



## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2009

### Zondag 20 december 2009

In de Slag 2,  
Inzwemmen 12.30 uur, aanvang 13.00 uur  
voor:

- Basisopleiding
- alle Recreanten
- alle Startnummerhouders

- Recreanten **1995 en jonger** zwemmen 25 meter,
- Recreanten van **1994 en ouder** zwemmen 50 meter,
- Startnummerhouders zwemmen 100 meter
- Speciaal voor de **Senioren** is er een 25 m vrije slag
- Speciale estafette als slot 4x 25 meter vrije slag

#### PROGRAMMA:

##### Recreanten (1994 en ouder):

50 m schoolslag  
50 m rugslag  
50 m vrije slag

##### Basisplan (1995 en jonger):

25 m schoolslag  
25 m rugslag  
25 m vrije slag

##### Startnummerhouders

100 m schoolslag  
100 m rugslag  
100 m vrije slag  
100 m wisselslag

#### Waterpolo en synchroon zwemleden zwemmen het programma van startnummer houders

Prijzen voor de nummers 1, 2 en 3

- Startnummerhouders per jaargang t/m junioren, senioren 1 groep.
- dames/meisjes en heren/jongens apart.
- Recreanten 1990 en jonger en 1989 en ouder.
- Zwemmers van 1995 en jonger per jaar.

**PRIJSUITREIKING VINDT PLAATS IN CLUBHUIS "DE BINDING" NA DE WEDSTRIJD OP ZONDAG 20 december 2009 circa 16.30u**

---

**Geef je op, en via een inschrijfformulier en lever in  
voor maandag 14 december a.s.  
bij Bjorn of Sybrand de Goede  
Of via [zwemmen@zcalliance.nl](mailto:zwemmen@zcalliance.nl)**