

DUIK



www.lac-rotterdam.nl

September 2007

Wedstrijdsecretariaat: Helmi Hansma 0626-932614

e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

website www.lac-rotterdam.nl

NIEUW SEIZOEN

Seizoen 2007-2008 is geopend! De trainingen zijn weer begonnen en de eerste wedstrijden gezwommen. Dat belooft al veel goeds, want er zijn nu al een hele hoop PR's gesneuveld, en dat na nog maar zo weinig trainen. Allemaal een heel goed, sportief, snel en gezellig seizoen toegewenst.

Helmi Hansma

BAAN 1 EN 2

Het nieuwe seizoen is begonnen en ook onze aankomende sterren van baan 1 zijn volop aan het trainen geslagen. Voor zover ik het op de vrijdag kan beoordelen is het te merken dat de vakantie lang en lui is geweest.

In baan 2 waren er duidelijk bij sommigen wat opstartproblemen.....jammer, want je bent er wel onnodig tijd mee kwijt.

Wel is te zien dat bijna iedereen zijn best heeft gedaan in het aanschaffen van de vereiste attributen. Heel goed gedaan!!!!

Laten we er allemaal voor zorgen dat het trainen zoals het hoort vooral leuk blijft en dat we allemaal de tijden scherper neerzetten.....!!!!

Simon Diaz Diaz



VAN DE ZWEMMERS

Het Nieuwe Seizoen is weer van start gegaan, dit biedt ons een hoop nieuwe kansen; op veel prijzen en super snelle tijden. Maar alleen voor niets gaat de zon op, we zullen weer even hard moeten trainen om weer op onze oude conditie te komen. Ik denk dat dit ons heel goed gaat lukken, aangezien we allen al lekker bezig zijn, en met de juiste motivatie zwemmen we binnen de kortste tijden weer de sterren van de hemel! Als jullie nou eens iets kwijt willen in de Duik is dat altijd welkom. Ik wens jullie allemaal veel succes in dit nieuwe seizoen!! Groetjes!

Silvan

INSTROOMKLAS

De eerste zondag van september is het zwemmen op zondag van start gegaan. Iedere zwemmer onder de 12 die nieuw binnenkomt bij LAC gaat eerst op zondag zwemmen. Daar wordt onder intensieve begeleiding aan de techniek van de slagen en de keerpunten gewerkt. Wanneer ze deze goed genoeg beheersen mogen ze door naar de Van Maanenstraat.

Nu, na 3 lessen gehad te hebben zijn er 4 zwemmers en langzaam zal zich dit uitbouwen. Tijdens de 1e les mochten we 4 zwemmers verwelkomen, een 5e die zich had aangemeld is niet gekomen. Later is er van deze 4 weer 1 gestopt, maar er is er ook weer 1 bijgekomen. 1 Van de zwemmers (Inge) had zich vlak voor de vakantie al aangemeld. Zij heeft toen alvast een paar weken in de vakantie mogen meezwemmen. Haar moeder kijkt nu mee met de trainingen om zo later zelf als hulpouder te kunnen fungeren. Waarschijnlijk is Inge ook de eerste van de zondag die in de Van Maanenstraat zal verschijnen. Doordat er 2 trainers op 4 zwemmers staan is de vooruitgang bij de zwemmers echt per les zichtbaar. Later als het drukker wordt zal Eline ons komen assisteren als 3e kracht wanneer zij tijd heeft.

Een nieuw bad om training te geven betekent voor de trainers ook dat er naar de materialen gezocht moet worden. Vooral het vinden van de vlaggetjeslijn was erg frustrerend. Bovendien zat deze ernstig in de knoop. Wel bleek het zwembad zelf al over goede plankjes en drijvers te beschikken.

Remco Wiegink

WEDSTRIJDEN

We hebben alweer 2 Vierkamp wedstrijden gezwommen en een paar zwemmers mochten meedoen als gasten bij de Clubkampioenschappen van Vlaardingen. Met het nieuwe database-programma komen er allerlei leuke statistieken uit bij de uitslag, dus bij deze maar eens een keertje:

VIERKAMP DLWN ALBLASSERDAM 8 SEPTEMBER

De eerste wedstrijd was de Vierkamp in Alblasserdam. Daar werden al meteen hele goede resultaten geboekt. **Nilce Mendes Barbosa** zwom direct op haar eerste afstand al een Clubrecord op de 50 school! De grootste verbetering van een PR tijdens deze wedstrijd was voor **Tino Buitendijk**: op de 50 rug ging hij van 46.28 naar 40.02, een verbetering van 134%. Een goede 2^e plaats voor **Juliette Diaz Diaz** trouwens, die op de 50 vrij van 1.00.75 naar 55.16 zwom, een verbetering van 121%. Er werden in totaal 35 persoonlijke records gezwommen.

VIERKAMP E-NIVEAU NIEUWERKERK 22 SEPTEMBER

De tweede Vierkamp was in Nieuwerkerk aan de IJssel. Hier werden 44 PR's gezwommen. Dat gaat de goede kant op dus! De grootste verbetering hier was voor **Koen Roobol**, op de 100 vrij ging hij van 1.24.95 naar 1.14.25, een verbetering van 131%. Een goede 2^e plaats voor **Sander Asjes**, hij zwom om de 50 school van 48.18 naar 43.50, een verbetering van 123%.

Bijzonder in deze wedstrijd waren de twee gouden medailles voor **Nadia Metselaar**, want dit was haar eerste officiële wedstrijd! Ook **Bruno Talboom** won in zijn eerste wedstrijd meteen goud. Hij heeft daarmee ook de snelste tijd op de 50 vrij van onze jongens minioren 6!

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN VLAARDINGEN 16 SEPTEMBER

In Vlaardingen zwommen maar een paar zwemmers van LAC mee als gast. Hier was **Boris Spiering** degene met de grootste verbetering, op de 25 vlinder, die niet zo vaak gezwommen wordt. Hij zwom van 22.82 naar 20.70, een verbetering van 122%. Hij was ook de enige die alle zwemmers van Vlaardingen achter zich liet en 1^e werd op de 50 school. Hier moeten we ook **Liona Timmers** vermelden, want zij zwom een clubrecord op de 100 wissel!

Helmi Hansma

NIEUWE REGELS KNZB VOOR WEDSTRIJDEN

De KNZB heeft dit seizoen een aantal nieuwe regels ingevoerd, die belangrijk zijn voor alle zwemmers. Lees dit dus goed!

ZIEKMELDINGEN

De KNZB heeft per 1 september het ziekmelden voor vrijwel alle wedstrijden afgeschaft.

Dat betekent dat als je je ziek meldt na de officiële afmelddatum, die altijd op de aanschrijving staat, er automatisch een boete volgt. Dat is natuurlijk heel vervelend, maar wij kunnen hier helaas niets aan doen. De KNZB vindt dat er teveel misbruik werd gemaakt van de regel, waardoor er soms zoveel ziekmeldingen bij een wedstrijd kwamen van zwemmers die niet echt ziek zijn, maar vergeten zijn zich af te melden, dat de wedstrijdjury daar te lang mee bezig was. Dat zorgde vaak voor vertraging van de aanvang van de wedstrijd. Dus de echte zieke zwemmers zijn nu de dupe van diegenen die gewoon te laat afmelden. Hou hier alsjeblieft rekening mee, want de boetes worden aan jullie doorberekend (6,50 euro per start). LAC kan deze kosten niet dragen, het zijn er helaas per seizoen altijd veel te veel.

Wij zullen proberen de afmelddatum te verleggen naar de woensdag voor de wedstrijd. Dat lukt misschien niet altijd, dus let op de datum die op de aanschrijving staat. **Als je toch ziek bent, meld je dan in ieder geval wel af bij het secretariaat.** We kunnen dan toch aan de organisatie doorgeven dat je er niet bent en je eventueel vervangen door iemand anders. Dat is wel heel belangrijk, want als er zwemmers niet zijn, kunnen er vaak series samengevoegd worden, kun je in een estafette vervangen worden en word je niet voor niets steeds omgeroepen. Bovendien zijn er een paar wedstrijden waarvoor eventueel een uitzondering kan gelden, bijvoorbeeld de competities. De scheidsrechter bepaalt dat ter plekke.

Als het te vaak gebeurt dat iemand er niet is zonder zich af te melden, moeten we maatregelen nemen en stellen we zo iemand voorlopig niet meer op.

We gaan ervan uit dat we erop kunnen rekenen dat jullie hier serieus mee omgaan.

LEEFTIJDSINDELING

Dit seizoen zijn de leeftijdsgroepen voor meisjes veranderd.

MEISJES	JONGENS	GEBOREN
Minioren 1	Minioren 1	2001
Minioren 2	Minioren 2	2000
Minioren 3	Minioren 3	1999
Minioren 4	Minioren 4	1998
Minioren 5	Minioren 5	1997
Junioren 1	Minioren 6	1996
Junioren 2	Junioren 1	1995
Junioren 3	Junioren 2	1994
Jeugd 1	Junioren 3	1993
Jeugd 2	Junioren 4	1992
Senioren D1	Jeugd 1	1991
Senioren D2	Jeugd 2	1990
Dames	Senioren H1	1989
Dames	Senioren H2	1988
Dames	Heren	1987

SPEEDO

Speedo wedstrijden zijn bedoeld voor jongens minioren 2 t/m 6 en meisjes minioren 2 t/m 5.

INSTROOM VERVALLEN

Nieuw in het seizoen 2007-2008 is dat de instroomnummers voor beginnende zwemmers vervallen zijn. De KNZB heeft in plaats daarvan besloten aparte wedstrijden in het leven te roepen, de Swimkick wedstrijden. In onze regio worden die niet georganiseerd door de ZRO, en LAC heeft dan ook besloten daaraan niet te gaan deelnemen. Het zou betekenen dat we met een stuk of vier zwemmers met veel vrijwilligers (ploegleiding, officials) naar zo'n wedstrijd moeten. Bovendien vinden we het voor de nieuwe zwemmertjes niet zo leuk dat zij niet met de grote ploeg mee mogen doen. Daarvoor in de plaats laten wij onze beginnende zwemmers eerst meedoen met de Vierkampen, zodat zij wat ervaring kunnen opdoen. Zo gauw ze de afstanden en slag aankunnen, gaan ze mee met de Speedo wedstrijden.

JUNIOREN TERUG OP SPEEDO

Ook nieuw is dat er 200 meter nummers zijn opgenomen voor junioren 1 en 2. Zij komen dus weer terug op de Speedo.

Alle kinderen die de te zwemmen afstanden en slag beheersen kunnen deelnemen aan deze wedstrijden. Wat zijn de belangrijkste kenmerken en ingrediënten van deze Speedo wedstrijden?

SPEEDO WEDSTRIJDEN:

- zijn voor jongens minioren 2 tot en met 6 en meisjes minioren 2 tot en met 5 en junioren 1 en 2.
- bevatten voor de minioren acht verschillende zwemnummers variërend in afstand van 50m tot 400m.
- bevatten de 200m vindersslag, rugslag, schoolslag en vrije slag voor meisjes en jongens junioren 1 en 2.
- zijn voor de minioren de voorrondes voor de Kring Speedo Finale aan het eind van het seizoen. Er worden Speedo top-25 en een landelijke Speedo top 100 klasseringen bijgehouden.
- zijn voor junioren 1 en 2 extra momenten om de 200m nummers te leren zwemmen. Er wordt een overall Speedoklassering bijgehouden.
- duren bij voorkeur maximaal 2,5 uur.

Helmi Hansma

SWIM2GETHER

'Samen zwemmen' is onderdeel van een landelijk programma van het Ministerie van VWS en het Ministerie Wonen, Werken en Integreren en heeft als doel dat allochtone jeugd meedoet door sport.

Aan dit programma doen in totaal 500 verenigingen van 9 verschillende sportbonden in 11 gemeenten in Nederland mee. De KNZB participeert in het project met 35 verenigingen. Het project heeft als belangrijkste doelstelling "ontmoeting, binding, opvoeding en integratie van allochtone jeugd – en hun ouders – in en door sport." De wedstrijdtaak van LAC is een van de 35 KNZB verenigingen die meedoet.

Het project loopt tot en met 2010. Met toestemming van het bestuur van LAC werken een aantal ouders aan een plan om Swim2gether vorm te geven. Dat plan zal deze herfst met het LAC bestuur, de Gemeente Rotterdam en de KNZB worden besproken en vastgesteld.

Wat merken de zwemmers, ouders en hulpouders van Swim2gether? Iedereen wordt in ieder geval via De Duik geïnformeerd over de plannen. Geïnteresseerden kunnen het plan lezen en commentariëren. Praktisch gezien houdt het project in dat we meer leden willen trekken, waaronder allochtone jongeren. De vereniging moet daar wel klaar voor zijn. LAC steunt volledig op vrijwilligers. De lasten worden momenteel door weinig schouders gedragen. Ondersteuning van dat vrijwilligerswerk is allereerst noodzakelijk. Daarbij gaat het om de mensen achter de schermen, zoals de bestuursleden, maar ook om de mensen langs de kant waaronder de zwemtrainers. LAC zal vervolgens meer zwemwater nodig hebben om meer kinderen de ruimte te geven om te trainen. Tenslotte zal het wedstrijdzwemmen worden gepromoot. Dat kan door de adoptie van scholen of bijvoorbeeld het organiseren van zwemvierdaagsen. Hierbij zal LAC samenwerken met de scholen, de zwembaden en het welzijnswerk. Dit project kost de huidige leden geen geld. Integendeel. LAC wordt met kennis en financiële middelen ondersteund voor het project Swim2gether.

NULMETING

Om de effectiviteit van het project te meten wordt aan het begin en het eind vastgesteld door een meting van het aantal allochtone zwemmers. De KNZB zal ons daarover nog instrueren. In dit kader zullen de trainers, hulpouders of het secretariaat binnenkort aan alle zwemmers enkele vragen stellen.

Heb je vragen over het project? Neem contact op met Sjaak, Helmi, Peter of Jim.

Jim Schalekamp

TRAINERSTEAM



In De Duik besteden we iedere maand aandacht aan zwemmers en ouders. In dit nummer een nadere kennismaking Wilma Timmers.

Beroep: Verpleegkundige A/Management.

Moeder van: Liona en Rianne

Hoelang zit je al bij LAC?

3,5 jaar, als hulpouder en trainer.

Heb je zelf gezwommen?

Nee,.....het blijkt dat ze er lichtelijk een hekel

aan heeft. Ondanks dat heeft ze waarschijnlijk wel 3 diploma's.

Andere hobby's?

Lezen, fitness en na enige tijd kwam toch ook het verkocht zijn aan de pc om de hoek... ja ook onze trainers zitten aan de SIMS!

Vakantie geweest?

Ja, Normandië en Parijs... jawel de stad van de liefde... een stoere trainer is het wel, ik weet van meer mensen die niet naar de top durfden, maar Wilma heeft blijkbaar niet getwijfeld.

Favoriete eten?

Je zou dan denken Frans, maar Wilma verkiest er voor gevarieerd te eten, maar dan wel buiten de deur! Ja, even laten weten dan...gaan wij gezellig mee. Zeker dat er vrijwilligers voor zijn!

Favoriete zwemmer? Of land? (voor wat zwemmen betreft uiteraard)

Natuurlijk Nederland met Inge de Bruin als favoriet. Maar let op, Down Under Australië heeft met Ian Thorpe een troef voor wat betreft een mogelijke transfer van Wilma naar het land der kangaroes als zijn persoonlijke trainer (of was hij nu net gestopt?)

Favoriete muziek?

Hierin is de algemene hedendaagse muziek algemeen geaccepteerd. Toch zou er voor Wilma een variatie op de "hardcore" moeten komen...dat vind ze dus verschrikkelijk. Let op als ze ooit eens met iemand meerijdt...wees gewaarschuwd!

Niveau LAC ten opzichte van andere verenigingen?

Wilma vindt dat LAC is opgeklommen in de loop der jaren, en natuurlijk hoopt ze dat dit wel volgehouden wordt....HINT, HINT!!!!

Welke vraag mis je?

Ja, dit is een vraag die ik stel om te voorkomen dat dingen of meningen ongenoteerd blijven... Dit antwoordt zijn we nog verschuldigd (of we zijn het vergeten?).

Eigen vraag?

Dit antwoordt kwam met klem uit Wilma, en geen twee keer nadenken was ervoor nodig:

Weten ouders wel hoe het is om die zwemmers te motiveren en in het water te houden. Vooral het puberaal gedrag is een punt dat wel ter sprake kwam. De energie die gestoken wordt door de hulpouders/trainers/begeleiders etc...wordt zoals overal altijd voor gewoon gezien. Laten we wel realiseren dat zonder de vrijwilligers het knap lastig wordt om de boel draaiende te houden.

Hekel aan?

Jawel.....zoals verwacht, het huishouden is geen favoriet, integendeel. Ook oneerlijkheid kan Wilma niet hebben.....begrijpelijk!!

Lachen om?

Natuurlijk kan ze ook ergens om lachen. Vooral spontane grappige acties!

PAS OP DUS!

Wilma, bedankt!

Simon Diaz Diaz

GEZOCHT - GEVONDEN

Als jullie iets gevonden hebben of iets kwijtgeraakt zijn, bijvoorbeeld na de training of na een wedstrijd, kun je dat hier kwijt. Mail het even door en het wordt geplaatst!

GEVONDEN

Nog niks.

GEZOCHT

Ook nog niks!

Wel willen wij bij deze een oproep doen:

LAC ZOEKT LAPTOP

Wij hebben een redelijk goede laptop nodig om tijdens de wedstrijden de uitslagen te verwerken. Er zijn nieuwe regels van de KNZB (ja, alweer) waarbij het aanleveren van digitale uitslagen verplicht is gesteld. Ook is het voor alle deelnemende verenigingen bij een wedstrijd heel fijn als ze de uitslag toegemailed krijgen, in plaats van dat ze een kopie van veel pagina's meekrijgen en de uitslag van hun zwemmers moeten overtypen. Ja, zo ging dat tot voor kort. Dus als we een eigen organisatie hebben, moet er een laptop mee. De privé-laptop van de zwemcommissie heeft het begeven vorige week, dus nu zoeken we een andere.

Mag tweedehands zijn, een beetje betaalbaar, want wordt ook uit privé middelen van de zwemcommissie betaald!

Dus als je een laptop hebt die het nog goed doet maar niet meer gebruikt wordt (nieuwe gekocht ofzo), of als je een fijne sponsor weet, laat het ons weten.

Redactie: Helmi Hansma, Simon Diaz Diaz en Jim Schalekamp