



Informatiefolder Wedstrijdzwemmen



Seizoen 2025 – 2026

Inhoud

In deze folder vindt u alle informatie die van belang is voor het wedstrijdzwemmen seizoen 2025-2026

• Inhoud	2
• Trainingen	3
• Leeftijdscategorieën	6
• Wedstrijden	7
• Club activiteiten	16
• Afkortingen en vaktaal	18
• Huishoudelijk reglement	20
• Contributie	23
• Nuttige links	25
• Contact	27

Trainingen

Alle groepen trainen op de volgende dagen/tijden:

Maandag	17.45 uur – 19.00 uur	Reguliere groepen
Donderdag	17.45 uur – 19.00 uur	Reguliere groepen
Vrijdag	20:30 uur – 21:30 uur	Masters + Topselectie

Afhankelijk van je contributie train je 1, 2 of 3 keer in de week.

Voor een goede conditie, adviseren wij wel 2x in de week trainen. Door regelmatig te trainen, krijg je als zwemmer ook meer de gelegenheid om je zwemtechniek te verfijnen en meer kracht op te bouwen in de spieren.

Trainingsgroepen

Tijdens de trainingen onderscheiden we 4 groepen.

De **Kweekvijver / O12 groep** is er voor de jonge zwemmers van 6 t/m 11 jaar (O12 = onder de 12 jaar). Dit zijn doorstromers vanaf de afdeling Aquastars of simpelweg nieuwe aanmeldingen. Op een leuke manier worden deze jonge talenten klaar gemaakt voor hun eerste wedstrijden en werken we aan de techniek van de verschillende zwemslagen.

De **Clubselectie groep** is er voor de zwemmers van 11 t/m 17 jaar die alle slagen al goed beheersen. Hier gaan we verder werken om nog sneller en beter te worden. We trainen op techniek, snelheid, kracht en uithoudingsvermogen. Maar er is ook altijd ruimte voor plezier.

De **Topselectie groep** voor zwemmers van 11 t/m 40 jaar. Blink je uit in één of meerdere slagen, zwem je serieuze snelle tijden en heb je een enorme drive om beter te worden, dan hoor je hier thuis. Deze groep traint om aan de persoonlijke doelen te werken, limieten te halen en is altijd op zoek naar die kleine verbetering om weer 0,1 sec sneller te worden.

De **Masters** is onze nieuwste **groep**. Master ben je automatisch als zwemmer met de leeftijd 20+, maar voor de masters zijn er ook aparte wedstrijden waarbij er rekening wordt gehouden met je leeftijd. Zie het hoofdstuk 'Wedstrijden' voor meer info.

Daarnaast is het master zwemmen ideaal voor zwemmers die vroeger hebben gezwommen of aan triatlons mee willen doen.

Proefzwemmen

Als je eens mee wilt zwemmen om wedstrijdzwemmen te ervaren, dan mag je gratis 3x mee trainen op maandag en/of donderdag of voor de masters op vrijdag. Om te kunnen proefzwemmen dient het formulier 'Proefzwemmen' op de website te worden ingevuld. En moet je minimaal beschikken over zwemdiploma A & B.

Proefzwemmen kan vanaf 6 jaar maar dus ook op latere leeftijd bij de masters.

Hulpmiddelen

Tijdens de trainingen gebruiken we regelmatig verschillende hulpmiddelen. Als club hebben we een aantal basis hulpmiddelen beschikbaar, maar het is wenselijk dat elke zwemmer over een eigen set aan hulpmiddelen beschikt. Het gaat dan om een kickboard, pull-buoy, zoomers en later ook paddles en een frontsnorkel, maar ook de fitnessmat is onmisbaar.

Een **kickboard**, ook wel zwemplankje of kortweg “plankje”, is een hulpmiddel om alleen de benen te trainen. Het plankje wordt dan, in het water, recht voor het lichaam, met gestrekte armen, vastgehouden. Maar ook bij andere oefeningen kunnen we een kickboard inzetten.



Met een **pull-buoy** doen we juist het tegenovergestelde als bij een kickboard. Een pull-buoy klem je tussen de benen om deze passief te laten zijn, maar toch wat drijfvermogen te geven. We trainen dan dus alleen de armen.

Zoomers zijn korte zwemflippers of zwemvliezen. Normale zwemvliezen zijn groot en geven, bij langdurig actief gebruik, pijn aan de enkels. Omdat zoomers korter zijn, kun je ze langer actief gebruiken maar voel je nog steeds wel de extra stuwingsdiepte die het oplevert. De zoomers kunnen we bij een variëteit aan oefeningen inzetten; Actief benen trainen, vlinderslag leren, keerpunten inzet, etc. Zoomers zijn ook prima te gebruiken in combinatie met een kickboard.



Paddles zijn de zoomers voor de handen en worden dus ook gebruikt om je handen meer stuwingsdiepte te geven. Zo voel je beter of de armdoorhaal wel effectief is, train je je armkracht maar voel je ook of je de handen wel in de ideale stroomlijn insteekt of misschien juist wel weerstand creëert.

Een **front snorkel** is, net als een gewone snorkel, een adempijpje. Alleen deze zit, zoals de naam al aangeeft, recht voor je gezicht. Dit is omdat je op snelheid niet wilt dat het adempijpje aan de linker- of rechterkant van je hoofd weerstand creëert. De front snorkel gebruiken we om de aandacht op de techniek te kunnen hebben zonder dat je continue je hoofd moet bewegen om te ademen. Je kunt je armslag onderwater dus steeds zelf controleren. Maar ook voor het onder controle krijgen van de ademhaling gebruiken we de front snorkel.



Een **fitnessmat** gebruiken we onder andere bij de landtraining maar soms ook aan het zwembad. Bijvoorbeeld bij een HIIT training waarbij we het zwemmen combineren met spierkracht oefeningen, of als we de training starten met een 'droge' warming up

Als je een beginnend zwemmer bent, koop dan niet direct de dure Arena of Speedo spullen. Het merk Nabaiji bij Decathlon voldoet al prima en is 50-75% goedkoper dan de eerder genoemde merken.



Leeftijdscategorieën

Bij de wedstrijden zwem je uiteraard tegen je eigen leeftijd genoten. Dit gebeurt in leeftijdscategorieën, bijvoorbeeld 11-13 jaar. Daarvoor worden de [leeftijdsbepalingen van de KNZB](#) aangehouden.

De KNZB stelt dat de leeftijd van de zwemmer op 31 december bepalend is, ofwel alle zwemmers van het zelfde geboortjaar vallen in dezelfde categorie. Deze groep blijft gedurende het hele zwemseizoen gelden (september t/m juli). Dus ook al wordt je in januari 12 jaar dan ben je toch het hele seizoen 11 jaar ofwel "Onder de 12". Deze indeling is sinds het seizoen 2024-2025 voor jongens en meisjes gelijk getrokken.

Voor seizoen 2025-2026 geldt:

Categorie	Leeftijd op 31 dec	Geb. jaar
Onder 7	6	2019 & 2020*
Onder 8	7	2018
Onder 9	8	2017
Onder 10	9	2016
Onder 11	10	2015
Onder 12	11	2014
Onder 13	12	2013
Onder 14	13	2012
Onder 15	14	2011
Onder 16	15	2010
Onder 17	16	2009
Onder 18	17	2008
Onder 19	18	2007
Onder 20	19	2006
Vanaf 20	20+	2005 e.o.
Masters		

* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Meestal wordt er bij wedstrijden in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat meerdere jaargangen samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Voorbeelden zijn:

6-11 jaar	12-99 jaar	Senioren (18+)	2010-2011	Onder 16 jaar
-----------	------------	----------------	-----------	---------------

Deze indeling verschilt per type wedstrijd. Er zijn ook wedstrijden dat alle leeftijden door elkaar zwemmen en alleen de prijzen per leeftijdscategorie zijn.

Qua leeftijd van de zwemmer gaat het altijd om de leeftijd op 31 dec!

Wedstrijden

Het doel is uiteraard om aan wedstrijden mee te doen. Als club doen we standaard aan een aantal wedstrijden mee. Dat zijn de **Nationale Zwemcompetitie, O12 Circuit, 5-kamp** en **Regio Oost Circuit**. Naast deze wedstrijden kan er op uitnodigingen of eigen inschrijving worden deelgenomen aan masterwedstrijden, limietwedstrijden en kampioenschappen. Om mee te kunnen doen aan wedstrijden heb je wel een startnummer nodig (zie contributie).

Alleen de competitie wedstrijden zijn verplicht voor 12 jaar en ouder. Voor alle andere wedstrijden is deelname naar eigen wens.

Wedstrijden duren maximaal 3 uur (excl. 15 min pauze en reistijd) en zijn opgedeeld in programma's en series.

- Een programma is een vooraf bepaalde slag & afstand combinatie, bijvoorbeeld 100m rugslag, vaak gesplitst in dames en heren.
- Afhankelijk van de opgave en het aantal banen dat het zwembad heeft, zullen er 1 of meerdere series zijn binnen een programma. Heeft het zwembad 6 banen en hebben zich 15 mensen opgegeven voor die afstand, dan zal dat programma bestaan uit 3 series. Eerst een serie met 3 zwemmers en daarna nog twee series met ieders 6 zwemmers.

Bij elke officiële wedstrijd zijn KNZB officials aanwezig om de wedstrijd volgens het reglement te laten verlopen. Deze officials bestaan uit:

- 1 scheidsrechter die eindverantwoordelijke is over het verloop van de wedstrijd
- 1 starter die een serie start middels een fluit of zoemer
- 2 kamprechters die tijdens de wedstrijd, aan beide zijden van het bad, meelopen met de zwemmers. Zij noteren, als extra controle, de volgorde van aankomst van de zwemmers.
- 2 'klokkers' per baan (ook wel tijdwaarnemer & keerpuntcommissaris). Zij controleren of de zwemmer de start en de keerpunten op de juiste wijze uitvoert. De 'klokker', waar de zwemmer eindigt, neemt ook de tijd op en noteert deze, per zwemmer, op een briefje.
- 2 juryleden (minimaal) die alle tijden, die door de 'klokkers' zijn genoteerd, verwerken in een uitslag. Ook eventuele diskwalificaties, gezien door de 'klokkers' en/of kamprechters, worden hier verwerkt.

Een diskwalificatie krijg je als een slag of handeling niet volgens het reglement is gegaan. Dit gebeurt zelfs de beste zwemmers en moeten gezien worden als een verbeterpunt. Bij een diskwalificatie wordt aangegeven wat de reden is van diskwalificatie en zal er geen tijd in de uitslag worden opgenomen (met uitzondering van de 6-11 jarigen).

Nationale Zwemcompetitie (NZC)

De competitie is een club aangelegenheid en kun je vergelijken met bijvoorbeeld een voetbal competitie. Hoe beter je bent als club hoe hoger de plaats in jouw klassement.

De zwemcompetitie bestaat uit 2 nationale divisies en 3 klassen:

- Eredivisie 1 afdeling van 18 teams
- Eerste divisie 2 afdelingen van 18 teams
- A-klasse 4 afdelingen van 15 teams
- B-klasse 4 afdelingen van 15 teams
- C-klasse 5 afdelingen van 12 teams

Hera'11 zwemt momenteel (nog) in de C-klasse.

Omdat je bij zwemmen geen doelpunten kunt maken, gaat de puntentelling op basis van een gezwommen tijd ten opzichte van een basistijd. Het is de bedoeling **zo veel mogelijk punten** te halen. De te behalen punten liggen tussen de 100 en 1000 punten per programma. Hoe dichterbij de basistijd, dus hoe sneller, hoe meer punten.

In de C-competitie telt alleen de gezwommen tijd van de snelste zwemmer van de club binnen dat programma. Voor elk programma/afstand is ook een vervangende of '100 punten tijd' vastgesteld. Zwem je als club niet mee in dat programma of is je beste zwemmer langzamer als de vervangende tijd, dan wordt er gerekend met deze vervangende tijd. Wat neerkomt op 100 punten.

De punten worden als volgt berekend: $P = 1000 * (B / T)^3$

Waarbij **B** de basistijd in seconden is, **T** de gezwommen tijd in seconden en **P** het aantal behaalde punten.

Een rekenvoorbeeld:

Voor de 100m wisselslag heren senioren is de basistijd 0:51.93 (51,93 sec) en is de vervangende tijd 1:51.87 (111,87 sec). Stel een zwemmer zwemt daar 1:20.30 (80,30 sec) dan wordt de berekening:

- $B = 51,93$
- $T = 80,30$
- $51,93 / 80,30 = 0,6467$
- $0,6467$ tot de macht 3 ofwel $(0,6467 * 0,6467 * 0,6467) = 0,27046$
- $1000 * 0,27046 = 270,46$ punten

We proberen als club dus de juiste zwemmers op de juiste afstanden in te plannen om zo te proberen per afstand/programma sneller te zijn dan de vervangende tijd en dus zo veel mogelijk punten te halen.

Om deze reden is de zwemcompetitie dan ook verplicht voor alle zwemmers van 12 jaar en ouder en bepalen de trainers per competitie wedstrijd op welke afstand jij het meest van waarde bent voor de club!

Er wordt gezwommen in 4 leeftijdscategorieën:

- O14 12-13 jaar (2013-2012)
- O16 12-15 jaar (2013-2010)
- O18 12-17 jaar (2013-2008)
- Senioren 12-99 jaar (2013 en ouder)

Er is dus geen ondergrens per leeftijdscategorie. Een 13 jarige mag ook bij de O18 worden ingezet maar dan geldt dat wel voor de hele wedstrijd en de basistijd is bij O18 uiteraard veel scherper als bij de O14.

In het seizoen 2025 – 2026 bestaat de competitie uit de onderstaande 5 wedstrijden:

- 4 oktober 2025 (Zwolle)
- 15 november 2025 (**Raalte**)
- 7 februari 2026 (Zwolle)
- 14 maart 2026 (Zwolle)
- 11 april 2026 (Zutphen)

Omdat de competitie een clubbelang is, gelden er geen extra kosten voor deze wedstrijd. Dit is verwerkt in de contributie.



Regio Oost Circuit (ROC)

Omdat de competitie maar uit 5 wedstrijden bestaat per zwemseizoen en we toch voldoende wedstrijdaanbod willen aanbieden, doen wij ook mee aan het Regio Oost Circuit.

Dit zijn 4 individuele wedstrijden voor de leeftijden 11 (!) jaar en ouder met afstanden tussen de 50 en 400 meter. Per wedstrijd zijn er medailles voor de nummers 1, 2 en 3 per afstand en per leeftijdscategorie.

Daarnaast wordt ook een klassement bijgehouden over de hele KNZB Regio Oost gedurende het seizoen. Wie het beste presteert op 10 vooraf bepaalde afstanden, kan ook hier in de prijzen vallen. Zwem je ze alle 10, dan maak je al een goede kans op een top 5 notering in het klassement. Deze 10 afstanden zijn verdeeld de 4 wedstrijden en zijn:

- 100m & 200m vrije slag
- 100m & 200m schoolslag
- 100m & 200m rugslag
- 100m & 200m vlinderslag
- 100m & 200m wisselslag

Het meedoen aan het Regio Circuit is niet verplicht, maar wil je meedoen in het klassement, dan is een wedstrijd overslaan eigenlijk geen optie.

De Regio Oost Circuit wedstrijden zijn dit jaar op:

- 13 september 2025 (Zwolle)
- 20 december 2025 (**Raalte**)
- 8 februari 2025 (Genemuiden)
- 29 maart 2025 (**Raalte**)

Voor de Regio Oost Circuit wedstrijden gelden geen extra kosten. Dit is verwerkt in de contributie.

Onder 12 (O12) circuit

Deze wedstrijden worden nog vaak Minioren Circuit genoemd en zoals de naam al aangeeft is dit voor zwemmers van t/m 11 jaar. De programma's/afstanden variëren van 25 tot 200 meter en elke zwemmer bepaald zelf wat hij/zij wil zwemmen. Uiteraard kan dit in overleg met de trainers.

Sinds het seizoen 2025-2026 is er een flinke wijziging geweest in het reglement voor O12 zwemmers. Sinds dit jaar kent de O12 eigenlijk 4 groepen

- O10 instap niveau
- O10 gevorderd niveau
- O12 gevorderd niveau
- O12 volledig reglement

Bij het instap niveau mogen er foutjes gemaakt worden, er wordt dus niet gediskwalificeerd omdat het voor een jonge zwemmer niet motiveert als dit wel zou gebeuren.

De KNZB officials zijn bij het gevorderd niveau ook nog erg coulant bij foutjes. Als je de intentie had om het goed te doen, dan is het goed. Als er al een diskwalificatie plaatsvindt dan wordt de tijd wél meegenomen in de uitslag en is de diskwalificatiereden vooral een signaal naar de trainers waar zij nog aan moeten werken bij deze zwemmer.

Zoals de naam al aangeeft, bij het O12 volledig reglement wordt foutjes wel. In deze groep doen dan ook de zwemmers mee die al langer wedstrijden zwemmen. Zij hebben de regels al meermaals in de training behandeld en zouden alles dus foutloos moeten kunnen uitvoeren.

De uitslagen bij O12 wedstrijden worden op volgorde van naam gepubliceerd en niet op volgorde van snelste tijd. Zo is er geen concurrentie strijd. Een wedstrijd bestaat uit zes O12 wedstrijden. Deze zes wedstrijden zijn op:

- 27 september 2025 (**Raalte**)
- 8 november 2025 (Kampen)
- 10 januari 2026 (**Raalte**)
- 7 maart 2026 (Steenwijk)
- 18 april 2026 (Dedemsvaart)
- 9 mei 2026 (Steenwijk)

Ook voor de O12 wedstrijden geldt dat dit is verwerkt in de contributie en er dus geen extra kosten aan verbonden zijn bij deelname.

5-kamp

De 5-kamp (ook wel meerkamp) wedstrijden zijn laagdrempelige wedstrijden ideaal voor beginnende zwemmers. Al vanaf 6 jaar kan hier aan worden meegedaan. Maar ook voor zwemmers die op iets latere leeftijd met wedstrijdzwemmen in aanraking zijn gekomen zijn dit dé wedstrijden om aan mee te doen. Het is dan ook geen uitzondering dat ook 40+'ers meedoen aan deze wedstrijden.

De afstanden variëren van 25 tot 200 meter (25m is alleen voor de jongsten bedoeld) en de zwemmer bepaalt bij deze wedstrijden zelf aan welke afstanden hij/zij mee wil doen. Soms is dat omdat je graag een PR wilt halen op een bepaalde afstand en soms gewoon omdat je een bepaalde afstand nog nooit (of al langere tijd) niet hebt gezwommen.

Het aantal wedstrijden binnen een meerkamp verschilt per jaar. Elk jaar zoeken verschillende clubs elkaar op om een meerkamp te gaan organiseren. Dit jaar doet Hera'11 met totaal 6 clubs mee met 5 wedstrijden, ofwel 5-kamp. Maar dit zou volgend jaar ook zo een 6 of 8-kamp kunnen zijn.

De 5 wedstrijden zijn dit jaar op:

- 20 september 2025 (Hardenberg)
- 22 november 2025 (Rijssen)
- 24 januari 2026 (**Raalte**)
- 21 maart 2026 (Dedemsvaart)
- 13 juni 2026 (Nijverdal)

Prijzen zijn er bij een meerkamp ook. Veelal een medaille voor elke deelnemer, of een vaantje behorende bij die wedstrijd.

Om iedereen op een laagdrempelig niveau de mogelijkheid te geven om aan wedstrijden mee te doen, zijn ook deze wedstrijden inbegrepen bij de contributie.

Masterwedstrijden

Ben je zwemmer en 20 jaar of ouder, dan val je automatisch onder de masters. Masters kunnen aan elke 12+ wedstrijd meedoen, maar bij de meeste wedstrijden wordt er geen onderscheid gemaakt tussen een 20 jarige en een 50 jarige, allen zijn senioren. Daarom worden er, voor deze categorie zwemmers, door het hele land, regelmatig masterwedstrijden gehouden.

Deze masterwedstrijden zijn erg in trek en de gezelligheid spat er vanaf. Dit komt ook omdat de leeftijdscategorieën op leeftijd per 5 jaar zijn: 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, etc. tot aan 95+

Dus ben je 53 jaar dan zwem je ook tegen zwemmers van 50-54 jaar.

Ook zijn er estafettes waarbij de leeftijd van de zwemmers bij elkaar opgeteld wordt: 80-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, tot 360-399 jaar

Dus heb je vroeger gezwommen en wil je het wel weer oppakken of misschien heb je nog nooit wedstrijden gezwommen en ben je wel toe aan een uitdaging, kom dan gezellig bij Hera'11 trainen en dan stomen wij je klaar voor deze Masterwedstrijden.

Hera'11 wil vanaf januari 2026 mee gaan doen aan het Zuyderzee Masters Circuit. De data van deze wedstrijden zijn nog niet exact bekend maar het betreft 8 wedstrijden rond het IJsselmeer zoals Zwolle, Heerenveen, Almere, Lelystad, Amsterdam, Kampen, Emmeloord en Steenwijk.

Zie ook de website bij "Nuttige Links"

Deelname aan masterwedstrijden is geheel vrijwillig maar inschrijf-/startkosten zijn vooralsnog voor eigen rekening (gemiddeld € 10-15 per wedstrijd of € 4-5 per start).

Overijsselse A-Kampioenschappen (OAK)

De A-kampioenschappen worden per provincie gehouden en zijn er voor zowel de korte baan (25m) en de lange baan (50m).

Om hier aan mee te mogen doen moet je een limiet halen; sneller dan een vastgestelde tijd voor die bepaalde afstand. Deze limiet kan behaald worden op elke officiële KNZB wedstrijd. Dus tijdens een Competitiewedstrijd, Regio Circuit, Meerkamp of tijdens een hieronder beschreven Limietwedstrijd waarbij je deelname alleen maar als doel heeft die een limiet te behalen.

De A-kampioenschappen limieten zijn scherp, maar niet onhaalbaar. Met de juiste wil en mindset is er veel mogelijk, maar deze wil moet wel vanuit de zwemmer zelf komen.

De A-kampioenschappen zijn in het seizoen 2025-2026 op de volgende dagen:

- Korte baan 30/31 november & 6/7 december 2025 Zwolle
- Lange baan 15/16 mei & 30/31 mei 2026 Hengelo

Medailles zijn er voor de 1^e, 2^e en 3^e plek per leeftijdscategorie (O14, O16, O18, O20 en 20+). Daarnaast krijgen de nummers 4, 5 en 6 een officiële KNZB oorkonde.

Overijsselse B-kampioenschappen (OBK)

Heb je voor een bepaalde afstand geen limiet behaald voor de A-kampioenschappen dan kun je je op die afstand inschrijven voor de provinciale B-kampioenschappen. Hiervoor hoef je geen limiet te halen, maar kun je meedoen op basis van beschikbaarheid.

Voor een bepaalde afstand zijn vooraf bijvoorbeeld 8 series beschikbaar à 8 banen en dus 64 plekken. 5 series zijn gereserveerd voor de snelste 8 per leeftijdscategorie (O14, O16, O18 O20 & senioren). De overige 3 series worden gevuld met de overgebleven inschrijvingen, verdeeld over de verschillende leeftijdscategorieën.

De B-kampioenschappen zijn in het seizoen 2025-2026 op de volgende dagen:

- Korte baan 13/14 december 2025 Nijverdal
- Lange baan 20/21 juni 2026 Hengelo

Net als bij de A-kampioenschappen zijn er medailles voor de 1^e, 2^e en 3^e plek per leeftijdscategorie (O14, O16, O18, O20 en 20+) en krijgen de nummers 4, 5 en 6 een officiële KNZB oorkonde.

Omdat de OAK/OBK de 'kerst op de taart' is voor vele zwemmers, is de deelname aan deze wedstrijden ook inbegrepen bij de contributie.

Nederlandse Kampioenschappen (NK)

De Nederlandse Kampioenschappen zijn jaarlijks helaas maar voor een beperkt aantal zwemmers weggelegd, "The best of the best". Maar dat wil niet zeggen dat ze onbereikbaar zijn. In het verleden zijn zwemmers van Hera'11 dan ook al een aantal keer hier toegelaten.

De NK zijn er in meerdere vormen en wel op de volgende data:

- | | | |
|-------------------|-------------------------|------------|
| • NK estafette | 1/2 november 2025 | Dordrecht |
| • ONMK korte baan | 20-23 november 2025 | Maastricht |
| • NK korte baan | 19-21 december 2025 | Eindhoven |
| • NJK korte baan | 23-25 januari 2026 | Eindhoven |
| • ONMK lange baan | 30 april & 1-3 mei 2026 | n.t.b. |
| • NJK lange baan | 12-14 juni 2026 | n.t.b. |
| • NK lange baan | 18-21 juni 2026 | n.t.b. |
| • NK Sprint | 27-28 juni 2026 | n.t.b. |

ONMK betekend dat het een Open inschrijving is voor de Masters.

De kosten voordeelname worden per NK bekeken met als uitgangspunt dat we als club graag bijdragen aan deze prestatie.

Limietwedstrijden

Deze wedstrijden worden gedurende het seizoen georganiseerd in de regio en zijn vooral interessant voor de snellere zwemmers die graag een limiet willen halen voor de provinciale A-kampioenschappen of misschien zelfs wel voor de Nederlandse Kampioenschappen.

De trainers zullen per limietwedstrijd bekijken of er zwemmers dicht tegen een limiet aan zitten en of het dus misschien interessant is om mee te doen.

Deelname aan limietwedstrijden is vrijwillig maar inschrijf-/startkosten zijn helaas voor eigen rekening. De kosten zijn vaak per start waarbij de lengte van de te zwemmen afstand de prijs bepaald (bijvoorbeeld: 50m: € 2,50 tot 400m € 6,-).

De actuele wedstrijdkalender van Hera'11 kunt u vinden op de Hera'11 website.

Zie ook de "Nuttige Links" verder in dit document voor doorverwijzingen naar de bepalingen (afspraken) van verschillende wedstrijden.

Club activiteiten

Naast alle trainingen en wedstrijden is er uiteraard ook ruimte voor gezelligheid. Sterker nog, dit promoten we zelfs. Hoe kun je een gezellige club zijn als je niet naast de trainingen en wedstrijden een feestje kunt bouwen.

Als zwemafdelingen organiseren we dan gedurende het jaar meerde activiteiten. Soms met een kleine eigen bijdrage, soms ook niet.

En ook club breed worden er leuke activiteiten georganiseerd.

Hier onder een opsomming van onze (deels gezamenlijke) activiteiten:

- **Seizoen opening** – Deze wisselen we af met de seizoen sluiting. De opening betreft een gezellige BBQ met een vooruitblik op het komende seizoen. Denk aan wijzigingen in de wedstrijden en/of de reglementen delen, uitvragen van de individuele doelen en de onderlinge sfeer weer even een boost geven
- **Sinterklaas** – Rond 5 december organiseren we een gezellige avond na de training waarbij we vooraf lootjes hebben getrokken en dan die avond elkaar verrassen met een leuke surprise en een klein cadeautje. De innige mens wordt die avond uiteraard ook niet vergeten
- **Hera'11 dag** – Dit is een gezamenlijke middag met alle afdelingen van de club. Dus we gaan samen het synchroonzwemmen, waterpolo en het wedstrijdzwemmen ervaren. Onderling leden beter leren kennen en uiteraard doet ook onze G-afdeling "SaVAS" mee aan deze dag.
- **Nordhorn zwemkamp** – Op de vrijdag, zaterdag en zondag van het Pinksteren weekend gaan we altijd naar het "Internationalen Nordhorner Pfingstschwimmfest". Een super gezellig uitje met de club bij het buitenbad van Nordhorn waar we de zaterdag en zondag meedoen aan de wedstrijd in het 50m buitenbad. Gewapend met slaap- en partytenten bouwen we van vrijdagavond tot zondagavond een tijdelijk club verblijf op samen met vele andere clubs uit Nederland, Duitsland en Denemarken.
- **Vriendjes en vriendinnetjes zwemmen** – Vooral bedoeld voor de jongere zwemmers onder ons; Neem je vriendje of vriendinnetje, schoolmaatje, buurkind, broer of zus eens mee naar jouw sport en laat ook hun ervaren waarom het zo'n leuke sport is.
- **Ouder-kind zwemmen** – Eigenlijk de volwassen versie van het Vriendjes en vriendinnetjes zwemmen. Maar nu, neem je vader, moeder, neef of tante eens mee. In duo's gaan jullie het wedstrijdzwemmen ervaren en misschien wordt hij/zij ook enthousiast en willen ze wel Master zwemmer worden.

- **Seizoen sluiting** – Zoals bij de Seizoen Opening al beschreven is dit de directe tegenhanger daarvan. Het is maar net hoe we in de beschikbare tijd zitten en hoe de laatste en eerste wedstrijden van het seizoen vallen t.o.v. de vakantie. Bij een seizoen sluiting kijken we uiteraard terug naar wat we gepresteerd hebben, tips en tops voor het volgende seizoen en hoe je actief kunt blijven tijdens de vakantie.

Daarnaast staan we altijd open voor gezellige activiteiten. Deze moeten uiteraard wel passen binnen de huidige wedstrijdkalender.

Onze activiteiten commissie speelt hier een grote rol in.



Afkortingen en vaktaal

Tijdens trainingen, bij wedstrijduitslagen en in de communicatie wordt veel gebruik gemaakt van afkortingen en vaktaal. Om iedereen bekend te maken met deze afkortingen en vaktaal leggen we hier de meest voorkomende uit:

Zwemslagen	
BC	Borstcrawl
SS	Schoolslag
RC	Rugcrawl
VL	Vlinderslag
WS	Wisselslag

Bij de trainingen	
A0	Langzaam duurtempo: Dit tempo wordt gebruikt na een zware training of een wedstrijd als herstel. Zwem voor je gevoel tussen de 60 en 70%. Dit is ook vaak het tempo dat voor een warming up of cooling down wordt gebruikt.
A1	Rustig duurtempo: Dit rustige duurtempo zou je gedurende langere tijd (minstens 30 minuten) vol moeten kunnen houden. Het wordt gebruikt om je conditie op niveau te krijgen of te onderhouden. Gevoelswaarde is 70-75%.
A2	Stevig duurtempo: Met dit tempo zal je iets kortere afstanden (200-300 meter) zwemmen met weinig rust. Een ideale manier om je conditie op te bouwen, met een gevoelswaarde van 80%.
A3	Hard duurtempo: Je zwemt met dit tempo wederom iets kortere afstanden, maar nu op de rand van verzuring. Dit tempo gaat over het verleggen van je grenzen! Gevoelswaarde is 90%, maar het voelt waarschijnlijk als voluit zwemmen.
ES	Eigen slag. Dit is je persoonlijke slag waar de zwemmer op wil presteren en verschilt dus per zwemmer!
KP	Keerpunt
OWF	Onderwaterfase. Het deel na de start of KP, voor je weer begint met zwemmen
SLNK	Slag naar keuze. Je mag dus zelf kiezen wat je gaat zwemmen
ABB(C)	Armen, Benen, Benen, (Combinatie van armen en benen). Vaak bij SS
P / T	Pace ofwel Tempo. Vaak tussen de P=60% (rustig) en P=100% (sprinten)
R	Rust. Bijv. R=10sec in een set, R=30sec na een set. 4x 50m = 10sec rust tussen de 50m en 30sec rust na de 4x

Bij wedstrijden	
DIS	Diskwalificatie. Je hebt iets gedaan wat volgens het reglement niet mag
FJ1	2 zwemmers hebben een zelfde eindtijd , maar de kamprechter heeft qua volgorde van aankomst bepaald dat zwemmer 1 eerder aantikte dan zwemmer 2
FJ2	
kb	Kortebaan (25m bad)
lb	Langebaan (50m bad)
NK	Nederlandse Kampioenschappen
NZC	Nationale Zwemcompetitie
O12	Onder de leeftijd van 12 jaar (kan dus ook O10 of O16 zijn)
OAK	Overijsselse A-Kampioenschappen
OBK	Overijsselse B-Kampioenschappen
ONMK	Open Nederlandse Master Kampioenschappen (Soms ook ONKM)
PR	Personal Record of Persoonlijk Record
ROC	Regio Oost Circuit
WZ	Wedstrijdzwemmen
ZPC	Zwem- & Polo Club

Daarnaast zijn er heel veel afkortingen die gebruikt worden als reden van diskwalificatie.

Een bekende daarbij is de code AA = De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen), ook wel valse start genoemd.

Al deze codes zijn terug te vinden bij de KNZB reglementen (zie Nuttige Links)

Andere vaktaal	
Aerobe vermogen	Duurvermogen. Lage intensiteit, grote afstanden. (met zuurstof)
Anaerobe vermogen	Sprint vermogen. Snelle korte afstanden. (zonder zuurstof)
Bijleggen	Bij BC en RC. Na elke slag komen beide armen eerst weer samen in stroomlijn (voor je hoofd), voor de andere arm begint aan de doorhaal.
Doorhaal	Het deel van de slag waar je zo efficiënt mogelijk je arm(en) van voor naar achter beweegt om zo veel mogelijk water te verplaatsen en dus zo snel mogelijk naar voren te gaan.
Hoge elleboog	Bij de doorhaal of recovery van de slag is je elleboog het hoogste punt van je arm.
Piramide	Op- en afbouw. Bijv. 100m-200m-300m-400m-300m-200m-100m
Recovery fase	Het deel van de slag waar je na de doorhaal de arm(en) weer zo efficiënt mogelijk naar voren brengt in stroomlijn
Slepen	Bij BC om de hoge elleboog af te dwingen sleep je bij de recovery fase met de vingers over het water
Stroomlijn	De perfecte houding in het water waarbij je zo min mogelijk weerstand hebt. Denk aan een potlood, zo wil je er uit zien.
Steigerung	Van rustig naar 100% over de genoemde afstand. Dat kan dus zijn elke baan weer opnieuw, maar kan ook zijn dat je gedurende 8 banen elke baan steeds iets sneller moet.

Huishoudelijk reglement

Het huishoudelijk reglement is er voor iedereen, club en leden, om te allen tijde voor een gestructureerde en veilige omgeving te zorgen.

Bij herhaaldelijk of ernstig over treden van het reglement zal er een gesprek plaatsvinden tussen de club en de zwemmer en/of ouder(s) of verzorger(s) om de situatie te bespreken.

Uiteraard heeft Hera'11 vertrouwenspersonen waar leden terecht kunnen als zij zelf vanuit de club problemen of ongewenst gedrag ervaren. De contactgegevens vindt u verderop in dit document.

Algemeen

- Hera'11 heeft geen mening over afkomst, religie of seksuele geaardheid. Het feit is wel dat de trainers Nederlands praten en beperkt Engels, zwemkleding van de KNZB aan bepaalde regels is verbonden en de indeling in leeftijdscategorieën alleen een splitsing kent tussen meisjes/dames en jongens/heren.
- De vereniging kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het verlies/diefstal van waardevolle spullen. Doe deze in je sporttas en neem de tas mee naar het bad of doe deze in de beschikbare kluisjes.
- Misdragingen tegen wie dan, zowel verbaal (beledigingen, schelden, discriminatie, bedreigingen), non-verbaal (buitensluiten, kwetsende gebaren) als fysiek (slaan, schoppen, spuwen, elke vorm van handtastelijkheid), worden niet getolereerd.
- Wij streven naar een gezonde sportsfeer en stimuleren een gezonde leefstijl. Roken en ongezonde voedingspatronen passen hier dus niet bij.
- Er zijn twee Hera'11 WhatsApp groepen voor alle wedstrijdzwemmers (en/of de ouders/verzorgers van de zwemmers).

In de "Hera'11 – Wedstrijdzwemmen" app wordt informatie gedeeld over wedstrijden, vervoer, trainingen en andere belangrijke zaken. Hou daarom deze app-groep zakelijk. Voor alle 'fun' dingen, foto's en andere berichten hebben we de "Hera'11 – Chatgroep". De trainers van het wedstrijdzwemmen kunnen u toevoegen aan deze app-groepen.

- Het gebruik van een smartphone in de kleedkamer is verboden

Veiligheid

- In geval van nood zullen de trainers altijd contact opnemen met de ouders/verzorgers zoals bekend bij de ledenadministratie.
- Om ongelukken te voorkomen wordt er niet gerend aan het (natte) bad, loop dus rustig.

- Daarnaast hanteren wij als club de 4 V's:
 - **V**erenigingsbrede gedragscode
 - **V**ertrouwenscontactpersoon op de club
 - **V**erklaring Omtrent het Gedrag voor vrijwilligers
 - **V**akkundig geschoolde trainers/coaches

Lidmaatschap

- We gaan er vanuit dat wanneer je een seizoen begint, dit ook afmaakt.
- Er kan twee keer in het jaar worden opgezegd.
 - vóór 1 januari
 - vóór 1 juli
- Jaarlijkse kosten, zoals de bondscontributie, worden niet (deels) gerestitueerd.
- Clubkleding dient te worden ingeleverd z.s.m. na de datum van opzegging.

Trainingen

- 15 min voor aanvang van de training gaan we gezamenlijk het zwembad binnen.
- We beschikken over een mannen en vrouwen kleedkamer. We kleden ons om in deze kleedkamers en niet in de individuele kleedhokjes.
- De zwemmers zijn minimaal 5 min voor aanvang van de training aan het bad aanwezig voor de warming-up, badmuts en bril op te doen en eventuele zwemattributen klaar te leggen, zodat er ook exact bij aanvang training gestart kan worden met de training.
- Afmelden voor de training doe je, zo vroeg mogelijk, via één van de WhatsApp groepen of via de mail naar zwemtrainers@hera11.nl
- Tijdens de training mag de duikplank niet gebruikt worden.
- Aan het bad zijn naast de zwemmers alleen (hulp)trainers aanwezig. Kijkers blijven op de tribune.
- Na afloop zorgen we samen voor het opruimen van alle spullen (wedstrijdlijnen, plankjes, pull-buoys, rugslagkeerpuntlijnen en de bijbehorende palen) en het netjes achterlaten van het zwembad. Pas dan ga je douchen.
- Toiletbezoek graag voorafgaand aan de training om verstoringen tijdens de training te voorkomen.
- I.v.m. de hygiëne (gel, haarlak, zweet) is het wenselijk om voorafgaand aan de training even kort te douchen.
- De trainers maken hun trainingen met bepaalde doelen, zodat de zwemmers beter worden. De zwemmers gaan dus niet hun eigen plan trekken, aan de lijnen hangen of onnodig stoppen in de baan. Een discussie met de trainer om af te wijken van de geplande training is dus ook uitgesloten!

Clubkleding

- Doe je mee aan wedstrijden dan ben je verplicht de beschikbare clubkleding te huren.
- De clubkleding heb je in bruikleen en blijft eigendom van de club.
- De clubkleding is bedoeld voor gebruik van en naar trainingen, wedstrijden en bij activiteiten/evenementen waar HERA'11 is vertegenwoordigd
- Bij beëindiging van het lidmaatschap dien je de clubkleding z.s.m. te retourneren.

Wedstrijden

- Bij wedstrijden draag je de, door de club verstrekte, Hera'11 clubkleding.
- Samen uit, samen thuis. Dat wil zeggen dat we samen, op basis van een vervoerschema, vertrekken naar een wedstrijd en pas aan het einde van de wedstrijd samen weer retour gaan. Je vertrekt dus niet wanneer het jou uitkomt.
- Bij het aanmelden voor een wedstrijd gaan we er vanuit dat je ook meegaat. Uiteraard kan het voorkomen dat je na aanmelding toch moet afzien van deelname. Hierin onderscheiden we echter wel 'onvoorzien' en 'voorzien'.
Onvoorzien: Ziekte, overlijden, enz. In dit geval zal de trainer bij aankomst de betreffende zwemmer officieel afmelden bij de jury met de opgegeven reden. Meldt dit wel zo vroeg mogelijk zodat de we eventuele vervoerproblemen ook tijdig kunnen afvangen. Dus ben je de dag er voor al ziek, meldt het alvast, ook al hoop je dat het nog beter wordt.
Voorzien: Verjaardag, familiefeest, andere plannen, etc. In dit geval kunnen we de zwemmer vaak uiterlijk de woensdag voor de wedstrijd nog kosteloos afmelden. Daarna zullen we de startkosten doorberekenen naar de zwemmer.
- We zijn een club, dus we hebben oog voor elkaar en supporten elkaar. Probeer douchen en omkleden daarom zo veel mogelijk te doen als andere clubleden niet hoeven te zwemmen, zodat je ze kunt aanmoedigen!
Uiteraard mag dit niet ten koste gaan van je persoonlijk wedstrijdvoorbereiding.
- Een mobiel is uiteraard niet weg te denken, maar ga je niet met een spelletje afsluiten van de rest. Gebruik hem bijvoorbeeld voor leuke foto's voor social media posts van de club of de wedstrijd.
- Junk food is een no-go tijdens wedstrijden. Dus geen cola, chips, snoep, etc.

Contributie

Trainingen

1x per week trainen:	€ 63,56 per kwartaal
2x per week trainen:	€ 95,40 per kwartaal
3x per week trainen:	€ 127,19 per kwartaal

Deze contributie is voor het seizoen 2025-2026. De contributie wordt jaarlijks tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) vastgesteld.

Jaarlijkse kosten

Bondscontributie KNZB:	€ 16,-
Startvergunning jonger dan 12 jaar:	€ 3,-
Startvergunning 12 jaar en ouder:	€ 32,-

De bondscontributie geldt voor alle leden. De startvergunning is alleen van toepassing voor zwemmers die wedstrijden zwemmen die onder auspiciën van de KNZB worden georganiseerd.

Overige kosten

Voor iedereen die wedstrijden zwemt is clubkleding verplicht. Hiervoor betaalt u € 6,25 per kwartaal.

We hebben een eigen Hera'11 badmuts. De eerste badmuts krijg je van de club. Wanneer deze kapot is kun je voor € 9,50 een nieuwe kopen.

Zoals al benoemd in het onderdeel 'Wedstrijden', geldt er voor een aantal wedstrijden een eigenbijdrage. Deze kosten variëren per wedstrijden van 2 euro tot 6 euro per start/afstand (waarbij de lengte van de afstand meetelt in de kosten), tot +/- 10 euro per wedstrijd per zwemmer ongeacht de afstanden.

Incasso

De contributie wordt elk kwartaal via automatische incasso geïncasseerd. Dit gebeurt rond de 10e van de eerste maand van elk kwartaal (jan, apr, jul, okt). Elk eerste kwartaal van het jaar wordt de bondscontributie van de KNZB en evt. startgelden geïncasseerd. Bij aanmelding in de loop van het jaar worden deze bedragen met de inning van de eerste verenigingsbijdrage geïncasseerd.

Het Hera'11 rekeningnummer is: NL39 RABO 0163 6748 25

Financiële ondersteuning

Door de oplopende kosten kan het zijn dat u overweegt om te stoppen met sporten of uw kind te laten stoppen met sporten. Of u heeft moeite met het betalen van de financiële bijdragen van bijv. uitjes of presentjes. Wanneer dit voor u geldt, denken wij echter graag met u mee hoe we er samen voor kunnen zorgen dat u of uw kind toch kan blijven sporten. Vanuit de gemeente en de provincie zijn er gelukkig een aantal regelingen en instanties die kunnen helpen. Spreek ons gerust een keer aan of neem via de mail contact op wanneer bovenstaand voor u van toepassing is. Dan kunnen we samen naar een passende oplossing zoeken.

Ook bij de 'Nuttige links' hieronder staan meerdere overheid websites waar u terecht kunt voor informatie en vragen.

Nuttige links

Hera'11 website

Wedstrijdkalender

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/wedstrijdkalender/>

Inschrijfformulier proefzwemmen

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/proefzwemmen/>

Inschrijfformulier lidmaatschap

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/inschrijfformulier/>

KNZB

Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/>

KNZB Regio Oost

<https://knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/>

Alle reglementen en diskwalificatie lijst

<https://www.knzb.nl/kennisartikelen/reglementen>

Wedstrijden

Uitleg en bepalingen competities, kampioenschappen & O12 circuit

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/competities-kampioenschappen-wedstrijdkalender>

Competitie - Programma met basistijd en 100-punten tijd

<https://zwemcompetitie.knzb.nl/competitie/zwemcompetitieProgramma.php>

Competitie - Tussenstanden C-klasse

<https://zwemcompetitie.knzb.nl/competitieservice/index.php?klasse=C>

Regio Oost Circuit - Bepalingen

<https://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/regio-circuit>

Regio Oost Circuit - Klassement

<https://zwemcompetitie.knzb.nl/regiocircuit/index.php>

Zuyderzee Masters Circuit

<https://www.aalscholver.com/zmc/index.php>

Op de webkalender vind je alle zwemwedstrijden

<https://webkalender.knzb.nl/webkalender/>

Financiële ondersteuning

Provincie Overijssel

<https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/overijssel/>

Gemeente Raalte voor kinderen van 0-18 jaar

<https://www.raalte.nl/meedoen-voor-kinderen>

Gemeente Raalte voor volwassenen

<https://www.raalte.nl/meedoen-18>

Gemeente Dalfsen

<https://www.samendoenindalfsen.nl/is/werk-en-inkomen/minimaregelingen/sport-en-hobby-van-uw-kind>

Gemeente Olst-Wijhe

<https://ondersteuning.olst-wijhe.nl/bewegingsport>

Overig

Swimrankings (Alle zwemresultaten wereldwijd opzoeken, veel gebruikt door zwemmers en trainers)

<https://www.swimrankings.net>

SwimTimes (handige NL site met resultaten, wel gratis account nodig)

<https://m.swimtimes.nl>

FINA punten calculator

<https://www.swimstats.net/finacalculator>

Social media

Hera'11 is ook actief op social media:

- Instagram: https://www.instagram.com/hera11_raalte/
- Facebook: <https://www.facebook.com/Hera11zwemvereniging>

Ook zijn er meerdere social media accounts die interessante dingen plaatsen over de zwemslagen:

- SwimGym (van Johan Kenkhuis): https://www.threads.net/@swimgym_com
- Arno Kamminga: <https://www.instagram.com/arnokamminga/>
- MySwimPro: <https://www.instagram.com/myswimpro/>
- Swim Time Log: https://www.instagram.com/swim_timelog
- Swim Succes: https://www.instagram.com/swim_success
- Elite online swimming coaching Dubai: <https://www.instagram.com/lseperformance>
- MosSwim: <https://www.instagram.com/mosswimtr/>
- Jake Tyson SwimStrength: https://www.instagram.com/tyson_swimstrength/
- Swim.com: <https://www.instagram.com/swimdotcom/>

Contact

Voorzitter wedstrijdzwemmen

Duncan van Meeteren
voorzitterzwemafdeling@hera11.nl

Ledenadministratie

Bianca Aben
ledenadministratie@hera11.nl

Trainers

Arnold Roolvink
Marieke Roolvink
Duncan van Meeteren
Yasmine Wilms
Kimberly Liefink
zwemtrainers@hera11.nl

Vertrouwenscontactpersonen

Tom & Thea Herik
vertrouwenscontactpersoon@hera11.nl