



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Mei 2019

Inhoud:

- Jarig in mei
- Trainingen komende periode
- Wedstrijdkalender
- Verslag van de wedstrijden
- Opbrengst flessenactie
- Seizoenafsluiting 6 juli
- Clubkampioenschappen 3 juli



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in mei

Marjon 12 mei
Ronja 14 mei
Nourah 21 mei

Trainingen komende periode

De komende periode zijn er wat wijzingen in het trainingsschema. Er kan tot en met 4 juni in de Kromme Rijn worden getraind. Daarna gaat het dak er af en is het, tot het einde van het seizoen, niet meer mogelijk voor ons om in de Kromme Rijn te trainen. Daarnaast vervallen er enkele trainingen ivm de regiokampioenschappen. Even de wijzigingen op een rijtje:

- Op 16, 23 en 30 mei **vervalt** de training op de donderdagochtend in zwembad den Hommel.

- Op 6, 13, 20 en 27 juni is er **wel** training op de donderdagochtend in den Hommel.
- Op zaterdag 18 mei en 25 mei **vervalt** de training op de zaterdagochtend in de Kromme Rijn. Dit ivm de regio kampioenschappen.
- De volgende data wordt er nog **wel** getraind in de Kromme Rijn volgens het reguliere schema: Ma 20 mei, di 21 mei, ma 27 mei, di 28 mei, za 1 juni, ma 3 juni en dinsdag 4 juni. Daarna stoppen voor dit seizoen de trainingen in de Kromme Rijn.

Wedstrijdkalender

Datum	Wedstrijd	Groepen
18/19 mei	Regio Kampioenschappen - Amersfoort	Geplaatste zwemmers
25/26 mei	Regio Kampioenschappen - Amersfoort	Geplaatste zwemmers
1/2 juni	Minioren Finales - Veenendaal	Geplaatste minioren

Verslag van de wedstrijden

IJssalon Bemer Paastoernooi

Zaterdag 20 april was Zwemlust weer aanwezig in Soest. Na de laatste Kikkersprint was het nu tijd voor het IJssalon Bemer Paastoernooi. Ondanks dat er veel afmeldingen waren, waren we met een mooi aantal zwemmers aanwezig. Voor een aantal was dit de eerste wedstrijd in een hopelijk hele lange reeks! De debutanten waren in het begin nog wel wat zenuwachtig. Maar na de eerste start was die druk er ook af en zagen we alleen nog maar grote glimlachen op het

gezicht. Er werd door alle zwemmers flink gezwommen. De ene race ging dat uiteraard beter dan de andere race. Wat wel opvalt is hoe de zwemmers mentaal gegroeid zijn. Waar in het verleden weleens alleen gezien werd wat er niet goed ging, zie je nu dat ze kijken naar wat er de volgende keer anders zou kunnen. Dit heeft er dan ook in geresulteerd dat er veel medailles meegenomen werden naar Utrecht. Op elke trede van het podium heeft wel een Zwemluster gestaan! Het was een hele gezellig dag met een ontzettend leuke groep. Hoe goed de sfeer was werd ook duidelijk toen wij onze heren estafette moesten afmelden omdat we te weinig heren hadden in die leeftijdscategorie. Een van de overgebleven heren kwam met het idee om te vragen of we met jongere zwemmers aan de start mochten verschijnen, zodat de estafette dan ieder geval gezwommen kon worden. Na overleg met de jury kon ook deze estafette gewoon starten. Wat een team spirit! Al met al kijken we terug op een mooi toernooi met mooie races en resultaten!

Als laatste ook dank aan alle officials van die dag; zonder hen had de wedstrijd niet door kunnen gaan!!!!





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

ONMK-ib

Van 2 tot en met 5 mei vond in Amersfoort het ONMK lange baan plaats. Zwemlust den Hommel was weer vertegenwoordigd met een mooie groep Masters: Marlous, Joanne, Vincent, Marjon, Mark Z., Liesbeth, Nadine en Lisenka. Er is goed gezwommen met prachtige resultaten, zowel op de individuele nummers als ook op de estafettes. De zwemmers hebben met elkaar een berg aan PR's, medailles en zelfs de titel Nederlands Kampioen bij elkaar gezwommen. Iedereen van harte gefeliciteerd!



FIRST Swim Meeting in Gent



Op 3 mei vertrok een grote groep zwemmers naar Gent om daar, op 4 en 5 mei, deel te nemen aan de FIRST Swim Meeting. Na drie keer in Duitsland te hebben gezwommen was iedereen licht gespannen over wat ze konden verwachten in België. Maar het was een groot succes!

Vrijdag rond 19.00 uur verzamelde iedereen zich bij de locatie waar de zwemmers overnachten: het Topsportcentrum Gent. Een prima plek met veel ruimte en geheel op sporters gericht. De zwemmers voelden zich er dus als een vis in het water. Na een gezellige avond ging de wekker al vroeg. Om 7.10 uur stonden de ouders weer met de auto's voor de deur om ons naar het zwembad te brengen (ouders bedankt!). Nog niet helemaal wakker kwamen we aan bij het zwembad. De zwemmers waren verbaasd over wat ze daar zagen: Een grote hal met bedjes, stoelen en banken waar de

zwemmers van de deelnemende verenigingen tijdens de wedstrijd konden zitten, hangen en spelletjes doen. Het was even wennen maar uiteindelijk beviel dit prima, de afwisseling tussen het warme zwembad en de koele hal. De tweede dag konden we gelukkig een half uurtje langer slapen omdat wij iets later ingedeeld stonden voor het inzwemmen. De wedstrijd verliep heel goed. De sfeer was gezellig en er is erg goed gezwommen. Een paar van onze zwemmers hebben zich zelfs voor de finales geplaatst: Amun, Annika, Sophie, en Maren. Heel spannend natuurlijk zo'n finale maar het hielp dat de zwemmers langs de kant en de ouders op de tribune fanatiek aanmoedigden. We kijken terug op een heel geslaagd weekend. Een prachtige ervaring met een wedstrijd in het buitenland!





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

SwimKick-Minioren circuit 3

Zaterdag 11 mei stond de SwimKick-Miniorenwedstrijd op het programma voor onze Minioren zwemmers. Het was een hele gezellige wedstrijd, waar supergoed gezwommen is door iedereen! Het was voor sommigen hun eerste wedstrijd, wat best wel spannend was, maar wat hebben ze het goed gedaan! De trainers kijken terug op een geslaagde wedstrijd waar veel plezier aan is beleefd door iedereen. Daarbij zijn de trainers erg tevreden over de groei die de zwemmers hebben gemaakt bij de trainingen en hebben laten zien bij de wedstrijd. Tot slot willen we ook Amun (JJ3) bedanken voor zijn hulp en begeleiding bij de wedstrijd, de zwemmers vonden het leuk dat je er was!

Opbrengst Flessenactie

De flessenactie in de **Albert Heijn Oog in Al** heeft een mooi bedrag opgebracht van 290,- euro voor Zwemlust den Hommel. Super! Albert Heijn Oog in Al bedankt voor de mogelijkheid om aan deze actie mee te doen en iedereen die heeft gedoneerd bedankt voor de bijdrage!



Seizoenafsluiting

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. Details over de afsluiting volgen nog maar reserveer in ieder geval alvast de datum: **Zaterdag 6 juli**. Waarschijnlijk vanaf een uurtje of 17.00 / 17.30u.

Clubkampioenschappen

Nog een belangrijke datum om te reserveren: **woensdag 3 juli** vinden vanaf 17.30 uur de clubkampioenschappen plaats in zwembad den Hommel. Jong en oud zwemt dan samen een wedstrijd in ons thuisbad. De uitnodiging volgt in juni. We hebben er nu al zin in!

Volgende nieuwsbrief

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