

NIEUWSBRIEF

Zwemvereniging



UITGAVE NR 3 / JAARGANG 2024/25



In deze nieuwsbrief. Een update over de verbouwing van het Omnium, de Ins en Outs van de Junioren, kennismaking met onze vertrouwenspersonen Ankéla en Suzanne, de Gouden Ganzeveer, nieuws over onze officials en de Ganzetip. Je leest het allemaal in deze nieuwsbrief. Ook opnieuw een artikel over de clubrecords. Welke Yell heeft gewonnen en wie heeft hem bedacht? Dat houden we nog even als verrassing. Deze wordt bekend gemaakt op de clubdag, 13 september. Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Thijmen Rothuis als redactielid. Zijn studie was niet meer te combineren met zijn lidmaatschap bij zwemvereniging De Ganze. Thijmen, bedankt voor je bijdrage aan de nieuwsbrief en veel succes met je studie. Als vervangster is Jolanda de redactie ingestapt, die al een bijdrage leverde aan de nieuwsbrief. Veel leesplezier toegewenst namens de redacteurs **Thijmen & Jolanda.**

Open water zwemmen. Wat hebben we al heerlijk kunnen genieten van het mooie weer. Sommige zwemmers staan alweer te popelen om in buitenwater te gaan zwemmen. Of hebben zelfs al in buitenwater gezwommen! Ook dat kan bij de Ganze! Het openwater seizoen gaat weer beginnen. In de maanden juni tot en met september worden overal in het land openwaterwedstrijden georganiseerd in rivieren, kanalen, recreatieplassen, meren of in zee. De te zwemmen afstanden variëren van 250 meter voor de allerkleinsten tot 25 kilometer voor de echte lange afstandszwemmers. Wil je geen wedstrijden zwemmen, maar gewoon heel de zomer lekker doortraineren? Ook dat kan. Vind je het leuk om mee te doen met openwaterwedstrijden? In de provincie Zeeland zijn verschillende openwaterwedstrijden en kun je strijden om een plek in het Zeeuwse Openwater Klassement met als topper onze eigen Ganzetrek in het kanaal bij Wilhelminadorp. Hoe leuk zou het zijn als we daar met een groepje zwemmers aan mee kunnen doen! Trainen doen we twee keer in de week, mits het weer het toe laat natuurlijk. Kom je gezellig meedoen? **Renate**



Bedankt Eugenie en Thijmen! Zeven jaar was Thijmen Rothuis, toen hij in 2013 startte als swimkicker bij zwemvereniging De Ganze en net als zoveel ouders was ook Eugenie tijdens de trainingen en wedstrijden aanwezig om zowel haar zoon als dochter te supporten. Naast hand en spandiensten voor de zwemvereniging is Eugenie in 2016 gestart als official en is sindsdien tijdens wedstrijden niet alleen als supporter voor haar zoon en dochter aanwezig, maar ook als tijdwaarnemer. Thijmen zwom de laatste jaren bij de senioren en was een belangrijk onderdeel binnen het heren-estafetteteam samen met Pieter, Sander en Thijmen Lavooij. Ook zette hij zijn kennis en expertise in als assistent-trainer bij de Swimkick. Maar helaas heeft Thijmen aangegeven dat het training geven bij de Swimkick en het trainen bij de senioren niet meer te combineren is met zijn studie. Het stoppen van zijn lidmaatschap was voor Eugenie ook een mooi moment om te stoppen als official. Als zwemvereniging willen we Eugenie en Thijmen heel hartelijk bedanken voor alles wat jullie voor de vereniging hebben gedaan, zowel naast, boven en . . . in het water. We zullen jullie missen en wensen Thijmen veel succes met zijn studie!

Jolanda Lavooij



Officials geslaagd! In de eerste nieuwsbrief van dit zwemseizoen was een oproep geplaatst voor officials. Drie leden hebben zich naar aanleiding van deze oproep aangemeld en mochten in november 2024 starten met de cursus "Official". Op 17 december zijn Esther Lootens, Floortje Maat en Jolanda Lavooij geslaagd voor het examen voor de functie tijdwaarnemer bevoegdheid 4 en hebben sindsdien al bij diverse zwemwedstrijden als tijdwaarnemer mogen fungeren. De zwemvereniging feliciteert Esther, Floortje en Jolanda met het behalen van hun examen, wensen hun veel succes bij het tijdwaarnemen en willen hun bedanken voor hun inzet voor de zwemvereniging. Wil jij ook official worden of meer informatie hierover. Je kunt hierover altijd contact opnemen met de TC, Huug van Vossen en Suzanne van Hartingsveldt. **Huug van Vossen.**



Cursus zwemtrainer "light" Zeeland. Al enige tijd lag bij de trainers de behoefte voor meer theoretische onderbouwing in het verbeteren van de techniek van de zwemslagen. Niet alleen bij de trainers van zwemvereniging De Ganze, maar ook bij de andere zwemverenigingen binnen onze provincie. Deze behoefte is gezamenlijk opgepakt met Gerben Schram, consulent en adviseur van Sport Zeeland en Bas Adriaanse coördinator clubondersteuning bij Sport Zeeland. Zij hebben het mogelijk gemaakt dat de trainers van de Zeeuwse zwemverenigingen gezamenlijk de cursus zwemtrainer "light" Zeeland konden volgen. Een afgeleide van de opleiding trainer niveau 2 bij de KNZB met specifieke aandacht voor de rol

als trainer en coach/ploegleider, veiligheid aan bad, de basisprincipes van trainen en didactiek en als laatste de meerjaren-opleiding. De cursus werd gegeven door Paul Koster, onder andere bewegingswetenschapper, hoofdcoach bij zwemvereniging Hieronymus, voorzitter taakgroep zwemmen Junioren, Jeugd en Senioren zwemmen KNZB en opleider trainers niveau 2 en 3 bij de KNZB. Kortom, hij weet veel te vertellen over zwemmen! Dankzij Paul weten wij onze zwemmers nog beter te ondersteunen bij trainingen, nog beter te begeleiden bij het aanleren, verbeteren, en perfectioneren van de zwemslagen, te coachen bij wedstrijden en te ondersteunen in hun persoonlijke groei. Bedankt Paul! Het waren geweldige cursusavonden! **Jolanda Lavooij**



Positief sportklimaat. De Ganze is een vereniging waar iedereen veilig en plezierig moet kunnen sporten. Een vereniging waar iedereen zich veilig voelt om zich te ontwikkelen binnen de sport en het vrijwilligerswerk. Iedereen hoort erbij en iedereen mag er zijn. De trainers geven iedere training aandacht aan iedere zwemmer. Binnen De Ganze is daarom geen plek voor grensoverschrijdend gedrag. We hebben een open cultuur waardoor we elkaar durven aan te spreken als iemand zich toch op een grensoverschrijdende manier gedraagt. Kortom, irriteer jij je aan een situatie of aan het gedrag van een ander. Praat erover en los het op een vriendelijke manier op. Kom je er niet uit? Dan zijn wij er voor je. Je kan altijd op je team en de trainers rekenen. Samen komen we eruit. Laat het niet te

lang rondspoken in je hoofd. Het laatste wat we willen is een vijandig sportklimaat. Laten wij met z'n allen zorgen voor een positief en veilig sportklimaat waar sportplezier voorop staat! Omdat het bestuur het belangrijk vindt dat iedereen binnen onze zwemvereniging met plezier kan zwemmen binnen een veilige en verantwoorde omgeving is een preventie- en integriteitsbeleid opgesteld met daarin aandacht voor wat we verstaan onder grensoverschrijdend gedrag en de gedragscodes. Dit zal binnenkort te lezen zijn op onze website en opgenomen worden in ons nieuwe handboek die ook op de website geplaatst zal worden. Wanneer dit gerealiseerd is, zal gedeeld worden in de subgroep "aankondigingen" van onze Whats App Community. Nieuwe leden zullen bij aanmelding het handboek per mail ontvangen zodat ze geïnformeerd zijn over het integriteitsbeleid. Als onderdeel van het preventie- en integriteitsbeleid heeft het bestuur twee leden bereid gevonden de functie vertrouwenscontactpersoon op zich te nemen. Zij kunnen leden helpen met vragen en het doen van een melding rondom grensoverschrijdend gedrag. In het volgende artikel zullen zij zichzelf voorstellen. **Jolanda Lavooij**



Wat is een vertrouwenspersoon en wie zijn de vertrouwenscontactpersonen voor de Ganze? Een vertrouwenscontactpersoon is er voor leden die meldingen of klachten hebben over ongewenst gedrag of bij integriteitsvraagstukken.
Wanneer spreken we van ongewenste omgangsvormen? Als je je niet veilig voelt

op de vereniging of als je daar in een ongewenste of kwetsbare situatie terecht bent gekomen. Ongewenste omgangsvormen hebben te maken met: Pesten, intimidatie, seksuele intimidatie, agressie en geweld, discriminatie.

Wanneer spreken we van integriteit? Als het gaat om zaken die schadelijk zijn voor de vereniging en waarbij de vereniging de benadeelde partij is. Onderwerpen met betrekking tot integriteit kunnen te maken hebben met: diefstal, machtsmisbruik, overtreden van regels, niet integer gedrag, fraude.

Het bestuur van de Ganze heeft Suzanne Leeraert en Ankéla Booij aangesteld als vertrouwenscontactpersonen van de vereniging (VCP-V.) Op deze manier werkt de vereniging aan een veilige (sport)-omgeving waarin iedereen zichzelf kan zijn.

De basistaken van de vertrouwenscontactpersoon zijn:

Eerste opvang: Wij zijn het eerste aanspreekpunt bij klachten en meldingen en zijn bekend met de mogelijke vervolgstappen die gezet moeten worden.

Doorverwijzen: Wij bespreken de mogelijke vervolgstappen met de melder en indien nodig zetten wij de meldingen door naar de sportbond of naar het Centrum Veilige Sport.

Preventie: Wij adviseren en stimuleren de vereniging om preventieve maatregelen te nemen.

Mocht je vragen hebben voor ons als vertrouwenscontactspersoon. Je kunt via de mail contact opnemen via mailadres **vertrouwenspersoon@deganzegoes.nl**

Telefonisch zijn wij bereikbaar op de volgende nummers:

Suzanne Leeraert 06-5266 1069

Ankéla Booij 06-2023 3876

Voor dringende zaken bij voorkeur telefonisch contact opnemen.

Als vanzelfsprekend hopen wij dat jullie ons niet nodig hebben maar, als dat wel het geval is, weet dat wij er voor jou zijn!

Suzanne en Ankéla



Suzanne Leeraert is een zeer actief lid van de zwemvereniging! Is getrouwd met Luc en samen hebben ze een zoon Tijs. Sinds 2023 zwemt Tijs bij de Ganze en zwemt ze zelf bij de recreanten. Om als vrijwilliger een steentje bij te dragen aan de vereniging verzorgt ze de Social Media van de Ganze. Verder heeft ze 18 jaar in de kinderopvang gewerkt en is ze sinds kort gestart bij Allévo in de functie van medewerker dienstverlening en welzijn bij mensen in de thuis-situatie. Suzanne heeft zeer veel ervaring met jonge kinderen, dit past goed bij haar nieuwe rol als vertrouwenscontactpersoon!



Ankéla Booij zwemt al jaren als recreant bij de vereniging. In het dagelijks leven is ze zelfstandig HR-Adviseur en geregistreerd vertrouwenspersoon. Ze vindt het belangrijk dat iedereen zowel op het werk als ook binnen de vereniging zich veilig voelt en zichzelf kan zijn! Ze heeft voor eenieder een luisterend oor en indien nodig is ze er voor jou!

Ins & Outs over de Junioren. Zoals aangegeven zullen we in iedere nieuwsbrief aandacht besteden aan één van de groepen. Dit keer de Junioren! De Junioren is bedoeld voor iedereen die de basistechnieken van de zwemslagen, keerpunten en starts al aardig beheerst. Er zit aan deze groep geen leeftijd gebonden en er wordt ook geen verschil gemaakt tussen jongens en meiden. Doelen binnen de Junioren is het verbeteren van conditie en kracht en uiteraard staat ook de techniek nog steeds centraal. Daarnaast is natuurlijk ook hier het plezier hebben in het zwemmen erg belangrijk.

Er worden opdrachten gezwommen om de slagtechniek te verbeteren van alle slagen. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan de starts en keerpunten, gericht op de wedstrijden. Om de conditie te verbeteren worden regelmatig opdrachten met 100 of 200 meter gezwommen en er worden speciale techniekoefeningen (drills) gedaan.

Heb je vragen over de Junioren, stel ze gerust aan de trainers van de Junioren.

Suzanne en Ellen.

zwemwedstrijden, meespelen met de waterpolowedstrijden. Het zwemmen was op zondag en voor het waterpolo gingen we op zaterdag op pad. In die periode hadden we een 25 meter binnenbad en een 50 meter buitenbad in Goes. In de winter trinden we binnen en in de zomermaanden trinden we in het buitenbad. Ook de nodige wedstrijden werden in de zomermaanden in de buitenbaden in de provincie gezwommen. Wat ik me kan herinneren is de gezelligheid maar ook de kou bij de wedstrijden. Je kwam soms rillend van de kou het water uit en probeer dan nog maar eens warm te worden.

Na een aantal jaren wedstrijdzwemmen en waterpolo spelen ben ik langzaam op de kant terecht gekomen als coach en als trainer voor de NSVH zwemmers. In die tijd is ook het "Ik Zwem-plan" door de Ganze omarmt en heb ik dit een groot aantal jaar als trainer op me genomen. Het huidige plan rondom de minioren is hieruit voortgekomen. Na een paar jaar als trainer heb ik mijn KNZB trainers diploma behaald. Kort daarop ben ik hoofdtrainer geworden en heb ik dat een groot aantal jaren gedaan voor de wedstrijdgroepen.

Tegenwoordig vinden we het normaal dat alles via een PC gaat en dat we e-mail hebben. Toen ik voor het eerst met het Technische Commissie (TC) werk te maken kreeg was dit voor de NSVH. In die tijd ging alles per post. De startkaarten moesten we zelf schrijven en per post naar de organiserende vereniging sturen. De lijst die meegestuurd werd waarop stond wie wat zwom moesten we schrijven of met een typemachine uitwerken. En dan na de wedstrijd wachten op de uitslag. Die moest je mee terug brengen omdat we de puntentellingen zelf handmatig moesten maken en opsturen. De tijden van de zwemmers schreven we in een boekje. Als ik er nog aan denk hoeveel werk dat was.... Omdat je als TC ook de thuiswedstrijden organiseer kwam ik in beeld bij Co Wagenvoort die de openwaterwedstrijd Ganzetrek al een groot aantal jaren voor zijn rekening nam. Co zocht voor opvolging en zag die in mijn persoon. Ik heb deze taak op me genomen en organiseer nu alweer zo'n 15 jaar de Ganzetrek in het kanaal bij Wilhelminadorp.

Na wat rondzwervingen in verschillende bestuursfuncties binnen de vereniging,

De Gouden Ganzeveer met . . .



Huug van Vossen. Mijn eerste kennismaking met wedstrijdzwemmen was in 1975 bij HPC in Heemstede. Wij woonden destijds in Haarlem en daar werden schoolzwemkampioenschappen gehouden (jawel, ook toen al) waar ik aan mee deed.

Na onze verhuizing in 1977 naar Goes ben ik samen met mijn zusje lid geworden van de Ganze. In het begin zwom ik wedstrijden mee bij de NSVH (Niet Start Vergunning Houders). Na een jaar kreeg ik een startnummer en vanaf toen kon ik naast de

zoals voorzitter, zwemcommissie (TC) en nu Secretaris ben ik ook gaan ruiken aan het officialschap. Na eerst sceptisch voor tijdwaarnemer een cursus te hebben gevolgd sloeg toch wel de vonk over. Ik vond het zo leuk dat ik verder ben gegaan met het behalen van alle bevoegdheden die er zijn voor het wedstrijdzwemmen. Nadat ik 3 jaar als official actief was ben ik gevraagd voor de Official Commissie in Zeeland. Hier kreeg ik de portefeuille opleidingen, ofwel het verzorgen van de opleidingen voor officials. Nadat de kringen (provincies) opgingen in 5 regio's heb ik de stap gemaakt naar Regio Zuid (Zeeland, Brabant, Limburg) en daar de taak als voorzitter werkgroep opleidingen op me genomen.

Op dit moment zit ik in de Regio Taakgroep Officials voor de opleidingen. Ik geef diverse cursussen voor behalen van official bevoegdheden en mag ik sinds 2 jaar scheidsrechters in opleiding begeleiden en coachen. Sinds dit jaar ben ik tevens examinerator voor scheidsrechters. Binnen de zwemvereniging doe ik samen met Suzanne de TC en beman ik het secretariaat. Dit is even in vogelvlucht het leven van een vrijwilliger 😊. **Huug**

Huug heeft de volgende Ganzeveer uitgereikt aan **Sander de Hamer**. We kijken uit naar zijn artikel in de volgende nieuwsbrief!

Addendum. Wat Huug vergat te vermelden is dat hij in 2022 een koninklijke onderscheiding heeft mogen ontvangen wegens 45 jaar inzet voor de zwemsport. Het vermelden waard toch. Bedankt Huug voor je inzet! **Jolanda**



Ganze-tip 3.



Als elke honderste van een seconde telt: Afknippen dat lange haar of niet?

Geloof het of niet, maar er is onderzoek gedaan naar hoeveel invloed de weerstand van het hoofd heeft op de eindtijd, en dan vooral bij vrouwen! We weten dat er veel onderzoek is gedaan naar het snelste badpak en naar het type badmuts. Lycra of siliconen. . . , het kan hondersten of tienden van een seconde verschil maken. Maar wist je dat er ook wetenschappelijk onderzoek is gedaan over de hoeveelheid haar onder de badmuts? De één brengt de knot hoog boven op het hoofd, de ander juist een knot in de nek of stopt losse haren één voor één onder de badmuts. Grote variatie dus, maar wat is nu ideaal? Alja Huibers van InnoSportlab De Tongelreep zocht het uit. Uiteraard hebben ze voor wetenschappelijk onderzoek niet gevraagd aan dames om eerst met een hoge knot en lage knot te zwemmen en vervolgens het haar af te knippen. Wel is er gebruik gemaakt van computersimulaties en is er een mini-onderzoek geweest waarbij mannen met kortharige en langharige pruiken op gingen zwemmen. Dat moet er toch komisch uit hebben gezien. Afijn, ik zal het niet te spannend maken, want jullie zijn uiteraard benieuwd naar de uitkomsten van het onderzoek! Zwemmen met een pruik met kort haar was zeker 0.1 seconde sneller dan met lang haar. En uit alle bevindingen is het **advies aan zwemmer met lang haar: Afknippen!** Haha, nee hoor, maar hoe korter het lange

haar, hoe kleiner de knot, hoe minder de weerstand en hoe sneller je zwemt. De positie van het hoofd is erg belangrijk, met name tijdens het stroomlijnen in de onderwaterfase. Het hoofd goed tussen de armen houden in plaats van licht optillen kan al 10 % van de weerstand verminderen en je snelheid verbeteren. Hieruit werd geconcludeerd dat de positie en de grootte van de knot zeker effect hebben op de weerstand en is het **advies om de knot zo laag mogelijk in de nek te positioneren!** En misschien zorgt een knot onder in de nek juist voor een betere stroming in de nek, want daar is nog geen onderzoek naar gedaan? Of is een hoofd zonder knot beter? Durf jij het aan om voor de wetenschap je haren kort te knippen . .? Laatste tip, er zijn speciale badmutsen voor langer haar, maar gebruik deze alleen wanneer je haar meer dan 30 cm lang is! Bij minder dan 30 cm kun je nog makkelijk uit de voeten met een reguliere badmuts. Een speciale badmuts zal anders te groot zijn en rondfladderen wat de weerstand juist weer verhoogd. **Jolanda**



Oproep zwemmarathon Zeelandia 2025. Na het succes van vorig jaar organiseert zwemvereniging Zeelandia ook dit jaar een zwemmarathon in het 50 meter buitenbad van Den Inkel in Kruiningen. Deze vindt plaats op vrijdag 27 juni. Inloop is om 18:15 uur, om 19:00 uur starten we met de zwemmarathon. Zin om mee te doen? Dat kan! Dit event is voor alle leden, jong en oud, ongeacht of je een startnummer hebt of niet. Ook voor recreanten is dit een heel leuk en sportief evenement! Dit jaar kunnen dus **ook de jongeren tot 12 jaar** deelnemen. Zij zwemmen een uur. Boven de leeftijd van 12 jaar duurt de marathon 3 uur. **Aanmelden kan voor 5 mei** bij Suzanne van Hartingsveldt of via tc@deganzegoos.nl. De TC zal de teamindeling en verdere organisatie op zich nemen. **Jolanda**



omnium
SPORT & RECREATIE

De verbouwing van sport- en recreatie-complex Omnium in Goes is een groot-schalig project dat gepland staat voor de zomer van 2025. Het doel is om het complex toekomstbestendig te maken en ruimte te bieden aan de groene opleidingen van onderwijsinstelling Scalda.

Belangrijkste onderdelen van de verbouwing:

Nieuwbouw voor Scalda: Het voormalige tropisch bos wordt omgevormd tot een moderne onderwijslocatie voor de groene opleidingen van Scalda. De verwachting is dat deze opleidingen in het schooljaar 2026-2027 van start gaan in het vernieuwde Omnium.

Vernieuwing Sporthal 3: De ruim veertig jaar oude sporthal wordt gesloopt en vervangen door een nieuwe hal die voldoet aan de huidige eisen voor sport en bewegingsonderwijs. Deze nieuwe hal krijgt onder andere een vaste tribune op de eerste verdieping.

Groot onderhoud zwembad: De zwembaden ondergaan groot onderhoud om de faciliteiten te verbeteren en te verduurzamen, zoals:

- Volledige vernieuwing waterbehandeling alle bassins
- Nieuwe tegels op vloeren en wanden wedstrijd-en instructiebad
- Renovatie glijbanen
- Werkzaamheden plafond Lazy River
- Pyramidedak, verlichting, etc.
- 2026 prognose: vernieuwing kleedaccommodatie en tegels recreatiebad.
- Herinrichting horecaplein en nieuwe hoofdingang: Het centrale horecaplein wordt opnieuw ingericht en er komt een nieuwe hoofdingang aan de oostzijde van het pand.

Tijdelijke sluiting en planning: Om de werkzaamheden veilig en efficiënt uit te voeren, **sluit Omnium in juli en heel augustus 2025 volledig voor publiek.** Deze periode is gekozen omdat veel activiteiten van vaste gebruikers en verenigingen dan stilliggen. De werkzaamheden starten direct na afloop van het binnensportseizoen in het voorjaar van 2025. **Dit houdt dus voor De Ganze in dat de eerste 2 weken na de zomervakantie van de basisscholen er niet in het Omnium gezwommen kan worden.** We zijn bezig met alternatieve zwemlocaties of met een alternatieve landtraining voor deze periode. Vanaf 1 September is het zwembad weer volledig toegankelijk zijn voor zwemmers. Voor meer informatie en updates over de verbouwing kun je terecht op de officiële website van de [Gemeente Goes](https://www.gemeentegoos.nl). **Erwin**

Clubrecords

Zwemmen is een sport waarbij het draait om snelheid, techniek en uithoudingsvermogen. Met als doel: zo snel mogelijk een afstand afleggen. Zwemmers racen tegen elkaar, tegen zichzelf en tegen de klok.

Nederland kent grote zwemhelden zoals **Pieter van den Hoogenband**, **Ranomi Kromowidjojo**, **Femke Heemskerk** en **Arno Kamminga**. Zij hebben op hoog niveau laten zien wat ze kunnen en mogelijk is met veel training en doorzettingsvermogen.

Momenteel zijn de grote namen bij de mannen:

Arno Kamminga – Internationaal bekend om zijn prestaties op de schoolslag.

Caspar Corbeau – Sterk in de 200 meter schoolslag, met een bronzen medaille op de Olympische Spelen van Parijs. **Sean Niewold** – Opkomend talent dat recent indruk maakte tijdens internationale wedstrijden.

Bij de dames bestaat de top vooral uit:

Tes Schouten – Gespecialiseerd in de schoolslag, met een bronzen medaille op de 200 meter tijdens de Olympische Spelen van Parijs.

Tessa Giele – Sterk in de vlinderslag, met recente successen op internationale toernooien.

Milou van Wijk – Spintspecialist die opvalt in de vrije slag.

Ook bij onze club worden tijden nauwkeurig bijgehouden. De snelste tijden van de club worden gezien als clubrecords. In de vorige nieuwsbrief heeft Linda hier al meer over geschreven met een mooi overzicht van de snelste tijden van De Ganze zwemmers. Vanaf nu zullen wij dit ook gaan bijhouden op de website zodat het voor iedereen eenvoudig op te zoeken is. In het overzicht zijn 2 categorieën: langebaan (50m-bad) en korte baan (25m-bad) tijden. Wil je weten wie de clubrecordhouders zijn? Kijk dan snel op onze website deganzegoes.nl. **Thijmen**

Wat moet je eten voor het zwemmen.

Als je gaat zwemmen en je wilt niet dat je spieren halverwege beginnen te branden van de verzuring, dan is het slim om van tevoren slim te eten. Hier wat tips;

Koolhydraten (je brandstof)

Je hebt energie nodig tijdens de training, de meeste energie haal je uit koolhydraten. Eet iets met koolhydraten, zoals:

- Havermout
- Boterham met pindakaas of kipfilet
- Een banaan
- Pasta

Eet dit zo'n 1,5 tot 3 uur voordat je moet trainen, dan heeft je lichaam tijd om het te verwerken.

Klein beetje eiwit erbij

Eiwitten zijn goed voor je spieren. Dus iets van yoghurt, ei of een beetje kip erbij is slim. Maar ga niet helemaal los, want dan voel je je zwaar in het water.

Drink genoeg!

Water = belangrijk. Begin al overdag met drinken! Niet pas vlak voor je training. En als je het echt goed wil aanpakken: bietensap! Dit kan helpen tegen verzuring doordat het de doorbloeding verbetert.

Snack net voor het zwemmen?

Als je een uurtje of half uurtje van tevoren nog honger hebt, eet iets lichts:

- Banaan
- Rijstwafel met een beetje honing
- Een kleine sportreep

Meer over voeding tijdens de wedstrijd of na de training kun je terugvinden in onze nieuwe handleiding die binnenkort op de website te vinden is. Vragen over voeding mag je ook altijd aan mij stellen. **Thijmen.**

Wist je dat...

Trainingen en (school)vakanties: de vrijdag voor elke schoolvakantie en in de schoolvakantie alle trainingen komen te vervallen.

Afmelding: Trainers vinden het fijn dat je bij verhindering van een training even een afmelding doet in de groepsapp.

Wedstrijden: Zonder afmelding worden wedstrijdzwemmers met startnummer automatisch ingeschreven voor de O12 en competitiewedstrijden. Met name deelname aan de competitie wordt erg gewaardeerd.

Samen uit en samen thuis: De ploegleiders willen graag samen met de zwemmers en ouders na de wedstrijd in de kantine nog even samenzitten en de dag afsluiten. Dit ook ter bevordering van het teamgevoel.

Activiteitenkalender

ONMK LB: 1+2+3+4 mei

Limietwedstrijd Breda: 4 mei

Limietwedstrijd Eindhoven: 4 mei

O12 Circuitwedstrijden: 11 mei, Hulst

O12 Finales: 14+15 mei, Oostburg

Regionale kampioenschappen: 17 + 18 +24 + 25 mei, Eindhoven

Algemene Leden Vergadering: 20 mei

Starttraining: 26 mei

NJK LB: 13+14+15 juni

Finales O12: 14 + 15 juni, Oostburg

Clubkampioenschappen: 16 juni

NK LB: 19-22 juni

Zwemmarathon Zeelandia: 27 juni

NK Sprint: 28+29 juni

Clubdag: 13 september

Tot slot.

De derde nieuwsbrief van dit zwemjaar is weer klaar. Een hele klus, maar we denken dat het weer gelukt is om een volle nieuwsbrief te redigeren met interessante artikelen, tips en leuke weetjes.

Mocht u op- en/of aanmerkingen hebben, tips of tops of een onderwerp waarvan u denkt dat is het vermelden waard in onze volgende nieuwsbrief? Laat het ons weten. U kunt ons tijdens de trainingen aan bad benaderen, via WhatsApp of per mail: ledenadministratie@deganzegoes.nl.

De volgende nieuwsbrief mag u voor de zomervakantie van ons verwachten. Ondertussen kunt u uiteraard onze vereniging blijven volgen via onze website, facebook-pagina en Instagram Zwemvereniging De Ganze. Het rest ons nu alleen nog iedereen hele fijne en gezellige paasdagen en vakantie toe te wensen en zien jullie graag 8 en/of 9 mei weer aan of in het bad!

Thijmen en Jolanda Lavooij



De volgende Keer,

Op 6 april is de laatste competitiewedstrijd gezwommen in zwembad De Eenhoorn in Oostburg. Naast dat er door iedereen fantastisch is gezwommen en verschillende persoonlijke records zijn verbeterd, lijkt het erop dat wij met een puntenaantal van

9637 op nummer 1 staan in de C-Klasse. Dit zou inhouden dat wij grote kans hebben te mogen promoveren naar de B-klasse. Een fantastisch resultaat. In de volgende nieuwsbrief de bevestiging en wat dit in houdt voor onze competitiezwemmers!

Al enige tijd zijn de trainers samen met bestuur bezig met een nieuwe kledinglijn. We hopen in de volgende nieuwsbrief de nieuwe kledinglijn te kunnen introduceren met uitleg hoe deze te bestellen zijn.

Ook onze website zal aangevuld worden. Onder andere zal sponsorclicks worden toegevoegd, meer uitleg hierover in de volgende nieuwsbrief

Ook zullen we jullie verder informeren of in de zomervakantie trainingen in het kanaal georganiseerd worden en waar de eerste trainingen na de zomervakantie zullen plaatsvinden. Dit omdat het Omnium dan nog gesloten is wegens verbouwing.

Voor de zomervakantie zullen de trainers ook weer onze zwemmers beoordelen. Blijven ze na de zomervakantie in hun groep zwemmen of kunnen ze een groep verder. Ellen, de hoofdtrainer, zal de zwemmers en hun ouders hier persoonlijk over informeren.

Ook zal vanaf het nieuwe seizoen op de maandag van 18.30-19.00 landtrainingen aangeboden worden en heeft het bestuur op de maandagen alle banen van het wedstrijdabad van 18.00-20.00 afgehuurd. Dit houdt onder andere in dat op de maandag meer ruimte beschikbaar komt voor de recreanten en swimkick. Hoe de indeling precies gaat worden en welke trainingsgroepen op aangepaste tijden gaan zwemmen zal in de volgende nieuwsbrief uitgelegd worden. Kortom, mis het niet! De volgende nieuwsbrief zal in één van de eerste weken van juli gedeeld worden. **Jolanda**

