

# Mid- & distance team

seizoen 2018-2019

Beste zwem(st)/(m)er en ouder(s),

Dit seizoen start de VZF met een nieuwe jeugdselectie. Deze jeugdselectie zal zich focussen op zwemmers die zich willen richten op de midden- en/of lange afstand. Jullie hebben het voorbije seizoen één of meerdere limiettijden behaald voor deze jeugdselectie en via jullie clubtrainer hebben we vernomen dat jullie zelf ook willen instappen in deze selectie.

Via deze weg willen we jullie al wat uitleg geven over het programma en tevens uitnodigen voor het eerste stageweekend.

Inge Leeten  
[inge.leeten@zwemfed.be](mailto:inge.leeten@zwemfed.be)  
0477/13 40 86

Brian Ryckeman  
[brian.ryckeman@olympian.org](mailto:brian.ryckeman@olympian.org)  
0486/60 74 50

## Doelen selectie

Als Vlaamse Zwemfederatie zijn we er van overtuigd dat trainen op uithouding (focus op midden- en lange afstanden) en op alle slagen belangrijk is om een goede basis te ontwikkelen als jeugdzwemmers.

Via deze jeugdselectie willen we zwemmers:

- laten ervaren dat trainen voor deze afstanden leuk is en zeker als je dit in groep kan doen.
- stimuleren om niveau te laten stijgen op afstanden van 400 en >.
- zwemmers laten “proeven” van Open water - wedstrijden.

Het programma zal dit seizoen bestaan uit:

- 3 weekendstages (vrijdagavond t.e.m. zondagnamiddag)
- 3 Open water - wedstrijden

## INHOUD

### Mid-&distance team

- werking

### Startdag

- programma zwemmers

- infomoment ouders

- wat meenemen

### Kalender

### Afspraken

# Weekend 1: 23 - 25/11/2018

De trainingen van dit weekend zullen doorgaan in het Sport Vlaanderen - domein te Hofstade (waar we ook zullen overnachten) en in het zwembad Wezenberg.

Op het programma van dit weekend staan 5 zwemtrainingen, teambuildingsactiviteiten en een inspiratiesessie.

Tijdens de eerste stage verwachten we de zwemmers vrijdag 23 november tussen 18u00 en 18u30 in het zwembad te Hofstade (Zandstraat 3, Zemst).

De stage zal eindigen zondag 25 november om 17u00 in het zwembad de Wezenberg.

De **ouders** verwachten we **zondag 25 november om 16u00** voor een info-moment in de vergaderzaal van het topsportbad.

Het detailprogramma van de stage zal vrijdag 16/11 doorgemailed worden naar alle deelnemers.

## Datums om te onthouden

weekend 1: 23 - 25 november 2018

weekend 2: 25 - 27 januari 2019 (niet voor zwemmers geboren in 2005)

weekend 3: 29 - 30 maart 2019

**De datums van de wedstrijden zullen normaal gesproken doorgegeven worden tijdens het 1e weekend.**

## Benodigdheden (weekend 1)

zwemgerief: zwemkledij+ zwemmateriaal: plank, pullbuoy, evt. handpaddels, zoomers  
studiemateriaal: er zal minimum 1 studie-moment voorzien worden.

sportschoenen voor binnen En voor buiten

Sportieve kledij (training/jogging)

short + T-shirt (jongens)

short + topje (meisjes)

Toilet- + slaapgerief (lakens&dekens zijn aanwezig)

**Avondmaaltijd voor vrijdag 23/11**

sportdrink (poeder) voor tijdens de trainingen.

**Van de zwemmers die instappen in deze selectie verwachten we ook dat ze zich houden aan de afspraken die gelden voor alle jeugdselecties binnen de VZF. Gelieve dan ook de gedragscode (zie bijlage) te ondertekenen en af te geven tijdens de eerste stage.**

# VZF mid- & distance team

seizoen 2018-2019

Beste zwem(st)/(m)er en ouder(s),

Het 1e trainingsweekend staat al bijna voor de deur.

Via deze weg ontvangen jullie alvast de nodige informatie over de planning.

Wij kijken er naar uit en we hopen van jullie hetzelfde!

Inge Leeten

[inge.leeten@zwemfed.be](mailto:inge.leeten@zwemfed.be)

0477/13 40 86

Brian Ryckeman

[brian.ryckeman@olympic.org](mailto:brian.ryckeman@olympic.org)

0486/60 74 50

## Selectie seizoen 2018-2019

Alexander Van Ermen	DDAT
Dalya Inkaya	MEGA
Lente Lazou	BZK
Niels Deneir	GOLD
Roos Vanotterdijk	DMB
Seppe Marichal	BRABO
Seppe Wyns	SHARK
Sven Jaspers	HZS
Thijs Van Cleven	BZK
Viktor Ardenoy	BZK
Yaron Weyts	STW

## Planning weekend

Vrijdag 23/11	Zaterdag 24/11	Zondag 25/11
18u00 - 18u30: ontvangst (zwembad Hofstade: Zandstraat 3, Zemst)	07u30: ontbijt	07u00: ontbijt
18u30: opwarming	08u30 - 10u30: zwemtraining 2	08u00 - 10u00: zwemtraining 4
19u00 - 21u00: zwemtraining 1	11u30: middagmaaltijd	10u30 - 11u30: workshop
22u00 slapen	12u00 - 13u30: rust	11u30: middagmaaltijd
	13u45 - 14u45: studiemoment	12u00 - 13u30 rust
	15u30: opwarming op het droge	13u40: vertrek zwembad
	16u00 - 18u00: zwemtraining 3	14u00: opwarming op het droge
	18u45: avondmaaltijd	14u30 - 16u30: zwemtraining 5
	19u30 - 21u00 avondactiviteit	17u00: einde stage (Olympisch zwemcentrum Wezenberg, Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen)
	21u30: slapen	

## Wat neem je mee op stage?

---

- Heel veel zin en enthousiasme
- Sportdrink (poeder) voor tijdens de trainingen
- Avondsnack voor vrijdag PM (er is geen avondmaaltijd voorzien ter plaatse)
- Schrijfgerief / studiegerief / groeimap (voor diegene die dat al hebben, anderen krijgen dat ter plaatse)
- Zwemgerief: zwemkledij + zwemmateriaal (plank/pullbuoy/handpaddels (indien je dat gebruikt in de club)/zoomers
- Regenjas / muts
- Elastiek en springtouw (als je dat hebt)
- Sportgerief voor binnen: sportschoenen / t-shirt en short
- Slaapkledij / toiletgerief (lakens en/of slaapzak is niet nodig)
- Gedragscode (als deze nog niet doorgegeven is)

### Infomoment ouders

**De ouders van de geselecteerden atleten worden uitgenodigd zondag 25/11 om 16u in de vergaderzaal van het topsportbad voor een infomoment.**

**Tijdens dit infomoment zal er bijkomende uitleg gegeven worden over de doelstellingen van het team, de werkwijze en de kalender.**

