

Spetternieuws

jaargang 12 nummer 2020-91

Verjaardagen



28 april	Isis Sikes	10 jaar
4 mei	Anna van Kuijk	17 jaar
9 mei	Jesse Jacobs	13 jaar
13 mei	Sem van de Water	7 jaar
14 mei	Cas Verstegen	15 jaar
21 mei	Oriana Schaap	13 jaar
23 mei	Jorn Sprunken	12 jaar
24 mei	Pieter Otten	22 jaar

Nieuws van de zwemcommissie

Corona virus

Intussen is vrijwel iedereen het 'nieuwe leven' tijdens deze pandemie tijd wel gewend, hoe vervelend het ook is. Maar het belangrijkste is dat we allemaal gezond blijven en dus moeten we ons gewoon aan de gestelde regels houden.

Het trainen en het zwemmen van wedstrijden ligt natuurlijk stil. Tot wanneer? Dat is de grote vraag voor iedereen. Vanuit vragen van de zwemmers heeft Silvester intussen een aantal landtrainingsoefeningen gemaakt die wekelijks worden bijgewerkt. Iedereen kan hier aan deelnemen, om zo toch fit en gezond te blijven. Wil je mee doen? Kijk op: silvpom.nu/zwemmen

Wanneer we weer kunnen beginnen zal beslist worden vanuit de KNZB en het bestuur van HZPC. In overleg met de trainers zal er dan een programma opgesteld worden zodat we met een juiste fysieke belasting weer kunnen beginnen.

Vervoersnota

In de komende week zal de vervoersnota weer worden verzonden. Soms gebeurt het dat deze mail in de SPAM mailbox terecht komt. Daarom willen we iedereen vragen de mail de komende week goed in de gaten te houden en de nota per omgaande te betalen, zodat hier geen extra acties vanuit de zwemcommissie voor nodig zijn (wanneer er niet op tijd betaald wordt).

HZPC badmutsen

Heb jij nog geen HZPC badmuts, dan kun je deze krijgen bij Rianne Selten tegen betaling van €8,00.



Afspraken

Samen uit = Samen thuis: Als vereniging vinden wij het belangrijk om gezamenlijk naar wedstrijden te gaan en gezamenlijk weer naar huis. Dit heeft een aantal redenen. Enerzijds weten de trainers dat alle zwemmers dan aanwezig zijn bij aanvang van de wedstrijd en dus makkelijker het overzicht te behouden is. Het is een belangrijk onderdeel van het groepsgevoel en teamspirit onderling. Daarnaast willen we ook gezamenlijk terug in Horst komen, om te voorkomen dat onverhoopt iemand per ongeluk achter blijft.

Bus naar verenigingscompetitie: Tijdens de verenigingscompetitie gaan wij gezamenlijk met de bus, welke vanuit Horst vertrekt, naar de plaats van de wedstrijd. Indien je op de route woont en het logisch is om een tussenstop te maken, kan dit geregeld worden.

Nieuws van de trainers

Uitval trainingen

Zoals jullie inmiddels weten zullen alle trainingen de komende tijd vervallen. Indien dit wordt aangepast, zullen jullie hiervan op de hoogte worden gesteld.

Daarnaast zullen de volgende trainingen de komende tijd uitvallen

Geen trainen maar toch conditie op peil houden

Zoals inmiddels bekend zullen er de komende weken geen trainingen plaatsvinden. Dit betekent al snel een achteruitgang in de conditie. Toch is dit iets wat je ook heel eenvoudig op een andere manier kan trainen.

Je conditie onderhouden doe je al door op hoge snelheid te fietsen (dus niet de snelheid waar je mee naar school fietst) of een rondje te gaan rennen. Als je een van deze dingen om de dag een uurtje doet, blijft je conditie goed op peil!



Het andere onderdeel wat belangrijk is om te trainen, is de flexibiliteit. Hiervoor kun je rek- en strekoefeningen uitvoeren, waardoor je een minimale terugval zult hebben op het moment dat we weer gaan zwemmen. Probeer ook dit om de dag te doen, steeds een half uurtje. Tijdens het trainingskamp hebben we voor elke training een half uur hieraan besteed en ook op de woensdagen doen de junioren, jeugd en senioren zwemmers hieraan mee (en om de week ook een deel van de minioren zwemmers). Jullie hebben dus genoeg inspiratie!



Clubkampioenschappen

We hebben nu alle drie de wedstrijden van de clubkampioenschappen gezwommen. Door alle hulp van zwemmers, ouders, trainers, officials en andere vrijwilligers voor, tijdens en na de wedstrijden, hebben we er met zijn allen weer een succes van gemaakt! De punten zijn berekend en daarmee is ook bekend wie de clubkampioenen van dit seizoen zijn. Maar.. wie dat zijn vertellen we natuurlijk nog niet!

Om iedereen te bedanken, en om de clubkampioenen in het zonnetje te zetten, zullen we weer een feestavond organiseren. In verband met de huidige situatie zullen we hiervoor een geschikt moment kiezen zodra we het verenigingsleven weer op mogen starten.

(Houd 3 juli voorlopig nog even vrij in jullie agenda. We hopen natuurlijk dat het dan kan plaatsvinden, maar we moeten nog even afwachten)



Wedstrijden

De KNZB heeft besloten dat er dit seizoen geen competitiewedstrijden meer worden gezwommen. Daarnaast zijn ook alle kampioenschappen in mei/juni komen te vervallen.

Competitie seizoen 2020-2021

Intussen heeft de KNZB bekend gemaakt wat de gevolgen zijn voor de competitiestanden. Voor ons betekent dit dat we ook komend seizoen weer op het hoogste niveau in de nationale zwemcompetitie zullen uitkomen. Op dit moment zijn we in overleg met onze competitiepartners over handhaving van dezelfde poule of eventuele overgang naar de poule zoals de KNZB dit heeft voorgesteld. Zodra hier meer over bekend is zullen we dit in de nieuwsbrief vermelden.