

Beste MNC'ers,

Morgen vindt de allerlaatste SuperSaturday van dit seizoen plaats. We hopen en rekenen op een volle bak. ...

### SuperSaturday: kom je ook kijken?



Er zijn inmiddels al 41 aanmeldingen voor een overheerlijke SuperSaturday pastamaaltijd. Wellicht dat de teller inmiddels alweer hoger staat. We gaan het zaterdag meemaken.

### Sponsorkliks: de teller loopt op

Omdat diverse MNC'ers online aankopen hebben gedaan m.b.v. Sponsorkliks, staat de teller inmiddels op €118,53.

### Hoe werkt Sponsorkliks?

De sponsorstichting MNC Dordrecht ontvangt geld als er online wordt gekocht bij ruim honderd winkels, waaronder bekende als Bol.com, Wehkamp, Zalando en Booking.com en ook als je eten laat bezorgen via Thuisbezorgd.nl of een restaurant reserveert via Dinersite.nl ontvangt MNC Dordrecht daar geld voor.

En wat helemaal fantastisch is: het kost je geen cent extra! Dus:

- shop en steun je vereniging
- doneer met elke aankoop
- betaal niks extra

Van belang is wel dat je koppeling met de SponsorKlik niet vergeet en daarom sturen we je dit bericht.

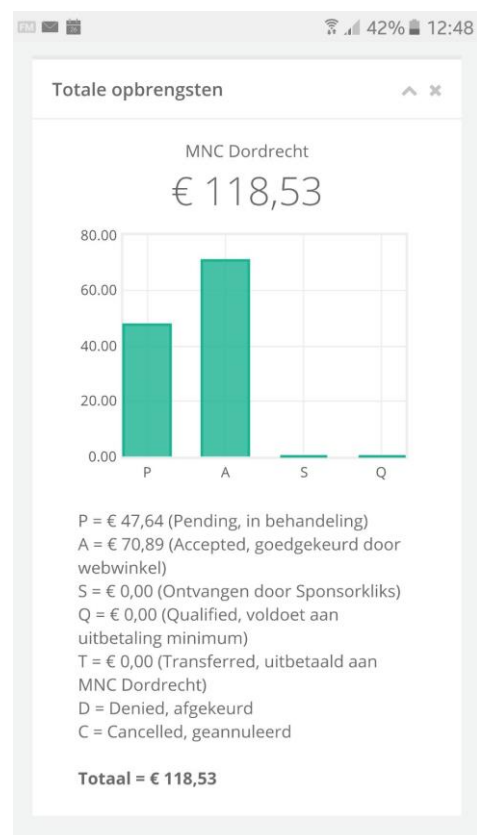
Via onderstaande link kom je op de SponsorKlikpagina terecht en kan je naar de online winkel van je keuze:

[sponsorkliks.com/winkels.php?club=6602](https://sponsorkliks.com/winkels.php?club=6602)



Zonder deze koppeling ontvangt de vereniging geen vergoeding. Achteraf corrigeren is helaas niet mogelijk dus van groot belang om deze route te volgen.

Namens (de sponsorstichting) MNC Dordrecht alvast heel erg bedankt voor de moeite.



## Unieke midvoorclinic: kom je ook?

Beste waterpololiefhebber, graag willen wij onderstaande clinic onder de aandacht brengen. We hopen dat jullie deze kunnen verspreiden onder mogelijke deelnemers. Doelgroep zijn zowel spelers (v.a. ongeveer 14 jaar) als trainers.

Op **20 april** komt een van de beste waterpolospelers ter wereld naar Dordrecht. **Boris Zlokovic, midvoor uit Montenegro** heeft de reputatie de meest intelligente midvoor aller tijden te zijn. Uniek is dat Boris nooit gefitnest heeft maar juist door andere oefeningen en zijn eigen denkpatroon de beste speler is geworden.

Naast Boris is de begeleiding in handen van de ervaren trainers **Branko Mitrovic** en **Zoran Stanisic**. De Clinic wordt deels in Engels en deels in Nederlands gegeven.

De clinic begint om 18.15 in het clubhuis van MNC Dordrecht in de sportboulevard Dordrecht.



Het programma is als volgt:

Midvoor clinics  
Boris Zlokovic (Montenegro)



- vanaf 18.15: 60 min presentatie in het clubhuis (probeer al omgekleed te zijn voor het vervolg; badjas of sportkleding aan)
- 19.15: 90 min watertraining
- Aansluitend: 60 min interview

Rond 22.00 uur zal de clinic afgelopen zijn.

Inhoud:

1. fysiek - warming up, droog training
2. mentaal - waterpolo en manier van het leven, voor de wedstrijd, tijdens wedstrijd, na de wedstrijd
3. zwemmen - specifiek zwemmen
4. oefeningen - specifiek midvoor oefeningen

Techniek

1. positie
2. tot positie komen (ten opzichte van midachter)
3. positie behouden
4. uitstap - op naar de afronding

De kosten voor deelname zijn 50 Euro p.p. Aanmelden kan via [contact@powerswim.nl](mailto:contact@powerswim.nl). Vermeld je naam, leeftijd en of je speler of trainer bent.

Met sportieve groet,

Chris Geurts

Voorzitter Waterpoloafdeling MNC Dordrecht

E: [vzwaterpolo@mncdordrecht.nl](mailto:vzwaterpolo@mncdordrecht.nl)

## High Tea Damessselectie



MNC Dordrecht Dames Selectie

1 uur · €

Aanstaande zondag is het dan echt zo ver! De high tea van de dames selectie!

Vanaf morgen zijn er fairtrade wit puur en melk chocolade eitjes te koop in de kantine voor €2,00 per zakje, het geld dat we daar mee ophalen gaat naar de dames selectie!

Dus hou jij ook zo veel van chocola? Koop dan bij ons een heerlijk zakje met eitjes 🐰🍫

Liefs Dames selectie xx



## Krasse Knar in nieuwe ManMeer!

**KRASSE KNAR**

Naam: Ad van Woerkens  
 Team: MNC Dordrecht B

# KRASSE KNAR AD VAN WOERKENS

De Nederlandse waterpolovereniging MNC Dordrecht B heeft een nieuwe speler aan de selectie toegevoegd. De nieuwe speler is Ad van Woerkens, een ervaren waterpoloer die in 1975 aan de roeibanen bij Dordrecht kwam en nu aan de waterpolobanen komt.

**BIJZONDER**  
 Van Woerkens is een echte waterpoloer. Hij heeft een lange carrière achter de rug en heeft met zijn team verschillende keren de Nederlandse beker gewonnen. Hij is ook een ervaren leider en heeft zijn kennis en ervaring graag met de jongere spelers gedeeld.

**PROFIEL**  
 Ad van Woerkens is een ervaren waterpoloer die in 1975 aan de roeibanen bij Dordrecht kwam en nu aan de waterpolobanen komt. Hij heeft een lange carrière achter de rug en heeft met zijn team verschillende keren de Nederlandse beker gewonnen. Hij is ook een ervaren leider en heeft zijn kennis en ervaring graag met de jongere spelers gedeeld.

Van Woerkens is een echte waterpoloer. Hij heeft een lange carrière achter de rug en heeft met zijn team verschillende keren de Nederlandse beker gewonnen. Hij is ook een ervaren leider en heeft zijn kennis en ervaring graag met de jongere spelers gedeeld.

Van Woerkens is een echte waterpoloer. Hij heeft een lange carrière achter de rug en heeft met zijn team verschillende keren de Nederlandse beker gewonnen. Hij is ook een ervaren leider en heeft zijn kennis en ervaring graag met de jongere spelers gedeeld.

Van Woerkens is een echte waterpoloer. Hij heeft een lange carrière achter de rug en heeft met zijn team verschillende keren de Nederlandse beker gewonnen. Hij is ook een ervaren leider en heeft zijn kennis en ervaring graag met de jongere spelers gedeeld.



Naam: AD VAN WOERKENS  
 Geboortedatum: 26 JANUARI 1937  
 Team: MNC DORDRECHT B



#### KENT U OOK EEN ECHTE VETERAAN?

Geef zijn of haar gegevens door aan info@waterpolo.nl

In 2007 bergt Van Woerkens zijn voorzittershamer op. Met trots kijkt hij terug op zijn tijd bij MNC Dordrecht. "Het topsportklimaat is geweldig geworden binnen de club. De zwemploeg is heel toonaangevend en de waterpoloërs speelden zelfs Eredivisie. Dat zowel dames 1 als heren 1 nu in de eerste klasse acteren, heeft alles met geld te maken." En dan komt toch de pensioenmaster even in beeld boven. "Je kan niet meer uitgeven dan erin komt. Doe je dat wel, help je je club om zoep."

Een andere belangrijke verandering is de komst van het nieuwe zwembad Sportboulevard Dordrecht geeft de club een goede impuls. "De KNZB weet om te vinden als het gaat om grote toestellen. Neder-

landse kampioenschappen maar ook interlandwedstrijden. Daarbij is de inzet van onze onvermeetable vrijwilligers van cruciaal belang. En daar ben ik heel erg trots op."

#### ZWEMBROEK AAN DE WILGEN

In januari hing de Van Woerkens vlek na zijn tachtigste verjaardag zijn zwembroek definitief aan de wilgen. Hij had jaren geleden al aangegeven dat hij op zijn tachtigste zou stoppen met waterpoloën. Na zijn laatste wedstrijd kreeg hij uit handen van KNZB-voorzitter Erik van Heijningen als teken van verkenning het bondseretelen opgepeld. Zijn teamgenoten zijn trots op de ere-voorzitter. In een dankwoord komen de verhalen:

- Zijn bijnaam is de Witte Wolf. Dat kwam door het blonde haar en zijn wilde schuim. Dat kwam het beste tot uitdrukking als Sjoes de Haan door de kleedruimte liep. Dat was een badmeester van Surinamese afkomst.
- Sjoeks waken net zo wit als Ad toen hij met een grote buigboom op de Nieuwe bij Dordrecht probeerde te komen omdat hij verhoord gereden was. Die auto was ruimdek vijf meter breed.
- Als leeper neemt hij schone rode mud. De rode mud heeft zwaar de meeste pijns van zijn team.
- Ad heeft twee goochelen. Bloedtaaiak en verbaal meedogenloos in het water, maar op de kant een goedaardige man waar het zijn een beetje mee drinken is.

KNZB voorzitter  
 Erik van Heijningen stelt  
 het bondseretelen op

Kijk voor een betere tekstweergave in de laatste ManMeer!

In de laatste ManMeer staat ook een leuk artikel **Multisporten** als fundament voor (top)waterpolo, met o.a. Viktor en Marnix Geurts en Robert Beijer.

## Bericht van het bestuur

### Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

<b>Datum:</b>	<b>Dinsdag 18 april 2017</b>
<b>Waar:</b>	<b>Clubhuis MNC Dordrecht</b>
<b>Aanvang:</b>	<b>20:00 uur</b>
<b>Einde:</b>	<b>± 22:00 uur</b>

De agenda staat op de website.

### Uitslagen

25-03 Aqua-Novio'94 H1	- MNC Dordrecht H1	14- 6
25-03 BZ&PC Da2	- MNC Dordrecht Da2	8- 12
25-03 MNC Dordrecht H2	- WIDEX GZC DONK H3	4- 31
28-03 KNZB JTT BJ1	- MNC Dordrecht H2	16- 9
25-03 AZC H3	- MNC Dordrecht H3	11- 9
25-03 WZC (SG) Da3	- MNC Dordrecht Da3	3- 6
26-03 MNC Dordrecht Da3	- d'ELFT Da2	10- 2
25-03 MNC Dordrecht Da4	- ZVL-HAWABO (SG) Da5	3- 3
26-03 MNC Dordrecht H4	- De Reigers (SG) H3	11- 6
25-03 AZC H7	- MNC Dordrecht H5	12- 14
25-03 WZC (SG) H4	- MNC Dordrecht H6	11- 7
26-03 SCOM/De Zeehond'73 (SG) H2	- MNC Dordrecht H7	3- 5
25-03 WZC (SG) H6	- MNC Dordrecht H8	6- 1
25-03 De Zijl Zwemsport AJ1	- MNC Dordrecht AJ1	23- 3
25-03 de Gouwe BM*1	- MNC Dordrecht BM1	5- 19
26-03 MNC Dordrecht BJ1	- AZC Alphen BJ1	15- 2
25-03 MNC Dordrecht BJ2	- Sassenheim BJ1	11- 8
25-03 MNC Dordrecht CJ1	- Z&PC Rotterdam CJ1	13- 1
25-03 SCOM/Zeehond CM*1	- MNC Dordrecht CM*1	4- 8
25-03 MNC Dordrecht CJ2	- ZVVS CJ1	5- 4
25-03 DSZ/DES DG*1	- MNC Dordrecht DG2	4- 11
25-03 de Kempvis DG*1	- MNC Dordrecht DG3	8- 4
25-03 MNC Dordrecht EG2	- ZVVS EG1	3- 15
25-03 MNC Dordrecht EG3	- De Kempvis EG3	7- 3

## Programma

01-04 12:00 ZPB H&L Productions EG4	MNC Dordrecht EG4	Inge de Bruijn Zwembad
01-04 14:00 Waterpolo Den Haag (SG) BJ1	MNC Dordrecht BJ2	Hofbad
01-04 14:10 Z&PC Rotterdam DG2	MNC Dordrecht DG2	Sportfondsenbad Rdam-Noord
01-04 15:45 SVH DG*1	MNC Dordrecht DG1	Sportcomplex de Wilgenring
01-04 16:30 MNC Dordrecht Da3	De Linge/PCG (SG) Da1	Sportboulevard
01-04 17:15 MNC Dordrecht H3	WIDEX GZC DONK H4	Sportboulevard
01-04 18:00 Schuurman BZC H2	MNC Dordrecht H2	t Timpke
01-04 18:15 MNC Dordrecht Da2	Wiekslag Da1	Sportboulevard
01-04 19:00 WZK 1	MNC Dordrecht Da4	Sterrenbad
01-04 19:15 MNC Dordrecht Da1	VZV Da1	Sportboulevard
01-04 20:15 MNC Dordrecht H1	Katwijk H1	Sportboulevard
02-04 13:00 ZVVS BJ2	MNC Dordrecht BJ3	De Kulk
02-04 14:15 NieMo-Van Vliet DG 1	MNC Dordrecht DG3	Polderbad
02-04 15:00 MNC Dordrecht EG3	SVH EG*3	Sportboulevard
02-04 15:00 MNC Dordrecht EG1	SVH EG1	Sportboulevard
02-04 15:45 MNC Dordrecht CM*1	De Kempvis CM1	Sportboulevard
02-04 16:30 De Zijl Zwemsport BJ1	MNC Dordrecht BJ1	De Zijl
02-04 16:30 MNC Dordrecht H8	OZV H3	Sportboulevard
02-04 17:15 MNC Dordrecht BM1	SVH BM1	Sportboulevard
02-04 18:00 MNC Dordrecht H7	NieMo-Van Vliet 3	Sportboulevard
02-04 18:45 MNC Dordrecht H6	ZVVS H5	Sportboulevard

Met sportieve groet,  
René