

# Nieuwsbrief maart 2024



## Bijzaak

Beste zwemmers en ouders,

Zwemmen is de belangrijkste bijzaak van het leven. Dat is wel duidelijk geworden na de gebeurtenissen van afgelopen week. Maar zwemmen geeft ook veel vreugde en plezier en in Nienke had onze sport en vereniging de perfecte ambassadeur. Juist daarom trainen wij door en zwemmen wij onze wedstrijden. Nienke had het niet anders gewild. Dit betekent dus ook weer een Waterspetje waar wij stil staan bij de gebeurtenissen van de afgelopen weken maar waar wij ook vooruit kijken.

Ik wens jullie veel leesplezier.

## Wedstrijdprogramma

Datum	Wedstrijd	Zwembad	Bijzonderheden
<b>Maart</b>			
3 maart	Minioren Circuit deel 4	Krommenie	aanschrijving
10 maart	KNZB Zwemcompetitie deel 4	Purmerend	aanschrijving
17 maart	DAW limietwedstrijd LB 2	Alkmaar	aanschrijving
17 maart	ZuyderZee Masters Circuit	Almere	aanschrijving
24 maart	Minioren Circuit deel 5	Den Helder	aanschrijving
24 maart	DAW limietwedstrijd LB LAC	Alkmaar	aanschrijving
<b>April</b>			
7 april	ZuyderZee Masters Circuit	Alkmaar	
21 april	Minioren Circuit deel 6	Purmerend	
21 april	DAW limietwedstrijd LB 3	Alkmaar	

## Nieuwe leden



Nils Fuchs (minioren 6)  
Jaylen Zimmerman (junioren 3)

## Mededelingen

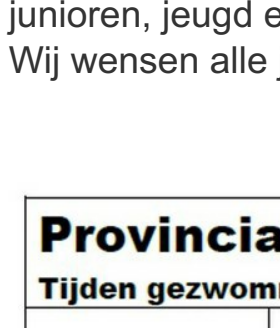
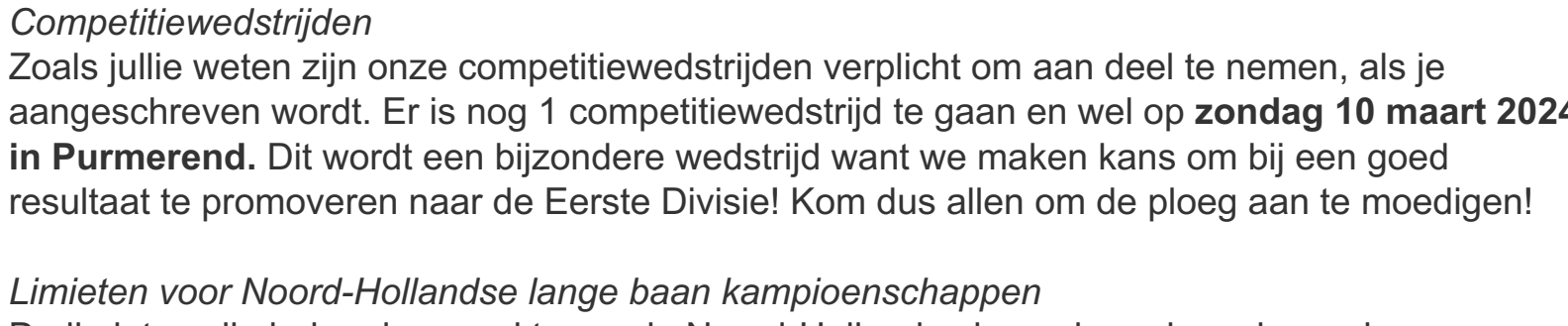


### Van het bestuur & technische commissie

#### Overlijden Nienke Oosterhuis

Met leedwezen moeten wij met jullie delen dat onze geliefde jeugdtrainer Nienke Oosterhuis 28 februari is overleden na lang ziek te zijn geweest. Nienke's passie was zwemmen en zij had een groot hart voor onze vereniging. Zij heeft, ook tijdens haar ziekte, nog lang training gegeven en veel minioren hebben aan haar hand hun eerste stappen in het wedstrijdzwemmen gezet. Ook maakte zij deel uit van onze groep Masterszwemmers. Wij gaan haar ontzettend missen en ons medeleven gaat uit naar haar dochters Nikki en Lisa, verdere familie en vrienden

Verderop in het Waterspetje kunnen jullie nog lezen over het sponsorweekend dat wij op 17 en 18 februari hebben gehouden. Het bestuur is zeer verguld met hoe dit weekend is verlopen en vooral hoeveel vreugde dit Nienke nog gaf. Het was een weekend met een lach en een traan. Het ingezamelde bedrag is maar liefst 8000,- euro, een bedrag waar wij helemaal beduusd van zijn. Dit bedrag zal worden overgemaakt naar de Stichting Levensportret waar Nienke ambassadeurce voor was.



### Van de trainers

#### Minioren Circuit thuiswedstrijd

Op 24 maart organiseren wij het Minioren Circuit deel 5 in ons eigen bad. Wat leuk om eens niet ver te hoeven rijden en in een bekend bad te zwemmen. We rekenen dan ook op mooie prestaties! Omdat wij de wedstrijd organiseren hebben wij ook veel handjes nodig om alles mogelijk te maken. Catering, badopbouw, medailleuitreiking, etc. alle hulp is welkom. Laat de technische commissie (tmsvzeemacht@ziggo.nl) weten als je een handje wil helpen.

#### Competitiewedstrijden

Zoals jullie weten zijn onze competitiewedstrijden verplicht om aan deel te nemen, als je aangeschreven wordt. Er is nog 1 competitiewedstrijd te gaan en wel op **zondag 10 maart 2024 in Purmerend**. Dit wordt een bijzondere wedstrijd want we maken kans om bij een goed resultaat te promoveren naar de Eerste Divisie! Kom dus allen om de ploeg aan te moedigen!

#### Limieten voor Noord-Hollandse lange baan kampioenschappen

De limieten zijn bekend gemaakt voor de Noord-Hollandse lange baan kampioenschappen voor junioren, jeugd en senioren die in het mooie Sloterparkbad in Amsterdam worden gezwommen. Wij wensen alle junioren, jeugd en senioren succes met hun limietenjacht!

## Provinciale kampioenschappen Midwest Ib 2023-2024

Tijden gezwommen tussen 01-01-2023 en 01-05-2024

Lange Baan	jongens junioren 1-2 K 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	00:41,87	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	01:18,22	01:14,26	01:12,20	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

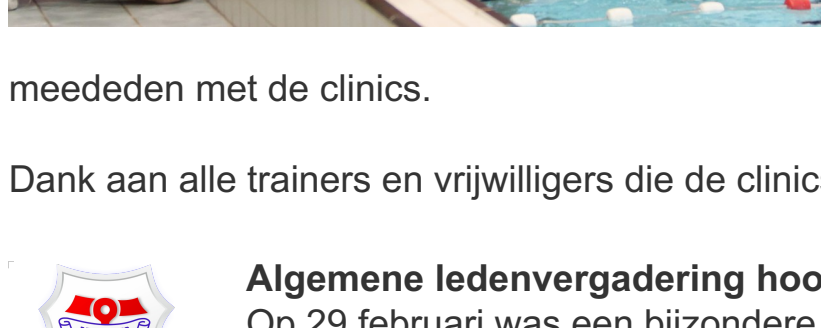
Lange Baan	meisjes junioren 1-2 K limiet		meisjes junioren 3-4 J limiet		meisjes jeugd 1-2 J limiet		dames senioren H limiet	
	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd	50 m tijd	25 m tijd
50 m Vrije slag	00:39,29	00:38,48	00:35,57	00:34,84	00:33,23	00:32,54	00:30,19	00:29,57
100 m Vrije slag	01:24,13	01:22,28	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	06:28,49	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	02:52,94	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	06:00,11	05:48,66

## Nieuws



### Sponsorzwemmen

Zaterdagochtend 17 februari begonnen wij met ons sponsorweekend om geld in te zamelen voor de Stichting Levensportret, waarvoor onze jeugdtrainer Nienke ambassadeurce is. Eerst werd door de oudere zwemmers de 50x50 Challenge gezwommen: binnen een uur 50 keer 50 meter (2,5 km). Dat was geen probleem want er werd door de snelste zwemmers zelfs ruim 3,5 kilometer gezwommen! Ook de minioren zamelden geld in door in twee keer 15 minuten zoveel mogelijk baantjes te zwemmen en zich te laten sponsoren per baantje. Wat werd er hard gezwommen door iedereen! Er werden honderden baantjes geteld en de snelste minior zwom zelfs 1,3 kilometer. Sommige sponsoren zullen wel goed schrikken van die afstanden! Wat mooi ook dat Nienke hier nog bij kon zijn en vol trots zag zij hoe alle zwemmers zich inspanden om geld in te zamelen voor haar goede doel.



### Zwemclincs

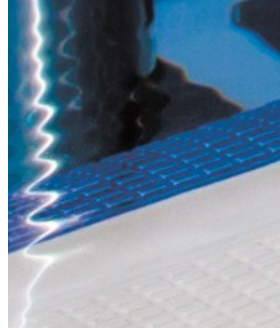
Zondagmiddag 18 februari werden er, in samenwerking met Sporten voor Nienke en Aquacentrum Den Helder, vier clinics gegeven over de borstcrawl- en schoolslagtechniek. Bijna 80 zwemmers uit Den Helder en omgeving, van jong tot oud, ervaren tot onervaren, leerden in een gemoedelijke sfeer de fijne kneepjes van de slagen. Alle opbrengsten van de clinics gaan naar Stichting Levensportret. Voor Nienke was het ook een feest van herkenning om allerlei bekende te zien die meededen met de clinics.

Dank aan alle trainers en vrijwilligers die de clinics mogelijk maakten.



### Algemene ledenvergadering hoofdenvereniging MSV Zeemacht

Op 29 februari was een bijzondere Algemene Leden Vergadering (ALV) van de overkoepelende vereniging MSV Zeemacht. Bij deze vergadering werden er een nieuwe voorzitter en secretaris gekozen. Het hoofdbestuur van MSV Zeemacht is wel nog steeds op zoek naar nieuwe leden. Men is op zoek naar een 2e penningmeester en een aantal commissarissen. Ook werd er gediscussieerd over een contributieverhoging om de stijgende kosten te compenseren. Zo gauw de plannen meer concreet zijn, zullen alle leden worden geïnformeerd.



### Tweedehands tweedeling

Wij hebben nu tweedehands gedragen clubkleding in goede staat. Het gaat om een junior t-shirt maat 125 en een junior broek die voor 25 euro kan worden overgenomen. Tenslotte is er nog een dames broek in goede staat, deze kan voor 15 euro worden overgenomen. De opbrengsten zullen in zijn gehaal naar de afdeling gaan. Interesse? Stuur een mail naar wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl

**VERHEUL GEEFT 25 EURO VOOR DE CLUBKAS!**

**ALPINA**  
FINANCIIEEL ZEKER

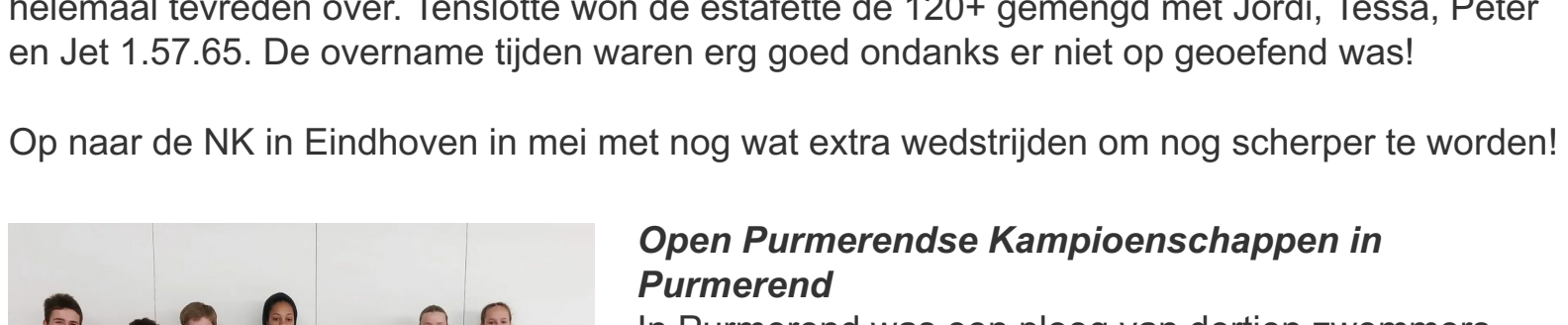
Leden van MSV Zeemacht afdeling Wedstrijdzwemmen die een nieuwe relatie word van kantoor Verheul, maken wij **Gratis** vervoer **Zeeuwacht!**  
Hierdoor wordt de clubkas eenmalig met **25 euro** gevuld.

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

## Wedstrijdverslagen



### ZuyderZee Masters Circuit in Heerenveen

In Heerenveen werd de ZuyderzeeMasterscircuit gezwommen. Jet (25+) begon de dag goede en won de 100 rug in 1.15.38. Annette (55+) vergat haar horige af te doen en werd gediskwalificeerd. Ook haar bril werkte niet mee dus dit was vandaag niet haar afstand.

Op de 25 vrij werd er hard gezwommen en veel gewonnen! Jordi (25+) zwom 11.74 (1e), Tessa (30+) zwom 13.66 (1e) en Bianca (50+) zwom 14.41 (PR) en werd ook 1e! Peter (60+) zwom naar een mooie 14.03 en werd 3e!

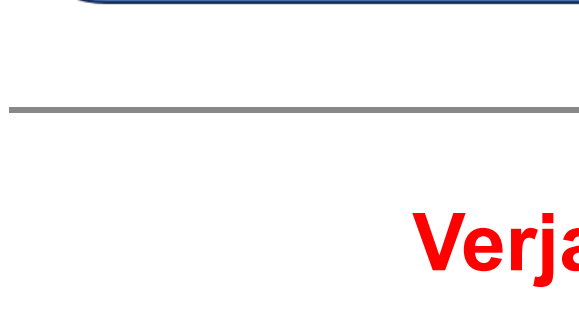
Daarna was de 400 wissel aan de beurt. Jordi wist tot 5.26.30 te komen (2e) en had het zwaar en was blij dat ze eten binnen bleef.

Op de 25 vlinder ging het wederom erg goed! Jordi (12.46), Tessa (15.22), Bianca (15.19) werden 1e, Jet (14.92) werd 2e en Annette zwom 22.21 en werd 7e. Jor was heel erg blij met de 100 vrij (55.56) en werd 3e. Jet zwom naar een keurige 1.06.60 en werd 3e!

Annette wilde graag iets harder op de 100 vrij maar was tevreden met 1.31.50 (6e). En ze had vandaag geen tijd voor de 400 wissel een keurige 1.07.44 en werd 2e.

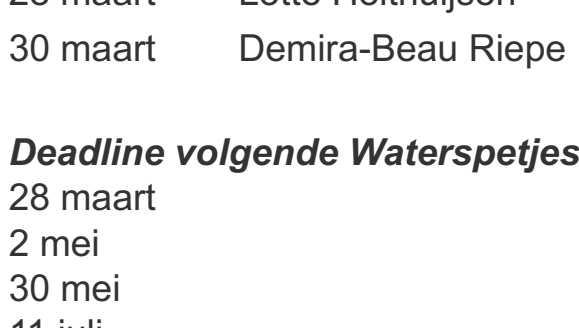
Peter zwom 39.63 op de 50 school en 2e Tessa. Tessa zwom 40.99 en werd 1e. Al was ze er niet helemaal tevreden over. Tenslotte won de estafette de 120+ gemengd met Jordi, Tessa, Peter en Jet 1.57.65. De overname tijden waren erg goed ondanks er werd op geoefend was!

Op naar de NK in Eindhoven in mei met nog wat extra wedstrijden om nog scherper te worden!



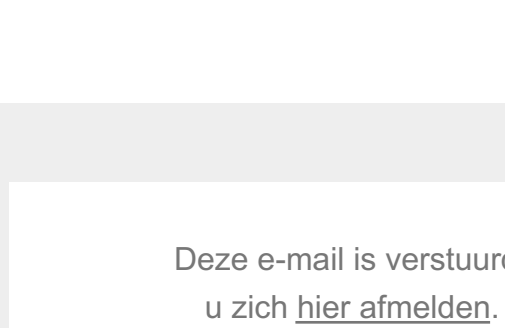
### Open Purmerendse Kampioenschappen in Purmerend

In Purmerend was een ploeg van dertien zwemmers aanwezig bij de Open Purmerendse Kampioenschappen. Bij deze wedstrijd maakte Irene haar debuut voor MSV Zeemacht en dat deed ze meteen uitstekend: Haar tijden op de 50 vlinder, 100 vrij en 200 vrij waren al meteen officieus dik onder de paraliemieten voor de Nederlandse Kampioenschappen! Verder konden er meerdere persoonlijke records worden genoteerd. Na afloop werden de klassementen opgemaakt en waren er medailles voor Inoa, Giovanni, Jelle, Chaya, Romee en Bianca. Nu even goed doortrainen tot de Romerike laatste competitiewedstrijd op 10 maart in hetzelfde bad



### Jaargangwedstrijden in Leiden

In Leiden werden de Jaargangwedstrijden gezwommen, de officieuze Nederlandse Kampioenschappen voor minioren op de korte baan. Inoa, Evi, Yfke en Giuliano hadden zich weten te kwalificeren voor deze wedstrijd. Op zaterdag werd Inoa op de 200 wissel 13e van Nederland in een nieuw PR, 18e op de 200 vrij en 22e op de 100 vrij. Giuliano zwom in een nieuw PR naar de 16e plek op de 50 vlinder. Evi (PR) en Yfke zwommen op diezelfde afstand naar respectievelijk de 15e en 16e plek. Op zondag begon Giuliano met de 100 wissel en door zijn dikke PR steeg hij naar de 16e plaats. Inoa werd daarna 7e van Nederland op de 100 rug in een nieuw persoonlijk record. Op de 50 meter vrij snelde Giuliano naar de 13e plaats en Evi naar de 17e plaats, allebei in nieuwe PRs. Op de 100 meter wissel werd Inoa 17e en op de 400 vrij zwom ze een dik nieuw PR en steeg ze naar de 7e plaats! Yfke sloot de Jaargangwedstrijden af met de 100 school voor de 18e werd. Niet alleen werd er hard gezwommen, maar was er ook heel veel plezier bij de wedstrijd. Super gedaan van onze minioren!



### Minioren Circuit deel 4 in Krommenie

Vandaag waren onze minioren bij het 4e deel van het Minioren Circuit in Krommenie. Ruim 20 zwemmers kwamen aan de start, waaronder Sylvie die haar debuut maakte voor MSV Zeemacht. Er werd hard gezwommen en mooie sprongen in tijd en techniek gemaakt, maar er was ook veel lol! Persoonlijke records werden er gezwommen door Yfke, Alen, Chloee, Sem, Ryan, Annek, Lotte, Saar, Evi, Lean, Merlijn, Julie, Maarten, Ruben en Dane.

De minioren 4 en jonger estafette won de 4x50 wissel en de minioren 6 en jonger estafette werd derde op de 4x50 wissel. Individuele medailles waren er voor Inoa, Saar, Giuliano, Jayden, Evi en Lean. Op naar het 5e deel die op 24 maart in ons eigen bad wordt gezwommen.

**Paneelbouw • Besturingstechniek • Installatie**

T: 0223 534 952 • [www.vanwestenelektro.nl](http://www.vanwestenelektro.nl) • [info@vanwestenelektro.nl](mailto:info@vanwestenelektro.nl)

**Juridisch advies?**

[info@ilselibosan.nl](mailto:info@ilselibosan.nl)

## Verjaardagskalender

3 maart	Peter van Maurik
13 maart	Gijs Marsman
18 maart	Rubben Prins
19 maart	Annette van Dok
21 maart	Gerben Rozie
28 maart	Emma Riemers
28 maart	Lotte Holthuijsen
30 maart	Demira-Beau Riepe



### Deadline volgende Waterspetjes

28 maart  
2 mei  
30 mei  
11 juli

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



Deze e-mail is verzonden aan [\[\[email\]\]](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens](#), [nieuws](#) en [wizjzen](#) wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl) toe aan uw adresboek.

