

“Ondertussen bij RZC...”

JAARGANG 1 - SEPTEMBER 2017 - nr. 04



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



Parcours geroemd

RZC organiseerde weer een fantastisch zwem- en sportfeest rondom de Rijn

Kerst in de herfstvakantie?

Naast al het trainen, is er veel tijd voor sfeer, saamhorigheid en gezelligheid tijdens het herfstkamp.

En verder o.a. ...

ENERGIEKE START POLO

Met nieuwe trainer en secretariaat

HARDLOPEN KUN JE LEREN

Training is er echt voor iedereen

WATER IN HET NIEUWE BAD

In spanning voor nieuwbouw en verhuizing

EEN EIGEN STOEL

Officials hebben een streepje voor



Van de redactie

Vlak voor de start van het 'gewone' sportseizoen tijdens de laatste echt mooie zomerdagen, waren de Rijn, de bossen bij ONO, de Jufferswaard en de Noordberg het toneel van een prachtig sportief evenement. Ook in deze nieuwsbrief besteden we daar graag nog een keer aandacht aan. In de eerste dagen van de week erna bleek het water in het huidige zwembad te koud om te zwemmen, maar op donderdag werden de eerste trainingsbaantjes weer getrokken. Nog even geduldig een veelvoud van de bekende 20 meter afleggen... het vooruitzicht op het nieuwe 25-meter bad lonkt. Veel lees- en kijkplezier met deze 4e RZC-nieuwsbrief en een mooi en sportief seizoen 2017-2018 gewenst!

Waterpolo



Het wedstrijdsecretariaat is, zoals al eerder gecommuniceerd, overgegaan in andere handen. Vanaf dit seizoen runnen **Christel Campman** en **Anette van Binsbergen** het waterpolo-secretariaat. Dit houdt in dat zij de waterpoloteams opgeven voor wedstrijden, het aanspreekpunt zijn tussen de wedstrijd-leider en RZC en roosters maken voor de ingeplande wedstrijden. Graag willen we **Gaby (Hooijer-Schuurman)** via deze weg enorm bedanken voor alle tijd en energie die zij in deze taak heeft gestoken. Zelfs nu nog helpt ze de nieuwe dames op weg om het allemaal op de rit te krijgen voor het nieuwe wedstrijdseizoen. Gaby is en blijft gelukkig wel als aanvoerder van het damesteam betrokken bij de club!

Nieuwe seizoen

De eerste trainingen zitten er al weer op. De jeugd, dames en heren waterpolo zijn vol energie gestart na een lange vakantieperiode. De damestrainer, **Frans Siccema**, is aan boord, de ballen en caps voor de heren zijn in bestelling en er is spanning bij de jeugd nu ze uit gaan komen in de competitie tot 15 jaar. Oftewel... we zijn bijna klaar voor de eerste waterpolowedstrijden. We houden jullie op de hoogte

“De jeugd, dames en heren waterpolo zijn vol energie gestart!”



Inhoud



VAN DE REDACTIE

Nieuw seizoen

WATERPOLONIEUWS

Vol energie gestart

RIJNTOCHT 2017

Een zonovergoten NK crosstriatlon en volle boten: superdag!

LOOPSCHOLING GAAT DOOR

Iedereen kan leren hardlopen

WATER IN HET ZWEMBAD

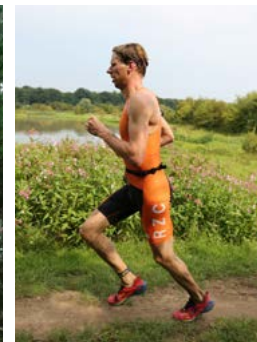
In spanning voor nieuws over verhuizing

KERST... EH... HERFSTKAMP!

Trainen en gezelligheid

OFFICIALS GEZOCHT

geef je snel op voor de cursus



meer foto's op www.rzcenkum.com

Rijntocht

Het kan een RZC-er bijna niet ontgaan zijn, maar op 26 augustus hebben we weer een mooi zwem- en sportfeest georganiseerd rondom de Rijn. Meer zwemmers dan ooit (135!) deden mee aan de 2500 of 5000 meter-tocht. De boot zat daarmee echt helemaal vol.

Aan de tocht van de 750 meter hebben heel veel debutanten mee gedaan waarvan een aantal bij de finish al meteen riep: “volgend jaar de 2500 meter!”

NK Crosstriatlon

Crosstriatlon was dit jaar het decor van het Nederlands kampioenschap. Dat betekende dat er een aantal semi-professionals aan mee heeft gedaan die er dan ook bijna als vanzelfsprekend met de ereprijzen vandoor gingen. Ook deze mensen roemden

achteraf het mooie parcours, onze goede organisatie en het feit dat deze triatlon zo'n mooie mix is van wedstrijdathleten en recreanten. Ook hier was het aantal deelnemers groter dan de andere jaren dus al met al een evenement waar we trots op mogen zijn.

Vrijwilligers goud waard

Een evenement dat nooit had kunnen plaatsvinden zonder de vele (RZC-)vrijwilligers. Maar liefst 129 vrijwilligers hebben zich deze dag (en de dagen er omheen) ingezet als broodjessmeeder, reddingsbrigade, verkeersregelaar, inschrijver, hekkenplaatser, opruimer, aanmoediger, watergever, medaille-omhanger etcetera. Jullie allemaal heel erg bedankt!

“Een evenement waar we trots op mogen zijn!”

Inhoud



VAN DE REDACTIE

Nieuw seizoen

WATERPOLONIEUWS

Vol energie gestart

RIJNTOCHT 2017

Een zonovergoten NK crosstriatlon en volle boten: superdag!

LOOPSCHOLING GAAT DOOR

Iedereen kan leren hardlopen

WATER IN HET ZWEMBAD

In spanning voor nieuws over verhuizing

KERST... EH... HERFSTKAMP!

Trainen en gezelligheid

OFFICIALS GEZOCHT

geef je snel op voor de cursus

Loopscholing gaat door!

Vlak voor de Rijntocht Crosstriatlon hebben 18 deelnemers hun loopscholing afgerond bij Willie Jansen. In acht weken tijd heeft Willie ons letterlijk stapje voor stapje leren hardlopen.

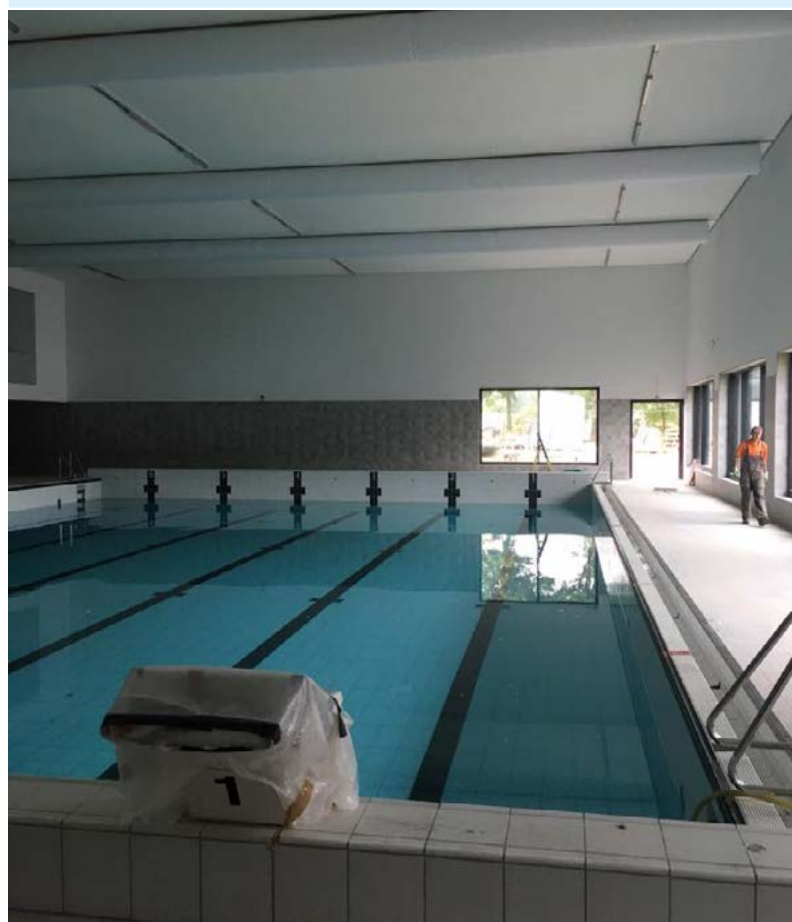
Zijn motto is daarbij heel nadrukkelijk: "het gaat er niet om hoe hard je loopt, maar om hoe je hard loopt". Het idee is om deze loopscholing een vervolg te geven. Iedereen die zin heeft om te leren hardlopen zonder blessures is van harte welkom. We hebben in acht weken ervaren dat Willie in staat is om training te geven waar iedereen, ongeacht niveau of ervaring iets aan heeft.

"Bij deze nodig ik dan ook iedereen uit om mee te komen doen. Als iedereen die interesse heeft even contact met mij opneemt (geertvanduinhoven@planet.nl) dan inventariseer ik vervolgens op welke dag we het beste de training kunnen gaan doen." Vorig jaar deden bijvoorbeeld mee: 2 junioren zwemmers, 1 jeugd zwemmer, 3 triatlon-leden, 2 moeders van leden, 1 vriend van RZC-lid, zes masterleden, een juniorentrainer, 1 partner van triatlonlid, 1 partner van masterlid. Kortom: de loopscholing is echt voor iedereen!

Geert van Duinhoven



Nieuwe zwembad



We kunnen bijna niet meer wachten om een eerste duik te nemen in het nieuwe 25-meterbad.

Deze week is een spannende week voor de nieuwbouw en de aanstaande verhuizing. Houd volgende week uw mailbox in de gaten dan volgt nieuws van het bestuur van RZC.

Inhoud



VAN DE REDACTIE

Nieuw seizoen

WATERPOLONIEUWS

Vol energie gestart

RIJNTOCHT 2017

Een zonovergoten NK crosstriatlon en volle boten: superdag!

LOOPSCHOLING GAAT DOOR
Iedereen kan leren hardlopen

WATER IN HET ZWEMBAD
In spanning voor nieuws over verhuizing

KERST... EH... HERFSTKAMP!

Trainen en gezelligheid

OFFICIALS GEZOCHT

geef je snel op voor de cursus



Kerst in de herfstvakantie!

Ieder jaar gaat RZC traditiegetrouw in de herfstvakantie (regio zuid) vijf dagen op trainingskamp. Naast al het trainen is er veel tijd voor sfeer, saamhorigheid en gezelligheid. Dit jaar zal het kamp alle dagen in het teken staan van KERST!

Binnen zal het lekker warm en gezellig zijn en buiten wordt keihard gewerkt aan de mentale veerkracht en lichamelijk conditie. Om het thema kracht bij te zetten hopen we dat iedereen van de minioren, junioren en jeugd/senioren mee zal gaan. Want "All I want for Christmas is YOUUUU!!!"

Als u nog kerstspullen op zolder heeft staan, die eigenlijk niet meer worden gebruikt, kunt u ze bij ons kwijt. Daar weet de zwemafdeling tijdens het kerstkamp in oktober wel raad mee. De kerstspullen mogen worden meegegeven met de kampbagage op maandagochtend 16 oktober. U kunt ze eventueel ook de vrijdag voor kamp (13 oktober) afgeven aan de trainers tijdens de trainingen van 18.00 uur en 21.30 uur. Merry Christmas Everyone!



"tijd voor sfeer, saamhorigheid en gezelligheid. Dit jaar zal het kamp alle dagen in het teken staan van KERST!"

Genoeg van die warme tribunes?

Je zal als ouder steeds maar weer op die warme tribunes moeten zitten tijdens de zwemwedstrijden van je kinderen. Het is veel leuker om dan als official te fungeren.

Voor zowel het waterpolo als het zwemmen kunnen we altijd nieuwe officials gebruiken. Een korte cursus is al genoeg om lekker een eigen stoel te hebben tijdens de wedstrijden. En niet bang zijn dat je voortaan elk weekend weg bent: je hoeft alleen official te zijn tijdens wedstrijden waar je eigen kind(eren) moeten zwemmen of poloën. De cursus voor zwemofficial start dit najaar. Inschrijven kan nog tot 15 september,

dus wees er snel bij! Voor meer info en het opgeven als zwemofficial: marryjanssen@planet.nl
De cursus voor waterpolo-official is gedurende 4 maandagavonden en start op maandag 16 oktober. Voor meer info en opgeven als waterpolo-official: info@jessicagodijn.nl



colofon   

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



Inhoud



VAN DE REDACTIE

Nieuw seizoen

WATERPOLONIEUWS

Vol energie gestart

RIJNTOCHT 2017

Een zonovergoten NK crosstriatlon en volle boten: superdag!

LOOPSCHOLING GAAT DOOR

Iedereen kan leren hardlopen

WATER IN HET ZWEMBAD

In spanning voor nieuws over verhuizing

KERST... EH... HERFSTKAMP!

Trainen en gezelligheid

OFFICIALS GEZOCHT

geef je snel op voor de cursus