

Nieuwsbrief

nummer 19 januari 2011



WAALWIJKSE ZWEMVERENIGING

POSTBUS 520 5140 AM WAALWIJK

www.wzvwaalwijk.nl

secretaris@wzvwaalwijk.nl

VAN DE VOORZITTER.

Beste mensen,

Allereerst, voor zover het nog kan: iedereen de beste wensen voor 2011.

Als we terugkijken op 2010 zien we een bewogen jaar. Maar terugkijken is nooit goed; positief de blik naar voren en zien wat er komen gaat is het devies.

De Clubkampioenschappen zijn in december verzwommen en de uitslag is inmiddels bekend. Dat heeft even geduurd, maar door de Fina-puntentelling moeten de tijden worden omgezet in punten en dat vraagt wat tijd. Er is alleen de hoop dat er a.s. december ook meer recreanten en trimmers meedoen!

Bij het afzwemmen zijn we op wat kleine dingen gestuit. Het diploma uitreiken zou in de nieuwe kantine zijn, maar door de kinderfeestjes is het daar soms zo druk dat onze ouders en de kinderen verloren lopen. We doen het nu aan het bad en gaan kijken hoe we dit op een leuke manier kunnen gaan doen.

Wij van het dagelijks bestuur zijn nu druk met de voorbereidingen van de Algemene Ledenvergadering op 15 maart a.s.

Dit was het voor dit moment. Tot aan het bad of op de Algemene Ledenvergadering.

Peter Verduijn, voorzitter WZV.



ALGEMENE LEDENVERGADERING

De Algemene Ledenvergadering zal worden gehouden op
dinsdag 15 maart 2011 in
Café "de Langstraat". Aanvang 19.30 uur.

Voor deze Algemene Ledenvergadering wordt een aparte
Nieuwsbrief op naam uitgereikt.

Het Bestuur.



RECLAME-UITING OF EEN AANBIEDING

Ook U kunt hier adverteren voor een klein bedrag, eenmalig of meerdere keren.
Vraag naar de voorwaarden bij de voorzitter: voorzitter@wzvwaalwijk.nl

ZWEMWEDSTRIJDEN IN HET OLYMPIA — HULP GEVRAAGD

WZV organiseert dit seizoen nog een aantal wedstrijden in het Olympia. We kunnen deze wedstrijden niet organiseren zonder jullie hulp. Hopelijk kunnen we weer rekenen op de hulp van veel ouders en zwemmers. De eerstvolgende wedstrijd is de 4-kamp minioren op zondag 20 februari.

In maart volgt nog het Schoolzwemtoernooi 2011. Dit lijkt nog ver weg, maar toch is het al weer bijna zover: het schoolzwemtoernooi vindt plaats op vrijdagochtend 11 maart (in de carnavalsvakantie). Er zullen weer veel kinderen meedoen aan deze leuke en sportieve wedstrijd. Informatie over inschrijvingen volgt later en krijg je via de basisschool. Ook deze wedstrijd kunnen we, zoals gezegd, alleen organiseren met de hulp van vele handjes. Dus: zet alvast deze datum in je agenda. We hopen op jullie medewerking!

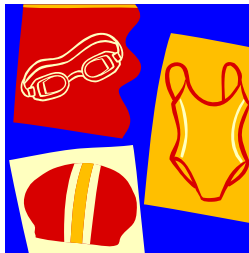
De Zwemcommissie.

UITVERKOOP TYR

Tot onze grote spijt heeft het bestuur moeten besluiten om te stoppen met de verkoop van Tyr-zwemspullen. Levering van materialen verliep namelijk niet naar wens.

Daarom vindt er op **woensdag 16 februari** van 18.15 tot 20.00 uur een uitverkoop plaats van de spullen die nog over zijn.

Badpakken	€ 20,-
Herenzwembroeken	€ 15,-
Jongenszwembroeken	€ 10,-
Zwembriljetjes	€ 8,-
Pullboy	€ 6,-
Zwemplankje	€ 10,-



Er dient wel contant betaald te worden.

Het bestuur.

ZWEMCLINIC IN EINDHOVEN 5 JANUARI

We waren om kwart voor 9 in Eindhoven en hebben in de grote hal van het Pieter van den Hoogenband zwemstadion gewacht. Van een heleboel andere verenigingen kwamen ook nog kinderen. In totaal waren er 109 kinderen en van WZV 15. We werden verdeeld in groepjes van ongeveer 25 kinderen. Eerst kregen we techniektraining, daarna landtraining, daarna startbloktraining en toen de onderwaterfase. Als laatste kregen we nog informatie over gezonde voeding. We gingen om 13.00 uur met alle kinderen lunchen. Toen mochten we nog 2 uur schaatsen op de ijsbanen. Om half 6 waren we weer thuis. Het was een leuke, leerzame én een gezellige dag.

Van Marco Chambon.

GESLAAGDEN

Op 17 december 2010 zijn geslaagd voor het

A-diploma:

Femke van Beek
Yannick Dekkers
Sylvana Jasper
Maarten Lieveense
Ruth de Letter

B-diploma:

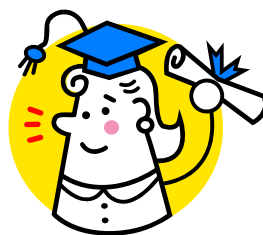
Emma van Hulten
Meike Jansen
Niels Soemers
Mathilde Willems

C-diploma:

Elce Dollekens
Duuk Dollekens
Jeroen van Esch
Lotte Klerks

Zemvaardigheidsdiploma-3:

Carlijn Balvers
Marco Chambon
Renkse van Iersel
Yvette van Iersel



GEFELICITEERD !

MaatjePlus
DE GOEDKOOPSTE VAN NEDERLAND
Dé internetwinkel voor betaalbare damesmode in de maat 42 t/m 60!
Bezoek onze website
www.maatjeplus.nl

**BAKKERS
SCHILDERS
BEHANGERS
GLASZETTERS**

Van vader op zoon sinds 1937



Jan Bakkers
Grotestraat 345 Waalwijk
t (0416) 33 24 97

TOM LOMMERS BRABANTS WINTERKAMPIOEN !

Op 8 en 9 januari werden de Brabantse Winterkampioenschappen gezwommen in Eindhoven.



Tom Lommers presteerde het wederom om Brabants Kampioen te worden. Ditmaal op de 100 m. vrije slag. Hij behaalde ook nog een 3e plaats op de 100 m. vlinderslag.

Tom, namens het bestuur, wederom Gefeliciteerd !

VERJAARDAGEN**MAART**

1 Betty Meijer
1 Evelien Jansen
2 Tonny Mekes-de Gouw
2 Gaia Penningnieuwland
4 Kim de Kort
5 Friede de Rooij
6 Arjan Bras
7 Jeanne Kemmeren
11 Rania Morabet
12 Herja van Woensel
13 Karin Verdijk
13 Milou Vermeer
14 Melissa Visser
14 Maarten Lieveense
16 Lonneke van Mensvoort
16 Jela Dollekens
17 Faiza Houzmak
19 Anneke Kokx
20 Bart Koolen
20 Wil de Man
20 Anne Bakkker
21 Paul Moolenschot
25 Jan Sebregts
28 Ad van Breugel
29 Ina Nieuwenhuizen
30 Jasper Zijlmans
30 Jule Hensen
31 Geraldine Klerks

APRIL

3 Frank Nijkamp
3 Anne Verhoef
5 Kees Martens
5 Herma Aussems
6 Benjamin Sullings
7 Manuel Medel
9 Desiree Kemmeren
9 Marion van Houtum
11 Suze van Broekhoven
12 Linde Akkermans
12 Daphne Pols
15 Kai van Wanrooij
16 Elke van Hulten
16 Kim van Mensfoort
17 Thijn Doremans
20 Fons van Vliet
21 Mathilde Willemsz
22 Laura van Beek
23 Maarten Langerwerf
25 Quint Geradts
25 Stijn Beerens
25 Meike Jansen
26 Tom Bakker
28 Merlijn Nederhof
29 Corry Wijtmans
30 Zarbi Freshta
30 Esther de Wijs
30 Dennis de Groot

Hartelijk Gefeliciteerd !

ZWEMCLINIC EINDHOVEN.

Ik was woensdag 5 januari op de zwemclinic geweest. Deze werd gehouden in het Pieter van de Hoogenbandstadion. Er waren wel 188 zwemmers die meededen. Alle stukjes training duurden maar een ½ uur.

We begonnen met de **techniektraining**. Die training kregen we van Annemarie Verstappen. We begonnen met de borstcrawl. Eerst moesten we alleen benen zwemmen, met handen op elkaar. We moesten telkens maar 1 baan zwemmen en kregen constant nieuwe uitleg. Als laatste gingen we de hele slag zwemmen. We moesten dit met 2 naast elkaar zwemmen.

Na de techniektraining gingen we landtraining doen, die training kregen we van Loek Herberts. De **landtraining** was best wel zwaar, het ging vooral om je evenwicht en buikspieren.

Na de landtraining gingen we **duiken vanaf het startblok** (met onderwater fase). We leerden hier, hoe we op de startblokken moesten gaan staan tijdens een wedstrijd. We begonnen met wie het verste kon springen. Daarna op de startblokken oefenen wie het verste kon duiken. Deze training kregen we van Joeri Beetz.

Na het duiken gingen we naar **voeding**. Ze zeiden precies wat slecht of goed was voor een zwemmer(ster). Bijv. lightproducten waren slecht voor je, maar óók vleeswaren is niet goed voor je omdat het te vet is. Jam of hagelslag bleek wel héél goed voor je te zijn. Voor tijdens de training was het beste een bidon van 0,75L mee te nemen en die helemaal op te drinken. Want als je tijdens de training niet goed drinkt, verlies je veel te veel vocht en krijg je kramp. Deze uitleg kregen we van Caroline Smits en Marc Habers.

Na de voeding gingen we naar het laatste onderdeel. **Afzetten na een keerpunt**. Deze kregen we van Maud van de Meer. Zij was 2e geworden van Nederland op de 100 vrij. Het ging om het afzetten na een keerpunt (stroomlijnen), eerst moesten we op de buik, toen op de rug en daarna op de zij.

Toen hebben we op de tribune gegeten en daarna zijn we gaan schaatsen.

Het was een leuke en leerzame dag.

Van Daphne.

AGENDA VOOR DE KOMENDE PERIODE

28 januari	Proefzwemmen Bal; Start Survivalzwemmen
30 januari	Speedo-deel 3 voor Speedo wedstrijdzwemmers OWKW in Roosendaal voor wedstrijdzwemmers
4 februari	Kijkdag A, B en C; Afzwemmen Bal
6 februari	4-kamp minioren-2 in Dongen voor wedstrijdzwemmers
11 februari	Proefzwemmen A, B en C
13 februari	4-kamp in Oosterhout voor wedstrijdzwemmers
18 februari	Diplomazwemmen A, B en C
20 februari	4-kamp 3 minioren in Waalwijk voor wedstrijdzwemmers
27 februari	Competitie-4 in Valkenswaard voor wedstrijdzwemmers
6 maart	GEEN ZWEMMEN
11 maart	Schoolzwemtoernooi van 8.00-12.00 uur; Proefzwemmen Zwemvaardigheid-2
13 maart	OWKW-5 in Roosendaal voor wedstrijdzwemmers
15 maart	ALGEMENE LEDENVERGADERING.
16 maart	Proefzwemmen Zwemvaardigheid-2
18 maart	Gekleed zwemmen Zwemvaardigheid-2; start synchroom zwemmen
20 maart	Speedo-4 voor wedstrijdzwemmers
25 maart	Afzwemmen Zwemvaardigheid-2
27 maart	BLAK in Eindhoven voor wedstrijdzwemmers



**Uiterste inleverdatum
volgende Nieuwsbrief**

**23 FEBRUARI
2011**



**De complete agenda is beschikbaar op de site
www.wzvwaalwijk.nl en voor de komende 3 maanden
op het publicatiebord in het zwembad.**

ALGEMENE BELANGRIJKE GEGEVENS**Bestuur**

Voorzitter	Peter Verduijn	06-51555305	voorzitter@wzvwaalwijk.nl
Secretaris	Beatrijs Balvers	0416-281834	secretaris@wzvwaalwijk.nl
Penningmeester	Yvonne van Baal	0416-335523	penningmeester@wzvwaalwijk.nl
Recr./elementair	Ad van Lier	0416-540870	advanlier@home.nl
Bestuursleden	Corry Wijtmans	0416-277310	corrywijtmans@hotmail.com
	Annemieke ten Heuvel	0416-352152	wijsjes@home.nl
	Ronald Bakker	0416-540380	r.bakker@twi.nl

Aanspreekpunten commissies:

Zwemcommissie	Harry Schmitz	06-41373563	harry.schmitz@home.nl
Wedstrijdsecretaris	Sylvia Voskamp	06-48506358	wedstrijdsecretariaat-wzv@home.nl

Afmeldingen tijdens trainingsuren 06-34388312

Wachlijst informatie leszwemmen wachlijst@wzvwaalwijk.nl

Redactie Ria van Lier 0416-540870 redactie@wzvwaalwijk.nl

Postgiro 1155350

Post naar Postbus 520, 5140 AM Waalwijk.

Site www.wzvwaalwijk.nl

Dit is het verslag van de zwemclinic 5 januari in Eindhoven van Esther de Wijs.

Voeding:

Wist u dat..

Vleeswaren en kaas op je brood helemaal niet zo gezond zijn.

Wist u dat..

Je daarom beter hagelslag of pasta op je brood kan doen.

Wist u dat..

Je een bidon van 175 cl met limonade of water mee moet nemen naar de training omdat je anders minder goed kan trainen of zelfs **bewusteloos** kan raken!

Wist u dat..

Nog niet iedereen dat wist.

Wist u dat..

Een zwemmer op de 25 km open water dood is gegaan tijdens het zwemmen omdat hij te weinig had gedronken!

Wist u dat..

In light producten eigenlijk nog evenveel vet zit als in de 'normale' versie ervan.

Wist u dat..

Er alleen een klein beetje minder suiker in zit.

Wist u dat..

Frisdranken of water met prik heel ongezond is vanwege de koolzuurgassen erin.

Wist u dat..

Je daarom beter limonade met gewoon water of alleen water kan drinken.

Technieken:

Wist u dat..

Je bij de borstcrawl je benen een stukje onder water moet houden, want dan kun je meer kracht zetten.

Wist u dat..

Je dan dus veel harder gaat.

Wist u dat..

Niet iedereen dat doet.

Wist u dat..

Je bij de schoolslag je voeten wijd moet zetten zodat je dan harder gaat.

Wist u dat..

Ik dat zelf eerst ook niet deed.

Wist u dat..

Als je goed wilt afzetten bij het duiken dat je dan elke dat moet proberen met rechte benen je handen op de grond te leggen.

Wist u dat..

Je dan je 'hamstrings' traint.

Wist u dat..

Dat een spier in je bovenbeen is.

Wist u dat..

Je daarmee dus de meeste kracht zet tijdens de start.

Wist u dat..

na het afzetten bij het keerpunt een onderwaterfase erg belangrijk is.

Wist u dat..

Alle zwemmers dat waarschijnlijk al weten.

Wist u dat..

Je na het keerpunt van de schoolslag verplicht bent om 1 slag onder water te maken maar meer is verboden.

Wist u dat..

Je dan gediskwalificeerd bent.

Landtraining:

Wist u dat..

Wij op die dag ook landtraining hebben gehad.

Wist u dat..

Wij daar heel veel moeilijke dingen moesten doen.

Wist u dat..

Een voorbeeld daarvan is dat je met je ellebogen en tenen op de grond helemaal uitgestrekt moet staan voor 20 seconden.

Wist u dat..

Niet iedereen dat ook echt 20 seconden vol hield.

Wist u dat..

Dat gelach veroorzaakte.

Wist u dat..

Je gymkleding moest meenemen voor de landtraining, maar niet iedereen die aan had.

Wist u dat..

Je ook niet veel tijd had om ze aan te trekken.

Wist u dat..

De hele clinic heel leuk en leerzaam was.

Schaatsen:

Wist u dat..

Wij na afloop ook nog mochten schaatsen.

Wist u dat..

De kinderen die zelf geen schaatsen hadden daar schaatsen kregen.

Wist u dat..

De rij voor die schaatsen wel heel groot was.

Wist u dat..

Het Giardino en mij een kwartier kostte om daar schaatsen te krijgen.

Wist u dat..

Er kinderen waren die wel 25 minuten moesten wachten.

Wist u dat..

Ze daarna nog maar een uurtje om te schaatsen hadden.

Wist u dat..

Roxanne-Geraldine-Annemijn en ik heel raar gingen dansen op schaatsen en daardoor vielen.

Wist u dat..

Je er ook een mini-les kunstschaatsen kon volgen.

Wist u dat..

Roxanne en ik de enige van de club waren die dat hadden gedaan.

Wist u dat..

We op de 400 meter- baan wilden maar de ijsschuiver er 10 minuten over deed om de baan glad te maken.

Wist u dat..

Na 5 minuten de baan al niet meer glad was.

Wist u dat..

Er ook een ijshockeybaan was waar je sticks en pucks mocht gebruiken om te ijshockeyen.

Wist u dat..

Er veel mensen waren die dit niet wisten.

Wist u dat..

Er toch nog een aantal mensen ge-ijshockeyed heeft.

Wist u dat..

Dat erg leuk is.

Wist u dat..

Het schaatsen ook super leuk was!!

Einde:

Wist u dat..

Dit de belangrijkste dingen zijn die we geleerd hebben.

Wist u dat..

We gewoon ontzettend veel plezier hebben gehad.

Wist u dat..

Dat de belangrijkste 'Wist u dat..' was. (vind ik)

Groetjes Esther.