GoSwim
Nieuwsbrief #5-15/16

30-01-2016

NIEUWS

Screeningsweek:
We starten op de maandag 1 februari en zullen iedereen op tijd een of twee banen laten zwemmen van de borstcrawl, rugcrawl en schoolslag (Net als een echte wedstrijd.) En voor degene die dit al kunnen, ook een baan vlinderslag. Tijdens het zwemmen wordt er door de trainers ook op de techniek gelet. Op woensdag doen we dit nog een keer met de zwemmers die nog niet geweest zijn om zo op zaterdag een compleet overzicht te hebben van alle zwemmers. Iedereen zwemt dus 1x de afstanden.

Iedereen krijgt zo de kans om te laten zien wat hij/zij in een half jaar heeft geleerd. Aan de hand van de tijden delen we ook weer brevetten uit. De mensen die brevet 4 gehaald hebben, kunnen op een ander moment voor brevet 5 zwemmen (dat zijn nl 100-meters) en de kinderen die brevet 2 hebben gehaald en jonger zijn dan 2004, zwemmen 2 baantjes van elke slag. Behalve van de vlinderslag.

In de praktijk gaat het als volgt:
Voor de training meldt de zwemmer zich bij de trainer bij de tafel. Deze houdt een presentielijst bij. Na het omkleden gaan de zwemmers aan de rand van het bad zitten bij het briefje met het geboortejaar erop. Daarna wordt er omgeroepen wanneer iedereen moet zwemmen en welke slag.

Tussen de verschillende afstanden wacht iedereen weer op dezelfde plek. Het is handig om een extra handdoek mee te nemen of een badjas voor tijdens het wachten. We houden 20:15 uur aan als eindtijd. Het kan dus zijn dat de kinderen uit het achterbad iets langer doorzwemmen deze week.

Ook als je net lid bent is het deze week goed om te laten zien wat je allemaal al kunt.

Ouders en andere supporters zijn natuurlijk van harte welkom om aan te moedigen.

Sponsorkliks
Vanaf nu is het voor iedereen mogelijk om GoSwim GRATIS te sponsoren. Ga de volgende keer dat je iets online wilt kopen eerst naar onze GoSwim website. Daar staat een banner van SponsorKliks. Door op deze banner te klikken verschijnt een overzicht van tientallen webwinkels, waaronder Bol.com, Zalando. Elke aankoop bij een van deze bedrijven levert GoSwim een commissie op terwijl jij zelf dezelfde prijs betaalt, het kost jou dus niets extra.

Doe hetzelfde als je uit eten gaat of een pizza wilt laten bezorgen. Via Sponsorkliks kun je terecht bij 4500 restaurants waarbij elke bestelling of reservering geld oplevert.
Zo is sponsoren niet alleen heel gemakkelijk maar nog lekker ook!

Bezoek eens wat vaker de website van Goswim. Kijk altijd de dag voor en de dag van de wedstrijd voor het laatste nieuws? Ook staan hier de volledige wedstrijdkalender en alle eerdere uitslagen.

Trainingstijden:
Ma: 18:45 – 20:15 uur

Di: 06:00 – 07:00 uur

Wo: 18:30 – 19:30 uur

Do: 18:45 – 19:30 uur (alleen achterbad)

Vr: 06:00 – 07:00 uur

Za: 06:30 – 08:00 uur

Welkom
Annerish zwemt sinds enkele weken bij ons mee in baan 5. Gezellig bij haar vriendinnen. Het wordt gezellig druk in baan 5, want ook Natsja en Robin zijn lid geworden en zwemmen in baan 5.

Altijd al eens je vader, moeder, broertje, zusje, opa of oma een keertje een echte zwemtraining (van jou) mee willen laten maken?

Let dan op! In maart mag je een familielid meenemen naar de training. Meer informatie hierover en op welke dagen dit gaat gebeuren, volgt nog.

Algemene trainingsregels

In deze nieuwsbrief de aandacht even op de training.

Voorafgaand aan de training :

Zorg dat je op tijd in het zwembad aanwezig bent. 10 minuten voordat de training begint mag je doorlopen om je om te kleden. Je verzamelt bij het zwembad en pak de spullen die je nodig hebt voor de training. Een beendrijver, plankje en je zoomers (korte zwemvliezen) Dit zet je klaar, samen met je bidon met water, bij de baan waarin je gaat zwemmen. Je zorgt er ook voor dat je naar het toilet bent geweest en dat je dat niet meer tijdens de training hoeft te doen. Dan heb je tijd om te helpen bij het opbouwen van het bad. De lijnen kunnen alvast klaargelegd worden langs het bad (ook als er nog gewaterpoloed wordt) en ook de rugcrawlvlaggetjes moeten elke training worden opgehangen. Dit hoeven niet altijd dezelfde personen te doen!

Tijdens de training:

Er wordt gezwommen met veel kinderen in een baan, dat betekent dat je rekening moet houden met elkaar. Respecteer elkaar. Iedereen komt voor z'n plezier naar het zwembad om te trainen. Dit geldt voor de zwemmer en ook voor de trainer. Mochten er dingen niet prettig verlopen tijdens de training overleg dit dan gelijk met de trainer. Ook verwachten we dat je je serieus inzet en goed meedoet. Een lolletje op z'n tijd moet kunnen, hou daarbij wel in de gaten of dit de les verder niet verstoort. Zorg ervoor dat je goed oplet (dit lukt boven water beter dan onder water) Het materiaal wat je gebruikt is te leen, ga er netjes mee om tijdens de lessen.

Na de training:

Als de training is afgelopen help je mee met opruimen. Iedereen ruimt z'n eigen plankje en beendrijver weer op. Zorg er voor dat het hok netjes blijft. Vlaggen worden weer opgeruimd en de lijnen worden opgerold en terug opgehangen. Ook dit is een gezamenlijk klusje en niet alleen van de trainers.

Let verder goed op dat je al je spullen meeneemt. Er blijven nog wel eens spulletjes liggen.

Handig om mee te nemen naar de training:

-Een bidon met water.

Door vooraf, tijdens en na de training voldoende te drinken, verbeter je de afvoer van afvalstoffen die tijdens een training ontstaan. Voldoende drinken tijdens het zwemmen vermindert ook de kans op kramp. 2% vochtverlies zorgt voor 20% prestatievermindering, dus neem een bidon mee voor aan de badrand! Neem tussendoor regelmatig een paar slokken. Bij 15 min. trainen verlies je zo'n

150-250 ml vocht. Het vochtverlies bij 1 uur trainen is 600 ml tot 1 liter. Drink dus ongeveer 1 bidon.

Je krijgt pas dorst bij 2% vochtverlies, dus als je dorst krijgt, ben je eigenlijk al te laat.

- Brilletje en badmuts

Brilletje en badmuts zijn geen overbodige luxe. Wedstrijdzwemmers krijgen van ons een mooie Goswim badmuts. Deze is ook geschikt voor jongens. Heb je er nog geen een, vraag er naar!

- Zoomers

Zoomers zijn korte zwemvliezen.Ze worden gebruikt om bepaalde technieken als die van de vlinderslag of onderwatertechniek, te trainen. Ook worden bijvoorbeeld de borstcrawl benen beter uitgevoerd vanwege de stand van de voeten en wordt fietsen in het water voorkomen.

Door je hogere snelheid kan je bepaalde techniek

aspecten beter oefenen.

Je krijgt een beter watergevoel, omdat je snelheid hoger is en je wat hoger op het water ligt het is zwaarder voor je benen,waardoor deze een extra

krachttraining krijgen.

Vraag voor meer informatie en verkoopadressen je trainer hierover of mail: victor@goswim.nl

Eigenlijk zou iedereen over een setje zoomers moeten beschikken. Daarom bieden we als Goswim de mogelijkheid aan om zoomers die i.v.m. de groei te klein zijn geworden aan te bieden op de website. Stuur een mailtje en wij plaatsen uw advertentie op onze website.

Cursusaanbod

Via de mail is de volgende cursus aangeboden:

Official cursus tijdwaarnemen

Cursusplaats: Het Safaribad, Bisonspoor 237 3605 JM Maarssen
- Data: maandagavond 29 februari, 7, 14 en 21 maart 2016
- Tijd: 19.30 uur – 22.00 uur
- Het examen vindt plaats op zaterdag 2 april 2015 tussen 9:30 en 12:30.

Aanmelden voor de cursus, voor 5 februari, bij Victor@goswim.nl

Competitie:

Na de zomervakantie start de zwemcompetitie weer en daar willen we met Goswim weer aan mee gaan doen.Competitiezwemmen houdt in dat je op 5 vastgestelde data een wedstrijd zwemt tegen andere verenigingen. Elke vereniging moet een zo'n 10 zwemmers inzetten die verschillende afstanden zwemmen. Aan het eind van het seizoen wordt alles bij elkaar opgeteld en volgt er een uitslag die voor promotie of degradatie zorgt. Omdat we een aantal jaar niet mee hebben gedaan moeten we weer onderaan beginnen om ons zo weer terug naar boven te werken.

Wil je meedoen volgend seizoen dan vragen we het volgende van je: Je bent gemotiveerd, je wilt en kan alle 5 wedstrijden zwemmen (naast je eventuele andere wedstrijden). Niet zwemmen levert immers strafpunten op en is dus geen optie. En je moet geboren zijn in 2006 of eerder.

Interesse: victor@goswim.nl

Wedstrijdverslag

Hallo!

Ik ben Linda Kerkmeester en heb sinds 20 jaar weer een wedstrijd gezwommen. Sinds 2013 heb ik het zwemmen bij een vereniging weer opgepakt. In mijn jeugd heb ik veel aan wedstrijdzwemmen gedaan , dus ik kon de masterzwemmers van Goswim wel een beetje bijhouden. In eerste instantie puur omdat zwemmen nog steeds de leukste sport is die er is en het heerlijk is om in het water te sporten. En nu, na (flink) wat aandringen, is er nu ook een wedstrijd van gekomen. Er is namelijk een wedstrijdcircuit voor 20-plussers, het Mastercircuit, waarvan de oudste deelnemers de 80 al gepasseerd zijn. Dus er was ook een categorie voor mijn leeftijd. Op 19 december vertrokken we met een ploeg van 4 richting Lelystad. De kinderen mee om aan te moedigen. Ook met hun zwemkleding , want er kon in het uitzwembad vrij gezwommen worden. Hoe praktisch. Wat voorzichtig ingezet op m'n zwemnummers (ik moest het natuurlijk wel volhouden): 25 meter vlinderslag en 50 meter schoolslag en omdat we met 4 waren konden we ook nog meedoen met de estafette 4x 50 meter wisselslag.
Met een mooie PR op de vlinder keerden we laat in de avond , super trots, weer huiswaarts. Wat was het ontzettend leuk om tegen leeftijdgenootjes te zwemmen. Een gezellige sfeer tijdens de wedstijd. En zowaar nog wat oude bekenden tegen gekomen van m'n voormalige zwemclub. Met het NK-masters ben ik er ook weer bij!

Groetjes Linda

Wedstrijdkalender (klikbaar)

do	21-01-2016	Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan	08.00 uur	09.00 uur	Papendrecht	Live timing
vr	22-01-2016	Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan	08.00 uur	09.00 uur	Papendrecht	Live timing
za	23-01-2016	Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan	08.00 uur	09.00 uur	Papendrecht	Live timing
zo	24-01-2016	Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan	08.00 uur	09.00 uur	Papendrecht	Live timing
za	23-01-2016	Minioren Circuit deel 3	13.30 uur	14.00 uur	Amersfoort	
za	30-01-2016	Vallei25 deel 3	13.30 uur	14.00 uur	Veenendaal	
za	13-02-2016	Heuvelrug Circuit deel 4			Zeist	
za	20-02-2016	Limietwedstrijd DWK deel 3 lange baan			Utrecht	
za	20-02-2016	Zuyderzee Masters Circuit deel 6	14.15 uur	14.45 uur	Heerenveen	
za	19-03-2016	Minioren Circuit deel 4			Veenendaal	
zo	20-03-2016	Zuyderzee Masters Circuit deel 7	13.30 uur	14.00 uur	Amersfoort	

De Zwemcommissie