

Wedstrijden

Natuurlijk is niet alleen het trainen een centraal onderdeel van onze vereniging, ook het wedstrijd zwemmen is een belangrijke tak binnen onze vereniging. Niet alle leden doen mee aan wedstrijden en deelname is dan ook niet verplicht.

Binnen het wedstrijdzwemmen zijn er verschillende vormen, Recreatieve wedstrijden zijn voornamelijk bedoeld als kennismaking voor de jonge zwemmers waarbij sfeer en gezelligheid tijdens de wedstrijd voorop staan. Voor de gevorderde zwemmers zijn er competitiewedstrijden waarbij de afstanden en de concurrentie wat pittiger worden. Kortom dit biedt wat meer uitdaging voor de fanatiekere zwemmers.



Ook aan de Masters is gedacht bij de organisatie van wedstrijden, verspreid over het jaar zijn er diverse Masterswedstrijden bedoeld voor volwassen

zwemmers. Dat dit tot op een hoge leeftijd gedaan kan worden blijkt uit diverse deelnemers tijdens deze wedstrijden. Regelmatig komen er fanatieke zwemmers voorbij die de 70 al ruim gepasseerd zijn!

Ook bij de wedstrijden is er dus voldoende mogelijkheid voor elke leeftijd en voor elke zwem-wens.

Meer informatie?

Ben jij door deze informatie ook nieuwsgierig geworden?
Wil jij een keer mee komen trainen om te ervaren hoe leuk het zwemmen is?

Neem contact op met onderstaand contactpersoon en informeer naar de gratis proeflessen!
De ideale kans om kennis met onze vereniging te maken.
Voor andere vragen kun je uiteraard ook bij ons terecht!

Contactpersoon

Henk-Jan van 't Hof
Sportlaan 3
8084 VA 't Harde
06-33798499
voorzitter@dehokseberg.nl
www.dehokseberg.nl

Je kunt je vraag ook stellen via socialmedia:

 www.facebook.com/ZPCH1960

 twitter.com/zpch1960



Zwem en Polo Club ***“de Hokseberg”***



ZWEMMEN VOOR ***IEDEREEN!***

De vereniging

Zwem en Polo Club “de Hokseberg” is een sportvereniging met een breed aanbod binnen de zwemsport. Wij bieden voor zowel de recreatieve zwemmer als ook voor de fanatieke sporter voldoende mogelijkheid om zich te ontplooiën binnen deze tak van sport. Plezier, samenhang en gezelligheid zijn daarbij onze kernwaarden, want naast de prestaties is het gewoon belangrijk dat iedereen zich prettig voelt en plezier heeft in het zwemmen. Wij organiseren dan ook naast de trainingen en wedstrijden diverse activiteiten om dit te bevorderen.



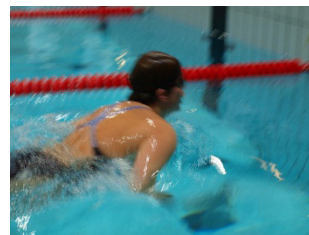
Doelgroepen

Jeugdzwemmers

De Jeugdzwemmers is één van de zwemgroepen binnen onze vereniging, eigenlijk is deze groep onder te verdelen in twee afdelingen: zwemmers die alleen komen trainen en een groep die naast het trainen ook mee doet aan wedstrijden. Uiteraard is het heel eenvoudig tussen deze twee te wisselen. Tijdens de trainingen worden de zwemmers begeleid in groepen passend bij hun eigen niveau, tijdens de introductie zullen de trainers beoordelen welke vaardigheden de zwemmer al bezit. Aan de hand hiervan wordt het niveau bepaald en natuurlijk de trainingsdoelen. Deze groep zwemt ook wedstrijden, ook hierin zitten wat verschillen (zie kopje wedstrijden).

Masters (zwemmen voor volwassenen)

Zwemmen is niet alleen de ideale sport voor de jeugd. Zwemmen is gezond, gezellig, goed voor de conditie, weinig kans op blessures en gemakkelijk te beoefenen door de lage weerstand van het water. Daardoor dus ook ideaal voor mensen die minder mobiel zijn. Kortom zwemmen is ook een goede vorm van bewegen voor volwassenen. Of het nu gaat om het verbeteren van je conditie, het bijspijkeren van je techniek of gewoon omdat je het gezellig vindt. De Mastersgroep is een brede groep zwemmers waarbij elke wens een mogelijkheid is. Zwemmen is een goede manier om jezelf even los te maken van “het drukke leven”, sporten werkt ontspannend! Ook bij de Masters is er een groep actief die deel neemt aan wedstrijden. Zowel bij de competitiewedstrijden als de speciale Masterswedstrijden zijn onze zwemmers actief!



Zomerzwemmen

Tijdens het zomerseizoen bieden wij ook de mogelijkheid aan belangstellenden, die geen lid zijn van onze vereniging, om tegen een vast bedrag het gehele zomerseizoen mee te doen met onze trainingen. Tijdens de zomer is het vaak erg druk in het bad of valt er regelmatig een “bommetje” tijdens het zwemmen van banen. Liever rustig je banen maken en ook nog begeleiding krijgen? Dan is zomerzwemmen bij onze vereniging de uitkomst! Je traint gewoon tijdens onze trainingstijden mee.

Training

Tijdens de zomerperiode wordt er in ons eigen bad getraind “De Hokseberg” in ‘t Harde. Helaas is dit bad niet overdekt en moeten we tijdens de wintermaanden uitwijken naar Hattem waar wij in zwembad “De Marke” training geven. Vervoer van en naar deze trainingen worden door de verenigingen georganiseerd d.m.v. vervoer met een touringcar. Wij vertrekken vanaf het parkeerterrein bij het zwembad, op deze zelfde plek worden de zwemmers ook weer terug gebracht.

Trainingstijden winterseizoen:

Dag:	Vertrek	Aanvang training	Einde training	Terug
Dinsdag	17.55 uur	18.30 uur	19.30 uur	20.00 uur
Vrijdag	17.40 uur	18.15 uur	19.15 uur	19.45 uur
Vrijdag(masters)	Eigen vervoer	19.15 uur	20.00 uur	Eigen vervoer

Trainingstijden zomerseizoen:

Dag:	Aanvang training:		Einde training	
	Regulier	Hoogseizoen	Regulier	Hoogseizoen
Woensdag	18:30 uur	18:30 uur	19:30 uur	19:30 uur
Donderdag	19.30 uur	20.00 uur	20.30 uur	21.00 uur
Vrijdag	19.30 uur	20.00 uur	20.30 uur	21.00 uur

Tijdens het hoogseizoen is het zwembad langer geopend waardoor wij op een later tijdstip gebruik kunnen maken van het bad. (M.u.v. de woensdag)

