



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

juni 2018

Inhoud:

- Jarig in juni
- Volgend seizoen
- Trainingen in juni
- Wedstrijdkalender
- Seizoensafsluiting
- Regio B kampioenschappen
- Clubkampioenschappen 17/18
- Open Water zwemmen
- Verslag van de wedstrijden
- Yardan naar KNZB+ training
- Spreekuur GoFysio



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in juni

Mijke van Hal	1 juni
Eline Schoenmaker	5 juni
Lilith van der Velden	7 juni
Christina Mahmodiaghaley	18 juni
Sven Schutte	20 juni
Yardan Taya	20 juni
Wouter Netto	23 juni
Laetitia Ouillet	27 juni

Volgend seizoen

Het huidige zwemseizoen is nog niet ten einde, maar de trainers zijn al wel druk bezig om na te denken over het aankomende seizoen. Het is elk jaar weer een flinke puzzel om alle groepen met trainers binnen het

huidige badwaterrooster te plaatsen. Wij streven ernaar om in juli de indeling voor volgend jaar te laten weten.

Trainingen in juni

Op **donderdag 28 juni** is de laatste zwemtraining van dit zwemseizoen. Alle zwemmers van de SK 1,2 - TT 1,2,3 – JJ 2,3 en de Senioren zijn die dag welkom van 17.15 – 18.15 uur in de Kwakel voor een leuke afsluitende training.

Tot die tijd trainen we door met hier en daar wat aanpassingen. Voor de Swimkick 1, 2 – TT 1, 2 – JJ 2 verandert er in juni helemaal niets.

Omdat het dak in zwembad de Kromme Rijn er m.i.v. 1 juni af is kan daar helaas in de zomer niet getraind worden. Het trainingsschema voor de JJ3 en Senioren (en de TT3 op zaterdag) gaat er daarom in juni wel iets anders uit zien:

Maandagmiddag: JJ3/Senioren: 4, 11, 18 en 24 juni van 16:30-18:00 in de Kwakel.

Dinsdagmiddag: JJ3/Senioren: trainingen vervallen in heel de maand juni.

Donderdagmiddag: JJ3/Senioren: extra mogelijkheid om te trainen op 7, 14, 21 en 28 juni van 17.15-18.15 in de Kwakel.

Zaterdagochtend: JJ3/TT3: land- en zwemtrainingen vervallen in heel de maand juni.

De overige dagen (woensdag en vrijdag in Den Hommel) blijft het voor de JJ3 en senioren gelijk.

Wedstrijdkalender

De komende tijd staan de volgende wedstrijden op het programma:

2/3 juni	Regio Kampioenschappen A	JJ3 / Senioren – met limiet
9/10 juni	Minioren finales	TT 1, 2, 3 – mits geplaatst
15-17 juni	NJJK Langebaan	JJ3 – met limiet
23 juni	Haaïen Challenge 4	SK 1,2 (op uitnodiging) - TT 1,2,3 - JJ 2,3 - Senioren
27 juni	Clubkampioenschappen	Iedereen





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Seizoenafsluiting

Op 29 juni staat de jaarlijkse seizoenafsluiting op de planning. Wij zijn nog druk op zoek naar ouders die kunnen helpen bij de organisatie. **Zonder hulp van leden/ouders gaat de afsluiting helaas niet door.** Wil je ons helpen, meld je dan z.s.m. bij de trainer.

Regionale B kampioenschappen

Voor het eerst dit zwemseizoen worden er Regionale B kampioenschappen gehouden. In eerste instantie is er een inschrijving rond gegaan. Gezien nieuwe bepalingen van de regio hebben de trainers besloten om toch niet deel te nemen aan deze wedstrijd. Via de mail zijn de betrokken zwemmers op de hoogte gesteld.

Clubkampioenschappen seizoen 17-18

Op woensdag 27 juni 2018 vinden voor al onze zwemmers, jong en oud(er), de Clubkampioenschappen van het seizoen 2017-2018 plaats vanaf 18.00 uur in zwembad den Hommel. Noteer alvast deze datum! Het inzwemmen is om 18.30 en de wedstrijd start om 19.00 uur. De verwachte eindtijd is 21.00 uur.

Er worden deze keer weer mooie foto's gemaakt door huisfotograaf Marcel. Mocht je hier bezwaar tegen hebben, dit dan graag via de mail aangeven.

Voor deze wedstrijd zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers die willen helpen bij het opbouwen van het zwembad, fungeren als official, kaarten lopen en andere hand en

span diensten. Lijkt het je leuk om te helpen, geef je dan op via zwemlustdenhommel@gmail.com
Alvast hartelijk dank!

Open Water zwemmen

Deze maand starten de Open Water wedstrijden. Ben je enthousiast, nog niet klaar met het zwemmen en wil je meer weten over het open water zwemmen informeer dan bij je trainer naar de mogelijkheden. Goed om te weten: Omdat de trainers na een lang binnenseizoen ook toe zijn aan vakantie is de begeleiding van de zwemmers tijdens open water wedstrijden in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de ouders.

Verslag van de wedstrijden Krefeld



Op Koningsdag vertrokken 31 zwemmers, 6 trainers (Laetitia staat helaas niet op de foto) en een flinke groep ouders richting Duitsland. Voor het derde jaar stond het Waldsee

Swimmfest op het programma in Krefeld. Dit jaar zijn er ook flink wat jongere zwemmers meegegaan en voor hen was het de eerste keer om te zwemmen in het buitenland. Het was een druk weekend met een hoop gezelligheid en natuurlijk veel races. Helaas heeft Zwemlust de titel van vorig jaar niet kunnen prolongeren. Maar met een keurige 4de plek kon iedereen met een tevreden gevoel terug naar Nederland. We kijken terug op een super leuk weekend. Marcel heeft mooie foto's gemaakt van het weekend. Deze zijn via onderstaande link te bekijken: https://drive.google.com/drive/folders/1CycWz9_p4BdlpebaEnsXC9IMzw2tkYMV?usp=sharing

Limietwedstrijd Amersfoort

Op 13 mei vond de eerste limietwedstrijd plaats in het nieuwe zwembad in Amersfoort. Nadat de wedstrijd fors later begon hebben 9 zwemmers van Zwemlust het nieuwe bad goed verkend. Iedereen mocht twee afstanden zwemmen en er verschenen weer mooie tijden op de stopwatches. Een goede voorbereiding voor de Regiofinales.





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Verslag van de wedstrijden Vallei Sprintbokaal

Met 25 zwemmers heeft Zwemlust den Hommel meegezwommen aan de Vallei Sprint Bokaal in Veenendaal. Meer dan 300 zwemmers van diverse verenigingen verschenen er 19 Mei aan de start. Het was heel erg vol in het zwembad maar door de strakke organisatie en de vele vrijwilligers van Zwemvereniging Veenendaal verliep de wedstrijd zonder problemen. Iedereen zwom 3 of 4 korte races: 50m's in de diverse slagen. Als slot van de wedstrijd mochten er nog een aantal zwemmers (Mijke, Ben, Thijs, Luke, Siem, Sanne, Wesley) onder luide aanmoediging van hun clubgenoten finale zwemmen over 100m wissel. Een hele mooie ervaring!



Regionale A kampioenschappen MidWest

Het eerste weekend van de regiokampioenschappen zit er weer op. In het nieuwe bad in Amersfoort werd op 26 en 27 mei voor de eerste keer afgetrapt met een nieuwe samenstelling. Heel regio MidWest zwom in één wedstrijd. Hierbij was er dus fors meer tegenstand. Er zijn mooie resultaten behaald en zelfs flink wat medailles (7 stuks). Zaterdag 2 en zondag 3 juni wordt het tweede deel van de regionale A kampioenschappen gezwommen.

Yardan naar KNZB+ training

Yardan is door de KNZB uitgenodigd om mee te doen aan een regionale training van de KNZB. Hiervoor kom je in aanmerking als je in je leeftijd hoog staat in de ranglijsten. Hij heeft op 12 mei in Amsterdam getraind met zijn leeftijdsgenoten. Het was een hele leuke ervaring en vooral van de landtraining heeft Yardan veel geleerd.

Spreekuur GoFysio

Woensdag 13 juni is onze fysio, Thijs Ruyten, van 18.00 – 19.00 uur aanwezig in zwembad den Hommel. Dit is de laatste keer van dit seizoen dat hij er is. Thijs assisteert bij de landtrainingen en kijkt mee bij de zwemtraining. Ook is het mogelijk vragen te stellen en een eventuele blessure door hem te laten screenen.

De komende tijd gaat Thijs via de nieuwsbrief wat extra informatie geven over zijn vakgebied in relatie tot het zwemmen. Deze keer heeft hij wat geschreven over krachttraining (landtraining) voor zwemmers:

Kinderen en krachttraining.

Veel ouders denk dat krachttraining slecht is voor de ontwikkeling van hun kind. Het tegendeel is echter waar! Kracht training is zeer geschikt voor kinderen, maar wel met eigen gewicht en onder de juiste begeleiding. Door kracht training te doen als ondersteuning van je sport kun je blessures voorkomen en de sportprestaties verbeteren. Bij zwemmen komt de kracht voor 80% uit de armen en voor 20% uit de benen. Het trainen van de schouder, bovenarm, rug, bil en beenspieren is dan ook belangrijk tijdens de zwemtraining. Voor kinderen is het in eerste instantie belangrijk om te weten hoe ze bepaalde spiergroepen moeten aanspannen en aansturen. Door core-stability oefeningen te doen tijdens de landtrainingen worden vooral de buik en rug spieren sterker, maar leren ze vooral hoe een spier zelf actief aan te spannen. Het zelf actief kunnen aanspannen van bepaalde spiergroepen kan bijdragen aan een betere positie in het water en zorgen voor meer vermogen en of kracht. Voor vragen en of opmerkingen kunnen jullie bij mij terecht op elke 2e woensdag van de maand tijdens de training in zwembad Den Hommel. Mailen mag ook naar thijs@gofysio.nl Wil je meer informatie over GoFysio bezoek dan de website www.gofysio.nl

Volgende nieuwsbrief

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