



## Nieuwsbrief 2025-01

Beste zwemmer,

Hierbij ontvang je een nieuwsbrief van NPSB / zwemmen, omdat je in de mailbox NPSB zwemmen staat. Wil je geen mail meer van NPSB / zwemmen ontvangen, laat dit dan even via de mail weten: [zwemmen@politiesport.nl](mailto:zwemmen@politiesport.nl)

Wil je een volledig overzicht over NPSB / zwemmen? Kijk dan ook eens op de website <https://www.politiesport.nl/category/sporten/zwemmen/>

of volg <https://www.facebook.com/NederlandsePolitieZwemSport/>

<https://www.instagram.com/nederlandsepolitiezwemsport/>



## Vooruitzichten 2025

Ook voor 2025 heb ik geprobeerd een aantal NPSB-zwem-activiteiten in te plannen.

### **Borstcrawl-cursus (beginners) te Amersfoort**

In het voorjaar (woensdagmiddag 12 februari, woensdagmiddag 12 maart en woensdagmiddag 09 april 2025) wordt er een Borstcrawl-cursus (verspreid over drie sessies van 1,5 uur) voor beginners georganiseerd in samenwerking met Go Nord. Wil je borstcrawl leren zwemmen? Dan is dit je kans ! Zorg ervoor dat je alle drie de data kunt.

Zie voor verdere informatie: Nieuwsbrief NPSB Zwemmen – Borstcrawl-cursus (*volgt later*).

### **Open Water-clinics rondom Utrecht**

Op woensdag 09 juli 2025 (voorafgaand aan de NK Open Water) organiseren we in samenwerking met ZwemAnalyse twee Open Water-clinics in de Haarrijnse Plas:

- Beginners: tussen 11:00 en 12:30 uur
- Gevorderden: tussen 13:00 en 14:30 uur

Let op: deze clinic valt in de “zomerverlofregeling”. Vraag in ieder geval een vrije dag aan, als je mee wilt doen.

Tijdens de clinics worden bijvoorbeeld de volgende onderwerpen behandeld: starten in het water, navigeren, keren om een boei, drafting (hoe maak je gebruik van je tegenstander), zwemmen in drukte, slagfrequentie aanpassen aan omstandigheden en zwemtechniek.

Zie voor verdere informatie: Nieuwsbrief NPSB Zwemmen - Open Water clinics (*volgt later*).

### **NK Open Water te Amsterdam**

Op zondag 20 juli 2025 wordt het NK Open Water georganiseerd. Iedereen (Kmar en politie) mag mee doen, mits je 1 kilometer “vrije slag” in ongeveer 30/35 minuten kan zwemmen. De afstand voor alle deelnemers is namelijk 1 kilometer. Er zijn aparte medailleklasseringen voor mannen en vrouwen in verschillende leeftijds-categorieën (afhankelijk van het deelnemersaantal). Meer informatie vind je op <https://www.het-y.nl/openwater-zwemmen/>

Let op: dit NK valt in de “zomerverlofregeling”. Vraag in ieder geval een vrije dag aan, als je mee wilt doen.

Zie voor verdere informatie: Nieuwsbrief NPSB Zwemmen - NK Open Water (*volgt later*).

### **Zeezwem-clinics te Wassenaar**

Op woensdag 27 augustus 2025 organiseren we in samenwerking met ZwemAnalyse twee Zeezwem-clinics:

- Beginners: tussen 11:00 en 12:30 uur
- Gevorderden: tussen 13:00 en 14:30 uur

Let op: deze clinic valt aan het einde van de “zomerverlofregeling”. Vraag in ieder geval een vrije dag aan, als je mee wilt doen.

## Vooruitzichten 2025 (vervolg)

Tijdens de clinics worden bijvoorbeeld de volgende onderwerpen behandeld:

- Vooraf: zee, stroming bepalen, muien, golven, temperatuur, zwemrichting en stroming
- Instructie over veiligheid: zwemboei, buddies, samen het water in, bij elkaar blijven, afmelden
- Zeezwemmen: de branding door, terugkomen aan land, stroomrichting bepalen, zwemmen, diverse opdrachten.

Zie voor verdere informatie: Nieuwsbrief NPSB Zwemmen – Zeezwem-clinics (*volgt later*).

### Renkumse Rijntocht in de Rijn bij Renkum

Op zaterdag 30 augustus 2025 organiseert RZC Renkum de Renkumse Rijntocht (2,5 of 5 km). Het lijkt me leuk om hier met een groepje aan mee te doen. Wie durft?

Let op: deze clinic valt aan het einde van de “zomerverlofregeling”. Vraag in ieder geval een vrije dag aan, als je mee wilt doen.

Zie voor verdere informatie: Nieuwsbrief NPSB Zwemmen – Renkumse Rijntocht (*volgt later*).

### Agenda

Noteer de data alvast, hou de kalender (<https://www.politiesport.nl/sportkalender/>) in de gaten en neem alvast vrij, want ik zie jullie graag tijdens bovengenoemde evenementen!

Met sportieve groet, Babette Rens.

