



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Maart/April 2019

Inhoud:

- Jarig in maart en april
- Nieuwe leden
- Gepromoveerd!
- Trainingskamp
- Yoga
- Trainingen komende periode
- Landtraining
- Onderhoud trainingsmaterialen
- Wedstrijden
- Clubkleding
- Flessenactie
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in maart/april

Gabrielle 9 maart
Souhayl 13 maart
Mila K 13 maart
Rana 15 maart
Wesley 15 maart
Ananya 18 maart
Lucas 19 maart
Sena 23 maart
Zakaria 25 maart
Elin 31 maart
Teun 31 maart
Isabel 9 april
Shreya 11 april
Louisa 18 april

Danny 22 april
Zara 26 april
Inge 26 april

Nieuwe leden

De afgelopen maanden zijn er weer een aantal nieuwe zwemmers begonnen met trainen bij Zwemlust. Welkom Nancy, Aarhi en Rithwik (SK 1), Anna, Moni en Eefje (TT1), Joanne (Senioren).

Gepromoveerd!

Het is ons gelukt: We zijn dit jaar met onze ploeg gepromoveerd in de landelijke zwemcompetitie! Al na de eerste ronde van dit seizoen hadden we een goede uitgangspositie en met elke ronde werd de voorsprong verstevigd. Het kon al bijna niet meer mis gaan. De laatste ronde vond plaats op 22 april in Leusden. Nog één keer stonden wij als team langs de badrand en zwommen wij met elkaar om een goede score binnen te halen. Het nieuwe spandoek was goed te zien in het zwembad en er werden mooie races gezwommen. Ook deze ronde waren we weer de snelste qua tijd in onze poule, de C3.

C3-klasse

Competitie: C3-klasse

Nr.	Club	Debut	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal
1	Zwemlust-den Hommel	06-030	4717,04	4735,66	5120,25	4209,49	18782,44
2	Zoetermeer	10-041	4781,56	4878,52	5232,26	4356,73	19249,07
3	Aqua68 1	03-003	4855,79	4984,30	5289,63	4348,33	19478,05
4	Patrick-De Roersoppers (SG)	14-060	4900,66	4905,76	5232,56	4439,88	19478,86
5	SWNZ (SG)	13-086	4931,79	4935,29	5289,10	4399,83	19546,01
6	WIDEX GZ DONK	09-044	4851,93	5032,29	5293,66	4373,27	19551,15
7	ZPB H&L Productions	11-046	4940,93	4954,55	5381,47	4411,15	19688,10
8	ZPC Woerden	06-061	4933,98	4992,00	5442,09	4449,41	19817,48
9	Kimbria	14-010	4935,25	5092,35	5518,35	4524,11	20070,06

In totaal zijn we als 4^e geëindigd over de hele C-competitie. Dit betekent dat we volgend seizoen met ons team promoveren naar de B-competitie. Van de KNZB ontvingen we een mooie beker en felicitaties:

Beste sporters, trainers, officials, vrijwilligers,

Via deze weg wil ik namens de KNZB jullie van harte feliciteren met het behaalde kampioenschap in de C-klasse3 van de Nationale Zwemcompetitie. Een prachtige prestatie en een mooie mijlpaal binnen de vereniging die ongetwijfeld gevierd is of binnenkort gevierd zal worden.

Daarnaast feliciteren we u ook met de promotie naar de B-klasse. In de B-klasse zijn volgend seizoen 32 ploegen actief, verdeeld over 4 virtuele poules van B-teams. In de week na 1 september zal loting uitwijzen in welke poule uw team wordt ingedeeld. Geniet van het succes!

Met vriendelijke groet,
Jeroen Dellebeke
Koninklijke Nederlandse Zwembond, afdeling sport.





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel



Volgend seizoen gaan we de competitie zwemmen met onze vrienden de Haaien uit Leusden en de Duinkickers uit Soest. De seizoenafsluiting begint begin juli staat dit jaar in het teken van het vieren van onze promotie.

Hier horen jullie in een volgende nieuwsbrief meer over!

Trainingskamp seizoen 2018/2019

Ook dit seizoen zijn we weer met een grote groep zwemmers op trainingskamp geweest in Austerlitz. Luke van de Pasch (JJ3) vertelt er iets meer over.

Op vrijdag 22 februari verzamelden wij in het huisje. Na het bedden opmaken en het gedag zeggen tegen de ouders zijn wij gezellig samen gaan eten. Er waren weer lekkere hapjes waar flink van gegeten werd. Daarna hebben wij een spel gedaan met groepen van vier. Hierbij moest je in tweetal door middel van geluiden het andere tweetal opzoeken. Na afloop hebben wij nog wat spelletjes gedaan en zijn toen gaan slapen. Op zaterdag zijn wij na het ontbijt naar het zwembad gelopen waar wij een uur getraind hebben. Na de training en de lunch hebben wij levend

Stratego gedaan wat erg leuk was. Na de middag training hebben wij patat gegeten. 's Avonds gezellig bij het kampvuur gezeten en daarna nog met een aantal opblijvers nog spelletjes gedaan tot vervelends toe voor Zakaria want hij wou slapen en kon niet begrijpen dat wij nog niet moe waren. Het was gewoon zeer gezellig. Op zondag na het ontbijt hebben wij circulerend spelletjes gedaan en meegeholpen aan een nieuw spandoek. Na het opruimen van de bedden en de kamers en het inpakken van de tassen zijn wij na de lunch nog een keer gaan trainen tot dat de ouders ons weer kwamen op halen.

Het was weer een gezellig kamp (Nog gezelliger dan vorig jaar!) Wij hadden mooi weer en het was onderling gezellig en leuk. Iedereen bedankt.
Groetjes Luke.



Yoga

Maandag 11 februari hebben de junioren en senioren die in Den Hommel trainen kennis gemaakt met yoga tijdens de landtraining. Marlous, die op maandag traint bij de senioren en ook yogadocent is, wilde de zwemmers wel een keer meenemen in de wereld van de Yin Yoga. Yin Yoga is een langzame vorm van Yoga, waarin houdingen lange tijd worden vastgehouden. Op deze manier wordt het bindweefsel langzaam gerekt. Marlous liet ons verschillende oefeningen doen. Hierin voelde je hoe, als je langere tijd in een houding zat, alles meer ontspannen werd. Het was leuk om te zien dat de groep goed meedeed en open stond voor iets wat voor de meeste (jongere) zwemmers nieuw was. Marlous dank voor de leuke yoga les!

[Hier](https://www.insideyogautrecht.nl/) vind je meer informatie over Yin Yoga. De website van de praktijk van Marlous is: <https://www.insideyogautrecht.nl/>





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Trainingen komende periode

De Meivakantie komt er weer aan. Dit is altijd een versnipperde periode waarin scholen vrij zijn om de vakantie te plannen. Wij hebben geprobeerd hier zoveel mogelijk rekening mee te houden. De zwemmers van de Swim-Kick hebben 2 weken vakantie. De TT, JJ en Senioren trainen volgens een aangepast rooster. **Let op!:** Als de zwemtraining doorgaat volgens rooster gaat ook de daarbij horende landtraining door.

Vrijdag 19 april (Goede vrijdag)	Den Hommel	Normale rooster
	De Kwakel	Normale rooster
Zaterdag 20 april	Kromme Rijn	Vervalt voor de TT3 ivm paastoernooi. (LET OP: JJ3 wel training!)
Maandag 22 april (2 ^e paasdag)	Kromme Rijn	Vervalt
	Den Hommel	Vervalt
Dinsdag 23 april	Kromme Rijn	Normale rooster
	Den Hommel	Vervalt
Woensdag 24 april	Den Hommel	Normale rooster
Donderdag-ochtend 25 april	Den Hommel	Normale rooster

Vrijdag 26 april (Bad sluit om 18.30 u ivm Vrijmarkt)	Den Hommel 16.45-18.30 u	JJ3 A/B/C en JJ2B traint volgens normale rooster
	Den Hommel 18.30-19.30u	SK 1 en 2 vervalt.
	De Kwakel	Normale rooster
Zaterdag 27 april (Koningsdag)	Kromme Rijn	Vervalt

Maandag 29 april	Kromme Rijn	Normale rooster
	Den Hommel	Normale rooster
Dinsdag 30 april	Kromme Rijn	Normale rooster
	Den Hommel	Vervalt
Woensdag 1 mei	Den Hommel	Normale rooster behalve voor de TT1. De TT1 traint vandaag van 18.30-19.30u
Donderdag-ochtend 2 mei	Den Hommel	Normale rooster

Vrijdag 3 mei (Buitenlandse wedstrijd)	Den Hommel	Vervalt
	De Kwakel	Vervalt
Zaterdag 4 mei (Buitenlandse wedstrijd)	De Kromme Rijn	Vervalt

Vanaf 6 mei trainen alle groepen weer volgens het normale rooster. Vanaf juni zal het zwemrooster voor zwembad de Kromme Rijn wat veranderen. Hier komt z.s.m. een mail over richting de desbetreffende zwemmers.

Landtraining

Voor de JJ en T3 groepen worden nieuwe elastieken aangeschaft. Jullie krijgen 'Mini resistance bands'. Die zijn handiger omdat deze niet geknoopt hoeven te worden. Dat scheelt tijd en de elastieken gaan langer mee. Iedereen krijgt er een uitgereikt tijdens de training op woensdag of zaterdag. Je krijgt er dit seizoen maar één dus bewaar het goed in je tas dan kan het niet mis gaan. Het komende blok bestaat de landtraining op woensdag en zaterdag uit oefeningen met het elastiek. De bands zijn afgestemd op je spierkracht en wij zullen bij het uitdelen rekening houden met blessures.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Onderhoud trainingsmaterialen

Heb je wel eens goed in je snorkel gekeken? Niet schrikken! ;-) Misschien valt het bij jou mee, maar om schimmels en vervelende geurtjes te voorkomen is het belangrijk je trainingsmaterialen goed te onderhouden. Haal na elke training je spullen uit het netje, spoel ze af en laat ze goed drogen voor je ze weer in het netje stopt. De snorkel kun je, als er toch vuil in is gaan zitten, goed van binnen schoon maken met een flessenborstel en wat afwasmiddel. Neem ook het mondstuk mee. Stop je netje af en toe in de wasmachine en je bidon in de vaatwasser (bij Arena bidons gaat dit goed, bij andere merken weet ik dit niet zeker). Zo blijven ze lekker fris. Om te voorkomen dat je landtrainingsmatje gaat stinken is het belangrijk deze regelmatig even af te spoelen en na elke training goed te laten drogen voor je het opbergt. Succes!

Wedstrijden

Soester Kikkersprint

30 Maart was de 3^{de} en laatste Kikkersprint van het seizoen. In een bloedheet bad bij de Duinkickers in Soest werd er voor de laatste keer gezwommen voor het klassement. We waren met 12 zwemmers en 3 coaches aanwezig. We kregen hulp van Sophie i.v.m. haar maatschappelijke stage van school. De hele wedstrijd zat het tempo er flink in en er werd goed gezwommen. Opdrachten die zwemmers meekregen werden uitgevoerd en het was mooi om te zien dat de zwemmers groeien qua ontwikkeling, zowel fysiek als mentaal. Na de laatste races werd zo snel mogelijk de uitslag berekend. Deze wordt berekend over alle drie de wedstrijden. Sanne

pakte hier een mooie 2^{de} plaats in haar leeftijdsklasse en mocht met een zilveren medaille naar huis. Wij kijken terug op een geslaagd seizoen bij de Kikkersprint! Met Pasen gaan we nog eenmaal bij de Duinkickers op bezoek voor het Bemer Paastoernooi.



Wedstrijdkalender

Datum	Wedstrijd	Groepen
20 april	IJssalon Bemer Paastoernooi - Soest	TT 1,2,3 - JJ 2
28 april	Limietwedstrijd - Eindhoven	JJ 3
2-5 mei	ONMK Ib - Amersfoort	Masters
3-5 mei	Buitenlandse wedstrijd - Gent	Zwemmers die zich hiervoor hebben aangemeld

11 mei	SwimKick - Minioren 3 - Veenendaal	SK 1,2 - TT1,2,3 (Minioren)
--------	------------------------------------	-----------------------------

Clubkleding

Beste zwemmers,
Hierbij een berichtje over de clubkleding, de laatste tijd is daar wat in veranderd. Het vest en de polo bleek helaas niet meer leverbaar in onze kleur. Op dit moment kan er niet meer besteld worden via de site. Als dit problemen oplevert laat het even weten, dan denken we met je mee. Na de zomer hopen we geregeld te hebben dat er weer vesten en polo's te bestellen zijn in ongeveer dezelfde kleur. We weten nog niet via welke bedrijf, we zijn nog aan het zoeken naar de meest passende kleding bij onze huidige clubkleding. Het plan is dat het past bij de huidige kleding, zodat niet iedereen iets nieuws hoeft aan te schaffen. Daarnaast lijkt het ons goed om ook sponsors te zoeken, waarvan het logo achterop ons shirt kan staan. Daarbij aan jullie de vraag: weet je een bedrijf of organisatie die ons als club zou willen sponsoren? Laat het ons even weten! Een ander vraag is of iemand toevallig ervaring heeft met (of verstand heeft van) sponsorcontracten met bedrijven afsluiten. Dan zou je ons kunnen helpen met het uitvoeren van deze taak of ons op weg helpen. Hiervoor willen we graag een sponsorcommissie oprichten. Laat het even weten als je ons kan helpen hierbij. Groetjes Lisenka (lisenka@arko.nl) en Liesbeth (lvmill@hotmail.com)



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Flessenactie

In lijn met het vorige bericht: Per 1 april is er al een sponsoractie van start gegaan!! De **Albert Heijn Oog in Al** op de Händelstraat (800m van Zwembad den Hommel) heeft ons uitgenodigd om een poster op te hangen, zodat mensen hun statiegeld kunnen doneren aan onze club. Hiervan willen wij graag nieuwe snorkels en zoomers kopen en kunnen we ook leuke dingen doen. We weten dat een aantal kinderen van de club in Oog in Al wonen: vertellen jullie het op school en aan je burens? Hoe meer flessen er ingeleverd worden, des te meer geld op de bon die zij aan ons doneren! Je kan ook vragen of mensen aan jou hun flessen willen geven en ze zelf naar de Albert Heijn brengen. Vergeet dan niet de bon in de donatiebox ernaast te doen. Alvast bedankt! De actie loopt tot 30 april.

Wedstrijdsecretariaat

Brigith, die al jullie wedstrijden inschrijft, is vanaf 8 april tot 24 april afwezig. Zij geniet van een fijne vakantie in Japan. Donny neemt het wedstrijdsecretariaat over gedurende deze periode.

Volgende nieuwsbrief

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

