

## VIJFKAMP NR. 3

6 maart 2010 te Rozenburg

**Het is de bedoeling dat de ZWEMMER zich zelf AANMELDT voor deze wedstrijd.**

Datum wedstrijd: 6 maart 2010 Zwembad: de Zeehond Rivierenlaan 18 Rozenburg

Het inzwemmen begint om **13.00** uur en aanvang wedstrijd **13.30** uur.

Verzamelen in het zwembad om **12.50** uur en je melden bij de ploegbegeleiding.

De inschrijving stopt op **24 februari 2009** (na deze datum is het **ECHT** niet meer mogelijk).

NK en NJK zwemmers kunnen alleen inschrijven als zij nog een limiet willen behalen in overleg met Marcel Hartman. Zij zwemmen dan mee onder BM.

Inschrijven betekent zwemmen. Afmelden is mogelijk tot **2 maart** 20.00 uur **per EMAIL** daarna is boetebetaling van de KNZB welke doorberekend zal worden aan de zwemmer.

Na 24 februari krijg je nog een bevestiging per email toegestuurd. Mocht je deze 26 februari niet ontvangen hebben door wat voor reden dan ook, meldt dit dan snel telefonisch zodat het nog geregeld kan worden. Het telefoonnummer is 010-4421125

Je mag je voor **2 individuele afstanden** inschrijven. De estafettes worden later bekeken naar aanleiding van de inschrijvingen, maar geef je hier wel voor op.

Bijgevoegd het programma. Mocht dit niet duidelijk zijn, neem dan even contact met ons op.

Inschrijven kan via het emailadres.

[hc.stel.am@zonnet.nl](mailto:hc.stel.am@zonnet.nl)

Groeten Kees van der Stel

### VIJFKAMP - 3- ZRO 2008/2009

4x50 m vrij	heren	11-15
4x50 m vrij	dames	11-15
200 m wissel	heren	9-11
200 m wissel	dames	9-11
25 m school	dames/heren	6-7
50 m vlinder	heren	11-13
50 m vlinder	dames	11-13
200 m vrij	heren	11-99
200 m vrij	dames	11-99
25 m vlinder	heren	8-9
25 m vlinder	dames	8-9
100 m vrij	heren	11-15
100 m vrij	dames	11-15
50 m school	heren	9-11
50 m school	dames	9-11
50 m rug	dames/heren	6-7
100 m vrij	heren	11-13
100 m vrij	dames	11-13
50 m rug	heren	11-99
50 m rug	dames	11-99
100 m rug	heren	7-9
100 m rug	dames	7-9
50 m school	heren	11-15
50 m school	dames	11-15
4x25 m school	dames/heren	6-7
4x25 m school	heren/dames	11-13