

Beste zwemmers en ouders,

Met een mooie start van het nieuwe zwemseizoen staat de herfstvakantie alweer voor de deur. Er zijn al heel veel mooie persoonlijke records gezwommen tijdens de afgelopen wedstrijden en de competitieronde deel 1. Wat staat er voor de komende periode op de agenda?

### Trainingen in de herfstvakantie

De trainingen gaan in de herfstvakantie gewoon door zoals we altijd trainen, alleen maandagochtend 21 oktober vervalt. Op woensdagmiddag zal er tijdens het trainingsmoment **een keerpunten en onderwaterfase clinic** worden georganiseerd onder leiding van Jan Eggo Huininga. Landtraining gaat ook gewoon door!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ochtend	Geen	5.30 – 7.30	5.30 – 7.30	5.30 – 7.30	5.30 – 7.30
Middag	18.00 – 19.45		16.30 – 18.15 <b>Keerpunten Clinic</b> voor allemaal	18.00 – 19.45	

### Wedstrijdkalender

Er is een kleine wijziging in de wedstrijdkalender doordat een paar zwemmers dichtbij een regiolimiet zitten hebben wij besloten een nieuwe wedstrijd toe te voegen. Er is een limietwedstrijd aan de kalender toegevoegd op 3 november en dat betekent dat de LAC in Leeuwarden op 3 november komt te vervallen en dat we nu naar de LAC op 10 november in Steenwijk gaan.

Wat	Wanneer	Waar	Opmerkingen:
Limietwedstrijd	27 oktober	Heerenveen	Gesloten
Competitie deel 2	2 november	Harlingen	Iedereen heeft een mail hierover gehad
Limietwedstrijd	3 november	Zwolle	Inschrijven tot 20 oktober via website of mail naar inschrijver wendy.inschrijvingen@hzpc-heerenveen.nl
LAC	10 november	Steenwijk	Inschrijven tot 20 oktober via website of mail naar inschrijver wendy.inschrijvingen@hzpc-heerenveen.nl
Region. Kampioenschappen	16, 17, 23 en 24 november	Emmen	In overleg met de trainers kunnen jullie de afstanden opgeven
Vijfkamp	30 november	Oosterwolde	Op uitnodiging
NJK	5 t/m 8 december	Eindhoven	Op uitnodiging en plaatsing in de Ranking
Regio B kampioenschappen	7 en 8 december	Hoogezand	In overleg met de trainers kunnen jullie de afstanden opgeven
Minioren-Junioren 1 en 2 circuit	14 december	Wordt nog bekend gemaakt	Op uitnodiging
ONK	20, 21, 22 december	Tilburg	Op basis van de limieten
NJK 800/1500	20 december	Tilburg	Op basis van plaatsing in de Ranking
Kerstestafette	21 december	Heerenveen	Indeling wordt door de trainers gemaakt

## **Regionale Kampioenschappen**

Het is bijna tijd voor de Regionale A Kampioenschappen. Dit jaar worden ze in het nieuwe zwembad in Emmen gehouden. We hebben al met een aantal zwemmers gesproken (wie de limieten inmiddels hebben) over wat er gezwommen kan worden. De estafettes worden samengesteld door de trainers.

Voor de individuele afstanden kun je limieten behalen t/m 3 november (dit geldt ook voor de B Kampioenschappen. Voor de estafettes wijken wij iets af. Wij hebben besloten dat de zwemmers met de snelste tijden worden ingezet op de estafette (dit om kans te maken op de NJJK of ONK estafettes). Hiervoor hebben wij onze eigen limietwedstrijd op 27 oktober aangesteld als uiterste limietperiode voor de estafettes.

Als beide wedstrijden op onze wedstrijdkalender van de website openstaan kun je hiervoor inschrijven.

## **Sintkerst-en nieuw**

Het duurt nog even maar we willen dit toch alvast onder de aandacht brengen. Ook dit jaar willen we weer lootjes trekken met elkaar. Hierover krijgen jullie binnenkort weer een email met daarbij een datumprikker.

Weer een heleboel informatie. Mochten jullie nog vragen hebben horen wij dat uiteraard graag.

Een sportieve zwemgroet.

Namens

TC en Trainers Junioren, Jeugd en Senioren HZ&PC Heerenveen