

VIERKAMP NR. 4

3 april 2010 te Vlaardingen

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

Datum wedstrijd: 3 april 2010 Zwembad: De Kulk Vlaardingen

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

Verzamelen in het clubhuis om **12.45** uur en je melden bij de ploegbegeleiding.

De inschrijving stopt op **29 maart** 2010 (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 30 maart 20.00 uur **per EMAIL** daarna is boetebetaling van de KNZB welke doorberekend zal worden aan de zwemmer.

Na je inschrijving krijg je nog een bevestiging per email toegestuurd. Mocht je deze 30 maart 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 mij op.

Inschrijven kan via het emailadres.

hc.stel.am@zonnet.nl

Groeten Kees van der Stel

VIERKAMP – ZRO 2009/2010

Programma	Inhoud	Jaargang
1/2	100m school	Dames/heren senioren 11-99
3/4	25m vrij	Meisjes/jongens Minioren 6-7
5/6	50m vlinder	Meisjes/Jongens Minioren 7-9
7/8	50m vrij	Meisjes jun1el/Jongens min 9-11
9/10	100m vrij	Meisjes Jun 3el/Jongens Jun 11-13
11/12	100m vrij	Meisjes Jeugd 2el/Jongens Junioren 11-15
13/14	100 rug	Dames sen2el / Jongens Jeugd 11-17
15/16	50m rug	Dames/heren senioren 11-99
17/18	50m rug	Meisjes/jongens Minioren 6-7
19/20	50m school	Meisjes/Jongens Minioren 7-9
21/22	100m school	Meisjes jun1el/Jongens min 9-11
23/24	200m wissel	Meisjes Jun 3el/Jongens Jun 11-13
25/26	100m rug	Meisjes Jeugd 2el/Jongens Junioren 11-15
27/28	50 vrij	Dames sen2el / Jongens Jeugd2 11-17
29	4 x 25m vrij	Meisjes/jongens Minioren 4el mix 7-9
30	16 * 25m vrij	Meisjes jun1el/Jongens min 9-11 Meisjes Jun 3el/Jongens Jun 11-13 Meisjes/Jongens Junioren 11-15 Dames/heren senioren 11-99