



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

juli/augustus 2018

Inhoud:

- Jarig in juli/augustus
- Seizoenafsluiting
- Activiteitencommissie
- Clubkampioenschappen 17/18
- Open Water zwemmen
- Verslag van de wedstrijden
- Volgend seizoen



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in juli/augustus

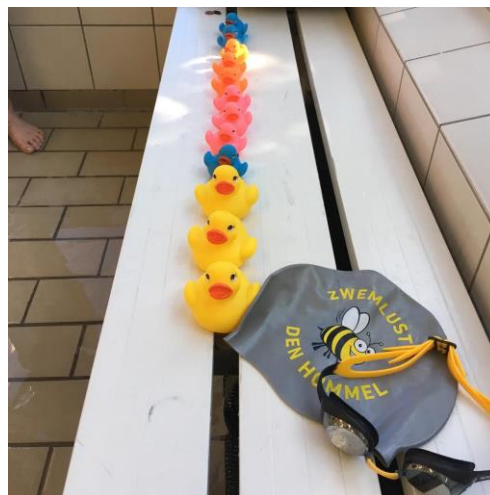
Margriet	2 juli
Danielle	5 juli
Adam	14 juli
Ben	17 juli
Noa	18 juli
Mark Z.	29 juli
Raffayin	5 augustus
Tristan	8 augustus
Sanne	9 augustus
Mila	10 augustus
Marlous	11 augustus
Eva	14 augustus
Annika	16 augustus
Stefan	20 augustus
Kai	22 augustus
Thijs	28 augustus
Gerd	30 augustus

Seizoenafsluiting

De seizoenafsluiting was een groot succes. Meer dan 70 zwemmers, trainers, ouders en betrokkenen waren bij de afsluiting bij SOIA. Onder het genot van een drankje en BBQ was het een geslaagde avond.

Activiteitencommissie

Wij zijn bijzonder verheugd dat Lydia (moeder van Myrthe) en Derkiene (moeder van Annika) zich hebben aangemeld om ons volgend seizoen te ondersteunen bij het organiseren van verschillende activiteiten om het zwemmen heen (o.a. kick-off, kamp en seizoens-afsluiting). Het team is nog op zoek naar wat versterking! Lijkt het je leuk om ook deel uit te maken van de activiteitencommissie van de wedstrijdafdeling meld je dan aan via zwemlustdenhommel@gmail.com



Clubkampioenschappen seizoen 17-18

De clubkampioenschappen van het seizoen 2017-2018 zitten er weer op. Op woensdagavond 27 juni stonden er vele zwemmers in Zwembad Den Hommel klaar om vier (of drie) keer te gaan starten. Voor de oudere zwemmers stond 4x 50 meter in de diverse slagen op het programma. De jongere zwemmers zwommen 3x 25 meter. Het was een snelle en gezellige wedstrijd waar een hoop persoonlijke records zijn gezwommen. Aan het eind van de avond kregen alle zwemmers een welverdiende medaille. We willen de vele vrijwilligers / officials bedanken voor hun hulp bij het mogelijk maken van deze wedstrijd!

Op donderdag 28 juni, tijdens de laatste afsluitende training van het seizoen, werd de uitslag van de clubkampioenschappen bekend gemaakt. Het lag dit jaar erg dicht bij elkaar. In de top 10 staan zowel jongere als oudere zwemmers: Jonah, Danielle, Vincent, Martijn, Zena, Thijs en Mijke. De top 3 bestond uit Sophie (3), Amun (2) en voor de tweede maal winnend: Yordan (1). Alle winnaars kregen een beker en Yordan mag dit jaar de wisselbeker mee naar huis nemen.

Ook was er een prijsje voor de zwemmer met de meeste PR's per trainingsgroep. Dit zijn dit seizoen voor de SK1 Lukas; de SK2 Zara; de TT1 Myrthe; TT2 Ben en Nourah; TT3 Thijmen; JJ2 Wesley en bij de JJ3 Nigel. Iedereen van harte gefeliciteerd!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Open Water zwemmen

Ondertussen hebben er al een aantal open water wedstrijden plaatsgevonden waaronder in Vianen het OWZ Merwedekanaal. Onder een heerlijke zonnetje en in water van 23^o C zwommen diverse zwemmers van Zwemlust den Hommel mee met goed resultaat! Zwemlust was zelfs met twee estafette ploegen (4x250m vrije slag) vertegenwoordigd en zij behaalden daar de 1^e en 3^e plaats.



Lijkt je het ook leuk om een keer een open water wedstrijd te zwemmen of 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 binnen seizoen ook toe zijn aan vakantie is de begeleiding van de zwemmers tijdens open water wedstrijden de verantwoordelijkheid van de ouders.

Verslag van de wedstrijden

Jaargangfinale

Thijs en Annika hebben deelgenomen aan de jaargangfinale in Dordrecht. Een mooie landelijke wedstrijd waar de snelste zwemmers per leeftijdscategorie tegen elkaar racen. Thijs en Annika lieten beide mooie races zien. Thijs mocht 3x starten (100m, 200m en 400m vrij) en Annika 1x (100m school). Heel goed gedaan!

Volgend seizoen

De groepsindeling voor het zwemseizoen 2018-2019 is gemaakt. Alle zwemmers zijn met veel zorg ingedeeld in de verschillende groepen, op basis van leeftijd, snelheid en motivatie. In principe geldt deze indeling voor het hele seizoen. Mocht de ontwikkeling van een zwemmer echter aanleiding zijn om aanpassingen te doen, dan gebeurt dit in overleg. In het bijgevoegde schema is te zien wie er in welke groep zit. De groepen zijn te herkennen aan een kleur.

In het tweede schema staat wanneer alle groepen trainen. In dit rooster, dat ingaat op 3 september, kunnen eventueel nog kleine aanpassingen worden gedaan in verband met het beschikbare badwater. Ook zijn we nog aan het kijken of we al eind augustus kunnen starten met trainen. Mochten er wijzigingen zijn dan laten we dit de betreffende groep(en) zo snel mogelijk weten.

Tot en met de JJ2-groepen kunnen de zwemmers alle trainingsmomenten die voor hen in het rooster staan zwemmen. Omdat in de JJ3 groep grote verschillen zijn in leeftijd

en belastingniveau hebben de trainers in de JJ3 een verdeling gemaakt met betrekking tot het aantal trainingen:

JJ3, Groep A: 6x per week (ma, di, wo 2 uur, do-och, vr, za)

JJ3, Groep B: 5x per week (ma, di, wo 1 uur, vr, za)

JJ3, Groep C: 4x per week (ma, wo 1 uur, vr, za)

Aan het begin van het seizoen vindt er met de zwemmers van de groepen TT 3, JJ2 en JJ3 een doelengesprekje plaats. De trainers willen dan graag samen met de zwemmer én ouder(s) zitten om goede afspraken te maken.

Het overzicht van de landtrainingen is nog niet helemaal rond en volgt voor de start van het seizoen 2018-2019. Bij deze nieuwsbrief vinden jullie al wel het overzicht van de aanspreekpunten per groep. Omdat de trainers ook vakantie hebben willen we jullie vragen in de vakantie zoveel mogelijk te communiceren via de mail:

zwemlustdenhommel@gmail.com

Na de zomer zijn de trainers ook weer via de andere kanalen bereikbaar.

Wij wensen iedereen een hele fijne zomer en zien jullie graag weer uitgerust terug bij de start van seizoen 2018-2019.

Volgende nieuwsbrief

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

Trainingsschema 2018-2019:

Den Hommel		
Dag	Baan	Groep
Maandag		
17.00 - 18.30u	5	JJ2 A
17.00 - 18.30u	6	Senioren

Dinsdag		
17:15 - 18:00u	6	SK1
17:15 - 18:00u	5	SK2
18:00 - 19:00u	6	TT2
18:00 - 19:00u	5	TT3

Woensdag		
17.30 - 18.30u	6	TT1
17.30 - 18.30u	5	JJ3 A + Uitnodiging
18.30 - 19.30u	1	TT2
18.30 - 19.30u	2	TT3
18.30 - 19.30u	3	JJ2 B
18.30 - 19.30u	4	JJ2 A
18.30 - 19.30u	6	JJ3 B/C
19.30 - 21.00u	1 t/m 6	Masters

Donderdag		
5.30 - 7.00u		JJ 3 A + uitnodiging

Vrijdag		
16.45 - 18.30u	6	JJ3 A/B/C
16.45 - 18.30u	5	JJ3 A/B/C
16.45 - 18.30u	4	JJ2 B

Krommerijn		
Dag	Baan	Groep
Maandag		
16.30 - 18.00u	1	JJ3 A/B/C
16.30 - 18.00u	2	JJ2 B

Dinsdag		
16.30 - 18.00u	1	JJ3 A/B
16.30 - 18.00u	2	Senioren

Zaterdag		
7.30 - 9.00u	3	JJ3 A/B/C
7.30 - 9.00u	2	JJ3 A/B/C
8.00 - 9.00u	1	TT3

De Kwakel		
Dag	Baan	Groep
Donderdag		
17.30 - 18.30u	1	SK1
17.30 - 18.30u	2	SK2

Vrijdag		
17:30 - 18:30u	1	JJ2 A
17:30 - 18:30u	2	Senioren
17:30 - 18:30u	3	Masters
17:30 - 18:30u	4	TT3
17:30 - 18:30u	5	TT2
17:30 - 18:30u	6	TT1

Aanspreekpunt trainingsgroepen:

Groep	Aanspreekpunt	Wie	Telefoonnummer
Swimkick 1	Lisenka & Laetitia	Lisenka	06-46615190
Swimkick 2		Laetitia	06-16822969
TrainTechniek 1	Eline & Zakaria	Eline	06-14804194
TrainTechniek 2		Zakaria	06-47899756
TrainTechniek 3			
Junioren/jeugd 2A	Marcel	Marcel	06-24892700
Junioren/jeugd 2B	Lisenka, Zakaria & Donny	Donny	06-34390294
Junioren/jeugd 3		Zakaria	06-47899756
Senioren		Lisenka	06-46615190