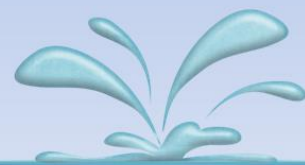




Waterspetje !

Nieuwsbrief van de afdeling
Wedstrijdzwemmen MSV Zeemacht



www.zeemacht.nl

 www.facebook.com/Zeemacht.WSZ

 @Zeemacht_WSZ

Maart 2023

Wedstrijdagenda

<i>Datum</i>	<i>Wedstrijd</i>	<i>Zwembad</i>	<i>Bijzonderheden</i>
Maart			
11-12 maart	Minioren Meerkamp Finale	Veenendaal	Beste 24 van regio
12 maart	Zuyderzee Masters Circuit	Almere	
18 maart	Learn2Race deel 3	Den Helder	aanschrijving verstuurd
19 maart	DAW limietwedstrijd LB	Alkmaar	aanschrijving verstuurd
26 maart	Minioren Clubmeet deel 3	Zaandam	aanschrijving verstuurd
26 maart	DAW limietwedstrijd LB	Alkmaar	Inschrijving verstuurd
April			
2 april	Open Purmerendse Kampioensch.	Purmerend	
2 april	Zuyderzee Masters Circuit	Alkmaar	
16 april	Minioren Clubmeet deel 4	Alkmaar	
23 april	KNZB Zwemcompetitie deel 4	Den Helder	

Nieuwe leden

Roy Brugman (minior 5)

We wensen je veel plezier en succes bij Zeemacht!



Nieuws

Van het bestuur & technische commissie



Albert Heijn spaaractie voor wedstrijdzwemmen

De Albert Heijn in Schooten Plaza heeft een nieuwe spaaractie en onze afdeling doet er aan mee ! Voor elke 10 euro aan boodschappen krijg je een spaarmunt. Deze spaarmunt kan je in een koker doen op een groot bord bij de kassa (zie foto), kijk goed naar het logo van Zeemacht met daar onder de tekst wedstrijdzwemmen. Ken je buren of collega's die er boodschappen doen? Vraag ze om de munten in onze koker te doen! Afhankelijk van het aantal munten krijgt onze afdeling een bedrag die het kan spenderen bij Reus Sport. Deze willen wij graag uitgeven aan trainingsmaterialen. Hoe meer munten, hoe groter het bedrag!





Van de trainers

Laatste competitiewedstrijd

Op zondag 23 april hebben wij onze laatste competitiewedstrijd in ons eigen bad in Den Helder. Zorg er voor dat je deze dag aanwezig bent als je aangeschreven wordt! Er staan dan veel estafettes op het programma dus wij kunnen iedereen gebruiken.



Limieten voor Noord-Hollandse Kampioenschappen

De limieten voor de Noord-Hollandse Kampioenschappen zijn bekend. De kampioenschappen worden in Mei gehouden in het prachtige Sloterparkbad dus alle reden om te proberen deze limieten te halen!

Provinciale kampioenschappen Midwest Ib 2022-2023

Tijden gezwommen tussen 01-01-2022 en 01-05-2023

Lange Baan	jongens junioren 1-2 L limiet		jongens junioren 3-4 K limiet		jongens jeugd 1-2 J limiet		heren senioren H limiet	
	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd
50 m Vrije slag	00:37,83	00:36,66	00:32,72	00:31,70	00:30,44	00:29,49	00:27,23	00:26,38
100 m Vrije slag	01:19,99	01:16,63	01:11,65	01:08,64	01:06,66	01:03,86	00:59,37	00:56,88
200 m Vrije Slag	02:55,29	02:50,77	02:37,02	02:32,97	02:26,08	02:22,31	02:10,72	02:07,35
400 m Vrije Slag	06:13,15	05:59,89	05:34,31	05:22,43	05:10,21	04:59,19	04:37,35	04:27,49
1500 m Vrije Slag	24:55,10	24:15,58	22:19,45	21:44,05	20:52,91	20:10,06	18:36,32	18:06,82
50 m rugslag	00:41,81	00:38,65	00:37,22	00:34,40	00:34,55	00:31,93	00:31,67	00:29,27
100 m rugslag	01:28,95	01:23,78	01:19,17	01:14,57	01:13,49	01:09,22	01:07,92	01:03,97
200 m rugslag	03:14,40	03:03,48	02:53,04	02:43,31	02:40,63	02:31,60	02:26,49	02:18,25
50 m schoolslag	00:46,44	00:44,38	00:41,33	00:39,50	00:38,14	00:36,45	00:34,72	00:33,18
100 m schoolslag	01:41,37	01:37,33	01:30,23	01:26,63	01:23,25	01:19,93	01:16,17	01:13,13
200 m schoolslag	03:39,29	03:28,01	03:15,17	03:05,14	03:00,09	02:50,83	02:44,59	02:36,13
50 m vlinderslag	00:41,57	00:40,40	00:35,55	00:34,55	00:33,61	00:33,66	00:30,51	00:29,65
100 m vlinderslag	01:31,85	01:29,30	01:18,55	01:16,37	01:14,26	01:12,20	01:06,28	01:04,44
200 m vlinderslag	03:26,09	03:20,64	02:56,25	02:51,58	02:46,62	02:42,22	02:30,90	02:26,91
200 m wisselslag	03:17,86	03:10,27	02:56,33	02:49,57	02:43,41	02:37,05	02:28,30	02:22,62
400 m wisselslag	07:20,49	07:05,42	06:33,07	06:19,62	06:04,55	05:52,08	05:23,67	05:12,60

Lange Baan	meisjes junioren 1-2 K limiet		meisjes junioren 3-4 J limiet		meisjes jeugd 1-2 I limiet		dames senioren H limiet	
	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd
50 m Vrije slag	00:39,29	00:38,48	00:35,57	00:34,84	00:33,23	00:32,54	00:30,19	00:29,57
100 m Vrije slag	01:24,13	01:22,26	01:16,17	01:14,58	01:11,15	01:09,56	01:05,60	01:04,14
200 m Vrije Slag	03:08,84	03:05,16	02:51,21	02:47,88	02:34,00	02:31,00	02:22,88	02:20,03
400 m Vrije Slag	06:26,49	06:20,25	05:45,53	05:39,95	05:25,04	05:19,80	05:01,74	04:56,87
800 m Vrije Slag	13:32,98	13:19,55	12:06,82	11:54,81	11:23,74	11:12,44	10:18,22	10:08,01
50 m rugslag	00:43,83	00:41,58	00:39,51	00:37,48	00:37,01	00:35,11	00:34,83	00:33,04
100 m rugslag	01:34,57	01:29,54	01:25,26	01:20,73	01:19,86	01:15,62	01:13,11	01:09,22
200 m rugslag	03:22,97	03:15,06	03:02,98	02:55,94	02:51,40	02:44,73	02:37,74	02:31,60
50 m schoolslag	00:48,22	00:47,11	00:43,39	00:42,39	00:41,16	00:40,21	00:38,44	00:37,55
100 m schoolslag	01:44,65	01:41,41	01:34,17	01:31,26	01:29,33	01:26,56	01:23,19	01:20,61
200 m schoolslag	03:45,73	03:38,36	03:23,12	03:16,49	03:12,67	03:06,39	03:00,38	02:54,50
50 m vlinderslag	00:42,05	00:41,96	00:37,16	00:37,09	00:34,84	00:34,77	00:32,19	00:32,13
100 m vlinderslag	01:36,83	01:35,04	01:25,71	01:24,12	01:20,46	01:18,97	01:14,87	01:13,49
200 m vlinderslag	03:35,04	03:31,16	03:10,34	03:06,90	02:58,68	02:55,46	02:45,50	02:42,51
200 m wisselslag	03:26,91	03:19,92	03:06,49	03:00,19	02:54,87	02:48,97	02:41,13	02:35,68
400 m wisselslag	07:34,17	07:18,99	06:49,90	06:36,20	06:24,94	06:12,18	06:00,71	05:48,66



ONMK

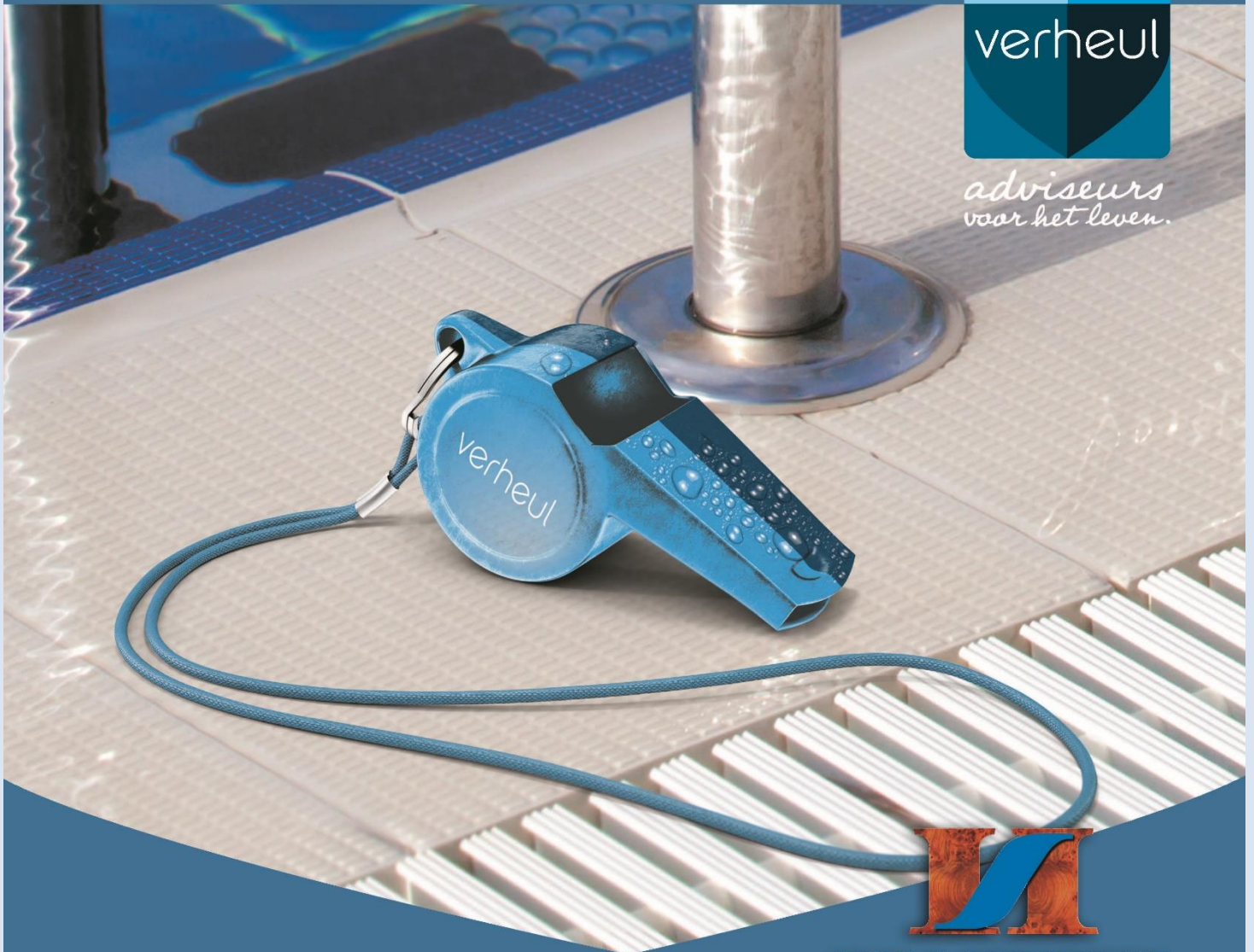




VERHEUL GEEFT 25 EURO VOOR DE CLUBKAS!



*adviseurs
voor het leven.*



HUIS & HYPOTHEEK

Leden van MSV Zeemacht afdeling Wedstrijdzwemmen die een nieuwe relatie wordt van kantoor Verheul, maken wij **Gratis vriend van Zeemacht!**

Hierdoor wordt de clubkas eenmalig met **25 euro** gevuld.

Voor meer informatie neem contact op met Anton van der Wulp van Verheul bereikbaar op 06-54 605 000.

Verheul, adviseurs voor het leven

Verheul | Huis & Hypotheek:

Molenvaart 26 | 1761 AE Anna Paulowna | tel. 0223 - 747433



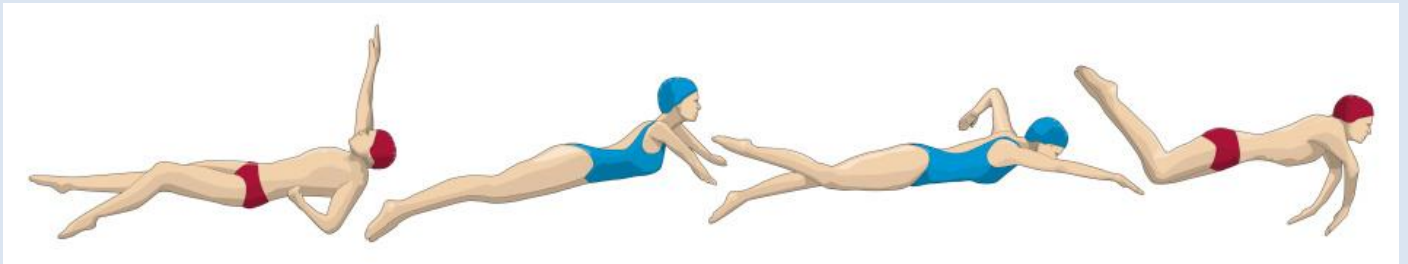
www.phverheul.nl



funda



Wedstrijdverslagen



Competitie deel 3 in Heemskerk

Vandaag zwommen wij deel 3 van de KNZB zwemcompetitie. Al van tevoren was duidelijk dat het een lastige wedstrijd voor ons zou worden met lange afstanden van slagen die ons niet liggen en niet in ons eigen vertrouwde bad. Tel daar nog eens geblesseerde en zieke zwemmers en enkele ongelukkige races bij op en dan weet je dat het niet makkelijk wordt. Gelukkig liet het team zich van zijn allerbeste kant zien door elkaar te steunen, aan te moedigen en alles er uit te persen! Er konden dan ook weer een aantal mooie PRs worden genoteerd.



Ryan zwom bij de estafette een PR op de 100 vrij, Levy zwom PRs op de 50&100 rug en 50&100 school, Thijmen op de 200 wissel en Ids op de 100 rug. Jelte zwom PRs op de 100 rug en 100 school, Inge en Emil op de 100 rug en 200 school, Lina op de 100 school en Eric op de 100 vlinder. Talitha en Emma Marsman behaalde dikke PRs op de 200 wissel, Mike Kloth op de 100 vlinder en 200 wissel, Alen op de 50 vlinder, Christoph op de 100 vrij,



Romee op de 100 rug, Anne op de 50 vlinder, Giovanni op de 100 rug en Marco op de 200 rug.

Hierdoor blijven wij ons prima handhaven in de middenmoot van de A-klasse Regio Midwest op de zesde plaats. Op 23 april is de laatste competitiewedstrijd in ons eigen bad. Dan gaan wij nog 1x knallen om nog zo hoog mogelijk te eindigen!

Competitie:

Nr.	Club	Depot	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Totaal
1	Zwemlust-den Hommel	06-030	4147,59	3766,10	4764,58	0,00	0,00	12678,27
2	ZPC AMERSFOORT 2	06-002	4106,55	3762,10	4816,44	0,00	0,00	12685,09
3	Het Y	07-025	4229,66	3778,00	4845,38	0,00	0,00	12853,04
4	ZV Haerlem	08-078	4173,84	3924,19	4920,74	0,00	0,00	13018,77
5	De Otters Het Gooi	07-050	4280,80	3859,59	5024,69	0,00	0,00	13165,08
6	MSV-Zeemacht	08-035	4282,40	3928,26	5178,32	0,00	0,00	13388,98
7	ZPC Woerden	06-061	4373,84	4024,02	5127,38	0,00	0,00	13525,24
8	OEZA	08-021	4398,66	4027,68	5122,78	0,00	0,00	13549,12
9	ZV New Wave Almere	07-056	4459,57	4040,86	5186,66	0,00	0,00	13687,09
10	Oceanus	07-017	4508,68	4120,24	5211,49	0,00	0,00	13840,41
11	AZ&PC De Futen	07-010	4506,95	4211,60	5270,98	0,00	0,00	13989,53
12	Ed-Vo	08-047	4632,95	4143,89	5297,70	0,00	0,00	14074,54
13	LZ&PC De Haaien	06-010	4608,39	4214,68	5470,04	0,00	0,00	14293,11

Lange Baan Limietwedstrijd deel 2 in Alkmaar

In Alkmaar waren negen zwemmers bezig om weer PRs aan te scherpen en om te wennen aan het zwemmen op een 50 meter baan. Dat ging iedereen goed af want er konden weer een fors aantal lange baan PRs worden genoteerd, soms zelfs sneller dan de korte baan PRs! PRs werden er gezwommen door Jelte op de 100 vrij en 100 school, Chaya op de 100 rug en 50 school, Emil op de 50 school, Nikki op de 100 rug, 50 vlinder en 100 vlinder, Christoph op de 100 vrij en 100 wissel, Eric op de 50 vlinder en Romee op de 100 vrij.





Minioren Clubmeet deel 2 in Krommenie

In Krommenie kwamen een groep minioren aan de start bij het tweede deel van de Minioren Clubmeet. Bij deze wedstrijd zwem je punten voor de club om zo hoog mogelijk in de regionale ranglijst te komen ! Onze team wordt ook elke keer ook weer wat groter, wat hartstikke mooi is.

PRs werden er gezwommen door Ids op de 50 vlinder, Vince op de 100 vrij, Alen op de 50 rug en 50 vlinder, Sem op de 50 vrij en 50 school, Anne op de 100 vrij, en Giuliano op de 50 vrij. De 4x5- vrij estafette behaalde een hele mooie 2^e plaats!

Onderstaande is de voorlopige ranglijst van de clubmeet voor onze Regio (provincie Noord-Holland en Utrecht). Helaas is deze nog wat vertekend doordat een wedstrijd werd afgelast (zelfs bij zwemmen gebeurt dit nog wel eens!) maar het lijkt er op dat wij bij de top 10 van onze Regio zit. Hopelijk bij de volgende wedstrijd kunnen wij weer stijgen in de ranglijst!

KNZB Minioren Clubmeet 2022-2023

Tussenstand

Versie: 07-02-2023



Plek	Vereniging	Regio	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal
1	De Dolfijn 1	midwest	1291,21	1098,32			2389,53
2	Daw	midwest	1362,26	1142,83			2505,09
3	Team Noord Holland 1	midwest	1393,54	1128,62			2522,16
4	Zpch	midwest	1316,93	1214,13			2531,06
5	Zv de Ham 1	midwest	1417,83	1246,79			2664,62
6	WZ&PC Purmerend	midwest	1456,20	1289,30			2745,50
7	MSV-Zeemacht	midwest	1503,10	1258,42			2761,52
8	De Dolfijn 2	midwest	1564,46	1278,71			2843,17
9	WZ&PC Triton	midwest	1523,84	1325,59			2849,43
10	Oceanus	midwest	1578,97	1281,96			2860,93
11	IJsselmeer	midwest	1535,85	1363,78			2899,63
12	ZV De Aalscholver	midwest	1561,61	1368,69			2930,30
13	Het Y	midwest	1625,80	1350,40			2976,20
14	ZV New Wave Almere	midwest	1585,42	1402,43			2987,85
15	Oeza	midwest	1605,33	1421,39			3026,72
16	Zv de Ham 2	midwest	1598,11	1435,16			3033,27
17	Team Noord Holland 2	midwest	1625,80	1417,43			3043,23
18	De Otters Het Gooi	midwest	1625,80	1427,24			3053,04
19	Dok	midwest	1625,80	1438,93			3064,73
20	Vzc 1	midwest	1394,59	0,00			1394,59
21	Zpc Amersfoort 1	midwest	1416,31	0,00			1416,31
22	Zwemlust- den Hommel	midwest	1487,50	0,00			1487,50
23	De Duinkickers	midwest	1517,75	0,00			1517,75
24	ZPC Watervlo	midwest	1556,54	0,00			1556,54
25	Zpc Amersfoort 2	midwest	1608,25	0,00			1608,25
26	Vzc 2	midwest	1625,80	0,00			1625,80

Wegens een technische storing kon ronde 2 in Veenendaal niet doorgaan. Deze wordt op een later moment ingehaald. De punten worden dan alsnog toegevoegd.



Jaargangwedstrijden in Leiden

In Leiden wordt elk voorjaar de Jaargangwedstrijden gezwommen, waarbij de snelste minioren op de korte baan tegen elkaar uitkomen. Inoa had zich gekwalificeerd voor de 50 meter vrije slag en samen met trainer Jordi mocht zij dus naar Leiden. Ondanks de zenuwen zwom Inoa een prima tijd en werd uiteindelijk zestiende. Proficiat!



Lange Baan limietwedstrijd deel 3 in Alkmaar

In Alkmaar werd wederom een lange baan limietwedstrijd gezwommen en ook nu werden er mooie PRs gezwommen. Christoph zwom een dikke PR op de 200 rug en daarmee ook een officieus Nederlands Para Record ! Emil zwom PRs op de 50 rug en 200 vrij en met die laatste tijd zwom hij een regiolimiet! Ook Chaya zwom mooie PRs op de 100 school en 200 wissel, allebei goed voor een regiolimiet. Jelte zwom dikke PRs op de 200 vrij en 50 school, en Levy zwom mooie PRs die sneller waren dan zijn korte baan PRs.





Open Nederlandse Masters Kampioenschappen in Heerenveen

Bij het ONMK in Heerenveen kwamen acht Master zwemmers van Zeemacht aan de start. Onderstaande is het verslag van onze enthousiaste Masters reporter Gini Mosch!

Donderdag

Het ONMK is begonnen. Vandaag stond alleen de 1500 meter voor de mannen en vrouwen op het programma. Voor Zeemacht zwom Bianca deze afstand en zij werd keurig 2e van Nederland! Morgen zullen er meerdere zwemmers van Zeemacht in actie komen.

Vrijdag

Gestart met dag 2. De ochtendsessie. De 400 meter vrij. Bianca, die al heel tevreden was met het zilver op de 1500 meter, zwemt een nette 5.04,68 en wordt daarmee Nederlands Kampioen. 🏆 Bianca proficiat. Op de 100 meter rugslag wordt er aangetikt in 1.22.42. Joepie! 2e. 🥈 Suzanne zwemt de top 10 in en wordt 9e in 1.12,86 en Jet 1.16,48 en werd 13e.

En na de lunch verder met de middagsessie. Op de vraag of er ook nog mannen meedoen is het antwoord: jazerker! We hebben 3 mannelijke debutanten mee. 2 daarvan gingen het water in op de 50 meter vlinderslag. Marco zwom 29,62 net boven zijn inschrijftijd Mees tikte aan in 28,43 een pr. Jordi eindigde zijn race in 28,10. Plek 9. Suzanne op deze afstand 34,01 en Jet 34,39. En daar is debutant nummer 3. Derek zwemt in zijn nieuwe

wedstrijdbroek naar een nieuw pr van 30,38 👍

Jordi zwemt naar een 26,48 en Mees naar een

26,05. En daar komt nog een debutant. Een dame.

Kyra zwemt op de 50 vrij naar 30.15! Onder haar

inschrijftijd. Yes! En daar is Marco weer. 200

wisselslag. 2.33,10. Dik pr en op de laatste 30 meter

deed ie dat zonder badmuts! 😂 Bianca zwemt een

2.55,94 en pakt daarmee brons! 🥉 Op naar de

estafettes. Zonder Tessa, maar die is er wel om te

coachen hoor, de 4 x 200 meter vrijeslag. Kyra, Jet,

Bianca en Suzanne. Ze vlogen over het water. Dik onder de inschrijftijd en.... NEDERLANDS

KAMPIOEN! 🏆 En daar gingen de mannen. Jordi, Derek, Mees en Marco. De speakster

wordt helemaal enthousiast. En terecht, de mannen worden 2e 🥈👊 Op naar huis.

Morgen weer een nieuwe dag.



Zaterdag

Dag 3. De ochtendsessie. Nadat Bianca eerst samen met Arno plaats op de tribune ging reserveren voor de club dook zij te water voor de 800 meter. Volgens haarzelf voelde het niet lekker. Maar ondanks dat zwom zij een 10.32,74 en werd zij, niet verwacht, Nederlands kampioen. 🏆👊. De mannen gingen voor de 4 x 100 meter wisselslag estafette.

Voortvarend gingen zij van start en zwommen 5 seconden onder hun inschrijftijd en tikte aan in 4.35,41 en behaalde de vierde plaats. Lekker mannen!



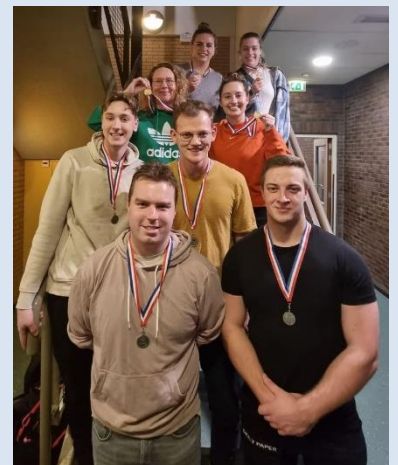
De middagsessie. We starten met de 50 rug. Jet en Suuz. Jet zwemt een 35,83 en heeft daar vrede mee. Suuz, niet tevreden, zwemt 33,46 en wordt daarmee 9e. Mees en Marco zijn aan de beurt. En ja hoor, in zijn nieuwe zwembroek zwemt Mees naar 31,91. Marco net daarachter in 31,99. De 200 vlinderslag is aangebroken voor Bianca. 3.16,90 en de tweede plek. 🏆 Hoppa! De 100 meter wisselslag volgt daarna en daar is onze Kyra weer. En met de nodige aanmoedigingen vanaf de tribune zwemt zij een 1.16,01. Onder haar inschrijftijd! 👍 Mees aan de start op dezelfde afstand. 1.06,89. En dan de 200 meter vrijeslag. Bianca 2.25,41. GOUD! 🏆 Suzanne aan de start. 2.27,33. En dan zijn de mannen aan de beurt. Derek zwemt geweldig en met een kleine tussenstop zwemt ie 2.29,34. Een vet pr! 🏆 Kyra op de 100 school. Daar gaat ons engeltje 🧒 En wat een mooie tijd. 1.27,93. En daar gaat Marco. Na zo'n 6 uur nixen en languit op de tribune, zwemt hij toch nog een 1.20,72. Hij was tevreden. Wij ook! En daar gaan de estafettes 4 x 50 vrij. De dames als eerste aan zet. Er werd een felle strijd geleverd door Jet, Kyra, Bianca en Suuz. Ze tikten aan in 2.01,01. Brons 🏆 En daarna de heren. Zeer spannend was de strijd met de Veene naast hun. Ze zijn sowieso derde geworden met hun 1.48,82, alhoewel wij twijfelen over de laatste overname van de Veene. Maar goed gezwommen en die bronzen plak 🏆 Op naar huis en morgen nog een dag.

Zondag

Dag 4. Na een korte nacht weer aangekomen in Heerenveen. Bianca gaat voor de 400 meter wisselslag. 6.07,49. Zilver! 🏆 de estafette 4 x 100 vrijeslag. Oh wat gaan ze weer lekker de dames. Prachtig gezwommen en alles volgens de regels. 4.25,61. En dat deden de dames van Amersfoort niet dus... tweede 🏆 🏆 🏆 🏆 🏆 Zo, de ochtend is alweer om. Op naar de laatste sessie.

De middagsessie van dag 4. We beginnen met de 100 meter vrij voor de mannen. Derek trapt af voor ons en zwemt naar 1.07,38. Yes! Een pr! 👍 En daar komt Marco. Hoppa 59,45! pr! 👍 En als laatste Mees. En die maakt het rijtje van 3 pr's compleet met een mooie nieuwe tijd van 57,52! Joehoe! 🏆 Kyra te water. Ze gaat voortvarend van start en zwemt een 1.05,87. Heel netjes! 200 rugslag. Bianca zwemt 2.59,66 en behaalt brons 🏆 Jet snelt naar 2.45,42 en wordt daarmee 8e en Suuz 2.42,39 en wordt 6e. Klasse meiden! 🏆 50 meter schoolslag. En Derek gooit alles wat ie nog over heeft in de strijd en zwemt naar de 10e plaats in 38,15 👍 Marco zwemt een 36,40 en Mees onder zijn inschrijftijd een prachtige 33,00. Kyra zwemt een 41,03. De 100 vlinderslag. Bianca zwemt een mooie 1.21,62. Brons! 🏆 En de afsluiter van het toernooi 4x 50 wisselslag gemengd. Suuz, Mees, Marco en Bianca. 2.06,31. Derde plek. 🏆 🏆 🏆 🏆 Joehoe!

We kijken terug op een geweldig toernooi met mooie prestaties! Wat is het Masterzwemmen toch leuk. Ik wil alle zwemmers bedanken voor dit gezellige weekend! En natuurlijk Arno, de fotograaf 📷 en plaatsjes reserveerder op de tribune. Jos voor de nodige statistieken en support en Tessa 🏆 voor haar coaching. Het was weer groots!





VAN WESTEN
elektro

Paneelbouw • Besturingstechniek • Installatie

T: 0223 534 952 • www.vanwestenelektro.nl • info@vanwestenelektro.nl



Juridisch advies?

info@iselibosan.nl



Verjaardagskalender

- 3 maart *Peter van Maurik*
13 maart *Gijs Marsman*
18 maart *Ruben Prins*
19 maart *Annette van Dok*
21 maart *Gerben Rozie*
28 maart *Emma Riemers*
28 maart *Lotte Holthuijsen*



Deadline volgende Waterspetjes

- 30 maart
27 april

Mededelingen, verslagen en leuke foto's voor de nieuwsbrief sturen naar:
zeemacht.wsz@gmail.com