



open-water -trainingsdag 2015

Dit jaar organiseren de Noord-Hollandse open-water -zwemorganisaties weer een trainingsdag.

Deze trainingsdag is bij het Park van Luna (bij slecht weer gaan we naar zwembad de Hoornse Vaart in Alkmaar).

We verzamelen ons bij de dagcamping op het Park van Luna; Strand van Luna 1, 1704 ZZ Heerhugowaard.

Organisatie

De trainingsdag wordt georganiseerd op zondag 14 juni. Jullie worden verwacht om 10.30 uur.

Na een uitleg over de dag, de trainingen, en de indeling van de groepen begint de eerste training om 11.00 uur.

Trainingen

Er worden twee trainingen gehouden: in het Meer van Luna en in de Ringvaart er vlakbij (bij slecht weer trainen we in de Hoornse Vaart).

De trainingen worden gegeven door ervaren trainers, die rekening houden met jullie leeftijden en capaciteiten.

Elke leeftijdsgroep heeft een eigen trainer; van beginneling tot master: voor iedereen is er een passend en leuk programma.

Het zwemmen wordt afgewisseld met vrije tijd en spelletjes.

Doel

Je krijgt een goed inzicht in je zwemniveau en je mogelijkheden bij de open-waterwedstrijden.

Tijdens deze dag geven de trainers ook informatie over hoe je jezelf verder zou kunnen ontwikkelen.

Je kunt in een ontspannen sfeer je concurrenten ontmoeten en vrienden maken.

Wie kunnen meedoen?

De trainingsdag is voor zwemmers die al wat ervaring hebben of willen krijgen in het open water.

Deelnemers moeten tien jaar of ouder zijn, en zonder problemen 500 m kunnen zwemmen, zonder uit te rusten.

Kosten

De kosten van deze trainingsdag bedragen € 10,00; je moet wel zelf voor vervoer zorgen.

De aanmelding is definitief zodra het deelnemersgeld is ontvangen op rekening NL13 INGB 0000 194950 van J.C.W. Beenker.

Van het deelnemersgeld worden trainingen, voeding, drinken en fruit betaald.

Annuleren is niet mogelijk, maar bij afgelasting (als het water beneden 16° is) wordt een deel terugbetaald.

Wat bij koud water of slecht weer?

De watertemperatuur wordt drie weken achter elkaar gemeten en de laatste keer is op 13 juni.

Als de watertemperatuur te laag is, zal worden uitgeweken naar zwembad de Hoornse Vaart.

Het programma wordt dan wel aangepast, waarvan iedereen op 13 juni per mail bericht zal krijgen.

Wat moet je meenemen?

* Zwemspullen (zwembroek, badpak, brilletje, cap)

* Badhanddoeken, slippers

* Korte broek en T-shirt

* Trainingspak en trimschoenen

* Stoeltje

Voorlopig programma

* 10.30 uur aankomst en bespreking dagprogramma

* 11.00 – 12.00 uur eerste zwemtraining (in het Park van Luna)

* 12.00 – 13.00 uur lunch

* 13.30 – 14.30 uur spel (beachvolley, voetbal, frisbee)

* 15.00 – 15.30 uur landtraining

* 16.00 – 17.30 uur tweede zwemtraining (Ringvaart 3 of 5 km, of Hoornse Vaart)

Contact

Voor meer informatie :

Nico Mak 06-27545389 (np.mak@quicknet.nl) of Hans Beenker 06-20646700 (h.beenker@kpnmail.nl)

Aanmeldingsformulier (doormailen naar np.mak@quicknet.nl)

Open-water -trainingsdag Park van Luna 2015

Naam:.....

Adres:..... **Woonplaats:**.....

Geboortedatum:..... **Startnummer:**.....

Telefoon:..... **Mailadres:**.....

Vereniging:..... **100 m –tijd:**..... **1500 m –tijd:**.....

Opmerkingen: (voeding, gevoeligheid e.d.)

Trainingsprogramma Hoornse Vaart

400m inzwemmen

1km boeien ronden BC

200m herstel

500 boeien ronden SS

200m herstel

1km BC met voeding na iedere ronde

200m herstel

500m open-waterstartjes (10x50m sprint)

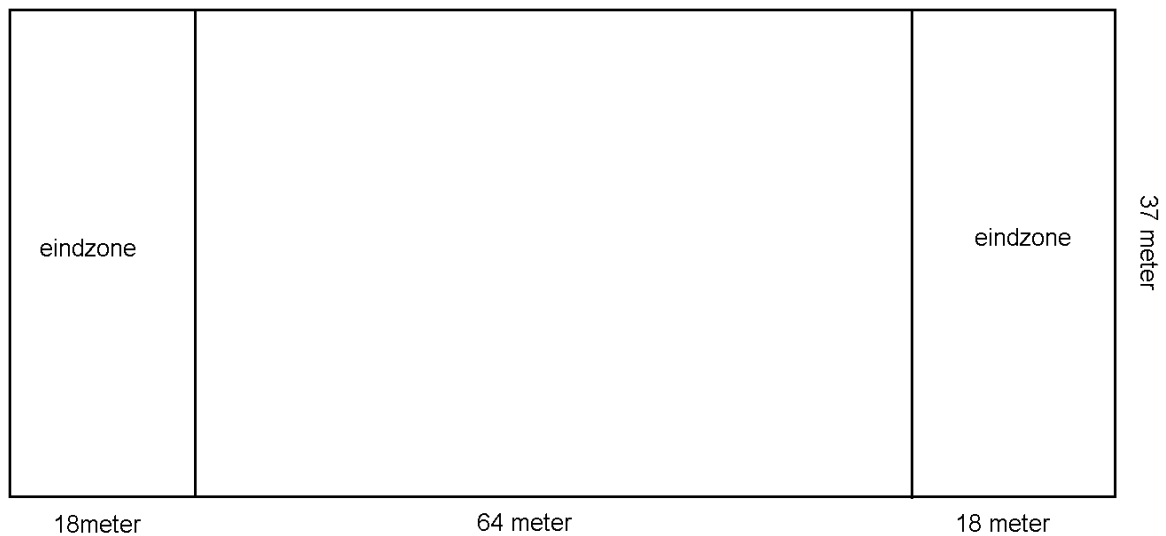
200m herstel

2x 500m wedstrijdje (jongeren en ouderen apart)

500m uitzwemmen

totaal 5700 meter

Uitwerkingen frisbee (volleybal en voetbal zijn niet nodig om uit te werken behalve dat het volleybalveld 9x18m is)



Het team dat met de frisbee begint (verdedigende team) moet de frisbee zo ver mogelijk het veld inwerpen. Het aanvallende team mag zodra de frisbee gegooid wordt, deze vanuit de lucht plukken of van de grond pakken. Als de frisbee uit is, mag het aanvallende team daar beginnen. Als iemand van het aanvallende team de frisbee aanraakt maar deze op de grond laat vallen, dan mag het andere team de frisbee oppakken en worden de rollen omgedraaid. Je kunt de frisbee afpakken door hem op de grond te tikken of door hem te vangen. Iedereen mag lopen behalve de persoon die de frisbee heeft. Een punt wordt gescoord als je de frisbee vangt in de eindzone van het andere team. Als je de frisbee buiten de lijnen gooit, dan is hij voor het andere team. Er is geen fysiek contact en je speelt minimaal 5 tegen 5 en maximaal 7 tegen 7.