

Nieuwsbrief november 2023



Eigen bad, beste bad

Beste zwemmers en ouders,

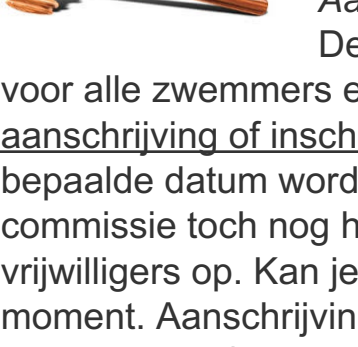
Het nieuwe seizoen is volop bezig en de wedstrijden en trainingen volgen elkaar snel op. Het mooiste zijn natuurlijk de wedstrijden in ons eigen bad: lekker dichtbij en ook nog eens 'snel' water. Tot een aantal jaren geleden hadden wij niet eens wedstrijden in ons eigen bad totdat een aantal ouders het initiatief namen om dit te organiseren. Nu hebben wij een mooi draaiboek voor de organisatie, die vaak al maanden van tevoren begint en in de week voorafgaande aan de wedstrijd menig uurte van onze vrijwilligers kost. Maar het plezier wat dit oplevert bij onze zwemmers maakt het alle moeite waard! Daarom op deze plaats dank aan alle vrijwilligers die het mogelijk maken dat wij in ons eigen bad zwemwedstrijden kunnen zwemmen.

Wij wensen jullie veel leesplezier.

Wedstrijdprogramma

Datum	Wedstrijd	Zwembad	Bijzonderheden
November			
12 november	KNZB Zwemcompetitie, dl 2	Den Helder	aanschrijving
19 november	Minioren Circuit deel 2	Alkmaar	aanschrijving
26 november	ZPCH limiet wedstrijd	Hoofddorp	inschrijving verstuurd
December			
3 december	DAW limietwedstrijd KB LAC	Alkmaar	op uitnodiging
8-10 december	NJK korte baan	Eindhoven	limieten
10 december	Minioren Circuit deel 3	Krommenie	
15-17 december	ONK korte baan	Den Haag	limieten
16 december	Zuyderzee Masters Circuit	Amersfoort	

Nieuwe leden



Faye van Gulik (minior 2)
Demira-Beau Riepe (minior 3)
Mats de Wit (minior 2)
Aletta Pelgers (junior 4)
Rover Luij (minior 1)

Mededelingen

Van het bestuur & technische commissie



Aanschrijvingen

De aanschrijvingen voor wedstrijden vliegen weer de deur uit. Dit betekent voor alle zwemmers en ouders dat je je mail goed in de gaten moet houden. Lees van elke aanschrijving of inschrijving heel goed wat er van je verwacht wordt. Vaak moet er voor een bepaalde datum worden afgemeld of ingeschreven, maar te vaak krijgt de technische commissie toch nog hele (te) late afmeldingen. Dit levert enorm veel extra werk voor onze vrijwilligers op. Kan je een wedstrijd niet? Meldt je dan meteen af en wacht niet tot het laatste moment. Aanschrijvingen voor wedstrijden kan je altijd weer terugvinden op onze website in geval van twijfel.

Van de trainers



Competitiewedstrijden

Zoals jullie weten zijn onze competitiewedstrijden verplicht om aan deel te nemen, als je aangeschreven wordt. Helaas werden wij bij de eerste competitiewedstrijd geconfronteerd met een grote hoeveelheid afmeldingen. Deze afmeldingen hebben onze vereniging een behoorlijk aantal punten gekost. Daarom geven wij wederom de datums zodat jullie deze in de agenda kunnen zetten: **zondag 12 november 2023, zondag 28 januari 2024 en zondag 10 maart 2024.** Afmelden voor deze wedstrijd kan alleen na overleg met de trainers.

De R is in de maand!

Nu de R in de maand is merken wij bij de trainingen dat de jaarlijkse traditie is teruggekomen: de ouderwetse griep en verkoudheden!

Als je griep/koorts hebt is je immuunsysteem verzwakt en heeft je lichaam alle energie nodig om beter te worden. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam vaak 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 dagen weer beginnen met trainen.

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, oorspin, 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 griepig 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!

Nieuws

Gevonden clubkleding



Regelmoei vinden wij Zeemacht clubshirts en Zeemacht clubbroekjes na afloop van wedstrijden of trainingen. Op dit moment hebben wij verschillende dames clubbroekjes en een kleine maat jongens broekje die achter zijn gebleven. Mochten deze na 1 december nog niet geclaimd zijn, dan zullen wij deze broekjes verkopen waarbij de opbrengs naar de clubkas gaat.

Grote clubactie

Ook dit jaar doet MSV Zeemacht mee aan de Grote Clubactie. Bij deze loterij komt maar liefst 80% van de opbrengst bij de club terecht. Meedoen is nu supereenvoudig, dat kan namelijk online. [Klikt hier voor online deelname](#)
Als je je gegevens invult, vul dan bij "ik koop een lot van" de naam van onze afdeling in. Hiermee zal het geld bij ons terecht komen.

Gezocht: bestuursleden voor de hoofdvereniging

Het hoofdbestuur van MSV Zeemacht is op zoek naar nieuwe leden. Men is op zoek naar een voorzitter, secretaris, en een aantal commissarissen. Voor meer informatie kijk op de website www.zeemacht.nl.



VERHEUL GEEFT 25 EURO VOOR DE CLUBKAS!

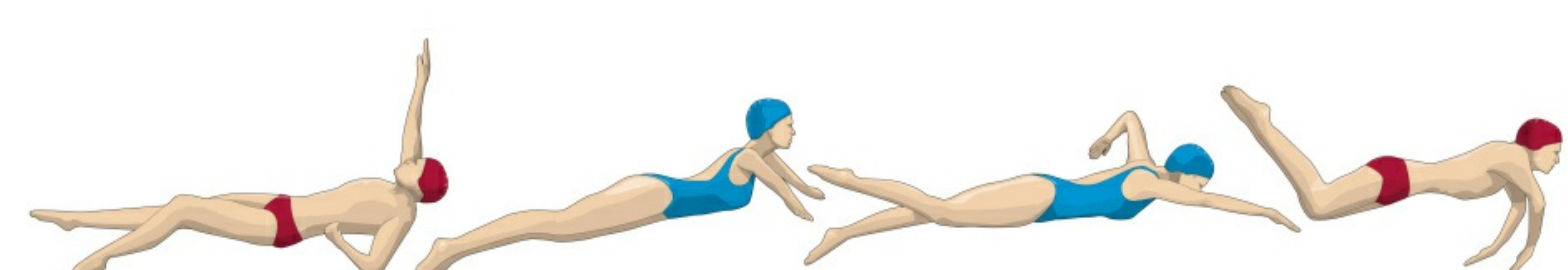
Leden van MSV Zeemacht afdeling Wedstrijdzwemmen die een nieuwe relatie wordt van kantoor Verheul, maken wij **Gratis vriend van Zeemacht!** Hierdoor wordt de clubkas eenmalig met **25 euro** gevuld.

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

Wedstrijdverslagen



Nr.	Club	Depot	Ronde 1	Ronde 2
1	De Otters Het Gooi	07-050	6:02,62	0:00
2	MSV-Zeemacht	08-035	6:25,30	0:00
3	ZPC Woerden	06-061	6:32,28	0:00
4	De Aalscholver	07-034	6:32,22	0:00
5	W&PC Puumersland	08-032	6:53,01	0:00
6	OEZA	08-021	6:54,01	0:00
7	ZC Zest	06-029	6:54,24	0:00
8	Oceanus	07-017	6:53,25	0:00
9	AZ&PC De Futen	07-010	6:55,56	0:00
10	Ed-Vo	08-047	6:23,77	0:00

KNZB competitie deel 1 in Den Helder

Wat een spetterende begin van de KNZB zwemcompetitie! In ons eigen bad moest er een loodzwaar en lang programma worden gezwommen met onder andere veel 400 meters en 4x200 meter estafettes. Ondanks dat we nog maar vier weken in training zijn werd er toch knetterhard door iedereen gezwommen en werden er meer dan 35 PR's worden genoteerd. Er waren heel veel hoogtepunten met onder andere een officieus paralympisch wereldrecord voor Amber op de 400 vrij en wederom de NJK limiet op de 100 rug voor Nikki.

Persoonlijke records werden er verder gezwommen door Ids (100 rug), Jelte (400 vrij, 100 rug), Jildau (100 rug, 200 vrij), Yfke (50 school, 100 wissel), Chaya (400 vrij, 100 rug), Inoa (100 rug, 200 wissel), Hiba (400 vrij, 100 rug), Emil (100 rug), Jayden (50 school, 100 rug), Lina (100 rug), Eric (100 rug), Nikki (100 rug), Talitha (200 vrij), Saar (50 school), Amber (400 vrij, 200 rug), Gijs (100 rug), Alen (100 rug, 200 wissel), Mees (100 wissel), Ruben (50 school), Romee (100 rug, 200 wissel), Giovanni (100 rug, 200 wissel), Giuliano (50 school, 100 wissel) en Marco (200 rug).

Met deze resultaten hebben wij als team een heel mooi puntenaantal gescord en staan wij tweede in de Regio Midwest A-klasse en zevende in de landelijke lijst van de A-klasse! Dank aan alle officials en vrijwilligers die de wedstrijd mogelijk hebben gemaakt.



Minioren Circuit deel 1 in Zaandam

In Zaandam werd het eerste deel gezwommen van het Minioren Circuit, een wedstrijdreeks waarvoor de voor de Noord-Hollandse Minioren Finales ka kwalificeer je voor de MSV Zeemacht kwam heel goed voor de dag met veel persoonlijke records maar ook met uitdagende nieuwe afstanden die er werden gezwommen. De 4x50 vrij estafette werd mooi derde en medailles waren er voor Dane, Giuliano, Yfke, Alen en Inoa. Maar ook Lean, Annika, Joris, Chloe, Evi, Lotte, Sem, Saar en Ruben. Zwommen heel hard en zetten mooie prestaties neer!



Persoonlijke records werden er gezwommen door Yfke (100 vrij, 50 school), Inoa (200 vrij, 100 school), Joris (25 vrij, 25 school, 25 rug), Lotte (100 vrij, 50 rug), Evi (100 vrij), Alen (200 vrij, 100 rug, 100 school) en Giuliano (100 vrij). Op naar deel 2 die in Alkmaar zal plaatsvinden.

DAW limietwedstrijd in Alkmaar

Wederom was er een limietwedstrijd in Alkmaar waar dit keer de uitdagende 800 meter vrij op het programma stond. Maar liefst zeven zwemmers gingen deze uitdaging aan, voor de meesten de eerste keer en meteen met supertijden! Sommige verbeterde zelfs halverwege hun PR op de 400 meter vrij! Verder werden er weer vele persoonlijke records aangescherpt en Chaya voor het eerst onder de magische grens van 30 seconden op de 50 vrij.



Verdere persoonlijk records werden er gezwommen door Ryan (50 rug), Jelte (100 vrij, 100 wissel), Chaya (50 vrij, 200 wissel), Inge (100 school), GINGER (50 rug), Hiba (50 rug), Emil (50 rug), Nikki (50 vlinder, 800 vrij), Emma (100 school, 50 vlinder), Christoph (50 vrij 200 wissel) en Giovanni (50 vlinder). Top gepresteerd allemaal!

Juttercup wedstrijd in Den Helder

Wat een mooie Juttercup wedstrijd is er gezwommen! In ons eigen zwembad werd er hard gezwommen om de PR's en de medailles. Er werden maar liefst meer dan 50 persoonlijke records door de 35 zwemmers van MSV Zeemacht gezwommen en bij deze wedstrijd maakte ook nog eens Aletta haar debuut. Alle uitslagen zijn te vinden op de livetiming pagina op onze website. Medailles waren er voor Chloe, Annika, Dane, Joris, Yfke, Evi, Inoa, Ruben, Jayden, Sem, Guilianni, Nikki, Chaya, Emma, Natasja, Eric, Thijmen, Christoph, Jelte, Giovanni en Ids.



Trots op onze zwemmers maar ook trots op onze vrijwilligers en officials die voor een vlekkeloze wedstrijd hebben gezorgd!



Paneelbouw • Besturingstechniek • Installatie
T: 0223 534 952 • www.vanwestenelektro.nl • info@vanwestenelektro.nl

Juridisch advies?

info@ilselibosan.nl

Verjaardagskalender

6 november Mike Kloth
19 november Erick van Heezick
22 november Jildau Boonstra
22 november Jelte Boonstra



Deadline volgende Waterspetjes

30 november

Mededelingen, verslagen en leuke foto's voor de nieuwsbrief sturen naar: zeemacht.wsz@gmail.com



Facebook Instagram Website

Deze e-mail is verstuurd aan [\[email\]](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier [afmelden](#). U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). Voor een goede ontvangst voegt u zeemacht.wsz@gmail.com toe aan uw adresboek.

