



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

november 2019

Inhoud:

- Jarig in november
- Leden groei!
- Nieuwe trainingsgroep
- Taper
- De Grote Clubactie
- Wedstrijdverslagen van oktober
- Wedstrijdkalender
- Clubkleding
- Wist je dat...



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in november

Eren	3 november
Sara	3 november
Aziz	7 november
Vincent	9 november
Lotte H	10 november
Eline	12 november
Aadithi	23 november
Lisenka	24 november
Anna H	26 november
Bas	27 november
Amber	28 november
Nancy	28 november

Van harte gefeliciteerd!

Leden groei!

Tof nieuws. Sinds half oktober telt de wedstrijdploeg van Zwemlust meer dan 100 zwemmers. Een jaar geleden hadden we nog 64 zwemmers bij de wedstrijd ploeg. Een grote stijging! Een keerzijde van de grote groei is helaas dat we op dit moment een wachtlijst hebben voor nieuwe leden.

Nieuwe trainingsgroep

Misschien is het je al opgevallen. We hebben er, sinds begin oktober, een nieuwe trainingsgroep bij. Op vrijdagavond van 18.30 tot 19.30u traint een groepje zwemmers van 12+ onder leiding van Koen. In deze groep zitten doorstromers vanuit zwemvaardigheid en geïnteresseerde zwemmers zonder wedstrijdzwemervaring. Hier was al lang vraag naar en er stonden vele zwemmers op de wachtlijst. Wij zijn blij dat het gelukt is ook voor deze zwemmers een trainingsgroep te kunnen realiseren en wensen hen veel succes en plezier!

Taper

Binnenkort doen de zwemmers van de JJ3 en enkele zwemmers van de TT3, JJ2 en Senioren mee aan de Regio-kampioenschappen. Om zo fit mogelijk aan de start van een piekwedstrijd te verschijnen gaan zwemmers voorafgaand aan de wedstrijd taperen. Wat dat is, de taper, wordt uitgelegd in dit grappig [filmpje](#) op You-tube. Voor onze zwemmers betekent de taper dat er in de weken voor de Regio-kampioenschappen wat rustiger getraind wordt en er wat trainingen uitvallen.

De volgende trainingen komen te vervallen:

Dinsdag 12 nov en 19 nov 2019	Den Hommel (5:30-7:00)	Vervalt
Donderdag 14 nov en 21 nov 2019	Den Hommel (5:30-7:00)	Vervalt
Zaterdag 16 nov en 23 nov 2019	De Krommerijn (7:30 – 9.00u) (8.00 – 9.00u)	Vervalt

De Grote Clubactie

Zoals jullie weten doen wij als wedstrijd afdeling mee aan de Grote Clubactie. Dit is een landelijke campagne om geld voor verenigingen in te zamelen. Als zwemclub hebben wij met forse kosten te maken voor het huren van badwater. Er is daardoor weinig budget over voor materiaal of leuke dingen. Deze actie zorgt ervoor dat er wat extra's in de kas komt. We hopen dat jullie de afgelopen weken veel loten hebben verkocht. De boekjes moeten **uiterlijk 10 november** weer worden ingeleverd zodat wij de loten op tijd kunnen invoeren in het systeem. Je levert je boekje bij je trainer in. Alvast bedankt!!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Wedstrijdverslagen van oktober

Competitie deel 1

Op zaterdag 5 oktober vond de eerste ronde van de competitie plaats. Dit jaar zwemmen we drie keer in Soest en één keer in Leusden. Dit doen we samen met de Haaien en de Duinkickers. Sinds dit jaar hebben we een flink aantal nieuwe zwemmers erbij gekregen. Hierdoor staan we nog sterker in de competitie. De ronde begon goed: de estafette teams van de junioren jongens en meisjes zwommen beide flink onder hun tijden. Daarna zwom iedereen twee keer individueel zo hard als hij/zij kon en besloten we de wedstrijd met een heren en dames estafette. Hierin hadden we bij de heren 3 teams en bij de dames 2 teams. Na de eerste ronde vinden we onszelf of plaats 3 terug met een achterstand van 15 seconden op de nummer 1.

B1-klasse

Competitie: B1-klasse

Nr.	Club	Deel	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
1	De Ward	05-133	5251,95	0,00	0,00
2	De Lansingh	11-014	5263,19	0,00	0,00
3	Zwemlust-den Hommel	06-030	5266,79	0,00	0,00
4	ZVV	05-062	5353,76	0,00	0,00
5	ZVL-1886 Tetteroo 1	09-026	5407,69	0,00	0,00
6	Wiekslag	11-042	5437,48	0,00	0,00
7	OEZA	08-021	5454,21	0,00	0,00
8	Poseidon '56	11-022	5561,52	0,00	0,00

Ondertussen heeft ook deel 2 van de competitie plaatsgevonden. Het verslag van deze wedstrijd volgt in de volgende nieuwsbrief maar we kunnen alvast verklappen dat we het weer heel erg goed hebben gedaan.

Limietwedstrijd

Op zondag 20 oktober vond in Amersfoort de eerste limietwedstrijd van het seizoen plaats. Dit jaar zijn er voor de junioren zwemmers geen limieten meer te zwemmen voor de Nederlandse Kampioenschappen, voor de senioren nog wel. Het doel was dan ook lekker racen en leren. We waren met een groot team van 20 zwemmers en er werden mooie races gezwommen.

Kickersprint deel 1

Zaterdag 26 oktober was deel 1 van de Kickersprint bij de Duinkickers in Soest. Er was van tevoren al duidelijk dat het een lange wedstrijd zou worden. Zwemlust was er met 22 zwemmers. De 3 coaches (Lisenka, Eline en Marcel) kregen hulp van Tristan en Nigel. Zij zijn, net als Marcel, bezig met de trainerscursus en voor hun cursus moeten zij een wedstrijd coachen. Er werd vlot achter elkaar gestart om de toch al lange wedstrijd niet nog veel langer te laten duren. Na iets meer dan 3 uur kon iedereen dan ook naar huis. Er werden best nog wat pr-en gezwommen, maar ook wel wat diskwalificaties. We kijken terug op een mooie eerste Kickersprint met de nodige leerpunten. Op naar deel 2!!!!!!



Wedstrijdkalender

November is een drukke maand met veel wedstrijden.

Za 2 nov	Competitie deel 2 - Soest	TT 2,3 - JJ 1,2,3 - Senioren
Zo 10 nov	Regio Minioren Clubmeet deel 1 - Veenendaal	SK 2, TT1,2,3 (Minioren)
Za/ Zo 16/17nov & Za/Zo 23/24nov	Regio Kampioenschappen korte baan - Veenendaal	TT3 - JJ2 - JJ3 - Sen --> junioren en ouder die geplaatst zijn.
Za 23 nov	Haaien Challenge deel 2 - Leusden	TT1,2,3 (alleen junioren) en JJ1,2
Za 30 nov	Kickersprint deel 2 - Soest	JJ 1,2

Update Clubkleding

Na de passessies in Den Hommel zijn de bestellingen doorgegeven aan SD Sportswear. Op dit moment wachten we nog op wat kleine dingen wat betreft de sponsoring. Eind deze week denken we dit af te maken. We hopen over een maand de kleding te kunnen ontvangen. Zodra we wat meer weten over de levering kiezen we een geschikt moment om de kleding bij de leden te krijgen. Later hierover meer. Betaling geschiedt via automatische incasso. Besluit je na ontvangst nog iets bij te bestellen of had je om de een of andere reden nog geen bestelling gedaan en wil je dat alsnog, kan dit



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

via de site van Zwemlust den Hommel. Hier komt de link op te staan voor de site van de leverancier SD Sportswear.

Wist je dat:

- We in Den Hommel nu kleine whiteboards hebben om de zwemmers aanwijzingen te kunnen geven. Hierop kunnen delen van trainingen geschreven worden of aanwijzingen, eventueel kan er ook een tekening, ter illustratie van de uitleg, gemaakt worden.
- Er ook af en toe buiten het zwembad wordt afgesproken. Zo zijn we met een aantal vaders (de Zwemlust Daddy's) op zaterdag 19 september naar Brouwerij Maximus geweest. Het was erg gezellig. Alleen weten we nog steeds niet hoe Fred is thuisgekomen 😊

Volgende nieuwsbrief

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