



Nieuwsbrief zwemmen 2019-1.

Verenigingszwemcompetitie

Op zondag 25 maart was de laatste ronde van de verenigingszwemcompetitie.

Onze eerste ploeg zwom deze wedstrijd in Alkmaar en heeft daar uitstekend gepresteerd. De einduitslag van de ploeg uitkomende in de B-klasse was een goede middenmoot en dat betekent dat wij een groot aantal verenigingen achter ons hebben gelaten.

Onze tweede ploeg zwom in Roelofarendsveen. Na drie ronden stonden we al op een eerste plaats en deze plaats hebben we kunnen behouden en met een prachtig puntentotaal het seizoen kunnen afsluiten. Dit betekent promotie naar de 2e klasse van het District.

Een geweldige prestatie en de felicitaties aan de zwemmers.

Fysio

Graag willen jullie onderstaande tekst onder de aandacht brengen:

Mijn naam is Lianne Groeneveld en sommige van jullie hebben mij misschien wel eens langs het bad zien lopen. Ik ben trainer bij de Minioren op woensdagmiddag en zaterdagochtend en in mijn dagelijks leven ben ik werkzaam als fysiotherapeut bij FysioEffect in Leiden en Den Haag.

Voor mijn trainerschap was ik zelf een wedstrijdzwemmer. Hierdoor heb ik veel praktijkervaring met zwemmen en weet ik dat blessures op de loer liggen. Train je met een blessure te lang door dan kun je er last van krijgen in je dagelijks leven en kan het langer duren voordat je weer volledig kunt trainen.

Veel voorkomende blessures zijn de 'zwemmerschouder', maar ook knie- of liesblessures komen vaak voor. Hoe weet je dat je een blessure hebt of een risico loopt op een blessure? Klachten die een zwemmer vaak omschrijft zijn: pijn in de schouder en/of bovenarm, pijn rond het schouderblad of in de nek-schouderpartij. Bij knieklachten gaat het vooral om pijn rond de knieschijf.

Heb je last of twijfel je? Neem dan contact met mij op door te mailen naar

Lianne@fysioeffect.nl of spreek mij even aan in het zwembad. Ben je er snel bij dan kan met een advies of behandeling blessures worden verholpen of zelfs worden voorkomen!

Clubkampioenschappen 2019

Op zaterdag 8 juni a.s. organiseren we de clubkampioenschappen in het 5 meibad. Na afloop van deze kampioenschappen is er weer een hapje en drankje in het clubhuis. Alle ZVL-1886 leden zijn van harte welkom om aan deze kampioenschappen deel te nemen.

Binnenkort komen de uitnodigingen hiervoor.

Openwater seizoen 2019

Nog een paar maanden en dan kunnen we weer gaan trainen en wedstrijdzwemmen in het open water. Op dit moment is de zwemcommissie bezig om dit te organiseren. Zodra bekend is wanneer we beginnen met de trainingen en de locatie en trainers bekend zijn laten we dit jullie weten.

Net zoals voorgaande jaren organiseren we in samenwerking met Aquamania weer een open water wedstrijd in de binnenstad van Leiden. Het is niet meer mogelijk om onze open water wedstrijd te organiseren in de Witte Singel en gebruik te maken van het terrein van de Hortus. In overleg met de Gemeente Leiden is nu het terrein van museum Volkenkunde en het water van de Morssingel het wedstrijdterrein. Ook is gekozen om in plaats van een vrijdagavond over te stappen op de zondag en wel op **zondag 23 juni 2019**. Dus noteer deze datum alvast in jullie agenda.

Zwembad De Vliet

Ook dit jaar is zwembad De Vliet weer gehuurd op de maandag-, dinsdag- en woensdagavond van 19:00 tot 20:30 uur. Op deze dagen kunnen alle ZVL-1886 leden hiervan gebruik maken. Wel dient er rekening te worden gehouden dat op sommige dagen waterpolotrainingen zijn en dat ook de zwemvierdaagse in de zomerperiode wordt georganiseerd.

Vervallen en gewijzigde trainingen

Op vrijdag 7 juni komt de Masterstraining in het 5 meibad te vervallen.

Doordat de Minioren wedstrijden in Eindhoven op 13 april komen te vervallen, gaat de Minioren training op die dag wel door. De training voor 12+ verschuift dan weer naar de gewone tijd vanaf 05:45 uur.

Verder verwijzen we graag nog even naar de website, waar de vervallen en gewijzigde trainingen zijn vermeld.

Binnenkort krijgen jullie een overzicht van de zwemtrainingen vanaf mei tot de zomervakantie.

Kennismakingscursus wedstrijdzwemmen

Sinds een aantal weken nemen een 10-tal basisschoolleerlingen deel aan een kennismakingscursus wedstrijdzwemmen. Deze cursus wordt gegeven door Natasja Zwaan. Een aantal van hen hebben zich inmiddels aangemeld als lid en gaan verder oefenen op de maandagavond in het 5 meibad o.l.v. Lien Sierag en Jan de Mooy.

Donderdagavond

Onze zwemtrainer Danny van Dam heeft te kennen gegeven dat hij niet langer de mogelijkheid om de zwemtrainingen te geven op de donderdagavond in De Zijl. Gelukkig hebben we Moniek Heemskerk bereid gevonden om zijn taak over te nemen. Danny bedankt voor je inzet en Moniek veel succes bij deze trainingen aan de junioren en de Masters.

G-sport

Zoals wellicht bekend zijn vanaf 1 januari een 40-tal G-zwemmers lid geworden van onze vereniging. In het verleden zwommen zijn bij VTV.

Voor deze groep zwemmers zijn we op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om bij deze sporters met een geestelijke beperking toezicht te houden. Het is van 19:00 tot 20:30 uur in het 5 meibad.

Van 19:00 tot 19:45 uur zijn het banenzwemmers en van 19:45 tot 19:30 uur waterpolo en aquarobic.

Mocht je interesse hebben neem dan even contact op met Paul Chaudron, vz-zwemmen@zvl-1886.nl. Zie ook onze website.

Juryleden

We hebben het al meerdere malen gevraagd. We zijn op zoek naar juryleden (tijdwaarnemers) voor het organiseren van de zwemwedstrijden. Binnenkort start er een cursus in Roelofarendsveen.

Informatie bij Paul Chaudron officialswedstrijdzwemmen@zvl-1886.nl

Opleiding zwemtrainers

Ook zijn we op zoek naar uitbreiding van ons trainerskorps. Je begint als assistent bij ervaren trainers. De vereniging betaalt de kosten van de trainerscursus zwemtrainer 2. Deze cursus wordt regelmatig gegeven.

Wellicht zijn er oudere jeugd zwemmers of Masters die het leuk vinden om dit te doen.

Informatie hierover kan je krijgen bij Paul Chaudron, vz-zwemmen@zvl-1886.nl

DE ZWEMCOMMISSIE