

# “Ondertussen bij RZC...”

Nieuws, weetjes en verhalen van de afdelingen van Renkumse Zwem- en Waterpoloclub

JAARGANG 1 - JULI 2017 - nr. 03



## *Snelle dames*

Linde van Duinhoven en Augusta Koch op Nederlandse jeugd- en jongerenkampioenschappen.

## *Nog even geduld*

Verhuizing naar nieuwe zwembad duurt iets langer dan gehoopt.

## En verder o.a. ...

### NIEUWE TRAINER

Frans Siccema traint waterpolodames

### 14 JAAR AQUAFIT

Een gewilde water-workout bij RZC

### RZC-TENUE

Plannen van de nieuwe kledingcommissie

### VRIJE SLAG

Kom zwemmen tijdens de buitenbadtrainingen

### OFFICIALS GEZOCHT

Gegarandeerd van een zitplaats plekje bij de wedstrijd

### RIJNTOCHT 2017

Ook een mini-triatlon voor de jongste sporters



## Van de redactie

Dit is de derde 'Ondertussen-bij-RZC-nieuwsbrief' (nog net voor de vakanties starten). Hiermee brengen we jullie weer even op de hoogte van de afronding van het seizoen en alle activiteiten die op stapel staan: van gezellige feestjes en nieuwe kledingplannen tot nieuws over sportieve prestaties en activiteiten. Verbinden is het doel en hoe kan dat beter door van zoveel mogelijk afdelingen en commissies verhalen te vertellen. We wensen iedereen een mooie zomer: ga je op vakantie? Dan ook een veilige en gezonde thuiskomst. Veel lees- en kijkplezier! De volgende nieuwsbrief verschijnt in september.

## Dag clubhuis...

Zaterdag 24 Juni was het laatste eindfeest van RZC in het clubhuis. De regen weerhield niemand te komen, want er schoven ruim 130 leden, vrijwilligers en oud-leden aan bij de bbq! Alle spullen uit het clubhuis zijn verkocht op de veiling en brachten ruim €75,- op. Dit bedrag gaat natuurlijk naar de vereniging en zal gebruikt worden voor andere leuke activiteiten.

*Meer foto's van de dag en de veiling zijn binnenkort te zien op de website.*



## Waterpolo



### Nieuwe trainer

Volgend seizoen starten de dames RZC/EZZ met een nieuwe trainer en dat is geweldig nieuws. **Frans Siccema** gaat de dames twee keer per week. Hij is een bekende in de waterpolowereld in de omgeving. Frans heeft veel zin in om met dit team aan de slag te gaan en ziet het als een mooie uitdaging om aan te tonen dat de dames terecht zijn gepromoveerd.

### Seizoenafsluiting

De waterpolojeugd heeft het seizoen heerlijk afgesloten met een leuke barbecue. Het was een gezellige middag met jong en oud. Veel gelachen, lekker gegeten en DJ Luuk achter de knoppen. Nu fijn vakantie en volgend seizoen er weer tegenaan.



## Inhoud



### VAN DE REDACTIE

Fijne vakantie

### DAG CLUBHUIS

Gezellige bbq en veiling

### WATERPOLO

Nieuwe trainer en  
seizoenafsluiting

### 14 JAAR AQUAFIT BIJ RZC

Populaire waterworkout

### CODE BLAUW

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

### BUITENBADTRAININGEN

Dagen en tijdstippen

### KLEDINGCOMMISSIE

Oriënteren op nieuwe set  
RZC kleding

### ZOMER-LOOPCLINIC

Zwemmen en lopen gaan  
prima samen

### RIJNTOCHT 2018

Groter en gevarieerder

### WORD OFFICIAL

Plekje aan het bad

### NOG EVEN GEDULD

Verhuizing uitgesteld

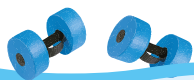
### SCHOOLSTRIJD

Leuke kampioenschappen

### RZC OP NIJK EINDHOVEN

Snelle zwemmers





## Al 14 jaar een druk bezochte waterworkout

Aquafit is heerlijke training en een aantrekkelijke manier van sporten in het water. Het water zorgt voor verkoeling en veiligheid in de bewegingen omdat er bijna geen druk op de gewrichten is. In het water weegt u minder en voelt het bewegen makkelijker aan. De kans op blessures is nihil en de weerstand zorgt voor effectievere spierversterking. Alle bewegingen worden door uw spieren in gang gezet, dit voorkomt te zware belasting van rug en nek. De weerstand bepaalt uzelf. We werken aan lenigheid, uithoudingsvermogen, spierkracht en coördinatievermogen en controle van de ademhaling. Zo leert u effectief gebruik van zuurstof in de training. Hoe sneller en breder de beweging hoe groter

het effect. De training wordt zwaarder door het gebruik van diverse materialen. Regelmatig trainen in het water zorgt al snel voor een verbetering in uithoudingsvermogen. Aan het eind van de lessen zorgt de cooling down voor ontspanning. Dit voorkomt ook spierpijn. Aquafit is een gezonde sport voor iedereen, ongeacht leeftijd of conditie. De trainingen gaan goed samen met programma's voor gewichtsafname. Aquafit past ook uitstekend in verschillende revalidatieprogramma's, na blessures. Vooral omdat het water een aangename temperatuur van ongeveer 26 graden heeft en het hele lichaam ondersteund.

[Kom eens meedoen en ervaar zelf wat Aquafit voor je kan doen.](#)



## Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

Code Blauw? Heeft het met het weer te maken? Is het een waarschuwing voor onweer zodat wij niet kunnen zwemmen? Nee! Code Blauw staat voor het sportieve zwemmen. De KNZB heeft Code Blauw geïntroduceerd om samen met alle zwemverenigingen een 'blauwe golf' te vormen. RZC doet ook mee. Wij gaan op een positieve manier met elkaar om. Code Blauw staat voor respect, sportiviteit, veiligheid en plezier. RZC vindt dit zo belangrijk dat het kader ook cursussen over deze thema's heeft gevolgd, RZC is een code blauw club. Bij RZC ligt iedereen met plezier in het water en dat willen wij graag zo houden. Wij gaan met respect met elkaar om zodat iedereen plezier behoudt. Zo blijft het leuk om weer naar het zwembad te komen en met elkaar aan iedereen te laten zien dat RZC een leuke, gezellig, sportieve en veilig club is. [Daarom is RZC Code Blauw proof!](#)

## Inhoud



### VAN DE REDACTIE

Fijne vakantie

### DAG CLUBHUIS

Gezellige bbq en veiling

### WATERPOLO

Nieuwe trainer en seizoenafsluiting

### 14 JAAR AQUAFIT BIJ RZC

Populaire waterworkout

### CODE BLAUW

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

### BUITENBADTRAININGEN

Dagen en tijdstippen

### KLEDINGCOMMISSIE

Oriënteren op nieuwe set RZC kleding

### ZOMER-LOOPCLINIC

Zwemmen en lopen gaan prima samen

### RIJNTOCHT 2018

Groter en gevarieerder

### WORD OFFICIAL

Plekje aan het bad

### NOG EVEN GEDULD

Verhuizing uitgesteld

### SCHOOLSTRIJD

Leuke kampioenschappen

### RZC OP NIJK EINDHOVEN

Snelle zwemmers

**CODE BLAUW:  
ZWEM SPORTIEF!**

## Lekker trainen in de buitenlucht



**In de eerste week van juli zijn de buitenbadtrainingen weer begonnen in Bennekom (Vrije Slag). Twee keer in de week zwemmen we daar met alle groepen: masters, senioren, jeugd, junioren, minioren, waterpolo en de jaarlijkse clinic.**

De clinic is bedoeld voor niet RZC-leden die graag beter de borstcrawl willen leren zwemmen. Een aantal deelnemers is echt beginnend, een aantal kan al goed zwemmen maar ziet de clinic vooral als een voorbereiding op de Rijntocht. De eerste ochtendtraining was meteen een goede start: maar liefst 60 zwemmers trotseerden de ochtendkou en lagen om 7.45 (!) in het water voor een training van anderhalf uur. In juli is de buitenbadtraining op zondagochtend en op woensdagavond. Gemakkelijk te onthouden: beide trainingen beginnen om kwart voor acht en eindigen om kwart over negen: de ene keer 's avonds, de andere keer 's ochtends. In augustus gaan we naar de zaterdagochtend en de dinsdagavond. Als je nog wil aanhaken bij de clinic kan dat door een mail te sturen naar [rijntocht@rzcrenkum.com](mailto:rijntocht@rzcrenkum.com)

*RZC is natuurlijk zwemmen. Dat is zo, en zal altijd zo blijven. Maar met de groei van de triatlon-groep is er inmiddels ook een heuse zomervond loop-clinic. Sinds maandagavond zijn 18 deelnemers gestart met een loopscholing onder begeleiding van loopcoach Willie Jansen. In acht weken neemt hij de deelnemers mee in de geheimen van de loopsport. Sommige deelnemers doen het ter voorbereiding op de RZC-crosstriatlon in augustus, anderen doen mee om op een verantwoorde manier te starten zonder blessures. Weer anderen willen hun techniek verbeteren. Omdat we met een kleine groep zijn, krijgt iedereen persoonlijk aandacht en tips en tops. Als er voldoende belangstelling is, willen we deze clinic vaker per jaar organiseren. Kosten van de clinic zijn 15 euro per persoon.*

## Kledingcommissie

**Mariska Rochat (moeder van Gerrit) en Martine Koch (moeder van Clemenz en Augustha) vormen samen de nieuwe kledingcommissie. Met dank aan Rita van der Horst die lange tijd zorg heeft gedragen voor de clubkleding. De administratie moet nog worden overgedragen en de voorraad kleding moet nog een nieuw plekje krijgen.**

Sinds het begin van dit seizoen zijn we dankzij een sponsor in het bezit van een nieuw tenue. Het is de bedoeling dat dit tenue nog zeker een seizoen meegaat. Leden die nog niet beschikken over een tenue maar dit wel nodig hebben, proberen we zo snel mogelijk te voorzien en we zullen kijken wat er eventueel kan worden bijbesteld.

Op de inventarisatie wat de wensen zijn voor de clubkleding is met enthousiasme gereageerd. Er zaten verrassende voorstellen bij! Inmiddels is een overzicht gemaakt van alle wensen en hebben we informatie ingewonnen bij verschillende leveranciers en oriënteren we ons op de mogelijkheden voor de nieuwe outfit. Voor het aanvragen of inleveren van het tenue en andere vragen over de kleding kun je een mailtje sturen naar [kledingcommissie@rzcrenkum.com](mailto:kledingcommissie@rzcrenkum.com)



*“verrassende voorstellen voor nieuwe kleding”*

## Inhoud



### VAN DE REDACTIE

Fijne vakantie

### DAG CLUBHUIS

Gezellige bbq en veiling

### WATERPOLO

Nieuwe trainer en seizoenafsluiting

### 14 JAAR AQUAFIT BIJ RZC

Populaire waterworkout

### CODE BLAUW

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

### BUITENBADTRAININGEN

Dagen en tijdstippen

### KLEDINGCOMMISSIE

Oriënteren op nieuwe set RZC kleding

### ZOMER-LOOPCLINIC

Zwemmen en lopen gaan prima samen

### RIJNTOCHT 2018

Groter en gevarieerder

### WORD OFFICIAL

Plekje aan het bad

### NOG EVEN GEDULD

Verhuizing uitgesteld

### SCHOOLSTRIJD

Leuke kampioenschappen

### RZC OP NIJK EINDHOVEN

Snelle zwemmers

## Rijntocht 2018: groter en gevarieerder

Inmiddels zijn we de 250 inschrijvingen gepasseerd voor de Rijntocht en de crosstriatlon. Het ziet er naar uit dat er weer wat meer deelnemers komen dan vorig jaar.

De opzet van de dag is vergelijkbaar met een paar verschillen. Lunchroom Luzona zal samen met de enthousiaste mensen van Renkum Leeft een Horecaterras gaan maken. Vanaf dat terras heeft het publiek een mooi uitzicht op de Rijn, de wisselzone en de finish! Nieuw is ook een mini-triatlon voor de jongste sporters. Zij kunnen inschrijven voor een crosstriatlon en moeten daarvoor 375 meter zwemmen, 11 kilometer mountainbiken en 2,5 kilometer hardlopen. Wie durft?

### Hulp zeer welkom!

Wel hetzelfde als vorig jaar is dat we nog graag vele vrijwilligers hebben die een of twee of drie dagdelen kunnen helpen op 25 augustus (opbouwen) of 26 augustus. Heb je een paar uur over en ben je wellicht toch al van plan om te komen kijken, geef je dan even op: [rijntocht@rzcrenkum.com](mailto:rijntocht@rzcrenkum.com) Dat zou het werk voor veel mensen veel gemakkelijker en leuker maken! Ook als je mee doet aan een van de onderdelen, kun je je opgeven als vrijwilliger. We delen je dan in op een tijdstip waardoor je in ieder geval ook zelf lekker kan sporten.



## Genoeg van die warme tribunes? Word RZC official!



Je zal als ouder altijd maar weer op die warme tribunes moeten zitten tijdens de zwemwedstrijden van je kinderen. Misschien is het veel leuker om dan als official te fungeren tijdens die wedstrijden. Voor zowel het waterpolo als het zwemmen hebben we altijd graag nieuwe officials. Een korte cursus is al genoeg om lekker een eigen stoel te hebben tijdens de wedstrijden. En wees niet bang dat je voortaan elk weekend weg bent: je hoeft alleen als official te fungeren tijdens wedstrijden waar je eigen kind(eren) moeten zwemmen of poloën.

### Voor meer info en opgeven

- Zwemofficial: [marryjanssen@planet.nl](mailto:marryjanssen@planet.nl)
- Waterpolo-official: [info@jessicagodijn.nl](mailto:info@jessicagodijn.nl)

*“Volg een korte cursus en je bent verzekerd van een lekkere eigen stoel tijdens de wedstrijden van je kind”*

## Inhoud



### VAN DE REDACTIE

Fijne vakantie

### DAG CLUBHUIS

Gezellige bbq en veiling

### WATERPOLO

Nieuwe trainer en seizoenafsluiting

### 14 JAAR AQUAFIT BIJ RZC

Populaire waterworkout

### CODE BLAUW

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

### BUITENBADTRAININGEN

Dagen en tijdstippen

### KLEDINGCOMMISSIE

Oriënteren op nieuwe set RZC kleding

### ZOMER-LOOPCLINIC

Zwemmen en lopen gaan prima samen

### RIJNTOCHT 2018

Groter en gevarieerder

### WORD OFFICIAL

Plekje aan het bad

### NOG EVEN GEDULD

Verhuizing uitgesteld

### SCHOOLSTRIJD

Leuke kampioenschappen

### RZC OP NIJK EINDHOVEN

Snelle zwemmers



## Verhuizing naar nieuwe bad uitgesteld

“Nog even en dan gaan we verhuizen naar het nieuwe zwembad...” zo meldden we in onder meer de vorige nieuwsbrief. Dit ‘even’ gaat helaas langer duren dan gehoopt. Zoals jullie wellicht hebben gezien of gehoord moet nog het nodige gebeuren voordat Doelum kan worden opgeleverd.

Waarschijnlijk zal het zwembad en het gehele complex pas begin oktober klaar zijn. Het is natuurlijk heel jammer dat we het nieuwe seizoen niet meteen helemaal goed kunnen beginnen. We zullen het dus nog even met de huidige baden in de regio en ons eigen bad in Renkum moeten doen. De komende weken werken de gemeente, OptiSport en RZC er hard aan om voor alle groepen toch nog zwemwater te vinden voor september en oktober. Deels was de huur namelijk al opgezegd. Het begin van het seizoen 2017-2018 zal dus anders verlopen dan dat we met zijn alle graag zouden willen. Helaas is het niet anders. Zodra bekend is wanneer en waar de verschillende activiteiten gaan plaatsvinden, horen jullie dat.

### Schoolzwemkampioenschappen

De drie teams die tijdens de Renkumse schoolzwemkampioenschappen een ticket hebben verdiend voor de Gelderse kampioenschappen zijn daar alle drie doorgedrongen tot de nationale kampioenschappen. Op 24 juni mochten de teams van De Brugge, de Paasbergschool en de Airborne dus naar Alblasterdam voor de echte finale. Het werd een heus kampioenschap met de burgemeester, het Wilhelmus en de officiële mascotte Swimba van zwembond KNZB. ER is met heel veel plezier en inzet gezwommen, maar leidde niet tot podiumplaatsen. Op de foto de spectaculaire vlottenrace als afsluiting van een prachtig nationaal kampioenschap waar de teams uit Renkum, Ede en Oosterbeek trots op kunnen zijn.



Interne nieuwsbrief RZC - jaargang 1 - juli 2017 - nr. 03

## Zwemmen



*Laatste training in zwembad Rhenen. Onze wedstijdzimmers hebben daar vele uren hard getraind!*

### RZC'ers zwemmen op hoog niveau

**Augusta Koch en Linde van Duinhoven zijn voor RZC uitgekomen op de Nederlandse junioren en jeugdkampioenschappen, half juni in Eindhoven.**

Tijdens dit sterk bezet vierdaagse toernooi in het Pieter van den Hoogenband zwembad mocht Augusta drie keer en Linde vier keer zwemmen. Augusta, die dit jaar voor het eerst aan het kampioenschap mee mocht doen zwom haar beste prestatie tijdens de 200 meter vrije slag waar ze tiende werd. Linde zwom een tiende plaats op de 200 meter vlinderslag. Voor Linde was dit het laatste jaar dat ze aan deze NJJK mee mag doen omdat ze volgend jaar bij de senioren mag gaan zwemmen. Met Augusta is er in ieder geval al weer een nieuwe generatie RZC-zwimmers die op dit hoogste niveau mag zwemmen.

colofon   

De RZC nieuwsbrief is een interne uitgave van de Renkumse Zwem- en Waterpoloclub.  
Redactie: PR-commissie RZC.

## Inhoud



### VAN DE REDACTIE

Fijne vakantie

### DAG CLUBHUIS

Gezellige bbq en veiling

### WATERPOLO

Nieuwe trainer en seizoenafsluiting

### 14 JAAR AQUAFIT BIJ RZC

Populaire waterworkout

### CODE BLAUW

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

### BUITENBADTRAININGEN

Dagen en tijdstippen

### KLEDINGCOMMISSIE

Oriënteren op nieuwe set RZC kleding

### ZOMER-LOOPCLINIC

Zwemmen en lopen gaan prima samen

### RIJNTOCHT 2018

Groter en gevarieerder

### WORD OFFICIAL

Plekje aan het bad

### NOG EVEN GEDULD

Verhuizing uitgesteld

### SCHOOLSTRIJD

Leuke kampioenschappen

### RZC OP NJJK EINDHOVEN

Snelle zwimmers