

# ZC DE STELLE STELENDAM. UITNODIGING CONDITIECUP EN AKERSHOEKCUP.

Beste Leden.

Hierbij de uitnodiging voor de **Conditiecup en de Akershoekcup 2011**.  
De Akershoekcup is voor leden tot 14 jaar en die langer dan drie maanden lid zijn. De Conditiecup is voor leden van 14 jaar en ouder.

Wil je meedoen? Geef je dan op tijdens de training. Dan weten wij op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen.

Hieronder zie je op welke datums en welke afstanden er worden gezwommen.

## **ZATERDAG 17 September 17:45 uur**

Conditiecup:	200 meter schoolslag 200 meter rugcrawl.
Akershoekcup:	100 meter schoolslag. 100 meter rugcrawl.

## ZATERDAG 22 Oktober 17:45 uur

Conditiecup:	800 meter vrijeslag.
Akershoekcup:	400 meter vrijeslag.

## ZATERDAG 29 Oktober 17:45 uur

Conditiecup:	100 meter vlinderslag 400 meter vrijeslag
Akershoekcup:	50 meter vlinderslag. 200 meter vrijeslag.

## ZATERDAG 3 December 17:45 uur

Conditiecup:	200 meter vrijeslag 200 meter wisselslag
Akershoekcup:	100 meter vrijeslag. 100 meter wisselslag.

## Willemscup:

Voor de Willemscup junioren en senioren tellen de 200m en de 400m vrijeslag mee voor het klassement.

De wedstrijdcommissie,  
Leoni Boshoven , Willian Hansen en Jolanda Akershoek

