



# **Informatieboekje Wedstrijdzwemmen seizoen 2017-2018**

## **Rotterdam Swimming**

Is een samenwerking tussen de zwemverenigingen

**Zwemmen Rotterdam-Zuid, Z&PC Rotterdam en Racing Club afd. Rotterdam**

en is aangesloten bij de KNZB

nummer 11-078





**Inhoudsopgave**

1	ROTTERDAM SWIMMING	4
1.1	Inleiding	4
1.2	Startgemeenschap ROTTERDAM SWIMMING	4
1.3	Beheercommissie	4
1.4	Technische Commissie	5
1.5	Overige functionarissen	5
1.5	Trainers/Baanbegeleiders	5
1.6	Gastheren/vrouwen	5
2	Wedstrijdzwemmen bij ROTTERDAM SWIMMING	6
2.1	Algemene regels	6
2.2	Wat is trainen eigenlijk?	6
2.3	Trainingsopbouw	6
2.3.1.	Warming-up / Inzwemmen	7
2.3.2.	Techniektraining	7
2.3.3	Conditietraining	7
2.3.4	Cool down/Uitzwemmen	7
2.4	Trainingstijden	7
2.5	Kleding/Trainingsmaterialen	8
2.6	Training en ouders	8
2.7	Vragen aan en overleg met de trainers	8
3	Wedstrijdzwemmen	9
3.1	Wedstrijdzwemmen bij ROTTERDAM SWIMMING	9
3.2	De wedstrijdslagen	9
3.3	De jury bij wedstrijden	9
3.3.1	De jury bij wedstrijden: OPROEP!!!	9
3.4	Leeftijdsklassen	10
3.5	Vervoer van en naar wedstrijden	10
3.6	Competitie/puntentelling	10
3.7	Aan/afmelden voor wedstrijden	11
3.8	Boetes voor niet of te laat komen	11
3.9	Ploegleiders / Trainers	12
3.10	Wedstrijdvoorbereiding	12
3.11	Tijdens de wedstrijd	13
4	De verschillende competities	14
4.1	Regio West competitie	14
4.2	Meerkamp	14
4.3	Nationale zwemcompetitie	14
4.4	Swimkick-Minioren circuit	15
4.5	Minioren-Junioren circuit	15
4.6	Limietwedstrijden	15
4.7	Regio West Sprintkampioenschappen	15
4.8	Regio West kampioenschappen	16
4.9	Masterwedstrijden	16
4.10	Toernooien	17
5	Wedstrijdkalender 2017-2018	18
6.	Praktische informatie	20
6.1	Coaches/Ploegleiders	20
6.2	Adressen voor ROTTERDAM SWIMMING belangrijkste zwembaden	20
6.3	Spreekbeurt op school	21
6.4	Internetsites	21
6.5	Andere activiteiten	21
7	Eigen notities	22

## 1 ROTTERDAM SWIMMING

### 1.1 Inleiding

De zwemcommissie van ROTTERDAM SWIMMING geeft jaarlijks een informatieboekje, om iedereen te informeren over de activiteiten en inzicht te geven over wat er allemaal gebeuren moet om een wedstrijdploeg draaiende te houden.

Dit boekje is jouw naslagwerk voor het hele seizoen. Het is dus nuttig om steeds bij de hand te hebben. Alles wat je weten moet staat er in: trainingsuren, wedstrijden, kleding, enz.

Naast dit boekje hebben wij elke 2 maanden een nieuwsbrief, waarop de wedstrijddata staan, de laatste nieuwtjes en de stand van onze ploeg in de competities. Daarnaast is er de website ([www.rsw-zwemmen.nl](http://www.rsw-zwemmen.nl) / [www.rotterdamswimming.nl](http://www.rotterdamswimming.nl)) en een facebookpagina waar zo snel mogelijk de laatste nieuwtjes worden gedeeld.

Helemaal achterin hebben wij ruimte om je eigen aantekeningen te maken, b.v. aan welke competities je deelneemt, je startnummer en ruimte voor adressen en telefoonnummers om te carpoolen.

### 1.2 Startgemeenschap ROTTERDAM SWIMMING

De startgemeenschap ROTTERDAM SWIMMING is een samenwerkingsverband van de zwemverenigingen Zwemmen Rotterdam-Zuid (verder ZRZ), Z&PC Rotterdam (verder Z&PC) en Racing Club Rotterdam (verder RC). De verenigingen zijn een overeenkomst aangegaan met het doel gezamenlijk één wedstrijdzwemploeg samen te stellen, die in zwemwedstrijden uitkomt. Daartoe stellen de verenigingen bevoegde zwemtrainers en trainingsuren ter beschikking en dragen de kosten van het deelnemen aan een vastgesteld aantal zwemwedstrijden gezamenlijk.

De uitvoering van de activiteiten van ROTTERDAM SWIMMING is in handen van de Beheercommissie van de startgemeenschap, dat bestaat uit leden van de drie verenigingen.

Leden van de aangesloten verenigingen kunnen lid worden van de startgemeenschap. Lidmaatschap is gratis, mits men voldoet aan de voorwaarden van de basisvereniging. Het lidmaatschap van de startgemeenschap staat alleen open voor actieve leden met een startvergunning en deelnemers die de wedstrijdtraining volgen en met een dagstartvergunning aan wedstrijden/toernooien deelnemen. Lidmaatschap van de startgemeenschap betekent niet, dat men niet meer mag deelnemen aan andere sporten die de basisverenigingen aanbieden, b.v. elementair zwemmen of waterpolo.

De deelnemende verenigingen stellen trainingsuren ter beschikking aan de startgemeenschap. Alle trainingsuren mogen bezocht worden door actieve leden. Recreanten mogen alleen gebruik maken van de uren van de eigen vereniging.

Het bezoek aan een trainingsuur is geen kaartje voor vrij zwemmen. Bezoek aan het trainingsuur houdt in dat je komt voor wedstrijdzwemtraining en alle instructies van de trainer/baanbegeleider op moet volgen.

### 1.3 Beheercommissie

De beheercommissie is verantwoordelijk voor alles wat de startgemeenschap aangaat.

De beheercommissie bestaat uit een aantal mensen die verantwoordelijk zijn voor bepaalde taken binnen het wedstrijdzwemmen.

Voorzitter	Raymond Tobé	Z&PC
Penningmeester	Eric Reynart	ZRZ
Wedstrijdzaken	Susanne Dortland	Z&PC
Technische zaken	André van Nijnatten	ZRZ
Technische zaken	Lars Wouters	RC
Algemene zaken	David Korten	Z&PC
Secretaris	Christian Scholtes	RC

#### 1.4 Technische Commissie

De technische commissie is verantwoordelijk voor alles wat betrekking heeft op de trainingen, methodieken en wedstrijdbegeleiding en bestaat uit de volgende personen:

Algemeen	Lars Wouters	RC
Programmamanager T2T	Dick Bronder	RC
Programmamanager FUN	Amber	RC
Programamanager T2C	Ronald	RC
Trainer	Bartjan Geers	Z&PC
Trainer	Raymond Tobé	Z&PC
Trainer	Danny van der Linden	ZRZ
Trainer	Eric Reynart	ZRZ

#### 1.5 Overige functionarissen

Inschrijven voor wedstrijden	afhankelijk van competitie, zie hoofdstuk 4
Organisatie eigen wedstrijden	Eric Reynart
Contactpersoon Officials	Erling Ouweneel/Eric Reynart

#### 1.5 Trainers/Baanbegeleiders

ROTTERDAM SWIMMING werkt met baanbegeleiders. Elk trainingsuur staat onder leiding van een (hoofd)trainer. Wij proberen bij elke baan een trainer/baanbegeleider(ster) in te zetten, die toezicht houdt op de baan en trainingsopdrachten aan de zwemmers geeft. De hoofdtrainer kan zelf een baan begeleiden of op een andere manier training of begeleiding geven.

#### 1.6 Gastheren/vrouwen

Wij proberen op elk trainingsuur een gastheer/vrouw aanwezig te laten zijn. Zij zijn het aanspreekpunt tijdens de training, delen verenigingspost uit en helpen en begeleiden nieuwe zwemmers en zwemsters.

Schrijven nieuwe leden in bij de vereniging, waarmee zij contact hebben gezocht. Zij zijn verder contactpersoon tussen de leden en de verenigingen.

## 2 Wedstrijdzwemmen bij ROTTERDAM SWIMMING

### 2.1 Algemene regels

Algemene regels bij de training:

1. Zorg dat je op tijd in zwemkleding bij het startpunt bent
2. Ga alvast indraaien (daar hoef je geen opdracht voor te krijgen)
3. Treuzel niet bij het inzwemmen
4. Volg zonder protest de aanwijzingen van de baanbegeleider op
5. Luister als er tegen je gesproken wordt.
6. Blijf niet langer dan de afgesproken tijd rusten, kom er anders uit.
7. Zwem uit om blessures (o.a. kramp) te voorkomen
8. Als je een handicap hebt, pas ziek geweest bent waardoor je niet 100% aan de training kan deelnemen laat het de trainer/baanbegeleider weten.
9. Sanitaire stop, laat het je baanbegeleider weten
10. Discussies na de training
11. Geef het vooraf aan als je niet fit genoeg bent om te trainen, maar wel om je conditie op pijl te houden

Het is altijd prettig als er een paar handen helpen bij het opruimen van lijnen en hulpmiddelen.

Toelichting:

Op tijd in zwemkleding bij het startpunt, betekent 15 minuten voor aanvang van de training omgekleed in het zwembad zodat je 10 minuten de tijd hebt om je warm te draaien (zie punt 2).

Te laat komen is storend voor de andere zwemmers en trainers en slecht voor je eigen conditie.

Sporten zonder goede warming up levert een grotere kans op blessures op.

Tenzij er vooraf gemeld is dat je later komt kan een trainer bepalen dat je echt te laat bent en kan je weg sturen. De desbetreffende trainer bepaalt wanneer je te laat bent. Er is geen discussie mogelijk!

Na de training kan er om opheldering gevraagd worden.

### 2.2 Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de wedstrijdzwemslagen, de technieken voor starts, keerpunten en finish en ook erg belangrijk de opbouw van conditie om op wedstrijden te kunnen presteren.

Wij trainen zo veel mogelijk met groepen op gelijk niveau. Afhankelijk van leeftijd en prestatie word je in een trainingsbaan ingedeeld.

In elk trainingsuur is er ruimte voor elke niveaugroep.

Er wordt bij ROTTERDAM SWIMMING getraind op basis van weekprogramma's met een techniekthema op 5 niveaus:

- o Minioren 1 /Swimkick alleen techniektraining voor nieuwe leden
- o Minoren 2 (gevorderden tot 12 jaar)
- o Junioren (jeugd van 12 tot 16 jaar)
- o senioren (16-25 jaar)
- o Masters 25+.

Afhankelijk van het aantal zwemmers en zwemsters die de trainingsuren bezoeken kunnen 2 of meer leeftijdsgroepen gecombineerd worden.

### 2.3 Trainingsopbouw

ROTTERDAM SWIMMING werkt met een jaarplan voor het hele seizoen van augustus t/m juli.

De trainingen en deelnames aan wedstrijden zijn gebaseerd op een meerjaren opleidingsplan.

Wij kennen 2 jaarpieken in december/januari en in mei/juni. In deze periodes worden meerdere kampioenschappen gezwommen (regio, nationaal masters, enz.).

Dit houdt in dat in november specifiek op de sprintafstanden wordt getraind en in april op de 100 en 200 meternummers.

Elke training bestaat uit de volgende delen

- Warming-up / Inzwemmen
- Techniektraining
- Conditietraining
- Cool down / Uitzwemmen

De training heeft een 4 wekencyclus:

- 1<sup>e</sup> week slagtraining
- 2<sup>e</sup> week armen benen met hulpmiddelen als plank, pull buoy en zwemvliezen
- 3<sup>e</sup> week starten en sprinten
- 4<sup>e</sup> week keerpunten (overdwars)

### 2.3.1. Warming-up / Inzwemmen

Het doel van de warming-up is het losmaken van de spieren, dat doen we door voor het inzwemmen in te draaien en **rustig** in te zwemmen. Je hebt voor de normale training een hoop energie nodig, verbruik die **niet** bij het **inzwemmen!**

Zorg ervoor dat je op tijd aanwezig bent! Op tijd is 15 minuten voor de genoemde tijden zodat je kunt indraaien, zwaaien en daarmee klaar voor de aanvang van de zwemtraining bent.

### 2.3.2. Techniektraining

Elke week wordt extra aandacht besteed aan een deel van de zwemslag. Er wordt bijzonder gelet op de goede uitvoering en het tempo waarin gezwommen wordt. Hierbij kunnen trainingsmaterialen gebruikt worden zoals plankjes, pull boys, peddels en zwemvliezen.

### 2.3.3 Conditietraining

Tijdens deze trainingsperiode wordt vooral getraind op uithoudingsvermogen en verbetering van de algemene conditie.

### 2.3.4 Cool down/Uitzwemmen

Rustig uitzwemmen voorkomt blessures. Vooral na gebruik van hulpmiddelen is het noodzakelijk minimaal 100 meter in de laatst gezwommen slag uit te zwemmen.

Douchen en even rekken is ook goed voor je lijf.

## 2.4 Trainingstijden

Onderstaand de trainingstijden in het water. Zorg ervoor dat je 15 minuten van tevoren aanwezig bent om te beginnen aan de warming-up.

Dag	zwembad	tijd	leeftijden	vereniging
Maandag	Alexanderhof	19.30-20.30	juniores	Z&PC
Maandag	Alexanderhof	20.30-21.30	seniores	Z&PC
Maandag	IJsselmonde	18:30-20:30	mix	RC
Dinsdag	Charlois	19.00-20.00	juniores	ZRZ
Dinsdag	Charlois	20.00-21.00	seniores	ZRZ
Donderdag	Oostelijk	18.45-19.45	juniores	Z&PC
Donderdag	Oostelijk	19.45-20.45	seniores	Z&PC
Vrijdag	Afrikaanderplein	18:30-20:00	mix	RC
Vrijdag	Charlois	19.45-21.30	juniores	ZRZ
Vrijdag	Charlois	21.30-22.30	seniores	ZRZ

*Vuistregel: Junioren tot 16, senioren vanaf 16 jaar.  
Hier kan om organisatorische redenen van afgeweken worden.*

## 2.5 Kleding/Trainingsmaterialen

Het is aan te bevelen dat elke zwemmer(ster) een eigen uitrusting heeft. Voor jonge kinderen in de groei is dat niet altijd te bekostigen. Daarom stelt de startgemeenschap trainingsmaterialen beschikbaar, of leent die van het zwembad.

Sinterklaas, verjaardagen of andere geschenkfeesten, zijn een goede gelegenheid om trainingsmateriaal te vragen. Merk de eigen spullen met watervaste viltstift.

De minimale uitrusting is een zwembroek/badpak, handdoek en T-shirt.

Training:

- zwembroek/badpak
- handdoek
- badslippers
- plankje
- pull buoy
- zoomers
- handpaddels            alleen voor 12+
- mid-snorkel
- matje
- bidon
- oud T-shirt

## 2.6 Training en ouders

Wij als ROTTERDAM SWIMMING vinden het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Wij hebben de ouders hard nodig. **Wij kunnen het niet alleen.**

Er zijn een heleboel taken die ouders kunnen doen, zodat wij onze aandacht meer op het trainen kunnen richten.

Waar kunt u zoal bij helpen??

- het inleggen en opruimen van de lijnen,
- klaarleggen en opruimen van trainingsmateriaal,
- presentielijst bijhouden,
- baanbegeleiding.

## 2.7 Vragen aan en overleg met de trainers

Mocht u vragen hebben, stel ze gerust, maar wel na de training.

De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en veiligheid van alle zwemmers. Het tijdens de training "lastig vallen" van de trainers is daarom erg storend.

Het geven van aanwijzingen aan eigen kinderen is niet de bedoeling. Onze trainers moeten op meer kinderen tegelijk letten, u maar op één.

Heeft u vragen stel deze gerust na de training.



### 3 Wedstrijdzwemmen

Wedstrijdzwemmen is eigenlijk niet meer dan een vastgestelde afstand in een zo kort mogelijke tijd af te leggen. Door te trainen kun je jouw grenzen verleggen en dezelfde afstand in een steeds kortere tijd zwemmen. Onze startgemeenschap behoort nog niet bij de top van Nederland, alhoewel we wel zwemmers en zwemsters hebben die op Kringniveau goed kunnen meekomen.

Wedstrijd zwemmen kan als elke sport op elk niveau beoefend worden, als breedtesport voor iedereen, maar ook op landelijk en internationaal niveau. De besten van de wereld komen tegen elkaar uit op de Wereldkampioenschappen en de Olympische Spelen.

#### 3.1 Wedstrijdzwemmen bij ROTTERDAM SWIMMING

Bij ROTTERDAM SWIMMING gaat het vooral om het plezier en de sportieve prestatie.

Onze wedstrijdploeg komt uit in meerdere Regiocompetities.

Onze trainers werken aan een goede techniek en conditie en we hopen dat we in een gezellige sfeer, ieder persoonlijk naar de hoogst haalbare klassering te kunnen begeleiden.

De beheercommissie heeft als doel gesteld binnen enkele jaren 1 of 2 regiocompetities hoger te zwemmen.

We bouwen gestaag aan een groeiende groep die daarmee de broodnodige punten kan verzamelen voor die hogere competities.

#### 3.2 De wedstrijdslagen

Er zijn vijf wedstrijdslagen: rugslag, schoolslag, vlinderslag, vrije slag en de wisselslag. Bij elke slag horen start en keerpunten en verder heeft elke slag zijn eigen regels. De wisselslag is een combinatie van alle zwemslagen en kan in verschillende volgordes gezwommen worden.

Bij persoonlijke nummers is de volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag, vrije slag.

Bij estafettes is de volgorde rugslag, schoolslag, vlinderslag, vrije slag.

Bij de wisselslag moet de vrije slag niet als een van de vorige slagen gezwommen worden, dus wordt veelal voor de borstcrawl gekozen.

Bij de individuele vrije slag mag in principe elke zwemslag gezwommen worden, maar wordt meestal ook voor de borstcrawl gekozen.

Bij rugslag mag elke zwemslag, mits op de rug gezwommen, gezwommen worden, maar rugcrawl is wel de snelste uitvoering.

In de zwemsport kennen we ook estafettes. Hier zwemt een ploeg van meestal 4 deelnemers na elkaar een programmanummer. Estafettes kunnen in elke zwemslag gezwommen worden met 4,8 of 10 deelnemers.

#### 3.3 De jury bij wedstrijden

Elke wedstrijd heeft een jury, die er op toeziet dat alles eerlijk verloopt. De wedstrijd staat onder leiding van een scheidsrechter. Die geeft een fluitsignalen als teken dat de zwemmers op het startblok mogen klimmen en dat **het stil wordt, ook bij de toeschouwers**.

De starter geeft het startcommando "op uw plaats" en het fluitsignaal. Langs de kant lopen twee kamprechters om de zwemslagen te controleren en de volgorde van aankomst te noteren. Aan beide zijden van elke baan staan tijdwaarnemers, die keerpunten controleren en de tijd opnemen. De tijd wordt genoteerd op de startkaart, die daarna naar het jurysecretariaat gaat om verwerkt te worden. Het jurysecretariaat maakt de uitslagenlijsten.

##### 3.3.1 De jury bij wedstrijden: OPROEP!!!

Jurylid worden staat open voor alle ouders/verzorgers. Onze ploeg **moet** voor elke wedstrijd officials leveren, dus zonder deze vrijwilligers kunnen wij niet aan wedstrijden deelnemen.

Iedereen kan op kosten van de eigen vereniging de cursus Tijdwaarnemer volgen.

Official zijn heeft de volgende voordelen:

Gratis basislidmaatschap van de vereniging.

Gratis toegang tot alle wedstrijden van onze regio.

Je hoeft je niet op de tribune te vervelen tussen de programmanummers, waaraan je eigen kind deelneemt.

Let op! Zelf zwemmen behoort niet tot de mogelijkheden.

Belangstelling?: Geef je op bij de Beheercommissie, e-mail; [bc@rotterdam-swimming.nl](mailto:bc@rotterdam-swimming.nl)

### 3.4 Leeftijdsklassen

In elke wedstrijd worden programmanummers opgenomen voor verschillende leeftijdsklassen. De basisschooljeugd wordt minioren genoemd, de oudere kinderen junioren en jeugd. Vanaf ca. 18 jaar is men senior.

#### Voor het seizoen 2017-2018 zijn de Leeftijdsklassen:

klasse: geboren in:

Meisjes/jongens Minioren 1	2012 vanaf 6 <sup>e</sup> verjaardag
Meisjes/jongens Minioren 1	2011
Meisjes/jongens Minioren 2	2010
Meisjes/jongens Minioren 3	2009
Meisjes/jongens Minioren 4	2008
Meisjes/jongens Minioren 5	2007
Meisjes Junioren 1 en jongens Minioren 6	2006
Meisjes Junioren 2 en jongens Junioren 1	2005
Meisjes Junioren 3 en jongens Junioren 2	2004
Meisjes Jeugd 1 en jongens Junioren 3	2003
Meisjes Jeugd 2 en jongens Junioren 4	2002
Meisjes Senioren/D1 en jongens Jeugd 1	2001
Meisjes Senioren/D2 en jongens Jeugd 2	2000
Senioren Dames open en Heren 1	1999
Senioren Dames open en Heren 2	1998
Senioren Dames open en Heren open	1997 en eerder

Verder kennen wij nog het Masterzwemmen. Daar begint men bij 20 te tellen en elke vijf jaar komt men in een hogere leeftijdscategorie 20+ (20-24 jaar) 25+ (25-29 jaar) enz.

### 3.5 Vervoer van en naar wedstrijden

Het is regel bij de startgemeenschap, dat ieder zelf zorgt voor vervoer van en naar wedstrijden. Wij staan positief tegenover carpooling, maar verzoeken u dit zelf te regelen.

Zijn er omstandigheden, waardoor men onverwachts geen vervoer heeft, neem dan contact op met een der dienstdoende coaches, die helpt bij het zoeken van vervoer.

Uit oogpunt van privacy hebben een beperkt aantal mensen een adressen- en telefoonnummerlijst. Graag zouden wij zien dat er door middel van carpooling gezamenlijk verzameld en gereisd wordt. Dit heeft als voordeel dat wij eerder weten of wij compleet zijn, tijdig actie kunnen nemen richting ontbrekende zwemmers dan wel op tijd kunnen afmelden bij de wedstrijdjury. Samen reizen is ook veel gezelliger!

### 3.6 Competitie/puntentelling

Wedstrijdzwemmen is zowel een individuele sport als ook een teamsport. Door in wedstrijden gezwommen tijden kan men zich klasseren voor deelname aan Districts-, Nationale, en als het erg goed gaat zelfs internationale wedstrijden.

Bij competitiewedstrijden telt het resultaat van het hele team voor de klassering in de competitie. Elke seconde die je in jouw programmanummer zwemt kan meetellen voor de plaats van jouw team in de competitie. Heel belangrijk zijn ook de estafetteploegen, want die kunnen een flink voordeel halen.

**Elke seconde telt.** In bijna elke wedstrijd gaat de puntentelling als volgt:

Van elk programmanummer wordt per team de tijd van de 2 snelste deelnemers omgerekend naar punten, waarbij elke seconde telt voor 1 punt. Als je over de 50 vlinder 0.38.56 hebt gezwommen dan krijgt jouw team 38.56 punten, bij 2.54.91 op de 200 vrije slag wordt dat  $2 \times 60 + 54.91 = 174.91$ . Na afloop van de wedstrijd worden alle punten bij elkaar opgeteld en het team met het minste aantal punten is eerste.

Bij een competitie worden de punten van alle wedstrijden bij elkaar opgeteld en het team met de minste punten is kampioen.

Als op een programmanummer maar 1 of geen zwemmers zijn, wordt een vervangende tijd ingevuld. Deze tijd is of van tevoren vastgesteld (Verenigingscompetitie) of de langzaamste tellende tijd + 3, 6 of 9 strafseconden. Het is dus van groot belang dat iedereen er is en wij in elk geval 2 deelnemers per nummer hebben.

### 3.7 Aan/afmelden voor wedstrijden

In de regel wordt iedereen voor elke wedstrijd waar dat kan ingeschreven en opgesteld.

Aan het begin van het seizoen kan je opgeven, aan welke competities en/of toernooien je mee wilt doen. Maar in de regel wordt iedereen ingeschreven aan de hand van informatie door de trainers verstrekt (welke afstanden kan een zwemmer aan).

Ook is het mogelijk om op te geven op welke dagen je niet kan zwemmen (b.v. i.v.m. vakantie, werk of een andere sport).

Voor de Regio West competitie gelden uitzonderingen (er kunnen bijvoorbeeld maar een beperkt aantal zwemmers in de zelfde leeftijdscategorie worden ingeschreven, hiervoor wordt op basis van prestaties geselecteerd).

Als je om welke reden dan ook verhinderd bent, meld je liefst per e-mail en zo snel mogelijk af bij de competitieleider tot de woensdagavond voor de wedstrijd. Na de woensdagavond voor de wedstrijd meld je je ook nog af bij één van de dienstdoende ploegleider (zie de uitnodiging die je per e-mail krijgt toegestuurd).

Controleer altijd of jouw naam op de uitnodiging staat. Soms kun je per vergissing ergens zijn blijven staan, meld je dan alsnog een keer af, met vermelding op welk nummer je nog opgesteld staat.

Als je een bepaald nummer niet wil of kan zwemmen kan je mogelijk op een ander nummer worden ingedeeld. Geef dit dan zo snel mogelijk op aan de betreffende competitieleider.

### Ziekmelden kort voor de wedstrijd is anders geworden. De boetes worden doorberekend aan de zwemmer.

Je kunt je tot donderdagavond 24:00 uur voor de wedstrijd nog afmelden bij je ploegleider. Dan word je kosteloos nog afgemeld. Een half uur voor de wedstrijd kan nog met lage boete per start worden afgemeld.

Prijzen: tot 31-12-2017 € 3,50.

Zie paragraaf 3.8 voor overige boetes bijvoorbeeld als je je niet afmeld.

Bij Toernooien, Limietwedstrijden en Masterwedstrijden geldt een andere regeling. Deze wedstrijden zijn voor eigen rekening. Je krijgt daarvan een uitnodiging met een opgave van programmanummers waarop je kan inschrijven en de kosten. Voor deze wedstrijden moet je jezelf opgeven bij de contactpersoon die de op de uitnodiging staat.

Op de uitnodiging staat ook de sluitingsdatum van de inschrijving.

### 3.8 Boetes voor niet of te laat komen

**Bel altijd als je te laat komt! Als wij niet weten dat je niet komt, of later bent, melden we je uiterlijk een half uur voor aanvang (het tijdstip inzwemmen) van de wedstrijd af.**

Dit betekent dat je niet meer mee mag zwemmen! Ook niet als je toch nog in het zwembad komt.

Wij krijgen dan een boete van € 9,50 per start. Dat kan, als er ook nog een estafette bij zit, oplopen tot een bedrag van ruim € 40,00 per wedstrijd. Deze boetes zullen op de zwemmer verhaald worden door de penningmeester van ROTTERDAM SWIMMING. Een waarschuwing vooraf: **niet tijdig betalen levert een schorsing op!**

### 3.9 Ploegleiders / Trainers

Bij elke wedstrijd is er 1 ploegleider, die de leiding heeft over het team. Direct als je de zwemzaal binnenkomt, meld je je eerst bij de ploegleider. Als je tijdens de wedstrijd een blessure oploopt of ziek wordt, meldt dit direct aan de ploegleider, die kan je dan alsnog ziek melden.

Je mag dan niet meer starten. Als je voor het einde van de wedstrijd naar huis gaat meld je dan af, dan weet de ploegleider ook waar je bent en weet deze zeker dat er aan het eind van een wedstrijd niemand achter blijft in een 'leeg' zwembad.

Je kunt bij blessures nog altijd als reserve voor een estafette worden opgeroepen.

Tijdens de wedstrijd wordt de ploegleider geassisteerd door een 2<sup>e</sup> ploegleider of seniorzwemmer. Zodat iedereen tijdig bij de voorstart en aan de start verschijnt.

De ploegleider is ook het ziekmeldpunt voor de wedstrijd.

Zijn/haar naam en telefoonnummer worden in de wedstrijdmail en in het agendaitem van de wedstrijd op de website vermeld.

Bij elke wedstrijd zal minimaal 1 trainer aanwezig zijn. Deze kan dan bij het inzwemmen opdrachten geven waar op te letten. Tijdens de wedstrijd zal deze tips en trucs voor de start met de zwemmer delen en de races beoordelen voor verbeteringen tijdens de trainingen.

### 3.10 Wedstrijdvoorbereiding

Clubtenue

Als je wedstrijden zwemt is het dragen van een clubshirt verplicht.

**De kleding wordt aangepast. Via email en nieuwsbrief wordt verteld wanneer en tegen welke prijzen deze verkrijgbaar zal zijn.**

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst je tas klaar te maken, dan ben je er zeker van dat alles alvast klaar staat.

Kleding

- o zwembroek/badpak
- o zwembril
- o badmuts
- o handdoeken
- o badslippers
- o Clubkleding

Eten en drinken

- o Energiedrank te koop in flesjes, maar je kan het ook zelf maken:
  - o 1 deel vruchtenlimonadesiroop en 7 delen water
  - o neem die mee in een bidon of plastic flesje met schroefdop
- o Neem geen koolzuurhoudende dranken mee, daar kun je last mee krijgen bij inspanning.
- o Tijdens de wedstrijd kun je beter weinig of niets eten. Eet alleen als het nodig is een mueslireep, druivensuiker, een banaan of een appel.
- o Geen patat, chips of gevulde koeken.

Het is aan te bevelen om bij lange wedstrijden extra droge badkleding mee te nemen.

Zorg dat je minstens 30 minuten voor inzwemtijd in het zwembad bent. In de zwemzaal ga je naar de ploegleider die op je uitnodiging staat en zeg dat je er bent. Je krijgt een signaal om je om te gaan kleden. Zet je tas op de bank. Zodra het kan ga dan inzwemmen. Soms krijg je van de coach een extra inzwemopdracht, zo niet ga je als volgt inzwemmen:

- o Neem herkenningspunten van het zwembad in je op (lijnen, ventilatieroosters, speakers, enz). deze kunnen je helpen je te oriënteren om bijv. recht te zwemmen.
- o 4 banen rustig inzwemmen,
- o daarna oefen je alle starts en keerpunten, die je in die wedstrijd moet maken.
- o *Let op als je rugcrawl moet zwemmen*, dat je even oefent met de afstand tussen de vlaggetjes en de kant, om goed te kunnen keren.
- o Trek 1 of 2 sprintjes en zwem even uit.

Als je in de eerste vier nummers moet zwemmen kom dan 10 minuten voor het begin van de wedstrijd uit het water, droog je af en trek wat aan.

### **3.11 Tijdens de wedstrijd**

Kort voor het nummer dat je moet zwemmen ga je indraaien en op een seintje van de coach ga je naar de voorstart. Daar krijg je je startkaart. Die lever je in bij de tijdwaarnemer bij de baan waarin je je wedstrijd zwemt.

Op het fluitje van de scheidsrechter ga je op het startblok staan. (bij rugcrawl spring je naast het startblok in het water). De starter geeft het commando "op uw plaatsen" en vervolgens het startsignaal. Als je daarna een ritmisch fluitsignaal hoort is het een valse start en moet je terug naar je startblok.

Aan het eind van jouw race moet je wachten op een signaal om het water te verlaten. Een tegenstander kan nog bezig zijn! Het signaal wordt gegeven als alle deelnemers klaar zijn. Na afloop van de race mag je bij jouw tijdwaarnemer kijken welke tijd hij/zij heeft opgeschreven. Ga dan terug naar je coach en geef die tijd op. Daarna ga je weer wat aantrekken en bij je ploeg zitten. Moedig je ploeggenoten aan als zij moeten zwemmen, dat vinden zij net zo leuk als jij als je hoort dat de ploeg met je meeleeft. Ben je te laat aan de start krijg je ook een boete, ook al ben je in het zwembad aanwezig!!!!!!

Bij de start van elke serie is het muisstil. Maar na de start moedigen we onze eigen zwemmers natuurlijk aan om hen te helpen een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten. Dit doen we tot en met de laatste serie zodat iedereen daar maximaal van kan profiteren. Niets zo ongezellig als de laatste series in een bijna leeg zwembad te moeten zwemmen. Moet je eerder weg meldt dit dan bij de ploegleider.

## 4 De verschillende competities

### 4.1 Regio West competitie

Competitieleider: Christa Stam

Email: [ws@Rotterdamswimming.nl](mailto:ws@Rotterdamswimming.nl)

Voor de Regio West competitie wordt je op basis van jouw eigen prestaties en de inzetbaarheid op alle programmanummers geselecteerd. Dit gebeurt op basis van de snelste tijden, van de vijf 100 meternummers, in wedstrijden gezwommen in het voorafgaande seizoen.

Wij mogen maximaal 3 zwemmers per programmanummer opstellen, waarvan de tijden van de 2 snelste zwemmers tellen voor de punten. In geval dat een baan vrij is mogen wij een reserve opstellen: BM = buiten mededinging, je zwemt dan wel een tijd, maar die telt niet mee voor de eindklassering van de wedstrijd en de punten voor de vereniging..

De competitie gaat als volgt: Alle teams uit onze Regio (Rotterdam, Haaglanden en Gouwe Rijnstreek) laten weten of zij deelnemen aan deze competitie. De Regio deelt de ploegen in op basis van eindstand van het vorig seizoen.

Wij starten op basis van onze eindstand vorig seizoen in poule C. Alle wedstrijden worden tegen de zelfde ploegen in het zelfde zwembad gezwommen (Blokweer in Alblasterdam).

Aan het eind van het seizoen wordt aan de eerste 3 ploegen van elke competitie een beker uitgereikt. De nummers 1 en 2 zullen promoveren. De laatste 2 ploegen zullen degraderen (muv poule C want dit is de laagste poule).

De competitie heeft een puntentelling, die het hele seizoen doorloopt. Het puntentotaal van elke wedstrijd wordt bij het totaal van de voorgaande wedstrijden opgeteld. De ploeg met het meeste aantal punten is kampioen. Dit seizoen is de puntentelling gebaseerd op de eindtijden en plaats in de uitslagen. D.w.z. de snelste zwemmer 16 punten, de op 1 na snelste zwemmer 15 punten, enz. Diskwalificaties hebben geen tijd en dus geen punten. Ook als er niet gestart wordt kunnen er geen punten verdiend worden.

Tegenstanders dit seizoen: DWF, De Stelle, Strijen, ZVS, ZPC Numansdorp, PCG, Wildex GZC Donken ZV Westland

### 4.2 Meerkamp

Competitieleider: Sabina Caruso

Email: [ws@Rotterdamswimming.nl](mailto:ws@Rotterdamswimming.nl)

De Meerkamp is een onderlinge wedstrijd van bevriende verenigingen. In deze competitie mogen wij meer deelnemers per programmanummer opstellen. Iedereen zwemt zo veel mogelijk in zijn eigen leeftijdsklasse. Ook hier mee houden wij een competitie met dezelfde puntentelling als in de Regio West competitie, maar bij de meerkamp telt dat **meedoen belangrijker is dan winnen**.

Aan het eind van het seizoen wordt de wisselbeker uitgereikt aan de winnende ploeg.

Wij zwemmen deze wedstrijd met de volgende verenigingen:

ZVS uit 's Gravendeel, Wiekslag uit Alblasterdam. Daarnaast nemen SVO uit Groot Ammers en ZVH uit Hardinxveld-Giessendam als stergemeenschap SG-HGA uit.

### 4.3 Nationale zwemcompetitie

Competitieleider: Judy Chan

Email: [ws@Rotterdamswimming.nl](mailto:ws@Rotterdamswimming.nl)

De Nationale Zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd. De doelstelling is dat alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten deel kunnen nemen aan deze competitie, zodat zij zich als team kunnen meten met andere verenigingen van min of meer gelijke sterkte. Om dit te bereiken is de Nationale Zwemcompetitie opgedeeld in drie Regio niveaus en vier Landelijke niveaus.

Wij zwemmen in de Regio West-Klasse 3 competitie.

De Nationale zwemcompetitie is een competitie die ook in 5 wedstrijden wordt gezwommen.

Hier zijn geen limieten voor het aantal inschrijvingen en iedereen zwemt zoveel mogelijk in zijn eigen leeftijdsklasse.

De puntentelling is zoals eerder al uitgelegd (seconden zijn punten hoe meer seconden hoe lager de stand)

Wij zwemmen dit seizoen met de volgende verenigingen:

SG HGA en RSW in de 2<sup>e</sup> klasse, De Stelle, Strijen (2<sup>e</sup> klasse).

#### **4.4 Swimkick-Minioren circuit**

Competitieleader: nog in te delen

Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Het Swimkick-Minioren circuit is door de KNZB opgezet voor beginnende wedstrijdzwemmers in de leeftijd van 6 tot 12 jaar. De jury is bij deze wedstrijden mild met diskwalificaties en geeft vooral tips.

Races zijn tegen leeftijdsgenoten. De wedstrijden worden georganiseerd door deelnemende verenigingen in verschillende poules. De jury wordt door de regio georganiseerd.

Wij zwemmen dit seizoen het circuit met de verenigingen d'Élft, De Vliet, DSZ, The Hague Swimming en ZV Westland. De wedstrijden zijn allen op zondag.

#### **4.5 Minioren-Junioren circuit**

Competitieleader: nog in te delen

Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Het Minioren-Junioren circuit is ook door de KNZB opgezet en sluit aan op het swimkick-miniorencircuit. Gevorderde minioren zwemmen in deze competitie. Ook hier wordt tegen leeftijdsgenoten gezwommen. Bij foute gedragingen wordt nu wel gediskwalificeerd.

De wedstrijden worden ook georganiseerd door deelnemende verenigingen in verschillende poules.

De jury wordt door de regio georganiseerd.

Wij zwemmen dit seizoen het circuit met de verenigingen AZC, BZ&PC, Widex GZC Donk, The Hague Swimming, Z&PC De Gouwe, ZV Zoetermeer. De wedstrijden zijn allen op zondag.

#### **4.6 Limietwedstrijden**

Competitieleader: afhankelijk van de wedstrijd

Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Limietwedstrijden zijn speciaal om je limiettijden te verbeteren. Bij voorbeeld om een snellere inschrijftijd te hebben voor de Regionale of Nederlandse kampioenschappen.

Of als je dat wilt om extra wedstrijden te zwemmen.

3 weken voor de wedstrijd krijg je per e-mail een uitnodiging. Inschrijven moet je zelf doen bij het zwemsecretariaat voor de sluitingsdatum.

De kosten voor deze wedstrijden betaal je zelf.

#### **4.7 Regio West Sprintkampioenschappen**

Competitieleader: Christa Stam

Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Begin december worden de Regio West Sprintkampioenschappen gehouden. In deze wedstrijd worden alleen 50 meternummers gezwommen. Hiervoor kun je je klasseren door in de anderhalf jaar voorafgaand aan deze wedstrijd een snelle tijd te zwemmen. Op basis van deze tijd word je door de wedstrijdcommissie ingeschreven.

Na afloop van de inschrijfperiode wordt een voorlopige startlijst gemaakt. Daarin worden alle deelnemers nog genoemd.

Van de dames/heren, meisjes senioren en jongens jeugd worden 2 series = 16 deelnemers geplaatst. De jongere leeftijdsklassen zwemmen in 3 series. De voorlopige startlijst is ook te zien op: <http://www.knzbwest.nl/wedstrijdzwemmen/zwregiokamp>

Alleen de 16/24 geplaatste deelnemers en 2 reserves worden opgeroepen. Tot dinsdag voor de wedstrijd kun je je nog afmelden, waarna de definitieve lijst wordt gemaakt. Als je geselecteerd bent (dat geldt ook voor de reserves) moet je je afmelden bij je coach als je ziek wordt of anderszins niet kan.

HET IS WEL EEN EER ALS JE MAG DEELNEMEN, WANT DE TOP VAN ONZE REGIO KOMT OP DEZE WEDSTRIJD UIT.

#### **4.8 Regio West kampioenschappen**

Competitieleider: Christa Stam  
Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Eind mei / begin juni worden de Regio West regiokampioenschappen gehouden. In deze wedstrijd worden bijna alle afstanden gezwommen. Hiervoor kun je je klasseren door in de anderhalf jaar voorafgaand aan deze wedstrijd een snelle tijd te zwemmen. Op basis van deze tijd word je door de wedstrijdcommissie ingeschreven.

Na afloop van de inschrijfperiode wordt een voorlopige startlijst gemaakt. Daarin worden alle deelnemers nog genoemd.

Van de dames/heren, meisjes senioren en jongens jeugd worden 2 series = 16 deelnemers geplaatst. De jongere leeftijdsklassen zwemmen in 3 series. De voorlopige startlijst is ook te zien op <http://www.knzbwest.nl/wedstrijdzwemmen/zwregiokamp>

Alleen de 16/24 geplaatste deelnemers en 2 reserves worden opgeroepen. Tot dinsdag voor de wedstrijd kun je je nog afmelden, waarna de definitieve lijst wordt gemaakt.

Als je geselecteerd bent (dat geldt ook voor de reserves) moet je je afmelden bij je coach als je ziek wordt of anderszins niet kan.

HET IS WEL EEN EER ALS JE MAG DEELNEMEN, WANT DE TOP VAN ONZE REGIO KOMT OP DEZE WEDSTRIJD UIT.

#### **4.9 Masterwedstrijden**

Competitieleider: Peter Ouweneel  
Email: ws@Rotterdamswimming.nl

Masterwedstrijden zijn zwemwedstrijden voor oudere zwemmers en zwemsters. Wij zwemmen in leeftijdsgroepen van 5 jaar. Officieel begint de Masterleeftijd op 25 jaar, maar veel wedstrijden zijn al vanaf 20+.

Masterwedstrijden vallen buiten het budget van de startgemeenschap.

Inschrijfgeld voor Masterwedstrijden moet je afhankelijk van de wedstrijd betalen aan de penningmeester van de Startgemeenschap of aan de dienstdoende coach op de wedstrijddag.

De startgemeenschap neemt deel aan de volgende wedstrijden:

- o Mastersprintkampioenschappen in 's Gravenzande,
- o 3 ROM wedstrijden in de regio,
- o Masterwedstrijd in Nijlen (Belgie).

Er worden meer Masterwedstrijden georganiseerd, wie daarvoor interesse heeft geeft dat op aan het secretariaat. Zij zorgen voor de inschrijving. Dat kunnen ook internationale wedstrijden, Europese of Wereldkampioenschappen zijn.

Let op als je op de afmelddatum vóór de wedstrijd af of ziek meld, krijg je je inschrijfgeld terug.





Als je later bent, moet je wel je inschrijfgeld betalen.

#### **4.10 Toernooien**

Competitieleider: wordt per toernooi aangewezen  
Email: volgt

Toernooien zijn zwemwedstrijden, die eenmalig of 1 keer per jaar worden georganiseerd.  
Bij voorbeeld een jubileumwedstrijd of de jaarlijkse buitenbadwedstrijd in Giessenburg.

Voor een Toernooi krijg je een inschrijfformulier. Je moet jezelf aanmelden per e-mail of ingevuld deelnameformulier op de training.

Deelname aan toernooien zit niet in de contributie, die moet je aan je coach betalen, of overmaken op het gironummer van de startgemeenschap. Zie je inschrijfformulier.

Let op als je maandag vóór de wedstrijd af of ziek meldt, krijg je je inschrijfgeld terug.  
Als je later bent, moet je wel je inschrijfgeld betalen

## 5 Wedstrijdkalender 2017-2018

### Deel 2017: Sep t/m Dec

Datum	Wedstrijd	Plaats, Zwembad
17-9	Minioren-Junioren circuit – poule 6, deel 1	Den Haag, Hofbad
23-9	Regio Westcompetitie, deel 1	Alblasserdam, Zwembad Blokweer
24-9	NL Estafettekampioenschappen	
30-9	Nationale Competitie, deel 1	Sliedrecht, Lockhorst,
8-10	Regio West Open Masters, deel 1	Papendrecht, Sportcentrum
8-10	Swimkick-Minioren circuit – poule 5, deel 1	Delft, Zwembad Kerkpolder
20,21,22-10	Swim Cup / NJK 800/1500	
28-10	Regio Westcompetitie, deel 2	Papendrecht, Sportcentrum
11+12	Regiokampioenschappen korte baan, 1***	
18+19	Regiokampioenschappen korte baan, 2***	
2-12	Regio Westcompetitie, deel 3	Alblasserdam, Zwembad Blokweer
10-12	Regio West Open Masters, deel 2	Vlaardingen, De Kulk
10-12	Minioren-Junioren circuit – poule 6, deel 2	Gouda, Groenhovenbad,
14 tm 17-12	NJJK korte baan***	
16-12	Meerkamp deel 1	Sliedrecht, Lockhorst

### Deel 2018 Jan t/m Jul

Datum	Wedstrijd	Zwembad
13-1	Nationale Competitie, deel 1	's Gravendeel, De Wellen
18,19,20-1	ONK Masters korte baan***	
28-1	Swimkick-Minioren circuit – poule 5, deel 2	Rijswijk, De Schip
3-2	Nationale Competitie, deel 3	Rotterdam, Hart van Zuid
11-2	Minioren-Junioren circuit – poule 6, deel 3	Alphen a/d Rijn, Aquarijn
17-2	Regio Westcompetitie, deel 4	Alblasserdam, Blokweer
18-2	Regio West Open Masters, deel 3	Alphen a/d Rijn
24-2	Meerkamp, deel 2	's Gravendeel, De wellen
10,11-3	Challenger lange baan	

11-3	Swimkick-Minioren circuit – poule 5, deel 2	's Gravenzande,
17-3	Nationale Competitie, deel 4	Strijen, Apollobad
25-3	Regio West Open Masters, deel 4	
31-3	Regio Westcompetitie, deel 5 FINALE	Alblasserdam, Blokweer
6 tm 8-4	Swim Cup, deel 2	
13 tm 15-4	Swim Cup, deel 3	
14-4	Meerkamp, deel 3	Rotterdam, Zwembad Hart van Zuid
21-4	Nationale Competitie, deel 5 FINALE	Rotterdam, Zwembad Hart van Zuid
3 tm 6-5	ONK Masters lange baan***	
12-5	Meerkamp, deel 4	Alblasserdam, Blokweer
12,13-5	Challenger lange baan	
26+27-5	Regiokampioenschappen lange baan, 1***	
2+3-6	Regiokampioenschappen lange baan, 2***	
9+10-6	Regio Miniorenfinales	
14 tm 16-6	NJJK***	
16-6	Meerkamp, deel 5 FINALE	Groot Amers, Dompelaar

Wedstrijden die zijn gemarkeerd met \*\*\* zijn speciale wedstrijden. Deze zijn niet gratis en je moet je hiervoor zelf opgeven.

VOOR ACTUELE INFORMATIE LEES DE NIEUWSBRIEF, OOK VOOR WIJZIGINGEN VAN WEDSTRIJDEN EN AANVANGSTIJDEN

## 6. Praktische informatie

### 6.1 Coaches/Ploegleiders

Regio West:	Sharon Dania / Nicoline Voogd
Nationale Zwemcompetitie:	Sharon Dania / Nicoline Voogd
Meerkamp:	Sharon Dania / Nicoline Voogd
Masterwedstrijden:	Peter Ouweneel

<i>Peter Ouweneel</i>	<i>010-5016825</i>
<i>Sharon Dania</i>	<i>06-53777134</i>
<i>Nicoline Voogd</i>	<i>06-48493100</i>
<i>Eric Reynart</i>	<i>06-51101790</i>
<i>Susanne Dortland</i>	<i>06-52835946</i>
<i>Judy Chan</i>	<i>06-12575819</i>

### 6.2 Adressen voor ROTTERDAM SWIMMING belangrijkste zwembaden

Afrikaanderplein	Jacominestraat 41	3072 SL	Rotterdam	010 - 4840964
Albrandswaard	Albrandswaardsedijk 188	3172 XB	Poortugaal	010 - 5060958
Alexanderhof	Bramanteplein 2	3066 BH	Rotterdam	010 - 4205904
Charlois	Gooilandsingel 7	3083 DP	Rotterdam	010 - 4812222
De Wilgenring	Melanchtonweg 70	3052 KV	Rotterdam	010 - 2673815
IJsselmonde	Dwarsdijk 8	3078 JD	Rotterdam	010 - 2923400
Noord	Van Maanenstraat 8	3038 CZ	Rotterdam	010 - 4662580
Oostelijk	Gerdesiaweg 480	3061 RA	Rotterdam	010 - 4136444
Apollobad	Sportlaan 4	3291 TN	Strijen	078 - 6741795
Aquarijn	Cantharel 10	2403 RA	Alphen a/d Rijn	0172 - 820274
Blokweer	Esdoornlaan 25	2951 BE	Alblasserdam	078 - 6921380
Caribabad	Bataafsekade 8	4204 AX	Gorinchem	0183 - 623911
De Duikelaar	Sluisweg 142a-144	3371 EX	Hardinxveld-Giessendam	0184 - 612723
De Dompelaar	Sportlaan 3	2964 AN	Groot Ammers	0184 - 661547
De Kulk	Westlandseweg 200	3131 HX	Vlaardingen	010 - 2483333
De Schip	Schaapweg 4	2285 SP	Rijswijk	070 - 3364700
De Tongelreep	Antoon Coolenlaan 1	5644 RX	Eindhoven	040 - 2381112
De Wellen	Schenkeltje 7b	3295 KK	's Gravendeel	078 - 6733064
De Zijl	Paramaribostraat 66	2315 VK	Leiden	071 - 7550780
Groenhovenbad	Tobbepad 4	2803 WH	Gouda	0182 - 694969
Groenoord	Pr.Beatrixlaan 2	3121 JN	Schiedam	010 - 4719327
Het Zuiderdiep	Zuiderdiepstraatweg 4	3251 LW	Stellendam	0187 - 491543
Kerkpolder	Kerkpolderweg 1	2625 EB	Delft	015 - 2565801
Leco Sportcentrum	Sportlaan 4	3291 TN	Strijen	078 - 674 1795
Maesemunde	Kon. Julianaweg 158	2691 GH	's-Gravenzande	0174 - 420099
Sportboulevard Dordrecht		3318 AX	Dordrecht	078 - 7111600
Sportcentrum	Fanny Blankers-koenweg 10			
	Burg. Keijzerweg 110	3352 CV	Papendrecht	078 - 7708162

### 6.3 Spreekbeurt op school

Voor het houden van spreekbeurten op school kun je altijd aan de trainers om materiaal vragen om mee naar school te nemen. Wij hebben diploma's, bekens, posters van bekende zwemmers en zwemsters. Je kan ook peddels, een plankje en zwemvliezen meenemen. Leuk is ook als je ouders een video-opname van een training of een wedstrijd maken.

### 6.4 Internetsites

Startgemeenschap	<a href="http://www.rsw-zwemmen.nl">www.rsw-zwemmen.nl</a> , <a href="http://www.rotterdamswimming.nl">www.rotterdamswimming.nl</a>
KNZB (zwembond)	<a href="http://www.knzb.nl">www.knzb.nl</a>
Regio West	<a href="http://www.knzbwest.nl">www.knzbwest.nl</a>
Bondssite	<a href="http://www.zwemkroniek.com">www.zwemkroniek.com</a>
Zwemmen Rotterdam-Zuid	<a href="http://www.zwemmenrz.nl">www.zwemmenrz.nl</a>
Z&PC Rotterdam	<a href="http://www.zpc-rotterdam.nl">www.zpc-rotterdam.nl</a>
Racing Club	<a href="http://www.racingclub.nl">www.racingclub.nl</a>

### 6.5 Andere activiteiten

Naast de trainingen en wedstrijden worden door de deelnemende verenigingen activiteiten georganiseerd, waaraan door alle leden van de startgemeenschap mag worden deelgenomen. Informatie daarover komt in de nieuwsbrief en op de internetsites van de verenigingen en de startgemeenschap.



**7 Eigen notities**

Naam .....

Startnummer .....

Regio West competitie\* ja/nee

Nationale zwemcompetitie ja/nee

Meerkamp\* ja/nee

Swimkick-minioren circuit ja/nee

Minioren-junioren circuit ja/nee

Masterwedstrijden 20+ ja/nee

\*doorhalen waar je niet aan meezwemt

Carpooladressen

tel.nr.

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....