

Informatiebulletin

Junioren, Jeugd en Senioren



Oktober 2018

Wedstrijdkalender:

- 6 oktober 2018:
Competitie deel 1 in Heerenveen
- 7 oktober 2018:
LAC in Zwolle
- 13 oktober 2018:
Sprintkampioenschappen in Steenwijk
Limietwedstrijd in Drachten
- 27 oktober 2018:
Special Olympics in Heerenveen
NJKK 800/1500 in Amsterdam
- 3 november 2018:
Limietwedstrijd in Heerenveen
- 17,18, 24 en 25 november 2018:
Regionale Kampioenschappen in Heerenveen
- 13,14, 15 en 16 december 2018:
NJKK in Eindhoven
- 22 December 2018:
Light4U ALS Kerstestafette in Heerenveen
- 21, 22 en 23 December 2018:
ONK in Tilburg

Beste zwimmers en ouders,

Het nieuwe zwemseizoen is alweer een tijdje aan de gang. We hadden een super leuk startweekend in Lemmer. Vervolgens werd er gezwommen in Eindhoven tijdens de Nederlandse Estafette Kampioenschappen en op de World Cup.

Nu gaan we ons weer langzamerhand voorbereiden op de Regionale Kampioenschappen die in ons eigen bad worden georganiseerd, des te meer reden om met een grote groep zwimmers aanwezig te zijn, maar ook de NJJK, ONK en onze eigen Kerstestafette staan voor de deur.

Kortom, veel mooie dingen die staan te gebeuren.

Clinic Jesse Puts



Aankomende woensdag 10 oktober zal Jesse Puts, wereldkampioen op de 50 meter vrij een clinic geven aan onze zwimmers vanaf 16.30 tot 18.15 uur. Omdat deze clinic tijdens onze trainingstijd is, geldt dat voor de zwimmers die zich niet voor de clinic hebben opgegeven gewoon kunnen trainen op 1 baan. De overige 3 banen zullen voor de clinic zijn.

Huldiging Liesette Bruinsma



Aansluitend aan de clinic zal Liesette Bruinsma worden gehuldigd door de Wethouder van de gemeente Sudwest Fryslan. Afgelopen zomer heeft Liesette meerdere medailles gewonnen en een wereldrecord verbroken. Dit zal vanaf 18.15 uur zijn in het zwembad en zal ongeveer een half uur duren. Het zou leuk zijn als jullie dan ook blijven in het zwembad.

Doelenkaarten

Wij hebben nog niet van iedereen een doelenkaart ontvangen. Dit kan via de website. De code is: HZPC-Doelen2018
Graag ontvangen wij deze voor de herfstvakantie.
Mocht je het lastig vinden om deze in te vullen, laat dit dan weten dan kunnen wij je helpen.

Landtraining

Afgelopen week zijn we begonnen met landtraining in de vorm van Crossfit onder leiding van Mariska de Vries van De Unit. Vanaf komende week zal Henrica Darwinkel, moeder van Jorian, ons ook komen helpen met de training. En dat vinden wij hartstikke fijn. Zoals eerder vermeld zal de club de materialen hiervoor aanschaffen. Misschien vind je het handig om een eigen elastiek te hebben, zodat je die tijdens de warming up van de trainingen of wedstrijden ook kan gebruiken, dan kun je die bij ons bestellen. De kosten zijn EUR 6,99. Laat ons dit voor dinsdag 9 oktober weten dan, zorgen wij dat je 's avonds je elastiek hebt.

Trainingsweek in de herfstvakantie

Over een paar weken staat de herfstvakantie ook al weer voor de deur. Deze week gaan wij op andere tijden trainen. Dat betekent dat de middag/avond trainingen er die week uit gaan.

Hoe ziet de week er uit:

Maandag : 5.30 - 7.30 uur wedstrijdbad
Dinsdag: 8.30 - 10.30 uur wedstrijdbad
Woensdag: 8.00 - 10.00 uur wedstrijdbad en landtraining in de dojo van 11.30 uur - 12.30 uur
Donderdag: 8.30 - 10.30 uur wedstrijdbad en landtraining in de dojo van 11.00 - 12.00 uur
Vrijdag: 7.15 - 09.15 uur wedstrijdbad en landtraining in de dojo van 09.45 - 10.45 uur

Op de dagen dat wij ook de dojo hebben, is het van belang dat je ook sportkleding meeneemt en extra eten en drinken.

Wil je aangeven via de mail of je komt trainen in de herfstvakantie: trainers-wz@hzpc-heerenveen.nl

Kerstestafette

Op 22 december wordt de kerstestafette georganiseerd met als doel geld in te zamelen voor ALS dit door een 10X50 mtr BC te zwemmen, naast het wedstrijdprogramma. Geef je op voor de kerstestafette voor 15 oktober aanstaande dan kunnen we daarna aan de slag om gezamenlijk teams te maken. Dit kan via: trainers-wz@hzpc-heerenveen.nl

