



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## #januari 2018

### Inhoud:

- Beste wensen
- Nieuwjaarsduik
- Zwangerschapsverlof Inge
- Trainingsnieuws
- Nieuw blok landtraining
- Samenwerking met Fysio
- Wedstrijdkalender
- Verslag van wedstrijden
- Grote club actie
- Kamp
- Vrijwilligers
- Jarig in januari



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

### Beste wensen

De beste wensen voor 2018! We gaan er met z'n allen een sportief en gezellig jaar van maken. In het kader van goede voornemens: als je elke training met een goede duik het water ingaat, oefen je super vaak per week je start!

### Nieuwjaarsduik

Zondag 7 januari vindt de jaarlijkse nieuwjaarsduik plaats in Zwembad Den Hommel. Van 16:30 tot 18:30 kun je hier gezellig met je zwemvrienden (en gasten) vrij zwemmen, patatjes eten, wat drinken en natuurlijk kletsen. Hopelijk zien we jullie daar!

### Zwangerschapsverlof Inge

Zoals jullie weten verwacht Inge in maart een zoon of dochter. De afgelopen tijd hebben we afgesproken wie haar trainingen en vele taken achter de schermen gaan overnemen tijdens haar verlof. Op **dinsdag 30 januari** geeft Inge haar laatste training voor haar zwangerschapsverlof. Komen jullie haar dan veel geluk wensen?

### Trainingsnieuws

In de kerstvakantie waren er voor de SwimKick geen trainingen. De overige zwemmers hebben volgens een aangepast schema getraind. Er was ook tijd voor wat andere trainingsvormen (HITT, zwemmen over de breedte, team estafettes met badeendjes, waterpolo ed.) en vrij spel.



Na een periode van iets rustiger en minder trainen, gaan we straks weer volgens het reguliere schema trainen. Komende maand vallen er geen trainingen uit. In december

hebben de trainers bekeken of iedere zwemmer nog in de juiste groep ligt. Hier en daar zijn er wat wijzigingen doorgevoerd en deze zijn met de desbetreffende zwemmers besproken.



### Nieuw blok landtraining

Vanaf komende week beginnen wij met een nieuw blok. De oefeningen zijn gericht op de hamstrings (verbetering van je start) en de lenigheid van heupen en lies (denk aan je vlinder en school). We gaan weer gebruik maken van de elastieken, dus zoek deze even op. Heb je er nog geen gekregen, meld het bij je trainer. Elk elastiek heeft een kleur (weerstand), de kleur bepalen wij aan de hand van je spiermassa en leeftijd. Als je er eentje zelf wilt kopen, overleg met ons welke kleur je nodig hebt.



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Samenwerking met Fysio

Al langere tijd hebben de trainers de wens om, in het kader van het professionaliseren van de wedstrijdtk, samen te werken met een fysiotherapie praktijk. In de vakantie hebben wij een gesprek gevoerd met [Go Fysio](#), een fysiotherapie praktijk die gevestigd is op meerdere plekken in de regio. Zij zijn enthousiast en binnenkort komt er tijdens de training iemand meekijken. In de volgende nieuwsbrief staat meer informatie over wat het voor jullie als zwemmers zal betekenen en kan opleveren.

## Wedstrijdkalender

De wedstrijdkalender heeft een update gehad voor de tweede helft van het zwemseizoen. Met name voor de JJ 3 en Senioren groep zijn er een aantal (limiet)wedstrijden toegevoegd. Eén wedstrijd is nog onduidelijk. Begin april gaan we naar een 50m bad wedstrijd bij een Swimcup. De vraag is nog even wat er precies georganiseerd gaat worden. Zodra we weten waar we heen gaan, komt dit in de wedstrijdkalender op de website te staan. De zwemmers die hieraan mee doen zwemmen geen Haaien Challenge 3.

Op zaterdag 13 januari wordt de tweede competitieronde van dit jaar gezwommen in de Kwakel. Op dit moment staan we 6e op de ranglijst en stiekem willen we wel stijgen tot de eerste 5 plaatsen (wat recht geeft op promotie). We zijn dringend op zoek naar hulp bij de wedstrijd met de catering, kaartjes lopen en speakeren! Meld je aan bij Brigith via [zwemlustdenhommel@gmail.com](mailto:zwemlustdenhommel@gmail.com)

De Swimkick-Minoren 2 wedstrijd is een dag verplaatst. Aangezien het nieuwe zwembad in Amersfoort pas in april open gaat en ze hier op dit moment geen 25 meter bad wedstrijden kunnen organiseren moet er in een ander zwembad gezwommen worden. De wedstrijd wordt nu in Veenendaal gehouden, alleen wel op de zondag en op een latere tijdstip.

Voor het volledige overzicht van de wedstrijden verwijzen we jullie naar de website:

<http://www.zwemlustdenhommel.nl/wedstrijd-zwemmen/wedstrijdzwemmen-wedstrijdkalender/>

## Wedstrijden in januari

Zaterdag 13 januari	Competitie 2	13:00 Utrecht	TT 2, 3 – JJ 2, 3 - Senioren
18 – 21 januari	ONMK	Terneuzen	Senioren / Masters
Zaterdag 20 januari	Junioren- Jeugd 3	13:00 Veenendaal	TT 3 – JJ 2, 3 (junioren)
Zondag 28 januari	Swimkick-Minioren 2	15:30 Veenendaal	Swimkick 1, 2 – TT 1, 2, 3 (minioren)

## Verslag van wedstrijden in december

### Kickersprint deel 2

Op zaterdag 16 december was het tijd voor de tweede Soester Kickersprint! Zwemlust was hier met een grote groep. Er werd weer in diversen afstanden en leeftijden gestreden. Wat op viel was de vechtlust van alle zwemmers. Dit, met de hele goede sfeer, maakte dit weer een erg geslaagde wedstrijd. Dit viel bij de estafettes nog eens extra op: De zwemmers die vochten in de estafette en de rest van de wedstrijd ploeg die hun longen uit hun lijf schreeuwden om de zwemmers aan te moedigen. Een echt team!





# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## NJJK

Van 15 tot 17 december stond de NJJK korte baan op het programma. Namens Zwemlust deden Yardan, Amun & Sophie mee. Het was een ontzettend goed en mooi toernooi voor onze zwemmers. Van de 12 gezwommen afstanden zijn er 8 persoonlijke records behaald en een hoop mooie plekken op de ranglijst.



## Grote Club Actie

Inmiddels is de trekking van de Grote Club Actie geweest. We zijn heel blij dat we enthousiaste zwemmers hadden die met elkaar 316 loten hebben verkocht. We hebben hiermee een zeer mooi bedrag van ongeveer €750,00 opgehaald! We gaan bekijken wat we hiermee aan materiaal voor alle zwemmers kunnen aanschaffen.

Myrthe, Isabel, Noa en Elin verkochten de meeste loten per persoon en krijgen hiervoor een leuk bedankje!

Begin september 2017 heeft Jesse Puts (wereldkampioen op de 50m vrij) een clinic gegeven aan de zwemmers die in 2016 meer dan 10 loten verkocht hadden. Deze clinic is erg enthousiast ontvangen door de zwemmers. Ook dit keer gaan we een activiteit organiseren voor de zwemmers die in 2017 10 of meer loten verkocht hebben. Wat dat zal zijn is nog een verassing. Hier komen we later op terug.

## Kamp

In het weekend van 23, 24 en 25 februari gaan we weer op kamp in Austerlitz! Er is een mailtje gestuurd met de uitnodiging voor het kamp. Wij hopen dat alle zwemmers (van swimkick tot jeugd) meegaan op kamp. Om er een geslaagd kamp van te maken nodigen wij de zwemmers uit om mee te denken over de vormgeving van het kamp. Heb je een leuk idee, meld dit bij Zakaria of Eline! Let op: uiterlijke inschrijfdatum zondag 7 januari 2017

## Vrijwilligers

Zwemlust den Hommel draait op vrijwilligers. Trainingen geven, als official fungeren tijdens wedstrijden, zitting nemen in bestuur of commissies, helpen bij de organisatie van wedstrijden, uitjes voor de zwemmers organiseren..... Allemaal ontzettend leuk om te doen, maar het kost ook veel tijd. De wedstrijdafdeling is daarom altijd op zoek naar hulp. Het kan gaan om het helpen bij kleinere, eenmalige activiteiten (etentje na de competitie organiseren, spandoek voor de clubmeet maken, hapjes regelen bij de wedstrijd ed.) en meer structurele hulp zoals

het geven van trainingen of fungeren als official. Wil je helpen, of meer informatie over de mogelijke taken, vraag het aan een van de trainers of aan Brigith. Wij zijn erg blij met alle hulp!!

## Jarig in januari

Een nieuwe rubriek! Een overzicht van welke zwemmers, trainers en officials er jarig zijn per maand. Van harte gefeliciteerd!

1 januari:	Mark M
12 januari:	Norah
13 januari:	Manar
21 januari:	Sophie

## Volgende nieuwsbrief

De volgend nieuwsbrief wordt begin februari per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten! De trainers.