

**Z & PC DIO
INTRODUCTIE ZWEMAFDELING**



Inhoudsopgave

WELKOM	3
EVEN VOORSTELLEN: Z & PC DIO.....	4
ZWEMSLAGEN.....	5
GROEPSINDELING	6
OVERGANG.....	6
WARMING-UP	7
CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	8
CLUBRECORDS.....	8
TRAINING	9
WOORDENBOEK.....	10
WEDSTRIJDEN	11
“DE” WEDSTRIJD	12
STARTVERGUNNING	12
SOORTEN WEDSTRIJDEN.....	13
JURY	14
VOEDING	15

Welkom

Gefeliciteerd, je hebt voor de sport zwemmen gekozen. Wij heten je van harte welkom bij de zwemafdeling van Zwem- & waterpoloclub DIO (Z & PC DIO).

Weet jij waar DIO voor staat?

- D** Door
- I** Inspanning
- O** Ontspanning

Deze naam is niet zomaar gekozen. Je zult merken dat zwemmen veel *Inspanning* vergt, maar dat je daardoor ook veel *Ontspanning* hebt. Tijdens de trainingen leer je alle zwemslagen, ook de moeilijke vlinderslag en doe je leuke spelletjes. Verder kun je wedstrijdjes zwemmen tegen je vriendjes en vriendinnetjes om te kijken wie er het snelste zwemt.

Lees dit document maar eens goed door. Je weet dan precies wat zwemmen is, welke zwemslagen er allemaal zijn, hoe de wedstrijden er aan toe gaan en wat de regels bij wedstrijden zijn.

Heb je eenmaal kennis gemaakt met deze sport, dan zul je merken dat je verkocht bent.

Als motto geldt: zwemmen is een gouden sport.

Veel plezier met zwemmen bij DIO!

Even voorstellen: Z & PC DIO

Onze vereniging was vroeger onderdeel van de gymnastiekvereniging DIO uit Etten-Leur. Op 25 juni 1968 (dit is tevens de oprichtingsdatum van Z & PC DIO) werd een zwemafdeling bij deze vereniging opgericht en bij de KNZB ingeschreven om in competitieverband aan zwemwedstrijden deel te nemen. Op 1 oktober 1974 is de waterpoloafdeling in Etten-Leur opgericht. De afdelingen zwemmen en waterpolo hebben op 1 januari 1978 de Z & PC DIO opgericht. Vanaf 1 april 1980 is de afdeling trimzwemmen bij Z & PC DIO gekomen. Het totaal aantal leden is ongeveer 275 leden.

Iedere afdeling heeft zijn eigen trainers en hulptroepen, die ervoor zorgen dat alles goed verloopt. Zij vormen samen de technische commissies voor het zwemmen, waterpolo en trimzwemmen. De vereniging wordt geleid door de voorzitter, penningmeester en secretaris, zij vormen samen het dagelijks bestuur. Alle namen en e-mailadressen staan vermeld op onze website www.dioweb.nl. Je eigen trainer is je aanspreekpunt, met vragen ga je altijd eerst naar haar/hem. Als hij/zij je niet kan helpen, kun je contact opnemen met iemand van de technische commissie of het bestuur.

Ieder jaar organiseren de commissies van de afdelingen samen met de activiteitencommissie allerlei festiviteiten. Een greep daaruit: het kamp, de clubkampioenschappen, grote clubactie etc. Via je trainer, de nieuwsbrief en onze website wordt je hiervan op de hoogte gehouden.

Zwemslagen

Bij het wedstrijdzwemmen worden de volgende slagen gezwommen:

- schoolslag
- borstcrawl
- rugcrawl
- vlinderslag
- wisselslag
- estafette

Schoolslag

De schoolslag kent iedereen. Dit is de slag die je als eerste leert tijdens zwemles.

Borstcrawl

Dit is de snelste slag, ook wel vrije slag genoemd. Je zwemt deze slag op je buik. Je armen gaan één voor één als een soort molen door het water. Met je benen trappel je.

Rugcrawl

De naam zegt het al. Deze slag zwem je op je rug. Het lijkt heel erg veel op borstcrawl alleen gaan je armen nu gestrekt over het water en bij de borstcrawl buig je je armen (hoge elleboog!). De beenslag is gelijk alleen lig je op je rug.

Vlinderslag

Dit is een soort dolfijnslag. Je gaat namelijk golvend door het water. Bij deze slag ga je met twee armen tegelijk over het water. Je benen blijven tegen elkaar en gaan op en neer als een dolfijn.

Wisselslag

Verder kun je nog de wisselslag zwemmen. Dat is een combinatie van eerder genoemde zwemslagen. De wisselslag bestaat uit vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl. Je moet de slagen in deze volgorde zwemmen.

Estafette

Naast de individuele slagen kennen we ook nog de estafettes. Dit kan bijv. zijn 4 x 100m. vrije slag (je mag dus zelf weten wat je zwemt). Je zwemt met 4 personen en iedereen zwemt om de beurt 100 meter.

Hetzelfde gebeurt bij de wisselslag estafette b.v. 4 x 100m. wisselslag. De volgorde moet zijn: 100m. rugcrawl, 100m. schoolslag, 100m. vlinderslag en 100m. borstcrawl (mag geen andere slag zijn!). De eerste zwemmer zwemt 100m. rugcrawl. Heeft deze aangetikt, dan gaat de volgende zwemmer te water voor de 100m. schoolslag, enz.

Groepsindeling

Bij onze zwemclub hebben we 3 groepen:

DIO 3 → DIO 2 → DIO 1

Je gaat van DIO 3 naar DIO 2 en dan naar DIO 1.

Als je voor het eerst komt zwemmen, begin je in DIO 3.

Als je dan bepaalde onderdelen goed genoeg kent, mag je een groep verder.

DIO 3 noemen we recreanten, DIO 2 en 3 bestaan uit competitiezwemmers en deelnemers aan andere wedstrijden.

Overgang

Om naar de volgende groep te gaan, moet je de volgende onderdelen beheersen:

Van DIO 3 naar DIO 2:

Wil je overgaan naar DIO 2 dan moet je de borstcrawl, schoolslag en rugcrawl al goed kunnen zwemmen. Ook moet je kunnen duiken, een keerpunt kunnen maken en op een goede manier kunnen aantikken/finishen. Verder moet je 25 meter (=1 baan) kunnen flipperen om straks in DIO 2 de vlinderslag te kunnen leren.

Van DIO 2 naar DIO 1:

Wil je overgaan naar DIO 1 dan moet je borstcrawl, rugcrawl, schoolslag en vlinderslag technisch zo goed kunnen zwemmen, dat je tijdens de wedstrijden niet gediskwalificeerd wordt. Natuurlijk tellen hierbij ook de start het keerpunt en de finish mee. Ook wordt er gekeken naar je inzet en de tijd die je erover doet om bepaalde afstanden te zwemmen. Verder is het heel belangrijk dat je hebt laten zien dat je bijna altijd meedoet aan de wedstrijden.

Ook is er een groep zwemmers die in DIO 2 zal blijven. Dit zijn de mensen die wel graag willen trainen, maar geen wedstrijden willen zwemmen.

In DIO 1 wordt van je verwacht dat je alle competitie wedstrijden zwemt, daarnaast zijn er nog meer leuke wedstrijden waar je aan deel kunt nemen.

Warming-up

Met een goede warming-up doe je jezelf een groot plezier. De kans op blessures is kleiner en je gaat er waarschijnlijk sneller door zwemmen. Een goede warming-up is een reeks oefeningen die je doet voor, tijdens en na een training of wedstrijd. De oefeningen hebben vooral betrekking op:

- losgooien van spieren en gewrichten, die je voor het zwemmen gebruikt;
- het verhogen van de hartslag.

De oefeningen zijn onder te verdelen in:

- **O**ntspanningsoefeningen;
- **R**ekoefeningen (alleen bij een wedstrijd);
- **K**rachtsoefeningen;
- **O**ntspanningsoefeningen

Ontspanning

- zwaaien van de armen voorwaarts / achterwaarts;
- zwaaien van rechterarm 6x, linkerarm 6x, vervolgens afbouwen naar 5x, 4x etc., zodat je steeds sneller wisselt;
- zwaaien van je armen in oplopende snelheid;
- nabootsen van borst- en rugcrawl;
- ronddraaien van je hoofd: leg je kin op je borst en draai in een zo groot mogelijke ronde naar achter. Draai niet door, maar draai tot midden achter en weer terug;
- armen ontspannen naast het lichaam, draai nu je schouders naar voren en achter, maak een zo groot mogelijke ronde;
- handen in bidgreep, onderarmen tegen elkaar aan, draai nu je polsen;
- lichte spreidstand, handen in je heupen, draai met je heupen linksom en rechtsom;
- spreid je tenen zo ver mogelijk;

Rekken

Let op: breng een spier rustig op lengte, houd de houding vervolgens 10 tellen vast en schud je daarna los.

- strek en buig je ellebogen 2x optimaal;
- rechtop staan, leg je hoofd zijwaarts, voel rek in zijkant nek; beweeg naar 2 kanten;
- achterkant bovenarm: leg hand bovenlangs op de rug; elleboog wijst naar boven. Leg andere hand op de elleboog en druk de elleboog naar beneden en wissel daarna van arm;
- zijkant rug: beweeg arm over zijkant heen omlaag richting voet; strek daarbij andere arm boven het hoofd; voel rek zijkant rug; wissel van kant;
- voorkant bovenbenen staand; beweeg hiel naar bips en pak je voet vast. Beweeg de voet naar je bips; voel rek voorkant bovenbeen; wissel van been;

Kracht

- 5-8x opdrukken in ligsteun; je voelt het in je borstspieren;
- handen spreiden en vuisten maken, knijp zo hard als je kunt, doe dit in vlot tempo, je voelt het in je onderarmen;
- armen zijwaarts en beginnen met kleine rondjes te draaien; maak steeds grotere rondjes, daarna weer kleinere, je voelt het in je bovenarmen;
- kleine huppelsprongetjes maken, hou contact met de grond, buig liever wat meer door je knieën;
- probeer een muur van het zwembad om te duwen, kijk uit dat je niet uitglijdt;

Als laatste houden we dan nog een keer de O over! Dit is dezelfde O van Ontspanning, die we reeds behandeld hebben. Kies na krachtsoefeningen een aantal oefeningen uit de O uit.

Met andere woorden: schud, slinger en zwaai alles nog even lekker los! Hierna volgt het inzwemmen met de trainingen of voor een wedstrijd.

Clubkampioenschappen

Ieder jaar worden de clubkampioenschappen georganiseerd. De afstanden, die je moet zwemmen zijn afhankelijk van je leeftijd. Tijdens de wedstrijden worden de series ingedeeld op snelheid, zodat je altijd tegen jongens en meisjes van ongeveer dezelfde snelheid zwemt. Nadat je alle afstanden gezwommen hebt, worden alle tijden bij elkaar opgeteld. Degene met in totaal de snelste tijd is clubkampioen van zijn leeftijdscategorie (jongens en meisjes apart). Per leeftijdsgroep is er voor de winnaar een beker en per afstand zijn er medailles voor de nummers 1, 2 en 3. Tevens is er voor alle zwemmers een herinnering.

Aan het eind van de clubkampioenschappen wordt altijd de familie-estafette gehouden. Dit betekent dat je met drie familieleden en één (niet)-familielid 4x25m. schoolslag moet zwemmen. Voor hele jonge kinderen en voor opa's en oma's krijg je "bonus" seconden. Deze worden van de totaal tijd van je familie afgetrokken, zodat je een snellere tijd krijgt. De drie beste families krijgen een taart.

Clubrecords

Bij Z & PC DIO zijn er ook clubrecords om verbroken te worden. Voor het zwemmen van een clubrecord gelden de volgende regels:

De clubrecords zijn verdeeld in 5 verschillende categorieën:

- meisjes/jongens onder 10 jaar
- meisjes/jongens onder 12 jaar
- meisjes/jongens onder 14 jaar
- meisjes/jongens onder 16 jaar
- dames/heren

Je zwemt in een bepaalde categorie tot de dag waarop je de leeftijd bereikt, die de bovengrens van de categorie vormt.

Voorbeeld

Joostje is geboren op 25 augustus 1991 en wordt op 25 augustus 2001 dan 10 jaar. Tot en met 24 augustus 2001 zwemt hij in de categorie onder de 10 jaar. Vanaf zijn verjaardag zwemt hij in de categorie onder de 12 jaar.

Estafette

Bij estafettes bepaalt de leeftijd van de "oudste" zwemmer van het estafetteteam de categorie waarin het team wordt ingedeeld.

Training

Voor alle zwemgroepen zijn er in principe twee avondtrainingen. Voor DIO 1 bestaat de mogelijkheid om extra te trainen. Als je dat wilt kun je hierover informeren bij je trainer.

Tips voor de training:

- Als je een keer niet kunt komen trainen verwachten wij dat je jezelf even afmeld bij je trainer, of dat een van je ouders even belt. Het is fijn als je met regelmaat de training bezoekt, zo weet je zeker dat je genoeg oefent en zul je ook sneller vooruitgang boeken.
- Het is gevaarlijk voor jezelf en voor andere zwemmers om sieraden te dragen. Doe deze voor de training thuis uit.
- Om uitglijden en voetschimmels e.d. te voorkomen is het verstandig om badslippers te dragen in de zwemzaal.
- 10 minuten voor de training begint, gaan we omkleden.
- Na de training heb je een kwartier de tijd om je om te kleden, zorg dus dat je op tijd klaar bent.
- Het is niet fijn om spullen kwijt te zijn. Blijf dus van de spullen van andere zwemmers af en zorg dat je spullen uit de dichte omkleedhokjes zijn (onder de training). Als je het fijn vindt mag je je spullen meenemen naar de zwemzaal en ze op de bank leggen.
- Eet als kan niet veel vlak voor een training. Je krijgt hier last van als je gaat zwemmen.
- Zorg dat de briefjes die je krijgt bij de training goed thuis aankomen (stop ze eventueel in een plastic tas). Er staat vaak hele belangrijke informatie op. Misschien kun je met je vader/moeder afspreken dat ze na de training je tas even controleren op briefjes.

Woordenboek

Valse start:	één van de zwemmers duikt voor het fluitsignaal in het water of beweegt voor het fluitsignaal
Diskwalificeren:	je wordt gediskwalificeerd als je bijv. tijdens de race een verkeerd keerpunt maakt of de slag niet goed uitvoert
Schrede start:	duiken vanaf het startblok met de voeten achter elkaar
Duitse start:	na een race blijven de zwemmers in het water liggen. Als de volgende serie gestart is, mogen de zwemmers uit het water komen
Negative split:	in een 200m. race zwem je de tweede 100m. sneller dan de eerste 100m.
Warming-up:	voor de training en wedstrijd je spieren opwarmen
Pull-boy:	het blokje wat je tussen je benen doet als je alleen armen wilt zwemmen

Wedstrijden

Uitnodiging

Via de mail of tijdens de training krijg je van je trainer een uitnodiging voor de wedstrijd. Hierop staat vermeld wanneer en waar de wedstrijd is en hoe laat het vertrek is. Ook de kosten voor deelname aan de wedstrijd staan op de uitnodiging vermeld.

Afmelden

Als je niet deel kunt nemen aan de wedstrijd moet je jezelf afmelden voor de datum die op de uitnodiging staat. Je kunt jezelf afmelden door een mail te sturen naar het e-mailadres of te bellen naar het telefoonnummer dat op de uitnodiging vermeld wordt. Het te laat of niet afmelden veroorzaakt aan het begin van een wedstrijd veel vertraging, omdat het programma aangepast moet worden. Dit is erg vervelend voor de organiserende vereniging, maar ook voor de zwemmers die wel deelnemen aan de wedstrijd. Probeer hier rekening mee te houden.

Vervoer

We vertrekken altijd vanaf het zwembad.

Voor het vervoer naar en van de wedstrijd doen wij een beroep op je ouder(s)/ verzorger(s). Meestal staat op de uitnodiging of bevestiging dat je bent ingedeeld voor het vervoer. Soms worden op de dag van de wedstrijd (tijdens het verzamelen) de auto's ingedeeld. Na de wedstrijd rijd je terug met dezelfde meneer/mevrouw waarmee je heen bent gereden en word je thuisgebracht. Als je met iemand anders terugrijdt of je ouder(s)/verzorger(s) komen je ophalen, moet je dit doorgeven aan de coach/trainer.

Duur van de wedstrijd

Voor het begin van de wedstrijd is het een half uur inzwemmen. De wedstrijd zelf duurt ongeveer 2,5 uur. Na de wedstrijd volgt de prijsuitreiking, dit duurt meestal samen met het omkleden 1 uur.

Wat neem je mee naar een wedstrijd?

- Badpak(-ken)/zwembroek(-en)
- Badmuts
- Zwembril
- Badslippers
- Handdoeken
- DIO T-shirt
- Korte of lange broek
- Drinken (bijv. energiedrank, geen prik)
- Eten (geen snoep en chips, zie voeding)
- Goed humeur

“DE” wedstrijd

Aan het begin van de wedstrijd kun je een half uur inzwemmen. Voor het inzwemmen doe je eerst een warming up. De beginnende zwemmers zwemmen ongeveer 200m. – 300m. in en de gevorderde zwemmers minstens 400m. Tijdens het inzwemmen kun je de slagen, starts en de keerpunten oefenen van de slagen, die je tijdens de wedstrijd moet zwemmen. Je kunt aan je trainer/coach vragen of je het goed doet. Bij DIO 1 worden de buitenste banen wel eens gebruikt als sprintbanen. Hier kun je sprintjes oefenen en aan je coach vragen om je tijd op te nemen. Het inzwemmen is niet bedoeld om te spelen en tijdens het inzwemmen mag je niet op de lijnen gaan zitten. Als je klaar bent, ga je uit het water om jezelf af te drogen en een DIO T-shirt en je slippers aan te trekken.

Als de wedstrijd begint, moet iedereen die nog aan het inzwemmen is het water verlaten. Je mag meestal 2 afstanden zwemmen tijdens de wedstrijd. Deze afstanden kun je niet zelf kiezen, deze zijn van tevoren vastgesteld. Dit noemt men het programma van de wedstrijd (bijv. 50m. schoolslag meisjes onder 12 jaar). Je zwemt altijd tegen jongens/meisjes van dezelfde leeftijd. Een programmanummer is verdeeld in series, welke ingedeeld zijn op snelheid. In een 5-banen zwembad zwemt de snelste zwemmer op baan 3 en vervolgens baan 2,4,1,5.

Je coach zegt wanneer je aan de beurt bent en wat je moet zwemmen. Als je als eerste aantikt van je serie is het nog niet zeker dat je de winnaar bent. In een andere serie kan iemand sneller hebben gezwommen. Vaak blijft het spannend tot de prijsuitreiking. Als je klaar bent met zwemmen, mag je nog niet naar huis. Het is niet zo leuk voor de kinderen die als laatste moeten zwemmen als het zwembad al helemaal leeg is.

Tijdens de wedstrijd is het leuk als de zwemmers elkaar aanmoedigen. Alleen tijdens de start moet het heel even helemaal stil zijn in het zwembad. Voor en tijdens de wedstrijd kun je niet zomaar alles eten en drinken. Hierover staat meer informatie bij voeding. Tijdens een van de trainingen na de wedstrijd krijg je van je trainer een certificaat. Hierop staan je tijden vermeld. Ook als je een persoonlijk record zwemt wordt dat hierop vermeld. De uitslagen van de wedstrijd staan op de website en meestal ook in de Etten-Leurse Bode.

Als je ouder(s)/verzorger(s) vragen hebben over de wedstrijden of graag mee willen helpen, dan kunnen zij bellen naar één van de trainers of het secretariaat.

Startvergunning

De trainers beoordelen of je mee kan op wedstrijdniveau en vragen in overleg met je ouder(s)/verzorger(s) een startvergunning aan. Een startvergunning is vereist om deel te nemen aan de zwemcompetitie van de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) en aan alle overige officiële wedstrijden, waaronder voor zwemmers onder de twaalf jaar de Speedowedstrijden.

Als je een startvergunning krijgt, zitten er belangrijke consequenties aan vast. Je bent verplicht om deel te nemen aan 5 competitiewedstrijden. De data van deze wedstrijden zijn aan het begin van het seizoen bekend, zodat iedereen er rekening mee kan houden. Ook zijn er invitatie-, jeugd- en limietwedstrijden. Deze zijn niet verplicht, maar zeker aan te bevelen.

Een startvergunning kost een vast bedrag per kalenderjaar. Het bedrag wordt automatisch geïncasseerd. Aan het einde van het kalenderjaar wordt aan u schriftelijk toestemming gevraagd om de startvergunning te verlengen.

De startvergunning is tot 11 jaar gratis.

Soorten wedstrijden

Competitie

DIO neemt met twee ploegen deel aan de zwemcompetitie van de KNZB. De competitie bestaat uit 5 (4) wedstrijden. Het totaalresultaat van deze wedstrijden bepaalt de eindstand. De ploeg met het minste aantal punten is de winnaar. Deze wedstrijden zijn vanzelfsprekend verplicht, omdat het totale resultaat van de ploeg telt.

OWKW

Zes Brabantse zwemverenigingen organiseren samen de Open Westbrabantse Klassementswedstrijden. Tijdens deze wedstrijden kunnen er drie klassementen gezwommen worden:

- sprint (alle 50m. nummers)
- midden (alle 100m. nummers en 100m. wisselslag)
- afstand (alle 200m. nummers en 200m. wisselslag)

Limiet- en overige invitatiewedstrijden

Naast de twee genoemde wedstrijden neemt DIO ook nog deel aan limietwedstrijden. Deze wedstrijden worden georganiseerd om zwemmers een extra kans te geven om limieten te behalen voor bijv. de Brabantse Kampioenschappen. Echter, in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, is deelname open voor alle zwemmers en niet alleen voor kanshebbers op een limiet. Ook ontvangen we tijdens het seizoen uitnodigingen van andere zwemverenigingen voor bijv. een internationale wedstrijd. Bij voldoende inschrijvingen doen we hieraan mee.

OWKW, limiet- en de overige wedstrijden zijn geen verplichte wedstrijden, maar wij bevelen ze wel aan. Op deze manier kun je extra wedstrijdervaring opdoen.

Spelontmoetingen

Dit zijn onderlinge wedstrijden tussen verenigingen uit de regio. Met onderlinge wedstrijd wordt bedoeld een vriendschappelijke wedstrijd. De drempel om deel te nemen aan deze wedstrijden is laag, door de korte afstanden die op het programma staan en doordat voor deze wedstrijden geen startvergunning vereist is. De beginnende wedstrijdzwemmers kunnen via deze wedstrijden kennismaken met het wedstrijdzwemmen.

Speedo

De Speedowedstrijden zijn een vervolg op de spelontmoetingen. Er zijn 5 speedowedstrijden per seizoen en ook een Kring Speedo Clubmeet (teamwedstrijd). De zwemmers moeten de afstanden die op het programma staan bij de Speedowedstrijden conditioneel en technisch goed vol kunnen houden.

Langebaan

Langebaanwedstrijden zijn wedstrijden in open water (bijv. meer of kanaal) over langere afstanden. De te zwemmen afstand (min. 500m.) is afhankelijk van de leeftijd. Tevens staan er tijdens deze wedstrijden prestatietochten (250m., 500m., 1000m.) op het programma. Hier kunnen wedstrijd-zwemmers, maar ook ouders/verzorgers, broertjes en zusjes aan meedoen. De wedstrijden staan onder leiding van officials van de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) en worden begeleid door bemande bootjes van de Nederlandse Reddingsbrigade.

Jury

Wat een snuiter is die fluit

Net als bij andere sporten is er tijdens een zwemwedstrijd ook een scheidsrechter. Naast deze scheidsrechter zijn er nog meerdere mensen betrokken bij een wedstrijd. Zij vormen samen de jury.

De jury bestaat uit:

- *scheidsrechter*: leidt de wedstrijd en voert de startprocedure uit, kijkt of de start en keerpunten goed zijn en beoordeelt de slagen
- *starter*: start na het teken van de scheidsrechter de wedstrijd door te roepen "op uw plaatsen" en blaast vervolgens op zijn fluit voor de start van de wedstrijd
- *tijd- en keerpuntenwaarnemers*: nemen je tijd op en beoordelen de keerpunten
- *kamprechter*: noteert de volgorde van aankomst per serie en kijkt of de start en keerpunten goed zijn en beoordeelt de slagen
- *jurysecretariaat*: verwerkt diskwalificaties en stellen de nummers een, twee en drie per programmanummer vast

Om deze taken te mogen uitvoeren hebben de juryleden allemaal een cursus gevolgd.

Voeding

Wat kun je vóór een wedstrijd (meer dan 2 uur!) het beste eten?

<i>Ontbijt:</i>	* beschuit * bambix * brood (bruin/volkoren) * cornflakes * crackers * evergreen * halfvolle melk/karnemelk * stroop	* fruit * liga * muesli * ontbijtkoek * hagelslag * honing * jam
<i>Middag:</i>	* aardappelen * groenten (peulvruchten) * macaroni * pizza * magere yoghurt + suiker	* rijst * spaghetti * appelmoes * mager vlees
<i>Overig:</i>	* limonadesiroop * energiedranken	* drop

Wat kun je vóór een wedstrijd beter niet eten?

* cake	* mayonaise
* chips	* noten / pinda's
* chocolade(pasta)	* frites
* frikandel/kroket, etc.	* pindakaas
* gebak	* pindasaus
* gevulde koeken / kano's	* roomijs
* kant en klare nasi, etc.	* slagroom
* saucijzenbroodje	* kroepoek

Wat kun je eventueel tijdens een wedstrijd eten / drinken?

Drinken

- * Voldoende drinken tot aan de wedstrijd en tussendoor ranja, roosvicee of energiedrank (extran, dextro).

Eten

- * Tijdens de wedstrijd is het beter om niet te eten. Krijg je toch honger, neem dan: ontbijtkoek, mueslireep, banaan, crackers of evergreen.