



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

# oktober 2019

## Inhoud:

- Jarig in oktober
- Nieuwe zwemmers
- Verslag van de Kick-off
- Nieuws
- Grote clubactie
- Nieuws uit de groepen
- Wedstrijdkalender
- Verslag van wedstrijden



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

## Jarig in oktober

Preston	6 oktober
Sanvi	19 oktober
Thijmen	23 oktober
Mohamed	26 oktober

Van harte gefeliciteerd!

## Nieuwe zwemmers

Ook in de eerste maand van dit nieuwe seizoen hebben een aantal zwemmers zich aangemeld bij zwemlust. Welkom Ruqaya, Anay, Anish (Instroom), Delano (JJ2), Lotte en Alexei (JJ3).

## Verslag van de Kick-off

Op zaterdag 7 september vond de Kick-off van het zwemseizoen 2019-2020 plaats in de gymzaal van Bijnkershoeklaan. We zijn gestart met een korte presentatie door de trainers over het seizoen. Hierin werd verteld wat de doelen voor dit jaar zijn, hoe er gecommuniceerd gaat worden en wat de afspraken wat betreft trainingen en wedstrijden zijn. Daarna was het tijd om lekker te sporten onder leiding van Mark M. Mark had leuke activiteiten voorbereid waar alle zwemmers (van jong tot oud) aan mee konden doen. Het was een gezellig uur met fanatiek spel en bovendien veel gezelligheid. Na het sporten was het tijd voor een lekker lunch, verzorgd door de activiteiten commissie. We kijken terug op een gezellige Kick-off.

Mocht je niet bij de Kick-off zijn geweest is het belangrijk om de informatie zelf even te lezen. De presentatie van de Kick-off is te vinden op de website.

## Nieuws

### Website / Nieuwsbrief

Alle mededelingen over o.a. de trainingen en activiteiten van de wedstrijdafdeling van Zwemlust den Hommel zijn te lezen in de maandelijkse nieuwsbrief. De nieuwsbrief wordt per mail naar de leden van de wedstrijdzwemafdeling verstuurd. Lees deze goed zodat je altijd op de hoogte bent van de laatste informatie!

De wedstrijdkalender, trainingstijden en nieuwsbrieven van voorgaande maanden zijn

te vinden op [www.zwemlustdenhommel.nl](http://www.zwemlustdenhommel.nl)

onder het kopje wedstrijdzwemmen.

In verband met de AVG-wet en de privacy van de zwemmers en betrokkenen zetten wij vanaf dit seizoen een publicatie versie van de nieuwsbrief, zonder foto's, op de website. Uitnodigingen voor de wedstrijden blijven jullie via de mail ontvangen.

## Mail

Afgelopen maand kwam veelvuldig de vraag/opmerking dat niet alle mails aankwamen bij zwemmers/ouders. Na de samenvoeging van alle mailadressen in groepen, bleek dat dit helaas niet goed werkt. Inmiddels is dit hersteld en hopen wij dat iedereen alle mails weer ontvangt.

## Nieuws over de trainers

Zakaria (trainer van de JJ en TT) werkt als kinder- en jeugd psycholoog bij het WKZ. Vanaf januari gaat hij daar starten met de opleiding tot GZ- psycholoog. Van harte gefeliciteerd!



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Week van de scheidsrechter

Van 5 tot en met 13 oktober 2019 is het de week van de scheidsrechter. Het perfecte moment om onze officials (en die van andere zwemverenigingen) eens extra in het zonnetje te zetten en te bedanken voor hun inzet. Misschien vind je het heel vanzelfsprekend dat er zoveel officials langs de kant staan bij een wedstrijd, maar sta er eens bij stil dat zonder al die vrijwilligers er geen wedstrijden gezwommen konden worden. Ook Zwemlust heeft een grote groep enthousiaste kaderleden die zich geheel vrijwillig inzet als official bij wedstrijden. Wij zijn daar super blij mee. Namens de zwemmers en trainers....heel erg bedankt!



## Grote clubactie

Zoals elk seizoen doen wij als wedstrijdafdeling 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. Tussen vrijdag 13 en vrijdag 20 september hebben de zwemmers een verkoopboekje ontvangen voor de Grote Club Actie. Hieronder wat belangrijke informatie:

- Je mag je loten verkopen vanaf zaterdag 14 september. 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.
- Schrijf van degene aan wie je een lootje hebt verkocht, alle gegevens in het boekje. Zonder die gegevens kan het geld niet worden geïnd. Neem geen contant geld aan. Met de eenmalige machtiging kunnen mensen zoveel loten kopen als dat ze willen.
- Verkoop zoveel mogelijk loten. Is je boekje vol? We hebben wat extra boekjes, vraag het je trainer. Wij verwachten dat een ieder **minimaal 5 loten** verkoopt.

## Superlot

Je kunt ook een Superlot verkopen aan een bedrijf. Zo'n lot kost €150 waarvan 80% naar onze vereniging gaat! Dus ga langs bij familie of vrienden met een bedrijf of trek je stoute schoenen aan en stap die winkel in de buurt binnen.

1. Wil je een Superlot verkopen? Laat het de trainers weten, we hebben een paar mooie glossy superloten besteld.
2. Zet de gegevens van het bedrijf op het Superlot. Belangrijk is het regelen van de eenmalige machtiging. Vul alle gegevens in op het formulier en stuur hiervan een kopie (foto of bijlage) op naar [zwemlustdenhommel@gmail.com](mailto:zwemlustdenhommel@gmail.com). Dan wordt deze geregistreerd.
3. Geef het Superlot symbolisch aan het bedrijf. Deze kan hem dan in de winkel hangen. We zullen de koper en verkoper van het Superlot op Facebook vermelden (mits ze dat allebei willen).

Voor alle andere vragen over de Grote club actie: [laetitiaouillet@gmail.com](mailto:laetitiaouillet@gmail.com)

## Nieuws uit de groepen Instroom/Swimkick

De Swimkick groep is weer lekker van start. Deze groep traint twee keer per week, behalve de instroomgroep die alleen op vrijdagavond traint. Het doel van de Swimkick is het aanleren van de basis: ligging, stroomlijnen, aanspannen van je core in het water, hoe ervaren je de weerstand van het water in je slag. We werken in blokken,



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

dus soms doe je weken achter elkaar 2 onderdelen van 2 slagen, en ga je daarna door met iets anders. De kinderen hoeven zich dus geen zorgen te maken dat ze het hele seizoen rugcrawl gaan zwemmen ;-). Mocht je kind zijn ingeschreven voor een eerste wedstrijd, let goed op de verzameltijd bovenaan het programma. Wij verzamelen allemaal op dat tijdstip en je komt dus niet pas als je je race moet zwemmen. Dit omdat wij eerst inzwemmen en de kinderen voorbereiden op wat er gaat komen. Heb je vragen over wedstrijden? Vraag het de trainer van je kind. PS: graag alleen maar gezond eten en drinken mee naar de wedstrijden. Denk aan fruit of rauwkost en/of boterhammen. En denk ook aan een bidon met water en een shirt om tussendoor aan te kunnen trekken.

### TrainTechniek

De zwemmers en trainers van de TT zijn vol enthousiasme gestart aan dit seizoen. Er zijn wat wisselingen geweest in de groepjes en de trainers maar dat went gelukkig snel. Bij de TT-groepen ligt de focus op de techniek van de zwemslagen, skills (keerpunten en start) en bij de TT zwem je wat langere afstanden achter elkaar in de trainingen. Een aantal TT zwemmers gaan ook voor het eerst in hun 'zwemcarrière' wat langere afstanden in de wedstrijden zwemmen. Best spannend maar ook hartstikke stoer natuurlijk! Met de TT-groepen werken we toe naar de Regio Club Meet in november of, voor sommige oudere TT zwemmers, de Regiokampioenschappen. Heb je vragen of moet je je afmelden voor een training, de contactgegevens van de

trainers staan op de website. Graag bij afwezigheid een berichtje naar de trainer die die dag ook training geeft. Alvast bedankt!

### Junioren-Jeugd en Senioren

De Junioren-Jeugd (JJ) groepen en de Senioren groep liggen lekker vol, bijna alle zwemmers zijn dit seizoen weer van de partij en we hebben ook wat flink wat nieuwe zwemmers erbij. Sinds dit seizoen is er ook weer een JJ1 groep. De trainingen zijn drukbezocht en er wordt gemotiveerd getraind. Het niveau tijdens de trainingen ligt hoog en het teamgevoel laat de zwemmers stralen. Tijdens de eerste wedstrijd van het binnenseizoen werd ook duidelijk dat de vorm al goed was. Iedereen zat al in de buurt van zijn inschrijftijden. Tijdens de Kick-off kwam het clubgevoel en saamhorigheid goed naar voren en we willen dit het hele seizoen vasthouden. Komende tijd gaan we doelen stellen met de zwemmers en werken we toe richting de Regiokampioenschappen in november.

### Verslag van Bijeenkomst JJ3

Op zaterdag 21 september was er voor de JJ3, na de zwemtraining in de Kromme Rijn, een informatiebijeenkomst. Deze bijeenkomst vond plaats in de kantine. We begonnen met een rondje tops van de start van het seizoen. Vervolgens hebben we het jaarplan uitgelegd en konden de zwemmers vragen stellen. Tot slot hebben we met elkaar trainingsdoelen gesteld voor komende periode. Het was een geslaagde bijeenkomst.

### Trainingen in de herfstvakantie

In de herfstvakantie vervallen een aantal trainingen. De SK- en Instroom-groep hebben een weekje vrij. De overige groepen trainen volgens een aangepast schema. Hieronder staat wanneer er getraind wordt en door wie. Let op: De **landtrainingen** gaan op de dagen dat er getraind wordt ook gewoon door volgens het normale schema.

Maandag 21-10-19	De Krommerijn (16:30-18:00)	JJ3ABC
	Den Hommel (17:00-19:00)	JJ 2
	Den Hommel (17:00-18:00)	JJ1
	Den Hommel (18:00-19:00)	Senioren
Dinsdag 22-10-19	Den Hommel (5:30-7:00)	JJ3A
	De Krommerijn (16.30-18.00)	JJ 3AB – Senioren
	Den Hommel (17:15-19:00)	Vervalt
Woensdag 23-10-19	Den Hommel (17:30-18:30)	TT 1 – JJ3A
	Den Hommel (18:30-19:30)	TT 2,3 – JJ 2 – JJ3ABC
	Den Hommel (19:30-21:00)	Masters
Donderdag 24-10-19	Den Hommel (5:30-7:00)	JJ 3AB



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vrijdag 25-10-19	Den Hommel (16:45-18:30)	JJ 3ABC
	<b>Den Hommel (18.30-19.30)</b>	<b>Vervalt</b>
	De Kwakel (17:30-18:30)	TT 1,2,3 - JJ 1 en 2 en Masters
Zaterdag 26-10-19	De Krommerijn (7:30-9:00)	JJ 3ABC
	De Krommerijn (8:00-9:00)	TT 3

### Wedstrijdkalender

Za 5 okt <b>15.30u verzamelen!</b>	Competitie deel 1 - Soest	TT 2,3 - JJ 1,2,3 - Senioren
Zo 20 okt	Limiet - Amersfoort	JJ3
Za 26 okt	Kickersprint deel 1 - Soest	TT 1,2,3 en JJ1,2
Za 2 nov	Competitie deel 2 - Soest	TT 2,3 - JJ 1,2,3 - Senioren

### Verslag van wedstrijden

#### Haaien Challenge deel 1

Zaterdag 14 september was de eerste wedstrijd van het seizoen: De Haaien Challenge deel 1 in Leusden. We waren aanwezig met bijna de voltallige wedstrijd ploeg. De sfeer was goed en er was meteen al een goed clubgevoel. De nieuwe zwemmers voelden zich meteen thuis en zwemmers die voor het eerst een wedstrijd hadden, merkten dat het minder spannend was dan dat ze dachten.

Deze Haaien was een mooie nulmeting voor het seizoen en het was dan ook goed te zien dat iedereen al dichtbij de tijden zat van eind vorig seizoen. Op naar een mooi wedstrijdseizoen!

#### BOWR

Op 14 september was ook de laatste openwater wedstrijd. De BOWR (Biesbosch open water race) werd ook door een aantal Zwemlusters bezocht. Het weer zat mee en het water was lekker van temperatuur. Dit was een mooi afsluiter van het buiten seizoen!!

#### NK-Estafette

Op zondag 22 september stond de NK estafette op het programma. Zwemlust deed met een jongens team mee en is op de 19<sup>e</sup> plaats geëindigd van de 20 team die mee mochten doen! Helaas kon Amun niet meedoen vanwege een blessure, maar gelukkig kon de wedstrijd doorgaan doordat Thijs mee kon zwemmen. Het was een gezellige wedstrijd, waarin de jongens elkaar goed supporten en mooie races zwommen.

#### Minioren-Junioren 1-2 Deel 1

Zondag 29 september vond het eerste deel van het Minioren-Junioren 1-2 circuit in Woerden plaats. Een nieuwe wedstrijd op onze wedstrijd kalender met ook wat nieuwe onderdelen. Een aantal van onze zwemmers deden zondag mee aan de 50 of 100m benen challenge: Met een plankje borstcrawl benen zwemmen in wedstrijd vorm. Even wennen maar uiteindelijk was het erg leuk om te doen. Zwemlust was met een grote,

enthousiaste ploeg van ca. 25 zwemmers en 3 trainers aanwezig. We kijken terug op een geslaagde wedstrijd!

#### Volgende nieuwsbrief

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