

# Ditjes en Datjes 2017-2018

## Waterpolo

In dit boekje vind je alle informatie over het nieuwe Waterpolo seizoen. Er zijn diverse wijzigingen doorgevoerd. Lees het boekje dus goed door, zodat je op de hoogte bent van deze wijzigingen.

Voor de algemene informatie over de vereniging, kun je kijken op onze website: [www.duinkickers.nl](http://www.duinkickers.nl)  
Hier kun je terecht voor gegevens over bijvoorbeeld contactpersonen en contributie, maar zeker ook voor al het actuele nieuws. Uiteraard word je ook via onze facebook-pagina (<https://www.facebook.com/Duinkickers>) op de hoogte gehouden van het actuele Duinkikker-nieuws.

### Voorwoord van de Polo TC

Het afgelopen seizoen was een goed seizoen. Alle teams hebben naar behoren gepresteerd met als hoogtepunt ons onder de 15 team die kampioen is geworden. Onze dames hebben afgelopen seizoen met succes samengewerkt met ZV Utrecht. Een samenwerking die ook in het nieuwe seizoen zal worden voortgezet.

Komend seizoen zullen we met 1 extra team gaan deelnemen aan de competitie. Dit betekent wel dat de bezetting per team iets kleiner is, maar we rekenen erop dat we samen er voor kunnen zorgen dat we ook dit seizoen weer met voldoende spelers aan elke wedstrijd kunnen deelnemen.

Op het gebied van de jeugd is vorig seizoen een groot aantal nieuwe jonge jeugdleden bijgekomen. Wij hopen dat deze groei ook in het begin van het seizoen zich voortzet zodat we in het volgende seizoen weer een onder de 11 team kunnen inschrijven. Voor nu zullen wij met onze jongste jeugd ons vooral gaan richten op deelname aan zoveel mogelijk minipolo toernooien.

Na een zoektocht van een jaar is het gelukt om een nieuwe hoofdtrainer voor de heren te vinden. Kees Ruigrok, woonachtig in Woerden zal komend seizoen de trainingen van de heren selectie gaan verzorgen. Ook zal hij het 1<sup>e</sup> heren team coachen bij de wedstrijden. Wij wensen keer veel succes en plezier bij het trainen van onze heren.

Ook voor de overige teams is het gelukt om enthousiaste trainers en coaches te vinden.

Op het gebied van scheidsrechters hebben we vorig seizoen ruim aan de eisen voldaan. Hiervoor zijn wij onze scheidsrechters, Sven, Gregor en Eric bijzonder dankbaar. Komend seizoen zal het echter wel weer spannend worden of we aan de verplichtingen gaan voldoen. We kunnen nog steeds een extra Scheidsrechter gebruiken en zouden het heel erg waarderen als we dit jaar een scheidsrechter aan onze scheidsrechter korps zouden kunnen toevoegen.

Rest ons nog om iedereen een sportief en goed seizoen te wensen!

### **Contactpersonen/ TC bezetting:**

In principe zijn de trainers c.q. teamouders de contactpersonen voor alle zaken die te maken hebben met de trainingen en wedstrijden.

Voor de overige zaken zijn dat de Jeugdcommissie of het hoofd van de technische commissie polo:

#### Alle jeugdzaken: de Jeugdcommissie:

Bart Leenen

[jeugdcommissie@duinkickers.nl](mailto:jeugdcommissie@duinkickers.nl)

#### Hoofd technische commissie polo:

Jos Spruyt

[spruytj@me.com](mailto:spruytj@me.com)

#### Secretariaat waterpolo:

Bianca van Dorresteijn

[waterpolo@duinkickers.nl](mailto:waterpolo@duinkickers.nl)

#### Seniorenzaken/ scheidsrechters:

Vincent van de Vaart

#### Materiaal Polo

Bianca van Dorresteijn

### **Algemene regels:**

Om het zwemmen veilig en plezierig te laten verlopen, hebben we de volgende **algemene regels:**

1. De kleedkamers mogen (pas) tien minuten voor aanvang van de trainingen worden gebruikt. Dit is belangrijk om de groep die ervoor zwemt geen overlast te bezorgen.
2. Er wordt in de kleedkamer gewacht, totdat één van de trainers naar de kleedkamers toe komt om te zeggen dat de zwemmers naar de zwemzaal mogen komen.
3. Het is verplicht om voor het zwemmen te douchen. Ook moet er na het zwemmen worden gedoucht.
4. Een vereiste om deel te mogen nemen aan een training is dat je gewone badkleding aan hebt. Dit houdt dus in dat de meisjes een badpak dragen en de jongens een (strakke) zwembroek. Een bikini of een lange wijde zwembroek zijn dus niet toegestaan. Ook het dragen van een onderbroek onder je zwembroek is niet toegestaan.
5. Lange haren moeten in een staart. Wil je dit niet, dan kan een badmuts worden gedragen.
6. Medische problemen en/of medicatie moet ten alle tijden aan de trainers gemeld worden, zodat zij hier extra goed op kunnen letten.
7. Gebruik van mobiele telefoons is in het zwembad en de kleedkamers verboden.
8. Het kleine badje is verboden terrein. Hierin mag niet gespeeld worden.
9. Tijdens de trainingen mogen, in verband met de veiligheid, geen sieraden worden gedragen. We adviseren daarom om alle sieraden en andere waardevolle eigendommen thuis te laten. Wanneer je aan de trainer vraagt of hij je sieraad wilt bewaren, is dit volledig op eigen risico.
10. De trainers (c.q. de vereniging) zijn niet aansprakelijk voor schade als gevolg van diefstal (uit bijvoorbeeld de kleedkamers). Persoonlijke eigendommen dienen in een sporttas naar de zwemzaal worden meegenomen. Ook dan blijft gelden: eigen risico.
11. Tijdens de trainingen/wedstrijd blijven er geen spullen onbeheerd achter in de kleedkamer. Dit betekent, dat je al je spullen in een kluisje opbergt, of, als deze niet beschikbaar zijn, je ze in een (grote/sport) tas meeneemt naar het zwembad.
12. De ruimte buiten de zwemzaal, waaronder ook de kleedkamers, valt niet onder de verantwoordelijkheid van de trainers (c.q. de vereniging).

13. De trainers (c.q. de vereniging) zijn niet verantwoordelijk voor gevonden voorwerpen. Badkleding die blijft liggen, wordt afgegeven bij de receptie van het zwembad. Gevonden brillietjes/ badmutsen en Duinkikker-kledingstukken worden door de trainers tijdelijk bewaard (max 2 weken).
14. Er wordt veilig, plezierig en met onderling respect met elkaar omgegaan. Ongepast gedrag naar medezwemmers en/of trainers wordt door de trainers, in samenspraak met het bestuur, bestraft.

Deze afspraken zijn ook op de website te vinden: <http://duinkickers.nl/verenigingsinformatie/algemene-regels/>

## **Start Trainingen:**

Vanaf maandag **21 augustus 2017** (week 34) starten de trainingen voor alle groepen volgens het nieuwe trainingsrooster. (op vrijdag 25 augustus zullen de polo trainingen echter vervallen i.v.m. het gilde).

Mogelijk zullen we op 8 augustus als starten met trainingen voor de diverse selectie groepen. De betrokkenen zullen hierover persoonlijk te worden geïnformeerd.

## **Kleding Duinkickers:**

Binnen onze vereniging is het mogelijk om alle soorten kleding aan te schaffen: Zwembroeken, Badpakken, Capjes, Badmutsen, Polo's, Hoodie's, Korte Broeken en Tassen met Duinkikker Logo.

Het dragen van deze kleding is niet verplicht maar wordt wel op prijs gesteld:

De kleding is te verkrijgen via: <http://duinkickers.nl/shop/>

## **Waterpolo-benodigdheden:**

Het enige dat een waterpoloërs nodig heeft, is een capje en een zwembroek/badpak.

- De capjes zijn voor de pupillen teams beschikbaar en hoeven niet te worden aangeschaft (mini's en onder de 13).
- De overige teams dienen zelf capjes aan te schaffen. Nummers en aanschaf in overleg met de trainer (Duinkickers caps).
- De dames dienen een badmuts te dragen tijdens de wedstrijden (wit en zwart aan te schaffen via de webshop)

## **Sponsoring Duinkickers:**

Vanaf afgelopen seizoen hebben we een verenigingsbrede sponsorcommissie die in de loop van het jaar vele nieuwe initiatieven zijn gaan ontplooiën. Sponsors zijn in de huidige tijd hoog nodig om de kosten laag te houden voor ieder.

Wil je de vereniging sponsoren?, een team? Een spandoek op hangen bij wedstrijden, de wedstrijdbal sponsoren? Neem dan contact met Els Heemskerk ( [elsheemskerk@hotmail.com](mailto:elsheemskerk@hotmail.com) ) op om te informeren naar de mogelijkheden.

## **Sponsorkliks**

Een andere manier waar je onze vereniging mee kunt helpen is het bestellen van artikelen via Sponsorkliks. Dit kost je niet extra, maar levert de vereniging wel veel geld op (zeker bij grote aankopen). Via Sponsorkliks kun je op een eenvoudige manier bestellen bij diverse webwinkels als Bol.com, Thuisbezorgd.nl, Center Parks, Booking.com. Ga je dus op vakantie, een weekend weg of heb je iets anders nodig kijk of je dit via sponsorkliks kan doen.

De link staat op onze site: <http://www.duinkickers.nl/vrienden.php> of via de directe link: <http://www.sponsorkliks.com/winkels.php?club=3788>. Zet deze link bij je favorieten en help ons aan extra inkomsten.

## **Wedstrijdroosters:**

De wedstrijdroosters worden begin september verspreid via de coaches / teamcoördinatoren.

Het is ook mogelijk om het actuele wedstrijdrooster (en uitslagen en standen) via een app te bekijken. Toegang tot deze app (sportlinked) kan worden verleend. Om je toegang tot de app aan te vragen kun je contact opnemen met Bart Leenen.

## **Vrijwilligers:**

De waterpoloafdeling draait geheel op vrijwilligers die proberen om alle (waterpolo)leden de mogelijkheid te bieden om op een leuke manier met hun sport bezig te zijn. Helaas lukt het niet altijd om voldoende mensen voor alle taken te krijgen. Heeft u interesse om iets voor de waterpoloafdeling te betekenen, laat dit dan even weten!

Ook dit jaar zullen we soms een beroep op ouders doen voor het coachen van wedstrijden. Meer hierover zal in de diverse teambesprekingen kenbaar gemaakt worden. Per team gaan we dit jaar een ouder inzetten voor de coördinatie van het vervoerrooster en de afmeldingen, de zogenaamde teamouder.

## **Wedstrijd-tafel:**

Tijdens de waterpolowedstrijden dienen er drie personen met een W-bevoegdheid plaats te nemen achter de tafel. Iedere waterpolospeler van 16 jaar en ouder is *verplicht* om een aantal keren per jaar (2-3 keer, tijdens thuiswedstrijden) achter de tafel zijn of haar “verplichting” voor de vereniging/je eigen team te voldoen. De benodigde cursus, om deze “W-bevoegdheid” te behalen, wordt door de vereniging verzorgd. Het streven is er om iedereen van 16 jaar en ouder zonder W- bevoegdheid aan het begin van het nieuwe seizoen aan te melden voor de W-cursus.

Mogelijk volgt er ook een mogelijkheid voor jongere leeftijden om na een korte cursus achter de tafel te mogen gaan zitten en zelfs de wedstrijden van onze jongste jeugd te mogen fluiten. Zodra hier meer over bekend is zullen wij dit bespreken met de betrokkenen.

## **Aqua Indoor trofee:**

Voor de speler die het meeste vooruitgang toont in een jaar is er de Aqua Indoor Trofee. Deze wordt elk jaar uitgereikt. Dus doe je best wie weet ben jij degene die deze beker na dit jaar krijgt!

Voor het afgelopen seizoen (2016/2017) zijn genomineerd:

- Manouk Lentink
- Stefan van Vuurst
- Miriam Visser

Wie van hen de opvolger wordt van Tim van de Pol, de winnaar van de Aqua Indoor Trofee 2015/2016, zal aan het begin van het seizoen (waarschijnlijk op Koerbelt toernooi (1-2 september) worden bekend gemaakt.

## **Nieuwe leden:**

Binnen de waterpolo afdeling zijn wij altijd op zoek naar nieuwe leden. Deze leden zoeken wij van jong tot oud. Dus heb je een vriendje vriendinnetje, broertje zusje, of een andere bekende die een keer mee wil trainen met een training dan is dit altijd toegestaan. Nieuwe leden mogen altijd drie keer mee trainen waarna ze mogen besluiten of ze lid willen worden.

Voor eventuele informatie kan je altijd contact opnemen met Bart Leenen

## **Wedstrijden kijken:**

Wil je een goede waterpoloër worden is het verstandig om goed te trainen maar ook om af en toe naar een waterpolowedstrijd te kijken. Bij de Duinkickers is deze mogelijkheid uiteraard ook aanwezig. Regelmatig zal er op zondag wedstrijden worden gespeeld van de Pupillen 013, aspiranten onder de 15/17/19, Dames 1 en Heren 1/2/. Wil je een keer naar een waterpolowedstrijd kijken houdt dan de website van de Duinkickers in de gaten voor het rooster.

## **Regionale Talent ontwikkeling**

Door meerdere oorzaken is de talentontwikkeling in de regio Utrecht op een laag pitje komen te staan. De KNZB is druk bezig om weer een structurele oplossing te gaan bieden voor de ontwikkeling van talenten in de provincie's. Dit zal met behulp van de grote clubs uit de regio moeten gebeuren. Helaas blijkt dit een lastige klus die vooralsnog niet van de grond komt. Voor komend seizoen komt er mogelijk een nieuwe waterpolo school in Amersfoort. De ontwikkelingen hiervoor houden wij nauwlettend in de gaten

## **Trainingstijden voor 2017/2018**

Maandag	19.30 - 20.30 uur*	Onder de 17	Trainer:	Thomas Tuenter
	19.30 - 20.30 uur*	Onder de 19	Trainer:	Bart Leenen
	19:30 - 20:30 uur*	Dames 1	Trainer:	Remko Hooft
	20.30 - 22.00 uur*	Heren 1/2	Trainer:	Kees Ruijgrok
	Van 30 april tot 1 juli: 20.30 - 21.30 uur*	Heren 1/2	Trainer:	Kees Ruijgrok
Donderdag	18.00 - 18.45 uur	Minipolo	Trainer:	Michiel Smeets/ Peter Tuenter, Miriam Visser, Susanne Lentfert
	18.00 - 18.45 uur	Onder de 13	Trainers:	Noha Zwiers, Tjeerd van Vloten
	18:45 - 19:30 uur*	Onder de 15	Trainer:	Els Heemskerk/ Gijs den Oude
	21:30 - 22:30 uur*	Heren 1/2	Trainer:	Kees Ruijgrok
Vrijdag	19:30 - 20:30 uur*	Onder de 13	Trainer:	Tjeerd van Vloten/ Peter Tuenter
	19:30 - 20:30 uur*	Onder de 15	Trainer:	Els Heemskerk/ Gijs den Oude
	20:30 - 21:30 uur*	Dames 1	Trainers:	Remko Hooft
	20:30 - 21:30 uur*	Onder de 17	Trainer:	Thomas Tuenter
	20:30 - 21:30 uur*	Onder de 19	Trainer:	Bart Leenen

\*De droogtraining/warming up start 15 minuten voor aanvang training.

- Tijdens vakantieperiodes kunnen trainingen komen te vervallen. De wijzigingen staan ca. 2 weken voor de vakanties op onze website. (zie ook vakantierooster)

<p style="text-align: center;"><b>Trainingen WATERPOLO</b> <b>Vakantieperiodes seizoen 2017-2018</b></p>
--

(Rooster is onder voorbehoud van wijzigingen/ beschikbaarheid zwembad enz.)

**Zomervakantie**

Geen training van 1 juli tot 20 augustus, tevens geen training op vrijdag 25 augustus

**Herfstvakantie (14 - 22 oktober)**

Alle waterpolo trainingen gaan gewoon door

**Kerstvakantie (23 december - 7 januari)**

Alle waterpolo trainingen komen te vervallen. Ook op vrijdag 22 december

**Voorjaarsvakantie (24 februari –4 maart)**

Alle waterpolo trainingen gaan gewoon door

**Pasen (30 maart – 2 april)**

Geen Waterpolo training op vrijdag 30 maart + maandag 2 april

**Meivakantie (28 april - 6 mei)**

Geen Waterpolo training op vrijdag 27 april

**Hemelvaartsdag (10 mei)**

Geen Waterpolo training op donderdag en vrijdag 10/11 mei;

**Pinksteren (19 – 21 mei)**

Geen waterpolo training op vrijdag 19 mei 2018

Geen waterpolo training op maandag 21 mei 2018

**Avondvierdaagse (4 juni - 7 juni)**

Geen training voor de waterpolojeugd op donderdag 7 juni 2018 (wel heren).

**Laatste trainingen van seizoen 2017-2018:**

Waterpolo vrijdag 8 juli 2018

## **De teams van het seizoen 2017-2018:**

Minipolo (geen competitie)	:	Leeftijd ± 6 tot 10 jaar.
Aspiranten onder de 13 (5x5)	:	Leeftijd ±10 tot 13 jaar.
Aspiranten onder de 15	:	Leeftijd ±13 tot 15 jaar. (gemengd)
Aspiranten onder de 17	:	Leeftijd ±15 tot 17 jaar. (jongens)
Aspiranten onder de 19	:	Leeftijd ±17 tot 19 jaar. (jongens)
Heren 1	:	Leeftijd 17 jaar en ouder.
Heren 2	:	Leeftijd 17 jaar en ouder.
Dames 1	:	Leeftijd 15 jaar en ouder.

De hierboven genoemde leeftijden zijn richtleeftijden, waar zo veel mogelijk aan gehouden wordt. Echter kan het zijn, dat iemand vanwege zijn ervaring / talent eerder doorschuift naar de volgende groep.

**N.B.:** Meetrainingen met andere groepen is zonder overleg vooraf niet mogelijk.

**De waterpolotrainingen starten op maandag 21 augustus voor alle groepen (week 34).**

### **Indeling van de groepen:**

Iedereen is als het goed is al geïnformeerd over zijn of haar indeling. Zo niet of twijfel je, dan kun je altijd contact opnemen met Bart Leenen via [jeugdcommissie@duinkickers.nl](mailto:jeugdcommissie@duinkickers.nl)

## **Minipolo leeftijd 6-10 jaar:**

De doelstelling bij de minipolo is het aanleren van waterpolo op speelse wijze. Plezier en spel staan centraal. Zij spelen geen wedstrijden, maar afhankelijk van het aantal deelnemers is er de mogelijkheid om deel te nemen aan diverse minipolo-toernooien. De trainers en onze website houden je op de hoogte van deze toernooien. Ook streven wij erna om zelf minimaal 1 minipolo toernooi te organiseren

- **Doortje Verheul**
- **Bregtje Lips**
- **Elin Kimman**
- **Quintijn van Dooren**
- **Fay Schouten**
- **Myrthe Maaskant**
- **Luke Roest**
- **Luca Krol**
- **Asel Yilmaz**
- + nieuwe waterpololeden tot 11 jaar.

Wij hopen dat we bij deze groep het komende jaar weer vele nieuwe leden kunnen verwelkomen.

**Trainer/ coach: Michiel Smeets/ Peter Tuenter/ Miriam Visser/ Susanne Lentfert**

Contactpersoon mini's: Bart Leenen ☎ 06 – 20173538 ([jeugdcommissie@duinkickers.nl](mailto:jeugdcommissie@duinkickers.nl))

## **Pupillen onder de 11:**

Helaas hebben we dit jaar geen onder de 11 teams. De prioriteit voor wat betreft nieuwe leden ligt komend seizoen op deze groep.

## **Pupillen onder de 13:**

In afwijking met de voorgaande jaren hebben we dit jaar een team ingeschreven in de 5 tegen 5 competitie. Deze groep zal op een iets kleiner veld spelen met kleinere doeltjes en slechts 5 spelers.

De coaches verspreiden uiterlijk begin september het definitieve wedstrijd- en rijrooster:

- Frederique Broeksema
- Lonneke Janssen
- Collin de Graaf
- Jochem Ahlers
- Mido Rijksen
- Dibe Eulderink
- Bastiaan Bremer
- Tobias Deelen\*

\*geen wedstrijden?

**Trainers/coaches: Noha Zwiers (do)**  
**Tjeerd van vloten(do/vrij/coach)**  
**Peter Tuenter (vrij/coach)**

Contactpersoon 013: Bart Leenen ☎ 06 – 20173538 ([jeugdcommissie@duinkickers.nl](mailto:jeugdcommissie@duinkickers.nl))

**Teamouder** (vervoer/wijzigingen/afmeldingen):  
**Nader te bepalen**

### **Poule indeling:**

- Onder de 13**
- 1 ZC Zeist 1
  - 2 ZC Zeist 2
  - 3 ZV de Albatros
  - 4 BZC Bandenburg
  - 5 Go Swim
  - 6 SZV de Duinkickers
  - 7 Zwemvereniging Utrecht



## **Aspiranten onder de 15 (gemengd):**

De coaches verspreiden uiterlijk begin september het definitieve wedstrijd- en rijrooster:

- Nathan Meijerink
- Laurance Broeksema
- Manouk Lentink
- Irene Witkamp\*
- Pieter van Vloten
- Susanne Lentfert
- Miriam Visser
- Robin Baltjes
- Anthony Heusinkveld

\*geen wedstrijden?

Mogen/Zullen regelmatig meespelen:

- Lonneke Janssen
- Collin de Graaf

**Trainer/ coach: Els Heemskerk**

[elsheemskerk@hotmail.com](mailto:elsheemskerk@hotmail.com)

**Gijs den Oude**

**Eveline Jansen (Assistent coach)**

**Poule indeling:**

### **Onder de 15**

- 1 Aquarijn
- 2 ZC Zeist
- 3 ZV de Albatros
- 4 De Fuut
- 5 BZC Brandenburg
- 6 De Otters het Gooi
- 7 Z&PC de Vaart
- 8 Go Swim
- 9 UZSC
- 10 Z.C. de Vuursche
- 11 SZV de Duinkickers
- 12 ZV Utrecht

## **Aspiranten onder de 17 (jongens):**

De coaches verspreiden uiterlijk begin september het definitieve wedstrijd- en rijrooster:

- Peter Tuenter
- Tjeerd van Vloten
- Lucas Witkamp
- Ravi Rijksen
- Thijs van Vliet
- Tim van de Pol
- Sam Stalenhoef

Vast meespelen: Robin Baltjes

Regelmatig meespelen: Anthony Heusinkveld, Pieter van Vloten, Nathan Meijerink

**Trainer / coach: Thomas Tuenter**

[thomastuenter@gmail.com](mailto:thomastuenter@gmail.com)

### **Poule indeling:**

#### **Onder de 17**

- 1 Aquarijn
- 2 De Otters het Gooi
- 3 ZPCH
- 4 KZC
- 5 Z.C. de Vuursche
- 6 S.Z.V. de Duinkickers
- 7 ZPC Woerden
- 8 AZ & PC de Futen
- 9 Sg West Friesland
- 10 ZPC Amersfoort

## **Aspiranten onder de 19 (jongens):**

De coaches verspreiden uiterlijk begin september het definitieve wedstrijd- en rijrooster:

- Max Karelsen
- Gijs den Ouden
- Finn van Asch
- Stefan van de Vuurst
- Bram Buijvoets
- Luuk Lentfert

De spelers uit onder de 17 zullen regelmatig/ structureel meespelen met dit team

**Trainer / coach: Bart Leenen**

[jeugdcommissie@duinkickers.nl](mailto:jeugdcommissie@duinkickers.nl)

### **Poule indeling:**

#### **Onder de 19**

- 1 ZC Zeist
- 2 De Fuut
- 3 Aquarijn
- 4 De Otters het Gooi
- 5 SZV de Duinkickers
- 6 WZ &PC Purmerend
- 7 ZPC Woerden
- 8 ZPC Amersfoort
- 9 KZC
- 10 ZPCH
- 11 DAW
- 12 Oceanus

### **Heren 1/2:**

Alle spelers ouder dan 17 jaar zijn ingedeeld bij de Heren 1 of 2.  
De definitieve indeling wordt aan de spelers zelf kenbaar gemaakt.

Bij heren 2 zullen we ook regelmatig een beroep gaan doen op spelers uit onder de 19

**Trainer Heren 1/2: Kees Ruijgrok**

**Coach heren 1: Kees Ruijgrok**

**Coach Heren 2: Rowie Hooft**

### **Poule indeling:**

<b>Heren 1</b>	<b>Heren 2</b>
1 Aquarijn	1 UZSC H7
2 De Aalscholver	2 BZC Brandenburg H3
3 De Duinkickers	3 De Duinkickers H2
4 De Meerkoeten	4 Het Zinkstuk H1
5 De Otters het Gooi	5 HZC de Robben H3
6 De Vaart	6 De Vuursche H2
7 De Waterwolf	7 VZC- H5
8 Triton	8 ZPC Amersfoort H9
9 West Friesland SG	9 ZC Zeist H2
10 WZ & PC Purmerend	10 Zwemvereniging Utrecht H4
11 ZPC Woerden	
12 ZC Noordkop	

### **Dames 1:**

Alle dames ouder dan 15 jaar zijn ingedeeld bij de Dames. De dames zullen worden aangevuld met 3 spelers van ZV Utrecht.

**Trainer op maandag: Remko Hooft**

**Trainer op vrijdag: Remko Hooft**

**Coach dames: Remko Hooft**

### **Poule indeling:**

<b>Dames 1</b>
1 Aquarijn Da2
2 De Duinkickers Da1
3 Zwemvereniging Utrecht Da3
4 Het Zinkstuk Da1
5 UZSC Da5
6 VZC-E&P Da1
7 VZC-E&P Da2
8 Watervlo Da2
9 ZPC Amersfoort Da2
10 ZPC Amersfoort Da3
11 ZPC Woerden Da1
12 Zwemvereniging Utrecht Da3