Zwemnieuws

oktober 2020

Algemeen nieuws:

Nieuwsbrief
Eén keer per maand zal er vanuit de zwemcommissie en alle zwemcoördinatoren een nieuwsbrief verstuurd worden naar alle leden van de zwemafdeling.

Vacatures zwemcommissie
De zwemcommissie is op zoek naar versterking. Vind je het leuk om mee te denken en mee te praten over alles rond het zwemmen (van je kind) dan ben je van harte welkom! We hebben op dit moment twee vacatures. We zoeken een penningmeester en een voorzitter.

De penningmeester houdt alle financiële transacties van de zwemcommissie bij. Verder legt hij/zij het financiële beleid van de zwemcommissie vast in de jaarbegroting.

De voorzitter zit de vergaderingen van de zwemcommissie voor. Daarnaast onderhoudt hij/zij contact met het bestuur en communiceert belangrijke voorstellen en/of besluiten van het bestuur of zwemcommissie tijdig met het bestuur of zwemcommissie.

Meer functieomschrijvingen vind je op https://deltasteur.nl/vrijwilligers/functie-beschrijvingen-afd-zwemmen/.
Je kunt ook contact opnemen met de huidige penningmeester en huidige voorzitter via:
penningmeester.zwemmen@deltasteur.nl
Voorzitter.zwemmen@deltasteur.nl

SterZwemmen Kampen

Ladderwedstrijden

Klassementen
Bij de start van het huidige seizoen hebben we voor de klassementen (Ladder A, B en C) een andere basis gekozen. Voorheen bepaalde de leeftijd van een zwemmer in welk klassement hij/zij viel. En of de geboortedatum voor/na de wedstrijddatum lag. De organisatie streefde naar een makkelijker systeem wat ook beter uit te leggen is. Daarom is het volgende vanaf het huidige seizoen besloten:
Ster 1+2 vormen **Ladder A**
Ster 3+4 vormen **Ladder B**
Ster 5+6 vormen **Ladder C**

Op deze manier zwemmen kinderen tegen elkaar die dezelfde trainingen hebben gevolgd en even ver zijn in het Sterzwemmen programma.
De ladderwedstrijd records (overall) worden door ons bijgehouden op https://deltasteur.nl/sterzwemmen/ladderwedstrijden/. Omdat we dit seizoen met nieuwe klassementen gaan werken, hebben we er voor gekozen om deze ranglijsten opnieuw vorm te geven. De oude records zullen uiteraard blijven bestaan (nieuwe records gezwommen vanaf 2011). Hieronder de lijst met nieuwe records (vanaf 2020!).

	Rugcrawl	Schoolslag	Borstcrawl
Meisjes Ladder A	Nova Volmer 34,95	Nova Volmer 33,98	Nova Volmer 31,48
Meisjes Ladder B	Lauren Minnema 27,93	Else Schilder 36,28	Lauren Minnema 31,54
Meisjes Ladder C	Lieze Meuleman 32,00	Anna ten Brinke 32,20	Lieze Meuleman 31,20
Jongens Ladder A	Juda Teunis 34,27	Bob ten Hove 36,11	Wout Doorn 34,04
Jongens Ladder B	Evan Kragt 29,09	Metz Agema 27,42	Metz Agema 25,02
Jongens Ladder C	Jesse van Es 28,99	Bram Drost 27,48	Bram Drost 27,23

Uitslagen
De uitslagen staan op: https://deltasteur.nl/sterzwemmen/ladderwedstrijden/

Foto's
foto's Kampen: https://myalbum.com/album/arrq4uhGf9wt
foto's IJsselmuiden: https://myalbum.com/album/ThFus5EfB75T

Wie zijn onze trainers?

Naam: Jari Hofsink
Leeftijd: 23 jaar

Trainer van ster/groepje:
Ster 1/groepje Nemo

School/werk (welke school/klas/opleiding):
Ik zit in het 3de jaar van de Calo Windesheim. Daarnaast werk ik als badmeester bij zwemschool van Goor in Zwolle.

Sport(en):
Wedstrijdzwemmen, fitness.

Hoe vaak train je in de week?
Normaal train ik 3 keer in de week met het zwemmen. Het aantal fitnesstrainingen hangt af van hoeveel ik sport op de opleiding en hoeveel vrije tijd ik heb.

Wat is je beste slag(en)/afstand?
Mijn beste slagen zijn vlinderslag en rugcrawl. De kortere afstanden (50 en 100 meter) vind ik het leukst om te zwemmen.

Wat vind je leuk aan je sport(en)?
Ik vind het bewegen leuk. Tijdens het sporten vind ik het leuk om mezelf te verbeteren. Daarnaast is het met de trainingen ook gezellig.

Waarom ben je SterZwem trainer?
Ik geef het Sterzwemmen omdat ik de zwemmers en zwemsters beter wil leren zwemmen en mijn eigen enthousiasme wil overbrengen.

Leuke tip voor de SterZwem kids:
Heb plezier in wat je doet!

Duitenactie

Van Stijn Koers (SterZwemmen Kampen) kregen wij een mega zak vol met 500 duiten! Hij is daar heel wat dagen voor op pad geweest om afval op te ruimen. Deze 500 duiten hebben een waarde van €90,-
Wat een bedrag! Wij willen Stijn erg bedanken voor de duiten.
Heb je ook nog duiten liggen? Lever ze gerust bij ons in!

Selectie junioren en ouder

3 oktober – competitie eerste divisie, ronde 1 te Kampen
Zaterdag 3 oktober hadden we de eerste ronde van de competitie in ons thuisbad in Kampen. Vanwege de corona maatregelen was hier een strakke organisatie voor nodig. Vorige seizoen kwam door corona vroeg een einde aan het wedstrijdseizoen. Voor een aantal zwemmers was dit de eerste wedstrijd na een lange tijd. Ondanks dat werd er goed gepresenteerd! We staan op een voorlopige 5^{e} plek in de eerste divisie.

10 oktober – LAC wedstrijd te Dedemsvaart
Julia van den Bosch zwom hier een clubrecord op de 800 meter vrije slag van maar liefst 15 seconden (9.45.24). Zij is hiermee de eerste dame van Deltasteur die onder de 10 minuten grens duikt. Julia neemt het clubrecord over van Naomi Hofsink die het clubrecords sinds 2012 in bezit had. Julia had in augustus al eens eerder onder de 10 minuten gezwommen maar dit was tijdens de seizoens-opening en dit was geen officiële wedstrijd.

12 oktober – interne trainingsweek herfstvakantie
Zoals gebruikelijk trainde de junioren e.o. selectie extra in de ochtenden; maar liefst 3 extra trainingen. Veel sporters wisten de weg naar het zwembad te vinden op maandag- , dinsdag- en donderdagochtend. De zwemmers lagen van 06:30 – 08:00 in het water. Deze trainingen hebben we benut om extra aandacht te schenken aan de keerpunten. Maandagochtend hebben we het “open” keerpunt behandeld die we gebruiken bij de vlinderslag en schoolslag. Dinsdagochtend hebben we het “koprol” keerpunt behandeld die we gebruiken bij de vrije slag en rugslag en tot slot hebben we donderdagochtend het wisselslag keerpunt van de rugslag naar de schoolslag behandeld. Dit keerpunt noemen we ook wel het “cross-over” keerpunt.

Miniorenselectie

Bij de miniorentrainingen is gelukkig niet veel veranderd en kunnen de kinderen allemaal blijven zwemmen. Wel dragen alle trainers een mondkapje. In het begin was dit even wennen, maar ondertussen zijn de kinderen en de trainers er zo goed als aan gewend.

Nieuwe trainers

Naam: Kristian Kiers
Leeftijd: 19 jaar
Favoriete slag: Borstcrawl
Ik heb een hekel aan: 200m Rugcrawl en 200m Schoolslag.

Naam: Ester Schuurman
Leeftijd: 17 jaar
Favoriete slag: Vlinderslag
Ik heb een hekel aan: lange afstanden.

Naam: Tessa Maat
Leeftijd: 18 jaar
Favoriete slag: Vlinderslag
Ik heb een hekel aan: benen zwemmen.

Stroomlijnen
Bij de minioren leggen we veel de nadruk op het stroomlijnen. Waarom is stroomlijnen belangrijk? Bekijk dit filmpje van Kenkhuis: https://nos.nl/video/2295341-kenkhuis-geeft-zwemcollege-stroomlijnen.html