bal en schiet in één vloeiende beweging op goal (en scoort).
- 17) een strafworp. De speler wipt de bal zichtbaar omhoog en schiet vervolgens op goal (en scoort).
- 18) een strafworp. De speler gooit in één vloeiende beweging de bal een meter voor zich op het water. Vervolgens zwem hij/zij er heen, pakt de bal en scoort.



## Van de polovoorzitter

Lectori Salutem,

De dagen worden korter en de eerste blaadjes vallen alweer van de bomen. Dit betekent ook, oh vreugd, dat de eerste wedstrijden weer gespeeld zijn. Op moment van schrijven zijn wij reeds twee wedstrijdweekenden gevorderd in de competitie van 2019-2020. De polocommissie kan met trots melden dat in deze eerste twee rondes elk team al punten heeft gepakt! Dames 2 misschien niet in de competitie, maar die hadden nog wat punten tegoed van de opkomst op Hasselt.

Verder is iedereen dus goed be-

zig. De papieren poloboekjes zijn dit jaar ietwat vertraagd, waarvoor onze excuses. Digitaal zijn deze echter al verspreid en sportlink blijkt ook hierin je grote vriend.

Komende periode zullen wij voornamelijk geconfronteerd worden met de week van de scheidsrechter. In het kader van deze week zullen wij vrijdag 11 oktober een waterpolotoernooitje organiseren van 20:30-23:00 in het Boerhaavebad.

Hierbij zijn ALLE waterpolo-

spelers van de aspiranten, de dames en de heren van harte welkom. De teams worden bij aanvang gemaakt en u hoeft zich dan ook niet per team aan te melden. Aansluitend is een kleine borrel om de scheidsrechters te bedanken.

Verder rest mij alleen het succes wensen van alle waterpoloteams, wedstrijdzwemmers en synchroon zwemmers voor de komende wedstrijden.

David de Loor

Voorzitter polocommissie

## Polo dames

Lieve allemaal,

De kop is eraf! De trainingen zijn weer in volle gang en de beide damesteams hebben de eerste wedstrijd gespeeld.

Het was voor de dames dit seizoen een ander begin dan normaal. Na de eerste trainingen te hebben gegeven, ging onze nieuwe trainer Koos namelijk drie weken op vakantie. Hij had dit al geboekt voordat hij onze coach werd, dus daar was niets aan te doen. Gelukkig heeft Stefan de trainingen op zich genomen en wilde Hans nog één keertje Dames 1 coachen bij hun eerste wedstrijd. Inmiddels is Koos gelukkig weer terug en zijn de normale trainingen weer van start gegaan.

Dames 1 speelde haar eerste wedstrijd op 21 september. Ze namen het in het Boerhaavebad op tegen Zwemvereniging Utrecht. De dames spelen anderhalve competitie. Dit betekent dat er na de eerste zes wedstrijden (in twee poules) een promotie- en een degradatiepoule worden gemaakt. Natuurlijk wordt er ingezet op de promotiepoule, dus is het van belang dat de eerste zes wedstrijden goed worden gespeeld. De eerste drie punten zijn al binnen, want 21 september won D1 met 5-2. Een goed begin! Dames twee reisde 28 september af naar Den Helder voor haar eerste wedstrijd. Met maar zeven speelsters (voor wie het voor sommigen de eerste wedstrijd ooit of de eerste wedstrijd in tijden was) verloren zij

daar helaas met 12-1.

Het seizoen is in ieder geval gestart en de dames hebben er zin in!

Liefs,  
Charlotte





## Het beheerkantoor voor Vereniging van Eigenaren

JVL Administraties BV is het beheerkantoor voor Vereniging van Eigenaren in Haarlem en omstreken. Momenteel beheert JVL Administraties B.V. ruim 95 VvE's in de regio Kennemerland (o.a. Haarlem, Heemstede, Hillegom, IJmuiden, Lisse, Zandvoort, etc.).

Enkele voordelen van JVL Administraties B.V. zijn:

- Professionaliteit (30 jaar ervaring)
- Snelle reactie (binnen 24 uur antwoord, ook bij calamiteiten)
- Optimale service en dienstverlening
- Toegankelijk te bereiken via App en website

Op zoek naar een beheerkantoor dat alle zorgen voor een Vereniging van Eigenaren uit handen neemt, neem dan contact op met:

JVL Administraties B.V.  
Van Merlenstraat 1  
2012 KM HAARLEM  
T: 023-55 13 513  
F: 023-55 13 464  
E: [info@jvl-administraties.nl](mailto:info@jvl-administraties.nl)  
[www.jvl-administraties.nl](http://www.jvl-administraties.nl)



## Polo heren

Hoi allemaal,

De eerste wedstrijden zitten er weer op. Met een paar mooie uitslagen zijn de herenteams het nieuwe seizoen ingegaan. Een mooie winst voor de mannen van DWT Heren 2 tegen Oceanus H3. En een spannend gelijkspel voor DWT Heren 1 tegen DJK Zar. Er wordt hard getraind onder Hans Hogerheijde om goed voorbereid te zijn voor de start van het seizoen.



Verder is de herenselectie begonnen met assisteren op de dinsdagtraining van de jeugd.

De mannen hebben er zin in om hun waterpolo kennis door te geven aan de jeugd van DWT!

Groeten,  
Sjoerd de Vries

## Antwoord Spelregelvraag 38

Artikel 15 van het reglement behandelt "Het maken van een doelpunt". In 15.3 staat beschreven onder welke omstandigheden het wel of geen doelpunt is. In 15.4 staat beschreven als de bal in vlucht is en het (eind)signaal wordt gegeven hoe dan te handelen.

Dan hier de antwoorden:

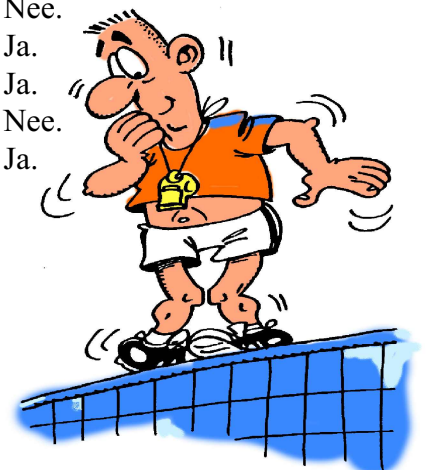
- 1) Nee. De bal moet bij begin of herbegin minimaal door twee spelers bewust worden gespeeld.
- 2) Nee. De overtreding vindt plaats binnen de zes meter. Er mag dan niet direct op goal geschoten worden.
- 3) Nee. Een bal over de zijlijn betekent dat het spel op nieuw moet worden gestart (herbegin). Dan geldt weer dat de bal door minimaal twee spelers bewust moet worden geraakt.

- 4) Nee. Zie antwoord bij 2.
- 5) Ja. Zolang je maar de bal zichtbaar speelt (los van de hand wippen).
- 6) Nee. Een time-out betekent het herbeginnen van de wedstrijd.
- 7) Ja.
- 8) Nee. Bij (her)begin van de wedstrijd moet de bal door minimaal twee spelers bewust worden gespeeld.
- 9) Nee. Zie antwoord bij 2.
- 10) Nee. Zie antwoord bij 8.
- 11) Ja. Een doelpunt mag worden gemaakt met elk lichaamsdeel, behalve gebald vuist.
- 12) Ja, al is het artikel niet definitief. M.a.w. het zal van de scheidsrechter afhangen wat hij/zij beslist. Het probleem zit h'm hier in: "... als de bal onmiddellijk als gevolg van de schietbeweging over de doellijn is gedreven." Wat is onmiddel-

lijk in termen van tijd? Als je moet wachten is 5 seconden soms al een eeuwigheid.

13) Nee, maar ook hier geldt wat vindt de scheidsrechter. Hij/zij kan interpreteren dat de bal door de schietbeweging over de doellijn is gedreven en niet door de zwembeweging. Hij/zij kan ook zelfs beslissen dat je met de zwembeweging de drijfsnelheid van de bal door de schietbeweging wilt maskeren. Maar goed, hoe vaak zal dit voorkomen.

- 14) Nee.
- 15) Ja.
- 16) Ja.
- 17) Nee.
- 18) Ja.



## Snippentoernooi 2019

Zaterdag 7 september vroeg in de ochtend richting het pittoreske Ouderkerk aan de Amstel gereisd om het DWT kamp op te bouwen. Sander en Tineke zorgden voor de party tent (net zo groot als het clubhuis) en eten en drinken voor het hele weekend. Heel onder 15 bleef slapen en een groot aantal van onder 11 en onder 13 ook. Het weer werkte een beetje mee dus het grasveld veranderde niet in een modderpoel zoals vorige keer.

Voor onder 15 is dit een voorbereidingstoernooi zodat we weten hoe we ervoor staan. Dit hebben we dus heel serieus aangepakt. Urenlange voorbespreking en warming-up. Dat kan je wel aan ze overlaten. Het resultaat??? Alle wedstrijden gewonnen!!!!!!!!!!!!!!

Het is maar goed dat dit team zo



goed met succes kan omgaan anders gaan ze nog naast hun schoenen lopen van trots. Dit belooft wat voor de competitie. We hebben alvast een bus gereserveerd voor de eerste uitwedstrijd, alle fans kunnen mee. De enorme beker is te bewonderen in het clubhuis.

Wist u dat dit al de tweede keer is dat dit team op dit toernooi de

eerste prijs behaald? Het is jammer dat in de bondscompetitie geen gemengde teams zijn, want we hebben hier met toekomstig dames heren 1 te maken.

We zien u dus binnenkort wel op de tribune om DWT's hoop in bange dagen aan te moedigen..

Stefan Woolthuis

## GESTOLEN FIETSEN

**Recent zijn er in de omgeving van het clubhuis fietsen gestolen. Bij deze de herinnering om je fiets altijd goed op slot te zetten! Mocht er iets gebeuren, meldt dat vooral bij het clubhuis of de commissie en doe altijd aangifte.**



## Informatie

### Redactie & medewerkers

Michael Woolthuis  
Robbert Henrichs

### Kopij

De Waterdruppels wordt samengesteld door en voor DWT'ers. Dus ook uw bijdrage is van harte welkom. Kopij kunt u opsturen

naar:  
Glasblazersstaat 19  
2011AP Haarlem  
of mailen naar:

[clubblad@dwt-haarlem.nl](mailto:clubblad@dwt-haarlem.nl)

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen aan te passen en/of in te korten.

### Reclame

Robbert Henrichs  
Tel. 06-81480333

### DWT websites:

[www.dwt-haarlem.nl](http://www.dwt-haarlem.nl)

[www.dewatertrappers.nl](http://www.dewatertrappers.nl)

## Contact adressen

### Dagelijks bestuur

■ Pieter Paul van Oerle (voorzitter)  
e-mail: [bestuur@dwt-haarlem.nl](mailto:bestuur@dwt-haarlem.nl)  
■ Johan Selles (penningmeester)  
tel.: 06 - 814 803 33  
e-mail: [penningmeester@dwt-haarlem.nl](mailto:penningmeester@dwt-haarlem.nl)

### Ledenadministratie

(Adreswijzigingen, lidmaatschap en opzeggingen)

■ Ineke Rohling  
[ledenadministratie@dwt-haarlem.nl](mailto:ledenadministratie@dwt-haarlem.nl)

### Clubhuiswerkgroep

■ Femke Pabst (voorzitter)  
tel.: 06 - 558 778 58  
■ Toos Goedkoop (Agenda beheer)  
tel.: 06-10916351  
[clubhuis@dwt-haarlem.nl](mailto:clubhuis@dwt-haarlem.nl)

### Leszwemmen

[leszwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:leszwemmen@dwt-haarlem.nl)  
[junior-pro@dwt-haarlem.nl](mailto:junior-pro@dwt-haarlem.nl)

### Waterpolo-werkgroep

[waterpolo@dwt-haarlem.nl](mailto:waterpolo@dwt-haarlem.nl)

### Zwemwerkgroep

[wedstrijdzwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@dwt-haarlem.nl)

### Synchroonzwemmen

[synchroonzwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:synchroonzwemmen@dwt-haarlem.nl)

## Zwem uren

### Leszwemmen:

Boerhaavebad vrijdag  
17.30-18.30 Junior Pro  
Uurleider: Kitty Ungureanu  
[junior-pro@dwt-haarlem.nl](mailto:junior-pro@dwt-haarlem.nl)  
18.30-19.30 Superspetters  
Uurleider: Kitty Ungureanu  
[leszwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:leszwemmen@dwt-haarlem.nl)

Planeet zaterdag  
8.00-9.00 Superspetters  
uurleider: Linda Visser  
[leszwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:leszwemmen@dwt-haarlem.nl)  
9.00-10.00 Superspetters  
uurleider: Linda Visser  
[leszwemmen@dwt-haarlem.nl](mailto:leszwemmen@dwt-haarlem.nl)

### Zwemmen voor volwassenen

#### (Het uur U):

19.30-20.30 Zwemuur voor volwassenen (uur U)  
Uurleider: Kitty Ungureanu  
tel: 023-5330857

### Synchroonzwemmen:

dinsdag: 17.30-19.00 uur Boerhaavebad  
zaterdag: 13.00-14.00 uur droogtraining:  
Clubhuis  
zwemmen: 14.00-16.00 uur Boerhaavebad

### Wedstrijdzwemmen:

*Zwemtraining (wordt per zwemmer ingedeeld)*

maandag 06.00 - 07.00 Boerhaavebad  
17.00 - 18.00 Boerhaavebad  
dinsdag 17.30 - 18.30 Boerhaavebad  
woensdag 06.00 - 07.00 Boerhaavebad  
17.30 - 18.30 Boerhaavebad  
donderdag 06.00 - 07.00 Boerhaavebad  
vrijdag 17.30 - 18.30 Boerhaavebad  
zaterdag 06.45 - 08.45 Boerhaavebad

#### Landtraining:

dinsdag 18.30 - 19.30

### Waterpolo:

Locatie Boerhaavebad  
maandag 21.45 - 23.00 Herenselectie  
dinsdag 18.30 - 19.30 Minipolo/ pup<11/  
pup<13  
19.30 - 21.00 Dames 1+2  
woensdag 22.00 - 23.00 Heren 3-4-5  
vrijdag 17.30 - 18.30 Minipolo / pup<11  
Junior Pro-uur  
20.30 - 21.45 Dames 1+2  
21.45 - 23.00 Herenselectie  
Zondag 16.30 - 17.30 Minipolo/ pup<11/  
pup<13







hummel CLUBCOLLECTIE VOOR ZWEMVERENIGING DWT



## hummel®

# CLUBCOLLECTIE

**Nu verkrijgbaar**  
**Echte DWT-Bidon**  
 voor slechts € 5,00 per stuk






— SINDS 1976 —

## HUIJGSPORT

SPORTSPECIAALZAAK

Generaal Cronjéstraat 129  
 2021 JE Haarlem  
 tel: 023 527 6628  
 www.huijgsport.nl

— SINDS 1976 —

## HUIJGSPORT

SPORTSPECIAALZAAK

<p><b>LEEDS SHIRT KM</b>  <small>maten: 116-128-140-152-164-S-M-L-XL-XXL</small></p>  <p>art.nr.: 110113 - 6200              € 27,99</p>	<p><b>HOODED SWEAT FULL ZIP LADIES</b>  <small>maten: XS-S-M-L-XL-XXL</small></p>  <p>art.nr.: 865600 - 6160              € 54,99</p>	<p><b>SHELTON ELITE BAG</b></p>  <p>art.nr.: 184828 - 4000              € 29,99</p>	<p><b>MILTON ELITE BAG</b></p>  <p>art.nr.: 184824 - 4000              € 32,99</p>
<p><b>LEGACY SHORT</b>  <small>maten: 116-128-140-152-164-S-M-L-XL-XXL</small></p>  <p>art.nr.: 837101 - 2000              € 34,99</p>	<p><b>HOODED SWEAT FULL ZIP UNISEX</b>  <small>maten: 128-140-152-164-S-M-L-XL-XXL</small></p>  <p>art.nr.: 885106 - 6160              € 54,99</p>	<p><b>LEYTON ELITE BAG</b></p>  <p>art.nr.: 184825 - 4000              € 34,99</p>	 <p><b>hummel®</b></p>



— SINDS 1976 —  
**HUIJGSPORT**  
 SPORTSPECIAALZAAK