

Nieuwsbrief zwemmen

In deze nieuwsbrief hebben we weer veel te delen. We beginnen met de geweldige prestatie van PSV Zwemmen, dat zijn landstitel heeft verdedigd. Ook blikken we terug op de sterke Nederlandse prestaties op het Bergen Swim Festival. Daarnaast geven we je een kijkje in het Sterrenplan, een belangrijk initiatief voor de toekomst van het zwemmen in Nederland. En natuurlijk besteden we aandacht aan de mens achter de topsporter: wie zijn de atleten die ons land vertegenwoordigen en wat drijft hen? Scroll naar beneden en lees meer!



WEDSTRIJDZWEMMEN

PSV verdedigt landstitel in Eredivisie!

Tijdens een sfeervolle finaledag in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion heeft PSV Zwemmen overtuigend haar landskampioenschap verdedigd. De ploeg van coach Nick Jansen kroonde zich voor het tweede jaar op rij tot kampioen van de Eredivisie zwemmen. De finaleronde begon met een indrukwekkende minuut stilte ter nagedachtenis aan een zwemmer van ZPC Amersfoort.

In de wedstrijd bleef PSV haar grootste concurrent, ZPC Amersfoort, knap voor, waardoor de ranglijst ongewijzigd bleef. Blue Marlins, de kampioen van 2022 en 2023, eindigde als derde, gevolgd door De Dolfijn, HZ&PC Heerenveen en Hellas-Glana. Door ook de laatste zwemronde te winnen, liet PSV zien in topvorm te verkeren.

De prijzen werden uitgereikt door Peter Bishop, hoofdcoach van TeamNL zwemmen. Wil je alle uitslagen zien en nagenieten van de beelden? Bekijk dan de eindstand én de prachtige foto's van Natalie Zondervan en Johan Manders op de KNZB Beeldbank!

[KLIK HIER OM MEER TE LEZEN](#)

KNZB

Samen verbeteren we de wedstrijden en competities

Denk mee over de toekomst van onze zwemsport! De KNZB organiseert wekelijks wedstrijden voor tienduizenden zwemsporters en wil deze blijven verbeteren. Daarom wordt voor het tweede jaar een grootschalig onderzoek uitgevoerd naar het competitie- en wedstrijdaanbod. Dit onderzoek richt zich op alle disciplines, zoals wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen, schoonspringen en waterbasketbal. De resultaten worden gebruikt om gerichte verbeteringen door te voeren, zonder de sterke punten van de huidige opzet uit het oog te verliezen. Nieuw dit jaar zijn vragen over het Veilig Sportklimaat, om inzicht te krijgen in hoe sporters dit ervaren. TeamNL-sporters en partners ondersteunen het belang van dit onderzoek en stellen prijzen beschikbaar. Deelnemers maken kans op o.a. gesigioneerde shirts, badmutsen en tickets voor het NK langebaan. Winnaars worden uiterlijk 1 juni 2025 per mail geïnformeerd.

JOUW MENING GEVEN? KLIK HIER





TEAM NL

Sterke Nederlandse prestaties op Bergen Swim Festival

In het weekend van 5 en 6 april hebben Nederlandse zwemmers uit de KNZB-selectie uitstekend gepresteerd tijdens het Bergen Swim Festival in Noorwegen. Tessa Giele was dé uitblinker met vijf gouden medailles, een zilveren plak en drie persoonlijke records. Ze won onder meer de 100m vlinderslag (57,17) en zwom op de 50m rugslag een PR (27,67).

Ook Nyls Korstanje imponeerde met winst op de 100m vlinderslag (51,13), waar hij samen met Thomas Verhoeven (PR) en Sean Niewold een volledig Nederlands podium vormde. Niewold eindigde daarnaast als tweede op de 50m vrij (22,07) en als derde op de 100m vrij (49,13). Kenzo Simons zwom zijn snelste seizoentijd op de 50m vrij (22,36), en Ivo Stolk werd vierde op de 200m vrij.

[LEES HIER MEER](#)

VERENIGINGEN

Handboek zwembaden vernieuwd

De KNZB heeft een vernieuwde versie van het Handboek Zwembaden uitgebracht – een belangrijke stap richting verdere professionalisering en veiligheid binnen de Nederlandse zwemsport. Het handboek biedt actuele richtlijnen en praktische aanbevelingen op het gebied van accommodatie, waterkwaliteit, duurzaamheid en toegankelijkheid.

Het is een waardevol naslagwerk voor o.a. exploitanten, verenigingen en trainers, en helpt ontwikkelaars bewuster om te gaan met het bouwen van zwembaden. De KNZB ondersteunt dit proces graag met advies en sporttechnische expertise.



[BEKIJK HIER HET HANDBOEK ZWEMBADEN](#)

Meld je aan voor de Sterren- pilot

De KNZB werkt aan een vernieuwd Sterrenplan, waarin spelplezier, veelzijdig bewegen en spelenderwijs leren centraal staan – passend binnen de Jeugdsportvisie. Momenteel gaan we richting de pilotfase en zoeken we verenigingen en trainers die willen meewerken aan het testen van de nieuwe opzet. Gedurende 4 à 5 weken test je met je groep kinderen (6-10 jaar) de nieuwe activiteiten en geef je feedback. Zo ontdek je als eerste de vernieuwde lesvormen en maak je van het seizoen een leuke afsluiting.

Voor deelname heb je een bestaande lesgroep nodig, en beschikbaarheid tussen 19 mei en de zomervakantie, plus deelname aan een korte online instructie op 12 of 15 mei. Aanmelden kan **tot 2 mei** via de button hieronder. Vragen? Neem contact op met Marin Mulder via jeugdsport@knzb.nl.

[MEER LEZEN OF AANMELDEN KLIK HIER](#)



PARA-ZWEMMEN

Column Lisa Kruger; Met plezier creatief

Paralympisch zwemster Lisa Kruger nam deel aan drie Spelen, combineert topsport met een studie geneeskunde en deelt in haar column openhartige inzichten over de wereld van de parasport. Het Nederlandse TeamNL para-zwemteam behoort al jaren tot de wereldtop, maar wat het precies inhoudt, is voor velen nog onduidelijk.

In wedstrijden lijken para- en olympisch zwemmen sterk op elkaar: er worden geen hulpmiddelen gebruikt, iedereen zwemt op eigen kracht. Het grote verschil zit in de training, die volledig op maat wordt afgestemd op ieders beperking. Zo gebruikt Lisa bij starts haar linkerarm anders vanwege beperkte kracht en beweeglijkheid.

Andere zwemmers passen krachttraining aan met slimme hulpmiddelen of krijgen ondersteuning bij starts om blessures te voorkomen. Met creativiteit en samenwerking maakt het team aanpassingen die hun beperkingen omzeilen, zonder de sport minder professioneel te maken.

Lisa laat zien dat para-zwemmen vol topsport, doorzettingsvermogen en innovatie zit – alleen net een beetje anders.

[LEES HIER LISA HAAR COLUMN](#)

VERENIGINGEN

Extra budget voor services en sportakkoord beschikbaar

Vanaf dinsdag 22 april kunnen KNZB-verenigingen opnieuw financiële ondersteuning aanvragen voor het opleiden van trainers/coaches via de Sportakkoord-regeling. Verenigingen kunnen de 'KNZB trainer-instructeur niveau 2'-service aanvragen via een lokale clubondersteuner, zoals een buurtsportcoach. Gezien het beperkte budget en de grote belangstelling wordt aangeraden om snel een aanvraag in te dienen. Na de aanvraag moet de vereniging afstemmen met een erkende KNZB-ondernemer om de opleiding te plannen. Door extra middelen die beschikbaar zijn gesteld, is er nu een budget van €1.000.000 voor 2025 en €400.000 voor 2026.



LEES MEER OP DE WEBSITE



WEDSTRIJDEN

Limietenjacht in Den Haag

In het weekend van 11 april vond de Blue Marlins Qualification Meet (BMQM) 2025 plaats in Den Haag. Tijdens deze wedstrijd streden zwemmers om kwalificatielimieten voor diverse internationale toernooien, waaronder het EK onder 23, het EJK Zwemmen, het EJK Openwater, de Universiade en het WK Para-zwemmen.

Met uitstekende faciliteiten en een strakke organisatie werden er op meerdere afstanden limieten behaald. Voor het EK onder 23 jaar wisten twee vrouwen en drie mannen zich te kwalificeren. Voor het EJK Zwemmen veroverden vijf vrouwen en vijf mannen hun startbewijs.

Jade van der Schrier plaatste zich voor het EJK Openwater in Portugal, terwijl Britta Koehorst en Ivo Kroes zich kwalificeerden voor deelname aan de Universiade.

Voor het WK Para-zwemmen in Singapore werden door meerdere para-zwemmers limieten behaald.

De definitieve selectie wordt echter pas na 4 mei bekendgemaakt. Voor het WK

langebaanzwemmen in Singapore werden tijdens dit toernooi nog geen limieten gezwommen. Deze zijn uitsluitend te behalen tijdens de NK langebaan in juni.

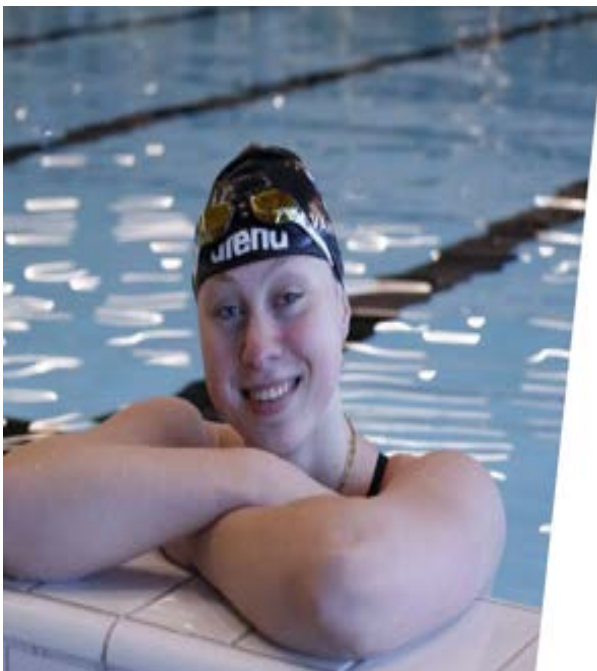
MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITE

VERENIGINGEN

KNZB start met ambassadeursverenigingen para-zwemmen

Om de zwemsport toegankelijker te maken voor kinderen met een beperking, start de KNZB met het opzetten van een netwerk van ambassadeursverenigingen. Trainers van deze verenigingen worden onder andere door bondscoach Bram Dekker ondersteund om de kinderen op een positieve manier te begeleiden.

[MEER INFORMATIE VIND JE HIER](#)



TEAMNL ZWEMMEN

De mens achter de (top)sporter

Trainen, wedstrijden zwemmen, medailles, ontspannen en leuke dingen doen. Het topsportleven klinkt voor velen als een droom. De mooie sportprestaties die zichtbaar op televisie en in de media te zien zijn, worden bejubeld. De buitenkant is zichtbaar voor de buitenwereld.

Blessures, studeren, werken en de druk van presteren worden minder vaak genoemd. De weg naar een bijzondere prestatie toe is alleen voor de sporter – en een select gezelschap – bekend.

IJzersterke mentaliteit. Zo ook voor de 20-jarige sprintspecialist Milou van Wijk. De TeamNL-zwemster is mentaal gesterkt door meerdere hobbels en uitdagingen in haar leven en sportieve carrière. Op tweejarige leeftijd kreeg ze kanker en door haar Beckwith-Wiedemann syndroom viel de talentvolle zwemster door groeiproblemen van de ene in de andere blessure.

[LEES HIER HET HELE ARTIKEL MET MILOU](#)

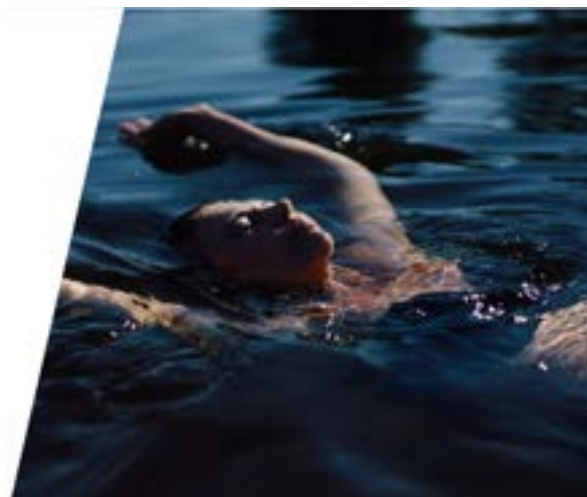
Inschrijven voor openwaterwedstrij- den

Vanaf het seizoen 2025 verloopt de inschrijving voor openwaterwedstrijden via de nieuwe webkalender. Inschrijven via OLOWIS is niet meer mogelijk.

Wil jij meedoen aan één of meerdere openwaterwedstrijden? Volg dan deze stappen:

1. Ga naar mijnnowz.knzb.nl.
2. Klik op de button om een persoonlijk account aan te maken.
3. Vul je gegevens in en maak jouw account aan.
4. Verifieer je account via de link in de bevestigingsmail.
5. Log in op mijnnowz.knzb.nl.
6. Zoek de wedstrijd waar je aan mee wilt doen en schrijf je in!

Let op: Wedstrijden worden pas zichtbaar zodra ze door de organisatie zijn aangemeld. Heb je vragen? Neem gerust contact op via webkalender@knzb.nl.



Agenda

13 mei	Utrechtse Zwembijeenkomst
12 - 15 juni	NK lange baan 2025
20-22 juni	NJK lange baan 2025
28-29 juni	NK sprint 2025

BEKIJK VOLLEDIGE AGENDA





[View in browser](#)

© 2022 Microsoft Dynamics. All rights reserved.
Koninklijke Nederlandse Zwembond - Coltbaan 1-19, 3439 NG Nieuwegein
[Unsubscribe](#)