



## De Nieuws BV

### Redactie nieuws

Ouders/voogden/zwemmers/trainers/etc.

Wij van de zwemafdeling, willen jullie vaker en beter op de hoogte houden van wat er allemaal besproken wordt binnen de zwemafdeling. Daarom willen wij een extra nieuwsbrief introduceren, die u meer ins en outs geeft. Uiteraard blijft de algemene nieuwsbrief van de club bestaan en naar jullie toegestuurd worden!

De bedoeling is om 1 keer in de zoveel tijd dingen te vertellen die rond gaan in de technische wandelgang van de zwemafdeling. Daarnaast zal er een leuke column te lezen zijn (ingezonden door een anoniem iemand) en zal er als laatste item nog een paar leuke tips/ trics worden gedeeld met jullie, wij van de redactie wensen jullie veel leesplezier!

De redactie!

### Zwemcommissie

Voor velen is de zwemcommissie een ver van m'n bed show, maar niks is minder waar, want de zwemcommissie is het oog en het oor van de zwemafdeling. Zij zorgen er voor dat de zwemmer zijn hobby kan blijven uit oefenen. Ze zorgen voor badwater/genoeg trainers en men zorgt er voor dat de zwemmers naar wedstrijden kunnen. Wij willen jullie dan ook even voor stellen aan de personen die in de zwemcommissie zitten en wat voor taak/ functie zij hebben binnen de zwemcommissie

Onder het volgende motto is de zwemcommissie bezig om de zwemafdeling weer groot te maken.

**"Met plezier, enthousiasme en techniek naar de top!"**

U kunt de zwemcommissie bereiken op het e-mail adres [r.demors@live.nl](mailto:r.demors@live.nl)

### Robert Spekhorst (Voorzitter)

Robert is van vroegs af aan wedstrijdzwemmer bij de vereniging geweest en heeft per 2012 zijn actieve carrière als wedstrijdzwemmer tot een stop gezet. Hij is tot op de dag van vandaag actief geworden als zwemmer bij de masters. Hij is al zolang de zwemcommissie bestaat (2009) lid en heeft afgelopen zomer het stokje van Jan smelt overgenomen die als voorzitter stopte. Naast de zwemcommissie zit Robert nog in diverse andere commissies en geeft hij training aan de verschillende zwemgroepen.

Klarinda ter Weele (Wedstrijdsecretariaat/Ledenadministratie)

Klarinda is ouder van onder andere 2 zwemmertjes. Klarinda is sinds afgelopen zomer lid geworden van de commissie en komt op voor een beter zwembeleid. Naast dat ze lid is van de zwemcommissie heeft zij als taak om alle kinderen in te schrijven voor de wedstrijden en zorgt ze er voor dat ook bij ons in de koerbelt een wedstrijd gehouden kan worden. Daarnaast is zij ook nog verantwoordelijk voor de ledenadministratie.

Ledenadministratie is te bereiken via de mail op e-mail adres [ledenadministratie@rzpcdemors.nl](mailto:ledenadministratie@rzpcdemors.nl)

Judith Pultrum (Wedstrijdsecretariaat)

Gezien de hoeveelheid zwemwedstrijden die de zwemafdeling tot zijn beschikking heeft is er een 2<sup>de</sup> persoon toegevoegd aan het secretariaat. Judith is moeder van eveneens 2 zwemmers. en lid sinds afgelopen zomer. Judith is hiernaast ook nog klokster tijdens diverse zwemwedstrijden.

Gerda Knol (wedstrijdvuller)

Gerda is oma van ja hoe kan het ook, ook een zwemster. Zij is lid van de commissie sinds februari jl. Zij heeft naast haar functie als algemeen lid, de taak om samen met nog 2 andere dames er voor te zorgen dat het randgebeuren bij een wedstrijd gevuld is met vrijwilligers. Je moet denken aan:

Uitwedstrijden:

Vervoer door ouders naar de zwembaden enz.

Thuiswedstrijden:

Kaartjes halers/programma verkopers/badopbouwers/ en de catering enz.

Dinie Maassen van den Brink (wedstrijdvuller)

Dinie is ook ouder van een zwemster en is lid sinds afgelopen zomer naast haar functie als algemeen lid zorgt ze samen met Gerda en nog iemand anders, er voor dat het randgebeuren bij wedstrijden op orde is. Daarnaast is zij ook klokster tijdens wedstrijden.

Antoinette ter Braak (wedstrijdvuller)

Antionette heeft een dochter die zwemt en heeft in de zomervakantie zitting genomen in de commissie als algemeen lid. Naast de commissie zorgt zij samen met Gerda en Dinie er voor dat de wedstrijden normaal gezwommen kunnen worden.

Suzan Wessels-Scherphof (bestuurslid namens de zwemafdeling)

Suzan heeft kinderen die actief zijn of zijn geweest als zwemmer. Zij heeft een paar jaar geleden haar intrede gedaan in de commissie en ook in het algemene bestuur van de vereniging.

*Buiten de bovengenoemde personen om zijn wij uiteraard nog naar nieuwe leden op zoek om er voor te zorgen dat de zwemmer(s) zijn hobby op een leuke en enthousiaste manier kan uit oefenen. Ben jij dus op zoek naar een leuke maar ook uitdagende manier om zwemmen aantrekkelijk te maken schroom dan niet en meld je even bij de zwemcommissie.*

De zwemcommissie is hierbij geïntroduceerd aan u heeft u vragen kunt u altijd bij ons terecht! In de toekomst zullen hier de zaken behandeld worden die voor u als lid van de zwemafdeling of als ouder belangrijk zijn.

### **Trainers**

De zwemmer van vandaag de dag heeft structuur nodig. Hiervoor heeft de zwemafdeling van de mors een goed werkend team. Zij zijn de trainers van uw kind of van jou zelf. zoals u al weet is de zwemafdeling in 2 groepen verdeeld! Namelijk een B-selectie en een A- selectie. Zwemmers die hun zwemdiploma net op zak hebben en door willen gaan met het beproeven van het water, zullen eerst kennis moeten maken met de basistechniek en structuur van wedstrijdzwemmen en beginnen in de B-selectie zij zullen in 2x per week de ins en outs leren van de verschillende wedstrijdslagen . Zwemmers die al gevorderd zijn binnen de vereniging en ook echt door willen gaan met wedstrijden zijn lid van de A-selectie zij trainen 4x per week in het zwembad en 1 keer op het land. De 2 groepen hebben verschillende trainers aan het bad staan. Hier een opsomming:

#### Wendy Ligtenberg: (hoofdtrainster)

Wendy heeft vroeger op een zeer hoog niveau gezwommen bij diverse zwemclubs en is nu actief als zwembadinstructrice bij zwembad de koerbelt. Naast haar baan zag ze nog een piep kleine ruimte om de zwemclub uit de brand te helpen. Zij zorgt er voor dat alle zwemgroepen voorzien worden van een goed ingedeeld trainingsschema en staat ook zelf aan het bad bij de A-selectie.

#### Margriet abbingh (trainster)

Magriet is ook oud zwemster van de zwemclub. Naast haar educatieve bijdrage aan de samenleving geeft ze op de maandag training aan de A-selectie.

#### Ruben Nijzink (trainer en zwemmer)

Ruben is zelf nog steeds actief als zwemmer. Zijn puppillen liggen er elke dinsdag en donderdag in en dan heb ik het over de B- selectie met zijn brede kennis van zaken zorgt hij ervoor dat de zwemmers klaar zijn om het A- selectie niveau te behalen. Hij is dit seizoen begonnen aan een trainerscursus.

#### Rebekka Nijzink (trainster)

Rebekka heeft vroeger zowel gezwommen als gepolo't zij zal het podium betreden op de donderdag en de b-selectie tot haar rekening nemen.

#### Jan Scholten (trainer)

Jan heeft vroeger ook hoog mee gedaan met zwemmen, nu hij sinds kort weer lid is van de vereniging en dus bij de masters mee zwemt vond hij dat zijn maatschappelijke doel is om ook een steentje bij te dragen aan de zwemvereniging. Hij geeft op dinsdag training aan de B-selectie.

#### Jeroen ter Weele (trainer)

Jeroen is ouder van 2 zwemmers en voelt zich aangesproken om het voortbestaan van de zwemsport toe te helpen. Hij geeft op de donderdag training aan de b-selectie

### Robert Spekhorst (trainer)

Robert heeft zelf jarenlang gezwommen en is nu ook nog zwemmer bij de masters. Hij heeft het breed genomen en is actief als trainer bij alle groepen. Zowel de A als B als Masters heeft hij onder zijn hoede en is dus veelvuldig te vinden op het zwembad. Ook hij is dit seizoen een cursus begonnen om trainer gediplomeerd trainer te worden!

### Rita Beltman (trainster)

Rita is in het verleden zeer druk geweest voor de mors van trainster tot klokster tot bestuur heeft ze doorlopen. Ook heden is ze nog erg druk voor de mors als toernooi organisator en klokster . daarnaast heeft ze nog een piep klein gaatje gevonden om 1 x in de 2 weken op de dinsdag training te geven aan de B selectie.

De trainers zijn bij deze ook geïntroduceerd aan u heeft u vragen kunt u altijd bij ons terecht! In de toekomst zullen hier de zaken behandeld worden die voor u als lid van de zwemafdeling of als ouder belangrijk zijn.

### **Wedstrijdnieuws**

Inmiddels zijn we al weer een maand onderweg en al een paar wedstrijden zijn er gezwommen . Op de site van de mors( <http://www.rzpc-demors.nl/uitslagen-zwemmen/> )kunt u de uitslagen uitgebreid weer vinden.

Wel heb ik na een maand de voorlopige tussenstand voor de voor het nieuwe pr klassement tot en met **zaterdag 7 oktober** .

#### Bij de A- selectie

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1: Esmee ter Braak | 5 prs |
| 2: Els/Elise/ Emma | 4 prs |
| 3: Marel/Noor      | 3 prs |

#### Bij de B-selectie

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1: Marinthe/Eva     | 4 prs |
| 2: Esmee/Mart/giede | 3 pr  |
| 3: Giuseppe/Niels   | 2 Pr  |

## Leuk en minder leuk nieuws

Leuk: Sinds het begin van dit seizoen hebben we er weer een paar nieuwe toppers bij!!!! De volgende personen zijn al lid geworden of zwemmen nog een aantal keren mee

Guiseppe Dessi

Isa Hartgerink

Carmen .....

Lucas Bakker

Sven van Kerkhoven

Gijs Leijendekker

## Minder leuk nieuws

Sinds het nieuwe seizoen hebben zich ook al weer mensen afgemeld of zijn van plan om af te melden

Hanne Noeverman

Lauren Jansen

Jorrick Tjihof

## De Column BV

Na maanden uitgekeken te hebben over een rimpelloze watervlakte, vallen de eerste spetters weer over mij heen. Dit betekent dat de schoolvakantie voor velen van jullie tot zijn einde is gekomen en het nieuwe zwemseizoen weer is begonnen. Vele enthousiaste zwemmers herken ik weer van het vorig seizoen, wanneer ze met hun voeten of hun zwemvliezen boven op mij gaan staan, zonder enig begrip van mijn situatie. Ook het geschreeuw van de trainers achter mij moet ik weer met mijn stalenframe zien te weerkaatsen. Ook het zacht gepraat van ouders en begeleiders over de positieve kanten maar ook de misstanden van de zwemclub moet ik toch weer tot mij nemen. Toch zit naar mijn mening de zwemclub in de lift terug omhoog, als ik kijk naar wat voor een pracht van een seizoen er achter ons ligt en wat er nog gaat komen, komend seizoen.

Het is in geen van de situaties netjes om je niet voor te stellen. Ik wil dat graag even doen, maar ik moet er bij vertellen dat ik een fictief personage ben en je mij dus niet kunt terugschrijven. Het moment is daar; ik heb een vierkant hoofd, besta uit schroeven, bouten en een stalen frame en ik zit vast aan de muur.



Ik ben "Startblok nummer 3"

Ik voel u denken nog na trillen in mijn vierkanten hoofd "een startblok?" Ja, ik ben een startblok. In de afgelopen jaren heb ik tijdens de trainingen en de wedstrijden veel verhalen gevoeld, geproefd, gezien en gehoord. Zelfs zoveel, dat ik er wel een boek mee kan maken. Ik heb jullie als klein meisje/jongentje in het water zien spartellen en ik voel jullie nu als (bijna) volwassen mensen van mij af duiken. Jullie leven is dus ook gedeeltelijk mijn leven geworden. Ik heb daarom besloten om alle leuke en minder leuke verhalen die jullie met mij delen op te schrijven, zodat jullie deze later nog eens kunnen delen met anderen.

Het eerste wat ik merkte, is dat er andere trainers aan de badrand staan! Heeft dit niet te maken met het vertrek van onder andere Albert en Maarten Wesselink en Annemarie van Faassen? Volgens mijn vierkanten frame wel. Ik hoorde van de technische staf dat het nog wel even tanden op elkaar zetten was, om het allemaal

weer opnieuw aan te vullen met nieuwe trainers. Maar met heel veel geluk, heeft men voor dit seizoen in ieder geval kunnen vastleggen bij de B- selectie. Jeroen T. W. , Rita B. , Robert S., Rebekka N en Jan S. Misschien zullen er in de toekomst nog meer personen aansluiten als trainer maar dat lezen jullie dan nog wel. Bij de A- Selectie is er weinig veranderd tot nu toe de trainsters die er waren, zijn er nu ook nog steeds! Ik wil iedere trainer die nu aan het bad staat veel succes wensen en bedanken voor hun vertrouwen en steun in de club.

Zoals gezegd staat het zwemseizoen op punt van beginnen. Ik zie dat er nieuwe sponsorborden hangen aan de muren! De vereniging heeft dus zijn stoute schoenen aan getrokken en is eindelijk bezig gegaan met het binnenhalen van nieuwe sponsoren. Ook hen willen ik als startblok welkom heten en bedanken voor hun vertrouwen en steun in de vereniging.

Ik als startblok nr 3 kan dan wel in het midden van het bad liggen maar soms merk ik dat er 2 trainers niet aanwezig zijn op Dinsdagavond!

Dus ben ik verhaal gaan halen bij het zwembad personeel, want ik vind het nu al onacceptabel dat men de vereniging nu al in de steek laat! Gelukkig lig ik heel goed bij het zwembad personeel en zij konden mij vertellen dat deze 2 personen dan naar Oldenzaal zijn, om een cursus te volgen voor het "hoe verzuip ik het snelst" HUH O NEE !!! deze cursus kun je hier in het zwembad koerbelt ook volgen (hahahhahah).

Het gaat om een trainerscursus die moet volgen als je aan het bad moet staan de naam van de cursus is Trainer2, Ik wens hun heel veel succes en hoop dan ook dat ze hun diploma halen en nog jaren achter mij zullen mopperen op of praten tegen de zwemmers. Het gaat om Robert S. en Ruben N.

De komende weken zal blijken of al die trainingen die jullie doorstaan ook in de praktijk leid tot mooie persoonlijke prestaties. Ik hoorde van de technische commissie dat na een jaar van radiostilte omtrent de competitie, jullie er ook weer aan mee doen. Leuk dat jullie de club weer op de kaart willen zetten. Ik wens jullie heel veel succes met alle wedstrijden die jullie gaan zwemmen, ik probeer jullie zo af en toe mee te helpen tijdens een thuiswedstrijd maar dan moeten jullie ook VOORZICHTIG ZIJN MET MIJ ALS JE BOVEN OP MIJ STAAT/ZIT!!!! WANT IK BEN AL ERG OUD EN WIL NOG WEL EEN PAAR JAAR LANGER MEE!.

Ik merk dat mijn frame de typemachine niet zo lang meer vast kan houden dus ik maak een eind aan dit verhaal. Ik meld mij wel weer als de vereniging en redactie het wil.

WAS GETEKEND  
STARTBLOK NR. 3

## De Doemaar BV

### Wist je dat!

- De naam 'schoolslag' afkomstig is van het feit dat dit de eerste zwemslag was die op school werd aangeleerd?
- Zwemmen stress reduceert
- De hoeveelheid speeksel die een persoon in zijn leven produceert, voldoende is om twee zwembaden te vullen?
- Zwemmen meer calorieën verbrandt dan fietsen of wandelen? Een uur baantjes trekken verbrandt tot maar liefst 650 calorieën!

### **You've got Linked!**

In dit item worden in de toekomst leuke fimpjes/en andere site's ingevoegd voor nu een aantal belangrijke links.

#### **Websites**

[www.rzpc-demors.nl](http://www.rzpc-demors.nl)

[www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)

#### **Facebook**

<https://www.facebook.com/RZ-PC-De-Mors-471401382892050/>

#### **Instagram**

<https://www.instagram.com/rzpcdemors/?hl=en>

#### **Youtube**

Zapp Sport zwemspecial: <https://www.youtube.com/watch?v=yaledn9sZWI>

