



ZVL-1886 Nieuwskrant wedstrijdzwemmen

December 2023

Vervallen trainingen

Save the date!

De nieuwskrant

Trainingen in de decembermaand

Albert Spijker Memorial

Veilig sportklimaat

Sinterklastraining

Activiteiten

Wist u dat?

Nieuwskrant

We zoeken enthousiaste redacteurs voor de nieuwskrant van het wedstrijdzwemmen. Lees hierover ook het nieuwsbericht. Heb je leuke informatie voor de nieuwskrant? Stuur je informatie dan naar; Activiteiten-zwemmen@zvl-1886.nl

Vervallen trainingen	
27/12	Minioentraining, Mastertraining en JJS avondtraining vervallen
28/12	JJS avondtraining vervalt
30/12	Minioentraining vervalt
2/1	JJS ochtendtraining vervalt
3/1	JJS ochtendtraining vervalt
4/1	JJS avondtraining en mastertraining vervalt
Save the date!!! Leuke activiteiten in het vooruitzicht	
29/12	Albert Spijker Memorial in de Vliet!
19/1	Exacte tijd volgt nog. In de vroege avond nieuwjaarsbingo!
27/1	Competitie ontbijt voor minioren en JJS groep
10/2	Minioeren bowling activiteit
10/2	JJS bowling activiteit

De nieuwskrant

We hebben helaas nog geen enthousiaste nieuwskrantmaker gevonden. Daarom proberen we een nieuwe aanpak. En daar hebben we jullie hard bij nodig. We willen de nieuwskrant graag een nieuwbericht laten zijn van onze leden en voor onze leden. De zwemcommissie zal een vaste nieuwrubriek schrijven. Maar echt leuk wordt de nieuwskrant natuurlijk pas als er berichten in staan over alle activiteiten, wedstrijden en bijzondere gebeurtenissen die elke maand plaatsvinden. Daarom zoeken we mensen die het leuk vinden om actief te zijn bij het doorgeven van informatie. We gaan hiervoor een appgroep maken waar heel snel een klein berichtje en fotootje in doorgestuurd kan worden. We zorgen achter de schermen ervoor dat deze berichten worden samengevoegd tot nieuwskrant. We zoeken trainers, officials, enthousiaste ouders en zwemmers die hieraan bij willen dragen. Met deze aanpak kost het weinig tijd om hieraan mee te werken. Natuurlijk mag ook altijd los een berichtje ingestuurd worden. Maar we hopen natuurlijk op veel aanmeldingen voor onze "redactie".

Trainingen in de decembermaand

Er komen weer gezellige dagen aan! Op de kerstdagen, oudjaar en nieuwsjaardag zijn de zwembaden gesloten en vervallen alle trainingen. De rest van de trainingsagenda vinden jullie hierboven.



Albert Spijker Memorial

Hebben jullie je al opgegeven voor de Albert Spijker Memorial op 29 december 2023? Op vrijdag 29 december 2023 is er in het nieuwe Combibad De Vliet wederom de mogelijkheid om te kijken hoeveel je eigenlijk kunt zwemmen tijdens de Albert Spijker Memorial (ASM). Dit belooft wederom een waar zwemspektakel te worden want we hebben maar liefst 14 banen tot onze beschikking. Het hoofdprogramma bestaat zoals altijd uit de 100x100, maar ook kun je ervoor kiezen om een andere afstand te zwemmen of minder vaak. Bekijk voor jezelf welke afstand je comfortabel kunt zwemmen in 2 minuten en bedenk dan hoe vaak je dat achter elkaar kunt. Of aandurft. Er is voor iedereen ruimte in het programma; jong en oud, beginner en ervaren rot, triathleteet en wedstrijdzwemmer, waterpoloër en openwaterspecialist. Laten wij ervoor zorgen dat we met een grote groep wedstrijdzwemmers deelnemen!

ZVL-1886 zet zich in voor Spieren voor Spieren en dat is dus ook dit jaar ons goede doel. Er is geen inschrijfgeld of verplichte bijdrage. In plaats daarvan moedigen we mensen aan om te doneren aan Spieren voor Spieren.

Kijk snel op de website van ZVL-1886 om je in te schrijven en mee te doen aan de ASM: [ALBERT SPIJKER MEMORIAL 2023 \(100X100\) | ZVL-1886](https://www.zvl-1886.nl/ALBERT-SPIJKER-MEMORIAL-2023-100X100).

Veilig sportklimaat.

Binnen ZVL-1886 zijn we actief met het thema veilig sportklimaat. Het is een belangrijk onderwerp, dat ook binnen het wedstrijdzwemmen de juiste aandacht verdient. We zijn op zoek naar 2 vertrouwenscontactpersonen (VCP-ers) binnen het wedstrijdzwemmen om in de Veiligheidscommissie te gaan zitten, samen met de huidige 6 VCP-ers van de andere disciplines. Volgend kwartaal wordt de cursus voor VCP-er weer aangeboden door de gemeente Leiden en we hopen dat geïnteresseerden zich zullen melden via secretariaatzwemcommissie@zvl-1886.nl. Je kunt onze vertrouwenscontactpersonen bereiken via de mail op vertrouwenspersoon@zvl-1886.nl of via het contactformulier (onderwerp 'vertrouwenspersoon').



Sinterklaastraining

Iedereen heeft via de appgroepen kunnen meegenieten van de enorm gezellige Sinterklaastrainingen. We kunnen jullie vertellen dat Sinterklaas enorme waardering en dankbaarheid heeft voor het enthousiasme waarmee ook dit jaar weer aardig wat nieuwe pietenskills in het water aandacht hebben gekregen. De trainers van ZVL-1886 verdienen een groot compliment! Ook namens sinterklaas 😊 heel erg bedankt!

Activiteiten

De activiteitencommissie is druk bezig met de voorbereidingen van leuke activiteiten. We zoeken ter aanvulling van onze commissie nog 1 enthousiaste minioren-ouder. De tijdsinvestering is beperkt. Vele handen maken licht werk! Vergaderen proberen we zo min mogelijk te doen. Waarschijnlijk ongeveer 4 keer seizoen. Daardoor gaat het vooral om het hebben van een rol tijdens activiteiten waar de zwemmers aan deelnemen. Denk aan het begeleiden en regelen van een ontbijt, het meegaan naar bowlen of het regelen van reserveringen. Wordt je hier enthousiast van? Meld je dan aan via activiteiten-zwemmen@zvl-1886.nl



Benieuwd wat er voor de komende tijd op de agenda staat? Kijk dan even bij de save the date bovenaan deze nieuwsbrief. Trouwens.....zetten jullie allemaal 19 januari in de agenda? Net na etenstijd doen we een gezellige nieuwjaarsbingo! Omdat iedereen vaak druk is in de Decembermaand en de kinderen al aardig wat activiteiten hebben op school kiezen we er bewust voor om dit jaar geen kerstactiviteit te doen. Maar we zien graag alle officials, trainers, leden, vrijwilligers en anderen bij deze gezellige nieuwjaarsborrel en bingo in de waterkeet! We wensen jullie alvast heerlijke kerstdagen en een fantastisch 2024!

En wisten jullie dat?

Trainersnieuws!

We hebben onze trainersploeg verder uitgebreid met enthousiaste zwemmers van onze vereniging. Anne van Lith geeft training bij de recreanten op de maandagmiddag, Wictoria Diederiks versterkt de trainersploeg van de minioren op zaterdagochtend en Hannah Schulein zal samen met Lonneke Graansma de borstcrawl+ training verzorgen. Dank jullie wel voor jullie inzet voor de vereniging en heel veel succes en plezier gewenst!

Nieuwe officials!

Aan het begin van het seizoen heeft een groep enthousiaste ouders de cursus tijdwaarnemer succesvol afgerond. Zij worden nu bij wedstrijden ingezet om in de praktijk afgetekend te kunnen worden. Enorm gefeliciteerd en bedankt voor jullie inzet!

Verder heeft Patty Wijnen de cursus jury gevolgd en ook zij is eind november afgetekend in de praktijk. Hartelijk gefeliciteerd met deze official carrièregang binnen de KNZB voor onze vereniging!

Pilot landtraining

Onder leiding van Van der Meij Fysiotherapie is gestart met een pilot landtraining met een kleine groep zwemmers. We kunnen op deze manier testen, feedback verzamelen en aanpassingen doen aan de opzet van het programma waar nodig. Ook hebben de trainers samen met de fysio gekeken bij de minioren om de landtraining langs het bad voor deze doelgroep te optimaliseren.

We willen Roos en Alex van der Meij dan ook erg bedanken om dit initiatief mogelijk te maken!

Zwimmersnieuws

Riff van der Zwaan heeft een gouden medaille behaald van het Lange Afstand Circuit 2022-2023, de eerste prijs voor jongens minioren 3 en 4. De uitreiking hiervan zal uiteraard een feestelijk tintje krijgen. Een geweldige prestatie van Riff!! Namens de KNZB en ZVL-1886, van harte gefeliciteerd met deze bijzondere medaille!

Silke Molendijk heeft afgelopen weekend een spetterend YouTube optreden gehad tijdens de finale op de 100 m schoolslag bij de Rotterdam Qualification Meet!

NJK en NK zwemmers: veel succes bij de wedstrijden de komende weekenden! Het is gaaf om te zien dat ZVL-1886 goed is vertegenwoordigd bij evenementen met mooie resultaten, waar we trots op kunnen zijn. Tijdens het maken van deze nieuwsbrief wordt er hard gezwommen in Eindhoven en weten we al dat Rozalia Diederiks op de 400 m vrij 3^e van Nederland is geworden!

Nieuws gemist?

Dat zou goed kunnen.....en daarom zoeken we jou/jullie 😊 Natuurlijk willen we alle bijzondere momenten delen en vieren. Maar er gebeurt zoveel gaafs dat het soms niet bij te houden is....dus nou ja....meld je aan!