

VIJFKAMP NR. 4

2 mei 2010 te s'Gravenzande

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

Datum wedstrijd: **2 mei 2010** Zwembad: Maesmunde Koningin Julianaweg 158 s'Gravenzande

Het inzwemmen begint om **15.00** uur en aanvang wedstrijd **15.30** uur.

Verzamelen in het zwembad om **14.45** uur en je melden bij de ploegbegeleiding.

De inschrijving stopt op **26 april 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 **28 april** 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 26 april 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

Groeten Kees van der Stel

VIJFKAMP - 4- ZRO 2008/2009

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