

**Samenstelling bestuur:**

Voorzitter:	J. Vastenhout	Leden:
Secretaris:	Th. Oosterling	P. Rootsart
Wedstrijdsecr.:	A.A. Vinke	F. Scherbeijn
Penningm.:	E. Verplanke	J. Keijmel-van Gent

**Zwemcomm.:** A.A. Vinke F. Verplanke  
M. van Rosevelt J. Vinke-Ghijssels

**Waterpoloc.:** J. Vastenhout E. Verplanke

**Trainers:** Frans Dennis Ryan Vincent Nicky  
Tonny Edwin Caren Martinique Thérèse  
Frank Mark Erwin Sabrina Heleen  
Alex Martijn Nico Marlinda Sander

**Evenementencomm.:** P. Vasseur L. Keijmel J. Vanhijfte  
P. Rootsart G. Dellaert

**Redactieadres:** E. Verplanke-Huigh  
Pr. Julianastraat 14  
4511 BS Breskens

**Bankrekening:** 159432006 Rabo Oostburg  
t.n.v. ZV Scheldestroom  
Bootstraat 21  
4527 AM AARDENBURG

**Contributie:**  
Leden t/m 15 jaar: € 8,20 per maand.  
Leden 16 j. en ouder: € 9,10 per maand.  
Niet zwemmende leden: € 20,00 per jaar  
Kader, officials, commissieleden: € 11,40 per jaar

**Opzeggen lidmaatschap:**

Adrie Vinke: [aavinke@zeelandnet.nl](mailto:aavinke@zeelandnet.nl)  
Evelyn Verplanke: [penningmeester@scheldestroom.com](mailto:penningmeester@scheldestroom.com)

**Website-adres:** <http://www.Scheldestroom.com>

## *Voorzetjes.*

### **Scheldestromers,**

In de maand mei worden traditiegetrouw de Zeeuwse Zomer Zwem Kampioenschappen gehouden, dit jaar in Axel al waar ZC Koewacht de organisatie in handen had. Het is nog steeds traditie in Zeeland dat deze in een 50 meter buitenbad gezwommen wordt, hetgeen zachtjes aan een unieke gebeurtenis aan het worden is in Nederland. De meeste kampioenschappen worden tegenwoordig in een binnenbad gezwommen.

In de weekenden dat de ZZZK gehouden worden is het ook altijd maar afwachten hoe het met de weersgesteldheid is tijdens de Zeeuwse, het blijft altijd een verrassing. Iedereen hoopt natuurlijk op goed weer en een lekker zonnetje maar meestal is dit niet het geval. Ook dit jaar zag het er naar uit dat zeker het eerste weekend het met het weer niet mee zou zitten (tot nu toe de koudste meimaand sinds 1982).

Er gaan binnen de Zeeuwse zwemverenigingen stemmen op om te bekijken of het in de toekomst mogelijk is om de ZZZK in een 50 meter binnenbad te houden. De 50 meter buitenbaden zijn al niet dik gezaaid in Zeeland (3 in de gemeente Terneuzen en 1 in Kruiningen) en helaas is er nergens in Zeeland een 50 meter binnenbad. Er zijn wel 50 meter binnenbaden in de buurt, maar in België (Wachtebeke, Brugge). In Wachtebeke zijn al diverse wedstrijden gehouden, maar daar een ZZZK houden brengt nog al wat moeilijkheden met zich mee. Hoe e.e.a. zich in de toekomst gaat ontwikkelen is nog niet duidelijk. Ook hoor je diverse meningen, variërend van “een goede zaak, zeker voor de zwemmers en zwemsters (snellere tijden mogelijk)” tot “het zou jammer zijn dat er niet meer buiten gezwommen wordt”, (het is toch een mooie traditie ,een ZZZK hoort buiten gezwommen te worden). Al met al een interessante ontwikkeling en wat de uitkomst betreft die zal de toekomst ons wel uitwijzen.

Terug naar onze eigen ZV Scheldestroom. Op 24 maart werd in “De Uitkomst” aan de Langeweg te Breskens onze Algemene Ledenvergadering gehouden.

Hieronder volgt nog een kort overzicht van de belangrijkste mededelingen en besluiten die genomen zijn.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering werd zoals gewoonlijk weer het jaarverslag van secretaris, Theuni Oosterling, gepresenteerd en goedgekeurd.

De Financiële Commissie, die dit jaar bestond uit Heleen Quaak en Thijs Salomé, heeft de kas gecontroleerd en in orde bevonden.

Ook het Financiële verslag van de penningmeester, Evelyn Verplanke, over het afgelopen jaar werd gepresenteerd. Ook in 2009 hadden we een weliswaar klein maar toch voordelig saldo.

Thijs Salomé en Michel van de Velde werden benoemd in de Financiële Commissie voor 2010.

De nieuwe begroting voor het jaar 2010 werd door de Algemene Ledenvergadering goedgekeurd.

Het voorstel van het bestuur om de reductie van € 0,50 voor elk volgend lid uit één gezin te schrappen, vanwege het feit dat dit enorm veel extra administratieve werk met zich mee brengt, werd door de Algemene Ledenvergadering unaniem goedgekeurd. Tevens is medegedeeld dat wij de mogelijkheden van het heffen van de contributie middels een automatische incasso gaan onderzoeken, daar dit de administratieve werkzaamheden aanzienlijk vermindert. Zodra hierover meer bekend is wordt iedereen vanzelfsprekend op voorhand ingelicht.

Tevens werden ook de jaaroverzichten van de Zwem Commissie, en de Evenementen Commissie gepresenteerd.

De bestuursverkiezingen, Adrie Vinke en Evelyn Verplanke waren beiden aftredend en herkiesbaar en zijn herkozen voor een nieuwe periode. Het bestuur van ZV Scheldestroom blijft ongewijzigd en ziet er als volgt uit; Bob Vastenhout (voorzitter), Theuni Oosterling (secretaris), Evelyn Verplanke (penningmeester) vormen nu het zogenoemde Dagelijks Bestuur. Jans Keijmel, Patrick Rootsart, Frank Scherbeijn en Adrie Vinke maken het bestuur compleet.

Adrie Vinke blijft het secretariaat van de Zwem Commissie vervullen.

Vervolgens werden de diverse commissies benoemd, de Zwem Commissie blijft onveranderd en bestaat ook komend jaar uit Adrie Vinke (Zwemsecretariaat), Frans Verplanke, Jenny Vinke en Mark van Rosevelt.

De Waterpolo Commissie blijft ook dit jaar een commissie in ruste.

De Evenementen Commissie blijft onveranderd bestaan uit Godelieve Dellaert, Laurence Keijmel, Patrick Rootsart, Jenny Vanhijfte en Paul Vasseur.

Ook dit jaar konden we weer een aantal jubilarissen huldigen, nl. Alex Anthonisse, Inge Michielsen, Caren van Voren – den Dekker en Miriam Weimar voor hun 25 jaar lidmaatschap en Jeanine Faes, Davy Hermans en Sebastiaan Keijmel voor hun 10 jarig lidmaatschap.

De Bondewel Trofee; Deze trofee kan maar één keer uitgereikt worden aan een Scheldestromer en om hiervoor in aanmerking te komen moet die persoon zich op de één of andere manier bijzonder ingezet hebben voor onze vereniging. Dit kan zijn door middel van een sportieve prestatie, maar ook door zich ondersteunend in te zetten voor ZV Scheldestroom. De uitreiking was dit jaar niet zo simpel uit te voeren en geheim te houden. Normaal vindt de uitreiking plaats tijdens de Algemene Ledenvergadering en incidenteel ook wel eens de dag erna in het zwembad. Deze keer echter was telkens iedereen aanwezig, behalve de persoon die de trofee in ontvangst moest nemen. Dit jaar was De Bondewel Trofee voor Robin Dellaert. Robin is een voorbeeld voor zijn leeftijdsgenoten en ook iemand die laat zien dat het met de jeugd van tegenwoordig nog niet zo slecht gesteld is. Op Robin kun je (bijna) altijd een beroep doen, hij is er als er geholpen moet worden bij het in gereedheid brengen van het zwembad voor de wedstrijden, bij allerlei activiteiten die georganiseerd worden steekt hij een handje toe. Ook voor het ophalen van het oud papier is Robin één van de mensen die er altijd is om mee te helpen en waarop je kan rekenen, dus een zeer verdiende Bondewel Trofee.

KNZB prestatie medailles overhandigd door Adrie Vinke, waren er dit jaar voor Manon Aerssens (brons) en Bjorn Scherbeijn.

Namens het bestuur,  
Bob Vastenhout.

### ***Zuidelijke circel master wedstrijd 7 maart 2010.***

Zondag middag 7 maart was er de 2<sup>e</sup> wedstrijd voor de masters welke meedoen in de Zuidelijke Circel.

Wij als Scheldestromers gingen hier naartoe, omdat deze wedstrijd nu eens in de buurt was, en er niet naar Brabant voor gereden hoefde te worden.

In totaal hadden er 6 zwemmers van Scheldestroom ingeschreven voor deze wedstrijd in Vlissingen. Helaas moest Tonny afzeggen in verband met ziekte in de huiselijke kring.

Omdat er ook enkele estafettes verzwommen moesten worden, moest er even met de indeling gerommeld worden, maar dit had Frans 's morgens nog allemaal netjes geregeld.

Voor Dorien kwam dit een beetje koud op haar dak, want ze moest nu gelijk als startzwemmer in programma 1 met 100m rug beginnen.

Deze afstand legde ze in 1.34.37 af, waarna Peter begon aan de 100m school. Na weer 1,5 minuut mocht Veronique voor de 100m vlinder en Bianca mocht de estafette afsluiten met de 100m vrij. Helaas moesten we deze estafette buiten mededingen meedoen, omdat er bij de masters wel gemengd gezwommen mag worden, maar dan met 2 heren en 2 dames.

Na deze flitsende start ging Patrick van start voor de 100m school in programma 2. Hij legde deze afstand af in 1.37.94, wat een mooie PR opleverde. Ook Peter zwom op deze afstand een PR in een tijd van 1.29.83.

Ook Dorien en Veronique zwommen 100m school en zij legden deze afstand af in 1.42.40 voor Dorien, en 1.36.96 voor Veronique.

Programma 3 was de 50 meter vrije slag. Hieraan deden 3 zwemmers mee van ZVS. Patrick: 36.62 ; Bianca: 35.14 en Peter: 30.65 (weer een PR). Frans had gezegd dat hij alleen mee zou gaan als er PR's gezwommen zouden worden. Ik denk dat hij de volgende keer dan toch maar aanwezig moet zijn.

Veronique had zich ook nog ingeschreven voor de 100 meter vlinder persoonlijk. Dan waren we nog maar aan programma nummer 4, dus er moest redelijk snel achter elkaar worden gestart.

Deze afstand werd in 1.33.77 afgelegd, wat toch een mooie prestatie is als je 's morgens al een wedstrijd hardlopen hebt gedaan over het strand van Cadzand.

Dorien had zich ingeschreven voor de volledige afstand van 25 meter rug in progr. 5. Ze had hier nog geen tijd voor staan, dus werd dit afgelegd in een mooie tijd van 21.18.

In programma 6 deed Patrick mee aan de 200 vrij. Ook hij had hier nog geen tijd voor staan, dus mocht hij in de eerste serie starten. Deze dames waren niet bepaald van zijn leeftijd, ze zwommen namelijk in de categorie 80+. Patrick werd dan ook grandioos 1<sup>ste</sup> van zijn serie met bijna 50 meter verschil op nummer 2, in een tijd van 3.11.35.

Volgende keer zal Patrick niet zoveel geluk hebben, en zal hij in een serie starten waar hij echt moet knokken.

Bianca mocht in progr. 8 weer starten voor 50 vlinder. Ook zij had hier geen tijd voor staan, dus een mooie tijd van 39.71 staat weer in de boeken bijgeschreven.

100 wisselslag stond er als laatste individuele start op het programma.

Hier werd door iedereen van ZVS op gestart.

Patrick: 1.39.52; Dorien: 1.33.06; Bianca: 1.30.15 is ook een PR;

Veronique: 1.30.45 en Peter: 1.19.09 RH (eindpunt niet in rugligging aangeraakt)

Nu zou ik toch onderhand wel moeten weten dat je bij wisselslag, het eindpunt van de rugslag in rugligging moet aantikken. Maar ja, zoals iedereen weet gaat het, zelfs op Olympische spelen, wel eens mis waardoor je gediskwalificeerd kan raken. Ik zal hier echter (ben ik bang) nog lang mee geconfronteerd worden, als ik zelf weer als jury lid aan de kant van het bad mag lopen.

Als laatste onderdeel stond de 4x 50 wisselslag op het programma.

Bianca mocht van start voor 50 rug in een tijd van 43.40. Hierna Dorien voor de 50 school (47.17), Peter 50 vlinder (34.08), en als laatste Patrick voor de 50 vrij (36.24).

Het was weer een leuke wedstrijd met helaas deze keer wat weinig deelnemers van ZVS, maar wie weet, volgende keer beter.

Peter Boekhorst.

## MEDEDELINGEN

### ***Nieuwe leden:***

Voor de zomervakantie verwelkomen we de volgende nieuwe leden:

Lars Pyfferoen	Channee Smijs
Corné v.d. Vijver	Zara Hensen
Elien Verstraete	Clarissa v.d. Plassche
William Verstraete	Adinda de Zeeuw
Marie Dewulf	Henri Dewulf

We wensen jullie een leuke tijd bij Scheldestroom en **VEEL SUCCES!**

### ***Oproep officials:***

De Kring Zeeland is van plan, bij voldoende deelnemers, weer een cursus tijdwaarnemer te organiseren. Deze zou dan half september 2010 starten, bij voldoende deelname waarschijnlijk in Terneuzen. Zijn er ouders of leden die hiervoor belangstelling hebben, geef U dan op. Voor het organiseren van zwemwedstrijden zijn officials onmisbaar. Voor opgave en/of inlichtingen kunt U contact opnemen bij Adrie Vinke, Tel. 0117-382046 of via e-mail [aavinke@zeelandnet.nl](mailto:aavinke@zeelandnet.nl)

### ***Geslaagden trainerscursus:***

Afgelopen jaar hebben een groot aantal trainers van Scheldestroom een trainerscursus in Terneuzen gevolgd. Iedereen heeft deze cursus met succes afgerond en inmiddels hun diploma thuis gestuurd gekregen: Frank Scherbeijn, Edwin Aerssens, Erwin de Kraker, Nico Scherbeijn, Dennis, Sabrina, Martijn en Marlinda Eggermont, Ryan Verplanke, Martinique Jansen, Sander Boidin, Vincent Keijmel en Thérèse de Munck. Allemaal van harte gefeliciteerd!

### ***Evenementen:***

Na afloop van de sprintwedstrijd op 25 juni a.s. organiseert de Evenementencommissie **een vossenjacht**. Er zijn 2 routes van ca. 5 km. Vertrek is van zwembad De Eenhoorn vanaf ca. 19.45 uur (1<sup>e</sup> groep) en om ongeveer 20.15 uur (2<sup>e</sup> groep). Aankomst is bij de Reutemeteut. Dan is er op 2, 3 en 4 juli **een zomerkamp** op Camping Wielewaal in Cadzand met zaterdagavond een BBQ.

Nadere gegevens over bovengenoemde activiteiten hangen op het publicatiebord van Scheldestroom in de hal van het zwembad, alsmede op de website van Scheldestroom: [www.Scheldestroom.com](http://www.Scheldestroom.com)

## **WIJ FELICITEREN**

2-4 Ella Gallee  
4-4 Miriam Weimar  
4-4 Simon Depoorter  
5-4 Theuni Oosterling  
5-4 Laura Hermans  
11-4 Marenne Huigh  
12-4 Anouk Bron  
14-4 Laura Thomaes  
14-4 Nicole Thomaes  
16-4 Linda Puyenbroek-Stoffels  
17-4 Dhr. A. van Hanegem  
19-4 Yara Jonckheere  
20-4 Manon Aerssens  
23-4 William Verstraete  
24-4 Caren van Voren-den Dekker  
26-4 Manon de Boevere

2-5 Aafke Dees  
3-5 Martijn Eggermont  
11-5 John de Jonge  
12-5 Melloney Temmerman  
12-5 Tanja Thomaes-Verhage  
12-5 Corné v.d. Vijver  
13-5 Marlinda Eggermont  
13-5 Vicky Vermeire  
15-5 Morgane de Bock  
15-5 Laura Faes  
16-5 Naomi Smits  
17-5 Lobke Dierikx  
22-5 Sander Boidin  
23-5 Annabel Kosten  
23-5 Thijs Salomé  
23-5 L.J. Post  
26-5 Bob Vastenhout  
31-5 Job Smorenborg  
31-5 Paul Weimar

2-6 Thom Kools  
4-6 Jacqueline de Beer  
5-6 Alex Anthonisse  
5-6 Inge van Doeselaar  
7-6 Paul Vasseur  
7-6 Valerie Manhave  
7-6 Michel v.d. Velde  
9-6 Romy v.d. Abeele  
11-6 Ruben de Koster  
12-6 Britt Bekooy  
12-6 Evi Bekooy  
13-6 Ellen Michielsen  
16-6 Inge Michielsen  
18-6 Rani Rootsart  
20-6 Jean-Pierre de Vries  
20-6 Marlies Totté  
20-6 Dorien Vasseur  
20-6 Gaël Fincioen  
22-6 Kirsten de Boevere  
24-6 Nico Scherbeijn  
24-6 Michelle Boeckhout  
24-6 Jos Basting  
26-6 Sandy van Grol  
29-6 Anna Goole  
30-6 Wilma Valk

**Allemaal Van Harte!!!**

#### ***SPEEDO 4***

Hallo Scheldestromers,

Mijn naam is Carmen Maenhout, ik ben 9 jaar en woon in Retranchement. Ik zwem nu twee en een half jaar bij Scheldestroom en dat vind ik heel leuk.

Op zondag 28 maart heb ik meegedaan aan de Speedowedstrijd deel 4 in Hulst. Voor mij was het de 4<sup>e</sup> keer dat ik meedeed aan een wedstrijd. Eerst gingen we langs oma die ook in Hulst woont maar omdat zij de klok nog niet goed had gezet (een uurtje vooruit) kwamen we bijna te laat bij het zwembad aan. Het was dan ook al erg druk op de parking maar gelukkig was ik nog op tijd.

Toen de wedstrijd begon werd ik toch wel een beetje zenuwachtig: zal het dit keer wel lukken om foutloos te zwemmen en kan ik dit keer nog harder dan vorige keer? Vooral die 100m vrije slag vind ik best wel zwaar: als ik daarmee te snel van start ga, haal ik de laatste meters maar met moeite. Mijn vorige tijd op de 100m vrije slag was 2:10:64 dus die tijd wilde ik wel graag verbeteren, maar eerst moest ik de 100m rugslag zwemmen. Dit vind ik een van de gemakkelijkste slagen, alleen moet je goed opletten dat je het keerpunt niet te vroeg neemt anders zit je te ver van de muur om goed te kunnen afzetten. Ook moest ik eraan denken dat ik in een rechte lijn zwom en niet ging zwabberen van links naar rechts. Mijn vorige tijd was 2:00:89 en dit keer zwom ik 1:53:58, goed voor een 5<sup>e</sup> plaats en een nieuw persoonlijk record.

Na de pauze was het mijn beurt voor de 100m vrije slag. Omdat ik niet gelijk op volle snelheid zwom de eerste 50 meter, had ik nog genoeg kracht over voor de laatste 50 meter en daardoor kon ik aftikken op een tijd van 1:45:04. Hierdoor behaalde ik de 7<sup>e</sup> plaats en alweer een nieuw persoonlijk record. Ik vond het wel jammer dat ik geen medailles heb gewonnen maar met twee persoonlijke records op 1 dag ben ik ook al heel erg blij.

Groetjes,  
Carmen Maenhout

## *SCHOOLZWEMKAMPIOENSCHAPPEN ZEELAND*

Hallo allemaal,

Ik heb meegedaan aan de schoolzwemkampioenschappen. Als eerste moesten we in Oostburg zwemmen. Daar deden de scholen van West Zeeuws-Vlaanderen aan mee.

Daar waren we 2<sup>e</sup> geworden! Omdat we 2<sup>e</sup> waren geworden mochten we naar Kapelle. Op het laatst viel ons team uit elkaar! Dus konden we niet meer meedoen. Uiteindelijk hadden we toch een team.

In dat team zaten: Anna Goole, Gently Martis, Inge van Doeselaar en Manon Scherbeijn (van de Vorsterman van Oyen uit Aardenburg) en van de andere school (Op Dreef) ook uit Aardenburg deden Amber Mussche en Mandy Baecke mee.

Toen we wilden vertrekken hadden we een probleempje! Gently was er niet...! Hij was aan het voetballen in Sluis. Dus zijn mijn vader en mijn juf er heel snel naar toegegaan. Gelukkig waren we er wel op tijd.

Als iemand aan het zwemmen was van de Vorsterman of van Op Dreef dan moedigden beide scholen elkaar aan. Dat was leuk!!!

Het was heel erg gezellig!

Van de 18 scholen is Op Dreef op een gedeelde 4<sup>e</sup> plaats geëindigd.

En wij zijn 15<sup>e</sup> geworden.

Groetjes Manon

Ook De Drieklank (no. 3 van de schoolkampioenschappen gemeente Sluis) uit Oostburg mocht aan deze provinciale School Kampioenschappen deelnemen. De Drieklank eindigde op een 14<sup>e</sup> plaats.

## SPRINTWEDSTRIJD VOOR ALLE LEDEN

OP VRIJDAG 25 JUNI 2010 IN "ZWEMBAD DE EENHOORN"

**AANVANG: 18.30 UUR**

**PROGRAMMANUMMER:**

1.	25 METER RUGSLAG	MIX MEISJES/ JONGENS MINIOREN 1-2-3-4	(00-03)
2.	50 "	" "	MIX MEISJES MIN. 5- JUN. 1/ JONGENS MIN. 5 EN 6 (98-99)
3.	50 "	" "	MIX MEISJES JUN. 2 EN 3/ JONGENS JUN. 1 EN 2 (96-97)
4.	50 "	" "	MIX MEISJES JEUGD 1 EN 2/ JONGENS JUN. 3-4 (94-95)
5.	50 "	" "	MIX DAMES/ HEREN SENIOREN OPEN (93 e.e.)
6.	25 METER VRIJE SLAG	MIX MEISJES/JONGENS MINIOREN 1-2-3-4	(00-03)
7.	50 "	" "	MIX MEISJES MIN. 5- JUN. 1/ JONGENS MIN. 5 EN 6 (98-99)
8.	50 "	" "	MIX MEISJES JUN. 2 EN 3/ JONGENS JUN. 1 EN 2 (96-97)
9.	50 "	" "	MIX MEISJES JEUGD 1 EN 2/ JONGENS JUN. 3-4 (94-95)
10.	50 "	" "	MIX DAMES/ HEREN SENIOREN OPEN (93 e.e.)

**ZWEMMERS (STERS) DIE NIET MEEDOEN AAN DE WEDSTRIJD  
DIENEN DIT OP TE GEVEN AAN ADRIE OF FRANS VÓÓR VRIJDAG  
18 JUNI 2010.**

Op **vrijdagavond 25 juni 2010** wordt het zwemseizoen bij Scheldestroom afgesloten met bovengenoemde sprintwedstrijd voor alle leden. Het is geen officiële wedstrijd maar van tevoren afmelden is wel gewenst en makkelijk voor de organisatoren.

**Maandag 6 september 2010** beginnen de trainingen weer in het binnenbad te Oostburg.

Van **maandag 28 juni 2010** tot en met **vrijdag 3 september 2010** is er dus **GEEN TRAINING** i.v.m. de zomervakantie.

Wel wordt er door de liefhebbers voor de langebaanwedstrijden geregeld in Sluis en in de haven van Breskens getraind. Dit wordt meestal ter plaatse geregeld wanneer en hoe laat (hangt van het weer en in Breskens van het tij af).

Ook op de website van Scheldestroom [www.Scheldestroom.com](http://www.Scheldestroom.com) zal hierover informatie komen.

De zwemcommissie

## ZOMER ZWEM KALENDER 2010

### Juni 2010

10 t/m 13	Open Nationale Kampioenschappen		Eindhoven
Za 12	Kring Speedo Finales	De Schelde	Terneuzen
Zo 13	Kring Speedo Finales	De Schelde	Terneuzen
18 t/m 20	Nationale Jun. Kampioenschappen		Amsterdam
Za 19	Cargill bekerwedstrijd	De Bruinvis	Sas van Gent
Zo 20	Invitatie wedstrijd	De Otters	Axel
Za 26	Nat. Sprint Kampioenschappen		Drachten
Zo 27	Nat. Sprint Kampioenschappen		Drachten
Zo 27	<b>Langebaan Sluis</b>	<b>Stichting OWZ</b>	<b>Sluis</b>

### Juli 2010

Zo 04	Arena Jaargangfinale		Amsterdam
Za 17	<b>Luctor langs de Loskaai</b>	<b>Luctor</b>	<b>Middelburg</b>

### Aug 2010

Za 07	<b>Havenwedstrijd</b>	<b>Scheldestroom</b>	<b>Breskens</b>
-------	-----------------------	----------------------	-----------------

### Sept. 2010

Za 04	<b>Langebaan De Ganzetrek</b>	<b>De Ganze</b>	<b>Goes</b>
Zo 05	<b>Langebaan De Kanaalrace</b>	<b>De Stormvogel</b>	<b>Vlissingen</b>
Zo 12	Invitatie wedstrijd	De Honte	Hulst
Za 18	Nationale Speedodag		

Er zijn 5 langebaanwedstrijden (vetgedrukt) in Zeeland, die meetellen voor het Zeelandbekerklassement. Vanaf geboortjaar 2003 mag men aan de langebaan wedstrijden meedoen. Inmiddels hebben de zwemmers hun inschrijfformulier ontvangen, die bij Adrie of Frans kunnen worden ingeleverd.

#### **Langebaan wedstrijden in de volgende categorieën:**

Meisjes/jongens min. 1-2-3 geb.jaar 2001-2002-2003 (250m vrij **of** 250m school)  
Meisjes min. 4 en 5 geb.jaar 1999-2000 (500m schoolslag **of** 500m vrije slag)  
Jongens min. 4-5-6 geb.jaar 1998-1999-2000 (500m schoolslag **of** 500m vrije slag)  
Meisjes jun. 1-2-3 geb.jaar 1996-1997-1998 (500m schoolslag **en/of** 1000m vrije slag)  
Jongens jun. 1-2 (1996-1997) jun. 3-4 (1994-1995) (500m school **en/of** 1000m vrij)  
Dames Jeugd/Senioren en Heren Jeugd/Senioren vrije slag **en** schoolslag  
Masters dames/heren (kan vanaf 20+ of 25+) (1000m vrije slag **en** schoolslag)

## *DE PEN VAN.....*

Hallo iedereen,

Ik ben Ruben de Koster en las in de vorige Scheldestromer dat ik de pen kreeg van de Fam. Keymel, dit was niet voor het eerst, want in mijn eerste zwemcarrière heb ik hem ook al eens gehad.

Ik ben op de zwem gekomen in 1993 via mijn broer {Jeroen} en mijn nichtjes {Ryan,Evelyn}.

Dit heb ik zo'n tien jaar volgehouden met diverse successen tijdens de Speedo-wedstrijden, waaronder nog eens goud op de 800m vrij, en nog eens brons op de 100m vlinder bij de Zeeuwse Winter

Kampioenschappen, die toen in Oostburg werden gehouden.

In januari 2004 ben ik gestopt met zwemmen.

In september 2008 ben ik voorzichtig weer begonnen met trainen, nadat Frans elke keer dat ik hem zag {en ik zie hem vaak} steeds maar weer met dezelfde vraag kwam, Wanneer zie ik je weer eens in het zwembad?

Nadat ik een paar keer meegedaan had met de clubkampioenschappen om eens te kijken hoe het met mijn tijden op alle slagen stond, viel me dit niet tegen en ben ik afgelopen januari weer mee gaan doen in het wedstrijdircuit, met als resultaat dat ik ook mocht meedoen op de Zeeuwse Zomer Kampioenschappen in Axel op de 100m vrij en rug en in wat estafettenummers.

In het dagelijks leven werk ik op de KW-afdeling bij de C-1000 in Bresjes en mijn hobby's zijn computeren, TV-kijken en dan vooral naar films, lezen en uitgaan.

Dit was het wat mij betreft, tot ziens en ik geef de pen door aan Martinique Jansen. Martinique heeft nog samen met mijn broer Jeroen in de klas gezeten op de lagere school

## ***VAN DE REDACTIE.....***

Hier is weer een nieuwe Scheldestromer met informatie over de zwemclub. Dit is ook het eerste nummer na de Algemene Jaarvergadering en zoals gebruikelijk is onze voorzitter weer in de pen geklommen om op deze vergadering nog eens terug te komen.

Het winterseizoen is beëindigd wat betreft de competities. Scheldestroom heeft een succesvol seizoen gehad, want in de verenigingscompetitie is de club in de B-klasse op een 19<sup>e</sup> plaats geëindigd. Elders in deze Scheldestromer staat de eindstand van de E.ON zwemcompetitie.

In de Zeeuwse Competitie is Scheldestroom, gerekend over de Zeeuwse Winter en de Zeeuwse Zomer Kampioenschappen, op een vierde plaats geëindigd met in totaal 1256 punten.

Enkele wedstrijden staan er nog op de kalender, zoals de Kring Speedo Finales in Terneuzen, Nat. Kampioenschappen voor senioren en junioren en een invitatiewedstrijd (Cargillwedstrijd) in Sas van Gent. Voor de liefhebbers zijn er van de zomer de langebaanwedstrijden, wanneer en waar kunnen staat op de zwemkalender, die ook in de Scheldestromer is opgenomen.

Enkele leden hebben hun best gedaan om een verslag te schrijven over diverse wedstrijden, zoals de masterwedstrijden in Vlissingen, een Speedowedstrijd, , een verslag over de Provinciale Schoolkampioenschappen in Kapelle en de Zeeuwse Kampioenschappen. Ook de rubriek “de pen van...”ontbreekt niet.

Verder vinden jullie nog informatie over de sprintwedstrijd op 25 juni as met aansluitend een vossenjacht en over het zomerkamp op 2,3 en 4 juli a.s. in Cadzand. Verdere informatie over beide activiteiten staat ook op de website van Scheldestroom. Na de sprintwedstrijd houden we enkele maanden vakantie om de accu weer op te laden voor het nieuwe zwemseizoen.

De redactie wenst jullie veel leesplezier met deze Scheldestromer en alvast een plezierige vakantie toegewenst met veel mooi weer.

## *EINDSTAND E.ON ZWEMCOMPETITIE 2009/2010*

Op 14 maart j.l. was de vierde en laatste wedstrijd in bovengenoemde competitie in Hulst. Afgelopen seizoen zwom Scheldestroom samen met De Schelde uit Terneuzen (B-Klasse) en Z.C. Koewacht uit Hulst (C-Klasse). Dankzij de goede prestaties van de hele zwemploeg is Scheldestroom op een 19<sup>e</sup> plaats geëindigd. Een heel goed resultaat! Hieronder vinden jullie de eindstand.

### *SPRINTWEDSTRIJD*

Traditiegetrouw organiseerde Scheldestroom op zondag 2 mei, de jaarlijkse sprintwedstrijd voor alle Zeeuwse clubs in Oostburg. Deze soort wedstrijden zijn altijd in trek, want ongeveer 175 zwemmers hadden zich ingeschreven, waarvan 49 Scheldestromers, op de nummers 50m school, 50m rug, 50m vlinder, 50m vrije slag en 100m wisselslag. Adrie en Frans waren van tevoren al aan het puzzelen geweest met de inschrijvingen om zoveel mogelijk zwemmers te laten starten, zodat het een aantrekkelijk programma met volle series zou worden. Ook de juryleden hadden het behoorlijk druk met het noteren van de tijden en de volgorde van aankomst te bepalen, want met 50m nummers gaat het heel snel. Ook Patrick en Daniella hebben heel wat metertjes afgelegd om de startkaartjes tijdig bij de juryleden af te geven. Er werden deze middag dan ook **705!** gezwommen tijden verwerkt. De wedstrijd werd verdeeld in vier categorieën: dames/heren senioren, meisjes/jongens jeugd, meisjes junioren, jongens junioren 1/2 en 3/4, meisjes minioren 5 en later en jongens minioren 6 en later. Doordat de zwemmers op tijd in hun leeftijdscategorie waren ingedeeld, werd er felle strijd geleverd, waarbij vele persoonlijke records sneuvelden. Er werden in totaal 99 persoonlijke records door de Scheldestromers gezwommen, De grootste verbetering was voor Carlo Fieret op de 100m wisselslag, een pr. van 18.21 sec.! Ook werden door leden van diverse Zeeuwse clubs NK limieten gezwommen voor de Nat. Sprint Kampioenschappen op 26 en 27 Juni. De wedstrijd werd in een rap tempo afgewerkt, zelfs zo snel dat Ilona na de vrije slag dacht dat de wedstrijd erop zat, dus was al lekker gedoucht en aangekleed, maar mocht alsnog wisselslag zwemmen en werd toen gediskwalificeerd. Wat een pech! In de jongere leeftijdscategorie waren

er toch wat diskwalificaties te noteren, vooral op de rug, vlinder en wisselslag. Maar goed oefenen op de training en de volgende keer gaat het beter.

Ook leuk om te vermelden dat Inge Hertogh samen met haar mama aan deze wedstrijd deelnam. Bianca bij de senioren en Inge bij de minioren. Verder was er volgens de internationale LEN-tabel nog een prijs (taart) voor de beste prestatie, welke door Judith Stap van de Stormvogel en Kevin Hondsmark van de Schelde werden gewonnen.

Kortom, het was een prima en sportieve wedstrijd, mede dankzij de perfecte organisatie en de goede zwemresultaten.

### **ZEEUWSE ZOMER ZWEM KAMPIOENSCHAPPEN**

Voor ongeveer 30 Scheldestromers was het twee weekeinden in mei vroeg uit de veren om aan de Zeeuwse Kampioenschappen in Axel deel te nemen, die door zwemclub Koewacht werden georganiseerd.

Van tevoren was het nog spannend wat betreft de weersomstandigheden, want enkele dagen voor de Zeeuwse was het maar 10 graden en dat is niet erg ideaal om buiten te zwemmen. Achteraf is het meegevallen, het laatste weekend scheen zelfs het zonnetje.

Wat betreft de prestaties van de Scheldestromers kan men op een succesvol kampioenschap terugkijken. Onder aanmoediging van de trainers en supporters werd er felle strijd geleverd, wat uiteindelijk een 4<sup>e</sup> plaats opleverde in de eindstand om het Zeeuws Clubkampioenschap, zodat er volgend jaar weer in de Hoofdklasse wordt gezwommen.

Enkele Scheldestromers waren goed op dreef en behaalden ereplaatsen. Vooral de meisjes in de allerjongste categorie junioren 1 deden het erg goed. Manon A. werd tweemaal Zeeuws kampioene op de schoolslag en rugslag en een tweede plaats op de vrije slag. Valerie stond ook driemaal op het erepodium, tweemaal zilver op schoolslag en 50m vlinderslag en brons op de vrij. Manon S. was ook goed op dreef, een pr. op de vlinder en een goede tijd als slotzwemster op 5\*50m vrije slag estafette.

Ruben en Michael zwommen bij de jongens minioren 6. Ruben zwom een goede schoolslag, startte in de eerste serie en eindigde op slechts 1 sec. van no. 3 op een vierde plaats. Door een knieblesure zwom Michael op zijn favoriete slag, de schoolslag, boven zijn inschrijftijd, maar het tweede weekend gingen de rugslag en vrije slag weer beter.

In de categorie meisjes junioren 2 en 3 zwommen Laura en Lore.

Op de vlinderslag behaalde Laura een pr., maar vooral op de lange nummers tijdens de avondsessies deed Laura het heel goed, een goede

tijd op de 400m wisselslag en 200m vlinder en een verbetering van haar tijd op de 1500m vrije slag. Lore kwam het tweede weekend op haar beste slag, de schoolslag, in actie en eindigde hierop in de middenmoot. Bjorn grossierde in medailles bij de jongens junioren 1 en 2, werd viermaal Zeeuws kampioen op 100m rug, school, vlinder en vrij met diverse NK limieten en leeftijd Kring records. Met nog diverse medailles op all-in nummers, kwam zijn totaal op 9 medailles. Rik mocht op alle individuele nummers starten en dit is toch een knappe prestatie, gezien de sterke leeftijdscategorie. Na het zwemmen ging Rik zelfs nog een voetbalwedstrijd spelen.

Meisjes jeugd 1 en 2 is de middengroep met Rani, Rody en Nadia als deelnemers. Rani wilde graag haar Zeeuwse titel van de Winterkampioenschappen op de vlinderslag verdedigen. Nam na de start gelijk de leiding en werd in een goede tijd (1.16.67) Zeeuws kampioene. Rody maakte het feestje compleet door als derde te finishen, dus twee Scheldestroom dames op het podium. Met nog een zilveren medaille op de vrije slag kan Rody op een goed kampioenschap terugkijken. Nadia kwam de laatste dag in actie op de 100m vlinderslag en zwom hierop een mooie pr. van 1.60 sec. Robin H, Thijs en Laurens zwommen in de sterke categorie jongens junioren 3 en 4 de puntjes bij elkaar op diverse slagen en in de estafettes. Maar liefst 4 Scheldestroom dames zwommen bij de senioren 1 en 2, Kirsten, Nicky, Lotte en Pauline. Voor Lotte was het de eerste keer dat ze op vier individuele nummers tijdens een Zeeuwse mocht starten. Alle vier de dames hebben op alle slagen en in de estafettes goed gepresteerd, zwemmen tenslotte tegen de snelste zwemsters van Zeeland en eindigden in de middenmoot. Sander was de enige deelnemer die voor Scheldestroom de punten bij elkaar zwom in de categorie jeugd 1 en 2. Was wel goed op dreef, want zwom op alle individuele slagen slechts enkele seconden boven zijn inschrijftijd en eindigde in de middenmoot. Joris en Vincent zwommen dit jaar voor het eerst bij de heren senioren 1 en 2. Op de schoolslag zorgde Joris voor een verrassing door vanuit baan 1 op een derde plaats te eindigen. Vincent maakte diverse starts en zwom op de 800m vrij tijdens de avondsessies nog een pr. In de categorie senioren vertegenwoordigden Marlinda, Veronique, Dorien en Evelyn Scheldestroom bij de dames en Martijn, Ruben en Robin bij de heren. Marlinda was het tweede weekend succesvol door een bronzen medaille

te behalen op de 100m rugslag en een zilveren op de 100m vrije slag op slechts 0.26 sec. van de no. 1.

Tijdens de avondsessies behaalde Marlinda nog twee medailles, een bronzen op de 800m vrij en een zilveren op de 1500m vrij, waarop ze het Kringrecord van 24-28 jarigen overnam van Thérèse.

Veronique kwam enkel de eerste dag in actie op de schoolslag, want het tweede weekend nam Veronique deel aan een triatlon.

Blij en trots was Dorien dat ze op drie slagen aan de Zeeuwse mocht meedoen, op de schoolslag, vlinderslag en rugslag en presteerde goed door niet als laatste te finishen (stond als laatste zwemster geplaatst).

In verband met vakantie kwam Evelyn alleen de laatste dag in actie, lekker gebruikend zwom ze 100m vrije slag en nog 50m vrije slag in de estafette.

Dit jaar ontbrak Ryan als deelnemer op de kampioenschappen, maar ze had een mooie reden, want Ryan wordt mama, kwam wel haar ploeggenoten aanmoedigen.

Martijn, Ruben en Robin startten op diverse slagen en in de estafettes en tussen het zwemmen door hadden ze het heel gezellig met de familie Dellaert van de Bruinvis. Martijn is een waardevolle kracht voor Scheldestroom, mag nog altijd meedoen op de Zeeuwse en zwemt zodoende de nodige punten bij elkaar. Zet ook altijd de yell in tijdens de prijsuitreiking van een Scheldestromer. Sinds januari heeft Ruben zijn comeback gemaakt bij het wedstrijd zwemmen en vindt het weer leuk. Startte op de rugslag en vrije slag en in de estafettes. Robin kwam de laatste dag in actie op het loodzware nummer, de 400m wisselslag, zwom hierop een persoonlijk record, maar was volgens zijn zeggen "steekapot".

Aan het eind van een zwemdag worden de estafettes verzwommen, meestal spectaculair. Scheldestroom deed zowel bij de dames als de heren met diverse ploegen mee en eindigde in de middenmoot.

Opvallend werden door diverse zwemmers persoonlijke records in een 50m buitenbad gezwommen. Misschien waren de wedstrijden in de Hoofdklasse in het 50m bad te Wachtebeke een goede voorbereiding op deze Kampioenschappen.

Al met al waren de Zeeuwse Kampioenschappen een succes door de goede prestaties, dankzij de begeleiding van de coaches en de juryleden.

***INSALATA DI PATATE, POMODORI E CETRIOLI***

Een Italiaanse salade van aardappel, tomaat en komkommer, heerlijk bij de barbecue.

**Ingrediënten:** 500 g aardappelen (geen afkokers), 2 komkommers in plakjes, 3 tomaten in kleine partjes, 1 klein lente uitje dun gesneden, olijfolie extra virgine en gedroogde oregano (laatste twee naar behoefte)

**Bereiding:** Kook de aardappels gaar in de schil, giet ze af en laat ze zover afkoelen dat ze hanteerbaar zijn. Pel ze en laat ze helemaal afkoelen. Doe de komkommer, de tomaat en het uitje in een kom. Snijd de aardappelen in blokjes en voeg ze toe, samen met de olijfolie, de oregano en zout naar smaak. Roer alles goed om. Smakelijk!

Bij de dames senioren gingen Marlinda, Evelyn, Nicky, Lotte, Pauline, Dorien en Bianca van start. De dames leverden felle strijd, gezien de vele persoonlijke records. Nicky verbeterde viermaal haar tijd op alle 50m nummers en Evelyn zwom er maar liefst 5.88 sec. af op de wisselslag. Marlinda behaalde een bronzen medaille op de 50m rug. Maar liefst 8 heren, Jurjen, Joris, Robin, Vincent, Ruben, Martijn, Dennis en Patrick gingen bij de senioren op diverse slagen te water. Jurjen veroverde een zilveren medaille op zijn specialiteit, de 50m schoolslag. Verder zwom iedereen wel een of meerdere pr's.

In de categorie meisjes jeugd gingen Rody, Rani, Tessa, Ilona, en Nadia de strijd aan tegen andere Zeeuwse leeftijdsgenootjes.

Rani en Rody stonden diverse malen op het erepodium. Rani zilver op de vlinder en brons op de wissel, Rody zilver op de wissel en tweemaal brons op school en vrij. Tessa, Nadia en Ilona zwommen op diverse slagen pr's, met een opvallende pr. (1.46 sec.) voor Nadia op de 50 vrij. Na de vrije slag dacht Ilona dat de wedstrijd voor haar erop zat, dus lekker gedoucht en aangekleed. Toen mocht ze alsnog starten op de 100m wisselslag en werd vervolgens gediskwalificeerd. Dus balen!

Ook Tessa kreeg een diskwalificatie (AA) achter haar naam, was te vroeg weg bij de start.

Sander was de enige Scheldestromer bij de jongens jeugd en eindigde op de vijf zwemslagen in de middenmoot met pr's.

8 Scheldestroom meisjes zwommen bij de junioren, Vicky, Laura H, Lore, Manon S, Nicole, Laura T, Ivana en Dewi. In deze categorie waren er veel deelnemers en sterke tegenstand. Maar alle meisjes deden erg hun best en zwommen heel hard en op het eerste nummer, 50m school, hadden ze allemaal, een pr. voor Ivana maar liefst van 4.19 sec.

In de categorie junioren 3/4 zwommen Robin H, Laurens en Yoshua. Met een 4<sup>e</sup> plaats op de 50m schoolslag viel Robin net buiten de prijzen, maar zwom wel op alle slagen pr's. Yoshua zwom 1.61 sec. sneller op de 50 vlinder en Laurens 0.62 sec. op de 50m rugslag.

In de categorie junioren 1/2 kregen Rik, Carlo en Max sterke tegenstand van de Stormvogel zwemmers. Met diverse pr's, voor Carlo 1.90 sec. op de school, voor Max 2.09 sec. op de rug en voor Rik 0.95 sec. op de vlinder mogen ze toch wel tevreden zijn.

In de jongste categorie meisjes minioren behaalde Valerie viermaal een eerste plaats en allemaal pr's. Andere deelnemers van Scheldestroom waren Inge, Manon v.d. W, Lara, Anouk, Marenne, Maartje, Esmeralda en Inge. Alle meisjes leverden ook felle strijd, want er sneuvelden veel persoonlijke records, om er enkele te vermelden Esmeralda 7.14 sec., op de rug, Lara 4.30 sec. op de school, 2.93 sec. voor Anouk op de rug, 1.76 sec. voor Marenne op de vrij, 1.71 sec. op de school voor Manon, 2.70 sec. voor Maartje op de rug. Inge zwom op alle slagen haar inschrijftijd, maar wel leuk om te vermelden dat Inge samen met haar mama Bianca aan deze sprintwedstrijd deelnam.

Tot slot nog de laatste categorie jongens minioren 6 en later met vijf Scheldestromers, Ruben, Michael, Martijn, Lars en Jens.

Ook hier werden er veel persoonlijke records gezwommen, voor Martijn 4.03 sec. op de rug, voor Ruben 2.39 sec. op de vrij en voor Michael 1.80 sec. ook op de vrij, voor Lars 4.32 sec. op de school en Jens zwom zijn inschrijftijden. Wel jammer van enkele diskwalificaties, maar goed oefenen op de training en de volgende keer gaat het beter.

Verder was er volgens de internationale LEN-tabel nog een prijs (een taart) voor de beste prestatie van het hele toernooi, welke door Judith Stap van de Stormvogel en Kevin Hondsmark van de Schelde werden gewonnen.

Kortom het was een prima en sportieve wedstrijd mede dankzij de perfecte organisatie en de goede zwemresultaten.