



VAN DE ZWEMCOMMISSIE

EN DAAR IS IE WEER, DE NIEUWSBRIEF, NA LANGE TIJD VAN AFWEZIGHEID. ALLEEN ELECTRONISCH (UITERAARD VANWEGE DE KOSTEN...) EN IN DE EERSTE INSTANTIE MET DE FOCUS OP WEDSTRIJD. IN VOLGENDE VERSIES ZULLEN WE UITERAARD OOK MELDING MAKEN VAN GEBEURTENISSEN, WETENSWAARDIGHEDEN EN BELANGRIJKE PUNTEN VAN DE ANDERE AFDELINGEN, RECREATIEF EN ELEMENTAIR.

WAT KUN JE VRIJWEL ZEKER IN IEDERE NIEUWSBRIEF VERWACHTEN? EEN LIJSTJE:

- NIEUWS VAN DE ZWEMCOMMISSIE
- NIEUWS, RAAD EN COMMENTAAR (+ EN - !!) VAN DE TRAINERS
- DE CLUBRECORDS DIE AFGELOPEN MAAND GEZWOMMEN ZIJN
- HOOGTEPUNTEN AFGELOPEN MAAND
- HET PROGRAMMA VOOR DE KOMENDE MAAND
- NIEUWS VAN DE WEBMASTER EN/OF DE ACTIVITEITENCOMMISSIE
- DE PEN EEN KORTE RUBRIEK WAARIN EEN ZWEMMER/OUDER/KADERLID IETS LEUKS OVER • ZWEMMEN, AUTO'S, WISKUNDE OF HET VERBOUWEN VAN UITHEEMSE GEWASSEN SCHRIJFT... EN VERVOLGENS DE PEN DOORGEEFT AAN

.....

VEEL LEESPLEZIER TOPPERS, ENNE, HARD TRAINEN, EN NOG HARDER ZWEMMEN!

Namens de zwemcommissie,

Erik.



VAN DE TRAINERS

Materiaal

Nogmaals wijzen de trainers graag op het omgaan met materialen van LAC: hiermee dient zorgvuldig te worden omgegaan! Maar liefst 12 zwemplanken zijn stuk en dat zou echt niet mogen! Overigens wordt er ook van je verwacht dat je een eigen zwemplank en pullboy hebt. Voordeel hiervan is ook dat je ze kunt meenemen naar wedstrijden en kunt gebruiken bij het inzwemmen.

Voor de fanatiekelingen

Jaarlijks in de zomervakantie worden trainingskampen georganiseerd van 1 week onder begeleiding van jonge talentvolle gediplomeerde trainers. Deze worden georganiseerd in Eindhoven, Heerenveen en Calella in Spanje. Zij garanderen elke zwemmer een sportieve week met veel plezier en een zichtbare zwemprestatie verbetering. Sport Starz kent twee leeftijdsgroepen, 8 t/m 14 jaar en 15 t/m 20 jaar. Mocht je belangstelling hebben, meer informatie vind je op de website: www.zwemkamp.com

VAN DE WEBMASTER

De website wordt vrijwel dagelijks ge-update. Je kan je abonneren op een RSS-feed, door te klikken op het icoontje van "RSS" links-onderin. Dit is een dienst die alle laatste browsers van FireFox en Explorer ondersteunen. Je wordt hiermee op de hoogte gehouden van alle vernieuwingen op de website, elke keer als je de browser opent. Je dan direct doorklikken naar het item dat nieuw is. Tevens wordt een korte beschrijving weergegeven van het item.

Alle instructiefilmpjes, 27 stuks in totaal, van de KNZB over de zwemslagen zijn te bekijken op de website onder de knop "Informatie LAC". Er zijn ook filmpjes speciaal voor minioren.

De agenda is real-time en wordt ook bijna dagelijks aangepast. Door middel van een kalender op de startpagina kan je ook direct zien welke wedstrijden er deze maand gehouden worden. Door te bladeren kan je andere maanden bekijken. Alleen de wedstrijden die voor LAC direct belangrijk zijn worden hier getoond. Andere kunnen via de agenda worden geraadpleegd. Van bijna alle wedstrijden zijn de programma's reeds aanwezig, zodat je vooraf kan bekijken welke afstanden/wedstrijden je wilt zwemmen.

Je kan je on-line opgeven voor het Pinkstertoernooi in Purmerend via een webformulier, door te klikken op het plaatje van de flyer. Op deze pagina is ook een link naar het programma van de wedstrijden. Onderstaand de link naar het aanmeldformulier. **AANMELDFORMULIER**

Nieuwsbrief Wedstrijdzwemmen

maart 2010

wedstrijd-voorzitter@lac-rotterdam.nl



CLUBRECORDS GEZWOMMEN TUSSEN 01-01-2010 EN 01-03-2010

Afstand	Naam	Tijd	Datum	Plaats	Oude record	Naam	Datum	Plaats
25m Vlinderslag J008	Olav de Ruijter	0.24.36	16/01/10	Rotterdam-zuid	0.24.59	Martijn Stas	16/12/00	Spijkenisse
25m Vlinderslag M013	Juliet van Dinther	0.21.76	16/01/10	Rotterdam-zuid	0.22.63	Ingeborg Uyttenbroek	28/03/09	Alblasserdam
100m Vrijeslag J008	Olav de Ruijter	1.42.86	23/01/10	Rotterdam - Charlois	1.44.26	Alexander Janse	10/10/09	Vlaardingen
100m Rugslag J008	Olav de Ruijter	1.51.30	23/01/10	Rotterdam - Charlois	2.02.29	Mike Ju	29/09/01	Rotterdam
50m Vrijeslag J011	Yassine Barraho	0.32.89	06/02/10	Papendrecht	0.33.20	Patrick Blijkerk	25/03/84	NB
200m Rugslag J014	Selim Barraho	2.31.82	06/02/10	Papendrecht	2.33.00	Matijs van den Eijnden	28/09/91	NB
200m Vlinderslag M014	Isabel Spit	2.51.50	13/02/10	Alblasserdam	3.09.80	Cindy Brusse	16/01/88	NB

HOOGTEPUNTEN AFGELOPEN MAAND

Alhoewel er door velen de afgelopen maand wederom heel goed is gezwommen kunnen we ons deze keer beperken tot HET februari hoogtepunt: de magnifieke prestaties van Yassine Barraho op de Speedo Jaargangfinales te Leiden.

Deze kleine rakker wist zich op de 50 Vlinder met een tijd van 35.86 op de zesde plaats van Nederland te nestelen (Minioren 5)!!!

Op de 100 Rug werd hij 10e met een fabuleuze tijd van 1.21.89, tevens een geweldige persoonlijke record, en op de 50 vrij werd hij met 32.17 eveneens 10e. En nu maar hopen dat Jacek en Violetta hem aan de groente krijgen en hij gaat groeien als kool! Yassine, geweldige prestatie kerel! L.A.C. is trots op je!



En omdat dit de eerste nieuwsbrief sinds enige tijd is, kan hier ook het optreden van Nilce Mendes Barbosa op het NJK te Heerenveen (januari 2010) niet onvermeld blijven: in een tijd van 1.10.28 werd zij 27e op de 100 vrij: een schitterende prestatie Nilce! En ook daarop is L.A.C. natuurlijk trots als een pauw!

PROGRAMMA MAART 2010

VOOR MAART STAAN IN IEDER GEVAL DE VOLGENDE WEDSTRIJDEN OP HET PROGRAMMA:

13 maart:

EON Nationale Zwemcomp. dl 4, Charlois Rotterdam, NIET AFZEGGEN!!!

14 maart:

Open Clubkampioenschappen Barracuda, Nieuwerkerk, op inschrijving.

20 maart:

Speedowedstrijden deel 4, De Kulk Vlaardingen (LAC organisator!)

21 maart

Limietwedstrijd Eindhoven

27 maart

ZRO Competie deel 5 (nog geen verdere details). NIET AFZEGGEN!!!

ZWEM-JE-OUTFIT

Op 29 januari jl. vond op initiatief van Joyce en Michel van Dinther het evenement Zwem-je-Outfit plaats. Ruim 50 zwemmers gingen eerst "met de pet rond" bij vrienden en familie, om vervolgens alles op alles te zetten en zoveel mogelijk banen te zwemmen voor een nieuwe Club-outfit. Het geheel werd een knallend succes en er werd maar liefst 3000 Euro opgehaald. De nieuwe tenues zijn besteld en binnenkort lopen we er met zijn allen "chique" bij! Veel dank een Joyce en Michel voor dit geweldige initiatief. Voor herhaling vatbaar!



Nieuwsbrief Wedstrijdzwemmen

maart 2010

wedstrijd-voorzitter@lac-rotterdam.nl



PRESTATIES!

ZOALS JULLIE ALLEMAAL WETEN KOMEN WE IN DE CRUCIALE FASE VAN HET SEIZOEN. WE WERKEN ER HARD AAN OM NJK/NK LIMieten TE BEHALEN EN SNELLE TIJDEN VOOR DE MINIOREN, DIE RECHT GEVEN OP EEN STARTPLAATS VOOR DE JAARGANGFINALE LANGEBAAN IN DORDRECHT.

De competities komen in de fase waar de prijzen worden verdeeld. Wij als trainers rekenen op jullie. We zijn een plaats gezakt in de ZRO competitie en de reden is afzeggingen! Wanneer wij een programma niet of niet volledig kunnen invullen krijgt de club hiervoor een vervangende tijd die vele malen langzamer is dan een gezwommen tijd: kortom, een straf! Ons verzoek is: indien je wordt uitgenodigd voor een competitiewedstrijd meld je dan niet af! Laten we er gezamenlijk voor zorgen dat we dit seizoen kunnen afsluiten met een kampioensfeest voor de EON zwemcompetitie en met een goed resultaat in de ZRO competitie.

DE PEN Tja, iemand moet beginnen. En omdat ik het zelf heb voorgesteld, en toch al aardig met de nieuwsbrief bezig ben geweest, moet ik ook maar zelf beginnen. Gewoon iets leuks maar even dan over zwemmen en eh, ouderen?

MASTER

Master is de waanzinnige naam die men geeft aan een oudere zwemmer (25+). Die naam is gebaseerd op het feit dat bijna alle oudere zwemmers altijd gezwommen hebben! En dus wel een soort ere-titel verdienen voor al dat keiharde trainen. Maar die oudere zwemmers die pas later begonnen zijn (ondergetekende dus) en er niet zo gek veel van bakken moeten dus ook dingen zeggen als: "ik ga naar de Master wedstrijden...." Pardon? Zwem jij ZO goed dan....?

Maar goed, veteranen klinkt een beetje oud voor 25+, senioren is al in gebruik in het "normale" circuit, slakken of zeekoeien klinkt weer niet zo aardig voor die hele goede masters! Want die zijn er echt!

Twee voorbeelden wil ik jullie niet onthouden:

De 47-jarige Edwin van Norden uit Amersfoort (die notabene pas laat heel goed ging zwemmen) zwemt bijvoorbeeld de 100 wissel in 1.00.13!! Ook op alle andere nummers zwemt hij geweldige tijden, en hij beperkt zich niet tot 3 races per wedstrijd!

De heer Nic Geers doet over de 100 wissel 1.30.00. Is een stuk minder snel zou je zeggen... Maar de heer Geers is van 1938.....

De L.A.C. masters zagen deze heren in Papendrecht afgelopen jaar zwemmen, en realiseerden zich dat er nog wel een paar uurtjes getraind moet worden..... Ik vrees dat onze trainer Pascal van Haren deze tijden als onrealistisch voor ons beschouwd! Maar, Pascal, we gaan er tegenaan, en zijn bijzonder blij met je trainingen/beulsessies ;-)

Tot zover. O ja, nog even de Pen doorgeven! Met veel plezier geef ik deze door aan onze rugslagspecialiste/actrice/trainer-to-be Tamara Broughton! Tamara, succes.

VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

De Commissie is momenteel bezig met:

Een uitstapje met alle jeugdige zwemmers naar een pretpark (5 juni is vrij in agenda).

Paastoernooi, 4 en 5 april in Haarlem met een overnachting (aanmelden kan reeds via Werenfried: wedstrijd@lac-rotterdam.nl)

Pinkstoernooi (22, 23 en 24 mei) in Purmerend met een overnachting (aanmelden via onze website)

Trainingsweekend: wordt waarschijnlijk begin volgend seizoen

En, niet te vergeten: de BBQ op 2 juli !!! Alle zwemmers, trainers en ouders kunnen lekker genieten van een hapje met drankje !

Houd voor verdere details de website goed in de gaten!

ALV

De eerstkomende Algemene Ledenvergadering vindt plaats op 12 april 2010 te Rotterdam. Details volgen. Uw aanwezigheid wordt bijzonder op prijs gesteld, want de zwemsport kan eenvoudigweg zonder uw aller inbreng, in woord en/of daad niet voortbestaan!

TENSLOTTE

MOCHT U VRAGEN HEBBEN OVER ZAKEN ALS TRAINEN, WEDSTRIJDEN, SELECTIES ENZ. VRAAG DAN HET INFORMATIEBOEKJE VAN DE AFDELING WEDSRIJDSZWEMMEN AAN BIJ ERIK UYTENBROEK

(wedstrijd-voorzitter@lac-rotterdam.nl)