



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

maart 2018

Inhoud:

- Jarig in maart
- Verslag van de wedstrijden
- Wedstrijdkalender
- Trainingskamp
- Wedstrijd in Duitsland
- Ontruimingsplan de Kwakel
- Spreekuur GoFysio



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in maart

Jasper Hazelhoff	04-3-2004
Rana Akpinar	15-3-2005
Wesley Shi	15-3-2004
Ananya Ramakrishnan	18-3-2008
Sena Osmanoska	23-3-2009
Zakaria El Mansori	25-3-1995
Elin Oosterom	31-3-2008
Teun Zeeman	31-3-2009

Verslag van de wedstrijden

Limietwedstrijd Alkmaar

Twee weken geleden, op 18 februari, werd door de zwemmers in de JJ3- groep de eerste limietwedstrijd in een 50m-bad gezwommen. Het was voor de zwemmers weer even wennen om te racen in een 50m-bad, wat uiteindelijk erg goed ging! Het is mooi om te zien dat de zwemmers zich steeds meer bewust worden van hun techniek tijdens het

racen en dat ze hier beter op kunnen reflecteren. Uiteindelijk zijn er meerdere limieten voor de regiokampioenschappen en voor de Nederlandse Junioren en Jeugdkampioenschappen gezwommen!

Wedstrijdkalender

De komende tijd staan de volgende wedstrijden op het programma:

Zaterdag 10 maart	Swimkick- Minioren 3 - Houten	Swimkick 1, 2 - TT 1, 2, 3
Zondag 18 maart	Competitie deel 4 - Leusden	TT2, 3 - JJ 2, 3 en Senioren
Zaterdag 24 maart	Junioren Jeugd 4 - IJsselstein	JJ 2, 3 - TT 3 (Let op: Junioren Regio niet)
Zaterdag 31 maart	Limietwedstrijd - Nijmegen	TT3 (regio- zwemmers) en JJ3
Zaterdag 31 maart	Paastoernooi - Soest	TT 2, 3 - JJ 1, 2 - Senioren (geen Regio)

Trainingskamp

In het eerste weekend van de voorjaarsvakantie vond traditioneel weer het Trainingskamp van Zwemlust den Hommel plaats. Met tassen vol warme kleren i.v.m. de voorspelde kou kwam vrijdag een enthousiaste groep van 20 zwemmers aan in Austerlitz. De sfeer was gelijk super gezellig

en is dat het hele weekend gebleven. Na genoten te hebben van een buffet met heerlijke meegebrachte hapjes zijn we het bos ingegaan voor een avondspel. Tijdens het dierengeluiden spel moesten groepjes kinderen de verstopte 'dieren' gaan zoeken. De dieren waren niet te zien in het donkere bos maar wel te horen! Naast talent voor zwemmen blijken Lot, Sanne, Sophie en Lotte ook heel goed het geluid van een kip, koe, kat en hond na te kunnen doen. Daarna zijn we op zoek gegaan naar Donny tijdens omgekeerd verstoppertje. De rest van de avond werd gevuld met gezelschaps-spelletjes.... Onze zwemmers én trainers blijken niet alleen fanatiek te zijn bij het zwemmen.



Zaterdagochtend stond er een ochtend training en een pittige landtraining op het programma. 's Middags was er buiten in het zonnetje een circuit met leuke, actieve team spelletjes.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

's Avonds, na een lekkere maaltijd, konden we genieten van een kampvuur en werden er weer volop gezelschapspelletjes gespeeld. Zondag waren er twee zwemtrainingen, zijn opnames van de borstcrawl van iedere zwemmer bekeken en hebben we met elkaar nagedacht over de voorbereiding op een wedstrijd.



We kijken terug op een geweldig kamp waarin we een nog hechter team zijn geworden!

Wedstrijd in Duitsland

Van 28 en 29 april 2018 neemt Zwemlust den Hommel met een grote groep zwemmers deel aan het Waldsee Schwimmfest in Krefeld. In deze nieuwsbrief praktische informatie over dit weekend.

Heenreis:

Op vrijdag 27 april rijdt iedereen op eigen gelegenheid / tijdschema richting Duisburg.

Het adres van de jeugdherberg:
Jugendherberge Duisburg Sportpark
Kruppstr. 9

47055 Duisburg

De incheck bij de jeugdherberg zal plaats vinden vanaf **19.00 uur**. Vanaf dat moment zijn Zakaria en Donny daar aanwezig om jullie op te vangen. Als je nog geen vervoer hebt, zorg dan dat je met iemand mee kan rijden. Mocht je daar niet uitkomen, geef dit dan tijdig aan bij Donny of Zakaria. Nog even ter herinnering:

Het is de bedoeling dat jullie op vrijdagavond al gegeten hebben!

Hoe ziet het weekend eruit?

Op vrijdag komen we aan bij de jeugdherberg. Nadat de kamers zijn verdeeld maak je je bed op, zet je je tas weg en zorg je dat je zwemtas voor de volgende dag klaar staat. De rest van de avond heb je lekker de tijd om te relaxen met je zwemvrienden. Zaterdag en zondag gaat het dan echt beginnen; de wedstrijd! Van de afgelopen twee edities weten we dat het een erg drukke wedstrijd is! We willen daarom wel op tijd in het zwembad zijn, zodat we allemaal een zitplek hebben. Het inzwemmen begint dit jaar om half 9. De zwemmers zullen daarom rond 7:00 gewekt worden. We gaan eerst met elkaar ontbijten (7:30 uur) en vertrekken daarna richting het zwembad. Voor het vervoer naar het zwembad vragen we hulp van de in Duitsland aanwezige ouders - **vertrek bij jeugdherberg 8:00.**

Na de wedstrijd op zaterdag worden de zwemmers door de aanwezige ouders teruggebracht naar de jeugdherberg waarna

de zwemmers samen gaan avondeten. Dit wij doen bij restaurant Mezzomar (<http://mezzomar.com/index.html>).

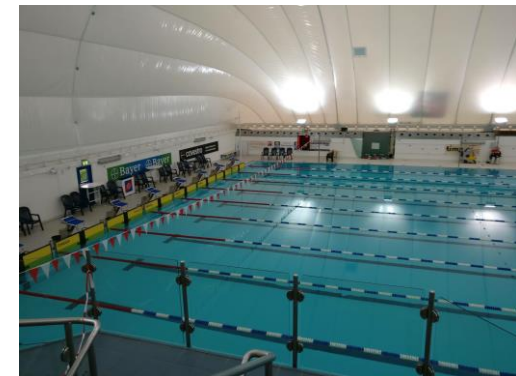
Zwemmers hebben hier keuze uit een pasta of een pizza en een drankje. De kosten hiervan zijn bij het weekend inbegrepen. Voor zondagochtend geldt het zelfde schema als voor zaterdag, buiten het feit dat zondagochtend alle spullen meegenomen moeten worden uit de jeugdherberg naar het zwembad, aangezien we daar niet meer terugkeren.

Wedstrijd:

We zwemmen in een 50m bad dat ons Utrechters erg doet denken aan de oude Krommerijn (let op: het is er best warm!). Adres zwembad: Am Waldsee 25, Krefeld (vanaf jeugdherberg 20-25 minuten rijden). Zaterdag: inzwemmen 08:30 - start wedstrijd 09:30

Zondag: inzwemmen 08:30 - start wedstrijd 09:30

Tussen de sessies door is er een pauze van ongeveer één uur, waar ook nog kan worden ingezwommen.





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vervolg Wedstrijd in Duitsland

Let op: Lunch tijdens de wedstrijd moet zelf geregeld worden. In het zwembad is gelegenheid om eten te kopen (met contant geld) Een andere optie is om bij het ontbijt in de jeugdherberg brood te smeren om mee te nemen. Flesjes water zijn handig om van huis mee te nemen, aangezien het water uit de kraan in het zwembad voor buikkrampen kan zorgen bij sommige mensen.

Belangrijke zaken:

- Neem het weekend twee tassen mee; een zwemtas met alle wedstrijdspullen - denk aan badpak/zwembroek - brilletje/badmuts - handdoek en natuurlijk de clubkleding!. Daarnaast een tas met kleding en toiletspullen voor de rest van het weekend. Denk ook aan iets om je te vermaken; beddengoed is aanwezig.
- Het zijn lange zwembad dagen, dus zorg dat je voldoende materiaal hebt om je te vermaken en om lekker te zitten/hangen. Van vorig jaar weten we nog dat het fijn is als je zelf een klapstoel/matje meeneemt waar je op kunt zitten/liggen!
- Ontbijt op zaterdag en zondag en het avondeten op zaterdag is inbegrepen. Zwemmers moeten zelf zorgen voor lunch, voldoende gezonde tussendoortjes en drinken voor tijdens de wedstrijd/in de jeugdherberg!
- We hopen dat voldoende ouders de zwemmers kunnen halen en brengen vanaf de jeugdherberg naar het zwembad en weer terug. We horen daarom graag

welke ouders heen en weer kunnen rijden via zwemlustdenhommel@gmail.com.

Tot slot:

Wij als trainers hebben er al erg veel zin in en we hopen jullie ook! Het is een gezamenlijk weekend en hierbij geldt; samen uit, samen thuis! Het is een weekend waar plezier, maar zeker ook de wedstrijd centraal staat. Wij vragen de zwemmers dan ook om hier verstandig mee om te gaan en rekening te houden met elkaar!



Ontruimingsplan Zwembad de Kwakel

Afgelopen donderdag 22 februari zijn Eline en Marcel bij de informatieavond voor het ontruimen bij calamiteiten in de Kwakel geweest. Aan de hand van een ontruimingsplan werden wij meegenomen in hoe het zwembad ontruimd kan worden, welke codes er gehanteerd worden en hoe we eventueel zelf hulp in kunnen schakelen. Er waren rond de 15 mensen van diverse

verenigingen, dit was van lezswemmen tot aan kanopolo. Na een uitgebreide uitleg over het ontruimingsplan en procedures hebben we nog een korte rondleiding gehad "achter de schermen" van het zwembad.

Spreekuur GoFysio

Woensdag 14 maart is, tijdens de land- en zwemtraining (van 18.00 – 19.00) in zwembad den Hommel, onze fysio Thijs Ruyten weer aanwezig. Hij kijkt mee bij de training en het is mogelijk vragen te stellen en een evt. blessure te laten screenen. Voor blessure screening of advies hoeft je geen afspraak te maken maar kun je op het inloopspreekuur in het zwembad terecht, ook als je zelf niet op woensdag in de Hommel traint. Het kan ook zo zijn dat je trainer je adviseert bij Thijs langs te gaan voor een screening. 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. Hiervoor is toestemming van je ouders nodig. 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. Wil je meer informatie over GoFysio bezoek dan de website www.gofysio.nl

Volgende nieuwsbrief

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