

"DE SCHELDESTROMER"
Nieuwsbrief
Februari 2020

[Wedstrijdskalender](#)

[Trainingstijden](#)

[Clubinfo](#)

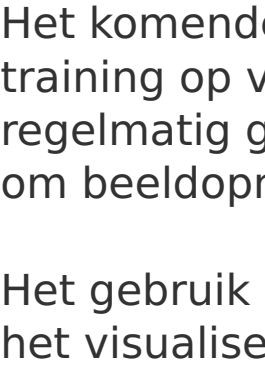


Foto: Maronna de Kraker (jouw foto in de Scheldestroomer? Mail de redactie!)

Inhoud Nieuwsbrief Februari:

- Algemene Ledenvergadering
- Camerabeelden tijdens training op vrijdag
- Nieuwe baanindeling 2020
- 3 uur van Reynaertland
- Ruben zwemt in Lapland
- Masters op het ONMK kb 2020
- Nationale zwemcompetitie
- Swimkick-Minioren Terneuzen 2 februari 2020

ALGEMENE



LEDENVERGADERING

28 februari 2020 20:30 uur Multifunctionele ruimte Sportcomplex de Eenhoorn

Het komende half jaar wordt tijdens de training op vrijdag, door de trainers, regelmatig gebruik gemaakt van apparatuur om beeldopnames te maken.

Het gebruik van camerabeelden zorgt voor de visualiseren van de slag waardoor de zwemmer samen met de trainer kan zien waar de slag verbeterd kan worden.

Het protocol "Camerabeelden" is opvraagbaar bij het secretariaat.

Nieuwe baanindeling 2020

DEZE INDELING HEEFT BETREKKING OP TRAININGSTIJDEN 19:15-20:00 uur

Uitgangspunten: Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Baan	Bestemd voor
1	Zwemmers die alle slagen beheersen en minimaal 75 meter achter elkaar kunnen zwemmen. (schema A09a)
2-3	Baan 2 snelle zwemmers die wedstrijden zwemmen en baan 3 overige snelle zwemmers; banen worden op tijd ingedeeld. (schema A09)
4-5	Zwemmers die alle slagen beheersen en minimaal 100 meter achter elkaar kunnen zwemmen. (schema A09a)
6	Zwemmers die vanaf het eerste uur komen aangevuld met enkele masters. (schema A09a)

Op woensdag zijn de **startvergunninghouders vanaf geboortjaar 2008 en eerder en de masters vanaf 20 jaar en ouder** welkom.

In **baan 1 en 2** zal voornamelijk aandacht besteed worden aan zwemmers die niet alle slagen beheersen en/of de afstand van 75 meter achterelkaar niet halen.

(Beginnende masters zwemmers) De overige banen worden ingedeeld naar gelang het aantal aanwezige zwemmers.

Uitzonderingen: De indeling van de banen kan (tijdelijk per avond) aangepast worden om een goede verhouding van het aantal zwemmers in de baan te krijgen.

De trainingsmotivatie is van invloed op de indeling. Het zwemmen van wedstrijden/tijden is van invloed op de indeling.

Vrijwilligers die training geven worden niet ingedeeld, zij proberen een goede verhouding van het aantal zwemmers per baan te regelen.

HET EERSTE UUR (BAAN 4) IS ALLEEN BESTEMD VOOR ZWEMMERS DIE 3 MAAL OF MEER PER WEEK TRAINEN EN TRAINERS.

In principe dient er dan van 18:30 tot 20:00 getraind te worden en moet je het niveau van de training wel aankunnen.



DE 3 UUR VAN REYNERTLAND HULST

INSCHRIJVEN IS MOGELIJK IN 3 CATEGORIËN:
(2006 EN OUDER), (2007 EN JONGER) EN MASTERS 20+

PROGRAMMA
17:15 - KLEEDKAMER OPEN
18:00 - START WEDSTRIJD
21:00 - ENDE WEDSTRIJD (AANSLUITEND DISCOZWEMMEN)
22:30 - PRJUSUITREIKING

INSCHRIJVING
VIA WEBSITE SCHELDESTROOM.COM/EVENEMENTEN
VOOR WOENSDAG 19 FEBRUARI 2020

KOSTEN
40 EURO PER TEAM
TEAM MINIMAAL 4 - MAXIMAAL 8 ZWEMMERS

Doecook mee!

Inschrijven



Ruben zwemt in Lapland

Hoi ik ben Ruben, tijdens mijn half jaar studeren in Denemarken, heb ik een reis gedaan met een groep studenten naar Zweeds Lapland.

Tijdens deze reis heb ik onder andere op een sneeuwscoter gereden met een hondenslee meegereden. Maar ook ben ik tijdens een dagje naar Narvik, een dorp in Noorwegen gaan zwemmen met een groep. Onderweg naar het dorpje zei de reisleader hier gaan we even stoppen en kijken hoeveel mensen er mee gaan in het water, ik moest dat natuurlijk doen.

Na uit te bus te stappen in een zwembroek en slippers is het even wennen als het buiten -7 graden is. Daarna ben ik op mijn slippers een heuvel afgelopen die vol lag met sneeuw, dus mijn voeten waren al ijskoud voordat we het water ingingen. Eenmaal beneden renden we met de groep het water met 3 graden in, snel kopje onder, nog even zwemmen en dan snel eruit de bus in en kleren aan. Je wordt er in ieder geval goed wakker van.

's Avonds gingen we ook een de Zweedse manier van Sauna doen, dat is eerst lekker zweten in de sauna, en daarna in het ijskoude meer wat ernaast ligt springen. Alleen deze keer was het water 0 graden. Ik ging als eerste van iedereen in het meertje en kwam er toen achter dat er nog een laagje ijs op het water lag. Dus terwijl ik door het water liep brak ik al het ijs met mijn schenari, wat niet heel lekker is, en daarna natuurlijk weer even kopje onder, en door de sneeuw terug de lekkere sauna van 80 graden in. En voordat we uit de sauna moesten hebben we nog in onze badkleding een sneeuwengel gemaakt.

Masters op het ONMK kb 2020

ONMK-KB 2020 georganiseerd door Albion in Rotterdam.

Het strijdtooneel was deze keer het Mastenbroeck-bad (zwemcentrum) Rotterdam. Tegenover winkelcentrum Zuidplein, goed verstoppt op de 1^e verdieping.

Dorien heeft als enige alle vier de dagen gezwommen. Ze begon donderdag met de 1500 vrij waarbij ze de zwemmer naast haar dubbelde en aan de andere kant zelf gedubbeld werd. Ze had geen idee of de race goed ging, uiteindelijk 4 sec boven haar PR. Vrijdag 200 school en 200 wissel sneller als de inschrijftijd, en de 400 vrij helaas geen PR maar wel lekker gezwommen. Zaterdag tikte ze bij de 200 wissel als eerste aan in haar serie met 0:00.47 boven haar PR, dat was wel balen. De 100 wissel wilde ze graag sneller zwemmen maar het ging niet meer. Laatste dagje 200 rug en 50 school maar haar lichaam was moe. Geen "echte" PR's voor Dorien op het ONMK maar gelukkig is ze wel tevreden.

Helaas was voor Caroline het ONMK minder geslaagd. Alle ingrediënten waren er in haar ogen wel, mooi bad en koud water. Helaas zwom ze slechts 1x binnen een seconde van haar PR. Het water toch te koud? Klok te langzaam? ☹️ Geen idee, maar er is nu wel weer een doel om voor te trainen. Het EK in Budapest komt er aan en dan MOET het echt sneller kunnen volgens Caroline.....

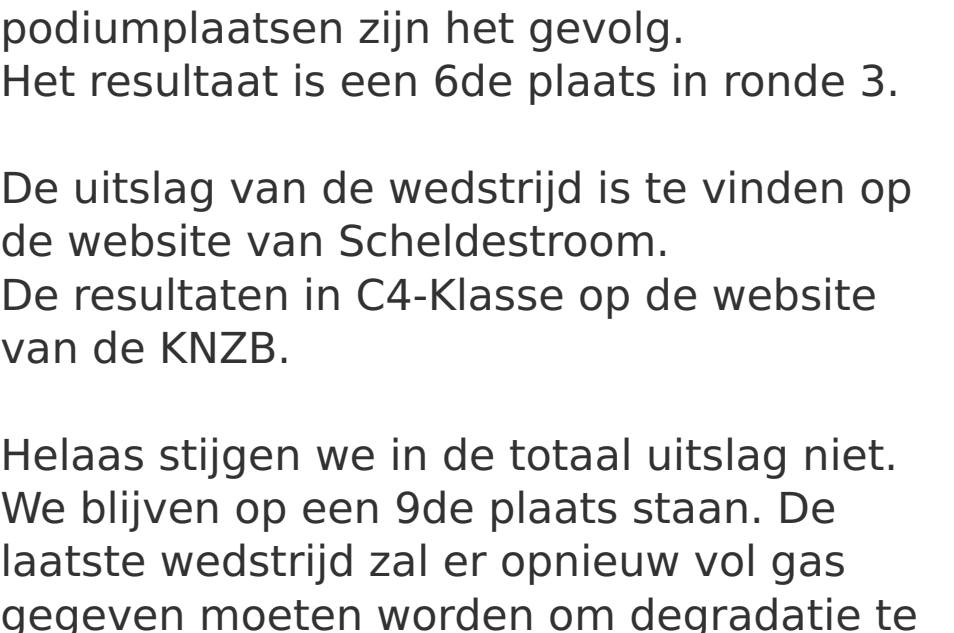
Na een paar jaar geen ONMK van te hebben gezwommen, is Nicky weer van de partij. (na het in 1^e instantie onvindbare zwembad) Nicky heeft het op het ONMK super naar haar zin gehad, veel gelachen en plezier gemaakt. Met aan iedere start wel een zenuwachtige blik maar ze heeft op alle afstanden wel een PR gezwommen.

Voor Joris was dit het eerste ONMK. Hij heeft een goed toernooi gezwommen met op bijna alle afstanden een PR. Met tussen de afstanden door veel lachen, gieren, brullen. En ik heb het niet gezien maar volgens mij ook absoluut geen zuieren, of zou hij deze goed kunnen verbergen? Een gezellig noot is hij wel in dit gezelschap. Joris en Nicky mogen van mij wel vaker mee.

Voor Maarten was het een succesvol toernooi. Misschien niet in tijden maar zeker wel in medailles. Nederlands Masters kampioen op de 200 school, 100 school en 50 school. Brons op de 100 wissel en de 100 vliender en 4^e op 200 wissel. Op de 200 wissel volgens mijn standpunt een PR maar volgens Maarten zelf niet want "toen" hij 19 jaar was heeft hij harder gezwommen. Dus noemen we het maar een PMR (Persoonlijk Masters Record). Met 5 medailles is hij tevreden maar heeft zeker nog verbeter punten.

Een prachtig zwembad met volgens de zwemmers ijskoud water. Alleen Joris vond het niet koud, zou dit komen doordat hij vet genoeg heeft? ☺️ Op de tribune was het absoluut een sauna (volgens de supporter). Jammer dat onze mascotte niet mee was, deze had in dat pak wel de nodige kilo's kwijtgeraakt. Tot slot als hoogtepunt van al het zwemgenot zijn we naar de Mc Donalds geweest met z'n allen. Lekker vette hap, maar gelukkig ook een salade en een hemelse verse munt thee ☺️.

Groetjes een trouwe supporter!



Zwemcompetitie C4-Klasse

Zondag 12 januari 2020 De derde wedstrijd van de nationale zwemcompetitie staat op het punt te beginnen. Scheldestroom staat op het punt te beginnen. Scheldestroom staat op het punt te beginnen. Scheldestroom staat op het punt te beginnen.

ledereen is zich bewust van het feit dat er hard gezwommen moet worden. Het is een zwaar programma met veel 200 meter nummers, Voor de zwemmers, officials, vrijwilligers en supporters is het een lange zit maar het resultaat mag er zijn. De pr's vliegen rond de oren en vele podiumplaatsen zijn het gevolg. Het resultaat is zijn 6de plaats in ronde 3.

De uitslag van de wedstrijd is te vinden op de website van Scheldestroom. De resultaten in C4-Klasse op de website van de KNZB.

Helaas stijgen we in de totaal uitslag niet. We blijven op een 9de plaats staan. De laatste wedstrijd zal er opnieuw vol gas gegeven moeten worden om degradatie te voorkomen.

Stand C4-Klasse

Uitslag Wedstrijd



Swimkick/Minioren deel 2

Op zondag 2 februari zijn onze jongste zwemmers de uitdaging aan gegaan tijdens de swimkick/minioren in Terneuzen.

Wat was het weer spannend. Voor enkele zwemmers was het de eerste keer dat gestart werd op een wedstrijd en dat oko nog in een ander zwembad.

Iedereen deed zijn uiterste best en met mooie resultaten werd de dag afgesloten. De trainers zijn zeer tevreden over het verloop van de dag.

Als kers op de taart kreeg iedere zwemmer een mooie trofee als aandenken.

Uitslag wedstrijd

Contributie 2020

De eerste rekeningen zijn inmiddels verstuurd. De contributie voor 2020 is verhoogd met de jaarlijkse KNZB verhoging en de afspraken vanuit de ALV 2019. Raadpleeg de website voor rekenvoorbeelden.

Contributie

Agenda 2020

28 feb - ALV
7 mrt - De 3 uur van Hulst

Wedstrijdskalender



Mascotte voor Scheldestroom

De eerste foto is binnen. Zo te zien is het nog even winnen voor de prijswinnaars dat de mascotte aanwezig is. Foto: Erwin van Liere (via Facebook)

Leuke foto?
Stuur naar redactie@scheldestroom.com

Meer weten over Masterszwemmen? Klik op de button!

Website Masters



JUMBO

advocaten NOBUS NIEUWENHUIJSE

SCHOENEN

tidi media

web vorm sign

Heemstra & Roest Notariaat

BRESKENS WINKELBAAT

HOVENIERSBEDRIJF MATTJYS VAN ELST

Verhuurcentrum BRESKENS

Met dank aan onze adverteerders

- CTOB Transport & Logistics Oostburg
- Brood & Banket Willemsen Breskens
- Taxi Engels Cadzand
- B & P ICT BRESKENS
- Cocoon BRESKENS
- Bonnewel BRESKENS
- Assurantiekantoor Boidin & Vinke Oostburg
- Drukkerij Durenkamp Aardenburg
- Kosten Watersport BRESKENS
- Autorijschool Kees Foks Aardenburg
- Bruidshuis Ellen Oostburg
- Verhuurburo Nieuwvliet

knzb

f t

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw gegevens [inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [redactie@scheldestroom.com](#) toe aan uw adresboek.

Laposta