



# Renkumse Zwem- en Poloclub

## Jaarverslagen RZC-afdelingen 2017

### Super Spetters (Janet Ariese)

Dit jaar hebben we afscheid genomen van ons oude vertrouwde zwembad. In het oude zwembad hebben wij 3 maal afgezwommen. Op dinsdag 7 november zijn wij voor het eerst gestart in het nieuwe zwembad "Doelum"! Een nieuw zwembad betekent voor ons ook nieuwe lesdagen en tijden. Voortaan geven wij als volgt les;

Dinsdag van 18.00-19.00 uur: Badjes 1 t/m 3

Donderdag van 18.00-19.00 uur: Badjes 4 t/m 6

Op zaterdag 11 november hebben wij voor het eerst afgezwommen in Doelum. De kinderen vonden het een hele eer, dat zij de allereerste kindjes waren die in het nieuwe bad mochten afzwemmen. Het afzwemmen, zal in het vervolg op de zaterdagochtend gepland worden. Inmiddels zijn wij al weer een jaar bezig met Super Spetters en krijgen veel positieve reacties van ouders en kinderen. Al die positieve reacties zorgen ervoor dat we veel nieuwe aanmeldingen ontvangen, wat helaas wel resulteert in de wachtlijst van bijna 12 maanden. Janet heeft vanaf september diverse taken van Leslie overgenomen. Zij coördineren samen Super Spetters. Tevens hebben wij er 2 nieuwe kaderleden bij gekregen, dit zijn Janneke Zweers en Fleur Gerritsen. Dit jaar hebben wij een Audit gehad van de KNZB en hebben wij op vele onderdelen mooie voldoende gehaald. De KNZB was erg tevreden. Echter gaven zij wel te kennen, dat een aantal kaderleden nog een opleiding van de KNZB moeten gaan volgen. Inmiddels is het kader met de opleiding begonnen.

### Triatlon (Geert van Duinhoven)

Op 26 augustus hebben we met succes het Nederlands Kampioenschap Crosstriatlon en de Rijntocht georganiseerd. Met prachtig weer is het een prachtig evenement geworden. Even een paar getallen: 120 zwemmers voor de lange afstanden, 100 vrijwilligers, 364 triatleten, 150 hamburgers, 330 euro opgehaald als bijdrage voor een bankje op de Noordberg. Met deze activiteit wordt nauw samengewerkt met de reddingsbrigade uit Renkum die de veiligheid in het water voor hun rekening nemen en met Renkum Leeft die voor de promotie in het dorp en de catering heeft gezorgd. De organisatie was in handen van dezelfde enthousiaste groep als vorig jaar bestaande uit Geert van Duinhoven, Bart Jan de Lorijn, Manon Vaal, Joost Christiaans, Alef van Brakel, Nicole Voet, Rita van der Horst en de twee nieuwelingen Martijn Steenberg en Eric Kuijt.

Zes RZC-triatleten hebben meegedaan aan de triatlon-competitie, vierde divisie Zuid. Aan elk van de vijf wedstrijd mogen vier atleten meedoen. Uiteindelijk is het team 18<sup>e</sup> geworden met als hoogtepunt een zesde plaats tijdens de run-bike-run in Rotterdam.

Een bijzondere activiteit was de loopscholing in de zomer. Achttien RZC-ers kregen een loopscholing van tien keer een uur van Willie Janssen uit Bennekom.

### **Aqua fit (Inge Klos)**

Voor de 2 groepen Aquafitness is het een rumoerig jaar geweest. De verhuizing naar Renkum hing steeds in de lucht. De rustige intieme sfeer in Wolfheze moesten we vaarwelzeggen. Voor een aantal leden van de groep was dit en de onduidelijkheid of de temperatuur van het nieuwe bad ook zo hoog zou zijn als in Wolfheze, een reden om het lidmaatschap op te zeggen. Zij werden lid om aquafitness te volgen en hadden niet of nauwelijks een band met RZC, laat staan het verenigingsgevoel. Voor een aantal eerste-dag RZC'ers die ook aquafit volgen was dat niet makkelijk te begrijpen. Maar dat heeft vooral met het verenigingsgevoel te maken. Daar is slechts een deel van de groep mee opgegroeid.

Het was snel duidelijk dat we in Renkum de beide groepen op 1 tijd gingen zetten ook omdat het nieuwe bad dat ook makkelijk toelaat. Het Doelum doelgroepen bad is beduidend groter dan het bassin in Wolfheze.

Vooruitzicht is wel dat we nieuwe materialen krijgen via de sponsorcommissie. De groepen werken al heel erg lang met oud, kapot of te weinig materiaal. Nu ligt de uitdaging in de nieuwe materialen en kunnen we de lessen meer uitbouwen.

We hopen voor het nieuwe seizoen de groep toch hopelijk nog groter te krijgen. Zodat het 15 meter bad lekker vol komt te liggen.

### **Zwemafdeling (John van Susteren)**

Als afdeling wedstrijdzwemmen hebben we als Motto "Elke prestatie is Uniek" maar wanneer er prestaties 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. Met 18 deelnemende zwemmers in totaal 77 starts en 6 estafettes was dit een veelbelovende deelname. Dan de resultaten: Met 33 persoonlijke records kunnen we wel spreken van een geslaagd PIEKmoment. Ook het aantal van 28 medailles was iets minder dan vorig jaar. 6 x goud, 9 x zilver en 13x brons was de behaalde oogst. De mooiste teamprestaties waren de estafettes bij de dames goud op de 4x100m vrije slag en 4 x 100m wisselslag, terwijl de heren op de 4x100m vrije slag, 4 x 200m vrije slag en de 4 x 100m wisselslag het tweede treetje mochten bestijgen. Kortom een mooi begin van 2017.

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, Anna Janssen, Iris Taling, Janneke Zweers, Augustha Koch en Pepijn Verschoor. Dit zijn voor

RZC ook momenten hoe onze zwemmers zich verhouden met de Nationale toppers. Een mooi hoogtepunt was dat Linde van Duinhoven zelfs wist door te dringen tot de finale van de 200m vlinderslag op het kampioenschap.

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. Voor ons weer een mooi evenement om mee te maken om te zien hoe de Nederlandse toppers zich moesten plaatsen voor de olympische spelen. In zo'n sfeer is de motivatie hoog om zelf ook jouw beste race te laten zien. Pascal Timmermans, Bas Neeleman, Stijn van Duinhoven, Sanne Rodenburg, Anna Janssen en Georgette Wortelboer mochten hier gezamenlijk voor 11 starts op het blok klaar gaan staan.

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. In 2017 mochten Tim Bongers, Joost Brugmans, Max Donselaar, Bas van Middelkoop, Malou Bosman, Anne Lamers, Lieve Verschoor en Annelieve Werner afreizen naar Vaassen voor deze wedstrijd. In totaal waren er 24 starts, die 21 persoonlijke records opleverde en 1 zilveren medaille!

Ook de Masters van RZC laten van zich horen. Door de overweldigende deelname aan de Gelderse Kampioenschappen hebben zij al voor de 3<sup>e</sup> keer de beker mee naar huis genomen. En dan natuurlijk nog de Nederlandse Masterkampioenschappen waar RZC ook de nodige medailles mee naar huis weet te nemen. Naast de nodige persoonlijke records werden, werden 1 zilveren en 3 bronzen medailles mee naar huis genomen.

Na de promotie van afgelopen seizoen, was het enige doel niet degraderen! 4 ronden lang moest er alles of zelfs een beetje meer gegeven worden om degradatie af te wenden. Het was spannend, maar met een fenomenale laatste ronde werd de 24<sup>e</sup> plek veiliggesteld en werd er voldaan aan de doelstelling om bij de eerste 25 te eindigen!

Het laatste grote kampioenschap van het seizoen waren de Gelderse Kampioenschappen op de lange baan. De 84 starts en 4 estafettes leverde 44 persoonlijke records, 11 x goud, 2 x zilver en 3 x brons op! Deze prestatie werden door 21 zwemmers neergezet.

Het zwemseizoen van 2017/2018 begint met de eerste krachtmeting op de NK estafette. Afgelopen jaar mochten helaas alleen de heren afreizen, maar dit jaar waren zowel de dames als heren vertegenwoordigd! De heren wisten beslag te leggen op de 18<sup>e</sup> plek en de dames werden 17<sup>e</sup>.

Nieuw in het seizoen 2017/2018 is dat de Gelderse kampioenschappen korte baan voortaan in november zijn! Voor het gevoel is het seizoen net begonnen en dan moet je alweer op je best zijn! Met meer dan 100 starts, 109 om precies te zijn, en 10 estafette's. Dit leverde meer pr's op dan in januari (38), maar was de medailleoogst helaas minder: 3 x goud, 1 x zilver en 6 x brons.

Dan is eind december ook weer het ONK op de korte baan. Ook dit jaar met een lekkere grote groep en ook veel estafettes die gezwommen moesten worden. Met zo'n grote groep (5 heren en 5 dames) is het gezellig en kan er ook heel hard worden gezwommen. De heren wisten zich

te kwalificeren voor de finale op de 4 x 100m vrije slag en 4 x 200m vrije slag. Daarnaast wist Stefan Timmermans zich persoonlijk te plaatsen voor de B-finales op de 100m en 200m vrije slag. RZC doet zo echt mee in de finales op het nationaal kampioenschap.

Zoals jullie hebben kunnen lezen gaat het goed met de prestaties. Ook is de sfeer erg goed te noemen in de diverse groepen.

De jongste trainingsgroep is Swimkick. Hierin zwemmen de kinderen die net het zwemdiploma hebben gehaald en verder willen in de zwemsport. Een deel van deze kinderen komt van de Superspetters af, een deel komt als 'zij-instromer' RZC binnen. De kinderen zwommen vier keer een swimkickwedstrijd in Rhenen waar ze op een speelse manier leren dat een zwemwedstrijd vaak lang wachten is. We proberen de wedstrijd aantrekkelijk te maken door de kinderen vaak te laten zwemmen, een estafette en wat leuke en gezonde versnaperingen. De groep loopt gedurende het seizoen steeds voller waardoor aan het einde van het seizoen het voor de trainers ene hele uitdaging is om een leuke en zinvolle training te blijven geven. Tot aan de overgang naar Doelum gaven Geert van Duinhoven, Lianne Wildekamp, Marije Wildekamp, Ellen ter Stege, Danielle Broekhuizen en Anna Janssen les aan deze jongsten. In Doelum zijn dat Geert en Danielle op zaterdag en Geert en Anna op maandag.

In de groep die daarna komt zwemmen we met kinderen tussen de 9 en 11 jaar oud. Deze groep heet 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 25 kinderen groot. In deze groepen trainen we zowel voor waterpolo als voor wedstrijdzwemmen. Door Lianne Wildekamp, Tijmen Benthem, Jule Verschoor, Yvonne Janssen, Marije Wildekamp, Linda Hartkoorn, Georgette Wortelboer, Janneke Zweers en Ellen ter Stege.

Dit seizoen is met de overgang van geboortjaar 2006 de groep met Junioren ook een mooie volle groep van ongeveer 30 kinderen geworden. Het leuke van deze groep is dat de prestaties omhoog schieten. Deze groep wordt begeleid door: John van Susteren, Lodieke Rodenburg, Victor Peplinkhuizen, Arno Schuijlenborgh. Aan het eind van 2017 heeft Arno het team verlaten en zijn Tijmen Benthem, Georgette Wortelboer en Marije Wildekamp het Juniorentrainersteam komen versterken.

De groep Jeugd/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 en Egwin Janssen.

Bij de Masters blijft het ledenaantal maar stijgen. Ook dit is een succes en loopt dit lekker vol. Momenteel is de grootste groep van RZC. Rita van de Horst is hier dan ook echt trots op samen met haar trainers Martin Laport, Willem Martens. Martin heeft het trainersteam aan het eind van 2017 verlaten.

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

zij op de zaterdagochtend na de training nog even het hardlopen. Om het mountainbiken te oefenen spreken ze ook vaak buiten het zwemmen om samen af.

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. Inge Klos stimuleert hen dan ook elke avond weer het beste eruit te halen.

De landtraining van wordt druk bezocht en wordt door Pascal Timmermans en Titia Werner verzorgd. Eerst in het clubhuis en natuurlijk nu ook in het MFC Doelum.

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 altijd een succes van te maken. Natuurlijk kunnen zij dit niet allen en hebben ze de hulp van alle juryleden en vrijwilligers hard nodig.

Dan is er naast alle trainingen en wedstrijden nog een hoop andere activiteit te beleven. Voor de zwemmers organiseert de zwimmerscommissie ook allerlei activiteiten zoals: Filmavonden, Kerstzwemmen, Gala's, knutselmiddag, spelletjes en nog veel meer.

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 Kerst 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 Triatlon. In 2017 is zelfs het Nederlands Kampioenschap 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.

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.

Tot slot is dit jaar de overstap gemaakt van "overal en nergens" naar MFC Doelum. Na een paar keer uitstellen, was eindelijk het moment daar om te gaan trainen in het MFC Doelum. De eerste wedstrijd is nog niet geweest, die is door de weersomstandigheden uitgesteld tot januari 2018.

## **Waterpolo (Jesica Godijn)**

Sinds het seizoen 2017/2018 heeft RZC weer een Heren 1 die uitkomt in de 4<sup>e</sup> klasse. Het herenteam hoopt door middel van leuk en mooi spel om naar te kijken te promoveren naar de 3<sup>e</sup> klasse. Ondanks dat iedereen aan elkaar moest wennen presteert het team goed. De 3<sup>e</sup> klasse is in zicht en ook na trainingen en wedstrijden is het erg gezellig. De ambitie is om binnen een aantal jaar in de 1<sup>e</sup> klasse te spelen. Voor dit doel is het herenteam nog hard opzoek naar een trainer/coach. Hier wordt al werk van gemaakt. Daarnaast hopen de heren nieuwe leden te verkrijgen door middel van het leuke spel. Aangezien we nu onze wedstrijden echt thuis kunnen spelen in Doelum is het ook makkelijker mensen enthousiast te krijgen en meer mensen naar ons toe te halen.

Het seizoen 2016/2017 heeft het dames team van SG-RZC/EZZ (startgemeenschap met EZZ uit Zetten) geweldig afgesloten op 8 april 2017. Alle wedstrijden tijdens dit seizoen zijn gewonnen door de dames wat resulteerde in een prachtig kampioenschap en promotie naar de 2e klasse. Wellicht heeft het kampioenschap geholpen maar met ingang van seizoen 2017/2018 hebben de dames sinds een aantal jaar weer de beschikking over een trainer namelijk Frans Siccema. Ondanks alle voorbereidingen was het niet mogelijk om het nieuwe seizoen te starten in Renkum waardoor er helaas uitgeweken moest worden naar andere baden in de omgeving voor de trainingen waarbij er ook 2 wedstrijden in Veenendaal gespeeld werden. Tevens is de trainingsavond van maandagavond verplaatst naar de dinsdagavond. Al met al is het een rommelige start van het seizoen 2017/2018 geweest wat van de trainer en de dames wat aanpassingen heeft gevergd. De dames hebben jaren op eigen kracht de trainingen verzorgd en het is best wennen geweest om weer iemand aan de kant te hebben staan maar de dames zijn super blij dat Frans aan de kant staat. Dit draagt er onder ander aan bij dat ze stabiel mee draaien in de top van de 2e klasse.

Inmiddels zijn er nog een aantal dames w-official geworden, draait het waterpolo-secretariaat goed door inzet van de dames en zijn er bij beide verenigingen veel dames die helpen met de trainingen van de jeugd. Al met al kunnen we zeggen dat het jaar 2017 goed afgesloten is met veel goede vooruitzichten (op vele diverse fronten) voor 2018!

In 2016 was voor het eerst sinds lange tijd een jeugd waterpolo team van RZC in de competitie gestart, jeugd tot 13 jaar, dat seizoen liep door tot in voorjaar 2017. Veel overwinningen werden niet geboekt, maar het plezier en enthousiasme was er niet minder om. Het seizoen werd in de zomer van 2017 feestelijk afgesloten met een BBQ georganiseerd door de ouders van de spelers. Het team stroomde in 2017 door en startte in september het competitie seizoen 2017/2018 als jeugd team onder de 15. Een erg jong team binnen die competitie, een team van 11 spelers (3 meisjes, 8 jongens) tussen de 11 en 13 jaar, maar met fanatieke inzet en sportiviteit doen ze goed mee. Om serieus te kunnen trainen was het in de Aquarijn, het oude 20 meter-zwembad, altijd lastig, maar met de opening van het Doelum in november 2017 werden de trainingsfaciliteiten in een keer ongekend goed, een 25 meter bad met goede doelen en 1,5 uur trainingstijd gaf het jeugd-team een enorme sprong vooruit en ook de eerste thuis wedstrijden in "ons eigen" waterpolo wedstrijd bad was een fantastische opsteker voor het team! Naast de 1,5u baltraining per week hebben de jeugdspelers ook nog wekelijks een uur zwemtraining, om niet alleen met de bal, maar ook conditioneel en zwem technisch sterker te worden, de fanatieke spelers zien we dan ook op alle vlak groeien. De begeleiding van het team, trainers/coaches, werken met enthousiasme aan het team en waarborgen kwaliteit en continuïteit. De groep van ouders supporten fanatiek wekelijks hun eigen

kinderen en het gehele team. De eerste overwinning was eind 2017 een feit, we staan niet meer onderaan in de stand van de competitie!

Naar verwachting maakt dit waterpolo jeugdteam in 2018 de huidige competitie af en gaan ze daarna weer verder. Aangevuld met nieuwe instroom vanuit de mini pupillen groep kan dit team dan ook in 2018/2019 in de competitie "jeugd onder de 15" spelen, om misschien dan wel boven in de ranglijst mee te kunnen doen!