e-Badkuip

Nummer 2016-05

Hallo allemaal,
Bij deze ontvangen jullie de 5e nieuwsbrief van dit bijzondere 90-jarig Jubileum-Jaar 2016, met nieuws uit en over onze vereniging.

De e-BADKUIP wordt minimaal 4x per jaar per e-mail verzonden.
Daarnaast is voor het actuele nieuws is natuurlijk altijd onze website beschibaar.
De planning voor de volgende nieuwsbrieven is
2017 : 6 maart , 5 juni , 11 september , 11 december

Inhoudsopgave

Van het Bestuur 2
Contributie 2017 3
Wedstrijdzwemmen 4
Van de Zwemcommissie 4
Inge op bezoek 4
De wedstrijden 4
Gelderse Winter Kampioenschappen 5
Oui, bien sur (zeker weten): we gaan weer internationaal! 5
NK ervaringen 6
WaterPolo 7
Oliebollentoernooi 7
Wessel met E team bij Zapp sport 8
Minipolotrainingen 9
Zwemopleiding ABC 10
Certificatie Leszwemmen De Rijn. 10
Ziekenboeg vrijwilligers. 11

Van het Bestuur

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van 2016 en zit het eerste deel van de competities er alweer op. Helaas heb ik nog geen wedstrijd kunnen zien omdat ik een aantal maanden in de lappenmand zit.
Na een aantal bestralingen ben ik gelukkig weer een beetje aan het opknappen en hoop jullie na de winterstop weer in het bad te ontmoeten.
Bij deze neem ik de gelegenheid om iedereen te bedanken voor de belangstelling tijdens mijn ziekte.
Voor het jaar 2017 moeten we een voorlopige contributie verhoging doorvoeren per 1 januari voor startvergunninghouders.
Omdat de tariefsverhoging van KNZB en Sportfondsen nog niet bekend zijn zullen wij dit in maart voorleggen aan de algemene leden vergadering. Elders in de nieuwsbrief staat een overzicht van de contributie bedragen en de kosten voor een startvergunning.

Ook dit jaar wordt er een oud/nieuwjaarsreceptie gehouden en wel op vrijdag 30 december van 18.00 tot 19.30 uur met aansluitend het oliebollentoernooi. Deze keuze is zo gemaakt omdat de ervaring leert dat 1 januari velen op familiebezoek gaan en op 2 januari is het bad bezet door de Watervrienden.

Rest mij niet anders dan iedereen fijne kerstdagen en gezond en sportief 2017 te wensen.

Met vriendelijke groet,
Nico van der Poel

Contributie 2017

DE RIJN

Contributie 2017

Contributie 2017:

Omschrijving	jaarcontr. 2017	10x maandcontr
Leden zwemopleiding	€ 393,00	€ 39,30
3e lid zwemopleiding	€ 373,00	€ 37,30
Zwemmend lid	€ 363,00	€ 36,30
3e zwemmende lid	€ 341,00	€ 34,10
Leden > 12 jaar met startvergunning	€ 382,30	€ 38,23
3e lid > 12 jaar met startvergunning	€ 358,50	€ 35,85
Donateurs	€ 30,00	

De bijdrage voor het startnummer wordt in februari geïncasseerd.

Voor leden onder de 12 jaar € 3,50
Voor leden boven de 12 jaar € 35,00

Deze kosten worden door de KNZB in rekening gebracht. Ook als je slechts 1 maand van een kalenderjaar gebruik maakt van de startvergunning brengt de KNZB het volledige bedrag in rekening.

Het inleggeld bedraagt € 15,00. Voor leskinderen dient dit voldaan te worden, voordat ze kunnen worden ingeschreven.
Tenslotte nog een mededeling m.b.t. opzegging van het lidmaatschap. Dit dient altijd schriftelijk te gebeuren vóór de 15e van de laatste lidmaatschapsmaand. De afmelding mag ook per e-mail: nicocoos@hotmail.com
Coos van der Poel- Melkert, ledenadministratie
Hooilandplein 23
6708 RT Wageningen
Tel.0317-421528

Wedstrijdzwemmen

Van de Zwemcommissie

Een korte terugblik op de afgelopen 3 maanden en een vooruitblik op 2017.

Inge op bezoek

Het hoogtepunt van de afgelopen maanden was het bezoek van Inge Dekker op 22 november. Na overleg met Inge leek de beste aanpak te zijn de groep zwemmers te splitsen in een junioren- en een jeugd/senioren groep en beide groepen een training van 35 minuten te laten volgen. Het werd een zeer levendige bedoening zowel in het clubhuis vooraf als tijdens de training. Inge ging openhartig in op haar motief om met topzwemmen te stoppen. De foto's gingen rond op onze eigen facebook pagina, op die van de KNZB en die van Uswim (de organisatie van Inge en haar zus Lia).

De wedstrijden

We zijn sinds begin september 2 valleiwedstrijden voor de swimkick, 2 meerkampen, 2 wedstrijden in de landelijke competitie, 2 wedstrijden in zowel het minioren/junioren circuit als het junioren/jeugd/senioren circuit, de regionale minioren clubmeet, 1 jeugdwedstrijd, 1 KNZB challenger en een limietwedstrijd lange afstanden verder. Over de nieuwe 'circuits' is heel wat gesproken, hopelijk komt de KNZB met aanpassingen. Helaas wat blessures en wat afmeldingen maar dat is normaal. Ook wat moeilijke keuzes hier en daar bij het samenvallen van zwem- en waterpolowedstrijden. De afspraken hierover zijn nog eens doorgenomen en herbevestigd.

Bij de senioren hebben we versterking van een drietal studenten die niet bij de Rijn trainen maar wel meedoen aan de wedstrijden en die steun hebben we ook hard nodig om middenmoter te blijven in de landelijke B-divisie. Wat de trainingen betreft, daar staat of valt alles mee, hebben we met de junioren overleg gehad over hun inzet en discipline. We zijn trots op een grote groep junioren maar de trainingsuren moeten wel efficiënt worden benut en dat betekent gewoon serieus trainen zodra je in het water springt en zeker niet de andere junioren afleiden. Zwemcommissie en trainers hebben hierover gesproken met de junioren.
Tegen de afleiding helpen misschien de ‘ headsets’ die we hebben aangeschaft. De aanwijzingen van de trainer kunnen nu tijdens het zwemmen worden gegeven. Zelfs de minioren hebben er al gebruik van gemaakt. Laten we er zuinig op zijn en voorzichtig mee omgaan.

Gelderse Winter Kampioenschappen

(klinkt toch leuker dan Regio Kampioenschappen)
Naast de nieuwe circuit krijgt ook de GWK en andere opzet. Doel is heel simpel om in twee weekenden (4 sessies) nagenoeg het gehele programma van de NJJK te zwemmen. We hebben gezien dat de limieten behoorlijk (te?) scherp zijn gezet. Maakt de Regio hier niet dezelfde fout als de KNZB enkele jaren geleden? Als je te veel zwemmers de kans onthoud deel te nemen aan regionale/landelijke kampioenschappen ontneem je een deel van de zwemmers de motivatie om 4 of 5 keer per week te blijven trainen. Dat verzwakt een hele vereniging, Johan Kenkhuis heeft dit al een paar keer uitgelegd op TV! Hoe dan ook, op 7-8 en 14-15 januari gaan we hopelijk met zo veel mogelijk zwemmers naar Doetinchem.

Oui, bien sur (zeker weten): we gaan weer internationaal!

Na enkele jaren te hebben overgeslagen gaan we dit jaar weer meedoen aan een wedstrijd in het buitenland, we gaan naar Seraing in België. Ai, hier houdt het leuke deel wel op want in Seraing spreekt men Frans!! De wedstrijd heet Grand Prix International de la Ville de Seraing, daar komt iedereen wel uit, ‘de grote internationale prijs van de stad Seraing’ . Maar schoolslag in het Frans? Juist ja … ‘brasse’ , vlinderslag is het makkelijkst …… papillon (het franse woord voor vlinder, dat vergeet je nooit weer). Mooi onderwerp voor je spreekbeurt Frans op school. Een tiental zwemmers hebben zich ingeschreven, de Stichting Vrienden van de Rijn levert een financiële bijdrage.

NK ervaringen

Woensdag 6 april reden Ilona, Tessa en ik ‘s ochtends richting Eindhoven voor de eerste dag (en voor mij ook de enige dag) van de ONK / Swimcup Eindhoven. Om 12 uur zou de wedstrijd beginnen, maar na ingezwommen te hebben, kwamen we erachter dat eerst de snelle series zouden zijn en daarna pas de rest van de series. Tessa en ik moesten allebei dus nog even wachten. Het voordeel hiervan was dat we op ons gemak alle Nederlandse en buitenlandse toppers hun afstanden hebben kunnen zien zwemmen. Zo heb ik nog even bij Rikke Møller Pedersen kunnen afkijken hoe schoolslag zwemmen nou eigenlijk echt moet. Daarna was het wel tijd voor mijn eigen 200m schoolslag. Na een voor mij doen relatief goede opening (niet m’n sterkste kant :P) kon ik in een lekker tempo doorzwemmen en zwom ik uiteindelijk 2:54.23, ruim een seconde onder mijn pr en een 41e plaats. Al met al was het dus een geslaagde en gezellige dag!
Marte

Op vrijdag 8 april hoefde ik niet naar de universiteit, maar ging ik met Ilona naar Eindhoven voor mijn eerste dag op de Swimcup, de belangrijkste zwemwedstrijd van Nederland. Ik zwom de 100 vlinder, mijn favoriete afstand. Het voelde goed om daar te zijn en het is bijzonder om zo’n groot evenement mee te maken. Je krijgt een toegangskaart met je naam erop, er zijn meerdere voorstarts, je naam wordt door het stadium omgeroepen en de beelden zijn live te volgen via internet. Mijn race ging goed, ook al zwom ik met 1.02.77 geen PR en baalde ik daar wel van na de wedstrijd. Op zondag was ik met Ed en Tessa opnieuw in Eindhoven voor de 50 vlinder. Ik zwom 27.82 wat geen officieel PR is maar wel mijn beste tijd in vier jaar. Al met al was het weer een hele leuke ervaring!
Wietse

WaterPolo

Oliebollentoernooi

Uitn diging

Aan	: àlle Rijnleden
Wanneer	: vrijdag 30 december 2016
Waar	: ons eigen thuisbad
Tijdstip	: 19.30–22.00 uur (aansluitend op de Oudejaarsreceptie)
Gelegenheid	: samen het Oude jaar uitluiden!

Het inmiddels befaamde Oliebollentoernooi vindt dit jaar plaats aansluitend op de Oudejaarsreceptie!

Namens TC Waterpolo nodigen wij graag àlle Rijnleden, incl. ouders, broertjes en of zusjes, uit voor dit "smakelijk" toernooi. Schroom niet om je op te geven, er wordt op een half veld gespeeld, en de teamindeling wordt op (h)éérlijke wijze door de organisatie gedaan.

Uiteraard zullen er geserveerd worden.

Wij zien jullie aanmelding graag ***uiterlijk 19 december*** tegemoet via zittersteijn@online.nl, let op opgegeven is opgegeven!

Degene die graag wat "langs" de badrand/clubhuis, denk aan jury/bardienst/hand- en spandienst, willen doen, super! We zien ook jullie aanmeldingen graag tegemoet!

Namens TC Waterpolo "Oliebollen Commissie"

Hans den O., Iska en Tanja

Wessel met E team bij Zapp sport

(zondag 18/12 om 11.55 uur!!)

Tsjonge jonge, wat een happening waren onlangs de opnames voor Zappsport van de KRO in ons zwembad De Bongerd!
“De Rijn” kreeg een mail van de KRO met de vraag of er fanatieke ouders langs de lijn (op de tribune) aanwezig zijn bij het team onder de 11 of 13 jaar. Jochem, trainer/coach van onder-de-13 kon eigenlijk niet echt iemand bedenken, nou..ik wel.
Op zich schreeuwt ondergetekende ’t hardst, Iska kan zich aardig inhouden, maar het ging niet om coaches en assistent coaches. Gelukkig maar!!
Om een fanatieke speler en een fanatieke ouder te vinden was eigenlijk best nog wel lastig want tijdens het coachen hoor ik echt niet welke ouders het fanatiekst roepen.
Maar na een tijdje denken dacht ik er goed aan te doen om actieve watersmurf Wessel en zijn moeder Corina hiervoor op te geven.
Moeder Corina moest eigenlijk een beetje om de tuin worden geleid, ze mocht niet weten dat het om haar aanmoedigen ging. Er werd aan haar verteld dat ze na afloop van de wedstrijd een paar vragen kreeg. Maar uiteraard stond wel het microfoontje aan tijdens de wedstrijd dat ze bij haar droeg. Spannend allemaal.
Voor aanvang van de wedstrijd moest Wessel ook nog eens extra lopen met z’n enorme De Rijn tas vanaf de auto naar het zwembad, om een prachtig shot te krijgen.
De cameraman is ook bij de bespreking geweest, tijdens het inzwemmen en uiteraard bij de wedstrijd. Dat het een spannende wedstrijd zou worden was al voorzien. Op papier de even sterke tegenstander De Meer uit Culemborg.
En opname tv èn ook nog eens “aan de bak”. Een lawaai van jewelste tijdens de wedstrijd. Wat was het spannend, hopelijk is dit op te maken uit de korte uitzending van ongeveer 10 minuten op 18 december a.s.
Een aantal kinderen uit het team heeft heel veel gespeeld, een aantal erg weinig, maar met z’n allen hebben ze ’t gefikst!! En daar gaat het tenslotte toch om. Alsof we wereldkampioen waren geworden, zo werd er gejuicht door de kinderen op de bank incluis Iska en mezelf.
Geweldig, wat een ervaring!!

Hiha.

Minipolotrainingen

in Voorthuizen en Barneveld voor F jes.

DWK, een zwem & waterpolovereniging uit Barneveld hebben de mogelijkheid geboden om waterpolo te kunnen spelen in hun bad in Barneveld of in Voorthuizen. Een fraaie gelegenheid dicht bij huis! Daar maakt onze club graag gebruik van. Klein eindje rijden, ervaring opdoen voor minipolo voor de jongsten , een uur spelen en weer huiswaarts. Geen lange wachttijden.
De eerste keer in Voorthuizen waren Amal, Marieke, Duncan, Lucas en Levy van de partij.

Deze vijf kinderen deden het geweldig, eigenlijk nog nooit samen gespeeld, maar ze hadden veel overzicht en speelden prima over.
Eind november speelden we opnieuw tegen DWK en nu Flevo uit Nijkerk. Twee partijtjes waarbij de jonge De Rijn kinderen duidelijk minder sterk waren dan de andere twee. Fysiek minder sterk, waarschijnlijk ook wat jonger. Geeft niks, deze oefenpartijtjes zijn een ervaring.
In Barneveld speelden mee: Lieke, Julia, Csongor, Duncan, Ruben, Renske en Marlijn.
Er staan nog twee wedstrijdjes zoals deze in de planning volgend jaar en DWK komt op bezoek bij ons in februari 2017. Gespeeld wordt dan in het diepste gedeelte van het instructiebad.
Misschien kunnen we dan twee teams op de been brengen, zou mooi zijn. Kunnen we allemaal twee wedstrijdjes spelen. In zwembad De Bongerd, een beetje de thuishaven.

Hiha.

Zwemopleiding ABC

Certificatie Leszwemmen De Rijn.

In 2018 moeten zwembaden en verenigingen gecertificeerd zijn. Dat betekent, willen ook wij diploma's van de nationale Raad Zwemdiploma's blijven kunnen uitgeven, dat we moeten voldoen aan wat eisen. Zo moet er een calamiteiten plan, een lessenplan en leerlingvolgsysteem zijn en daarnaast moeten lesgevers voldoen aan lesgeefniveau 2. Een groot aantal lesgevers is gediplomeerd, zij hoeven deze cursus niet te volgen.
Een groot aantal invallers heeft onlangs de eenmalige bijscholing gevolgd. Ook al vallen deze personen maar 2x per jaar in, ze zijn dan officieel gecertificeerd.
Op donderdag 17 november avond was Alice Schols , medewerkster van de KNZB aanwezig van 19.00 uur tot 22.30 uur om duidelijke informatie te geven over de verkorte opleiding PVB (Proeve van Bekwaamheid) Zwemlesgeven en ze was getuige van het volleerd uitvoeren van een pop opduiken (diepte 2 meter), vervoeren over 10 meter en aan de kant brengen van het zogenaamde slachtoffer.
Met een hurksprong het water in, ook een eis. Twee leden hadden er wat moeite mee, maar de 2e poging werd als voldoende beoordeeld door Alice.
Heel super dat de grote groep vrijwilligers deze avond wilden volgen en ook de zwemlessen gaan geven . Even misschien wat vervelend voor sommige leszwemmertjes, maar ik kan u verzekeren als ouder dat er zeer productieve zwemlessen gegeven worden. Kortom, uw kind lijdt er niet onder wat betreft kwaliteit.

De groep instructeurs:

Marjan, Luuk, Evert ,Sanne ,Annika F, Tanja, Rianne, Daniël, Miranda, Rienette, Sigrid, Nicoline, Annika H, Belinda en rechts met mitella Alice Schols.
Coen en Danny ontbreken op deze foto. Zij waren al richting kleedzaal. Haastige spoed is zelden goed, ook hier blijkt dat weer.

Geweldig jongens, heren, meiden en dames!!
Fijn voor onze vereniging!! Chapeau!!

Alice Schols heeft een jaar of tien geleden stage gelopen bij onze vereniging, is als turnster zeer enthousiast geraakt door ons team lesgevers (altijd leuk om dat te horen) en is na haar CIOS nog naar vervolg HBO opleiding gegaan. Heeft ook nog lesgegeven aan de ALO in Groningen. Is thans werkzaam bij de KNZB, geeft al een aantal jaren ook de bijscholingen bij onze vereniging.

Hiha.

Ziekenboeg vrijwilligers.

Het jaar 2016 was helaas voor een aantal vrijwilligers van de vereniging verre van prettig. Eigenlijk is verdrietig een betere omschrijving.
Misschien hebben jullie als ouders wel mensen gemist aan de badrand. Of is het sommigen niet opgevallen.
Op dit ogenblik missen we juf Margo (B) en Berna (A). Juf Miranda (beginners A) werd een periode gemist. Gelukkig is zij al weer aan 't lesgeven nu.
Ik laat de details voor wat 't is, maar geef toch even een summiere uitleg.
In de maand mei viel de oudste zoon van juf Berna ongelukkigerwijs tijden werkzaamheden van een laadbak. Zwaar gewond, schedelfracturen, operaties, coma gelegen, slapende gehouden etc. Om een lang verhaal kort te houden, deze zoon woont na maanden ziekenhuis en revalidatie gelukkig weer zelfstandig, het gaat hem eigenlijk wonder boven wonder goed, kan zelfs zijn beroep als vrachtwagenchauffeur weer oppakken. Een zware tijd geweest voor Berna en haar man en verdere familieleden. Een tijdje geleden, toen alles weer een beetje "liep", werd bij juf Berna darmkanker geconstateerd. Ze is inmiddels geopereerd en hoeft gelukkig geen nabehandeling. 't Gaat redelijk goed met haar, loopt nog wat lastig. Lesgeven zit er voorlopig nog niet in, maar ze is van plan om dat volgend jaar weer proberen op te pakken. Uiteraard loopt ze niet te hard van stapel en wil eerst goed opknappen.
De man van juf Margo ligt al 12 weken in t ziekenhuis. Heeft lang op de ic gelegen. Gaatje in de darm met alle gevolgen van dien. Verliep allemaal erg moeizaam. Veel koorts, werd in begin slapende gehouden. Nu ligt hij op zaal, wacht op een plaats in een revalidatiecentrum. Een lange herstelweg voor hem. Margo en de kinderen Mariëlle en Rick (ook vrijwilligers bij onze club) hebben zeker een zware tijd gehad en nog steeds. Beide kinders zijn weer aan 't training geven, Margo is nog een tijd afwezig, begrijpelijk. Hopelijk knapt Gerrit nu op! Het zal in elk geval nog lang duren voordat juf Margo vrijdags weer aan de badrand staat.
Miranda was een tijd afwezig doordat ze haar voet brak na een ongelukkige val van de trap. Met krukken kwam ze laatst weer voorzichtig aan de badrand. Ze kan nu weer zonder lopen en gelukkig kan ze de beginners A weer instrueren.
Nog niet genoemd in t verhaal, maar bij onze voorzitter Nico van der Poel (niet aan de badrand, misschien daarom minder bekend) was prostaatkanker geconstateerd. Na vele weken bestralingen, een operatie zijn de vooruitzichten gunstig. De bestraling heeft gelukkig zoden aan de dijk gezet.

Laten we er van uit gaan dat het met een ieder uiteindelijk goed komt!! Ik wens iedereen van de vereniging dan ook een gezond 2017!! Volgens mij is het niet nodig meer te wensen..

Hiha