



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## # februari 2018

### Inhoud:

- Nieuws over de...
- Trainings-nieuws
- Jarig in februari
- Verslag wedstrijden
- Wedstrijdkalender
- Trainingskamp
- Wedstrijd in Duitsland
- Vrijwilligers
- Samenwerking met GoFysio



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

### Nieuws over de....

#### SwimKick

De afgelopen tijd is er hard getraind door de SwimKick. De focus lag op de techniek, de keerpunten en het zwemmen van iets langere afstanden achter elkaar. Er zijn veel nieuwe zwemmers gestart bij de SwimKick. Van harte welkom! Inge is met zwangerschapsverlof. Vorige week is ze na afloop van de training toegezongen en heeft iedereen haar veel geluk gewenst. Tijdens haar verlof zijn Eline en Zakaria het aanspreekpunt voor de SwimKick. Op de website vinden jullie de contactgegevens. Tijdens het verlof geeft Marieke, samen met Leatitia, de trainingen op de dinsdag. Op donderdag heeft Martijn versterking gekregen van Koen.



#### Train-Techniek

De TT1,2 en 3 zijn heel fanatiek aan het trainen. Leuk om te zien dat de zwemmers zichzelf en elkaar uitdagen om harder te zwemmen, met mooie resultaten op de wedstrijden. Willen jullie er op letten dat iedereen een gevulde bidon meeneemt naar de training. Het is belangrijk om goed water te drinken tussendoor!

#### Junioren-Jeugd-Senioren

De junioren-jeugd groepen en de senioren zijn lekker aan het trainen. Op dit moment zijn we veel bezig met het vergroten van de duurcapaciteit en de skills. De nieuwe stelregel is: tot en met 100 meter ademen we de eerste twee slagen na het keerpunt niet. Zo behoud je je snelheid.

In februari zal er voor de JJ3 een vervolg bijeenkomst zijn over mentale training. De uitnodiging volgt nog.

### Trainings-nieuws

In de voorjaarsvakantie is er een aangepast trainingsschema. Voor de SwimKick vervallen die week de trainingen. De overige zwemmers trainen volgens onderstaand schema.

|                      |                                  |                                   |
|----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Vrijdag 23 februari  | 16.45 – 18.30<br>Den Hommel      | TT 3 - Senioren                   |
|                      | 17.30 – 18.30 -<br>de Kwakel     | Training vervalt<br>ivm kamp      |
| Zaterdag 24 februari | 7:30 – 9:00 –<br>De Krommerijn   | Training vervalt<br>ivm kamp      |
| Maandag 26 februari  | 16:30 – 18:00 -<br>De Krommerijn | JJ 2, 3 - Senioren                |
|                      | 17:00 – 18:30 –<br>Den Hommel    | Training vervalt                  |
| Dinsdag 27 februari  | 16:30 – 18:00 -<br>De Krommerijn | TT 3 - JJ 3 -<br>Senioren         |
|                      | 17:00 – 18:45 –<br>Den Hommel    | Training vervalt                  |
| Woensdag 28 februari | 17:30 – 18:30 –<br>Den hommelm   | Senioren                          |
|                      | 18:30 – 19:30 –<br>Den Hommel    | TT 2, 3 – JJ 3 -<br>Senioren      |
| Donderdag 1 maart    | 17:15 – 18:15 –<br>De Kwakel     | Training vervalt                  |
| Vrijdag 2 maart      | 16:45 – 18:30 –<br>Den Hommel    | TT 3 - Senioren                   |
|                      | 17:30 – 18:30 –<br>De Kwakel     | TT 1, 2, 3 – JJ 1,<br>2 - masters |
| Zaterdag 3 maart     | 7:30 – 9:00 –<br>De Krommerijn   | TT 3 – JJ 3 -<br>Senioren         |



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Jarig in februari

5 februari: Amin  
14 februari: Rachel  
17 februari: Lonneke  
27 februari: Donny  
28 februari: Myrthe

## Verslag van de wedstrijden

Van 18 t/m 21 januari 2018 waren de **Open Nederlandse Masters Kampioenschappen zwemmen (ONMK)** in Terneuzen.

Met meer dan 800 zwemmers uit 10 verschillende landen was het gezellig druk. Zwemlust was vertegenwoordigd met 8 zwemmers (Lisenka Kornet, Eline Overeem, Vincent Versteeg, Mark Zwart, Eline Schoenmaker, Marlous de Jong, Marjon Pol, Martijn Kornet). De zwemmers kijken terug op een geslaagd en gezellig weekend!



## Goud

1500m vrije slag Masters 45+ Lisenka Kornet-van den Akker 69 21:00.43  
200m schoolslag Masters 40+ Vincent Versteeg 77 2:34.46  
200m wisselslag Masters 40+ Vincent Versteeg 77 2:24.89  
400m wisselslag Masters 40+ Vincent Versteeg 77 5:16.97  
Dames 4 x 200m vrije slag 120+ (Marjon, Eline S, Eline O, Lisenka) 10:12.03

## Zilver

Dames 4 x 100m wisselslag 120+ (Eline S, Marlous, Marjon, Eline O) 5:13.39  
Gemengd 4 x 50m vrije slag 160+ (Mark, Lisenka, Eline O, Vincent) 1:54.96

## Brons

400m vrije slag Masters 20+ Martijn Kornet 97 4:30.33  
100m schoolslag Masters 40+ Vincent Versteeg 77 1:10.27  
100m wisselslag Masters 40+ Vincent Versteeg 77 1:06.29  
200m vlinderslag Masters 45+ Eline Overeem 71 3:08.67

## Competitie deel 3

Op 2 februari vond in Leusden de derde ronde van de nationale zwemcompetitie plaats. Een ploeg van 35 zwemmers en 3 trainers stond klaar om er een mooie wedstrijd van te maken. Traditioneel zwemmen de senioren veel afstanden bij de competitie (4x). De andere leeftijden mochten 2x starten. Vele pr's en goede verbeteringen in het zwemmen stemden de trainers tevreden. Zoals altijd kwam de Zwemlust-spirit naar boven tijdens

de estafettes 4x200 vrij dames, 4x50 vrij meisjes en 4x100 wissel jongens. Hierbij zwommen alle zwemmers onder hun persoonlijke records en stond het hele team elkaar aan te moedigen. De score van deze ronde is 5350,18 en dit levert ons ongeveer een plek 6-7 op. In maart staat de laatste ronde op het programma.

## Junioren-jeugd 3 / SwimKick-Minioren2

Zowel de Junioren-Jeugd als de SwimKick-Minioren hebben in februari weer tegen elkaar gezwommen tijdens het circuit. Er zijn mooie resultaten neergezet en bij beide wedstrijden was er een goede sfeer. In maart vindt de volgende ronde plaats.





# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Trainingskamp

Zwemlust gaat op trainingskamp! Het kamp vindt plaats in het eerste weekend van de voorjaarsvakantie: vrijdag 23 februari tot en met zondag 25 februari 2018. We verblijven, net als vorig jaar, in de Merel in Austerlitz. De trainers hebben een sportief en leuk programma bedacht waarin naast drie zwemtrainingen ook veel ruimte is voor gezelligheid en ontspanning.

## Wedstrijd in Duitsland

Voor de derde keer staat het Waldsee Schwimmfest in Krefeld op onze wedstrijdkalender. Dit jaar vindt de wedstrijd plaats op 28 en 29 april 2018. Voor de zwemmers een goede wedstrijd om naar toe te werken en mooie tijden te zwemmen richting de regio kampioenschappen /NJJK/minioren finales. En wij gaan natuurlijk als team onze wisselbeker verdedigen!



Op vrijdag 27 april vertrekken wij met een grote groep zwemmers van de TT 1, 2, 3 - JJ 2, 3 & senioren richting Duitsland. De zwemmers overnachten dit weekend in een jeugdherberg en de meegereisde ouders in een nabijgelegen hotel. We kijken uit naar een sportief, gezellig en succesvol weekend! Heb je nog vragen over de wedstrijd, de jeugdherberg of het hotel dan kun je deze aan de trainers stellen.

## Wedstrijdkalender

De komende tijd staan de volgende wedstrijden op het programma:

|                    |                 |         |                 |
|--------------------|-----------------|---------|-----------------|
| Zondag 18 februari | Limietwedstrijd | Alkmaar | JJ 3 - Senioren |
| Zondag 4 maart     | Limietwedstrijd | Utrecht | JJ3 - Senioren  |

## 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!!

## Samenwerking met GoFysio

Met ingang van dit seizoen gaat Zwemlust den Hommel samen werken met GoFysio voor de sportmedische begeleiding van onze zwemmers. GoFysio is een fysiotherapie praktijk met verschillende locaties in Utrecht, gericht op sport en orthopedische revalidatie en begeleiding van talent. GoFysio is aangesloten bij het Olympisch Netwerk Midden Nederland en heeft directe lijnen met sportartsen van het St. Antonius ziekenhuis en van het UMC sportgeneeskunde.

Woensdag 14 februari a.s. is tijdens de land- en zwemtraining in zwembad den Hommel Thijs Ruyten aanwezig. Thijs is kinderfysiotherapeut en heeft veel ervaring met sportende jeugd. Na deze kennismaking



is Thijs iedere tweede woensdag van de maand van 18.00 – 19.00 in zwembad den Hommel tijdens een inloopsprekkuur voor onze zwemmers. Het is dan mogelijk vragen te stellen en een evt. blessure te laten screenen. Je blessure wordt in kaart gebracht, je krijgt advies over je blessure

en evt. oefeningen. Zijn meer behandelingen nodig dan kun je daar een vervolgspraak voor maken. Als het nodig is om te tappen kun



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

je daarvoor ook bij Thijs terecht. Bij blessures aan pezen, spieren of kapsels kan er eventueel bij GoFysio een echo gemaakt worden. Hierdoor kan snel inzicht worden gekregen over de ernst van de blessure en hoe snel je weer kunt sporten. Voor echo onderzoek word je verwezen naar een van de locaties van GoFysio.

Voor blessure screening, advies of intapen hoef je geen afspraak te maken maar kun je op het inloopspreekuur in zwembad den Hommel terecht. Wil je hier niet op wachten maar direct een afspraak maken voor behandeling bel dan naar de praktijk: maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 – 17.00 uur via 085-0656333 of stuur een mail naar: [info@gofysio.nl](mailto:info@gofysio.nl)

Een screening is voor leden van Zwemlust den Hommel gratis. Is behandeling nodig dan wordt dat voor kinderen onder de 18 jaar (tot maximaal 18x) vergoed vanuit de basisverzekering. Na goedkeuring van je ouders wordt dit rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd. Ben je ouder dan 18 jaar dan verloopt het via de aanvullende verzekering. GoFysio heeft contracten met alle verzekeraars. Voor behandeling heb je geen verwijsbrief nodig.

GoFysio heeft veel ervaring in het samenwerken met sportverenigingen. De samenwerking tussen GoFysio met Zwemlust den Hommel is nieuw en dat is in het begin altijd even wennen. Iedere club werkt net weer anders. Daarom starten we met een spreekuur een keer per maand. Als het goed gaat wordt dit uitgebreid. Heb je suggesties

of zie je verbeter mogelijkheden, geef het dan door aan de trainers of aan GoFysio via [info@gofysio.nl](mailto:info@gofysio.nl)

Wil je meer informatie over GoFysio bezoek dan de website [www.gofysio.nl](http://www.gofysio.nl)



### **Volgende nieuwsbrief**

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