



ZWEMSEIZOEN 2010-2011

Beste zwemmers, ouders en andere belangstellenden,

Maandag 30 augustus beginnen we weer aan een nieuw zwemseizoen en om ervoor te zorgen dat u alle tijden/regels/telefoonnummers op papier heeft krijgt u dit info bulletin.

We staan voor een belangrijk seizoen. Doordat de gemeente de subsidiekraan flink heeft dichtgedraaid zullen we op korte termijn enkele sponsors moeten werven om de vereniging draaiende te houden. Hier zijn we als vereniging nu dan ook druk mee bezig. Op sportief gebied gaat NIMO de samenwerking aan met Hellas-Glana uit Sittard. Op deze manier wilt de vereniging iets extra's kunnen bieden voor de talenten uit de vereniging. Wellicht dat in de nabije toekomst deze samenwerking wordt uitgebreid waardoor er verenigingsbreed voordelen kunnen ontstaan!

Verder wil ik uw aandacht vestigen op de wedstrijdkalender achter in dit bulletin. Schrijf svp de voor u belangrijke data alvast in uw agenda. Mocht u vragen hebben omtrent de wedstrijdkalender: Vraag een trainer voor meer info!

Ik wil u allen een fantastisch zwemseizoen toewensen en ben ervan overtuigd dat dit ook in het seizoen 2010-2011 wederom gaat lukken.

Met vriendelijke groet,

Dennis Colijn

Algemene aandachtspunten en regels

- Ben 15 minuten voor elke training in het zwembad aanwezig voor een goede warming-up. Help daarna mee met het bad op te bouwen (badopbouw geldt alleen voor oudere zwemmers)
- Zorg dat je altijd al je materiaal bij je hebt, UIT je tas wil dat zeggen.
- Pijntjes en kwaaltjes voor de training doorgeven aan je trainer.
- Trainingen en opdrachten worden uitgevoerd zoals opgegeven. Vragen, discussies en commentaar na de training met je trainer opnemen.
- Ga ervan uit dat je na de training 10 – 15 minuten kwijt kunt zijn aan nabespreking van de training of wedstrijd.
- Voor de ouders!!! Jullie kunnen voor of na een training een gesprek aangaan met de hoofdtrainers en/of trainers. Dus niet tijdens de trainingen en ook niet met assistent-trainers.
- Ruim op tijd afmelden voor wedstrijden bij je trainer. Afmeldingen voor competitie wedstrijden worden alleen met een goede reden geaccepteerd.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor inschrijvingen van limietwedstrijden en toernooien. Je trainers blijven je niet eeuwig achterna lopen.
- Ben een kwartier voor het inzwemmen op een wedstrijd. Wij melden iedereen af die na 10 minuten inzwemmen niet aanwezig is. Dit in verband met eventuele boetes.
- Zorg ervoor dat je droge kleding hebt voor tijdens de wedstrijd. Liefst Nimo kleding. Zorg ook voor drinken en eten. Vooral veel drinken.
- Zorg ervoor dat je op tijd bij de voorstarter bent na een goede warming-up.
- **Moedig elkaar aan, je zwemt niet alleen maar als team.**
- Sta open voor opmerkingen en kritiek van je trainers, ook als je baalt van je tijd.
- Tijdens competitie wedstrijden blijft iedereen tot het einde van de wedstrijd. Alleen bij vooraf gegeven goede redenen mogen zwemmers eerder naar huis.
- Ouders!!! Jullie zijn er altijd voor het positieve gedeelte, wij als trainers geven kritiek op het zwemmen van jullie kinderen mocht dat nodig zijn.

Benodigd trainingsmateriaal

- Badmuts (bij lange haren)
- Brilletje
- Plank
- Pull boy
- Flippers
- Paddels (alleen A en B selectie)
- Shirt zonder mouwen (alleen A en B selectie)
- Drinkfles met water, energiedrank!!!!

**Zet op alles met grote letters je naam of initialen,
onze gevonden voorwerpen kast puilt weer uit!**

Speedogroep

Hierin zwemmen onze allerjongste zwemmers. Via twee, door de KNZB ontwikkelde, opleidingsmethodes maken de kinderen kennis met het wedstrijdzwemmen. De Swimkick Techniekschool voor de nieuwe zwemmers en de Swimkick Techniekacademie voor de iets meer gevorderde jongens en meisjes.

De Speedo groep is weer onderverdeeld in vier groepen (Speedo 1 t/m 4). De nieuwe zwemmers beginnen in Speedo 4 en schuiven door naar de hogere groepen wanneer de trainsters zien dat de zwemmer er klaar voor is. Dit wordt beoordeeld aan de hand van verschillende factoren, waaronder aanleg, techniek, instelling, trainingsopkomst enz..Dit kan op het einde van het seizoen zijn, maar ook tussentijds.

De meiden geboren in 2000 en de jongens geboren in 1999 zullen aan het eind van dit seizoen overstappen naar de A of B selectie. Hierover zal gedurende dit seizoen met hun en hun ouders gesproken worden. Want deze overgang laat zich vergelijken met de overstap van de basisschool naar de middelbare school, voor de een makkelijk, voor de ander wat moeilijker.

Trainingstijden:

Speedo 1

Maandag:	18:45 uur	t/m	19:45 uur
Woensdag:	18:15 uur	t/m	19:15 uur
Donderdag:	19:00 uur	t/m	20:30 uur
Zaterdag:	10:30 uur	t/m	11:30 uur

Speedo 2, 3 & 4

Maandag:	18:00 uur	t/m	18:45 uur
Donderdag:	18:00 uur	t/m	19:00 uur
Zaterdag:	10:30 uur	t/m	11:30 uur

Trainsters:

Hoofdtrainster Speedo:	Nicolle Janssen	(Mobiel 06 – 29 12 78 65)
Trainster Speedo:	Inge Snijkers	
Trainster Speedo:	Melissa Meijer	
Trainster Speedo:	Vera Weinberg	

Baanindeling Speedo

Speedo 1 (trainster Nicolle)

Leroy de Brouwer
Josiah Verschoor
Demy van Roessel
Kitty-Sofie Hunt Alne
Chayenne Odenhoven
Bas Dijkstra
Thomas Lennon
Louise Shirras

Speedo 2 (trainsters Melissa/Vera)

Wesley Dohmen
Sofian Ait Mellouk
Anour Dlalal
Jasper Thomas
Jessie Dautzenberg
Ashraf ait Mellouk
Joey Syed
Dion Luthjens

Speedo 3 (trainster Vera/Melissa)

Nikki Starremans
Rodney Ooijen
Adine Meens
Iris Dijkstra
Kelly Daemen

Speedo 4 (Trainster Inge)

Lorena van der Linden
Mohamed al-Badri
Shauna Hausmann
Milan Luthjens

De speedogroep is opgedeeld in 4 groepen (voorlopig). De bedoeling is dat Speedo 3 en Speedo 4 met enige regelmaat aparte trainingen krijgen in het instructiebad. Deze kleinere groepen zorgen ervoor dat er meer aandacht besteed kan worden aan de techniek van de zwemmers.

A selectie

In deze groep zwemmen de meest getalenteerde zwemmers van onze club. Zij trainen en zwemmen prestatie gericht. De zwemmers kiezen ervoor om minimaal 4 uur in de week te trainen en veel wedstrijden te zwemmen gedurende het seizoen. Deze groep komt uit in de landelijke competitie en neemt deel aan Limburgse en Landelijke kampioenschappen.

Er is al een seizoensplanning opgesteld door de trainers waarbij de piekmomenten komen te liggen op de Limburgse winter- en zomerkampioenschappen. Voor een enkele zwemmer zal deze planning iets aangepast worden om zodoende te pieken op de nationale kampioenschappen.

Dennis schrijft komend seizoen de trainingsschema's voor de groepen 1 t/m 3 en Brigitte zal de trainingsschema's voor groep 4 voor haar rekening nemen.

Zoals je hieronder kunt zien zijn er 5 trainingsmogelijkheden. De vrijdag is niet voor iedereen van de A-ploeg toegankelijk. Hier zal gekeken worden naar de inzet, opkomst en niveau van de zwemmer. Dit zal individueel met de zwemmers opgenomen worden aan het begin van het seizoen.

Een aantal zwemmers zal geselecteerd worden (i.o.m. de zwemmer zelf) voor een zogenaamde A+groep. Over het hoe en wat m.b.t. deze groep zal aan het begin van het seizoen meer duidelijkheid gegeven worden.

Tenslotte: Een aantal woensdagen wordt dit seizoen benut als techniekdag: dus louter techniektrainingen.

Trainingstijden:

Maandag:	18:45 uur	t/m	19:45 uur (om 18:10 landtraining)
Woensdag:	18:15 uur	t/m	19:15 uur
Donderdag:	19:00 uur	t/m	20:30 uur
Vrijdag:	18:00 uur	t/m	19:00 uur (zwembad d'r Pool in Kerkrade)
Zaterdag:	07:30 uur	t/m	09:00 uur (zwembad d'r Pool in Kerkrade)

Trainers:

Hoofdtrainer Algemeen & A selectie:	Dennis Colijn	(Mobiël 06 – 28 46 67 74)
Trainers A selectie:	Brigitte Kohlen Albert Colijn	(Mobiël 06 – 50 51 64 14)

PS: Het trainingskamp voor de A-ploeg zal waarschijnlijk plaatsvinden van 4/5 mei t/m 8 mei 2011. Noteer deze data alvast in je agenda. We proberen de kosten in de buurt te houden van voorgaand jaar. Voor meer info: Vraag Dennis

Baanindeling A selectie

Groep 1 (Team Albert)

Nieske Janssen
Lieke Janssen
Merel Jaspers
Carlijn Jaspers
Inge Snijkers
Kimberley de Brouwer
David Paulissen
Daphne Erkens
Melanie Leunissen

Groep 2 (Team Dennis/Albert)

Camiel Smeets
Andreas Waldus
Kiowa Kamaansing
Anke Snijkers
Mignon Peeters
Sanne Kerkhoff
Martijn Weinberg
Ingrid Jansen
Yoeri Cuijpers *

Groep 3 (Team Dennis)

Mara Pfeffer
Jona Pisters
Melissa Meijer
Vera Weinberg
Michelle Hacking
Bo Kerkhoff
Chloé Rutzerveld
Bo Peeters
Chayenne Poorts (alleen woensdag)

Groep 4 (Team Brigitte)

Freddie Geerlings
Ronald Waldus
Math Smeets
Sander van den Berg
Sander Slaghuis
Joeri Kerkhoff
Thijs Villevoey
Indji Tan
Rick Hellenbrand

Baanindelingen doordeeweeks:

Maandag: Baan 1 = Groep 1, Baan 2 = Groep 2, Baan 3 = Groep 3, Baan 4 = Groep 4
Woensdag: Baan 1 = Groep 4, Baan 2 = Groep 3, Baan 3 = Groep 2, Baan 4 = Groep 1
Donderdag: Baan 1 = Groep 2, Baan 2 = Groep 3, Baan 3 = Groep 4, Baan 4 = Groep 1

B selectie

In deze groep zwemmen de overige zwemmers van onze club. Zij trainen en zwemmen eveneens prestatiegericht, techniekverbeteringen en persoonlijke records zijn ook belangrijk maar het trainen is vrijblijvender dan in de A-ploeg.. De zwemmers hebben minder trainings- en wedstrijdverplichtingen dan de A selectie, toch adviseren wij minimaal 1 uur in de week te komen trainen. Dit om trainingsachterstanden ten opzichte van de rest van de groep te voorkomen.

De B selectie zal komend seizoen samen met de A-ploeg meedoen aan de landelijke B-competitie. De B-ploeg heeft de afgelopen seizoenen als ploeg super gepresteerd en hoopt deze lijn dit seizoen door te trekken..

Deze 4 wedstrijden en de clubkampioenschappen zijn de enige wedstrijden die wij min of meer verplicht stellen voor de zwemmers. Je traint bij Nimo om een betere zwemmer te worden en wat is daarvoor het beste testmoment..... juist, wedstrijden.

Verder zoeken wij nog ouders die zin hebben om tijdens wedstrijden van de B selectie langs het bad onze trainers te assisteren. Tijdens trainingen mag natuurlijk ook. Interesse of vragen? Neem contact met Math op.

Trainingstijden:

Maandag:	18:00 uur	t/m	18:45 uur
Donderdag:	18:00 uur	t/m	19:00 uur
Zaterdag:	10:30 uur	t/m	11:30 uur (om 10 uur landtraining)

Trainers:

Hoofdtrainer B selectie: Math Smeets (Mobiel 06 – 40 88 23 71)

Trainers B-Selectie: Rick Hellenbrand
Sander Slaghuis

Baanindeling B selectie

Baan 1 (Trainer Math)

Baan 2 (Trainer Sander)

Syrina Ramaekers
David Aufdenkamp
Yvon Vermeere
Lauren Bouwhuis
Lavinia Notermans
Roel Wiertz
Lisa Snijkers
Jimmy vd Linden
Rebecca Scholtens
Pilar Algera
Randel Ooijen
Youri Beckers
Madelena Gutic
Jason Kolgen

Dzunia Hochstenbach
Marjolein Dautzenberg
Kirsten Langen
Suzan Vermeere
Bart-Jan Ploumen
Priscilla de Brouwer
Mel Laumen
Lisa Jongen
Verena di Bartolomeo
Shannon Odenhoven
Stella Peeters
Katrien Kurvers

Baan 3 (Trainer Rick)

Franz te Lam
Ralf te Lam
Marc Brouns
Tom Goffin
Tom Hinskens
Jennay Lapre
Leslie Jacobs
Steven Oosterhof
Emma Willems
Charan Splinter

In de bijlage vinden jullie de wedstrijdkalender. Doe er je voordeel mee en schrijf de belangrijke data op je kalender. Let op: de kalender kan nog wijzigen gedurende het seizoen. Dus kijk ook regelmatig op www.nimolandgraaf.nl voor de laatste updates.

WEDSTRIJDKALENDER 2010-2011

Zondag 12-sept	LAC 1 vrij+wissel	Landgraaf
----------------	-------------------	-----------

Zondag 26-sept.	NK Estafette	Eindhoven
Zondag 3 oktober	B-competitie deel 1	Landgraaf
Zondag 10 oktober	Speedo deel 1	Valkenburg
Zondag 17 oktober	Limietwedstrijd Eindhoven (25m bad)	Eindhoven
Zondag 24 oktober	4-kamp deel 1	Brunssum
6 en 7 november	Memorial Antheunis (jaargang 93 tm 99)	Wachtebeke (België)
Zondag 7 november	LAC wissel deel 2	Valkenburg
Zondag 14 november	B-Competitie deel 2	Roermond
Zondag 21 november	Krin speedo clubmeet	Sittard
Woensdag 24 november	LAC vrij deel 2	Horst
Zondag 28 november	4-Kamp deel 2	Landgraaf
Zondag 12 december	Speedo deel 2	Landgraaf
18 en 19 december	Limburgse sprintkampioenschappen	Horst
28,29 en 30 december	Swimmeet	Maastricht
8 en 9 januari	Limburgse winterkampioenschappen	Sittard
Zondag 16 januari	B-competitie deel 3	Landgraaf
21,22,23 januari	NK Masters korte baan	
Zondag 23 januari	Speedo deel 3	Kerkrade
28,29 en 30 januari	Nationale juniorenkampioenschappen	nrb
Zondag 30 januari	Lac Wissel deel 3	Valkenburg
Zondag 6 februari	LAC vrij deel 3 (400 Wissel voor NJK-ers)	Sittard
Zondag 20 februari	4-Kamp deel 3	Horst
Zondag 27 februari	B-competitie deel 4	Roermond

Zondag 20 maart	Limietwedstrijd 50m-baan	Eindhoven
Zondag 20 maart	Speedo deel 4	Hoensbroek
Zondag 27 maart	4-kamp deel 4	Maastricht
Zondag 17 april	Speedo deel 5	Maastricht
Maandag 25 april	Vrije slag toernooi	Valkenburg
6,7,8	NK Masters lange baan	
14 en 15 mei	LKA deel 1	Kerkrade
21 en 22 mei	LKA deel 2	Kerkrade
28 en 29 mei	Kring speedo finale	Valkenburg
17,18,19 juni	Nationale juniorenkampioenschappen lange baan	
18 en 19 juni	Limburgse B kampioenschappen	Hoensbroek
2 en 3 juli	SCHWIMMFEST ERKELENZ (met overnachting)	Erkelenz