



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

december 2018

Inhoud:

- Jarig in december
- Nieuwe leden
- Bericht van de activiteitencommissie
- Trainingen komende periode
- Wedstrijden komende periode
- Verslag van de wedstrijden
- Zakaria Clubheld 2018
- Kleedkamers den Hommel
- Contributie
- Fijne feestdagen!



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in december

Zena	14 december
Jonah	17 december
Carolien	18 december
Martijn	25 december
Rezi	30 december
Jinte	31 december
Brigith	31 december

Nieuwe leden

Ook in november hebben we weer nieuwe leden mogen verwelkomen. Welkom Maren, Mette, Doris! Wij hopen dat jullie je snel thuis voelen.

Bericht van de activiteitencommissie

Sinds dit seizoen hebben wij een activiteiten commissie! Lydia en Derkiene ondersteunen bij diverse activiteiten om het zwemmen heen. Met enige regelmaat kunnen jullie in de nieuwsbrief lezen waar de activiteiten commissie mee bezig is en of daar eventueel nog hulp nodig is. Het eerste bericht van de activiteitencommissie is, geheel in stijl, op rijm!

*Het eerste bericht, hier is 'ie
Van de activiteitencommissie
Twee vrouw sterk
Verrichten soms wat werk
Van koffie, thee en broodjes kaas
Jawel, zijn zij de baas
Geen tijd klok in de hand
Want daarvoor ontbreekt het gezond
verstand*

*Wel met talenten om binnen Zwemlust
te zorgen voor wat rust,
Zodat klokkers kunnen klokken en trainers
kunnen trainen,
en zwemmers kunnen zwemmen, hard
werkend met hun armen en benen,
En deze dames zorgen voor wraps, wortels en
worst,
en een verkoelend drankje voor de dorst,
Een spandoek af en toe
Dat maakt ze ook niet moe
Met energie en een lach
plukken ze graag de zwemdag.*



Trainingen komende periode

Woensdag 5 december

Woensdag 5 december verrast Sinterklaas velen met cadeautjes. Vier je geen Sinterklaas of heb je het al eerder gevierd kom dan gezellig naar het zwembad. De land- en zwemtraining in Den Hommel gaat namelijk gewoon door en wel met een feestelijk tintje.

Bijeenkomst Junioren-Jeugd

Op zaterdag 8 december is er voor de zwemmers van de Junioren-Jeugd groepen, van 9.15 – 10.15 uur in de Kromme Rijn, een bijeenkomst waarin we met elkaar vooruitblikken op de rest van het seizoen. De landtraining komt daarom voor de JJ3 te vervallen. De TT3 heeft wel landtraining. In



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

deze bijeenkomst voor de Junioren-Jeugd wordt uitgelegd hoe we het seizoen vervolgen (seizoensplanning), welke trainingstypen er op het programma staan, hoe deze zich kenmerken en wat het doel is van de diverse trainingstypen. Daarnaast is er een stukje mentale training. Er wordt voor een broodje en wat drinken gezorgd voor na de zwemtraining. Wij hopen de zwemmers van de JJ zaterdag te zien.

Nieuwe trainingstijd SK

Er gaat een verandering plaatsvinden in het trainingsschema per 1 januari 2019. De donderdag training voor de SK1 en SK2 in zwembad de Kwakel (17:30-18:30 uur) komt te vervallen. Deze training wordt verplaatst naar de vrijdag van 18.30-19.30 uur in zwembad Den Hommel.

Al geruime tijd is de donderdag een lastig punt. Voor veel zwemmers en ouders is het moeilijk te halen en ook met betrekking tot de trainersbezetting is het een probleem. Op vrijdag in zwembad Den Hommel hebben we een mooie kans om naast de afdeling elementair (zwemvaardigheid) te trainen en kunnen we naast het wedstrijdbad ook gebruik maken van het ondiepe bad.

De laatste training op donderdag in de Kwakel vindt plaats op 20 december. De eerste training op vrijdag in Den Hommel vindt plaats na de kerstvakantie, op 11 januari.

Trainingen in de kerstvakantie

In de kerstvakantie vervallen er diverse trainingen. De SwimKick heeft twee weken vakantie. Voor de overige groepen is er zwemtraining op de volgende momenten en in de volgende zwembaden:

Maandag 24 dec	De Kromme Rijn	16:30- 18:00u	JJ 3 - JJ 2AB - Senioren
Vrijdag 28 dec	Den Hommel	16:45- 18:30u	TT 1,2,3- JJ 2AB - JJ3 - Senioren
Zaterdag 29 dec	De Kromme Rijn	7:30- 9:00u	JJ 3
Zaterdag 29 dec	De Kromme Rijn	8:00- 9:00u	TT 3
Woensdag 2 jan	Den Hommel	17:30- 19:30u	JJ 3A
Woensdag 2 jan	Den Hommel	17:30- 18:30u	TT 1
Woensdag 2 jan	Den Hommel	18:30- 19:30u	TT 2,3 - JJ 2,3
Donderdag 3 jan	Den Hommel	5:30- 7:00u	JJ 3A
Vrijdag 4 jan	Den Hommel	16:45- 18:30u	TT 1,2,3- JJ 2AB- JJ3 - Senioren
Zaterdag 5 jan	De Kromme Rijn	7:30- 9:00u	JJ 3
Zaterdag 5 jan	De Kromme Rijn	8:00- 9:00u	TT 3

Op woensdag (18:00 - 18:30) en zaterdag (9:00 - 9:30) gaat de landtraining door volgens het normale schema. De overige landtraining komen tijdens de kerstvakantie te vervallen.

Wedstrijden komende periode

14-17 dec	NJJK kb	JJ3 - geplaatst
12 januari	Competitie 2	TT 2,3 - JJ 2,3 - Senioren
19 januari	Jun-Jeugd circuit 3	TT 2,3 - JJ 2,3 → Junioren/Jeugd
24-27 jan	ONMK kb	Masters

NJJK

Van 13 tot 17 december vinden de Nederlandse Junioren Jeugd Kampioenschappen (NJJK) plaats in Eindhoven. Namens Zwemlust mogen er twee zwemmers meedoen; Yordan en Thijs. Thijs gaat de 400m vrij zwemmen en Yordan mag de 50, 100, 200 en 400 vrij, de 100 en 200 school en de 200m wissel zwemmen. Wij wensen hen veel succes!

Verslag van de wedstrijden Regio kampioenschappen

Twee weekenden in november hebben vele zwemmers meegedaan aan de Regio Kampioenschappen Korte Baan in Veenendaal. De totale groep bestond uit 22 zwemmers die zijn gestart op één of meerdere afstanden. Naar deze twee weekenden is door deze zwemmers en hun trainers in de trainingsopbouw toegewerkt. We gingen er vanuit dat er mooie prestaties zouden volgen. Dit is meer dan goed gekomen. In twee weekenden tijd werden er 48 medailles behaald door onze zwemmers. Dit leverde ons in beide weekenden de 3^e plaats bij de verenigingen op (achter 'grote' clubs als VZC en ZPC Amersfoort). De meeste races die werden gezwommen mondde uit in



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

een super race met als bekroning een mooi PR. Wij als trainers zijn super tevreden met de resultaten en kijken uit naar de rest van het seizoen.

Clubheld Zakaria

Het is je vast niet ontgaan; Zakaria is genomineerd voor Clubheld 2018. In de afgelopen periode is er veel gestemd op Zakaria. Bij de laatste tussenstand stond hij nipt tweede. Op woensdag 5 december om 12.00u wordt de eindstand bekend gemaakt. We zijn benieuwd. Iedereen heel hartelijk bedankt voor het delen en stemmen!

20 STAD EN REGIO

Utrechtse twintiger heeft 'humor' en een 'hart van goud'

Mollige ventje van toen is nu badmeester Zakaria

Zakaria of Mansori is de clubheld van Zwemlust Den Hommel. Het mollige ventje van vroeger helpt nu jongste zwemmers hun doelen te bereiken.

Martin Veldhuizen
Utrecht

De aanbeveling van Leticia Chulien en Zakaria Mansori te nomineren voor de regionale Clubheld ligt er niet om. „Zakaria staat, omdat zijn zwembad, altijd klaar voor zijn zwemmers. Hij is integer, heeft humor en een hart van goud. Zelfs een cadeau aan het einde van het seizoen vindt hij moeilijk om aan te nemen”, zegt Chulien, wie ook bij Zwemlust Den Hommel onder El Mansori traint.

De jonge El Mansori, die jeugdtrainer is bij de Utrechtse zwemvereniging, licht bescheiden als hij wordt geïnterviewd met de woorden van Chulien. „Ik had gewoon veel plezier uit het werken met kinderen. Of ze nu het Europees kampioenschap willen beest-



Zakaria of Mansori. „Ik houd niet bij hoeveel er is, maar ik heb bed. Zwemmen is mijn passie.”

ken of hun keerpunt willen verbeteren, ik vind het leuk als ze hun hun doelen te realiseren.”

De geboren en getogen Utrechtse is kinder- en jeugtopvoeder bij het Wilhelmina Kinderziekenhuis en bij iPhy. Hij kan goed luisteren naar kinderen, zegt hij. „Aan de voorverhaal houding van een kind zie ik vaak of er iets is. Zowel in mijn werk als bij de zwembadgroep samen met het kind op zoek naar oplossingen. Al heb ik nu niet de zwemmen veel frequenter contact dan met mijn patiënten.”

Zwemmen als passie
El Mansori geeft vijf dagen per week training in zwembad De Koninkrijks in Den Hommel. Alleen op donderdag en zondag heeft hij een vrijdag, de rest van de week reguleert met zijn pupillen naar zwemwedstrijden. Hoveest een keer hem dat per week „dat

houd ik niet bij. Zwemmen is nu eenmaal mijn passie. Als jong jonkie was ik best wel mollig. Nadat ik mijn A-, B- en C-diploma had gehaald, volgde ik allerlei cursussen zwemvaardigheid. Toen mijn achtjarige dochter door ZV Utrecht werd gevraagd om bij hen te komen trainen, vroeg ik heel brutaal of ik ook mee mocht doen.”

El Mansori was geen sportlent. Dankzij een goetspart en vele trainingen werd hij wel slanker. Toch was hij op de jonge leeftijd het plezier in het zwemmen verloren.

„Veel vrienden waren overgegaan naar andere verenigingen en ik stagneerde. De coach vroeg of ik hem wilde assisteren bij de trainingen.”

El Mansori, toen voor-schoolse, hupte toe. De coach kon echter nauwelijks op hem rekenen. El Mansori was een gedisciplineerd jongen met een mijn op op te krijgen.”

Die veranderde in oktober 2018, toen de bevoegde zwemschool werd opgepraat, omdat hij kinderporno bezat. Het nieuws sloeg een kraker in het zwembad. ZV Utrecht zat ook plots zonder trainer. „De club voelde als een familie. Samen met Gekke Hagerhovens en kenmerk van zwemclub/trainer hadden we de club draaiende. Aan het einde van het seizoen vroeg ik aan Zwemlust of ze plek hadden voor tien, vijftien kinderen.”

Stadliden behoort hij tot de Zwemlust Den Hommel-familie. „Ik geef geen zwemles, maar zwemtraining. De kinderen komen hier omdat ze iets willen bereiken. Plezier maar ook om er in andere tijd voor grasjes. Maar er moet wel gezonde worden. Of ik ambities heb! Het zou gaaf zijn een kampioen op te leiden, maar ik kom hier niet om mijn ego op te krijgen.”

Kleedkamers in Den Hommel

In de afgelopen periode hebben we diverse signalen opgevangen dat er in de kleedkamers in Den Hommel andere mensen zitten dan van de vereniging. Allereerst fijn dat we deze signalen hebben doorgekregen. We zijn hier direct mee naar het zwembadpersoneel gegaan en met hen is het volgende afgesproken: de kleedkamerdeuren aan de kant van de gang zitten op slot (en blijven dit ook). De kleedkamers aan de kant van het zwembad zijn open en via deze deuren kun je de kleedkamer bereiken. Mocht dit niet zo zijn vraag dan het badpersoneel om de deur aan de juiste (zwembad-) kant te openen. Verder is het erg belangrijk geen kleding of spullen achter te laten in de kleedkamers. Laat je toch spullen achter in de kleedkamers dan is dit op eigen risico.

Mochten er ondanks deze afspraken toch vervelende dingen gebeuren dan willen we jullie vragen dit direct te melden bij de trainers. Bedankt voor jullie medewerking.

Contributie

Afgelopen woensdag vond de Algemene Leden Vergadering plaats. Tijdens deze vergadering is een nieuw contributiesysteem aangenomen. Dit systeem maakt het contributiesysteem eerlijker voor het wedstrijdzwemmen. Tot nu toe werd er betaald per leeftijd, ongeacht hoeveel je zwemt. Het nieuwe systeem gaat uit van hoeveel je zwemt. Hiervoor worden de trainingsgroepen en het daarbij horende aantal trainingen als basis genomen. Voor

meer informatie zie de uitnodiging van de ALV.

Fijne feestdagen!

Bij deze willen we iedereen hele fijne feestdagen wensen en een goede jaarwisseling. De eerste nieuwsbrief van het nieuwe jaar wordt in januari 2019 per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten! De trainers.



TUSSENSTAND

André Bakker leidt de dans

1. André Bakker (VVD) 190 stemmen
2. Janssen Graaf (D66) 115 stemmen
3. Daniël Polderman (VVD) 80 stemmen
4. Woud Nusselder (D66) 60 stemmen
5. Frits van Leender (VVD) 40 stemmen
6. Frits van Leender (VVD) 40 stemmen

De winnende lijst ontvangt 10.000 euro voor de club. Ga naar www.zwemlustdenhommel.nl om te favoriet stemmen van tot 30 november 12:00 uur.

