



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

februari 2020

Inhoud:

- Jarig in februari
- Clubkleding & sponsors
- Nieuws over de trainingen
- Trainingskamp 2020
- Wedstrijdafmeldingen
- Wedstrijdverslagen
- Wedstrijdkalender
- Buitenlandse wedstrijd
- Sportprijs Utrecht
- Nieuws van de activiteiten-commissie



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in februari

Luke	3 februari
Souhaib	13 februari
Anna	16 februari
Lonneke	17 februari
Donny	27 februari
Myrthe	28 februari

Van harte gefeliciteerd!

nextlevelict
ARE YOU READY FOR IT

AVISION
Asset Management

XO
HOTELS

Clubkleding en sponsors

De afgelopen week is de door jullie bestelde clubkleding uitgedeeld. Tijdens de wedstrijden op 1 februari waren onze zwemmers al te bewonderen in de mooie nieuwe outfits.



Op de shirts zijn onze sponsors te zien: Nextlevel ICT, XO Hotels en Avision Asset Management. We zijn ontzettend blij met hun steun voor onze vereniging!

Heb je nog geen clubkleding besteld maar wil je dat wel graag? Binnenkort is het mogelijk dit via de website van Zwemlust den Hommel te doen. Tot die tijd kun je voor vragen over de clubkleding mailen naar sponsoring@zwemlustdenhommel.nl

Nieuws over de trainingen

Trainingen die vervallen:

In februari komen een aantal trainingen te vervallen:

- In verband met het trainingskamp vervallen **alle** trainingen op **vrijdag 21 februari** in de Kwakel én den Hommel en de training van **zaterdag 22 februari** in de Krommerijn.
- In de **voorjaarsvakantie** vervallen de trainingen voor de **Instreamgroep** en de **Swimkick 1 en 2 (SK1 en 2)**. Deze groepen hebben dus geen training op vrijdag 21 februari, dinsdag 25 februari en vrijdag 28 februari in zwembad den Hommel.

Afmelden voor trainingen

Natuurlijk probeer je zoveel mogelijk bij de trainingen te zijn maar het kan een keer gebeuren dat je ziek bent of niet kunt komen trainen. Wij vinden het prettig dit van te voren te weten. Meld je altijd af via een berichtje naar de trainer van die dag. De mobiele nummers staan op de [website](#). Kom je wel trainen, maar ben je iets later, ook dat horen we graag van te voren. Alvast hartelijk dank.

Trainingskamp 2020

Een grote groep zwemmers heeft zich aangemeld voor het trainingskamp van vrijdag 21 t/m zondag 23 februari. Leuk! Jullie ontvangen binnenkort per mail meer informatie over de tijden, het programma en de paklijst ed. Wij hebben er weer heel veel zin in!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Wedstrijdafmeldingen

Een belangrijk onderdeel van het wedstrijdzwemmen is het daadwerkelijk zwemmen van wedstrijden. Niet alleen de zogenaamde 'piekwedstrijden' zijn van belang maar ook de wedstrijden daar omheen. Deze vormen een belangrijk onderdeel van de trainingsopbouw, geven de trainers en zwemmers de gelegenheid te kijken hoe ze zich ontwikkelen en waar nog aan gewerkt kan worden. Ook doen de zwemmers belangrijke wedstrijd ervaring op en kunnen er individuele limieten gehaald worden of punten voor het team.

Hoe verloopt het **aanmelden** voor de wedstrijden? Brigith (wedstrijdsecretariaat) ontvangt van de organiserende vereniging een overzicht van de te zwemmen afstanden in een bepaalde wedstrijd. Door de trainers wordt gekeken welke afstanden er per zwemmer gezwommen kunnen worden en op basis daarvan wordt er een uitnodiging opgesteld. Ongeveer een maand van te voren verstuurt Brigith deze per mail naar de zwemmers. Er zijn dan nog 2 á 3 weken om per mail af te melden. De uiterlijke datum van (kosteloos) afmelden staat onderaan de uitnodiging vermeld.

Natuurlijk, je kunt een keer **verhinderd of ziek** zijn waardoor je niet kunt deelnemen aan een wedstrijd. De afgelopen maanden hebben wij echter wel heel veel afmeldingen voor wedstrijden ontvangen, waarvan een aantal ook te laat. Het gevolg hiervan is veel extra werk voor het kader. De trainers krijgen nu op de wedstrijddag veel berichtjes. Die

afmeldingen moeten door de coaches voor aanvang van de juryvergadering genoteerd worden op een speciaal formulier waarna de jury alle afmeldingen ter plekke nog snel moet verwerken in de startlijsten. Ook worden er onnodige kosten gemaakt. De startgelden, ook voor de zwemmers die na de afmelddatum zijn af- en/of ziekgemeld, worden nml. verrekend aan de club / zwemmers.

We willen jullie vragen zoveel mogelijk rekening te houden met de geplande wedstrijden. De meest recente **wedstrijdkalender** is te vinden op de [website](#) en de wedstrijden van de maand staan nogmaals in de nieuwsbrief genoemd. Op de kalender staat ook vermeld welke groep deel zal nemen aan de wedstrijd. Ben je toch verhinderd geef dit dan tijdig, maar in ieder geval voor de afmelddatum, door. **Let op:** De Competitie wedstrijden, de Regio Kampioenschappen, de Minioren Club Meet en de Minioren-Junioren wedstrijden zijn belangrijke team en/of individuele wedstrijden en daarom verplicht. Voor deze wedstrijden kan dus niet worden afgemeld.

Om de administratieve druk op de wedstrijddag zelf enigszins te verlagen vragen wij jullie voortaan **afmeldingen vanwege ziekte** op de dag van de wedstrijd **uiterlijk 2 uur voor de verzameltijd** door te geven via het mobiele nummer van de wedstrijd-coördinator. Wie dat is staat op de uitnodiging en in de wedstrijdkalender. De afmelding is pas definitief als deze door de coördinator in de app is bevestigd. Voor

iedereen die wel zwemt is het belangrijk dat je op de verzameltijd aanwezig bent in het zwembad. Ben je vertraagd, laat het ons ook even weten.

Wij hopen op jullie medewerking zodat de wedstrijddag voor alle betrokkenen: zwemmers, ouders, coaches én officials een leuke en sportieve dag is. Alvast heel erg bedankt!

Wedstrijdverslagen

Competitie deel 3

Op zaterdag 11 januari stond de derde competitieronde op het programma. De derde ronde vond wederom plaats in Soest. We stonden met een mooie ploeg aan de start en er werd fantastisch goed gezwommen, zo direct na de winterstop. Dit heeft er in geresulteerd dat wij nog steeds op plek 1 staan en dat wij tijdens deel 4 (op 14 maart) onze eerste (promotie) plaats met ongeveer 65 seconden voorsprong verdedigen!

B1-klasse

Competitie: B1-klasse

Nr.	Club	Depot	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal
1	Zwemlust-den Hommel	06-030	5266,79	5158,31	5606,32	0,00	16031,42
2	De Lansingh	11-014	5263,19	5219,11	5617,29	0,00	16099,59
3	ZVV	05-062	5353,76	5130,83	5632,13	0,00	16116,72
4	De Ward	05-133	5251,95	5281,33	5647,13	0,00	16180,41
5	ZVL-1886 Tetteroo 1	09-025	5407,69	5248,46	5578,03	0,00	16234,18
6	Wielkslag	11-042	5437,48	5321,97	5760,71	0,00	16520,16
7	OEZA	08-021	5454,21	5449,74	5805,22	0,00	16709,17
8	Poseldon '56	11-022	5561,52	5442,47	5901,41	0,00	16905,40



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Minioren-junioren deel 3

18 januari j.l was het weer tijd voor onze Minioren en jongste Junioren om te laten zien hoe ze ervoor staan. De wedstrijd werd gezwommen in Veenendaal. Helaas kon coach Eline er niet bij zijn i.v.m een vervelende griep. Gelukkig konden Diana, Tristan en Gerben inspringen om, samen met coach Lisenka, de wedstrijd te begeleiden. En dat lukte want iedereen sloot de wedstrijd af met een dik PR. Super mooi en een groot compliment voor deze zwemmers

ONMK Masters



Op 24, 25 en 26 januari werd door de Masters in het mooie nieuwe zwemcentrum in Rotterdam gezwommen tijdens de Open Nederlandse Master Kampioenschappen. Door 8 zwemmers (en Manon die bij ons traint) werden een aantal hele mooie races gezwommen en zijn er ook weer heel wat medailles binnengehaald. Er werd ook veel plezier gemaakt, het hele zwembad ging van links naar rechts, we genoten van Donny zijn

zelfgebakken taart en 's avonds speelden we fanatiek nog wat spelletjes.

Vallei Sprint Bokaal

Op 1 februari kwamen de TT3 en JJ3 in actie op de Vallei Sprintbokaal in Veenendaal. Hier werden alle vier (voor de minioren waren het er drie) 50m-nummers gezwommen. Het team had er ontzettend veel zin in en er werd door iedereen hard gezwommen tussen al het sprintgeweld! Na deze nummers mocht een groot deel van het team nog een finale 100m wisselslag zwemmen en werd er gestreden voor het behalen van een medaille. De trainers zijn ontzettend trots om te zien hoe gefocust iedereen heeft gezwommen en dat de snelheid er goed in zit bij iedereen!

Kickersprint

Zaterdag 1 februari was de laatste Kickersprint van dit seizoen. Met een kleine 20 zwemmers en 2 coaches waren we te gast bij de Duinkickers in Soest. Het was een lange wedstrijd (3,5 uur) en zeker bij de jongere zwemmers was dat merkbaar. Er werden weer de nodige mooie races gezwommen en ook de tijden waren goed. Je ziet zo in het seizoen goed hoe de zwemmers zijn gegroeid. Bijvoorbeeld een 100 meter vlinder wordt nu gewoon gezwommen, terwijl in het begin van het seizoen net 1 baantje lukte. Dus buiten de pr-en en af en toe ook een diskwalificatie werden persoonlijke doelen en overwinningen ruim behaald.

Wedstrijdkalender

De komende periode worden de volgende wedstrijden gezwommen:

8 febr.	Regio Minioren Clubmeet deel 2 - Veenendaal	SK 2 - TT 1,2,3 --> minioren en op uitnodiging
16 febr.	Limietwedstrijd - Utrecht	JJ3
1 mrt.	Limiet - Amersfoort	JJ3
14 mrt.	Competitie dl 4 - Leusden	TT 2,3 - JJ1,2,3 - Sen.

Buitenlandse wedstrijd

Net als in de voorgaande seizoenen willen we dit voorjaar weer graag naar een buitenlandse wedstrijd. Het blijkt dit jaar echter wat lastiger te organiseren. De eerder door ons bezochte wedstrijden in Krefeld en Gent passen niet in de huidige wedstrijdkalender. De trainers zijn daarom, achter de schermen, druk op zoek naar een geschikte wedstrijd in het buitenland. Deze wedstrijd zou dan in april/mei plaats moeten vinden. Of het gaat lukken is nog even de vraag maar we houden jullie via de nieuwsbrief op de hoogte.

Sportprijs Utrecht 2019

Onze coach, Zakaria el Mansori, is genomineerd voor sportvrijwilliger van het jaar. Ondertussen is er massaal door jullie gestemd. Heel erg bedankt! Woensdag 12 februari wordt tijdens de jaarlijkse Sportprijs Utrecht in de Jaarbeurs de uitslag bekend gemaakt. [Sportprijs-Utrecht.nl](https://www.sportprijs-utrecht.nl)



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Bericht van de Activiteitencommissie

We zijn januari gezond begonnen met de Nieuwjaarsduik in zwembad Den Hommel. Super om te merken dat ondernemers uit de buurt op hun eigen manier onze zwemmers willen sponsoren. Groenten- en fruitkraam 'De Mol' sponsorde voor ons een goed krat fruit. Deze fruitkraam staat wekelijks aan de Händelstraat in Oog in Al. Ga er eens langs!

Zo aan het begin van het nieuwe jaar bruist iedereen van de goede ideeën. Zo ook de activiteitencommissie. We helpen natuurlijk bij de voorbereidingen van het trainingskamp en mocht er misschien toch nog een thuiswedstrijd zijn dan regelen wij de 3W's: Worst, Wortels en Wraps. Ook ideeën over een gezellig BBQ aan het einde van het zwemseizoen, een sponsor'loop' in het water en een Nieuwjaarsduik 2.0 zijn voorbij gekomen. Heb je een goed idee, laat het niet liggen dat zou jammer zijn. Waar mogelijk helpen we graag bij de uitvoering.

Goed om te weten: er is een Zwemlust Den Hommel spandoek, wil je een keer op de tribune zitten en jouw zwemmer groots aanmoedigen, neem het mee!
Groet, Lydia en Derkiene

Volgende nieuwsbrief

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