

WVZ SYNCHROONZWEMMEN NIEUWSBRIEF

Beste zwemsters, ouders en geïnteresseerde,

Voor jullie ligt de laatste nieuwsbrief van dit seizoen.

Een prachtig synchro seizoen met vele mooie momenten, wedstrijden en prestaties

Een seizoen wat we met een paar mooie weken gaan afsluiten

In deze nieuwsbrief staat alles over de feestelijke afsluiting voor de zwemsters en de afsluiting met de eindeseizoensshow

Groeten
Namens de synchrocommissie

Meerkamp



Op zaterdag 9 juni deden onze Beginners mee met de Meerkamp Uitvoeringwedstrijd in het zwembad Aquarijn in Alphan ad Rijn. Stralend en met plezier hebben alle meisjes de sterren van de hemel gezwommen en dat resulteerde in een complete medailleregen:

Fleur haalde met haar prachtige solo in categorie 2/3 een gouden medaille! Amber en Althea zwommen met hun duet in categorie 1 ook naar de gouden plek! Suze en Emillia zwommen in categorie 2/3 in een spannende strijd voor de welverdiende bronzen medaille, waarbij Camillia en Jingyao met slechts een klein verschil 4e werden. Alle meisjes zwommen mee met het groepsnummer in categorie 2/3 en behaalden met elkaar de bronzen medaille! Gefeliciteerd allemaal met deze prachtige prestaties! Grote dank en complimenten aan Brechtje, Ashley, Amber, Elise, Marissa, Lilian, Fleur en Irene voor jullie input, enthousiasme, inzet en begeleiding! En 'grote' Fleur heeft haar 'vuurdoop' gehad en haar eerste muziekwedstrijd gejureerd!

Hopelijk voel je je snel weer als 'n vis in 't water!



BETERSCHAP!!

Sterkte voor Marjet!

Afgelopen dinsdag 12 juni is Marjet geopereerd aan haar rug.

De 5,5 durende operatie is volgens plan verlopen. We wensen haar veel sterkte in haar herstel en hopen dat ze snel in het zwembad te vinden is!



Drievliet 7 juli

Op zaterdag 7 juli sluiten we volgens traditie het seizoen af met een uitje naar Drievliet. Ga je mee? We verzamelen om 10.00 uur bij de ingang van het park en gaan gezamenlijk naar binnen. Om 16.00 uur krijgt iedereen een ijsje op een afgesproken plek. In de tussentijd ben je vrij om te gaan waar je wil maar het is natuurlijk wel leuk om met een groep door het park te gaan of om af te spreken voor de lunch.!

Nog wat info op een rij:

Datum: zaterdag 7 juli 2018

Tijd: 10.00 uur verzamelen bij de ingang – 16.00 uur een ijsje – het park sluit om 17.00 uur

Vervoer en begeleiding jonge zwemsters: zelf onderling regelen

Eten en drinken: zelf meenemen

Wie: synchroonzwemsters en trainsters WVZ en verder iedereen die wil (ouders, broertjes, zusjes)

Prijs: 10 euro voor de zwemsters (de vereniging legt € 8,50 bij). Voor de anderen is de toegangsprijs € 18,50

(Normaal betaal je € 23,50, we maken gebruik van groepskorting. Vandaar dat het van belang is om met z'n allen naar binnen te gaan.)

Geef aan Isabelle door of je meegaat en met hoeveel personen via ideridder@tiscali.nl of 06-48355938.

Maak het bedrag uiterlijk een week van te voren (30 juni) over op rekeningnummer: NL17 RABO 0322 3466 57 t.n.v. E.H. Speckens-Mans Zwemvereniging WVZ. (Bij niet betalen, kun je niet mee.)

We gaan er een gezellige dag van maken!



De schoolexamens zijn weer geweest en de uitslagen zijn binnen. Van harte gefeliciteerd voor: Ashley, Martjet, Sandra en Tamara met het behalen van jullie diploma!

Luxemburg



Toen we in ons appartement aan waren gekomen ging we ons klaar maken voor de solo's. Die waren op vrijdag avond. We reden naar het zwembad en daar was een grote hal met een kraampje waar je een truien, een T-shirt of een vest kon kopen in heel veel kleuren. Nadat de solo's klaar waren gingen we pizza's halen! Het was super lekker!

De volgende dag hadden we techniek en de duetten, de techniek ging bij iedereen super. Na de techniek hadden we genoeg tijd om de haren te doen en om te kleden. Het is in Luxemburg zo leuk omdat iedereen mag zwemmen, dan zie je allemaal nieuwe dingen. Toen de duetten voorbij waren gingen we naar boven om wat te eten. Je eet dan met alle clubs bij elkaar. Op zondag hadden we het groepsnummer daarna de afsluiting. Alle spullen zijn gepakt een laatste stop bij de Mac Donalds en het weekend was weer voorbij. Groetjes Fiene van Wijk



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!"

Els Speckens heeft het stokje de vorige keer over gedragen aan. Zij is al jaren één van de trainsters van WVZ, maar hoe is dat zo gekomen Michelle?

Heel lang geleden toen ik 9 jaar oud was ben ik begonnen met Synchronzwemmen. Ik heb zelf heel lang gezwommen en toen dat klaar was ben ik langzaam in het coachen gerold. Ik begon eerst met 1x in de week training geven maar dat liep al snel uit naar meer. Op dit moment besteed ik heel veel uurtjes aan het zwemmen, niet alleen tijdens de trainingen maar ook met alles wat daarbij hoort. We organiseren weekenden weg zoals Luxemburg of een Synchrobeat weekend. Ook de badpakken moeten opgemaakt worden, muziek moet gezocht worden, nummers worden gemaakt en natuurlijk het versturen van alle communicatie rondom de wedstrijden.

Het leuke aan coachen is dat je vooruitgang ziet en de meiden echt iets kunt leren. Daarnaast krijg je ook band met de meiden leer je ze heel goed kennen en wil je juist nog meer dat ze goed presteren.

Naast mijn werk en zwemmen heb nog een beetje vrije tijd over die ik opvul met leuke dingen. Ik vind het super leuk om voor wie maar wil reisjes uit te zoeken en alles samen te stellen. Zelf vind ik stedentrips super leuk maar ook verre bijzondere reizen maak ik graag. Ik heb een leuke club vriendinnen dus als ik tijd heb breng ik graag wat tijd met hun door. En ik ga dit jaar voor vijfde keer de Nijmeegse 4 daagse lopen dus probeer ik hier en daar wat kilometers te maken.

Ik ben al heel wat jaren betrokken bij WVZ en we hebben eigenlijk altijd mensen nodig. Met name het tekort aan juryleden blijft een probleem.

Ook zijn we met een beperkt aantal trainsters dus zou ik graag wat enthousiaste moeders of vader willen opleiden. Als je een tijdje meeloopt met een coach leer je heel snel wat kleine tips hoe je de meiden kunt verbeteren. Dus bij deze nodig ik iedereen die maar wilt uit om zich bij mijn trainingen aan te sluiten. Misschien schuilt er wel een geweldig coach in jou!

Voor de volgende nieuwsbrief draag ik het stokje over aan Irene van Kralingen. Irene is ook gewoon gaan meelopen aan de kant en heeft nu al heel wat beginners de basisvaardigheden geleerd. Hier zijn wij als coachen natuurlijk heel blij mee!



Nadine's WVZ-loze jaar in Cambodja

Suostei allemaal!

Inmiddels ben ik nu ruim 4 maanden in Phnom Penh en het bevalt mij hier prima. Uiteraard mis ik jullie natuurlijk allemaal! Maar het leven hier is goed en ik heb het lekker naar mijn zin. Het werk is lange dagen maken. Mijn eerste patiënt zie ik om 8 uur en de laatste stapt om kwart voor 7 in de avond naar buiten. Ik heb wel een lange lunchpauze, maar alsnog ben ik vaak moe aan het einde van de dag. Om de week moet ik op zaterdagochtend werken. Door-deweeks ben ik op donderdag altijd vrij en geniet ik lekker van de zon op mijn dakterras met het zwembad! Ja, ik kan melden dat dat echt niet verveeld. Haha!

Sinds maart heb ik een nieuwe hobby gevonden; frisbee! Ja, het was mij ook onduidelijk wat deze sport inhield. Maar ik kan je melden dat het een leuke groep mensen is en je flink heen en weer rent waardoor je (zeker door de hoge temperaturen) binnen een paar minuten je helemaal rot zweet. Zo fanatiek als met synchroonzwemmen ben ik niet, ik speel 1x in de week frisbee.

Ook sinds maart ben ik zo'n 1x in de 2 weken mee geweest met een trip die buiten de stad plaats vond. Via een Facebook pagina vond ik een groep waarbij er transport werd geregeld, je flesjes water kreeg, fruit en indien het een lange dag was, ook lunch. Voor een klein bedrag heb ik zo wat leuke plekken buiten Phnom Penh gezien. Een wandeling op een eiland, het bewonderen van oude tempels en een tocht door het bos om bij een waterval te kunnen zwemmen. In april werd het Khmer Nieuwjaar gevierd. Hierdoor was ik een aantal dagen vrij en ben ik natuurlijk ook weggeweest. Ik ben naar het westen van Cambodja gegaan, naar Cardamom Mountain. Een prachtig gebied met veel natuur. Ik heb er gerelaxed, door de jungle gelopen (en bloedzuigers van mijn benen af mogen halen..) en bij watervallen gezwommen.

In mei is mijn moeder langs gekomen! Ze was hier slechts een weekje, maar we hebben de tijd goed gevuld. Samen zijn we naar Siem Reap geweest en hebben de oude tempels van Angkor Wat bekeken. Daarna nog een paar dagen in Phnom Penh waar mijn moeder heeft kunnen zien hoe ik nu woon en leef. We hebben heerlijk Aziatisch gegeten.

Ja, dat doe ik nog steeds elke dag. Twee keer per dag warm eten, ik vind het heerlijk. Ik moet bekennen dat ik 1x een burger met patat op heb, 2x pizza en 2x een bord spaghetti. Maar verder eigenlijk altijd lokale gerechten. En zelfs een keer heel lokaal toen ik gebakken krekels heb gegeten! Ik moet zeggen dat het prima smaakte.

Over 2 maanden kom ik voor een paar weken naar Nederland. Even weer met mijn katten knuffelen! En natuurlijk jullie allemaal zien!

Voor nu wens ik alle meiden die deelnemen aan de Synchro Beat en NK Combo heel veel succes!! Zet 'm op!! Stralen en knallen met z'n allen!!! Toi toi toi!! Heel veel liefs, Nadine

Seizoens-afsluiting & -start

Op zondag 8 juli is er nog een laatste speciale eindshow van 12.00 tot 13.00 uur in zwembad De Veur. Met aansluitend een gezellige bijeenkomst met koffie/thee en lekkers (ijsjes!) in de clubruimte.

Iedereen is welkom!
Entree € 1,- p.p.

Eerste training – 26 augustus

De eerste training van het nieuwe seizoen vindt plaats op zondag 26 augustus. Graag zien we iedereen om 10.00 uur bij De Driepsrong voor de eerste droogtraining.

Na afloop van de watertraining in De Veur openen we gezamenlijk het seizoen met een lunch in de clubruimte vanaf 13.15 uur. Alle ouders zijn uitgenodigd. De trainsters lichten de plannen voor 2018-2019 toe.

8-9 September trainingskamp!

Het weekend van 8 en 9 september moet je vrijhouden in je agenda!

Dit weekend staat in het teken van alle nieuwe nummers aanleren, dit betekent veel droogtrainen maar ook extra watertraining. Dit is het rooster onder voorbehoud van aanpassingen:

Zaterdag 8 september van 1000 - 1700
Zondag 9 september van 1000 - 1600

Naast veel droogtrainen maken we er natuurlijk ook gewoon een gezellig weekend van. Voor de age 1 zullen de tijden afwijken maar al deze info volgt nog per email.

Agenda

16, 17 juni

17 juni

7 juli

8 juli

26 augustus

7&8 september

15 september

Age1 + Age2: Synchrobeat

Combo: NK

Drievliet

Seizoensluiting

Seizoenstart

Trainingsweekend

Sportdemo stadshart