



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Juni2019

Inhoud:

- Jarig in juni
- Trainingen komende periode
- Wedstrijden komende periode
- Open water zwemmen
- Nieuws van de Swim-Kick
- Verslag van de wedstrijden
- Seizoenafsluiting 6 juli
- Alpe d'Huzes
- Volgend seizoen



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in juni

Mijke van Hal	1 juni
Moni van Gendt	1 juni
Mette Hogenhuis	2 juni
Eline Schoenmaker	5 juni
Lilith van der Velden	7 juni
Sven Schutte	20 juni
Yardan Taya	20 juni
Luka van Griethuysen	20 juni
Margriet van de Hoven	2 juli
Danielle Vermeulen	5 juli



Trainingen komende periode

Tot en met 19 juli trainen we volgens een aangepast zomer-rooster. In de Kromme Rijn zijn de trainingen voor dit seizoen al gestopt. In het schema is te lezen wanneer er voor de diverse groepen zwemtraining is en in welk zwembad:

Maandag 17/6, 24/6	De Kwakel (ipv de Kromme Rijn)	16.30- 18.00 uur	JJ3ABC
Maandag 17/6, 24/6 (10/6 vervalt ivm Pinksteren)	Den Hommel	17.00- 18:30u	JJ2A én JJ2B- Senioren
Maandag 1/7, 8/7, 15/7	Den Hommel	18.30- 20.00 uur	JJ2AB- JJ3ABC- Senioren
Dinsdag 11/6, 18/6, 25/6, 2/7, 9/7 en 16/7	Den Hommel	17.15- 18.00 uur	SK1- SK2
		18.00- 19.00 uur	TT2- TT3
Woensdag 12/6, 18/6, 26/6, 3/7, 10/7 en 17/7	Den Hommel	17:30- 19:30u	JJ 3A
		17:30- 18:30u	TT 1
		18:30- 19:30u	TT2- TT3- JJ2AB- JJ3BC
Donderdag 13/6, 19/6, 27/6 (vervalt in juli)	Den Hommel	5:30- 7:00u	JJ 3A

Vrijdag 14/6, 20/6, 28/6, 5/7, 12/7 (19/7 vervalt)	Den Hommel	16:45- 18:30u	JJ 2B- JJ3
Vrijdag 14/6, 20/6, 28/6 (in juli vervalt deze training)	Den Hommel	18.30- 19.30	Instroom groep- SK1- SK2
Vrijdag 14/6, 20/6, 28/6, 5/7, 12/7	De Kwakel	17.30- 18.30 u	TT 1,2,3, JJ2A, Senioren, Masters
Vrijdag 19/7: Afsluitende training*	De Kwakel	17.30 - 18.30 uur	Instroom groep- SK1,2- TT1,2,3- JJ2,3- Senioren

De overige trainingen vervallen. Als er training is gaat een evt. landtraining op die dag ook door.

Afsluitende training*

Op **vrijdag 19 juli** is de laatste zwemtraining van dit seizoen. Alle zwemmers van de instroomgroep, SK 1,2 - TT 1,2,3 - JJ 2,3 en de Senioren zijn welkom van 17.30 - 18.30 uur in zwembad de Kwakel voor een leuke en sportieve afsluitende training.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Wedstrijden komende periode Wedstrijdkalender

Datum	Wedstrijd	Groepen
13-16 juni	NJJK-lb Eindhoven	Geplaatste zwemmers
22-juni	Haaïen Challenge deel 4 - Leusden	TT1,2,3 - JJ 2 AB, JJ 3 ABC
29-30 juni	Speedo Fast Water Meet - Amsterdam	JJ3 ABC
30 juni	Minioren jaargangfinales - Dordrecht	Geplaatste zwemmers
3 juli	Clubkampioenschappen	Alle zwemmers

NJJK + Minioren Jaargangfinales

Van 13 t/m 16 juni vindt in Eindhoven het NJJK-lb plaats. Voor Zwemlust den Hommel hebben van de JJ3 Amun (50/100/200 ss), Yardan (50/100/200 vrij en 400 wissel) en Thijmen (100 vrij) zich geplaatst. Wij wensen jullie heel veel plezier en succes!

30 juni vinden in Dordrecht de Jaargangfinales voor de Minioren plaats.

Mijke (TT3) is op diverse afstanden ingeschreven. De beste 24 zwemmers worden uiteindelijk geplaatst. Na 24 juni weten we of en wat Mijke mag zwemmen in Dordrecht. Nog even duimen dus!



Ook voor Vincent (Senioren / Masters) is het nog even spannend of hij mag zwemmen op het NK eind juni. Hij heeft een bonuslimiet gehaald op de 50 m school. We duimen voor je Vincent!

Clubkampioenschappen

Op woensdag 3 juli 2019 vinden voor al onze zwemmers, jong en oud(er), de Clubkampioenschappen van het seizoen 2018-2019 plaats. We verzamelen om 18.00 in ons thuisbad den Hommel. Het inzwemmen is om 18.30 en de wedstrijd start om 19.00 uur. De verwachte eindtijd is 21.00 uur.

Brigith is voor de clubkampioenschappen nog op zoek naar vrijwilligers die willen helpen bij het opbouwen van het zwembad, fungeren als official, kaarten lopen en andere hand en span diensten kunnen doen. Lijkt het je leuk om te helpen, geef je dan op via zwemlustdenhommel@gmail.com Alvast heel erg bedankt!

Open Water zwemmen

Eind juni starten de Open Water wedstrijden. Ben je enthousiast, nog niet klaar met het zwemmen en 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 in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de ouders.

Nieuws van de Swim-Kick

Ook voor de Swim-Kick groepen nadert het einde van het seizoen. Tijdens de clubkampioenschappen gaan de zwemmers laten zien hoe hard ze hebben getraind en wat ze allemaal hebben geleerd. Onlangs is er ook een Swim-Kick instroomgroep gestart. Onder leiding van Martijn Ieren de enthousiaste, startende zwemmers 1x per week de basis van het wedstrijdzwemmen. Tijdens de Minioren regiofinales heeft Eren (SK2) een super PR gezwommen op de 100m vrije slag: 16 seconden van zijn tijd eraf! Gefeliciteerd Eren, de trainers zijn trots op je.

We doen hier graag ook een oproep voor "klusouders" en "schoonmaakouders". Bij Den Hommel is er een plank in de materialenkast los. Tijdens het seizoen heeft dit in toenemende mate voor irritatie bij de trainers gezorgd omdat het materiaal steeds van de plank valt. Wie helpt ons met het vastzetten van de plank? We schatten in dat je er een kwartier mee bezig bent. Om de kosten van het zwemmen laag te houden kunnen de Swim-Kickers snorkels, zoomers en plankjes van de vereniging gebruiken in de trainingen. Wij willen graag dat alle snorkels en plankjes een wasbeurt krijgen vóór de zomer. De snorkels moeten worden schoongemaakt met een tandenborstel rond het mondstukje, dit om ervoor te zorgen dat er geen schimmelvorming ontstaat, en de planken moeten worden geboend. Het is mogelijk de spullen mee te nemen tussen twee trainingen om ze schoon te maken. Wil je ons helpen met klussen of schoonmaken, App Laetitia (0616822969). Alvast bedankt voor de hulp!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Verslag van de wedstrijden Regiokampioenschappen

Onze junioren en jeugdzwemmers mochten in het weekend van 18-19 mei en 25-26 mei racen tijdens de regiokampioenschappen in het 50m bad in Amersfoort. Er is met de groep specifiek getraind naar deze wedstrijd toe, waarop ook goed gezwommen is! Er zijn veel persoonlijke records gezwommen en het is mooi om te zien dat we een grote groep hebben die op meerdere afstanden en slagen mag starten!

Regionale Miniorenfinales

Na 2 weekenden regiokampioenschappen Junioren, Jeugd en Senioren was het nu de beurt aan de Minioren van Zwemlust den Hommel om te laten zien hoe goed er afgelopen seizoen gewerkt is. Dat de



zwemmers, ondanks het warme weer, met veel plezier zwemmen was te zien aan de mooie prestaties. De Zwemlust vlag, gemaakt tijdens het zwemkamp door de zwemmers, nam samen met de zwemmers plaats in Veenendaal.

Veel PR's en ook nog een paar mooie medailles mochten mee terug naar Utrecht! De trainers zijn trots op jullie. Elin, Mijke,

Ben, Preston, Myrthe, Kai, Ananya, Margriet, Sena, Eren en Teun...top gezwommen!

Seizoenafsluiting 6 juli Strand Oog in Al

Ook dit jaar sluiten we het seizoen weer op een leuke manier met elkaar af. Dit jaar doen we dit extra feestelijk ivm met onze promotie in de landelijke competitie en wel op

Zaterdag 6 juli.

De locatie is net als vorig jaar Strand Oog in Al, Kanaalweg 199 in Utrecht www.soia.nl Soia is prima bereikbaar met de fiets. Kom je met de auto kijk dan even goed op de website waar je het beste kunt parkeren.

Je wordt om 17.30 uur verwacht, en om 18.00 uur gaan de BBQ's aan. Bij mooi weer is er voor ons een plek buiten gereserveerd, maar bij slecht weer kunnen we droog staan.

De kosten voor de barbecue zijn voor (kader)leden en trainers 17,50 euro en voor niet leden 27,50 euro. Drinkjes zijn voor eigen rekening en direct ter plekke af te rekenen. Let op: Soia is PIN only dus neem je pinpas mee!

We hopen dat jullie er allemaal bij kunnen zijn. Ouders, broertjes en zusjes zijn ook van harte welkom. Meld je zo snel mogelijk aan, maar in ieder geval zondag 23 juni a.s., door te mailen naar bbqzwemlust@gmail.com Vermeld in de mail het aantal leden / niet leden dat aanwezig is en eventuele bijzonderheden waar we rekening mee moeten houden zoals vegetarisch eten of andere dieetwensen.

Daarnaast vragen we jullie de kosten voor de BBQ ook voor 23 juni over te maken naar UZV Zwemlust Den Hommel NL89INGB0000581291 onder vermelding van BBQ2019 en het aantal leden/niet-leden + namen. Let op: De aanmelding is pas definitief na ontvangst van de betaling!!

Wij hebben er ontzettend veel zin in en hopen op 6 juli het seizoen feestelijk met elkaar af te sluiten.

Met vriendelijke groet,
De activiteitencommissie en trainers

Alpe d'Huzes

Danielle, zwemster bij de Senioren / Masters maar daarnaast ook fanatiek triatleet, is tijdens de Alpe d'Huzes 6 x de Alp opgereden en heeft daarmee veel geld opgehaald voor KWF kankerbestrijding. Heel knap gedaan!

Volgend seizoen

Het huidige zwemseizoen is nog niet ten einde, maar de trainers zijn al wel druk bezig om na te denken over het aankomende seizoen. Het is elk jaar weer een flinke puzzel om alle groepen met trainers binnen het krappe badwaterrooster te plaatsen. Wij streven ernaar om in juli de groepsindeling voor volgend jaar te laten weten.

Volgende nieuwsbrief

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