



Redactie: Dick Bouman 06-50589322 dickjolien@hotmail.com
of

Wedstrijdsecretariaat: Ruud Snijders, Remco Brand en Gerard
Bruijgoms
e-mailadres: zwemsecretariaat.mnc@gmail.com

Seizoen 2016/2017

17 mei 2017

Nr. 2016-20

Geachte zwemmers en ouder van zwemmers,

Afgelopen zaterdag geen wedstrijden, maar wel een clinic van de minioren en junioren 1 en 2. In het afgelopen seizoen zijn er door de Regio West van de KNZB een aantal techniek clinics georganiseerd, dit is voor vele MNC-ers helaas onopgemerkt gebleven, maar afgelopen zaterdag was er een rugcrawl clinic in het spiksplinter nieuwe zwembad De Rozenburght in Rozenburg. Door een attente actie van het wedstrijdsecretariaat was de clinic en het nieuwe zwembad voor een zevental zwemmende MNC-ers en een MNC-trainer een nieuwe ontdekking. Het mooie nieuwe zwembad is voor gedragen voor de architectuur prijs voor dit jaar, het is terecht een echt pareltje en echt iets anders dan het oude zwembad De Zeehond.

Onder leiding van de zwemtrainster van De Zeehond/SCOM Marian Vroegindewei, trainster van de rugcrawl specialist Maaike de Waard, werd deze clinic georganiseerd met ondersteuning van trainers van uit de regio en van de zwemvereniging de Zeehond. De deelnemers zijn ruim anderhalf uur bezig geweest met het verbeteren van de rugcrawl - start, benen, armen, maar ook het keerpunt is behoorlijk door genomen en er is na afloop een rugcrawl estafette georganiseerd die werd gewonnen door de groep die onder leiding stond van Marian, waarschijnlijk niet geheel toevallig maar er zwommen in dat team wel meeste MNC-ers.

De deelnemers van MNC waren Danique van de Berg, Danique van de Hoeven, Danique Gerritsen, Emma Suderee, Shirley van Mourik, Tjomme en Aaike de Tender. Pas dus goed op, dit zijn de echte rugcrawl specialisten. Een goed initiatief van de regio. Zeker voor onze minioren een aanbeveling om dat te volgen.

Van het wedstrijdsecretariaat een goed initiatief om ouders op deze clinics attent te maken, overigens weet je dat heel veel informatie kan vinden van op de site van de regio, www.knzbwest.nl.

Uw verslaggever

Voor de onderlinge wedstrijd hebben zich nog niet veel zwemmers aangemeld. Daarom nogmaals de uitnodiging.



Onderlinge

Uitnodiging

Instroom en
Minioren
wedstrijd



Hierbij nodigen we je uit voor deelname aan de jaarlijkse onderlinge instroom en minioren wedstrijd op woensdagmiddag 24 mei 2017 in het wedstrijdbad.

Aanwezig om : 16.45 uur
Inzwemmen plus wedstrijd : 17.00 uur
Einde wedstrijd : 18.00 uur
Uitreiking medailles en diploma's
Chips en limonade : Van 18.00 uur tot 18.30 uur

Indien je mee wilt doen vul onderstaande strook in en lever deze voor uiterlijk zaterdag 20 mei in bij je trainer.

Ja, ik doe mee met de onderlinge wedstrijd op woensdag 24 mei 2017

Voornaam :
Achternaam :
Geboortedatum :

De minioren trainers