

# “Ondertussen bij RZC...”

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

MAART 2017 - nr. 01



## *In de lift*

Waterpolo-heren terug &  
kampioenschap dames in verschiets

## *A-klasse zwemmers geprolongeerd*

“De persoonlijke records vlogen  
je om de oren”

## En verder o.a. ...

### FEEST

Vorbereidingen voor  
ingebruikname zwembad

### LEVISON-BEKER

Super Spetters slepen  
waadering in de wacht

### PR EN SPONSORING

Facebookcie en sponsor-  
commissie timmeren aan  
de weg

### ZWEMMERSCOMMISSIE

Zo nu en dan een feestje  
(voor iedereen!)

### TRI-SUITS

Kersvers triatlonteamb  
naar competitie

### NK CROSSTRIATLON

Rijntocht dit jaar op  
zaterdag 26 augustus



## Nieuwsbrief om verbinding te stimuleren

*Interne communicatie binnen de club is met de komst van e-mail en social media gemakkelijker geworden en tegelijkertijd ook wat versnipperd en minder gestructureerd. Met veel plezier introduceer ik dan ook de nieuwe RZC nieuwsbrief voor alle leden. De eerste concrete activiteit van de kersvers opgerichte PR-commissie. Alvast dank en heel veel succes! Er staat veel op stapel de komende tijd. We verhuizen over enkele maanden naar het nieuwe zwembad. Dat betekent onder meer dat we deels afscheid gaan nemen van de vele zwembaden in de regio. De bouw vordert gestaag en het is moeilijk voor te stellen dat Doelem over een kleine 4 maanden wordt opgeleverd! In het prachtige gebouw gaan de verschillende afdelingen van RZC elkaar vaker tegenkomen. Van waterpolo tot Super Spetters, van triatlon tot aquafit, en van wedstrijdzwemmers tot masters. We gaan steeds meer één vereniging worden met vele disciplines. Daarbij hoort ook een aantal commissies met een bezetting uit alle geledingen van de vereniging. Er ligt in de aanloop naar de opening van het nieuwe zwembad voor iedereen een kans om zich in te zetten voor RZC en van een geweldige vereniging een **grandioze** vereniging te maken. Deze nieuwsbrief gaat daar alvast bij helpen. Door informatie, feiten en weetjes te delen en vooral ook mooie verhalen over jouw prestaties en activiteiten. Veel leesplezier! Namens het bestuur: Hans Zweers, secretaris*



**Sinds september vorig jaar heeft RZC voor de allerkleinsten niet meer het vertrouwde ABC-zwemmen, maar leren we de kinderen zwemmen via de methode Super Spetters.**

Tijdens de zwemlessen maken kinderen gebruik van een badmuts, zwembril en zoomers (kleine flippers). Hierdoor kunnen kinderen zich beter concentreren op het oefenen van de zwemslagen en leren ze sneller zwemmen. De ervaring leert dat kinderen het zwemmen met deze materialen erg leuk vinden. In de eerste fase van de zwemles raken kinderen gewend aan het water. Na deze fase staan de borstcrawl en rugcrawl centraal. Dit zijn voor veel kinderen natuurlijke zwemslagen, die daardoor makkelijker aan te leren zijn. Ook zijn we tijdens de lessen bezig met enkele survival-elementen zoals het opduiken van dingen van de bodem.

In december hebben de eerste acht kinderen hun diploma gehaald. In april zal de tweede groep al weer afzwemmen. Al met al is de overgang van het ABC naar Superspetters goed gegaan en blijkt ook de aansluiting met de Swimkick beter te verlopen dan voorheen.

In februari heeft het kader van de Super Spetters **de Levisonbeker** gekregen. Dit is de waarderingsprijs van RZC voor iemand of een groep, die zich binnen de vereniging bijzonder heeft ingezet. Meer info op de website of via [zwemopleiding@rzcrenkum.com](mailto:zwemopleiding@rzcrenkum.com)



**De Facebookcommissie** stelt sinds 2 jaar wekelijks actief leden en niet-leden op de hoogte van nieuwtjes, wedstrijduitslagen of andere leuke weetjes binnen de vereniging. Van elke afdeling binnen RZC is een redacteur die een stuk schrijft en een foto maakt die dan vervolgens op onze **FACEBOOKPAGINA** wordt geplaatst. Heb je iets leuks te melden namens RZC? Stuur dan een mailtje naar onze contactpersoon: Stefan Timmermans [stefantimmermans8@gmail.com](mailto:stefantimmermans8@gmail.com)

## Inhoud

**VAN HET BESTUUR**  
Introductie nieuwsbrief

**SUPER SPETTERS**  
Levisonbeker voor zwemleskader

**FACEBOOKCIE**  
Wekelijks nieuwtjes via social media

---

**FEEST**  
Voorbereidingen voor ingebruikname zwembad

**ZWEMAFDELING**  
A-Klasse en schoolzwemkampioenschappen

---

**ZWEMMERSCOMMISSIE**  
Zo nu en dan een feestje (voor iedereen!)

**MASTERCOMMISSIE**  
Elkaar beter leren kennen

**WATERPOLO**  
Kans op kampioenschap en herenteam terug

---

**TRIATLON**  
Kersvers triatlonteam naar competitie

**NK CROSSTRIATLON**  
Rijntocht dit jaar op zaterdag 26 augustus

---

**SPONSORING**  
Sponsorcommissie timmert aan de weg

## Nieuwe zwembad

25 m

Zoals iedereen heeft kunnen zien, vordert de bouw van het nieuwe zwembad gestaag. Dat betekent dat we onherroepelijk het oude bad gaan verlaten en mogen verhuizen naar het nieuwe onderkomen.

Dat houdt ook meteen het afscheid van het clubgebouw in, want in Doelum krijgen we een gezamenlijke ruimte met de andere verenigingen. Tijdens de avond voor en over vrijwilligers, hebben we een begin van een groepje gemaakt dat de feestelijkheden gaat voorbereiden. We hebben nog geen concrete plannen, we zijn ook nog niet bij elkaar geweest. Dus iedereen die zin en inspiratie heeft om mee te denken over een opening, iets feestelijks, iets sportiefs, nodigen we van harte uit om dat met ons te delen en de ideeën concreet te maken. Tot nu toe hebben zich aangemeld: *Elselien Roseboom, Martijn Steenbergen* en *Geert van Duinhoven*.

## Zwemmen



### “De pr's vlogen je om de oren”

Bij de zwemafdeling was de spanning afgelopen weken te snijden.

Vorig jaar is er met man en macht gestreden voor de promotie naar de A-klasse in de landelijke competitie, wat in de laatste competitieronde uiteindelijk ook is gelukt. Nu was het na de derde ronde heel erg spannend met nog een kleine 80 punten (=seconden) voorsprong op de Tilburgse zwemmers van TRB-RES. Met man en macht werd er gesleuteld om de sterkste opstelling te realiseren. En 11 maart was het dan eindelijk zover. Het oranje RZC-leger kon vertrekken uit de startblokken. De pr's vlogen je om de oren, zelfs bij de senioren zwemmers! Het was voor de trainers een verademing om alle zwemmers met zoveel motivatie aan het werk te zien. De zwemmers lieten zien wat ze in de vele trainingsuren hebben geleerd. Het rezensommetje aan het eind met alle seconden (= punten) voor het klassement bracht ons een geweldige 20e plek op in de 4e ronde en in het eindklassement de 24e plek! Van alle ploegen in Nederland mag RZC zich nu de nr. 39 noemen. Volgend seizoen mogen we in het DOELUM weer uitkomen in de A-klasse. Kortom: dit is een prestatie om trots op te zijn!

### Schoolzwemkampioenschappen

Ook voor alle basisschoolkinderen in de gemeente Renkum en omgeving is RZC druk in de weer. Voor het vijfde jaar op rij organiseert RZC het Renkumse Schoolzwemkampioenschap. Van elke basisschool mogen hier 6 kinderen per team aan deelnemen. Uit groep 3 en 4 twee kinderen, uit groep 5 en 6 twee kinderen en uit groep 7 en 8 twee kinderen. Er wordt individueel op de borst en op de rug gezwommen en tevens een estafette voor het hele team. Dit is altijd erg spannend voor de deelnemers maar ook zeker voor de toeschouwers. **Dit evenement vindt plaats in zwembad Aquarijn op 25 maart vanaf 13.30 uur.**

## Inhoud

### VAN HET BESTUUR

Introductie nieuwsbrief

### SUPER SPETTERS

Levisonbeker voor zwemleskader

### FACEBOOKCIE

Wekelijks nieuwtjes via social media

### FEEST

Voorbereidingen voor ingebruikname zwembad

### ZWEMAFDELING

A-Klasse en schoolzwemkampioenschappen

### ZWEMMERSCOMMISSIE

Zo nu en dan een feestje (voor iedereen!)

### MASTERCOMMISSIE

Elkaar beter leren kennen

### WATERPOLO

Kans op kampioenschap en herenteam terug

### TRIATLON

Kersvers triatlonteam naar competitie

### NK CROSSTRIATLON

Rijntocht dit jaar op zaterdag 26 augustus

### SPONSORING

Sponsorcommissie timmert aan de weg





**De Zwemmers Commissie** (ZC) bestaat al een aantal jaar binnen RZC. De huidige formatie is nu ongeveer 5 jaar bezig om zwemmers binnen RZC van leuke activiteiten te voorzien buiten het zwemmen om. Mees van Duinhoven (voorzitter), Georgette Wortelboer (notulist), Bas Neeleman (penningmeester), Vera Martens (mailcontact) Marieke de Boer (lid) en Janneke Zweers (lid), zijn allemaal een aantal jaar lid van RZC en zwemmen bij de jeugd/seniorengroep. Voor en door zwemmers



dus. Zij organiseren verschillende activiteiten zoals filmavonden, spelletjesmiddagen en knutse-lichttenden voor de Swimkick en Miniorengroep. Ook organiseren zij sportactiviteiten of andere originele uitjes zoals een Gala voor de Junioren, Jeugd en Senioren

zwemmers. De komende jaren gaan wij natuurlijk door met onze commissie en proberen we alle zwemmers iets leuks te bieden, zodat we de sfeer binnen RZC hoog kunnen houden. Contactpersoon: Vera Martens: [mijlen\\_vera@hotmail.com](mailto:mijlen_vera@hotmail.com)

**Een mastercommissie!** Tijdens de vrijwilligersavond is besloten om deze commissie op te richten. Met als doel activiteiten voor de masters te organiseren. Met 80 leden is het inmiddels zo'n grote groep geworden dat niet iedereen elkaar al kent of gezamenlijk zwemt. Daarom willen we leuke dingen organiseren zoals meedoen aan wedstrijden en gezellige activiteiten die niet per se zwemgerelateerd zijn. Een aantal vrijwilligers doet al mee: Jule, Rita, Willem, Geert en Romée, maar alle hulp en input is welkom! Dus lijkt het je leuk om de masterploeg van RZC nog gezelliger te maken en wil je deelnemen aan de commissie, of helpen bij de organisatie van een specifieke activiteit? Laat het weten en stuur een mailtje naar: [malouheidekamp@hotmail.com](mailto:malouheidekamp@hotmail.com). Ook suggesties voor activiteiten zijn welkom op dit adres gestuurd!

## Waterpolo



### Bijna feest?

De dames van RZC/EZZ zijn met een geweldig seizoen bezig. Zij hopen dit op 8 april te bekronen met het kampioenschap. Dit zou betekenen dat zij in het nieuwe zwembad kunnen starten in de tweede klasse. We gaan met z'n allen kijken hoe ze dit voor elkaar gaan krijgen.



### Het begin is er

Het eerste seizoen zit er al weer bijna op. De waterpolo jeugd van RZC heeft hard gewerkt dit seizoen en grote sprongen gemaakt. Het is nog maar een paar maanden geleden dat ze de eerste wedstrijd speelden en inmiddels zijn er ook al wedstrijden gewonnen. Hoe gaaf is dat? Dit biedt perspectief voor het nieuwe seizoen! Op 8 april spelen de mini's een toernooi bij De Rijn om te ervaren hoe leuk waterpolo is. Zo hopen we nog meer kinderen enthousiast te krijgen voor het waterpolo.

### Nieuwe start

Goed nieuws van de heren. We starten volgend seizoen weer met een heren waterpoloteam. Zo zijn we op alle fronten weer vertegenwoordigd, een heel goed teken dat waterpolo weer leeft binnen de club.

## Inhoud

### VAN HET BESTUUR

Introductie nieuwsbrief

### SUPER SPETTERS

Levisonbeker voor zwemleskader

### FACEBOOKCIE

Wekelijks nieuwtjes via social media

### FEEST

Voorbereidingen voor ingebruikname zwembad

### ZWEMAFDELING

A-Klasse en schoolzwemkampioenschappen

### ZWEMMERSCOMMISSIE

Zo nu en dan een feestje (voor iedereen!)

### MASTERCOMMISSIE

Elkaar beter leren kennen

### WATERPOLO

Kans op kampioenschap en herenteam terug

### TRIATLON

Kersvers triatlonteam naar competitie

### NK CROSSTRIATLON

Rijntocht dit jaar op zaterdag 26 augustus

### SPONSORING

Sponsorcommissie timmert aan de weg

## Triatlon

Sinds twee jaar heeft RZC een triatlon-afdeling. In de praktijk betekende dit tot voor kort: met een aantal zwemmers na de zaterdagochtend-training een looptraining doen.

Vanaf dit seizoen, beginnend op 30 april, heeft RZC een echt **officieel triatlon competitieteam**. Dit team bestaat uit zes heren die in de vierde divisie van de nationale competitie gaan uitkomen. De competitie bestaat uit vijf wedstrijden waar telkens vier RZC-ers als team aan de start zullen verschijnen. We hebben dus altijd twee reserves, maar in de praktijk zullen we die waarschijnlijk hard nodig hebben. We hebben dus nu het kleinste mogelijke triatlonteam. Daarom vinden we het leuk als er meer mensen mee komen zwemmen en lopen op zaterdag. We passen de looptraining altijd aan op het niveau van de deelnemers. Niemand hoeft dus bang te zijn dat we te snel gaan, of te ver lopen: elke zaterdag bepalen we samen wat we gaan doen en hoe we gaan lopen. Overigens is zich ook al een groepje dames aan het vormen dat graag volgend jaar mee wil doen aan de dames-triatlon-competitie. Dus iedereen (dames en heren) die mee wil doen aan de looptraining op zaterdagochtend vanaf 10.15, is van harte welkom. Om netjes aan de start te komen tijdens de triatlonwedstrijden hebben we een RZC-tri-suit en een RZC-loopshirt ontworpen. Vlak voor de eerste wedstrijd krijgen we ze binnen. Via deze nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte hoe je deze spullen te zijner tijd kan bestellen.



## Rijntocht



Op zaterdag 26 augustus 2017 vinden opnieuw **de Rijntocht en Crosstriatlon** plaats. De voorbereidingsgroep is dit jaar al enkele keren bij elkaar gekomen om er weer een mooie dag van te maken. Het wordt dit jaar heel speciaal, want we mogen het Nederlands kampioenschap Crosstriatlon organiseren. Dat betekent dat we naast triatlon-afstanden van vorig jaar, nog een extra mini-triatlon in het programma zetten. Deze afstand is bedoeld voor alle jeugd van 12-16 jaar. Dat we een NK organiseren, geeft natuurlijk extra status aan ons evenement. Maar voorop blijft staan, dat het ook een evenement is waar iedereen aan mee kan doen. Dus naast de echte wedstrijd cracks, houden we nog steeds de recreatieve series. Vorig jaar is er even sprake van geweest dat de Rijntocht een officiële KNZB-zwemwedstrijd zou gaan worden. Dat gaat helaas niet lukken. De KNZB organiseert op die dag elders al een andere open-water-zwemwedstrijd en wil er geen twee op dezelfde dag hebben. Uiteraard blijft de zwemtocht gewoon op het programma staan: dus ook dit jaar weer de mogelijkheid om 5km, 2,5km of 750 meter te zwemmen. De Rijntocht en Crosstriatlon vindt plaats in het laatste weekend van de zomervakantie. RZC-ers worden dan ook vrij vroeg in de zomer al gevraagd om mee te helpen op 26 augustus. **We hopen op heel veel handjes!**

## Inhoud

### VAN HET BESTUUR

Introductie nieuwsbrief

### SUPER SPETTERS

Levisonbeker voor zwemleskader

### FACEBOOKCIE

Wekelijks nieuwtjes via social media

### FEEST

Voorbereidingen voor ingebruikname zwembad

### ZWEMAFDELING

A-Klasse en schoolzwemkampioenschappen

### ZWEMMERSCOMMISSIE

Zo nu en dan een feestje (voor iedereen!)

### MASTERCOMMISSIE

Elkaar beter leren kennen

### WATERPOLO

Kans op kampioenschap en herenteam terug

### TRIATLON

Kersvers triatlonteam naar competitie

### NK CROSSTRIATLON

Rijntocht dit jaar op zaterdag 26 augustus

### SPONSORING

Sponsorcommissie timmert aan de weg

## Sponsorcommissie

RZC is een club met ambitie. Waterpolo, zwemselectie, Superspetters, masters, zwemselectie timmeren allemaal stevig aan de weg.

Daarnaast zijn inmiddels de Rijntocht en Crosstriatlon stevig ingebed in de vereniging. Ieder jaar is dit evenement weer mooier en groter, waarbij dit jaar zelfs de Cross Triathlon de status Nationaal Kampioenschap heeft. Deze ambities vragen budget, terwijl we als vereniging laagdrempelig willen blijven en de contributie voor onze leden zo laag mogelijk willen houden. Conclusie die we hieruit hebben getrokken is dat we sponsors nodig hebben om de ambitie van de verschillende disciplines binnen RZC waar te maken. Er is daarom een sponsorcommissie opgericht met daarin Egwin Janssen, Manon Vaal, Stefan Timmermans, Pascal Timmermans, Welmoed Beenen, Martin de Bruin, Bart Pausma en Eric Quak. Waarbij inmiddels ook Suzanne Vos is aangesloten en we de nodige hulp hebben gehad van Willem Bosch. De eerste sponsors zijn inmiddels binnen maar het zal niemand verbazen dat het qua sponsoring niet snel genoeg is ;-). De materialen voor de landtraining zijn aangeschaft en de eerste logo's zijn op de website verschenen.



We zijn gestart met een flyer waarbij we alle leden van ons initiatief op de hoogte hebben gesteld. Doel daarbij is om de relaties en netwerken van onze leden in te zetten om sponsors te vinden. Als je dan ook potentiële sponsors kent of zelf wilt gaan sponsoren graag even contact opnemen met een van de commissieleden. We houden jullie op de hoogte. Contactpersoon sponsoring: Eric.Quack@gmail.com

## colofon

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



## Inhoud

### VAN HET BESTUUR

Introductie nieuwsbrief

### SUPER SPETTERS

Levisonbeker voor zwemleskader

### FACEBOOKCIE

Wekelijks nieuwtjes via social media

### FEEST

Vorbereidingen voor ingebruikname zwembad

### ZWEMAFDELING

A-Klasse en schoolzwemkampioenschappen

### ZWEMMERSCOMMISSIE

Zo nu en dan een feestje (voor iedereen!)

### MASTERCOMMISSIE

Elkaar beter leren kennen

### WATERPOLO

Kans op kampioenschap en herenteam terug

### TRIATLON

Kersvers triatlonteam naar competitie

### NK CROSSTRIATLON

Rijntocht dit jaar op zaterdag 26 augustus

### SPONSORING

Sponsorcommissie timmert aan de weg