



Renkumse zwem en poloclub

Opgericht 15 juni 1931

Koninklijk goedgekeurd d.d. 10 januari 1969

Secretariaat:
Hans Zweers

Petronellaweg 27 6871 EV Renkum E-mail: secretaris@rzcrenkum.com Website: www.rzcrenkum.nl

Jaarverslag 2016 afdelingen.

Dit jaar is een enthousiast team van trainers gestart met het nieuw leven in blazen van de **waterpolo**afdeling. Door middel van een aantal clinics en de wekelijkse training zijn we in 2016 in staat geweest om mee te doen aan een aantal **mini pupillen** toernooitjes en toernooitjes voor de iets oudere kinderen (tot 13 jaar). Tijdens deze toernooitjes gaat het vooral om plezier en niet om de winst. Deze toernooien zijn door verenigingen in de omgeving georganiseerd.

Daarnaast is het seizoen 2016/2017 voor het eerst sinds heel lange tijd weer een (jeugd)team van RZC de competitie in gegaan. Voor de **waterpolo-jeugd** was dit een nieuwe start met een team onder de 13. Het team bestaat voornamelijk uit jongens aangevuld met een paar fanatieke meisjes. De competitiewedstrijden zijn een geheel nieuwe ervaring voor onze jeugdleden, maar ondanks dat we nog niet bovenaan staan leren we erg veel en snel van deze wedstrijden. Daarnaast blijft plezier natuurlijk ook in de competitie voorop staan. Gedurende het seizoen laat het niveau een stijgende lijn zien en worden er steeds meer doelpunten gemaakt.

Voor de **waterpolo-dames** is het seizoen 2015/2016 helaas geëindigd in degradatie vanuit de 2^e klasse. Eén van de oorzaken voor degradatie is het niet hebben van een trainer/coach. De sturing en aanwijzingen tijdens wedstrijden wordt echt gemist waardoor daar ook niet op getraind kan worden. Voor seizoen 2016/2017 is er wat personele wijzigingen geweest, 2 personen hebben afscheid genomen maar er zijn ook weer 2 dames bijgekomen. Helaas is er voor dit seizoen ook niet de beschikking over een trainer/coach, dit wordt grotendeels opgevangen door gasttrainers die gevraagd worden via het netwerk van een aantal dames. Gelukkig laat het damesteam weer een stijgende lijn zien in de competitie, in december 2016 staan ze 3 punten los in de stand van de nummer 2. Wanneer de dames dit volhouden is er een kampioenschap in zicht en daarmee een promotie naar de 2^e klasse.

Door verschillende oorzaken heeft het dagelijks bestuur in samenspraak met de competitieleiding waterpolo moeten beslissen om het **waterpolo-herenteam** uit de competitie 2015/2016 te trekken. Diverse tuchtzaken, niet voldoende bezetting bij wedstrijden en het niet hebben van een trainer/coach heeft er voor gezorgd dat het herenteam ontbonden werd en er voor het seizoen 2016/2017 geen herenteam was om in te schrijven voor de competitie. Dit is natuurlijk voor het waterpolo afdeling een groot verlies, met een jeugdteam wat net begint aan de competitie zou het mooi zijn om naast een ruim ervaren dames team ook een heren team te hebben waar de jeugd zich aan kan optrekken. Gelukkig kunnen we melden, met het oog op het nieuwe zwembad, dat het waterpolo nog wel erg speelt bij een aantal heren. Momenteel loopt er een inventarisatie om te beoordelen of er voor het seizoen 2017/2018 een herenteam gestart kan worden om deel te nemen aan de competitie.

Het wegvallen van het herenteam heeft er helaas ook voor gezorgd dat het aantal w-officials gedaald zijn. Dit betekende dat er een aantal mensen opgeleid moesten worden zodat de official taken achter de tafel ingevuld konden worden. Een aantal dames die nog niet als official waren zijn opgeleid, evenals een aantal enthousiaste ouders van jeugdleden waardoor voor het seizoen 2016/2017 voldoende bezetting achter de tafel is.

Voor het nieuwe jaar blijven de uitdagingen natuurlijk aanwezig. Graag willen we de jeugdgroep uitbreiden, het enthousiasme behouden en natuurlijk wedstrijden gaan winnen! Voor het damesteam zou het geweldig

zijn als ze de promotie naar de 2^e klasse kunnen bewerkstellen en uiteindelijk hun plek in deze klasse kunnen behouden. En als laatste zou het prachtig zijn als we de huidige teams kunnen uitbreiden met een herenteam zodat we kunnen gaan bouwen aan een goed lopende waterpolo afdeling binnen RZC. Samen met de andere afdelingen binnen RZC op naar vele mooie sportieve momenten in het nieuwe en langverwachte zwembad. (*Gaby Hooijer-Schuurman & Renate Jansen*)

Al het 14^e jaar dat er **aquafitness** wordt gegeven binnen RZC. Mooie cijfers en mooie stabiele groepen. Er zijn een behoorlijk aantal dames de gelederen komen versterken, Zodoende ligt het bad mooi vol. In Wolfheze is er een probleem met het beheren van de spullen van RZC, we hebben maar 1 kast die afgesloten kan worden en daar staat de muziekinstallatie in. Door de jaren heen werden alle spullen van Aquafit door alle doelgroepen die het zwembad gebruiken ook "geleend". Zodoende zijn de materialen vaak incompleet of stuk. Omdat er al een aantal jaar sprake is van het nieuwe bad (nu ook echt!!) hebben we bewust geen materialen extra aangeschaft omdat dat weggegooid geld is. Gelukkig dat er nu het initiatief is van de sponsorcommissie, zo hopen we voor het nieuwe bad ook met nieuwe materialen te kunnen starten. En dan maar in een goed afgesloten materiaal kar of een bergruimte waar niet heel de regio binnen kan om uit te zoeken wat ze willen gebruiken. Er is weer hele nieuwe invalshoek voor de Aquafit. Na een Aquamasters workshop zijn nu ook de papieren gehaald voor Aquafitness trainer C en B. Heftige cursus die er wel voor zorgt dat er in het Latijn uitgelegd kan worden welke spieren of spiergroep de dame of heer wat extra aandacht nodig hebben of juist ontzien moeten worden. Ook de opbouw van de lessen is hierop nog meer aangepast. Dus we kunnen nu na 14 jaar ook zeggen dat RZC aquafitness heeft met een gecertificeerde aquafitness trainer. De dames varen er wel bij ;-) We gaan met frisse moed het nieuwe seizoen in en zijn benieuwd hoe het allemaal in het nieuwe bad gaat lopen. De dames willen vooral lekker warm water. Hopelijk gaan we een mooie tijd tegemoet waar we weer met de hele vereniging in 1 bad zitten. Het zal nog een uitdaging worden! (*Inge Klos*)

We zijn in september 2016 overgegaan op **superspetters**, een zwemmethode van de KNZB. Er is aan het einde van het traject nog maar 1 einddiploma. Er wordt les gegeven aan een constante groep van ongeveer 35 tot 40 kinderen. Deze zijn verdeeld in 6 groepen, badje 1 t/m 4 in Wolfheze. Badje 5 en 6 in Renkum. Aan het einde van bad 6 wordt er afgezwommen voor het superspetters diploma. De grootte van de groep is maximaal 6 tot 8 kinderen. 2 Jaar geleden is besloten dat we geen vaste data meer hebben voor het afzwemmen. Als er een kleine groep klaar is om af te zwemmen zal een datum geprikt worden. Dit systeem bevalt prima. Er is in 2016 4x afgezwommen op de oude manier en 18 december 2016 voor het superspetters diploma. De kwaliteit bij het afzwemmen is hoog, daarom zwemmen er alleen kinderen af, die aan onze eisen voldoen. Eerst kwam er bij het proefzwemmen een examiner beoordeelen of de kinderen klaar zijn om af te zwemmen. Er is hierin verandering gebracht. (De kinderen worden erg gespannen van het proefzwemmen en dat vinden we geen wenselijke situatie). Het proefzwemmen is nu het examen geworden en zo wordt het afzwemmen één groot feest waar ouders/familie bij aanwezig zijn. De wachttijd is momenteel ongeveer 3 tot 4 maanden. Tussentijds wordt door het sturen van een mail naar alle mensen op de wachtlijst gecontroleerd of zij nog wel op de wachtlijst willen blijven staan. Dit voorkomt onnodige wachttijd. Leslie Lövering regelt dit alles. In samenspraak met de swimkick mogen de kinderen die in bad lessen met de training van het swimkick op zaterdagmorgen meedoen. Dit gebeurt naar volle tevredenheid van beide kanten. Er zijn nieuwe kaderleden nodig vooral in Renkum. In Wolfheze zijn er 7 kaderleden actief, in Renkum 4 kaderleden actief dit is te weinig waardoor Jolanda en Leslie nu iedere donderdag in Renkum moeten bijspringen. Jolanda Gerritsen heeft vanaf 1 september 2014 de coördinatie van het Zwem ABC overgenomen van José Riezebos. Jolanda regelt hoofdzakelijk het afzwemmen. Leslie Lövering heeft de coördinatie voor het zwembad Wolfheze en roept nieuwe kinderen op. Van het lief en leedpotje wordt nu ieder jaar aan het einde van het seizoen samen ergens gegeten. Alle kaderleden moeten voldoen aan Zweminstructeur Leszwemmen niveau 2. Op dit moment voldoen er maar 3 personen aan deze eis. Ik krijg van de KNZB nog data door wanneer deze cursus gegeven wordt zodat er meer kaderleden het juiste niveau hebben. Regelmatig krijgen de ouders een nieuwsbrief mee met wetenswaardigheden. Hierin staan bijvoorbeeld de vakanties en kijklessen vermeld. (*Leslie Lövering*)

Als afdeling **wedstrijdzwemmen** hebben we als motto “Elke prestatie is uniek”. Maar wanneer er RZC-prestaties zijn die echt meetellen in het regionale of landelijke niveau schreeuwen we dat graag van de daken.

Zoals elk jaar beginnen we met de Gelderse kampioenschappen korte baan. Dit jaar was dat een prachtig vervolg op wat we op de ONK korte baan in november 2015 hadden laten zien. Met 16 deelnemende zwemmers in totaal 61 starts en 5 estafettes was dit een veelbelovende deelname. Dan de resultaten: met 40 persoonlijke records kunnen we wel spreken van een geslaagd PIEKmoment. Ook het aantal van 30 medailles was boven verwachting. 9 x goud, 9 x zilver en 12 keer brons was de behaalde oogst. De mooiste teamprestaties waren de estafettes bij de dames en de heren waar de dames op de 4x100m wissel het goud kregen omgehangen en de heren op de 4x100m vrije slag het hoogste podium mochten bestijgen. Kortom een mooi begin van 2016.

Op de Nederlandse Junioren en Jeugd Kampioenschappen op de korte als de lange baan waren we goed vertegenwoordigd. Deelnemers namens RZC dit jaar waren Linde van Duinhoven, Laura Kajim, Anna Janssen Iris Taling, Janneke Zweers, Mees van Duinhoven en Pepijn Verschoor. Dit zijn voor RZC ook momenten hoe onze zwemmers zich verhouden met de Nationale toppers. Een mooi hoogte punt was dat Anna Janssen zelfs wist door te dringen tot de finales van het kampioenschap. Hier laten we echt zien dat we op de Nederlandse Kampioenschappen ook echt wat te zoeken hebben met zoveel deelnemers.

Bij de Open Nederlandse Kampioenschappen was het dit jaar erg internationaal qua deelnemersveld. Omdat het een open kampioenschap is mogen dus ook zwemmers uit andere landen deelnemen. Nu was het ook nog eens het plaatsingsmoment voor de Olympische Spelen. De tijden van de series en finales waren daar ook op aangepast aan het tijdschema van Rio de Janeiro. Voor ons weer een mooi evenement om mee te maken om te zien hoe de Nederlandse toppers zich moesten plaatsten voor de Olympische spelen. In zo'n sfeer is de motivatie hoog om zelf ook jouw beste race te laten zien. Stefan Timmermans, Bas Neeleman, Mees van Duinhoven, Anna Janssen en Georgette Wortelboer mochten hier aan de start verschijnen.

Als afsluiting van alle Miniorencircuit wedstrijden is er ook altijd een regionale minioren finale. Hierin zwemmen de minioren met de snelste tijden uit het circuit van Gelderland tegen elkaar. Ook hierin zien we het aantal deelnemers stijgen. Voor RZC waren daar Deelnemers van de GMF waren: Annelieve Werner, Augustha Koch, Eefke Verschoor, Tim Bongers, Tim van Beek, Bas van Middelkoop, Joost Brugmans, Bas Samaké, Cassian Janssen. Samen goed voor 26 starts, 18 persoonlijk records, meerdere top 5 plaatsen met daarbij 1 zilver medaille voor Bas Samaké op de 100m rugslag. Ook bij de minioren wordt er steeds harder getraind zodat we daar de aansluiting krijgen met de rest van Gelderland.

Ook de **masters** van RZC laten van zich horen. Door de overweldigende deelname (26!) aan de Gelderse Kampioenschappen hebben zij al voor de 2^e keer de beker mee naar huis genomen als snelste mastervereniging van Gelderland. En dan natuurlijk nog de Nederlandse Master kampioenschappen waar RZC ook de nodige medailles mee naar huis weet te nemen. Bekende gezichten zijn daar Bert de Weerd, Geert van Duinhoven, Jule Holland (brons op 100 meter rug!), Rita van der Horst. Het team wist in hun leeftijdscategorie een zilveren medaille te halen op de 4 x 50 vrij en een bronzen op de 4 x 100 wisselslag.

De naam RZC komt ook steeds hoger op de competitie ranglijst te staan. In 2016 hebben we laten zien dat de degradatie in de Gelderse competitie echt niet nodig was. In deze competitie wonnen we met overmacht de beker en had iedereen het nakijken. Toen was er nog de landelijke competitie. Na de 1^e en 2^e ronde in 2015 stonden we op een 8^e plaats. Eigenlijk was promotie in deze competitie niet direct een doel maar toen we na de derde ronde 6^e kwamen te staan waren er serieus kansen met onze traditioneel sterke laatste ronde. In een geweldige ambiance wisten we boven onszelf uit te stijgen en ons te vestigen op de vierde plaats. De snelste 5 ploegen uit de competitie promoveren en daar hoorden wij bij. Dit is echt een prestatie van formaat. RZC zwemt in het seizoen 2016-2017 dan ook in de landelijke A-competitie en behoort zo tot de beste 45 ploegen van Nederland. De vijftien snelsten daarvan zwemmen in de hoofdklasse, de volgende dertig samen met ons in de A-klasse. We zijn lekker uit de startblokken gekomen want in de 1^e ronde waren we 21^e en de 2^e ronde 23^e. Dat betekent dat RZC momenteel 100 punten voor staat op de nr 26 en dus buiten de zone voor degradatie. Het doel is dan ook om in de A-klasse te blijven zwemmen.

Het zwemseizoen van 2016/2017 begint traditiegetrouw met de eerste krachtmeting op de NK estafette. Helaas was ons damesteam als 21^e geplaatst wat betekent dat je net buiten het deelnemersveld valt aangezien de snelste 20 ploegen mogen starten. Voor 2017 hebben we goede hoop gezien de groei die deze groep doormaakt. De heren zijn de afgelopen jaren vaste klant op dit kampioenschap. Dit jaar iets minder dan de jaren ervoor maar toch goed voor een mooie 18^e plek.

Dan is begin november ook altijd weer het Open Nederlands kampioenschap op de korte baan. Voor het gevoel is het seizoen net begonnen en dan moet je alweer op je best zijn. Dit keer met een lekker grote groep en ook veel estafettes die gezwommen moesten worden. Met zo'n grote groep is het gezellig en kan er ook heel hard worden gezwommen. Er waren dan ook veel finaleplaatsen voor onze estafette teams. Het allermooiste is natuurlijk als jij met jouw team boven jezelf uit weet te stijgen en harder zwemt als ooit te voren en zo de grote ploegen verrassen dat deze zich niet voor de finales weten te plaatsen. RZC doet zo echt mee in de finales op het nationaal kampioenschap.

Het gaat dus goed met de prestaties. Zeker zo belangrijk dat de sfeer erg goed is in de diverse groepen. De namen van de groepen hebben we ook iets aangepast zodat het beter aansluit bij de namen van de wedstrijden en daardoor hopen we meer duidelijkheid te hebben gecreëerd. De jongste trainingsgroep heet vanaf nu **swimkick**. Hierin zwemmen de kinderen die net het zwemdiploma hebben gehaald en verder willen in de zwemsport. Deze groep loopt lekker vol en zit op een 22 zwemmers van ongeveer 8 jaar oud. Geert van Duinhoven, Lisanne Wildekamp, Marije Wildekamp, Ellen ter Stege en Anna Janssen geven les aan deze jongsten.

In de groep die daarna komt zwemmen we met kinderen tussen de 9 en 11 jaar oud. Deze groep heet vanaf dit seizoen **minioren**. Dit is ook de leeftijdscategorie van de KNZB waar de leeftijd in valt. Dit is de groep waarvan wordt verwacht aan wedstrijden deel te nemen. De groep is ongeveer 34 kinderen groot. In deze groepen trainen we zowel voor waterpolo als voor wedstrijdzwemmen. Lisanne Wildekamp, Tijmen Benthem, Jule Verschoor, Yvonne Janssen, Marije Wildekamp, Linda Hartkoorn, Georgette Wortelboer en Ellen ter Stege geven de zwemtrainingen.

Dit seizoen is met de overgang van geboortjaar 2005 de groep met **junioeren** ook een mooie volle groep geworden. Het leuke van deze groep is dat de prestaties omhoog schieten. Deze groep wordt begeleid door: Victor Pepplinkhuizen, Arno van Schuijlenborgh, John van Susteren, Willem Martens, Lodieke Rodenburg en Marieke de Boer.

De groep **jeugd en senioren** blijft ook redelijk stabiel in aantal. Hier wordt lekker gewerkt aan de prestaties maar ook de afsluiting van de week is belangrijk met de vrijdag training. Hier komt bijna iedereen trainen en is het een gezellige boel. Hier zijn de trainers: Linda Hulsteijn, Geert van Duinhoven, Willem Martens en Egwin Janssen.

Het aantal **masters** blijft maar stijgen. Om iedereen een plekje te kunnen geven zijn, zij dit jaar ook begonnen met een ochtendtraining op dinsdag. Ook dit is een succes en loopt dit lekker vol. Momenteel vormen de masters zelfs de grootste groep van RZC. Rita van de Horst is hier dan ook echt trots op samen met haar trainers Martin Laport, Willem Martens, Rita van Muilekom en Renate Janssen. Nieuw dit jaar is de **startgroep masters** met de trainers Geert van Duinhoven, Sylvana Jutstra en Monique Spanbroek. Vanuit de groep masters is er nog een groep ontstaan die graag wil gaan deelnemen aan triatlons. Dit gaat in 2017 dan ook echt gebeuren. Met zwemmen als een goede basis trainen gaan zij op zaterdagochtend na het zwemmen nog gezamenlijk hardlopen. Om het mountainbiken te oefenen spreken ze ook vaak buiten het zwemmen om samen af. Er zijn in 2016 afspraken gemaakt om in 2017 deel te nemen aan de nationale teamtriathloncompetitie.

Elke dinsdag wordt er door de **keepfit** ook nog de nodige baantjes gezwommen. Dit is een groep waar de prestatie verbetering niet meer zo belangrijk is maar het blijven volhouden is des te belangrijker voor deze zwemmers. Martin Laport stimuleert hen dan ook elke avond weer het beste eruit te halen.

Vorig seizoen zijn we met de wedstrijdzwemmers begonnen met het geven van landtraining. We zien in de ligging van de zwemmers dat dit echt zijn vruchten afwerpt. We zijn er dit seizoen dus lekker mee

doorgegaan voor zowel de junioren als de jeugd/senioren. We doen dit elke vrijdagavond in het clubhuis onder leiding van Titia Werner.

Wat ook nog even het benoemen waard is zijn alle wedstrijden die door RZC zelf worden georganiseerd. Of het nou een competitie- of een Swimkickwedstrijd is Marry Janssen weet er samen met Maddy van Susteren, Marga en Linda Hulsteijn en Manon Vaal altijd een succes van te maken. Natuurlijk kunnen zijn dit niet alleen en krijgen ze gelukkig heel veel hulp van alle juryleden en vrijwilligers.

Dan is er naast alle trainingen en wedstrijden nog een hoop andere activiteit te beleven. Voor de zwemmers organiseert de zwemmerscommissie ook allerlei activiteiten zoals: Filmavonden, Kerstzwemmen, Gala's, knutselmiddag, spelletjes en nog veel meer. In deze commissie zitten: Mees van Duinhoven, Bas Neeleman, Vera Martens, Georgette Wortelboer, Marieke de Boer en Janneke Zweers. Sinds een aantal jaar is een buitenlandse wedstrijd ook onderdeel van het programma. In Bielefeld nemen we deel aan de Sennepokal. In 2015 mochten we deze mee naar huis nemen maar helaas kwamen we dit jaar niet verder dan de 2^e plaats. Al met al een geweldige ervaring voor jong en oud.

In het voorjaar organiseert RZC het jaarlijkse schoolzwemkampioenschap. Dit jaar met elf teams aan de start. Dus tel even mee: 11x6 deelnemers, 11 coaches, 8 tijdwaarnemers, 2 juryleden, 50 supporters, 4 cateringmedewerkers, 5 begeleiders. Nooit geweten dat er zoveel mensen in ons kleine bad kunnen. De prijzen werden dit jaar uitgereikt door masterlid Karen Wammes die haar enorme medailleverzameling ter beschikking heeft gesteld voor deze kampioenschappen.

Dan is er altijd het hoogtepunt van het jaar met het Herfstkamp. 5 dagen met de groep intensief aan de slag. Trainen, spellen, eten, rusten zijn de vaste onderdelen. Dit jaar het thema TIJD en iedereen wist hoe laat het was. Het was weer genieten door alle pieken en dalen die ook weer in dit kamp zaten. De organisatie was het weer gelukt om het beste uit de zwemmers te halen.

Dan wordt er in Renkum sinds 2011 ook de **Rijntocht** georganiseerd. Dit is een erg mooi evenement om RZC in Renkum en ver daarbuiten op de kaart te zetten. Naast het zwemmen in de Rijn is deze activiteit verrijkt met een **crosstriatlon** met na het zwemmen een mountainbikeroute bij ONO en een hardloopparcours door de Jufferswaard en de Noordberg. In 2017 zal zelfs het Nederlands Kampioenschap worden gehouden in Renkum. Met deze activiteit wordt er ook nauw samengewerkt met de reddingsbrigade uit Renkum die de veiligheid in het water voor hun rekening nemen. Kortom een evenement waar RZC trots op kan zijn door de organisatie van Geert van Duinhoven, Bart Jan de Lorijn, Manon Vaal, Joost Christiaans, Alef van Brakel, Rita van der Horst en Nicole Voet.

In de zomervakantie wordt er ook lekker in het buitenbad van Bennekom getraind. Een mooie afwisseling voor de zwemmers die zo ook de conditie op peil kunnen houden. Maar ook om een leuke clinic te doen voor iedereen die borstcrawl wil zwemmen en besmet wil worden met het zwemvirus. Elk jaar levert dit ook weer nieuwe leden op. Dit is een mooie aanvulling op hetgeen we in het binnenbad doen. *(Geert van Duinhoven & Egwin Janssen)*

