Waterspetje !

Nieuwsbrief van de afdeling
Wedstrijdzwemmen MSV Zeemacht

www.zeemacht.nl

www.facebook.com/Zeemacht.WSZ
@Zeemacht_WSZ

Januari 2017

Wedstrijdagenda

Datum	*Wedstrijd*	*Zwembad*	*Bijzonderheden*
Januari			
7	Zuyderzee Masters Circuit, deel 5	Zwolle	
7/8	Regio Kampioenschappen kb	Purmerend	aanschrijving verstuurd
14/15	Regio Kampioenschappen kb	Alkmaar	aanschrijving verstuurd
19/21	ONMK kb (Masters)	Maastricht	aanschrijving verstuurd
25/29	NJJK Korte Baan	Eindhoven	limieten
Februari			
4	DZ&PC limietwedstrijd Lange Baan	Drachten	
5	Swimkick-Minioren circuit, deel 3	Alkmaar	
5	Junioren-Jeugd circuit, deel 3	Alkmaar	
12	Nationale Zwemcompetitie, deel 3	Purmerend	**Verplicht!**
18	Zuyderzee Masters Circuit, deel 6	Heerenveen	
19	Speedo Challenge	Amsterdam	

Nieuws

Van het bestuur & technische commissie

Douchen

Het is niet alleen ons, maar ook het personeel van het zwembad, opgevallen dat een aantal zwemmers met grote regelmaat langdurig onder de douche staan. We hebben het dan niet over 5 of 10 minuten, maar over meer dan een half uur! Dit is absoluut niet nodig. Zodra je klaar bent met zwemmen, of als je er eerder uitgaat omdat je een blessure hebt of je niet lekker voelt, is even afspoelen onder de douche geen probleem. Daarna kan je je aankleden en op de tribune gaan zitten als je moet wachten op je ouders bijvoorbeeld. Let er dus op dat je niet te lang onder de douche gaat staan, hoe lekker het misschien ook is

Aanschrijvingen en afschrijven voor wedstrijden

Voor communicatie binnen onze afdeling werken wij veel met E-mail. Alle aanschrijvingen worden per mail verstuurd evenals het Waterspetje. Regelmatig blijkt echter dat de E-mails van Zeemacht niet, of onvolledig, worden gelezen. Het is van groot belang dat de E-mail regelmatig wordt gecheckt en dat de mails goed worden gelezen. Dat voorkomt vaak een hoop onduidelijkheid rond een wedstrijd en trainingen.

Verder blijkt het ook vaak nog mis te gaan bij het afschrijven voor wedstrijden. Als je een aanschrijving ontvangt voor een wedstrijd en je kan niet of je bent ziek ***schrijf dan per mail of telefoon af bij de technische commissie (dus waarvan je de mail hebt ontvangen*).** Schrijf dus niet af bij een van de trainers. Je kan wel met de trainer overleggen of je fit genoeg bent om een wedstrijd te kunnen zwemmen, maar je moet je te allen tijde afmelden bij de TC.

Het niet goed lezen van mails of slechte communicatie over afschrijven bezorgt onze TC en trainers onnodig veel extra werk naast al hun normale drukke werkzaamheden rondom de inschrijvingen en begeleiden van de wedstrijdploeg. Is je iets niet duidelijk schroom dan

niet om het te vragen. Verder vind je heel veel informatie natuurlijk in onze almanak die op de website staat en die je hier kan downloaden.

Van de trainers

Trainingen tijdens de Kerstvakantie
Ook in de Kerstvakantie trainen wij zoveel mogelijk door. Er wordt dus op zaterdagochtend 31 December gewoon getraind en de week van maandag 2 Januari 2017.

Uitslag Techniekwedstrijd Rugslag
Zaterdag 10 December was de techniekwedstrijd voor de rugslag. Onder het strenge oog van de trainers moesten alle kinderen hun beste beentje voor zetten. De volgende kinderen zijn geslaagd voor de techniekdiploma:

Brons
Thalita Holtjer
Jurre v Boheemen
Jids Kersbergen
Danny van Geffen
Jasper Den Hartog
Natasja Pranger
Basma Assataa
Lucas Schipper

SwimKick
Techniekacademie

Zilver
Angelina Breijer
Femke Paus
Kyara vd Linden

Goud
Thijmen v Boheemen
Pascale Goed
Ceylin Heemskerk
Liam Boon
Libhin Boon

Trainen & verkoudheid of de griep
De verkoudheden en griepen hebben al flink toegeslagen bij Zeemacht. Mag je wel of niet trainen als je ziek bent (geweest)? Ter herinnering nog even onderstaande stuk uit het Waterspetje van Oktober 2015 en afkomstig van de KNZB (Bron: KNZB bericht 28-2-2014 & www.sportzorg.nl).

Als je griep/koorts hebt is je immuunsysteem verzwakt en heeft je lichaam alle energie nodig om beter te worden. Je loopt bovendien het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een ontsteking. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen.

De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt dat je bij koorts minimaal hetzelfde aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet moet trainen. Had je vier dagen koorts, dan mag je dus eigenlijk pas na minimaal vier (liefst acht) dagen weer beginnen met trainen.

De 'nek-check'
Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortrainen. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet kunt sporten: de 'nek check'. Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. Indien de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten.

Tip: Als je je ziek of grieperig voelt, is het dus verstandig om de temperatuur te meten. Meet deze temperatuur altijd vóór het nemen van temperatuurverlagende of pijnstillende middelen zoals aspirine en paracetamol. Met koorts mag je niet komen trainen!

Pas op met je spullen!

De afgelopen weken is het helaas al weer een paar keer gebeurd dat zwemmers na afloop van de training spullen missen die ze in de kleedkamer hadden achtergelaten. Iedereen kan de kleedkamers binnen komen en dus is het vrij gemakkelijk om diefstal te plegen. Laat dus geen kostbare spullen achter in de kleedkamer maar neem ze mee. Zet je tas op de bank langs het zwembad of doe het in een van de kluisjes.

MSV Zeemacht Zomer Limietwedstrijd

MSV Zeemacht Zomer Limietwedstrijd

Na het succes van onze Juttercup wedstrijd in oktober (ruim 140 deelnemers) heeft MSV Zeemacht besloten aan het einde van het zwemseizoen wederom een zwemwedstrijd te organiseren, maar nu voor onze seniorenzwemmers. Voor veel zwemmers zijn er namelijk na het ONMK, Regiokampioenschappen en NJJK geen wedstrijden meer maar wordt er nog wel doorgetraind tot aan de zomervakantie. Om nog eenmaal een middag volop te kunnen racen organiseren wij op Zondag 2 juli 2017 de "MSV Zeemacht Zomer Limietwedstrijd", een limietwedstrijd voor junioren, jeugd- en seniorenzwemmers met alle 50, 100, 200 meter afstanden op het programma. Met deze wedstrijd kunnen er al limieten worden gezwommen voor het ONK en NJJK Korte Baan.

Te koop aangeboden

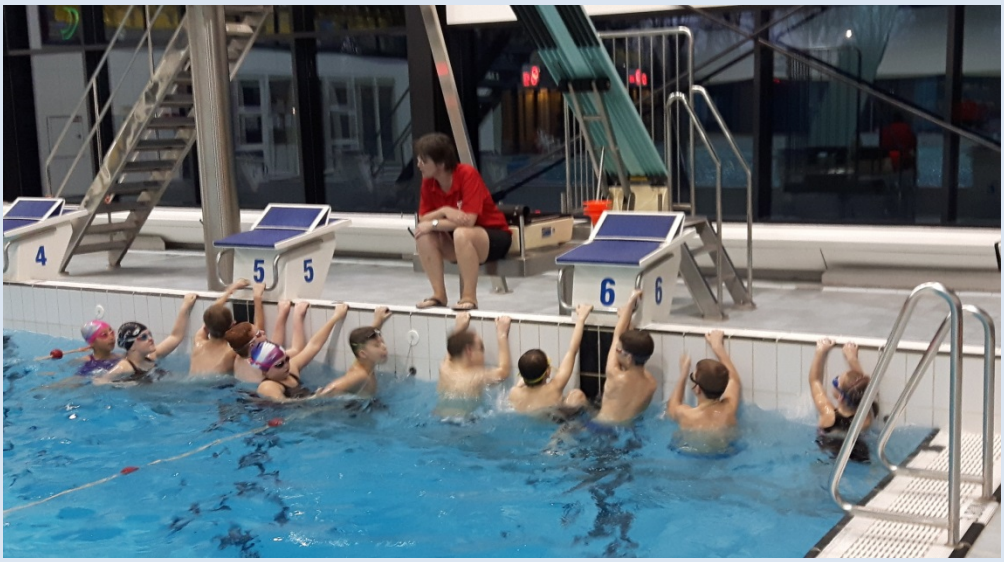
Een roze snorkel, badpakken, zwembroeken en zoomers maat 39/40 en 40/41 te koop aangeboden. Voor informatie kun je terecht bij Sylvia de Nijs, telefoon: 0223-707992.

Sinterklaastraining

Op 3 december kwam er bij de zaterdagochtendtraining bezoek van twee zwarte pieten. Onder veel hilariteit deden de Pieten mee met het zwemcircuit en als afsluiting werden ze voortgeduwd in estafetteploegen. Iedereen had veel lol en als beloning was er voor iedereen een zak pepernoten en een lekker chocoladeletter.

Vriendjes en vriendinnetjestraining

Dinsdag 27 december was er de vriendjes-vriendinnetjes training tijdens de Kerstvakantie. Ruim 30 zwemmertjes zwommen baantjes, deden estafettes met matten en duikpoppen en mochten, na wat drinken en snoep, nog lekker vrij spelen. Daarbij sprongen er veel van de hoge duikplank! Na afloop was er nog een leuke goodie-bag voor iedereen.



Drie NJJK limieten voor MSV Zeemacht

Door: Redactie DHA | Datum:5 dec 16 - 05:53 | Reageer:

Den Helder – De wedstrijdzwemmers van MSV Zeemacht waren dit weekeinde actief bij de drukke limietwedstrijd van ZV de Zaan in Zaandam. Bij deze wedstrijd zwom Emma Riemers op zowel de 100 meter vrije slag als de 200 meter rugslag de limiet voor de Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen (NJJK).

Ook Collin Schouten zwom een NJJK limiet, maar dan op de 200 meter wisselslag. Verder werden er nog veel persoonlijk records aangescherpt. Naast zijn NJJK limiet zwom Collin elf seconden af van zijn PR op de zware 200 meter vlinderslag. Mees Minneboo haalde elf seconden van zijn PR op de 200 meter schoolslag af en vijf seconden van zijn 200 meter vrije slag PR.

Zowel Nicole Nelissen als Michael van der Wal zwommen ieder drie persoonlijke records. Michael dook flink onder de 29 seconden op de 50 meter vrije slag en nadert de 1 minuut grens op de 100 meter vrije slag. Nicole maakte de grootste verbetering op de 100 meter vrije slag, waar zij drie seconden van haar PR afhaalde. Zus Raphaella zwom PR's op zowel de 50 als de 100 meter vrije slag.

Van der Kruk

Amber van der Kruk kwam op zaterdag uit voor de Nationale Paralympsiche Talentenselectie bij de Martinez Cup in Amsterdam. Zij zwom een persoonlijk record op zowel de 50 meter vrije slag als de 200 meter vrije slag en scherpte daarmee haar NJJK-limieten nog verder aan.

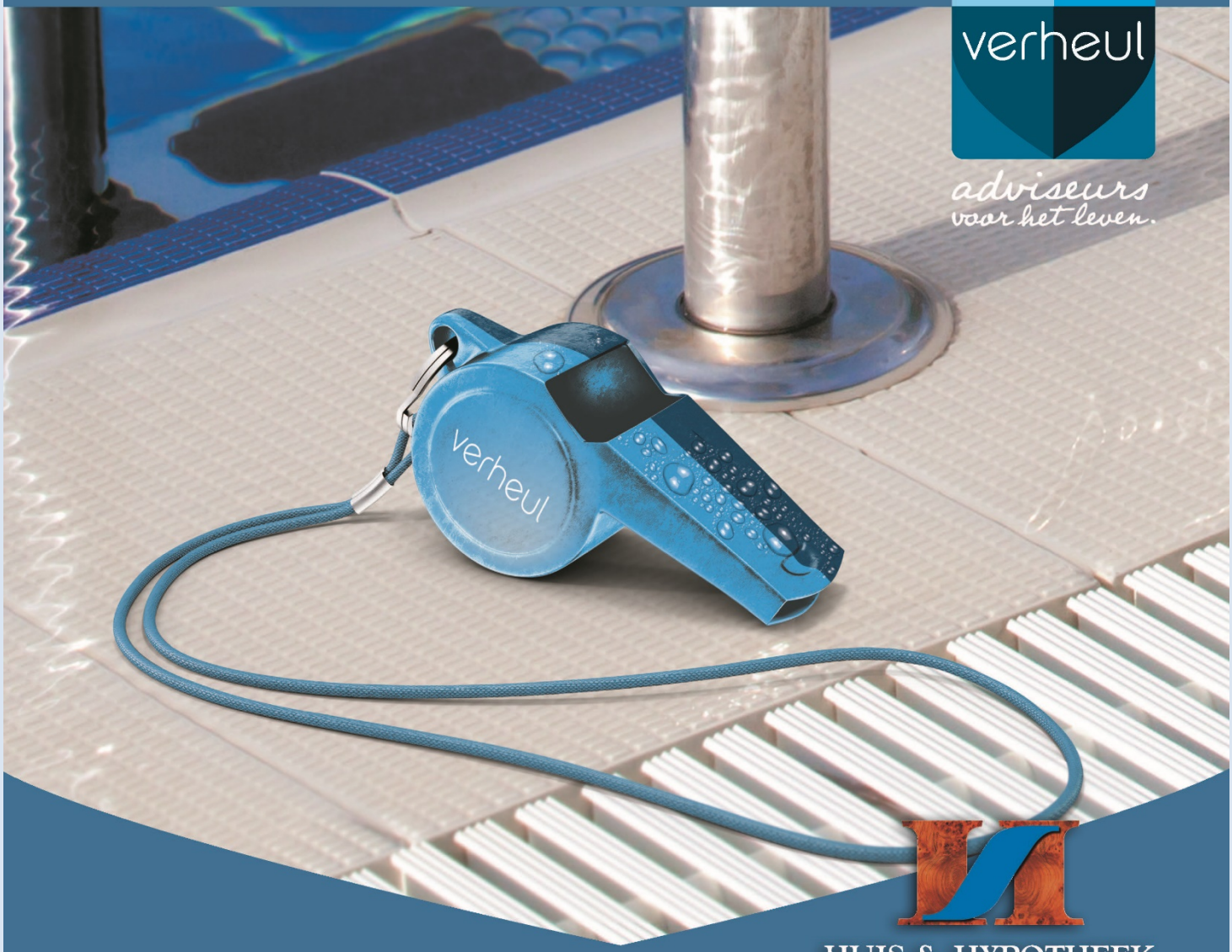
Sneller na harttransplantatie

Casper Duin

Den Helder * MSV Zeemacht-zwemmer Peter van Maurik beleefde een opmerkelijke primeur. Een jaar na zijn harttransplantatie zwom hij in Lelystad een nieuw persoonlijk record op de vijftig meter vrije slag.
Van Maurik debuteerde voor Zeemacht bin het ZuyderZee Master Circuit. Daar wist hij zijn nieuwe persoonlijke besttijd te noteren. Clubgenote Amber van der Kruk kwam bij de internationale Amsterdam Swim Meet in actie voor de Paralympische Talentenselectie. De Julianadorpse tekende op de 400 meter vrije slag voor een nieuw persoonlijk record, goed voor een eerste plaats in de paralympische finale. Ook op de 100 en 200 meter vrije slag verbeterde ze zichzelf in de Amsterdamse Sloterparkbad.
Bij wedstrijden in Purmerend wist Collin Schouten zijn zesde limiet voor deelname aan de Nederlandse Jeugd en Junioren Kampioenschappen te slechten.

VERHEUL GEEFT 25 EURO VOOR DE CLUBKAS!

verheul
adviseurs voor het leven.



HUIS & HYPOTHEEK

Leden van MSV Zeemacht afdeling Wedstrijdzwemmen die een nieuwe relatie wordt van kantoor Verheul, maken wij **Gratis vriend van Zeemacht**!
Hierdoor wordt de clubkas eenmalig met **25 euro** gevuld.

Voor meer informatie neem contact op met Anton van der Wulp van Verheul bereikbaar op 06-54 605 000.

Verheul, adviseurs voor het leven

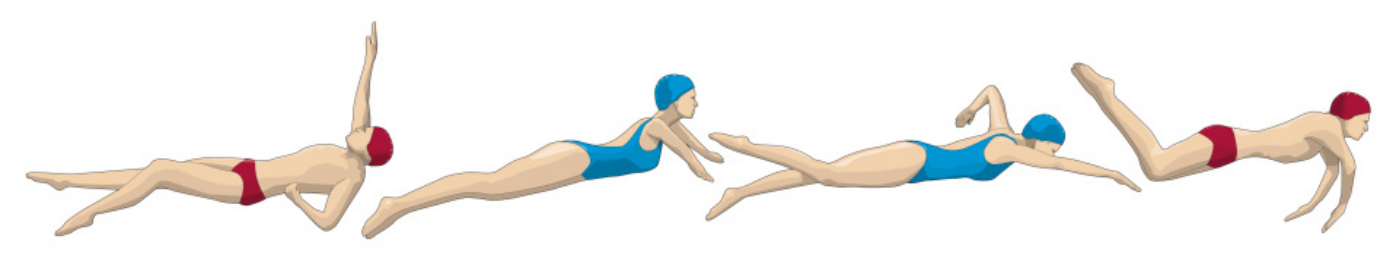
Verheul l Huis & Hypotheek:
Molenvaart 26 | 1761 AE Anna Paulowna | tel. 0223 - 747433

FFP CFP NVHP RFBA

www.phverheul.nl

NVM funda

Wedstrijdverslagen



Martinez Cup in Amsterdam

Amber mocht namens de Nationale Paralympsiche Talentenselectie meedoen aan de Martinez Cup in Amsterdam. Op de 50 vrij zwom ze een nieuw PR (-0.2 sec) en ook op de 200 vrij zwom ze een nieuw persoonlijk record (-0.5 sec).

ZV de Zaan limietwedstrijd in Zaandam

Zeemacht in actie. Er werden maar liefst 16 PRs, 2 clubrecords en 3 NJJK limieten gezwommen. Bij deze wedstrijd zwom Emma op zowel de 100 vrij als de 200 rug de limiet voor het NJJK. Bij de 100 vrij zwom ze 3 seconden van haar PR af. Ook Collin zwom een NJJK limiet maar dan op de 200 meter wisselslag in een nieuw PR (-4 sec). Ook zwom Collin 11 seconden af van zijn PR op de zware 200 vlinder en een PR op de 50 vlinder tussentijd (-1 sec). Mees haalde 11 seconden van zijn PR op de 200 school af en 5 seconden van zijn 200 vrij PR. Zowel Nicole als Michael zwommen ieder 3 PRs. Michael dook flink onder de 29 seconden op de 50 vrij (-1 sec) en nadert de 1 minuut grens op de 100 meter vrije slag (-1 sec). Ook zwom hij een PR op de 100 vlinder (-1 sec). ide tijden waren goed voor een nieuw clubrecord. Nicole maakte verbeteringen op de 100 vrij (-3 sec), 50 vrij (-2 sec) en 100 rug (-2 sec). Raphaella zwom PRs op zowel de 50 vrij (-0.5 sec) als de 100 meter vrij (-0.5 sec). Ook op de 50 vlinder tussentijd bij de 200 wissel zwom zij een PR (-1 sec). Een uiterst succesvolle limietwedstrijd!

Swimkick-Minioren Circuit deel 2 in Alkmaar

In Alkmaar was alweer deel 2 van het Swimckick-Minioren Circuit. Ook ditmaal waren er weer debutanten voor Zeemacht, namelijk Basma, Danny en Angelina. De MSV Zeemacht jeugd presteerde uitstekend met maar liefst 8 medailles gewonnen. In Alkmaar zwommen Koen, Jasper, en Angelina naar medailles op de Swimkick Circuit. Koen won zilver op de 50 school, Jasper en Angelina wonnen medailles op de 25 meter schoolslag en 25 meter vrije slag. Bij de gevorderde minioren zwom Liam naar het zilver op de 200 vrij. Pascale behaalde zilver op de 100 meter wissel (PR -6 sec) en brons op de 50 meter rug (PR -1 sec).

Ook werden er aantal PRs gezwommen. Op de 25 vrij waren er PRs voor Lucas (-16 sec) en Jasper. Natasja zwom PRs op de 50 vrij (-11 sec) en de 50 rug (-3 sec). Ook Ceylin zwom een PR op de 50 rug (-2.5 sec). Op de 100 vrij waren er PRs voor Mike (-8 sec), Kyara (-3 sec), Libhin (-1 sec). Tenslotte zwom Liam een PR op de 100 school (-3 sec).

Junioren-Jeugd Circuit deel 2 in Den Helder

Binnen 2 maanden was er weer een zwemwedstrijd in ons eigen bad, ditmaal georganiseerd door de Regio, namelijk deel 2 van het Junioren-Jeugd Circuit. Een mooie gelegenheid voor Imme om haar debuut te maken. Ondanks de vele zieken gingen de Zeemachtzwemmers niet met lege handen naar huis want er werden maar liefst 10 medailles gewonnen. Michael behaalde bij deze wedstrijd ook het NJJK limiet op 400 wissel en Collin het NJJK limiet op de 200 rug (PR, -4 sec).

Kay won goud (PR -3 sec) en Collin brons op de 100 vlinder bij de finales voor junioren 1-2. Bij de finale 100 rug was er een volledig Zeemacht podium: Michael zwom naar het goud, Kay behaalde het zilver (PR -5 sec) en er was wederom brons voor Collin (PR -2 sec). Mees behaalde bij de junioren 3-4 de finale op de 100 rug (PR -5 sec) en 100 vlinder (PR -9 sec) en zwom bij de laatste afstand naar het zilver.

Emma zwom bij de junioren 1-3 in de finale van de 100 vlinder (PR -2 sec) en de 100 rug (PR -1 sec) en behaalde bij beide afstanden het brons. Kyra Wesemann zwom bij de jeugd in de finale 100 vlinder (-1 sec) naar het zilver en behaalde ook zilver in de finale 200 school (-13 sec).

Ook in de series werden er volop PRs gezwommen. Raphaella zwom PRs op de 100 vlinder (-2 sec), Quinty op de 100 vrij (-1 sec), Esra op de 50 school (-0.5 sec), Marco op de 50 school (-1 sec) en Malika op de 100 vrij (-0.3 sec). Lucas zwom PRs op de 50 school (-3 sec) en de 100 vrij (-2 sec). Een succesvolle wedstrijd in onze eigen zwembad!

ZuyderZee Master Circuit in Lelystad

Bij het ZuyderZee Master Circuit maakte een bijzonder iemand zijn debuut voor MSV Zeemacht: Peter van Maurik. Ruim een jaar na zijn harttransplantatie zwom hij de 25 vrij en de 50 school. Bij de vrije slag eindigde hij als 7e in zijn leeftijdscategorie en 6e bij de schoolslag.

WZ&PC Limietwedstrijd in Purmerend

Een van de laatste limietwedstrijden van het jaar is traditiegetrouw in Purmerend. Bij deze wedstrijd zwom Collin zijn 6e NJJK limiet, nu op de 200 vrij (PR -4 sec). Liam zwom PRs op de 50 vrij (-1 sec), 100 rug (-3 sec) en de 200 vrij (-6 sec). Michael zwom PRs op de 100 vrij (-0.04 sec, nieuw clubrecord) en de 200 vrij (-0.5 sec) en Kay PRs op de 100 school (-0.5 sec) en de 200 school (-1 sec). Tenslotte zwom Raphaella een PR op de 100 vrij (-0.5 sec).

Amsterdam Swim Meet in Amsterdam

Amber mocht voor de Paralympische Talentenselectie meedoen aan de Amsterdam Swim Meet, een wedstrijd waar alle toppers van Nederland en ook buitenlandse toppers aan meededen. Amber zwom een persoonlijk record op 400 vrij (-7 sec), goed voor een eerste plaats in de Paralympische rangschikking. Ook op de 100 vrij (-2 sec) en de 200 vrij (-1 sec) zwom ze een nieuw persoonlijk record, in beide gevallen goed voor de 7e plaats. Tenslotte eindigde zij als 8e in de finale 50 meter vrij.

Wist je dat….?

De wereldzwembond FINA werd in 1906 opgericht. Daarvoor was zwemmen al onderdeel bij de allereerste Olympische Spelen van 1896. In 1912 mochten ook vrouwen meedoen bij het Olympisch zwemmen

(bron: Encyclopedia Brittanica)

Verjaardagskalender

4 Januari	*Kyra Wesemann*
5 Januari	*Erwin van Boheemen*
6 Januari	*Jet Kleine*
7 Januari	*Brandon Salas*
10 Januari	*Thijmen van Boheemen*
10 Janauari	*Koen Peters*
20 Januari	*Boyd Wijkman*
22 Janauri	*Basma Essataa*

Deadline volgende Waterspetjes

26 Januari 2017

17 Februari 2017

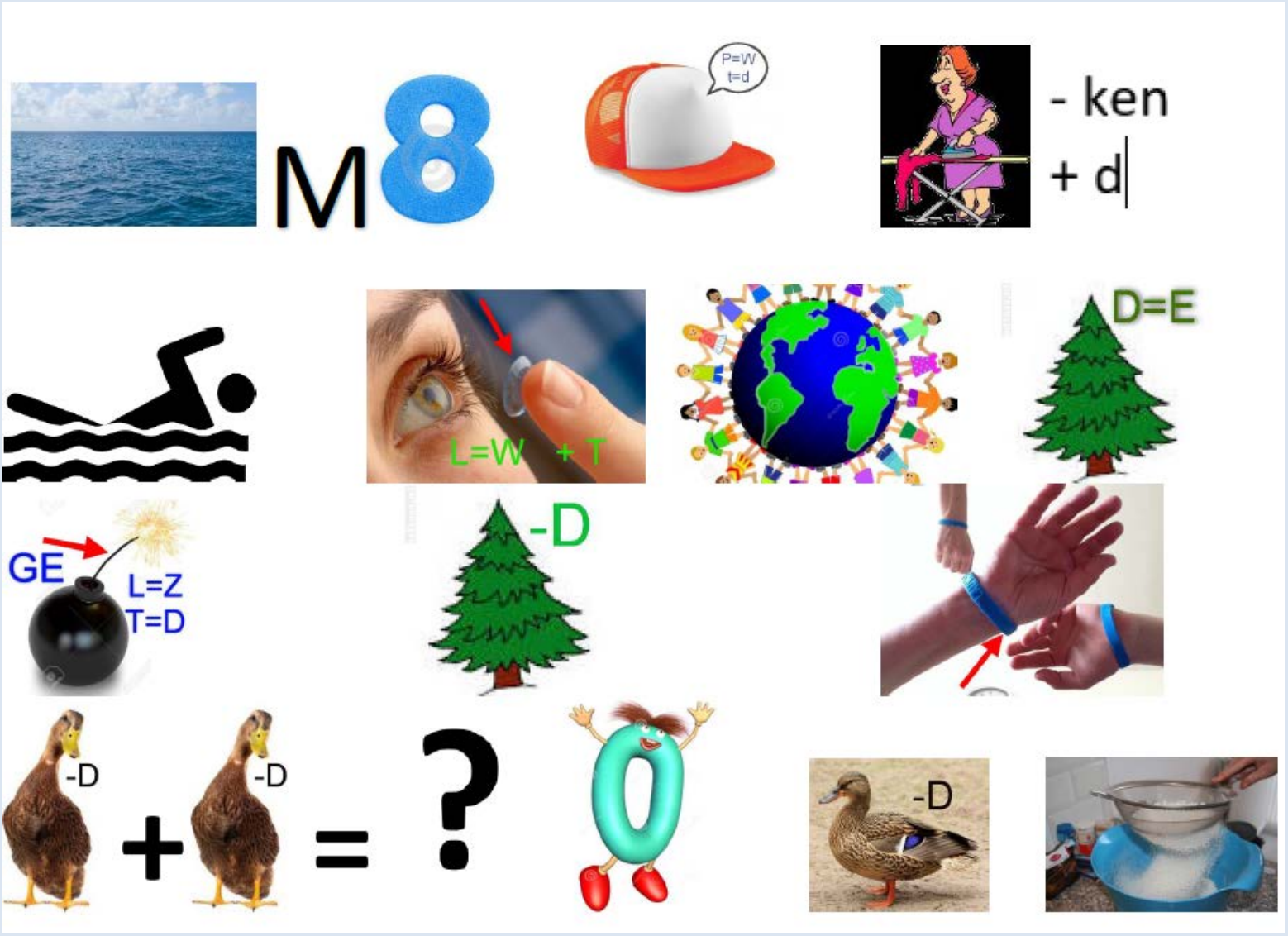
30 Maart 2017

27 April 2017

Mededelingen, verslagen en leuke foto's voor de nieuwsbrief sturen naar:
ellenstefan@quicknet.nl

Rebus

Wat staat hier?



Bestuur, technische commissie en trainers wensen alle zwemmers en ouders van MSV Zeemacht een gezond en sportief 2017!