



Nieuwsbrief 15

December 2016

Beste Masterzwemmers,

In deze tijd van Sinterklaas en zijn pieten,
een laatste nieuwsbrief voor 2016,
we zijn nog een beetje aan het nagenieten,
want op onze eigen ZMI bleef Scheldestroom niet ongezien.
De masters waren dit jaar weer present op een aantal wedstrijden
en kwamen thuis met mooie en bijzondere ervaringen,
maar bovenal zwommen de Scheldestroom-masters mooie tijden!
Goede zwemresultaten, persoonlijk records... het blijven openbaringen!

Na de zomerperiode hebben de Scheldestroom-masters eerst de conditie weer wat opgebouwd om vervolgens aan wedstrijden in Breda en Oostburg deel te nemen. Bijzonder blijft het om te zien dat, ondanks wisselende samenstelling van de groep als gevolg van werk of andere privé-omstandigheden, er vaak wel met 3-6 zwemmers afgereisd kan worden naar wedstrijden.

In deze nieuwsbrief een korte samenvatting van deze wedstrijden, informatie met betrekking tot het kledingpakket voor zwemmers met een dag startvergunning en feitje over de jury bij masters-wedstrijden.



ZC 2016-4, BREDA (MAARTEN, JEROEN, BIANCA, LAURA, CAROLINE EN IMKE)

Zondag 25 september jl. werd weer een memorabele dag voor het Scheldestroom-masterszwemmen: Maarten zwom zijn eerste masterswedstrijd en Jeroen maakte zijn eerste wedstrijdstart in een vreemd zwembad. Na een gezellige rit met taxibus van Taxi Engel en de volgauto met supporters van Maarten was het zwembad in **Breda** de eindbestemming van deze dag. De wedstrijd werd gezwommen op 25m, wat een fijne bijkomstigheid voor de meegereide supporters was... er mocht in het andere 25m-bad heel de middag vrij gezwommen worden (zolang de wedstrijd maar niet verstoord werd).

Met deze groep zwemmers konden we inschrijven op 2 estafettes: 4x 50m wisselslag MIX en 4x 25m vrije slag DAMES. Zwemmen in een half bad, betekent dat er een tussenwand geplaatst is en dat gaf na afloop van een gezwommen race wel eens wat gefoeter... Maar met een gemiddelde prestatie van ruim 98% en 2 clubrecords (Maarten op 25m schoolslag, Caroline op 25m vrije slag), 2 verbeterde PR's en 1 officieuze PR (officieus als gevolg van een diskwalificatie) zijn we tevreden huiswaarts gekeerd.



ZEEUWSE MASTERS INVITATIE #2, OOSTBURG (STAAND: INGE, MARLINDE, ANNEKE, MACHIEL, TONNY, WILBERT, ROBIN, JEROEN, MAUD, MARCO, MAARTEN, ILONA, JACCO, DORIEN EN LAURA, ZITTEND: THERESE, CAROLINE, BIANCA EN MARTINIQUE)

Op zaterdagmiddag 19 november was het zwembad in **Oostburg** het strijdtoneel voor de 2^e editie van de Zeeuwse Masters Invitatie ofwel ZMI. Met het netwerk van de werkgroep Masterszwemmen en het organisatietalent van de zwemcommissie is het weer gelukt om een wedstrijd te organiseren met deelname uit Zwolle, Arnhem, Sassenheim en dan via de Zeeuwse verenigingen naar het Belgische Brugge en Oostende. Deelnemers, ervaren en onervaren, vanaf leeftijdscategorie 20+, oudste deelnemer zwom in de categorie 85+ (geboortjaar 1930)! Scheldestroom kwam aan de start met 19 deelnemers en daarmee maken we andere verenigingen wel een beetje jaloers!

Een kleine wedstrijd waar ondanks de kortere rustmomenten toch zwemtijden en clubrecords zijn verbeterd. PR's werden gezwommen door Jeroen, Bianca, Maud, Inge, Anneke, Caroline, Laura, Machiel en Maarten. Clubrecords waren er voor Thérèse (D45+: 50m vrije slag), Maarten (H40+: 50m vrije slag, 50m schoolslag, 100m schoolslag en 100m vlinderslag) en Machiel (H35+: 50m vlinderslag). Op zowel de 50m schoolslag als de 100m vlinderslag zwom Maarten een Zeeuws record in de leeftijdscategorie H40+. Bianca evenaarde het Zeeuws record op 50m vlinderslag bij D40+. Voor Wilbert en Marco was dit hun eerste wedstrijd in een binnenbad. Jacco had 22 jaar geleden afscheid genomen van het wedstrijdzwemmen en na een kleine 2 maanden trainen, wilde hij toch graag starten op deze ZMI!



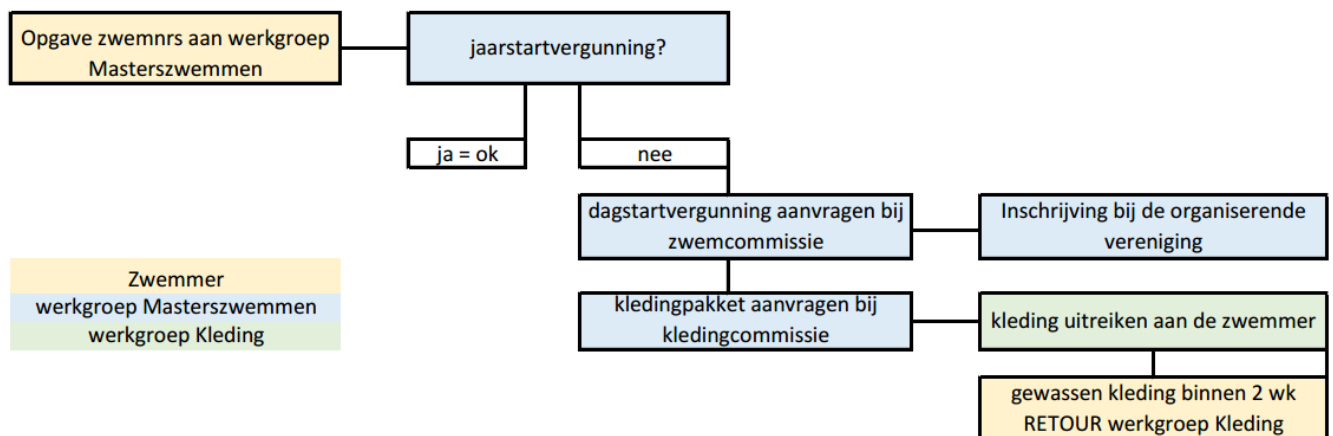
Voor de ene zwemmer een (hernieuwde) kennismaking met de wedstrijdswim, voor de andere zwemmer een mini-reünie (want wat blijft het leuk om met je trainingsmaatjes van vroeger de herinneringen van weleer op te halen!)..

Daags na de wedstrijd veel positieve reacties ontvangen van clubgenoten, maar ook vanuit andere verenigingen. Dit geeft ons weer moed om na te denken over een volgende editie in 2017!



Sinds dit zwemseizoen heeft elke wedstrijdzwemmer met een jaarstartvergunning een set met clubkleding ontvangen. Bij de masters maken een aantal zwemmers gebruik van de mogelijkheid om op een dagstartvergunning te starten. Met de werkgroep Kleding (Maronna en Jeroen) zijn afspraken gemaakt:

- kledingpakket wordt aangevraagd door de werkgroep Masterszwemmen
- kledingpakket wordt uitgereikt door de werkgroep Kleding (in de week voorafgaand aan de wedstrijd)
- kledingpakket wordt –gewassen- ingeleverd door de zwemmer bij de werkgroep Kleding (uiterlijk 2 weken na afloop van de wedstrijd)



Een feitje over juryleden bij masterswedstrijden: bij de wedstrijden van de Zuidelijke Cirkel is in de wedstrijdregelingen opgenomen dat bij deelname aan de wedstrijd door meer dan 4 zwemmers van een vereniging, het wenselijk is dat deze vereniging een jurylid opgeeft.

Met de groeiende groep masterszwemmers wordt deze wedstrijdregeling ook voor Scheldestroom belangrijk. Mario Fermont heeft aangegeven te fungeren als dit gewenst wordt door de organiserende vereniging! Dank je wel alvast voor je bereidwilligheid! Wel zijn wij als masters nog op zoek naar andere juryleden om te voorkomen dat wij niet kunnen voldoen aan deze bepaling.

Het wordt al een beetje een gewoonte dat een nieuwe masterszwemmer zichzelf introduceert. Een uitgebreide kennismaking met Maarten is hieronder te lezen, voor wie nu nog vragen heeft... zorg dat je hem ziet en spreekt op het zwembad!



Beste (master) zwemmers,

Voor sommige masters ben ik een bekend gezicht, maar vooral voor de wat jongere (master) zwemmers zal ik mij even voorstellen...

Mijn naam is Maarten van der Zwan, 41 jaar oud, en ik woon met mijn gezin in IJzendijke.

Mijn eerste zwem carrière was van 1985 – 2002. Je zou mij een “old school” zwemmer kunnen noemen, want in die tijd waren er nog geen snelle badpakken/zwembroeken en maakten we nog oude starts en keerpunten. En alhoewel ook ik nu flitsende jammers en siliconen badmutsen heb toegevoegd aan mijn collectie, vertrouw ik nog steeds op mijn zveden brillette en “oude” techniek. Ik ben het wedstrijdzwemmen begonnen bij Z&PC De Schelde in Terneuzen, waar ik jarenlang onder begeleiding van Jac van der Hooft met plezier heb gezwommen. In 1994 ben ik overgestapt naar Zwemclub Koewacht, waar ik getraind heb bij José van den Berghe. Ondanks het feit dat ik een echte korte baan zwemmer ben, heb ik in die tijd ook verdienstelijk gezwommen tijdens de open water wedstrijden. Met de schoolslag herenploeg hebben we heel wat prijzen in ontvangst mogen nemen. Aangezien mijn passie toch meer bij het kortere werk lag heb ik mij later terug overgeschreven naar Z&PC De Schelde, waar ik in 2002 tijdens de jaarlijkse sprintwedstrijd in Oostburg besloot er een punt achter te zetten. Overigens waren deze sprintwedstrijden, georganiseerd door ZV Scheldestroom, één van mijn favoriete wedstrijden. Ik kan mij nog herinneren dat ik samen met Ryan Verplanke een grote taart heb gewonnen voor de beste prestatie 😊

Na het zwemmen heb ik mij meer gericht op mijn werk en bleef ook gezinsuitbreiding niet uit. Toen een aantal jaar geleden de eerste kinderen begonnen te zwemmen, zat ik regelmatig aan de badrand te kijken en vroeg ik mij af of ik het nog zou kunnen. Inmiddels was ik echter behoorlijk zwaarder geworden en mijn conditie was erg achteruitgegaan. Na een bewuster eetpatroon kwam ik gelukkig weer op een gezonder gewicht en kon ik de zwemkriebels niet meer weerstaan. Sinds mei dit jaar zwom ik af en toe eens mee met de training en vanaf dit seizoen heb ik mij nu ook daadwerkelijk opgegeven als wedstrijdzwemmer bij ZV Scheldestroom. Voor mijn werk ben ik vaak op reis, waarvan een groot deel in Dallas (Texas). Daar ben ik gaan trainen bij de Dallas Aquatic Masters (DAM), een zwemclub met uitsluitend master zwemmers opgericht door drievoudig Olympisch medaillewinnaar Jim Montgomery.

Vier van mijn kinderen zwemmen nu; Romy (12) zwemt bij ZV Scheldestroom, Amy (11) en Casper (10) zwemmen bij Zwemclub Koewacht. Quincy (8) is nu ook begonnen met trainen bij ZV Scheldestroom en heeft recent zijn eerste wedstrijd gezwommen. Zelf heb ik mijn eerste wedstrijden voor ZV Scheldestroom al achter de rug en zolang mijn kinderen het zwemmen leuk blijven zullen jullie mij ook vaker zien deelnemen.

Enkele weetjes:

Favoriete slag/afstand: 50 meter schoolslag, 100 meter schoolslag

Minst leuke slag/afstand: rugslag (alle afstanden), ik kijk liever vooruit en niet naar achteren 😊

Trainingsbaan: Baan 4 (dagen en uren afhankelijk van mijn werk en wanneer de kinderen zwemmen)

Favoriete training: Interval/duur (bijvoorbeeld 50 x 50 meter om de 50 seconden)

Minst leuke training: lange afstanden en techniek training

Doelen 2016 / 2017: verbeteren Zeeuwse records bij de heren (40-44 jaar) en deelname aan de WK Masters 2017 in Budapest

Verslaafd aan: Nespresso koffie en Cappuccino van Starbucks, donkere chocola (70% of hoger).

Favoriete eten: Aziatisch

Minst lekkere eten: Aardappelen en geitenkaas

Levensmotto: Alles is mogelijk, zolang je in jezelf gelooft.

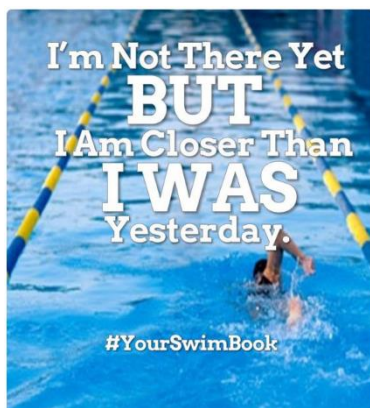
Nu weten jullie wat meer over mijzelf. Tot binnenkort in het zwembad!!!



Overzicht van de masterstour Zuidelijke Cirkel 2016/2017 en andere masterswedstrijden:

	Datum	Waar?	Inschrijven bij Bianca, uiterlijk...	Sluiting inschrijving
ZC2016-6	Zaterdag 3 december 2016	Eindhoven	Gesloten	Gesloten
ONMK-kb	Donderdag 19 tm zondag 22 januari 2017	Maastricht	27 december 2016	31 december 2016
Masters invitatie	Zaterdag 28 januari 2017	Kapellen (B)	Volgt	Volgt
ZC2017-1	Zaterdag 4 februari 2017	Oostburg	21 januari 2017	23 januari 2017
Masters invitatie (50m-bad)	Zaterdag 25 februari 2017 <i>Ligt 1500m vrije slag in het programma</i>	Wachtebeke (B)	Volgt	Volgt
ZC2017-2	Zaterdag 4 maart 2017	Weert	14 februari 2017	19 februari 2017
Masters invitatie	Zaterdag 4 maart 2017	Hulst	Volgt	volgt
ZC2017-3 (50m-bad)	Zondag 9 april 2017	Oosterhout	21 maart 2017	26 maart 2017
ONMK-lb	Donderdag 4 mei tm zondag 7 mei 2017	Eindhoven	Volgt	Volgt
WMK	Maandag 14 tm zondag 20 augustus 2017	Budapest (Hongarije)	Volgt	Volgt
ZC2017-4	Zondag 24 september 2017	Schijndel	5 september 2017	10 september 2017
ZC2017-5	Zondag 5 november 2017	Veldhoven	17 oktober 2017	22 oktober 2017
Zeeuwse Masters Invitatie #3	November 2017 (exacte datum nog onbekend)	Oostburg	Volgt	Volgt
ZC2017-6	Zaterdag 2 december 2017	Eindhoven	14 november 2017	19 november 2017
EMK	4 tm 7 september 2018	Slovenië	Volgt	volgt

Het wedstrijdprogramma van de Zuidelijke Cirkel-wedstrijden staat op de website bij de bijlagen. De uitnodigingen voor de diverse wedstrijden volgen via mail.



Heb je geen startvergunning en wil je toch eens aan een masterswedstrijd deelnemen?

Geef het door (op het zwembad aan Bianca of via masters@scheldestroom.com).

Werkgroep Masterzwemmen Scheldestroom,
Bianca en Robin