



**'t Keerpunt 2009-2010**  
september 2009 - nr 5

#### Clubhuis

't Otternest naast zwembad  
Het Molenbad

#### Postadres

Zwemvereniging Atlantis  
Veranda 70  
1628 JX Hoorn

#### Internet

[www.zvatlantis.nl](http://www.zvatlantis.nl)

#### Bankgegevens

Rabobank  
3716.59.426  
t.n.v. penningmeester Atlantis

KvK-nummer 40624397

#### Bestuur

*Voorzitter*  
Jos Oostenbrink  
Dorpsstraat 19  
1688 CA Nibbixwoud  
T 0229 571399

#### *Secretaris*

Simon Kossen  
Veranda 70  
1628 JX Hoorn  
T 0229 248160

#### *Penningmeester*

Bart Lakeman  
Rietveen 68  
1687 WL Wognum  
T 0610 294854

#### *Wedstrijden en kader*

Jos Koning  
Oosteinderweg  
1687 AA Wognum  
T 0229 573431

#### *Aktiviteiten*

vacant

## Atlantis

Zwemvereniging Atlantis Nibbixwoud/Wognum is opgericht op 17 juni 1963. Atlantis is opgenomen in het verenigingsregister bij de Kamer van Koophandel en aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwembond, de KNZB.

Atlantis is er niet alleen voor zwemliefhebbers uit Nibbixwoud en Wognum. Leden komen ook uit omliggende plaatsen.

Atlantis is een vereniging waar sportiviteit en gezelligheid samengaan. Buiten het zwemmen om worden door het jaar heen een aantal andere activiteiten georganiseerd waaraan de leden op vrijwillige basis kunnen meedoen.

## 't Keerpunt

't Keerpunt bevat alle informatie die je als lid van Atlantis gedurende het seizoen nodig hebt. Tegelijkertijd is het blad informatief voor iedereen die lid willen worden van onze zwemvereniging.

Een belangrijk onderdeel van 't Keerpunt is de activiteitenkalender. Hierop zijn per maand alle trainingen, wedstrijden en andere activiteiten vermeld.

't Keerpunt wordt eenmaal per seizoen uitgebracht in de maand september. Dit is de vijfde uitgave van 't Keerpunt als bewaarblad met alle informatie die nodig is voor het zwemseizoen 2009 – 2010. Wij hopen dat iedereen die dit blad ontvangt het met veel plezier leest en het vooral gedurende het seizoen gebruikt. Er is getracht jullie zo volledig mogelijk te informeren. Mochten jullie toch nog vragen hebben, of goede ideeën voor een volgende uitgave, dan horen wij dit graag.

Gedurende het seizoen kunnen er altijd wijzigingen optreden en zich zaken voordoen die niet in 't Keerpunt zijn opgenomen. Als het nodig is zal tussentijdse informatie gecommuniceerd worden via een *Nieuwsbrief*.

De aankondiging van de wedstrijden verloopt via e-mail. Zorg er dus voor dat je e-mail adres actueel is. Geef wijzigingen door aan de penningmeester van Atlantis.

## Clubgebouw "het Otternest"

Atlantis beschikt over een eigen clubgebouw naast het Molenbad in Wognum. Het clubgebouw is in gebruik als verzamelpunt voor de wedstrijden, voor het houden van vergaderingen en het opslaan van materialen. Het clubgebouw wordt ook gebruikt voor het organiseren van andere activiteiten zoals de krachttrainingen in de winterperiode.



## Lid worden

Iedereen die lid wil worden van Atlantis mag altijd twee trainingen op proef meedoen. Ben je daarna nog steeds enthousiast en wil je doorgaan met de zwemsport dan moet het inschrijfformulier worden ingevuld. Dit formulier is verkrijgbaar bij de trainer of bij de secretaris van de vereniging. Het ingevulde formulier kan ingeleverd worden bij de penningmeester of trainer. Het formulier mag ook worden opgestuurd naar het secretariaat van Zwemvereniging Atlantis.

## Lidmaatschap en opzeggen

Het lidmaatschap bij Atlantis geldt steeds voor een heel kalenderjaar. Opzeggen van het lidmaatschap moet voor 1 december van het lopende jaar gebeuren. Bij tussentijds opzeggen blijft de contributie voor het gehele kalenderjaar verschuldigd.



## Contributie

De contributie wordt jaarlijks tijdens de algemene ledenvergadering in maart vastgesteld.

De contributie is gelijk voor alle leden en bedraagt € 145,00 voor het jaar 2009. Bij automatische incasso wordt een korting verleend van € 5,00. Het contributiebedrag wordt in twee termijnen geïnd in de maanden april en september.

Als meerdere personen uit een gezin lid zijn van Atlantis, wordt korting verleend op de contributie. Dit geldt vanaf het derde betalende lid.

Nieuwe leden betalen het eerste jaar een aangepast contributiebedrag afhankelijk van het moment van aanmelden.



## Koekactie

Ieder jaar wordt door Atlantis in Wognum, Nibbixwoud en Zwaagdijk-West huis-aan-huis koek verkocht. De opbrengst van deze actie is voor de verenigingskas en zorgt ervoor dat de contributie betaalbaar blijft. **Ieder lid is verplicht mee te helpen met het verkopen van koek.** Voor ieder lid geldt: loop je niet mee met de koekactie dan betaal je een vergoeding van € 25,00 aan de vereniging. De koekactie is voor 2009 gepland op zaterdag 31 oktober.

**Zaterdag 31 oktober**

## Deen Jeugd Sponsoractie

Dat veel sportverenigingen best wat extra geld kunnen gebruiken, is wel bekend. Deen Supermarkten heeft hiervoor haar maatschappelijke verantwoordelijkheid opgepakt met de organisatie van de jaarlijkse Deen Jeugd Sponsor Actie. Ieder jaar kunnen ruim 300 verenigingen meedoen en is er een sponsorbedrag van ruim 300.000 euro te verdelen. Ook Atlantis heeft de afgelopen jaren meerdere keren mee kunnen doen en hebben wij hierdoor de mogelijkheid gehad om allerlei materiaal voor de zwemtrainingen aan te schaffen.

Tijdens de Deen Jeugd Sponsor Actie zijn de leden van Atlantis altijd een zaterdag actief rond het filiaal van Deen in Wognum. Wellicht kunnen we in 2010 weer meedoen aan de sponsoractie van Deen.



## Busvervoer

In de winterperiode zwemt Atlantis in het overdekte zwembad De Kloet in Grootebroek. Voor het vervoer naar Grootebroek wordt tijdens het winterseizoen een bus ingezet. Zowel de zwemmers van de eerste als de tweede groep kunnen gebruik maken van het busvervoer. Voor het busvervoer hoeft niet apart te worden betaald, de kosten zijn opgenomen in de contributie.

De route en de tijden van de bus staan vermeld in het overzicht. Als je met de bus mee wilt zorg dan dat je op tijd op de vertrekplaats aanwezig bent. Afmelden voor de bus is niet nodig.

De zwemmers die met de bus mee gaan worden begeleid door een van de ouders die er voor zorgt dat iedereen meegaat en dat iedereen zich netjes gedraagt in de bus.

## Bustijden en opstapplaatsen

eerste groep	
tijd	plaats
17.45	Wok Palace Nibbixwoud
17.47	Clubgebouw Atlantis Wognum
17.50	Rabobank Wognum
	Balkweiterhoek Zwaagdijk-West
17.56	Fam. Pronk Zwaagdijk-West
18:05	Fam. Laan Zwaagdijk-Oost
18.15	Aankomst De Kloet Grootebroek
19.30	Retour vanuit De Kloet

tweede groep	
tijd	plaats
18.35	Wok Palace Nibbixwoud
18.37	Clubgebouw Atlantis Wognum
18.40	Rabobank Wognum
	Balkweiterhoek Zwaagdijk-West
18.46	Fam. Pronk Zwaagdijk-West
18.55	Fam. Laan Zwaagdijk-Oost
20.15	retour vanuit De Kloet

**riko** STUKADOORSBEDRIJF

**P. J. RIDDER**

Oosterwijzend 35

1688 CZ Nibbixwoud

Tel. 0229 - 572506

Mobiel 06 - 53705773

- Het adres voor al uw stucwerk.
- Specialiteit in decoratieve wanden.
- Ook ander sier- en lijstwerk wordt door ons uitgevoerd.

*Vraag vrijblijvend advies en prijsopgave.*

# ALPHA TOURS HEM B.V.

Verhuur van touring cars met 13 tot 89 zitplaatsen  
Compleet verzorgde reizen in binnen en buitenland



Hemmerbuurt 169-173 1607 CG HEM Tel: 0228-54.24.24

E-mail: [info@alphatours.nl](mailto:info@alphatours.nl)  
Internet: [www.alphatours.nl](http://www.alphatours.nl)

## Wintertraining

In september sluit het Molenbad in Wognum. Vanaf dat moment wordt er gezwommen in zwembad De Kloet in Grootebroek. In de winterperiode wordt er alleen getraind op maandagavond. Op de trainingsavonden rijdt er een bus naar en van De Kloet. Zie ook het schema met bustijden.

De trainingstijden in de winterperiode zijn als volgt:

- eerste groep 18.30 – 19.15 uur
- tweede groep 19.15 – 20.00 uur.

De trainingsavonden zijn vermeld in het activiteitenoverzicht. Tijdens schoolvakanties rijdt er geen bus. Op deze avonden kan er wel gezwommen worden. Er moet dan wel zelf gezorgd worden voor vervoer.

## Zomertraining

Vanaf het moment dat het Molenbad open gaat wordt er in het buitenbad getraind. In het buitenbad vinden de trainingen plaats op de maandagavond voor beide groepen. Zowel in het voor- en naseizoen als in het hoogseizoen traint de eerste groep van 18.30 – 19.00 uur.

De tweede groep traint van 19.00 – 20.00 uur.

Vanwege de vaak wat koudere omstandigheden zwemmen de leden uit de eerste groep in het buitenbad een half uur in plaats van de drie kwartier in het binnenbad.



**DOODEMAN**  
*sierbestrating*

NIBBIXWOUD 0229-573245

[www.doodeman.nl](http://www.doodeman.nl)



**Het adres voor al uw bestratingsmateriaal!**

**KIES EEN AANNEMER MET BELEID**

**NEEM SJERPS VOOR KWALITEIT!**

**Voor al uw bouwkundig**

- ONDERHOUD
- VERBOUW
- NIEUWBOUW

**SJERPS BV**



Een NVOB  
initiatief



AANNEMERSBEDRIJF

**J. Wit**

Westerkerkweg 26  
1606 BD Venhuizen  
Tel: 0228-541758  
Fax: 0228-543258

[info@sjerpsbv.nl](mailto:info@sjerpsbv.nl) ■ [www.sjerpsbv.nl](http://www.sjerpsbv.nl)



Voor al uw:  
Reclamegeschenken,  
textielbedrukkingen,  
werkkleding, autobeledding,  
reclameborden enz. enz.

De Factorij 2 b  
1689 AL Zwaag  
Tel.: 0229-572371  
[www.viasofia.nl](http://www.viasofia.nl)

VERF

TAPIJT

BEHANG

RAAMDECORATIE

GORDIJNSTOFFEN

VINYL

PARKET

LAMINAAT



Kerkstraat 24, 1687 AR Wognum, tel. 0229-571522, fax 0229-574190

## Trainen

De training is gericht op drie onderdelen:

- het ontwikkelen van de zwemvaardigheid
- het aanleren en verbeteren van zwemslagen
- het opbouwen van conditie.

Atlantis heeft een aantal gediplomeerde trainers en een aantal niet-gediplomeerde trainers die assisteren bij de trainingen.

De trainingen van Atlantis vinden in de zomerperiode plaats in het Molenbad in Wognum. In de winterperiode wordt er getraind in het overdekte zwembad De Kloet in Grootebroek.

Er wordt getraind in twee groepen. Uitgangspunt voor de indeling is dat de eerste groep bestaat uit zwemmers die nog op de basisschool zitten. De tweede groep wordt gevormd door alle andere zwemmers. Voor een goede verdeling van het aantal zwemmers per baan kan hiervan worden afgeweken.

Kan je een keer niet trainen? Geen probleem. Weet je dit van te voren, geef dit dan door aan de trainer.

Ben je meerdere keren of voor langere tijd niet in staat om te trainen, meld dit dan ook bij een van de trainers.

Atlantis heeft twee KNZB-gediplomeerde trainers:

- Bart Lakeman en
- Lex Snijders

De trainers worden voor een goed verloop van de trainingen geassisteerd door:

- Linda Koning en
- Ilse van Dijk.

**Autoruit stuk?**  
Wij repareren of vervangen uw voorruit...  
€0 eigen risico  
Bel snel naar GlasGarage en check uw eigen risico  
GlasGarage is altijd voordelig.

**GG GlasGarage**  
www.glasgarage.nl  
Nibbixwoud  
Tel: 0229 - 574374

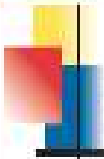


## Krachttraining

In het clubhuis van Atlantis staan een aantal apparaten en attributen die gebruikt worden voor de krachttraining. De krachttraining wordt tijdens het winterseizoen op donderdagavond verzorgd. Deelname aan deze training is vrijwillig. Het deelnemen aan krachttrainingen is niet opgenomen in de contributie. Aan de deelnemers van de krachttraining wordt daarom een aparte bijdrage gevraagd.

Leden kunnen deelnemen aan de krachttraining na schriftelijke aanmelding. Voor het deelnemen aan de krachttraining geldt voor het gehele winterseizoen een vergoeding van € 25,-. De vergoeding wordt vooraf betaald na ontvangst van een nota. Er vindt geen verrekening plaats als gevolg van vakanties of andere vormen van afwezigheid of niet kunnen trainen.





Kindercentrum de Blokkendoos Benningbroek B.V.

KINDERCENTRUM DE BLOKKENDOOS BENNINGBROEK  
Dorpshuis de Vang  
Molenstraat 42  
1654 KB Benningbroek

*Wij zijn geopend van 06.30 uur tot 18.30 uur*

*Ook BSO op maandag,  
dinsdag, woensdag,  
donderdag en vrijdag.*

*Wij bieden:*

*dagopvang, halve dagopvang,  
flexibele opvang, vakantie opvang, BSO*

*Voor een informatiepakket of inschrijvingen:*

*[info@kindercentrumdeblokkendoos.nl](mailto:info@kindercentrumdeblokkendoos.nl)*

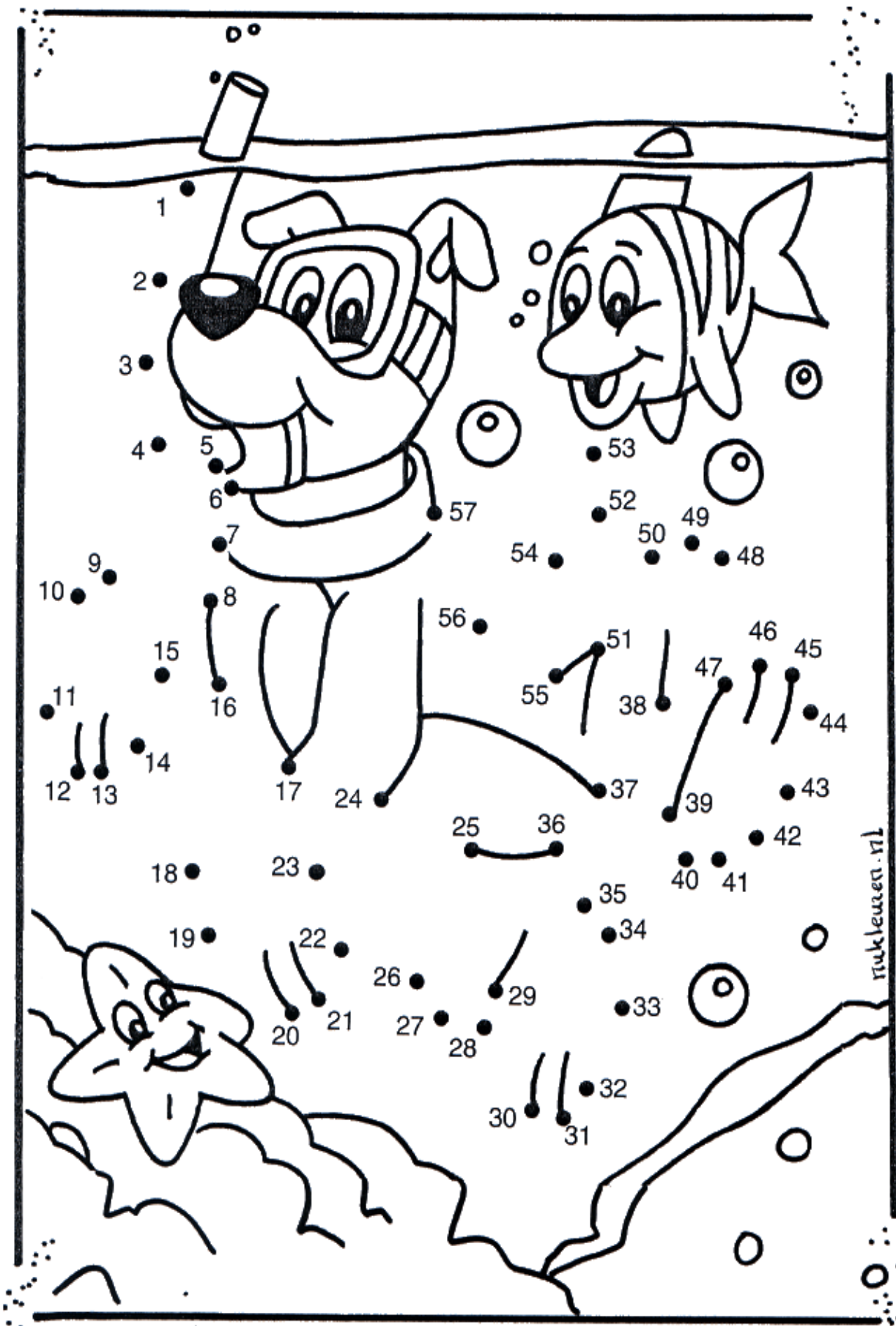
*bellen mag ook 0229 213202 of 0229 590688*

*Of kijk op [www.kindercentrumdeblokkendoos.nl](http://www.kindercentrumdeblokkendoos.nl)*

*Postbus 3021 • 1620 GA Hoorn*

*Tel: 0229 213202 • Fax: 0229 275027*







groenten en fruit  
iedere dag vers en  
tegen veilingprijzen

wij staan op vele  
markten met onze  
moderne wagen

iedere vrijdag in Wognum op het plein van winkelcentrum De Boogerd

Specialist in Franse auto's

VOOR  
NIEUWE EN  
GEBRUIKTE  
AUTO'S

**A. ILBRINK**

REPARATIE  
AAN ALLE  
MERKEN  
AUTO'S

**AIRCO SERVICE**



**SERVICE STATION**  
OOK VOOR SCHADEREPARATIES  
SPUITWERK EN TAXATIES  
LEASING / FINANCIERING  
**APK-KEURING**



*zekerheid voor zorgeloos autorijden*

OVERSPOOR 18 - NIBBIXWOUD - TEL. 0229-572942/574032  
[WWW.ILBRINK.COM](http://WWW.ILBRINK.COM)

**VAN UW ECHE  
WARMER BAKKER**



*Gezond sporten met voedzaam  
brood, lekker ontspannen met  
smakelijke koeken of gebak  
natuurlijk van...*

**PETER KOOL**

Dorpsstraat 81  
Nibbixwoud  
Tel. 0229-572390  
Fax 0229-573644

Korteling 16  
Midwoud  
Tel. 0229-202598

## Zwemkleding

Om mee te kunnen doen aan de zwemsport is niet veel nodig. Wij zorgen voor het zwembad en water. Wat heb je zelf nodig? Een **zwembroek of badpak** is al voldoende. Om rode ogen van het chloorwater te voorkomen is een **zwembrilletje** aan te raden. Daarnaast wordt geadviseerd om **slippers** te dragen. Het voorkomt dat de kou van de grond in je spieren trekt waardoor de kans groter is dat je kramp krijgt. Daarnaast is met het dragen van slippers hygiënisch, de kans dat je voetschimmel of zwemmerseczeem krijgt is veel kleiner.

Om je na het zwemmen lekker af te drogen mag een goede **handdoek** uiteraard niet ontbreken.

Atlantis heeft ook t-shirts in een aantal maten. In dit **t-shirt** ben je goed herkenbaar als lid van Atlantis bij wedstrijden of andere activiteiten. Als je een t-shirt wil aanschaffen informeer dan even bij een van de trainers.



## Verzorging

Zwemmerseczeem of voetschimmel is een veelvoorkomende infectie van de huid en/of de nagels door schimmel, meestal aan de voeten.

Hoe herken je het? Aan schilfering of rode verkleuring van de huid, jeuk of blaasjes. Onderneem je geen actie, dan kan het pijnlijk worden, omdat er dan kloofjes in de huid kunnen ontstaan.

Hoe ontstaat het? De schimmelsporen die voetschimmel veroorzaken komen vooral voor in zwembaden en andere plekken waar mensen op blote voeten lopen. Ze groeien uit tot echte schimmels als de omstandigheden gunstig zijn: een warme en vochtige omgeving.

Hoe voorkom je het? Droog na het zwemmen de voeten en loop in openbare ruimten zo min mogelijk op blote voeten.

---

*Een man zit bij een riviertje en gooit zijn hengel in het water. Komt er een politieagent aan en zegt tegen die man: "Mijnheer, het is hier verboden om te vissen." Waarop de man antwoordt: "Ik ben niet aan het vissen agent, ik leer mijn worm hoe die moet zwemmen!"*



**Voor salades en buffetten, van patat tot kroketten.**

**365 dagen per jaar staan wij voor u klaar!**

**MARKOS**  
**evenementenverzorging**

Weidelaan 25, Nibbixwoud, tel. 0229-572528



## Wedstrijden

In de winterperiode worden er zwemwedstrijden georganiseerd voor de licentiehouders en voor niet-licentiehouders. De wedstrijden voor de licentiehouders vinden plaats onder auspiciën van de KNZB. De wedstrijden voor de niet-licentiehouders organiseren de deelnemende zwemverenigingen onderling.

De wedstrijden voor de licentiehouders zijn verdeeld in de Boerbokaal en de Terpbokaal. Voor elke competitie organiseert iedere deelnemende vereniging een wedstrijd. Zwemmers die deelnemen aan wedstrijden krijgen voorafgaand aan iedere wedstrijd een aparte uitnodiging. Voorheen deden we dit met wedstrijdbriefjes, maar tegenwoordig gaat dit allemaal via de e-mail. Gebleken is dat de wedstrijdzwemmers dit op prijs stellen.

**Zorg dus dat je e-mail adres bekend en juist vermeld is.** In de uitnodiging wordt vermeld welke afstanden er worden gezwommen, hoe laat er wordt ingezwommen en wat de vertrektijd is vanaf het clubhuis.

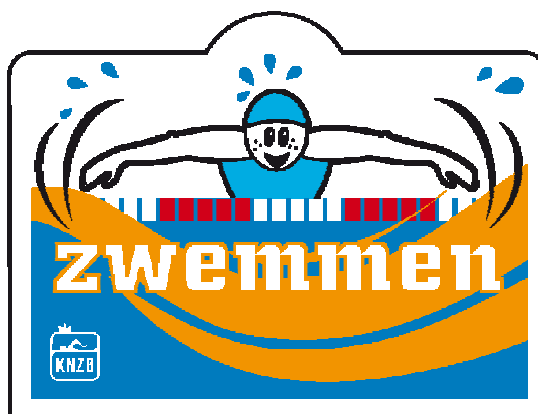
Afbericht voor de wedstrijd moet op tijd gebeuren. Bij te laat afbericht of niet komen opdagen, moet een boete geplande start worden betaald. Dit bedrag is niet voor Atlantis, maar moet betaald worden aan de KNZB.



Is het goede e-mail adres bekend?

## Wedstrijdlicentie

Een licentie wordt toegekend als een zwemmer de zwemslagen beheerst en voldoende snelheid heeft, goed gemotiveerd is, de juiste wedstrijd mentaliteit heeft en hij of zij dus kan deelnemen aan wedstrijden. De trainers bepalen of je in aanmerking komt voor een licentie. Een licentie moet aangevraagd worden bij de KNZB. Met een licentie kan deelgenomen worden aan de officiële wedstrijden.



## Vervoer naar wedstrijden

Voor het vervoer van de zwemmers naar een wedstrijd wordt een beroep gedaan op de ouders. Aan het begin van het seizoen wordt een vervoersschema opgesteld waardoor alle ouders bij toerbeurt de zwemmers naar een wedstrijd vervoeren. Voor de wedstrijden vertrekken we altijd vanaf het clubhuis van Atlantis. Mocht je op eigen gelegenheid gaan, meld dit dan op tijd om onnodig wachten te voorkomen.



**Altijd vele aanbiedingen!**

**Let op onze folders bij u in de bus!**

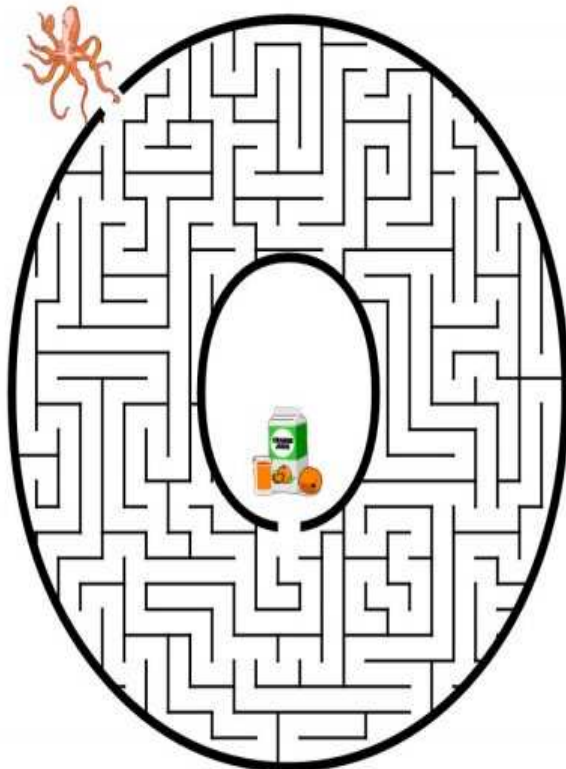
Marskramer Nibbixwoud – 0229-571264  
[www.marskramer.nl](http://www.marskramer.nl)

## Overzicht zwemwedstrijden

Boeierwisseltrofee			
datum	vereniging	zwembad	inzwemtijd
20 september 2009	Oude Veer	Den Kreick	14:00 uur
1 november 2009	Atlantis	De Kloet	13:30 uur
29 november 2009	Normerven	De Venne	13:30 uur
14 februari 2010	De Bron	De Kloet	13:30 uur
25 april 2010	Oude Veer	Den Kreick	14:00 uur

Terpbokaal			
datum	vereniging	zwembad	inzwemtijd
18 oktober 2009	De Bron	De Kloet	13:30 uur
22 november 2009	Normerven	De Venne	13:30 uur
31 januari 2010	Atlantis	De Kloet	13:30 uur
28 maart 2010	WZ&PC	Leeghwaterbad	14:30 uur

Recreanten			
datum	vereniging	zwembad	inzwemtijd
10 oktober 2009	Aquawaard	De Waardergolf	16:15 uur
24 januari 2010	Normerven	De Venne	13:30 uur
28 februari 2010	Atlantis	De Kloet	13:00 uur
20 maart	INO	De Waterhoorn	17:00 uur
11 april 2010	De Reuring	Duikerdel	15:30 uur



Buurt 20  
Midwoud  
0229-203060

Gehele week geopend vanaf 10 uur 's ochtends.  
Maandag en dinsdag enkel plate-gerechten.  
In de wintermaanden aangepaste openingstijden.

- \* Lunch
- \* Heerlijk diner á la carte
- \* Plate-gerechten
- \* Feesten en partijen
- \* Catering service
- \* Diverse verhuur artikelen

Eetcafé Halfweg.... voor een gezellig avondje uit onder genot van een drankje, hapje en een biljartje.



## Clubkampioenschap

Elk jaar worden er clubkampioenschappen georganiseerd. De leden zwemmen in een onderlinge wedstrijd tegen elkaar. Ieder lid van Atlantis doet mee aan het clubkampioenschap.

De gezwommen tijden zijn bepalend voor de einduitslag. De zwemtechniek, de zwemslag en het keerpunt moet op de juiste wijze worden uitgevoerd. De zwemmer die in zijn klasse de afstanden het snelste aflegt wordt kampioen. Per leeftijdscategorie zijn er drie prijzen.

Aan de clubkampioenschappen is ook de Piet van Geemen trofee verbonden.

Voor de zwemmer en zwemster uit zowel de eerste als de tweede groep die zijn tijd ten opzichte van het vorige clubkampioenschap het meeste heeft verbeterd is er een beker. Er is in vier categorieën een beker te verdienen:

- meisjes tot 12 jaar
- jongens tot 12 jaar
- meisjes boven 12 jaar
- jongens boven 12 jaar

De Piet van Geemen trofee is een wisselbeker die uitgereikt wordt aan de zwemmer of zwemster die zijn of haar tijd ten opzichte van het vorige jaar het meeste heeft verbeterd. In 2009 is de Piet van Geemen trofee gewonnen door Erwin op den Kelder. Ben jij de volgende?

De clubkampioenschappen vinden in 2010 plaats op vrijdag 28 en zaterdag 29 mei.

## Het KNZB diploma

Aan het einde van het winterseizoen wordt de ontwikkeling en de prestatie van de zwemmers getoetst. Dit wordt gedaan tijdens de laatste twee trainingsavonden in het binnenbad. Bij een goed resultaat krijg je een officieel certificaat of diploma van de KNZB. Dit certificaat is onderverdeeld in twee soorten:

- het KNZB-sterrenplan voor de eerste groep
- het KNZB-brevetzwemmen voor de tweede groep.



### **sterrenplan**

Het sterrenplan is voor kinderen die hun A en/of B diploma bezitten en in de eerste groep zwemmen. Op een speelse wijze wordt kennis gemaakt met de vier takken van de zwemsport. Deze vier onderdelen zijn het wedstrijdzwemmen, waterpolo, het synchroonzwemmen en het schoonspringen. Op deze onderdelen wordt een toets afgenomen en bij een goed resultaat ontvangt de zwemmer een certificaat.

### **brevetzwemmen**

Het brevetzwemmen is voor de zwemmers uit de tweede groep. Bij het brevetzwemmen moet binnen een vastgestelde tijd een bepaalde afstand gezwommen worden met gebruik van de juiste techniek. Als hieraan wordt voldaan wordt het brevet behaald. In totaal zijn er zes brevetten te halen. De tijd en de afstand zijn bepalend voor het te behalen brevet. Naarmate het brevet hoger wordt, worden de eisen strenger.

---

*Bij een kanoverhuurbedrijf huurt een man een kano en gaat ermee weg. Op de rivier slaat hij met kano en al om, maar hij komt niet meer boven. Omstanders besluiten de man toch maar te hulp te schieten omdat het zolang duurt. De politie is ook al gewaarschuwd en de man wordt uiteindelijk uit het water gehaald. De politie bekijkt de papieren van de man en ziet dat de man Belgisch is en dat er bovendien ook nog 3 zwemdiploma's in z'n portemonnee zitten. Als de man bijkomt, vragen ze of hij zichzelf niet had kunnen redden. 'Ik wist niet dat die diploma's hier ook geldig waren!'*





### Zwemkamp

Elk jaar wordt er een zwemkamp georganiseerd. Het zwemkamp is voor jong en oud. Leden kunnen mee als zij zich hier voor aanmelden. De kosten voor het zwemkamp zijn niet opgenomen in de contributie.

Het zwemkamp duurt 3 dagen. We vertrekken vrijdagavond en komen zondagavond weer terug. Het zwemkamp wordt altijd georganiseerd rondom een thema. Heb je een leuk idee, laat het weten. Het zwemkamp zal in 2010 worden georganiseerd in het weekend van 11, 12 en 13 juni.

### Atlantis / Molenbad marathon

Een jaarlijks evenement is de Atlantis/Molenbad marathon. De afgelopen twee jaar is het evenement niet doorgegaan omdat er te weinig aanmeldingen waren. We proberen in 2010 weer een zwemmarathon te organiseren.

De zwemmarathon start op zaterdagmiddag met de minimarathon. Hier mogen geoefende zwemmers aan meedoen van maximaal 13 jaar oud. De deelnemers aan de minimarathon zwemmen van 15.00 uur tot 18.00 uur. Er wordt gezwommen in ploegen van zes zwemmers en een reserve. Iedere zwemmer zwemt 10 minuten en heeft daarna 50 minuten rust.

De nachtmarathon wordt gezwommen van 20.00 uur tot 08.00 uur de volgende morgen. Om aan de nachtmarathon mee te kunnen doen moet je minimaal 13 jaar oud zijn. Het zwemmen moet je goed beheersen. Er wordt gezwommen in een ploeg van 8 mensen met een reserve. Er wordt steeds 15 minuten gezwommen waarna er een uur en drie kwartier rust is voor de zwemmer.

De marathon is een recreatieve aangelegenheid. Aan de marathon nemen naast Atlantis ook andere zwemverenigingen deel. Inschrijven staat ook vrij voor ploegen buiten de zwemverenigingen om.

# DOELAND

## KOOL

### DOE-HET-ZELF MARKT



- Behang en verf
- Gereedschap, hout
- Badkamers en kasten
- Sleutels en bouwmaterial
- Tuinhuisjes en elektromateriaal
- Lampen, gaas en tuingereedschap
- lamellen, zonwering en nog veel meer

Dorpsstraat 104  
1688 CJ Nibbixwoud

**WIJ BEZORGEN OOK!**  
Telefoon  
0229-573092