



# Kringkroniek

**Nieuwsbrief Kring Gouwe-Rijnstreek**



## Inhoudsopgave

Van de redactie .....	2
Algemeen.....	2
Waterpolo .....	3
Wedstrijdzwemmen .....	4
Kring Official Commissie.....	6
Synchroonzwemmen .....	7
Opleidingen.....	9
Nieuws van de KNZB.....	9

## Van de redactie

### *Op de hoogte blijven van het laatste Kringnieuws?*

Via de website kunt u zich opgeven om de Kringkroniek automatisch te ontvangen. Wilt u nog sneller op de hoogte gehouden worden van nieuwe berichten op de website? Abonneer u dan op de RSS-feeds en ontvang direct bericht zodra er een nieuwsbericht op de site geplaatst wordt!

### *Deadline volgende Kringkroniek*

Een team met een bijzondere prestatie? Juryleden geslaagd? Ander interessant nieuws uit de Kring? Mail het de redactie via [redactie@gouwerijnstreek.nl](mailto:redactie@gouwerijnstreek.nl) Ook foto's zijn van harte welkom!

De volgende Kringkroniek verschijnt rond 26 februari. Sluiting voor kopij is op woensdag 22 februari. Kopij is welkom via [redactie@gouwerijnstreek.nl](mailto:redactie@gouwerijnstreek.nl)



## Algemeen

### *Algemene Ledenvergadering*

De Algemene Ledenvergadering van de Kring Gouwe-Rijnstreek staat gepland voor woensdag 11 april 2012 in Alphen aan den Rijn. Gezien de ontwikkelingen rond de structuurwijziging van de Kringen (vorming van districten) is het een belangrijke vergadering om bij te zijn. Noteer de datum alvast in uw agenda!!

De Algemene Ledenvergadering van de KNZB wordt dit jaar gehouden op 21 april.



### *Opleiding Waterpoloscheidsrechter in Leiden*

De Werkgroep Scheidsrechterszaken gaat binnenkort een "Z"-cursus geven. Deze wordt bij voldoende deelname (min. 10 personen) gehouden in het clubhuis van vereniging "LZ 1886", bij zwembad 5 Mei-bad, Boshuizerlaan 1, 2321 SG Leiden.

De 4 theorieavonden zijn op woensdag 21 maart, 4 en 18 april, 9 mei 2012. Aanvang 19.30 uur (zaal open 19.00 uur) tot uiterlijk 22.15 uur. Het examen is dan op woensdag 16 mei 2012.

Meer informatie en aanmelding via <http://www.district4-knzb.nl/>

### *Oud- en nieuwjaarstoernooi voor minipoloërs in regio Gouwe-Rijn*

Het laatste MiniPolo Toernooi in District IV (regio Gouwe-Rijn) werd op zondag 18 december in Nieuwerkerk aan den IJssel gespeeld. Ruim 70 minipoloërs uit de regio werden verwelkomt door NieMo, de startgemeenschap tussen ORKA'97 en Van Vliet-Barracuda, in zwembad Het Polderbad. Alkemade, AZC, BZ&PC, De Gouwe, GZC DONK, Koudekerk/DKD, OZV, Sassenheim en uiteraard de thuisploeg namen het tegen elkaar op. Voor sommige de eerste wedstrijdervaring, voor andere al het zoveelste toernooi. Dat zag je ook terug in het niveauverschil, maar deed niets af aan het plezier! Het was weer leuk om al die jonge waterpoloërtjes te zien stoeien met de bal, de tegenstander en soms zelfs hun medespelers (want ze lijken ook zo op elkaar allemaal).

Het nieuwe jaar werd ingeluid met een toernooi bij Katwijk. Door de feestdagen een iets lagere opkomst dan gebruikelijk, maar desondanks een leuk en gezellig nieuwjaarstoernooi! Romy Vooijs van Katwijk schreef het volgende: „Dat het voor veel kinderen hun eerste wedstrijd was, was niet te zien. Als ware professional doken zij het water in. Een kikersprong, een snoekduik plat op de buik, ze konden het allemaal! Alle teams waren ook erg fanatiek, waardoor het leuke wedstrijden waren om te kijken. Met de oren in het water, happend naar adem lieten ze zien dat ze het spelletje al goed in de vingers hebben. Borstcrawl, schieten, samenspelen... Het talent voor een nieuwe gouden medaille op de Olympische Spelen van 2028, wellicht in Nederland, is onderweg! Tussen de wedstrijden door konden de teams even achter in het zwembad vrijzwemmen, maar niet te lang, want ze hadden een druk programma. Acht wedstrijden van vijf minuten in twee uur afwerken, dat is niet voor iedereen weggelegd. Maar deze bikkels draaiden hun hand er niet voor om! Om zes uur gingen alle kinderen moe maar voldaan naar huis mét een mooi vaantje, want hier waren alle kinderen winnaars."

Het MiniPolo-jaar is nu echt van start gegaan. We wensen iedereen een gezond en sportief 2012! En dat het een jaar mag worden boordevol onze favoriete sport: waterpolo!



## Wedstrijdzwemmen

### Kringrecords

De afgelopen tijd zijn er weer flink wat kringrecords gesneuveld. Hieronder een overzicht:

200 m wisselslag meisjes 10 jaar	2.51.91	11-12-11	Loulou Janssen	De Columbiaan
800 m vrije slag jongens 12 jaar	9.35.51	11-12-11	Ruben Griffioen	De Columbiaan
1500 m vrije slag jongens 12 jaar	18.12.00	11-12-11	Ruben Griffioen	De Columbiaan
50 m schoolslag jongens 16 jaar	0.31.07	11-12-11	Arno Kamminga	De Columbiaan
50 m vrije slag meisjes 17 jaar	0.25.00	09-12-11	Tamara van Vliet	De Columbiaan
50 m vrije slag meisjes 18 jaar	0.25.00	09-12-11	Tamara van Vliet	De Columbiaan
50 m vrije slag dames	0.25.00	09-12-11	Tamara van Vliet	De Columbiaan
100 m rugslag jongens 12 jaar	1.09.80	22-10-11	Jens Krijgsman	De Columbiaan
100 m rugslag jongens 12 jaar	1.06.98	18-12-11	Jens Krijgsman	De Columbiaan
100 m schoolslag meisjes 13 jaar	1.15.63	18-12-11	Elise van Manen	De Columbiaan
50 m vlinderslag meisjes 11 jaar	0.31.03	29-12-11	Sophie 't Hart	De Columbiaan
50 m vlinderslag meisjes 12 jaar	0.31.03	29-12-11	Sophie 't Hart	De Columbiaan
100 m schoolslag meisjes 13 jaar	1.14.56	29-12-11	Elise van Manen	De Columbiaan
50m rugslag meisjes 12 jaar	0.32.35	11-12-11	Eelke Roman	LZ 1886

### Open Nederlandse Kampioenschappen en Olympisch kwalificatie toernooi:

Tijdens het Olympisch kwalificatie toernooi werden er in het Pieter van den Hoogenband te Eindhoven ook Open Nederlandse Kampioenschappen gehouden. Niet de gebruikelijke korte baan wedstrijden maar wedstrijden over een baanlengte van 50m werden gezwommen. Door zwemmers uit de kring werden de volgende medailles behaald:

800m vrij	dames jeugd 1 en 2	Anouque Berghuis	De Zijl LGB
200m vlinder	dames jeugd 1 en 2	Anouque Berghuis	De Zijl LGB
400m wissel	dames jeugd 1 en 2	Anouque Berghuis	De Zijl LGB
1500m vrij	jongens jun. 1	Ruben Griffioen	De Columbiaan

### Winter Kringkampioenschappen 2012

Net als voorgaande jaren waren de winter kringkampioenschappen de eerste wedstrijden 2012. Dit maal voor het eerst in het zwembad De Windas in Bergschenhoek. Er werd gezwommen met elektronische tijdwaarneming. Gedurende het weekend van 7 en 8 januari was het een bomvol zwembad waar veel persoonlijke records en diverse limieten werden gezwommen. Op beide dagen werd de wedstrijd gestart met een estafette en afgesloten met een 100m all-in.

4x50m wisselslag dames:	1 <sup>e</sup>	De Columbiaan 1
	2 <sup>e</sup>	De Columbiaan 2
	3 <sup>e</sup>	LZ 1886 1
4x50m wisselslag heren:	1 <sup>e</sup>	De Columbiaan 1
	2 <sup>e</sup>	De Columbiaan 2
	3 <sup>e</sup>	LZ 1886 1
Finale 100m rugslag dames:	1 <sup>e</sup>	Leonie van Noort (De Zijl LGB)
	2 <sup>e</sup>	Jaimy Lee Taskin (De Columbiaan)
	3 <sup>e</sup>	Mariska Teske (LZ 1886)

Finale 100m rugslag heren:	1 <sup>e</sup>	Eduard Bremmer (De Columbiaan)
	2 <sup>e</sup>	Menno van den Heuvel (De Columbiaan)
	3 <sup>e</sup>	Jelmar Kluiwstra (LZ 1886)
4x50m vrije slag dames:	1 <sup>e</sup>	De Columbiaan 1
	2 <sup>e</sup>	De Zijl LGB
	3 <sup>e</sup>	LZ 1886 1
4x50m vrije slag heren:	1 <sup>e</sup>	De Columbiaan 1
	2 <sup>e</sup>	LZ 1886 1
	3 <sup>e</sup>	De Columbiaan 2
Finale 100m schoolslag dames:	1 <sup>e</sup>	Yvette de Gier (De Columbiaan)
	2 <sup>e</sup>	Elise van Manen (De Columbiaan)
	3 <sup>e</sup>	Leonie van Noort (De Zijl LGB)



De winnende estafette-ploegen op de 4x50 vrij heren bij de Winterkringkampioenschappen (foto: [www.lz1886.nl](http://www.lz1886.nl)).

### *Aankondigingen wedstrijden:*

#### **Zaterdag 28 januari Speedo deel 3:**

In het zwembad Het Wedde te Voorschoten. Inzwemmen 13.30 uur, aanvang wedstrijd 14.00 uur. Hulp bij deze wedstrijd wordt gevraagd aan AZC.

#### **Zaterdag 11 februari Meerkringenontmoeting:**

In het zwembad het Ravijn te Nijverdal. Zwemmers ontvangen via hun vereniging een uitnodiging voor deze wedstrijd.

#### **Zondag 19 februari Kring Sprint A:**

In het zwembad De Windas te Bergschenhoek. Inzwemmen 15.15 uur, aanvang wedstrijd 15.45 uur. Er wordt gezwommen met elektronische tijdwaarneming. Hulp bij deze wedstrijd wordt gevraagd aan de Watervogels en GZC-Donk.



## Kring Official Commissie

---

### *Cursus 4, Tijdwaarnemer/Keerpuntcommissaris*

Op 26 november 2011 hebben alle 36 kandidaten examen gedaan voor de cursus 4. Tot ons genoegen zijn alle kandidaten ook dit jaar geslaagd. Allen gefeliciteerd.

### *Cursus J, Jurytafel*

In februari van 2012 zal er weer een cursus J (jurytafel) te starten. De cursus zal worden gehouden op de woensdagen 15 en 29 februari (theorie) en op 7 maart 2012 (computer). De cursus zal worden gegeven door de heer J.L.S. Dols, locatie is waarschijnlijk in het clubhuis van Hoogenboom Tours/BZ&PC te Bodegraven. De cursus staat ook open voor kandidaten die nog geen official zijn (zogenaamde J zonder 4), voor deze kandidaten zal er voorafgaand aan de cursus een speciale theorie avond worden gegeven op een nader te bepaalde avond en locatie (afhankelijk van het aantal kandidaten). Opgeven kan bij Jan Kruithof, [j.j.kruithof@ziggo.nl](mailto:j.j.kruithof@ziggo.nl).

Tevens was de KOC voornemens om weer een cursus K te houden, echter door het weinige aantal kandidaten is besloten deze op te schorten.

### *Diskwalificatie codelijst*

De laatste diskwalificatie codelijst kunt u downloaden via <http://www.knzb.nl/knzb/reglementen>

### *Mutaties in het officialbestand over de maand december 2011*

#### **Definitieve aanstelling tot de bevoegdheid 4:**

Mw. A.M.J. Zwanenburg	Electrolux AZC	Alphen a/d Rijn
Mw. C.A. Ieremias	Electrolux AZC	Alphen a/d Rijn
Dhr. Y. Ieremias	Electrolux AZC	Alphen a/d Rijn
Dhr. N. Dijkshoorn	BZ & PC	Bodegraven
Mw. N.W.M. De Vreede	De watervogels	Bleiswijk

**Bevorderd tot de bevoegdheid 3:**

Mw. R. van der Velden	DKD	Leiderdorp
Mw. M.J.W. Molmans	De Watervogels	Berkel en Rodenrijs
Mw. P.M. te Marvelde	Z & PC De Gouwe	Waddinxveen
Mw. L. Snel	Widex GZC Donk	Gouda

**Uitgeschreven als official:**

Dhr. L. Rhijnsburger	De Zijl/LGB	Leiderdorp
Dhr. P.G. van IJperen	BZ & PC	Bodegraven
Dhr. R.B. Sprinkhuizen	De Zijl/LGB	Rijnsburg

**Secretariaat KOC**

Alle correspondentie, mededelingen e.d. bestemd voor de Kring Official Commissie dienen gezonden te worden aan: Mevrouw K. Berckenkamp, Henegouwerweg 102C, 2741 KA Waddinxveen, Telefoon 0182-631449 E-mail: Karin.berckenkamp@hetnet.nl

**Legitimatiekaarten Officials**

Officials zwemmen, die in het bezit zijn van een legitimatiekaart waarvan de geldigheid is verlopen, kunnen een nieuw exemplaar (5 jaar geldig) aanvragen door toezending van een recente pasfoto en een aan zichzelf geadresseerde en gefrankeerde enveloppe aan:

dhr. G.J. Meerdink  
Schweitzerplein 9  
2806 ZR Gouda

**Synchronzwemmen****Afgelopen wedstrijden**

Allereerst de allerbeste wensen voor 2012!

De wedstrijden zijn weer begonnen in het nieuwe jaar. De maand december was er nog een Interkring techniek voor de Age I meisjes. De verenigingen AZC, Hoogenboom Tours BZ&PC en Widex GZC Donk deden met een aantal meisjes mee. Jill Splinter van AZC werd 12e .

In januari was zaterdag de 14e de Interkring uitvoeringen voor de senioren. Widex GZC Donk behaalde hier een mooie 5e plaats, AZC werd 10e. Het was een mooie oefening voor de NK, die het laatste weekend van deze maand zal zijn.

Zaterdag 9 januari was het Kampioenschap voor Masters, in zwembad het Wedde in Voorschoten.

Voor onze kring zwommen een duet met Melanie Domburg en Brenda Zoetbrood en een ploeg met Joyce Benders de Jong, Katy Smith, Vanessa Landsmeer, Joyce Janssen en Rashida Gooren . Zowel het duet als ploeg werden tweede.



Deelnemers bij de Master-kampioenschappen in Het Wedde.

### ***Geslaagden bevoegdheid 10 en cursus bevoegdheid 9***

We hebben er 8 nieuwe juryleden 10 bij: Janny Knipsels, Erika Turnhout, Saskia v/d Heuvel, Karen Eijkenbroek, Nancy vis, Lieke Hoogervorst, Colinda Kroon en Suzanne v/d Plas. Allemaal van harte gefeliciteerd en veel plezier bij het jureren.

Ben je nu jurylid 10 of in het bezit van je Senioren (A) diploma en ouder dan 16 jaar geef je op voor de 9 cursus. In februari start er een 9 cursus en dat is 3x een maandag avond theorie en 3x praktijk op zaterdagochtend. Er zal examen gedaan worden op een limieten wedstrijd en een uitvoeringen wedstrijd. Graag voor 21 januari de namen, adres gegevens, geboortedatum, telefoonnummer en e-mailadres doorgeven aan Harry Blom, [h.blom25@kpnplanet.nl](mailto:h.blom25@kpnplanet.nl)

### ***Komende wedstrijden***

Zaterdag 21 januari 2012 zal de eerste meerkamp zijn in Katwijk.

Zaterdag 28 en zondag 29 januari is de NK synchronzwemmen in het Sloterparkbad in Amsterdam. AZC en Widex GZC Donk zullen aan deze NK meedoen.

### ***Oproep***

Heeft U zelf eens een leuk stukje of foto's die U op de site wil hebben, mail dit dan naar [jenneke@familiedebeus.nl](mailto:jenneke@familiedebeus.nl)



### *Opleiding Instructeur Elementair zwemmen 3, Noordwijk*

**Er gaat binnenkort weer een nieuwe opleiding Elementair Zwemmen niveau 3 van start in het Bollenbad in Noordwijk.**

**Data:**

Startbijeenkomst: zaterdag 21 april 2012 (08.30-13.30 uur).

Overige bijeenkomsten: 9 juni 2012 / 1 september 2012 / 29 september 2012 / 27 oktober 2012 / 24 november 2012 / 22 december 2012 / 19 januari 2013 / 2 maart 2013 en 6 april 2013.

**Voorwaarden:**

Willen de aanstaande cursisten rekening houden met:

- Zorgen voor een erkende leervereniging met bijbehorende praktijkbegeleider
- Dat bij de eerste bijeenkomst van de cursus, het handig is dat uw praktijkbegeleider mee komt
- Dat u tijdig de verplichte literatuur aanschaft via de Webshop

De inschrijving sluit op maandag 19 maart 2012. U kunt zich digitaal inschrijven via:

<http://opleidingen.knzb.nl/inschrijf>

### *Cursussen en opleidingen NL Coach*

NLCoach biedt in 2012 verschillende activiteiten aan voor trainers/coaches. Alle informatie hierover kunt u terugvinden op de website van NLCoach, <http://www.nlcoach.nl>. Hier kunt u zich ook altijd inschrijven.



## Nieuws van de KNZB

---

### *Grenzeloos zwemmen*

De KNZB is in samenwerking met de Cruyff Foundation het project Grenzeloos Zwemmen gestart. Doelstelling van Grenzeloos Zwemmen is, nieuwe en bestaande producten te ontwikkelen ten behoeve van zwemmers met een handicap. Er is een materialenpakket samengesteld, die u binnen de zwemvereniging kunt gebruiken bij uw recreatieve activiteiten voor zwemmers met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.





Er zijn op dit moment 23 van deze pakketten beschikbaar voor 23 KNZB-verenigingen met aanbod voor recreatieve gehandicapte zwemmers. Wilt uw vereniging dit pakket ontvangen? Klik [hier](#) voor een aanvraag formulier. Stuur het aanvraag formulier **uiterlijk 31 januari** naar [gehandicaptensport@knzb.nl](mailto:gehandicaptensport@knzb.nl). Op = op.

### *Kennismakingslessen 12-16 jaar tijdelijk in prijs verlaagd*

- Bent u op zoek naar manieren om jongeren voor de zwemsport of voor uw vereniging te interesseren?
- Moeite met het vinden van een vervolg voor jongeren die hebben deelgenomen aan een evenement, zoals bijvoorbeeld de Zwemvierdaagse?

Maak dan gebruik van de map kennismakingslessen 12-16 jaar! De map bestaat uit leskaarten die los van elkaar, maar ook gecombineerd in een serie gebruikt kunnen worden. Er zijn twee leskaarten voor iedere sporttak: waterpolo, zwemmen, synchroonzwemmen en schoonspringen. Daarnaast is er een les "Aqua Fun", een algemene les met enkele leuke spellen in het water.

De map Kennismakingslessen 12-16 jaar is tot 1 maart a.s. in de [webshop](#) van de KNZB te bestellen voor **€ 12,-**.

### *Waterpolo DVD TrainTrainen beschikbaar*

De DVD TrainTrainen is een instructie DVD voor waterpolotrainers. De DVD is onderdeel van het Meerjaren Opleidingsplan Waterolo (MOW) van de KNZB. Het MOW is een gestructureerde en inzichtelijke opleidingsweg voor waterpoloënd Nederland.



Het opleidingsplan bestaat uit vijf fases: Fundament, Leer Spelen, Train Trainen, Train Presteren en Train voor Top. Op deze DVD wordt de fase Train Trainen behandeld.

Op de DVD Train Trainen staan verschillende tactische en technische spelsituaties. Eerst worden een aantal belangrijke elementen van de minipolo DVD herhaald en hierna komen er oefeningen van de fase Train Trainen.

De DVD Train Trainen kan je bestellen via de [KNZB webshop](#).

