

Beste zwemsters, ouders en geïnteresseerde,

In de afgelopen periode is er weer verschrikkelijk veel leuks gebeurd om over te schrijven.

We hebben deze nieuwsbrief weer kunnen vullen met wat mededelingen, veel belevenissen, een recept, een stralende vrijwilliger, mooie prestaties en vooral veel zwemplezier.

Voor nu veel leesplezier

Stephan Jutte

Muziek wedstrijd Junioren 18 februari



Op zaterdag 18 februari hadden wij, de junioren (Elise, Sandra, Antonia, Ashley, Tamara en Anja) een muziekwedstrijd (interregio) in Amsterdam. We hadden er hard voor getraind en we hadden er allemaal erg veel zin in. Voor de wedstrijd moesten natuurlijk de haren en de make-up gedaan worden. Dit hebben we bij mij thuis gedaan. Nadat de haren waren gedaan zijn we naar het zwembad vertrokken. We reden met elkaar mee naar Amsterdam en in de auto was het erg gezellig, wel voelde ik al de zenuwen een beetje opkomen maar gezonde spanning hoort erbij! Toen we aankwamen hebben we ons omgekleed in ons gezamenlijke inzwembadpak. Toen we het zwembad inliepen begonnen de zenuwen bij mij echt. Eerst gingen we inzwemmen, even lekker een paar baantjes om los te zwemmen, maar het water was koud joh... Daarna hebben we even een van het groepsnummer geoefend en de opduwen een paar keer gedaan. We deden mee met drie nummers: Sandra met haar solo, Elise en Antonia met hun duet en natuurlijk met het groepsnummer. Eerst was Sandra aan de beurt. We hebben gekeken naar de solo's en natuurlijk Sandra aangemoedigd, ondertussen gingen Elise en Antonia zich voorbereiden voor hun duet en gingen de andere zich voorbereiden op het groepsnummer. Nadat Antonia en Elise aan de beurt waren geweest zijn we naar de kleedkamer gegaan en daar hebben we drooggetraind. De zenuwen begonnen al best hevig op te spelen en daarom moesten we van Nadine in de kleedkamer blijven, zodat we niet naar de andere groepsnummers konden kijken. Dit vonden we in het begin niet leuk maar wel beter aangezien de zenuwen hierdoor wel iets afnamen en we ons goed op onszelf konden focussen. Toen was het eindelijk zover, we waren aan de beurt!! Toen we klaarstonden om te beginnen, begon de muziek helaas veel te vroeg. We waren even in de war maar hadden ons snel herpakt. We hebben het groepsnummer afgezwommen en we hebben echt ervan genoten. We hadden het nummer wel eens beter gezwommen maar ondanks dat heb ik en ik denk ook de andere een superleuke dag gehad. We zijn in ieder geval weer een ervaring rijker.

Anja

Ledenvergadering

Het Bestuur van WVZ nodigt alle leden van WVZ uit voor de jaarlijkse Ledenvergadering op 21 maart 2017. De ALV is het jaarlijkse moment om met het bestuur en met andere leden in gesprek te gaan over het (gevoerde) beleid van WVZ.

De vergadering wordt gehouden in ons clubhuis "Duik Inn", Prismaaan 46 te Zoetermeer. Aanvang is om 19.30 uur. De aanvangstijd van 19.30 uur is gekozen om onze leden, ereleden en leden van verdienste gelegenheid te bieden tot een informeel samenzijn, onder het genot van een kopje koffie of thee. Het formele deel van de ALV begint om 20.00 uur.

WVZ BIRTHDAYPARTY

28 MAART 2017



WAAR: TRIXS LEIDSCHENDAM VEURSESTRAAT 280C

WANNEER: 18:45 UUR TOT 20:00 UUR

WAT DOE JE AAN: MAKKELIJKE(GYM)KLEDING

WAT NEEM JE MEE: BIDON MET WATER

KOSTEN: NIKS, NOPPES, NADA, WVZ BETAALT!!!

INBEGREPEN: 1 UUR SPRINGEN, LIMONADE EN WAT LEKKERS

EN VERDER: WELLICHT HANDIG OM RIJAFSPRAKEN ONDERLING TE MAKEN

TO JUMP OR NOT TO JUMP: KOM JIJ OOK?????

MELD JE AAN VIA: MARIEKE@DENOBEL.NL

PS: DE MAANDAGTRAINING (27 MAART) KOMT TE VERVALLEN!!

GREETZ NAMENS DE FEESTCOMMISSIE: ISABELLE EN MARIEKE

Generale repetitie

Op zondag 26 maart zwemmen alle deelnemers van de regiokampioenschappen van 8 april hun uitvoeringen! We starten om 12.00 uur in de Veur. Iedereen is van harte welkom!

Meerkamp 11 maart



In het zwembad van 's Gravenzande werd 11 maart de meerkamp gezwommen door onze beginsters. In categorie 1 zwommen Camelia, Quinty, Categorie 2: Lisa, Fleur, Emilia, Suze, Categorie 3: Tessa, Ivy-Jane en Categorie 4: Emily. Onze dametjes hebben het er prima gedaan. Supertrots zijn we op jullie! Nogmaals ook dank aan iedereen, die vandaag geholpen heeft



Vrijwilliger in zonnetje!

Zonder vrijwilligers is er geen vereniging. En op onze vrijwilligers mogen we best trots zijn! We zien ze wel vaak in het zwembad lopen, maar weten soms niet eens waarm zij zich met hart en ziel voor WVZ inzetten. Daarom in de nieuwsbrief: "De vrijwilliger in het zonnetje!"

Nel van Tefelen heeft het stokje de vorige keer over gedragen aan Kees Bastiaansen. Ook Kees hoort al jaren bij de vrijwilligers van WVZ, maar waarom Hoe is dat zo gekomen Kees?

Kees: "Met twee dochters op synchroonzwemmen constateerde ik dat er heel vaak dezelfde mensen langs de badrand stonden, die hun best deden om het niveau van de kinderen op een hoger plan te krijgen. Deze mensen deden dat, week in week uit, VRIJWILLIG zonder daar een vergoeding voor te krijgen! Zij waren voor mij de inspiratie om ook een bijdrage te leveren aan deze mooie sport. In eerste instantie deed ik dat als oplezer en voorstarter bij de wedstrijden. Het voordeel was dat je ook nog op een koelere plek zat dan op die warme tribune, de tijd ging steeds snel voorbij en het was er ook nog gezellig. Na een aantal keren te hebben opgelezen dacht ik dat M-en of jureren ook een mogelijkheid was om een bijdrage te leveren. En zo ging ik in 2006 met een aantal dames (heren waren toen nog zeer slecht vertegenwoordigd) op cursus.

Na een aantal jaren werd ik gevraagd om secretaris te worden van de synchrooncommissie van de kring Haaglanden. Voorzichtig ben ik aan die klus begonnen, mijn voorgangster had alles steeds tot in de puntjes geregeld en het was een uitdaging om dat niveau vast te houden.

Inmiddels werd ik ook al een aantal malen gevraagd door de KNZB om mee te werken tijdens de Nederlandse Kampioenschappen. Daarna heb ik de cursus chef jurysecretariaat gevolgd. Hierin ben ik dan met de scheidsrechter verantwoordelijk voor een soepel verloop van de wedstrijd en de juistheid van de uitslag.

In 2012 werden de kringen opgeheven en zijn we samen gaan werken met de kring Gouwe Rijnstreek en kring Rotterdam. In de nieuwe organisatie, Regio West, bekleed ik nog steeds de functie van secretaris van de synchroonzwemcommissie. Vanuit deze commissie is het idee gekomen om de papierwinkel rondom wedstrijden aan te gaan pakken.

Inmiddels scheelt dit elke wedstrijd zo'n 300 A-4tjes. En hebben we binnen 5 minuten na de laatste zwemster de uitslag. De KNZB heeft onze werkmethode ook omarmd en inmiddels wordt dit seizoen in bijna het hele land op deze manier gewerkt.

De volgende stap is het gebruik van stemkastjes tijdens de uitvoeringen wedstrijden. Daar ben ik nu druk mee. Het ontwikkelen van nieuwe werkwijzen is ook wel een hobby van mij en ik steek daar ook graag wat extra tijd in. Daarnaast probeer ik nog wat tijd over te houden voor tuinieren. Ik heb ook een full-time baan en dus zijn mijn dagen van 's-ochtends tot 's-avonds nuttig gevuld.

Synchroonzwemmen heeft heel veel vrijwilligers nodig. Tijdens een wedstrijd lopen/zitten er tot wel 60 mensen rond het bad om alles soepel te laten verlopen, een daarbij zijn dan nog niet de trainsters en begeleiders van de zwemsters meegeteld. Iedereen kan hieraan een bijdrage leveren. Of het nu om oplezen van de cijfers gaat, het verzorgen van de koffie of een rol als jurylid, we kunnen niet zonder vrijwilligers.->

NIUWTJES, REACTIES, TIPS OF SUGGESTIES: PR.SYNCHROONZWEMMEN@WVZ.NL

Dus bij deze dan ook een oproep aan iedereen, zet je ook in voor deze mooie sport en help mee om er steeds weer een mooie happening van te maken.

De belangrijkste mensen binnen deze sport zijn de trainsters. Zij staan altijd klaar om de meisjes steeds weer moeilijkere figuren aan te leren en een mooie uitvoering te laten zien. Graag zou ik dan ook de pen doorgeven aan Karen Jutte.



Nadine aan de kook

Superfood maandagrecept

Soms heb ik de behoefte om extreem healthy te eten. Haha! Tegenwoordig wordt er van bepaalde producten gezegd dat het een superfood is. Boerenkool is zo'n voorbeeld. Ik eet dat het liefst als stampot, maar je kan het kennelijk ook heel goed door een smoothie doen. Hmm ja dat vind ik dan iets te healthy. Haha! Quinoa behoort ook onder het rijtje superfood. Ik had dit al een keertje samen met Resi gegeten, maar we vonden het een beetje saai. Laatst na een pittige maandag training, wilde ik een tweede poging wagen en had ik het op het menu gezet. Ik had quinoa in huis en wilde daar wat lekkers mee maken. En dat werd het zeker met heel wat groente. Pompoen uit de oven, gekookte spinazie, gehalveerde cherrytomaatjes, gebakken ui en knoflook, noten en gebrokkelde feta stukjes. Ik had de quinoa met alles gemengd in een kom. En ik moet zeggen; dit was zeker voor herhaling vatbaar!

Wie durft!?

Nadine kookt wat af voor de rubriek, maar ze is natuurlijk razend benieuwd of jullie (als de nieuwsbrief verschenen is) direct de keuken in duiken, om haar nieuwste recept proberen te maken. En ook onze voorzitter was wel benieuwd wie het aandurft om één van de (heerlijke) creaties van Nadine te maken. En vervolgens een culinaire review over het recept voor de volgende nieuwsbrief te schrijven! Dus heb je wel eens wat van Nadine gemaakt of wil je bovenstaande recept zelf wel eens maken.

Zet je kookskills aan de slag, kraak je reviewvingers en laat je smaakpupillen wat stretch oefeningen doen en stuur jou recensie (met foto) van één van Nadine's hoogstandjes en laat iedereen weten of je genoten of gekotst hebt om het recept :)