



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

oktober 2018

Inhoud:

- Jarig in oktober
- Training in de herfstvakantie
- Verslag Kick-Off
- Wedstrijdkalender
- Verslag van de wedstrijden
- Landtraining
- Fysio
- De communicatieset
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in oktober

Preston 6 oktober
Brenda 6 oktober
Liselot 7 oktober
Sanvi 19 oktober
Thijmen 23 oktober

Trainingen in de herfstvakantie

Het duurt nog twee weken, maar dan staat de herfstvakantie voor regio Midden-Nederland op het programma. In de herfstvakantie vervallen een aantal trainingen. In het schema staat wanneer er getraind wordt en door wie. De landtrainingen gaan op de dagen dat er getraind wordt ook gewoon door.

Maandag 22-10-18	De Krommerijn (16.30-18.15)	JJ 2AB – JJ 3ABC – Senioren
	Den Hommel	Vervalt
Dinsdag 23-10-18	De Krommerijn (16.30-18.00)	JJ 3AB – Senioren
	Den Hommel	Vervalt
Woensdag 24-10-18	Den Hommel (17:15-18:30)	TT 1 – JJ3A
	Den Hommel (18:00-19:30)	TT 2,3 – JJ 2AB – JJ3BC
Donderdag 25-10-18	Den Hommel (5:30-7:00)	JJ 3A
	De Kwakel	Vervalt
Vrijdag 26-10-18	Den Hommel (16:45-18:30)	JJ 3ABC – JJ 2B
	De Kwakel (17:30-18:30)	TT 1,2,3 – JJ 2A
Zaterdag 27-10-18	De Krommerijn (7:30-9:30)	JJ 3ABC – TT 3

Verslag Kick-off

Op zaterdag 22 september vond de Kick-off van het seizoen 2018-2019 plaats. In de gymzaal van Bijnkershoeklaan stonden om 11 uur ongeveer 70 zwemmers/ouders/trainers bij elkaar. Allereerst werd er een presentatie over het seizoen gehouden door Eline, Zakaria en Donny. Hierin werd verteld wat de doelen voor dit jaar zijn, hoe er gecommuniceerd gaat worden en wat de afspraken wat betreft trainingen en wedstrijden zijn. Hierna was er ruimte voor vragen aan de trainers.

Na het eten van een heerlijke lunch, verzorgd door de activiteiten commissie, kon er gesport worden. Mark M. had 5 super actieve activiteiten voorbereid waar alle zwemmers (van jong tot oud) aan mee konden doen. Het was een gezellig uurtje met fanatiek spel en bovendien veel gezelligheid. Rond de klok van één uur was het weer voorbij en ging iedereen moe maar voldaan richting huis.

De presentatie van de Kick-off is te vinden op de website (<http://www.zwemlustdenhommel.nl/nieuwsbrieven/>).





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Wedstrijdkalender

De wedstrijdkalender voor het komend seizoen is klaar en (up-to-date) te vinden op: www.zwemlustdenhommel.nl/wedstrijdzwemmen/wedstrijdzwemmen-wedstrijdkalender/ Gaande weg het seizoen kunnen er nog wat wedstrijden bijkomen.

In de wedstrijdkalender staan de wedstrijden aangegeven waar wij dit seizoen naar toe gaan. Nieuw is een wedstrijdkalender per doelgroep. Zo is het nog makkelijker om te zien wanneer er welke wedstrijden door welke groepen worden gezwommen. Mocht je vragen hebben over de wedstrijdkalender dan kun je deze stellen aan de coördinerende trainer.

Wedstrijden komende maand

Za 13 okt	Swimkick-Minioren 1 - Veenendaal	SK 1, 2 - TT 1,2,3 → minioren zwemmers
Zo 14 okt	Limiet Oosterhout	JJ 3 ABC
Za 20 okt	Junioren-Jeugd 1 - Veenendaal	TT 2,3 - JJ 2AB - JJ 3ABC → Junioren/Jeugd zwemmers
Za 27 okt	Kickersprint deel 1 - Soest	TT 1 - TT 2 - JJ 2A
Zo 28 okt	Limiet - Amersfoort	JJ 3 ABC
Za 3 nov	Junioren-Jeugd 3	TT 2 - TT 3 - JJ 2 AB - JJ 3 ABC --> junioren/jeugd

Verslag van de wedstrijden

Haaien Challenge

Op zaterdag 29 September was de eerste Haaien Challenge in Leusden. Dit was voor Zwemlust meteen ook de eerste wedstrijd van het seizoen!

Iedereen was gemotiveerd en blij dat het seizoen, eindelijk, weer begon. Een grote groep zwemmers was aanwezig en alle categorieën werden vertegenwoordigd. Na een gezamenlijke warming up, waarin de jongere zwemmers soms nog fanatieker waren dan de oudere zwemmers, kon het inzwemmen beginnen. Het was een leuke, gezellige en warme wedstrijd waarin goede races gezwommen zijn. Ook waren er vele leermomenten in de gezwommen races. Rond 19:30 uur waren alle afstanden gezwommen en kon iedereen weer huiswaarts.

NK estafette

Op zondag 30 september werden in Eindhoven de Nederlandse Estafette Kampioenschappen gezwommen. Voor het eerst sinds lange tijd heeft een team van Zwemlust den Hommel deelgenomen aan deze wedstrijd. De omgeving was top. Deze wedstrijd werd tussen de series en de finales van de World Cup Swimming gehouden, dus het zwembad was erg gaaf aangekleed met veel licht en geluid.



Namens Zwemlust deed een team mee bestaande uit vijf heren (Danny, Amun, Yardan, Nigel en Luke). Zij zwommen in de categorie Jongens Junioren 4. Allereerst werd er 4x 100m rug gezwommen. Ondanks dat het overnemen op de rugslag best lastig is, zwom iedereen mooie tijden. Resultaat: flink onder de inschrijftijd! Hierna stond de 4x 100m BC op het programma. De zwemmers lieten een goede race zien. Dit gold ook voor de 4x 100m wissel. De 4x 100m schoolslag was ook een klapper. Alle vier de heren zwommen een snelle race en zaten onder hun PR. Hierdoor klonnen ze flink in de einduitslag. Het resultaat van de dag; een overall 18^e plek bij de jongens Junioren 4 en een mooie ervaring rijker. Een aantal zwemmers, ouders en trainers zijn hierna nog blijven kijken naar de spectaculaire finales van de World Cup.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Competitie deel 1

Op zaterdag 6 oktober stond de eerste ronde van de (vernieuwde) competitie op het programma. Dit jaar zwemmen we competitie tegen ZPC Amersfoort 2, de Haaien-Leusden en ZPC Woerden. Deel 1 vond plaats in de Amerena in Amersfoort. De wedstrijd startte meteen goed met twee prima gezwommen estafettes. Daarna mochten alle Minioren, Junioren en Jeugd zwemmers nog twee keer racen en de Senioren mochten zelfs drie keer zwemmen. Tot slot werden er nog eens twee estafettes gezwommen. Bij de heren stond Zwemlust zelfs met 3 estafette-teams aan de start! Het was weer een gezellig wedstrijd met veel leerzame races.

Na de eerste ronde staat Zwemlust in groep C3 op de 1^e plaats. Daar zijn we heel trots op en hopen dit succes vast te houden.

Nationale Zwemcompetitie » Tussenstanden » Competitieoverzicht

C3-klasse

Competitie: C3-klasse

Nr.	Club	Deepl	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal
1	Zwemlust-den Hommel	06-030	4717,04	0,00	0,00	0,00	4717,04
2	Zoetermeer	10-041	4781,56	0,00	0,00	0,00	4781,56
3	WIDEX GZC DONK	09-044	4851,93	0,00	0,00	0,00	4851,93
4	Patrick-De Roersoppers (SG)	14-060	4900,66	0,00	0,00	0,00	4900,66
5	SWNZ (SG)	13-096	4931,79	0,00	0,00	0,00	4931,79
6	ZPC Woerden	06-061	4933,98	0,00	0,00	0,00	4933,98
7	Kimbria	14-010	4935,25	0,00	0,00	0,00	4935,25
8	ZPB H&L Productions	11-046	4940,93	0,00	0,00	0,00	4940,93
9	Aqua68 1	03-003	5374,80	0,00	0,00	0,00	5374,80

Na 4 gezwommen wedstrijden promoveren uiteindelijk de nummers één en twee van elke groep naar de B-klasse.

Landtraining

De landtraining heeft een goede start gehad. De zwemmers zijn de afgelopen weken gestart met één, twee of drie keer per week landtraining. Aan de hand van frisse programma's werken de zwemmers aan een betere balans, meer flexibiliteit en de rompspanning. Voor de zwemmers; denk eraan op tijd te zijn bij de landtraining. Het is onderdeel van de zwemtraining. Mocht je pijn of een blessure hebben geef dit direct door aan je trainer.

Fysio

Ook dit seizoen willen we weer samen gaan werken met Go-Fysio. We zijn in overleg over de invulling, frequentie en het tijdstip van het spreekuur. Wanneer er meer duidelijkheid is horen jullie dit via de trainers en de nieuwsbrief.

De communicatie-set

Afgelopen week hebben we een mooie communicatie-set ontvangen. De zogenaamde "zwemoortjes". Hoe werkt het? De zwemmers krijgen een soort koptelefoon op, die blijft hangen achter de oren. Wij als trainers hebben een zender met een headset en kunnen zo tegen de zwemmers praten. Via het geavanceerd bone-conduct systeem kunnen de zwemmers in het water de trainer op de kant horen. Het voordeel hiervan is dat we zwemmers direct feedback kunnen geven op het zwemmen. De komende periode gaat het veelvuldig uitgetest worden. Een speciaal bedankje naar Arend Jan voor het regelen van deze set.

Volgende nieuwsbrief

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

