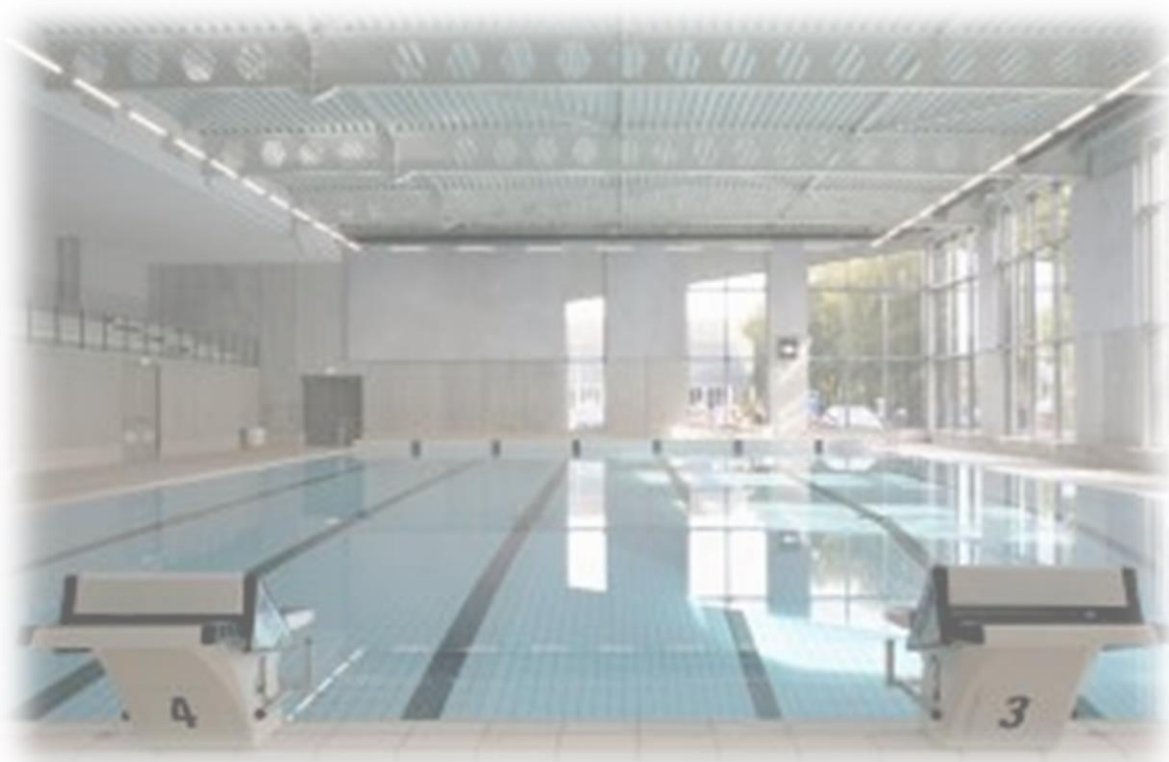


# ESCA – Wedstrijdzwemmen

## Informatieboekje (v1.0)

Seizoen 2023 / 2024

Voor Zwemmers, Ouders / Verzorgers  
Trainers, Officials en Geïnteresseerden.



## Inhoudsopgave.

[Inleiding](#)

[Achtergrond ESCA – Wedstrijdzwemmen](#)

[Groepsindeling](#)

[Trainingen](#)

[Wedstrijden](#)

[Kleding](#)

[Veiligheid](#)

[Contributie](#)

[Vrijwilligers](#)

[Contact](#)

[Bijlage: Leeftijdscategorieën](#)

[Bijlage: Menukaart kleding](#)

## Inleiding.

Welkom bij ESCA – Wedstrijdzwemmen! De wedstrijdzwemafdeling van ESCA – Zwemmen Arnhem. Samen met ongeveer 100 leden bedrijven wij deze mooie wedstrijdssport waarin zowel plezier als ambitie een belangrijke rol spelen.

In dit informatieboekje is allerlei praktische informatie te vinden over het wedstrijdzwemmen bij ESCA. Zaken als trainingen, wedstrijden, teamkleding en belangrijke contacten binnen de vereniging komen ter sprake.

Wanneer er significante wijzigingen plaatsvinden nadat deze versie van het informatieboekje is uitgebracht, zal dit informatieboekje in gewijzigde vorm terug te vinden zijn op onze internetsite [www.esca-zwemmen.nl](http://www.esca-zwemmen.nl).

## Achtergrond ESCA – Wedstrijdzwemmen.

ESCA – Wedstrijdzwemmen is door de jaren heen ontstaan uit E.S.C.A, de omnisportvereniging van Arnhem. De afkorting E.S.C.A staat al sinds 1927 voor ENKA Sportclub Arnhem en is actief (geweest) in onder anderen zwemmen, voetbal, basketbal en handbal.

Door de jaren heen zijn er een flink aantal wijzigingen doorgevoerd en zijn veel sporten zelfstandig verdergegaan, maar wordt de naam ESCA nog wel gebruikt. Zo ook ESCA – Zwemmen.

ESCA – Zwemmen heeft een eigen zelfstandig bestuur met Maurice Uytdewilligen als algemeen voorzitter en is verder onderverdeeld in 3 takken van zwemsport:

- REZ (Recreatief en Elementair Zwemmen), de zwemlessen en banen zwemmen voor volwassenen vallen hier bijvoorbeeld onder.
- ENC (ESCA / Neptunus Combinatie), dit is de waterpolo-afdeling van ESCA – Zwemmen. Een aantal jaar geleden is dit samengegaan met de waterpolo afdeling van Neptunus.
- en uiteraard ESCA – Wedstrijdzwemmen.

Al jaren lang zwemt ESCA – Wedstrijdzwemmen in de top van Gelderland mee. Zo waren we vorig seizoen (2022 – 2023) als 5<sup>e</sup> geëindigd in de A-klasse Regio Oost en hebben we ieder jaar weer een grote delegatie zwemmers die strijden om eremetaal in de verschillende Gelderse Kampioenschappen waarin we actief zijn.

Ook op nationaal niveau hebben we ieder jaar weer een delegatie zwemmers die zich kwalificeren voor verschillende Nationale Kampioenschappen.

Voor jong en oud hebben we wat te bieden bij ESCA – Wedstrijdzwemmen. De jongste zwemmers kunnen bij ons terecht en leren in hun groep de wedstrijdslagen aan. Maar ook voor de Masters is plek. Vanaf 20 jaar mag je je Master noemen. Wist u zelfs dat de oudste Master bij ons al in de 60 zit? Ook zij racen meerdere malen per jaar nog onder de naam ESCA om de medailles.

Al decennia lang staan plezier en een goede dosis aan ambitie hoog in het vaandel bij onze vereniging. Deze combinatie zorgt voor een gezellige en gezonde manier van het beoefenen van deze prachtige watersport.

## Groepsindeling.

Binnen de vereniging werken we met een 3-tal verschillende groepen die zijn ingedeeld op basis van de leeftijd van de zwemmers. Dit is om twee hoofdredenen. Enerzijds om de trainingen en dan met name de banen goed in te kunnen delen en anderzijds omdat per groep andere wedstrijden gezwommen (kunnen) worden. Via [deze link](#) kan je zien in welke groep je / uw kind ingedeeld is.

### Minioren:

De afdeling waar de meeste zwemmers beginnen en de allerjongsten van onze afdeling. Hier leren de zwemmertjes vooral de techniek aan van de verschillende slagen, zwemmen een aantal wedstrijden per seizoen en worden vervolgens klaar gestoomd voor de volgende afdeling (JJS), waar meer getraind wordt en meer wedstrijden gezwommen worden.



### JJS (Junioren-Jeugd-Senioren):

Ook wel onze selectie-afdeling genoemd. Hier trainen zwemmers voor hun eigen doelen, of dat nou lang, kort, de moeilijke vlinderslag, of de simpele vrije slag is. Deze groep doet relatief veel wedstrijden en traint daarvoor ook het vaakst in de week. Leeftijden variëren van minimaal 10 jaar t/m halverwege de 30.



### Masters:

Misschien wel onze meest hechte groep. Iedereen in deze groep is minimaal 20 jaar oud (anders mag je nog geen Master genoemd worden) en zwemt op zijn of haar eigen tempo. De Masters zwemmen elk seizoen een aantal wedstrijden, maar gezelligheid staat hier ook hoog in het vaandel.



## Trainingen.

In het seizoen 2023 / 2024 zullen de zwemtrainingen in twee zwembaden gezwommen worden, Valkenhuizen en de Grote Koppel. Eventueel komt daar ook nog een locatie bij voor de krachttraining (dit is op het moment van schrijven nog onbekend).

### Zwembad Valkenhuizen

Beukenlaan 15  
6823 MA Arnhem

### Zwembad de Grote Koppel

Olympus 29  
6832 EL Arnhem

## Trainingstijden.

### Minioren

Maandag	Valkenhuizen	17:00 – 18:00
Donderdag	de Grote Koppel	18:00 – 19:00
Vrijdag	Valkenhuizen	17:30 – 18:30

### JJS (Jeugd / Junioren / Senioren)

Maandag	Valkenhuizen	17:00 – 18:30
Woensdag	de Grote Koppel	17:00 – 18:00 *
Donderdag	de Grote Koppel	18:00 – 19:30
Vrijdag	Valkenhuizen	17:30 – 19:00

\* Niet voor Junioren 1 en Junioren 2

### Masters

Donderdag	de Grote Koppel	21:00 – 22:00
Zaterdag	Valkenhuizen	08:00 – 09:00

## Krachttraining.

Er wordt nog gekeken of er dit seizoen animo en een locatie beschikbaar is om voor de JJS een moment voor krachttraining gaat komen. Zodra hier meer over bekend is, zal dit gecommuniceerd worden.

## Trainingsregels.

Om de trainingen goed te laten verlopen, zijn de volgende regels afgesproken:

- In het zwembad loop (dus niet rennen) je altijd op slippers of schoenen (waarmee niet buiten gelopen wordt i.v.m. hygiëne).
- Je bent op tijd aanwezig zodat je zonder vertraging direct aan de training kan beginnen. Denk hierbij aan: WC al bezocht, drank in je bidon, opbouw van het zwembad, indraaien.
- Alle zwemmers helpen met het op- en afbouwen van het zwembad.
- Tijdens de training wordt er getraind en is er geen ruimte om uitgebreid te praten. Je zit hier andere zwemmers mee in de weg.
- Blessures worden voor de training bij je trainer kenbaar gemaakt.
- Wanneer je tijdens de training een opdracht niet uit kan voeren, ga je uit het water om andere zwemmers niet in de weg te zitten.
- Tijdens de training hoef je niet naar de wc, dit heb je vóór de training al gedaan.

## Trainingsmateriaal.

Alle materialen die we tijdens de trainingen gebruiken dienen zelf aangeschaft te worden door de zwemmers. De meest gebruikte materialen zijn:

- (strakke) zwembroek / badpak
- Zwembrilletje
- Badmuts (zeker voor de dames)
- Handdoek
- Badslippers
- Bidon met water / sportdrank
- Plankje
- Pull-Buoy
- Paddles \*
- Zoomers \*
- Snorkel \*

\*In overleg met trainer



De meeste materialen kunnen bij de lokale sportwinkel worden gekocht. Voor de wat specialistischere items adviseren wij dit online aan te schaffen via bijvoorbeeld [www.sportemotion.com](http://www.sportemotion.com) of [www.robsport.nl](http://www.robsport.nl) .

## Wedstrijden.

Als je bij het wedstrijdzwemmen van ESCA zwemt, is het ook de bedoeling dat je wedstrijden zwemt. Deelname is niet verplicht, maar je traint voor wedstrijden en het zwemmen van wedstrijden samen met je teamgenoten is ook vooral erg leuk! Deelname aan de competitie wedstrijden is ook niet verplicht, maar omdat we daaraan meedoen als club, verwachten we dat je je niet zomaar afmeldt. Op de website van ESCA wedstrijdzwemmen staat ook een kalender met daarop de data en plaatsen van de wedstrijden en is via [deze link](#) te vinden. Voor elke groep zijn er verschillende soorten wedstrijden en hieronder wordt dit per groep uitgelegd.

### Type wedstrijden.

#### Minioren

In seizoen 2023-2024 zijn er 6 minioren circuit wedstrijden. Deze wedstrijden bestaan uit programma's voor zowel beginnende zwemmers, wat swimkick wordt genoemd, als voor het minioren circuit. Resultaten behaald in de minioren circuit tellen mee voor plaatsing voor de provinciale minioren finale.

Daarnaast is er een minioren clubmeet wedstrijd, wat een echte team wedstrijd is. Bij deze wedstrijd wordt een klassement opgemaakt en de beste teams uit de regio mogen daarna meedoen aan de landelijke finale.

Er zijn ook officiële NK's voor minioren: in februari is er een jaargangfinale in Leiden en in juli in Dordrecht. Voor die wedstrijden kunnen de beste 18 of 24 minioren van Nederland zich plaatsen.

#### JJS

De JJS groep doet mee aan de landelijke competitie. Deze kent verschillende divisies en ESCA doet mee in de regio Oost klasse A, de hoogste regionale klasse. We zwemmen de vier competitie wedstrijden samen met drie andere clubs: de Rijn uit Wageningen, de Berkelduikers uit Lochem en ZV Wijchen de Gelenberg SG uit Wijchen.

We gaan ook meedoen aan de Dutch Swimming League (DSL). Deze bestaat uit 2 wedstrijden en daarna voor de beste teams een finale. Voor de DSL schrijven we een team van minimaal 4 en maximaal 8 dames en minimaal 4 en maximaal 8 heren in. Deelname is hoofdzakelijk bedoeld voor senioren, maar jeugd en junioren zwemmers kunnen ook meedoen. De inschrijving voor de DSL sluit in december en de eerste wedstrijd is in februari. Voordat we gaan inschrijven gaan we eerst overleggen wie mee wil doen en daarna stellen we een team samen. Meer informatie over de DSL volgt aan het begin van het seizoen.

De JJS groep doet ook mee aan de Lange Afstanden Competitie (LAC). Verspreid over het seizoen zwem je een aantal lange afstand nummers. Het programma van de LAC verschilt per leeftijdsgroep, maar je moet denken aan 200 m wisselslag, 800 m vrije slag, etc.

Zoals elk seizoen zal de JJS groep meedoen aan limietwedstrijden. Deze zijn bedoeld om een of meer limieten te halen voor een kampioenschap. Natuurlijk hoef je niet per se voor een limiet te gaan, je kunt ook deelnemen om jezelf te verbeteren.



Voor de JJS groep zijn er ook diverse kampioenschappen, zowel provinciaal/regionaal als nationaal, waarvoor limieten gelden. Deze limieten moeten in een bepaalde limietperiode zijn behaald. De WZC houdt bij wie welke limieten heeft behaald en informeert de zwemmers die het betreft. Natuurlijk mag je dit ook zelf bijhouden. Er is ook een regionaal estafette kampioenschap, waaraan je als team mee kunt doen en waarvoor geen limieten gelden.

Naast bovengenoemde wedstrijden, doen we ook mee aan wedstrijden zoals het Paddestoelen toernooi in Doetinchem. Dit is een sprintwedstrijd, waarbij per leeftijdsgroep een klassement over 3 gezwommen afstanden wordt opgemaakt.

### Masters

Er zijn ook wedstrijden specifiek voor masters. Je bent master vanaf 1 januari van het jaar waarin je 20 jaar wordt (internationaal is dit 25 jaar). Masters mogen ook meedoen met JJS wedstrijden. Uitnodigingen voor wedstrijden voor masters worden verstuurd door de WZC.

### Open waterwedstrijden.

Vanaf juni t/m september zijn er verspreid over het land wedstrijden in het open water. Deelname is mogelijk vanaf minioren leeftijd. Er worden schoolslag en vrije slag nummers gezwommen en de afstanden variëren van 250 meter tot 10 km of nog langer en soms zijn er ook estafettes en prestatietochten. Mocht je meer willen weten over open water zwemmen, spreek dan iemand van de WZC aan.

### Aanmelden/afmelden.

Het aanmelden voor wedstrijden gaat niet voor elk type wedstrijd op dezelfde wijze.

Voor de minioren geldt dat aanmeldingen via de trainers gaan. Zij bepalen welke zwemmer wat gaat zwemmen, omdat zij de zwemmers het beste kennen. Vervolgens worden de ouders hierover geïnformeerd.

Afmelden gaat als volgt: Je informeert door middel van een reply op de e-mail van je afmelding **én** informeert je trainer. Zorg dat je op tijd afmeldt, omdat we dan geen startgeld hoeven te betalen. Ruim voor de wedstrijd (meestal 4-5 dagen) kan er worden afgemeld zonder dat er startgeld hoeft worden betaald. Bij te laat afmelden legt de KNZB een boete op, die verhaald zal worden op de ouders van de zwemmer.

Voor JJS zwemmers geldt het volgende:

Voor de competitiewedstrijden wordt je ingeschreven en krijg je ruim van tevoren via email bericht waarvoor je bent ingeschreven. In dezelfde email staat ook andere relevante informatie.

Afmelden gaat als volgt: Je informeert door middel van een reply op de e-mail van je afmelding **én** informeert je trainer. Zorg dat je op tijd afmeldt, omdat we dan geen startgeld hoeven te betalen. Ruim voor de wedstrijd (meestal 4-5 dagen) kan er worden afgemeld zonder dat er startgeld hoeft worden betaald. Bij te laat afmelden legt de KNZB een boete op, die verhaald zal worden op de (ouders van de) zwemmer.

Voor deelname aan alle andere wedstrijden krijg je een email. In die email staat dan een uitnodiging en hoe je je kunt opgeven.

## Uitslagen.

Tijdens een wedstrijd worden uitslagen gepubliceerd. Dit gebeurt door de uitgeprinte uitslagen in het zwembad op te hangen. Bij sommige wedstrijden is het ook mogelijk om via internet uitslagen te bekijken. Na afloop van een wedstrijd worden uitslagen gepubliceerd op de webkalender van de KNZB (<https://webkalender.knzb.nl/webkalender/>) en ook op swimrankings (<https://www.swimrankings.net/>). Op de uitslagen die in het bad worden opgehangen staat in geval van diskwalificatie ook een zgn. diskwalificatie code. Deze geeft de reden van diskwalificatie aan. Uitleg over de diskwalificatie code is te vinden op internet, maar kan ook aan de trainer worden gevraagd.

## Kosten.

De meeste wedstrijden waar we aan meedoen worden bekostigd uit de startlicentie die je hebt als je wedstrijden voor ESCA zwemt. Toch kan het soms voorkomen dat voor sommige wedstrijden startgeld gevraagd wordt. Voor welke wedstrijden dit zijn en hoeveel die startgelden bedragen, valt te lezen in de uitnodiging e-mails die je van de WZC ontvangt.

## Mee te nemen spullen.

Wat je mee moet nemen aan spullen voor een wedstrijd is eigenlijk best wel logisch. Naast je badkleding, handdoek, brilletje en badmuts, neem je een tweede handdoek, slippers, reserve badmuts en reserve brilletje mee. Neem ook eten en drinken mee. Geen snoep of ander zoetigheid, maar iets dat licht verteerbaar is en je weer energie geeft voor je volgende programmanummer. Je kunt ook iets meenemen om jezelf te vermaken tijdens het wachten tussen programmanummers.

## Kleding.

Net zoals elke sportclub heeft ESCA – Wedstrijdzwemmen ook haar eigen sporttenue dat gedragen wordt bij elke wedstrijd. Het wedstrijdshirt is daarvan een verplicht item voor elke zwemmer die wedstrijden zwemt.

De minioren gebruiken wisselshirts. Hun trainers hebben deze shirts in bezit en zullen deze shirts uitdelen tijdens de wedstrijden. Naderhand leveren de minioren deze shirts weer in bij de trainers.



Vanaf het seizoen 2022 / 2023 heeft ESCA een nieuwe kledingleverancier, World Wide Wear. Anders dan bij de vorige leverancier, zijn de items niet in de winkel te koop. Items kunnen op twee manieren aangeschaft worden:

1. World Wide Wear komt een aantal maal per seizoen in het zwembad langs voor pas- en bestelmogelijkheden.  
Kleding zal vervolgens in het zwembad afgeleverd worden (data voor deze dagen zullen per mail bekendgemaakt worden).
2. Via een online bestellijst.  
Items worden vervolgens naar het huisadres opgestuurd (hieraan zitten verzendkosten verbonden).

De items die op dit moment beschikbaar zijn, zijn te zien in de “[Menukaart](#)”. Deze is toegevoegd in de appendix achteraan in dit informatieboekje. Hierin zit ook een bestelformulier met de huidige prijzen van de artikelen vermeld.

Bestellen kan door dat [formulier](#) in te vullen en op te sturen naar: [sales@wwwear.nl](mailto:sales@wwwear.nl)

\*\*\* Het wedstrijdshirt kan pas geproduceerd worden, wanneer er minimaal 5 bestellingen binnen zijn. De levering van dit shirt hangt dus af van het aantal bestellingen die World Wide Wear op moment van uw bestelling binnen heeft. \*\*\*



## Veiligheid.

Alle kader- en bestuursleden zijn in het bezit van een geldige VOG verklaring (Verklaring Omtrent Gedrag). Een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) is een verklaring waaruit blijkt dat uw gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving. Justis screent (rechts)personen die een VOG aanvragen en geeft de VOG's af. Een VOG kan worden afgegeven aan natuurlijke personen (mensen) en aan rechtspersonen (bedrijven/organisaties). Als iemand een VOG aanvraagt, doet Justis onderzoek naar het justitiële verleden van een natuurlijk persoon (NP) of rechtspersoon (RP). Een ieder krijgt in ieder geval een VOG als er geen strafbaar feit is gepleegd dat relevant is voor de betreffende functie.

## Veiligheidscoördinator.

ESCA Zwemmen heeft een veiligheidscoördinator. Deze veiligheidscoördinator borgt onder andere de aanwezigheid van voldoende opgeleid en gediplomeerd kader, het verkrijgen van VOG's, de herhalingscursussen BHV en EHBO, deelnames aan de zwemtesten voor kaderleden, en organiseert bijeenkomsten voor kaderleden in het kader van fysieke en sociale veiligheid. Deze coördinator is volledig gescreend door het ministerie van veiligheid.

De veiligheidscoördinator binnen ESCA is Patrick Aarnoudse en is bereikbaar middels de mail: [veiligheidscoördinator@esca-zwemmen.nl](mailto:veiligheidscoördinator@esca-zwemmen.nl)

## Vertrouwenspersoon.

Als in het zwembad iets vervelends gebeurt, kan het lastig zijn dit zelf op te lossen. Bijvoorbeeld bij pesterijen of een langdurige ruzie. Ongewenst gedrag, zoals (seksuele) intimidatie, discriminatie en bedreiging, kan veel emoties en vragen oproepen. Meestal kun je dit goed bespreken met de trainer of het bestuur. Maar soms is die stap te groot. Dan kan onze vertrouwenspersoon adviseren, begeleiden en ondersteunen. De vertrouwenspersoon zal het verhaal aanhoren, en bespreekt samen of er iets moet worden ondernomen en wat de mogelijkheden zijn. Binnen de wedstrijdzwem afdeling van ESCA – Zwemmen vervult Esther Landman deze functie.

De commissie van vertrouwenslieden is bereikbaar middels de mail: [vcp@esca-zwemmen.nl](mailto:vcp@esca-zwemmen.nl)

## Contributie.

ESCA-Zwemmen hanteert de volgende tarieven voor het lidmaatschap:  
Tarieven per 1 april 2023

Prijswijzigingen en schrijffouten voorbehouden.

Groep	Opmerking	per maand
Minioren	2x trainen	€ 25,00
Minioren	3x trainen	€ 33,25
Juniores 1	3x trainen	€ 33,25
Juniores 2/3/4	1-3x trainen	€ 33,25
Juniores 2/3/4	4-5x trainen	€ 36,75
Jeugd	1-3x trainen	€ 36,75
Jeugd	4-5x trainen	€ 42,50
Senioren	1-3x trainen	€ 36,75
Senioren	4-5x trainen	€ 42,50
Masters	2x trainen	€ 31,00
Extra minioren training:	Naast ander REZ lidmaatschap	+ € 13,50
Inschrijfgeld Wedstrijdzwemmen	Eenmalig	€ 16,00

## Vrijwilligers.

ESCA – Wedstrijdzwemmen kan niet zonder haar vrijwilligers. Iedereen die langs de badrand of achter de schermen bezig is met de vereniging, doet dit belangeloos voor de zwemmers (uw kinderen wellicht) en de vereniging.

Het hoeft niet uitgelegd te worden dat ook wij non-stop op zoek zijn naar nieuwe vrijwilligers. Dit hoeft niet altijd voor langere periodes te zijn zoals bijvoorbeeld een trainer of official. Maar dat kan ook sporadisch zijn tijdens bijvoorbeeld wedstrijden, clubkampioenschappen of een barbecue. Voor functies waarbij trainingen gewenst zijn zoals voor bijvoorbeeld trainers en officials, zorgt ESCA dat er een officiële KNZB-cursus georganiseerd wordt.

Vindt u het leuk om u (bij tijd en wijle) in te zetten voor de vereniging? Laat het ons weten! Spreek ons gerust aan of meldt u zich via de mail [info-wz@esca-zwemmen.nl](mailto:info-wz@esca-zwemmen.nl)

## WZC.

De WZC zorgt voor de technische zaken rondom de trainingen en thuiswedstrijden. Hierbij moet u denken aan het regelen van zwemwater, inschrijvingen van de wedstrijden van de JJSM (Junioren, Jeugd, Senioren, Masters). Voor sommige kampioenschappen moeten limieten gezwommen worden om mee te mogen doen, de WZC houdt dit ook bij. Aan het eind van het seizoen reiken zij de behaalde clubrecords en oorkondes uit. Ook regelen zij opleidingen van trainers en officials. De WZC bestaat uit de volgende personen:

Yoka de Vegt  
Moniek van Langevelde  
Mike Schel  
Erwin Snip

## Trainers.

Thijs Beumer	Masters
Danny Bongers	JJS
André van den Born	Masters
Naomi Janssen	JJS
Jordi Jolink	JJS
Rik Regtering	Minioren
Paul Rutten	JJS
Erwin Snip	JJS
Jeanelle Stoffels – Wesselo	Minioren
Marcel Wesselo	Minioren

## Officials.

Om de wedstrijden officieel te doen laten verlopen zijn “Officials” noodzakelijk. Dit zijn de mensen die u langs het bad ziet tijdens de wedstrijden, vaak gekleed in het wit. Verschillende functies vallen onder de officials zoals tijdwaarnemers, starter, scheidsrechter en kamprechter. Elke vereniging die meedoet aan een wedstrijd is verplicht een aantal officials mee te sturen. Zonder officials kan een vereniging dus niet meedoen aan een wedstrijd. Om official te worden regelt ESCA zo nu en dan een cursus bij de KNZB. Mocht u interesse hebben, laat het ons dan weten.



## FeCo – Feestcommissie.

Naast trainen en wedstrijden zwemmen is er zo nu en dan tijd voor een feestje of andere gezellige activiteit. Hier is de FeCo (Feestcommissie) voor verantwoordelijk. De FeCo bestaat uit een aantal zwemmers uit de JJS groep. Voorbeelden van activiteiten die zij jaarlijks organiseren zijn het gala, bowling avondjes en sport en spel tijdens het “Nordhorn – Weekend”.



## Contact.

### Algemeen bestuur.

Algemeen Voorzitter  
Penningmeester

Maurice Uytdewilligen  
Tom van Gessel

[voorzitter@esca-zwemmen.nl](mailto:voorzitter@esca-zwemmen.nl)  
[penningmeester@esca-zwemmen.nl](mailto:penningmeester@esca-zwemmen.nl)

### Wedstrijdzwemmen.

Voorzitter

Sander de Vrugt

[voorzitter-wz@esca-zwemmen.nl](mailto:voorzitter-wz@esca-zwemmen.nl)

WZC  
WZC  
WZC  
WZC

Yoka van Dijk  
Mike Schel  
Moniek van Langevelde  
Erwin Snip

[yokavandijk@esca-zwemmen.nl](mailto:yokavandijk@esca-zwemmen.nl)  
[mikeenmoniek@esca-zwemmen.nl](mailto:mikeenmoniek@esca-zwemmen.nl)  
[mikeenmoniek@esca-zwemmen.nl](mailto:mikeenmoniek@esca-zwemmen.nl)  
[erwinsnip@esca-zwemmen.nl](mailto:erwinsnip@esca-zwemmen.nl)

Trainers  
Trainers

Minioren  
JJS

[minioren@esca-zwemmen.nl](mailto:minioren@esca-zwemmen.nl)  
[escatrainers@esca-zwemmen.nl](mailto:escatrainers@esca-zwemmen.nl)

Vertrouwenspersoon  
Veiligheidscoördinator  
[zwemmen.nl](http://www.esca-zwemmen.nl)

Esther Landman  
Patrick Aarnoudse

[vcp@esca-zwemmen.nl](mailto:vcp@esca-zwemmen.nl)  
[veiligheidscoordinator@esca-](mailto:veiligheidscoordinator@esca-zwemmen.nl)

### (Social) media.

Website  
Facebook  
Instagram

[www.esca-zwemmen.nl](http://www.esca-zwemmen.nl)  
<https://www.facebook.com/ESCAWedstrijdzwemmen>  
[https://www.instagram.com/esca\\_wedstrijdzwemmen/](https://www.instagram.com/esca_wedstrijdzwemmen/)



## Bijlage: Leeftijdscategorieën zoals die gelden in seizoen 2023-2024.

Meisjes	Leeftijd	Categorie	Leeftijd	Jongens
2017 + 2018*	6	minioren 1	6	2017 + 2018*
2016	7	minioren 2	7	2016
2015	8	minioren 3	8	2015
2014	9	minioren 4	9	2014
2013	10	minioren 5	10	2013
		minioren 6	11	2012
2012	11	junioren 1	12	2011
2011	12	junioren 2	13	2010
2010	13	junioren 3	14	2009
2009	14	junioren 4	15	2008
2008	15	jeugd 1	16	2007
2007	16	jeugd 2	17	2006
2006 e.o.	17	senioren open	18	2005 e.o.

\* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Meestal wordt er in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat 2 jaargangen samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Dat geldt voor vrijwel alle voorkomende wedstrijden:  
 Meisjes/dames: Min1-2, Min3-4, Min5, Jun1-2, Jun3-4, Jgd1-2, Sen1-2, Sen  
 Jongens/heren: Min1-2, Min3-4, Min5-6, Jun1-2, Jun3-4, Jgd1-2, Sen1-2, Sen

## Bijlage: Menukaart kleding

### Verplicht Item

---

#### ESCA – Zwemmen Wedstrijdshirt

Inclusief ESCA-logo linkerborst

Optioneel voornaam op rechterborst



\*\* De productie van dit wedstrijdshirt wordt pas uitgevoerd wanneer er cumulatief minimaal 5 bestellingen van dit shirt binnen zijn. \*\*

### Optionele Items

---

#### Zwarte short (2 keuzes)

CUSTOM MADE

Kleur: Zwart met Wit ESCA logo

Maten: Verschillende maten



---

#### CRAFT. FUNCTIONEEL GERECYCLED POLYESTER

Kleur: Zwart

Maten: Dames en UNI maten XS t/m 3XL

*“Zip Pocket Shorts is een rekbare en duurzame trainingsshort met rit zakken die een goed vochttransport bieden tijdens intensieve trainingen. De shorts zijn gemaakt van gerecyclede stoffen om de ecologische voetafdruk te verkleinen en hebben een elastische tailleband met trekkoord voor een perfecte pasvorm. Lichtgewicht, rekbare en functionele stoffen Zakken met rits. Zonder binnenslip voor nog meer vrijheid en comfort.”*



Bewerking: ESCA Logo op rechterbeen

## Hoody of Hoody met rits

Kleur: Zwart

Maten: 3 Kids maten en UNI maten XS t/m 4XL

*“Uitstekend bedrukkingsvlak, sterk en was bestendig.*

*Past in de hippe, casual stijl. Lekker zacht en comfortabel.*

*80% katoen/ 20% polyester LSF-behandeling*

*(Low Shrinkage Fleece: voorgekrompen*

*fleece). Aan de binnenkant geborsteld fleece*

*3 draden van gekamd katoen. Ingezette*

*mouwen. Nektape in contrasterende kleur*

*aan de halsopening. Gevoerde capuchon in*

*honinggraatstructuur met aanrijgkoordjes. Kangoeroezakken. Ribboord aan*

*mouwuiteinden en aan de onderkant. (full zipp met volledige rits)”*



Bewerking: ESCA – Logo op linkerborst

Optioneel: Naam op hoody rechterborst in wit

Naam op hoody op de rug in wit

## Joggingbroek met boord

Kleur: Zwart

Maten: 3 Kids maten en UNI maten XS t/m 4XL

*“De onmisbare jogging met een nieuwe trendy look, in een zachte en comfortabele stof.*

*80% gekamd katoen/ 20% polyester. Geborsteld fleece aan binnenkant. 2 zijvakken + 1 achterzak.*

*Breed ribboord en aanrijgkoord aan de taille. Ribboord aan uiteinde van de broekspijpen.”*

Bewerking: ESCA – Logo op linkerbeen



---

## ESCA Rugzak

Kleur: Zwart / ESCA Groen

Maten: 1 maat

*“De enige echte ESCA-rugzak waarin al je zwemspullen passen die je nodig hebt tijdens trainingen en wedstrijden.”*



Optioneel: naam op tas

---

## ESCA Handdoek

Kleur: Zwart / Groen inclusief ESCA-logo

Optioneel: naam op handdoek



DATUM: | | 2023



## BESTELFORMULIER ESCA ARNHEM

ARTIKEL	MAAT	AANTAL	PRIJS P.S	TOTAAL
SHIRT KIDS	11Y 12Y 13Y		€ 25,00	€
SHIRTS DAMES	US		€ 25,00	€
SHIRT UNI	US		€ 25,00	€
SHORT CUSTOM	US		€ 29,00	€
SHORT CRAFT DAMES			€ 27,00	€
SHORT CRAFT UNI			€ 27,00	€
HOODY KIDS			€ 23,50	€
HOODY			€ 30,00	€
ZIPP VEST KIDS			€ 26,00	€
ZIPP VEST			€ 33,50	€
JOGGINGPANT KIDS			€ 25,00	€
JOGGINGPANT			€ 32,50	€
RUGTAS			€ 62,50	€
HANDDOEK			€ 27,50	€

NAAM OP SHIRT + € 3,50 .....

NAAM OP RUGTAS + € 3,50 .....

NAAM OP HANDDOEK + € 3,50 .....

NAAM OP HOODY/VEST BORST + € 5,00 .....

NAAM OP HOODY/VEST RUG | GROOT+ € 7,00 .....

NAAM	
AFDELING	
HANDTEKENING	
TOTAALPRIJS	€ PIN / CONTANT
E-MAILADRES OF MOB.NUMMER	
BIJZONDERHEDEN	