



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## # Februari 2019

### Inhoud:

- Jarig in februari
- We groeien!
- Grote Clubactie
- Clubkleding
- Trainingen komende periode
- Wachten op de trainer
- Wedstrijdkalender
- Verslag van de wedstrijden
- Buitenlandse wedstrijd
- Carpoolen naar wedstrijden
- Trainingskamp
- Oproep van de activiteitencommissie
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

### Jarig in februari

Sienna	1 februari
Rachel	14 februari
Lonneke	17 februari
Maren	21 februari
Donny	27 februari
Myrthe	28 februari
Nadine	28 februari

### We groeien!

De wedstrijdafdeling van Zwemlust den Hommel is aan het groeien! Op het moment van schrijven bestaat onze wedstrijdploeg uit 79 zwemmers en zwemsters. Net na de zomervakantie telden we 64 zwemmers, een grote groei dus. Het valt iedereen natuurlijk op dat je altijd in een gezellige, druk bezette baan kunt zwemmen met een enthousiaste trainer. Groot compliment voor onze zwemmers dat ze alle nieuwe zwemmers zich zo snel thuis laten voelen bij Zwemlust!

Komende weken schuiven een aantal zwemmers, omdat ze hard vooruit gaan, door naar een volgende groep en komen er ook weer nieuwe kinderen proefzwemmen. De ouders van de zwemmers die het betreft hebben hier ondertussen per mail bericht over gehad. De criteria om door te kunnen stromen naar een volgende trainingsgroep staan beschreven in ons opleidingsplan. Deze criteria zijn niet gebaseerd op leeftijd of maanden dat er al getraind wordt. Iedere zwemmer heeft zijn eigen ontwikkeltempo. Zijn er vragen over de doorstroom stel ze gerust aan de trainer.

### Grote Clubactie

Ook dit seizoen hebben wij weer meegedaan aan de Grote Clubactie. Door jullie inzet zijn er veel loten verkocht met een mooie opbrengst van 538,90 euro voor de club. Heel erg bedankt! Wij houden jullie via de nieuwsbrief op de hoogte van hoe dit bedrag besteed gaat worden en over de activiteit voor de zwemmers die meer dan 10 loten hebben verkocht.



### Clubkleding

Van diverse kanten hebben we te horen gekregen dat er wat problemen zijn bij het bestellen en leveren van de clubkleding. Sport Emotions geeft aan dat de lijn van Erima, waar onze clubkleding uit bestaat, mogelijk uit de collectie gaat. Bij het uitzoeken van deze clubkleding is ons echter gegarandeerd dat deze lijn voor hele lange tijd beschikbaar zou zijn. Wij zijn nu aan het onderzoeken hoe het zit. Mocht er meer duidelijkheid zijn dan laten we dit direct aan jullie weten. Tot die tijd vragen we de zwemmers die nog niet in het bezit zijn van een zwemlust shirt dit tijdelijk op te lossen door tijdens de wedstrijden een T-shirt in lichtblauw / turquoise te dragen. Excuses voor het ongemak.



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Trainingen komende periode

De voorjaarsvakantie staat weer voor de deur. De SwimKick groepen hebben dan een weekje geen trainingen. Daarnaast zijn er in die week wat wijzigingen voor de TT-, JJ 2A en Senioren groepen. In onderstaand overzicht staat op welke momenten er iets wijzigt. De overige trainingen gaan door volgens het normale rooster (ook de landtrainingen!).

Vrijdag 22 februari	JJ2B en JJ3 (Den Hommel)	<b>Vervalt</b> ivm het trainingskamp!
Vrijdag 22 februari	TT1,2 en 3; JJ2A, Senioren en Masters (De Kwakel)	<b>Vervalt</b> ivm het trainingskamp!
Zaterdag 23 februari	TT3 en JJ3 (Kromme Rijn)	<b>Vervalt</b> ivm het trainingskamp!
Maandag 25 februari	JJ2 A/Senioren (Den Hommel)	<b>Verplaatst</b> naar De Krommerijn (16.30-18.15u)
Dinsdag 26 februari	SK1/2 en TT 2/3 (Den Hommel)	<b>Vervalt!</b>
Woensdag	TT1 (17.30 - 18.30u, Den Hommel)	<b>Verplaatst</b> naar 18.30-19.30u in Den Hommel
Vrijdag	SK 1/2 (Den Hommel)	<b>Vervalt!</b>

## Wachten op de trainer

In verband met de veiligheid van de zwemmers vragen wij jullie te wachten met het betreden van het bad tot er een trainer aan de badrand aanwezig is. Tot die tijd wacht je in de kleedkamer. De trainer geeft een seintje wanneer hij / zij er is. Bedankt voor jullie medewerking.

## Wedstrijdkalender

De wedstrijdkalender staat, geüpdate tot het eind van het seizoen, op de website. Met name voor de JJ3 groep zijn er een aantal limietwedstrijden aan de planning toegevoegd. Ook is de datum van de clubkampioenschappen bekend (woensdag 3 juli). Noteer deze alvast in jullie agenda!

## Wedstrijden komende periode

Datum	Wedstrijd	Groepen
9 februari	Competitie 3 - Utrecht	TT 2,3 - JJ 2,3 - Senioren
17 februari	Limietwedstrijd - Amersfoort	JJ 3
3 maart	Limiet WVZ - Utrecht	JJ 3
9 maart	Haaien Challenge 3 - Leusden	TT 1,2,3 - JJ2AB

## Verslag van de wedstrijden Competitie deel 2

We hebben een topjaar in de competitie! Ook na de tweede ronde staat we dik bovenaan in onze competitiepool. Met nog twee rondes te gaan is onze voorsprong op dit moment 208 seconden op de nummer 2 en maar liefst 354 op de nummer 3.

Nr.	Club	Depot	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal
1	Zwemlust-den Hommel	06-030	4717,04	4735,66	0,00	0,00	9452,70
2	Zoetermeer	10-041	4781,56	4878,52	0,00	0,00	9660,08
3	Patrick-De Roersoppers (SG)	14-060	4900,66	4905,76	0,00	0,00	9806,42
4	Aqua'68 1	03-003	4855,79	4984,30	0,00	0,00	9840,09
5	SWNZ (SG)	13-086	4931,79	4935,29	0,00	0,00	9867,08
6	WIDEX GZC DONK	09-044	4851,93	5032,29	0,00	0,00	9884,22
7	ZPB H&L Productions	11-046	4940,93	4954,55	0,00	0,00	9895,48
8	ZPC Woerden	06-061	4933,98	4992,00	0,00	0,00	9925,98
9	Kimbria	14-010	4935,25	5092,35	0,00	0,00	10027,60

Op zaterdag 12 januari stond de eerste wedstrijd van 2019 op het programma en dit was meteen de competitie. Er werd al vroeg verzameld in Woerden. Ontzettend gaaf dat de gehele ploeg bij aanvangstijd compleet was, waarbij de positieve sfeer meteen te voelen was. Met een grote gezellige groep verliep de wedstrijd fantastisch. Alle estafettes zwommen onder de inschrijftijden en individueel werd er hard gezwommen. Dit weekend staat ronde 3 op het programma in ons eigen bad Den Hommel. Komen jullie allemaal op tijd om met elkaar het bad op te bouwen? Het belooft zeker weer een gezellige wedstrijd te worden.

## Junioren-Jeugd 3

Zaterdag 19 januari werd het derde deel van het Junioren Jeugd Circuit in Veenendaal gezwommen. Aan de startlijsten te zien zou het een lange wedstrijd worden. We waren aanwezig met een grote groep zwemmers en iedereen had er zin in. Er stonden aan het begin leuke afstanden op het programma (200m vlinder en 400m wissel). Er werden goede races gezwommen en soms ook wat mindere. Maar iedereen bleef gemotiveerd en bleef zijn uiterste best doen, aangemoedigd door de teamgenoten! Aan het einde van de wedstrijd stonden er dan ook meerdere



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

zwemlust zwemmers op het podium. We kijken terug op een leuke, goede wedstrijd! Op naar deel 4.

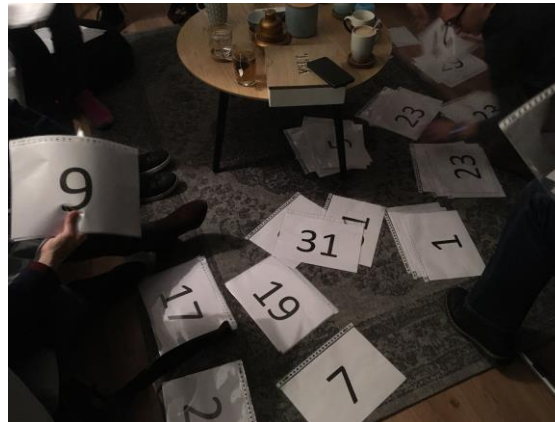
### ONMK



Van donderdag 24 tot en met zondag 27 januari vond in zwembad de Vrolijkheid in Zwolle het ONMK (Open Nederlandse Master Kampioenschappen) korte baan plaats. Zwemlust den Hommel was aanwezig met een groep van 9 Masters (Marlous, Martijn, Lisenka, Liesbeth, Eline O, Marjon, Eline S, Vincent, Mark Z.) en 1 trainer (Donny). Naast ruimte voor veel gezelligheid werd er ook fanatiek gestreden. Ondanks enkele blessures is er goed gezwommen resulterend in mooie tijden en diverse individuele medailles en medailles op de estafettes.

### LAC in eigen bad

Zaterdagmorgen 2 februari verliep de training in de Kromme-Rijn een beetje anders dan normaal. Om een aantal van onze zwemmers de gelegenheid te bieden een lange afstand (800 of 1500m ) in een 50m bad te zwemmen, hebben we in eigen bad een LAC georganiseerd. De drie banen waarin we normaal trainen zijn omgebouwd tot wedstrijdbanen en mede door de inzet van een aantal ouders als official werd het een succes. De zwemmers draaiden de bordjes bij elkaars series en dat gaf direct een hele gezellige sfeer. Er zijn prima tijden gezwommen en iedereen is weer een mooie ervaring rijker. Alle ouders bedankt voor jullie inzet en m.n. Zakaria, Donny en Brigith bedankt voor de organisatie.



*De trainers vullen, tijdens de trainersvergadering, de mappen met bordjes voor de LAC*

### Kickersprint 2

Zaterdag 2 februari vond deel 2 van de Kickersprint bij de Duinkickers in Soest plaats. Met een mooie groep was Zwemlust Den Hommel aanwezig. De sfeer was meteen goed en iedereen had er zin in. Helaas had de griepgolf ook ons bereikt dus moesten er twee zwemmers vroegtijdig naar huis. De aanwezige zwemmers hebben weer mooie races laten zien. Er waren mooie pr-en en ook goede leermomenten. We kijken weer terug op een leuke en goede wedstrijd.

### SwimKick-Minioren 2

Op zondag 3 februari was het de beurt aan de zwemmers van de SwimKick en de TT-groepen om in Woerden deel te nemen aan de tweede SwimKick-Miniorenwedstrijd van het seizoen. Het was een uiterst gezellige wedstrijd en de zwemmers hebben weer mooi laten zien hoeveel progressie zij geboekt hebben de afgelopen tijd. De sfeer binnen de ploeg was ook geweldig, waarbij de zwemmers elkaar bij de individuele races en estafettes aanmoedigden. Daarnaast vonden de zwemmers het ook fijn dat onze JJ3-zwemster Sophie Stekelenburg aanwezig was om hen te begeleiden bij de start en de zwemmers nog tips te geven voor hun race. Het was weer een geslaagde wedstrijd!



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

### Buitenlandse wedstrijd

Zoals jullie in de vorige nieuwsbrief konden lezen gaan we dit jaar weer naar een wedstrijd in het buitenland. We hebben veel aanmeldingen mogen ontvangen en dit betekent dat we met een leuke groep zwemmers van de TT2, TT3, JJ2, JJ3 en Senioren op zaterdag 4 en zondag 5 mei 2019 gaan zwemmen in **Gent (België)**. Het is een wedstrijd in een 50 meter bad met 10 banen. Er zijn leuke afstanden te zwemmen en er is ook kans om finales te zwemmen op de 100 meters. We verzamelen in België op vrijdagavond 3 mei en overnachten het weekend met de zwemmers op een locatie in de buurt. De jeugdherberg die we op het oog hadden was helaas niet meer beschikbaar dus we moesten uitwijken naar een andere locatie nml. <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/sport-vlaanderen-gent/sportverblijf/> Een leuke locatie die helemaal gericht is op sporters, dus daar voelen wij ons vast thuis! Voor informatie over de wedstrijd en het verblijf van de zwemmers kunnen jullie terecht bij Donny en Zakaria. In maart / april ontvangen de deelnemende zwemmers een mail met aanvullende informatie.

### Carpoolen naar wedstrijden

De trainers hebben van een aantal ouders vragen gekregen over de mogelijkheid om samen naar wedstrijden te rijden. Een van de ouders, Margriet (moeder van Luka uit de TT2), heeft het initiatief genomen dit te coördineren voor de ouders die hier belangstelling in hebben. Hier vinden jullie haar oproep:

Beste ouders van Zwemlust den Hommel. Onze dochter Luka van Griethuysen is rond oktober van de 'Watervlo' naar 'Zwemlust' verhuisd en wij zijn, twee stevige klusmaanden later, van Terwijde terug verhuisd naar de stad. Wat een warm welkom en wat een fijne club is Zwemlust! Het enige gemis wat ons betreft is een carpool groepsapp. We hebben een auto waar naast onze dochter nog 3 of max 4 kids bij passen. Wij gaan graag kijken naar de wedstrijden en kunnen dan ook andere kinderen meenemen. Maar ik heb ook freelance werk waar ik soms in de weekenden aanwezig moet zijn. Heel handig als onze dochter dan een lift mee heen of terug kan krijgen. Uit ervaring bij de 'Watervlo' werd er ook wel eens een ouder ziek en kunnen elkaar daarmee helpen of ondersteunen. Daarnaast is het natuurlijk ook nog goed voor ons milieu. Ik zou daarom heel graag een groeps carpool app starten. Puur en alleen voor deze functie (de communicatie over de heen en terug reis van wedstrijd of bv. trainingskamp) en dus niet om wedstrijd informatie, foto's of iets anders in te delen. Centraal verzamel punt afspreken zou kunnen of adres uitwisseling.

Ik hoor het heel graag als er meer ouders zijn die daar ook behoefte aan hebben dan kan ik een dergelijke appgroep opstarten. Mijn mailadres is: [ps@procee-styling.nl](mailto:ps@procee-styling.nl)

Bij voldoende belangstelling zal ik daarna een opzet maken en mail sturen naar jullie met instructies en mijn mobiele nummer. Vermeld dan ook graag de naam van kind of kinderen en leeftijd bij aanmelding.

Met vriendelijke groet,  
Margriet van Griethuysen



### Trainingskamp seizoen 2018/2019

Over een paar weken is het zover: Van vrijdag 22 februari tot en met zondag 24 februari 2019 gaan we met een groep van 28 zwemmers op trainingskamp. We verblijven dit jaar weer bij Groepsaccommodatie Austerlitz in kamphuis de Specht.



## **Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel**

Het programma ziet er als volgt uit: We verzamelen op vrijdag 22 februari om 18.00u in Austerlitz. Na aankomst verdelen we de kamers en maakt iedereen zijn bed op. Nadat de ouders gedag zijn gezegd gaan we lekker met elkaar genieten van het buffet met meegebrachte hapjes. Na het eten is er een avondprogramma in het bos en de accommodatie. Op zaterdag 23 februari hebben we een leuk programma en zijn er twee zwemtraining in het KNZB zwembad. Op zondag 24 februari trainen we ook nog een keer waarna we het kamp met elkaar afsluiten en jullie rond 16.00 uur weer kunnen worden opgehaald in Austerlitz.

De deelnemers hebben ondertussen een mail gehad met meer informatie en een formulier voor het doorgeven van de contactinformatie en eventuele dieet wensen. Mochten jullie dit formulier nog niet hebben teruggestuurd doe dat dan zo spoedig mogelijk. Alvast hartelijk dank. Wij hebben er ontzettend veel zin in!

### **Oproep namens de activiteitencommissie**

Het spandoek dat we nu hebben, is mooi, maar ook groot. En zelfs voor volwassenen onhandig om vast te houden, laat staan voor kinderen. Daarom gaan de kinderen die dat willen op kamp een nieuw spandoek knutselen. We zijn daarvoor op zoek naar een laken (wit, geen hoeslaken!) en stokken om het spandoek aan vast te maken. Heb je thuis nog wat liggen dat hiervoor goed te gebruiken is, laat het ons weten!

Wist u trouwens dat het fruit bij de nieuwjaarsduik mede mogelijk gemaakt is door de AlbertHeijn in Oog in Al! Hartelijk dank AH Oog in Al voor de appels, bananen en mandarijnen.

### **Volgende nieuwsbrief**

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