

De Start

ter gelegenheid van het 50-jarig jubileum van





Zwem- & Poloclub Montferland

Bestuur

(bestuur@zpcm.nl)

Voorzitter

Leo Vos

(voorzitter@zpcm.nl)

Secretaris

Tony Marinus

(secretaris@zpcm.nl)

Penningmeester

Martijn Garretsen

Tim Dijkman

(penningmeester@zpcm.nl)

Zwemzaken

Angela Giezen

(angelagiezen@zpcm.nl)

Polozaken

Hennie Witjes

(henniewitjes@zpcm.nl)

Activiteiten

Vacant

Redactie De Start

Perry van der Meer

Angela Giezen

(clubblad@zpcm.nl)

www.zpcm.nl

UITERSTE ZORG IS BESTEED AAN HET VERVAARDIGEN VAN DEZE START. DESONDANKS ZIJN FOUTEN NIET UIT TE SLUITEN. GEEN VAN DE BIJ DE START BETROKKEN PERSONEN KUNNEN AANSPRAKELIJK GEHOUDEN WORDEN VOOR SCHADE ONTSTAAN UIT FOUTEN. DE REDACTIE KAN NIET VERANTWOORDELIJK GEHOUDEN WORDEN VOOR DE INHOUD VAN ADVERTENTIES EN INGEZONDEN MATERIAAL.

Polocommissie

(polocommissie@zpcm.nl)

Voorzitter

Hennie Witjes

Leden

Inge Geurts

Hans Dijkman

Wilko Doeleman

Lisa van Beek

Zwemcommissie

(zwemcommissie@zpcm.nl)

Voorzitter

Angela Giezen

Leden

Eric Holkenborg

Berto Grefte

Caroline Langeweg

Jan Kniest

Lies ten Brink

Ondersteunende leden

Paulien Holkenborg

Esther van Maastrigt

Perry van der Meer

Activiteitencommissie

(activiteitencommissie@zpcm.nl)

Voorzitter

Vacant

Leden

Kevin Dieker

Kelly Bockting

Esther van Maastrigt

Ida Giezen

Trainingstijden

Maandag

18:15 Wedstrijdzwemmen

18:15 Minipolo / Aspiranten

19:00 Wedstrijdzwemmen

19:00 Waterpolo Dames

19:45 Waterpolo Heren

Dinsdag

18:15 Wedstrijdzwemmen

19:00 Wedstrijdzwemmen

19:45 Wedstrijdzwemmen

19:45 Masters

19:45 Recreatief

Woensdag

18:25 Wedstrijdzwemmen

18:25 Minipolo / Aspiranten

Donderdag

18:15 Wedstrijdzwemmen

19:00 Wedstrijdzwemmen

19:45 Wedstrijdzwemmen

19:45 Masters

19:45 Recreatief

20:45 Waterpolo Dames

20:45 Waterpolo Heren

IN HET GEHELE SEIZOEN KUNNEN AFWIJKENDE TRAININGSTIJDEN GELDEN. DEZE WORDEN OP DE WEBSITE GEPUBLICEERD.

HET LIDMAATSCHAP KAN OP ELK MOMENT VAN HET JAAR INGAAN EN LOOPT TOT EN MET 31 DECEMBER VAN HET BETREFFENDE JAAR. OPZEGGEN VAN HET LIDMAATSCHAP DIENT SCHRIFTELIJK TE GEBEUREN, EN WEL VÓÓR 1 DECEMBER VAN HET BETREFFENDE JAAR. HET LIDMAATSCHAP WORDT STILZWIJGENDE VERLENGD. CONTRIBUTIE IS CONFORM DE STATUTEN VERSCHULDIGD OVER HET GEHELE JAAR. RESTITUTIE IS IN BEGINSSEL NIET MOGELIJK.

Voorwoord 50 jaar ZPCM

Nog maar 5 jaar geleden schreef ik als net aangetreden voorzitter een afsluitend stukje in het ter gelegenheid van het 45-jarige jubileum verschenen jubileumblad.

Ik sprak toen de hoop uit dat we de komende jaren de vereniging verder tot bloei zouden kunnen brengen. Als ik dan kijk naar wat we met z'n allen de afgelopen 5 jaar gepresteerd hebben mogen we daar hartstikke trots op zijn.

We hebben een Mastersafdeling uit de grond gestampt, we zijn gepromoveerd naar de A-competitie, de waterpoloërs eindigden regelmatig hoog in de competitie, er is een beleidsplan voor de jaren 2014 t/m 2019 en ook financieel schreven we het afgelopen jaar weer zwarte cijfers.

En nu is er al weer een jubileum, we bestaan een halve eeuw!

Een halve eeuw waarin veel gebeurd is en waar ook in deze jubileumstart weer door diverse mensen van binnen en inmiddels ook van buiten onze vereniging over geschreven wordt. Trots kunnen wij samen genieten, met mooie herinneringen, van het bestaan van onze vereniging die al 50 jaar leeft! Dat is wat ze, samengevat, schrijven en ik denk dat ze er volkomen gelijk in hebben.

We vieren dit jubileumjaar met diverse activiteiten die tot nu toe zeer geslaagd zijn. We hebben een Masterwedstrijd georganiseerd, er is een leuke middag met de volwassen leden geweest, met de jeugd zijn we naar Ierland geweest en gaan we binnenkort weer op kamp, het jubileumweekend op 27 en 28 juni met de clubkampioenschappen en een jubileumfeest en tenslotte komt er nog een feestje voor 16+ in de Snor.

Als je dat allemaal op een rijtje zet zie je dat we een bloeiende, actieve vereniging zijn die naast de vele sportieve prestaties ook invulling geeft aan de bindende factor die we als vereniging willen zijn.

Om dat allemaal te bereiken hebben zich de afgelopen 50 jaar honderden vrijwilligers ingezet. Zonder al die vrijwilligers van toen en nu zou de vereniging nooit zijn wat ze nu is. Het past dan ook om deze vrijwilligers nog eens te bedanken voor hun, vaak gedurende vele jaren onvoorwaardelijke inzet.

Ik wens u allen nog een sportief en gezellig jubileumjaar!

Leo Vos

Voorzitter ZPC Montferland



50 jaar Zwem- & PoloClub Montferland: topprestatie

Dit jaar is het dan toch echt zo ver: Zwem- & PoloClub Montferland bestaat 50 jaar. In deze 50 jaar zijn we uitgegroeid tot een vereniging met 192 leden en beschikken we over meer dan 9 uur zwemwater per week. Op dit moment bieden we mogelijkheden voor wedstrijdzwemmen, masterszwemmen, waterpolo en recreatief zwemmen, waarbij de zwemafdeling (117 leden) de ruime meerderheid heeft.

Op zwemgebied is de vereniging in de afgelopen 50 jaar gegroeid van een club die ooit onderaan in de competitie begon, naar een club die zich handhaaft in de A-competitie. Verspreid over 50 jaar zijn we dus al meerdere malen kampioen geworden. Jammer dat de meesten het maar één of twee keer meegemaakt hebben, enkele uitzonderingen daargelaten dan. Sinds een paar jaar hebben we naast deze fantastische wedstrijdgroep ook nog een speciale afdeling voor de ouderen onder ons. Alle zwemmers die de 20 jaar gepasseerd zijn, belanden bij de masters.

Binnen de wedstrijdgroep gingen Perry van der Meer en Boudewijn Mol in 2011, na meer dan 20 jaar, verder met een op dat moment voor ZPCM onbekende rage: meedoen aan de Nederlandse Jeugd Kampioenschappen. Een jaar later, in 2012, deed Perry dit nog eens dunnetjes over en in 2013 werd het stokje overgenomen door Silke Holkenborg, Julia Kiefmann, Rico Keizer en Roman te Wildt. Hierna bleef Silke nog actief op het NJK. In totaal is ze al met drie medailles naar huis gegaan. Dit seizoen mocht ook Boudewijn nog eens afreizen naar Amsterdam.

Om nog een stap verder te gaan, hebben Angela Giezen, Martijn Giezen, Hanneke Heymen en Wilma van Velsen deelgenomen aan de Wereld Masters Kampioenschappen. Angela reisde hiervoor naar Montréal, de anderen hebben Göteborg onveilig gemaakt. De estafettedames van onze vereniging hebben een redelijke tijd ook enkele Nederlandse Masters Records in handen gehad.

Op gebied van waterpolo zijn we gegroeid van een vereniging zonder waterpolo, naar een vereniging die op een actieve manier de waterpolosport beoefend. Op dit moment zijn er drie waterpoloteams actief in de 3^e klasse van Regio Oost.

Niet alleen zijn onze leden succesvol in het zwembad, sommigen halen ook andere aparte dingen in hun hoofd, zoals bijvoorbeeld op pagina 12 te lezen is over Roel van Beek.

Rest ons nog te zeggen dat onze vereniging het geen 50 jaar vol heeft kunnen houden zonder de fantastische hulp van alle vrijwilligers. Iedereen die in de afgelopen 50 jaar ook maar iets heeft bijgedragen, ontzettend bedankt! Wil je ook iets betekenen voor ons? Neem contact op met vrijwilligerworden@zpcm.nl!

Proost en op nog veel meer jaren!

De redactie

Clubblad van Zwem- & PoloClub Montferland



Dromen, durven, doen *(Annemiek Arts)*

Wie droomde er nou vroeger niet van om topsporter te worden en te eindigen op de Olympische spelen... Ook ik werd gegrepen door zo'n droom en als klein meisje van 6 jaar werd ik, na het halen van mijn c-diploma, direct lid van de zwemclub. Echter bleek het met mijn talent nog niet zo te vlotten. Veel te verlegen en bang om af te gaan zwom ik de eerste zes jaar van mijn lidmaatschap niet een wedstrijd in een vreemd bad. Het leek bij dromen te blijven...

Totdat Jacques Doeleman mij op twaalf jarige leeftijd vertelde dat ik toch echt eens mee moest doen aan een Speedo wedstrijd, waarop ik natuurlijk braaf knikte. Belofte maakt schuld en zo startte ik mijn eerste wedstrijd ooit. Het was leuk en het roer ging om. Wedstrijden zwemmen werd iets waar ik echt naar uit kon kijken. De angst verdween en er kwamen steeds meer wedstrijden op het programma. Ik durfde en ik deed...



Montferland nieuws, juni 2008

Jetty Visser en Martijn Giezen hadden eerder dan ik in de gaten wat ik eigenlijk allemaal kon en zorgden er voor dat ik in een groep kwam die meer trainingsuren maakte. Van enkel de dinsdag- en donderdagavond ging ik naar elke dag trainen. De maandag training werd opgezet door Jetty en Martijn stond om 7:00 uur op vrijdagochtend aan het bad om mij mijn meters te laten maken. Het pakte goed uit en in 2006 mocht er zelfs een eerste NJK gezwommen worden. Er zat niet meer in dan de 5^e plek, maar wat was het gaaf om naar de andere kant van Nederland te rijden om zo'n wedstrijd te zwemmen. Ondertussen ging het natuurlijk niet enkel om presteren en werden er bij ZPCM ook vele activiteiten georganiseerd. Eens per jaar op kamp, een uitstapje naar Duitsland voor het 24-uurs zwemmen, een weekend weg naar Rees, volleybaltoernooien, paaseieren zoeken en zelfs Sinterklaas kwam elk jaar een bezoekje brengen. ZPCM was een hecht team, waar naast het sportieve aspect veel ruimte was voor plezier. Buiten het zwemmen om werd er dan ook vaak afgesproken en beleefden we met z'n allen de gekste dingen.

Jaren later bleek het zich eindelijk allemaal uit te betalen en mocht ik in 2008 en in 2009 zelfs Nederlands jeugd kampioene worden op de 3km schoolslag open water. Bij thuiskomst werd ik feestelijk onthaald door mijn clubgenoten. Betere clubgenoten kon ik me niet wensen. Al die jaren week Martijn Giezen niet van mijn zijde en waar ik ging, ging hij. Of dat nou naar Arnhem, Nijkerk of naar Amsterdam was, niets was voor hem te gek. Als we aan het einde van de dag maar naar de McDonalds zouden gaan. Het succes kende echter een keerzijde en toen ik in 2010 Pfeiffer kreeg ging het bergafwaarts. Samen met de verhuizing naar het nieuwe bad, ging mijn zwemplezier ten onder.

Nu, jaren later, zwem ik weer bij ZPCM en dat doe ik weer met veel enthousiasme. Zo'n strever als dat ik vroeger was, ben ik absoluut niet meer en ik zwem dan nu ook nog puur voor mijn plezier. De warmte waarmee ik weer werd ontvangen deed me direct weer aan vroeger denken en doet me beseffen dat ZPCM gewoon een erg mooie club is. Dat de vereniging nu al 50 jaar bestaat is natuurlijk niet niks en ik hoop dan ook dat alle vrijwilligers en trainers zich nog lang zullen inzetten voor het bestaan van deze vereniging.

Samen groot worden *(Hanneke Heymen)*

Als klein meisje kwam ik binnen wandelen in het zwembad en niet veel later bij deze club. En eigenlijk kan ik zeggen dat ik er groot geworden ben/we samen 'groot' geworden zijn. Iets wat in mijn ogen best bijzonder is.

Van de eerste wedstrijdje op D-competitie niveau tot kampioen worden in de B-competitie & handhaving in de Gelderse A. En voor sommigen deelname aan NJK of WMK en EMK. Van training krijgen tot training geven. Van afhankelijk zijn van vrijwilligers tot zelf als vrijwilliger een steentje bijdragen.

Wat ik zo bijzonder/mooi vind is dat er in de loop der jaren mensen zijn vertrokken, maar dat we deze na een aantal jaar als master, ouder of iets dergelijks weer terug zien.

Een hechte vereniging dus, die met een, vaak te kleine groep vrijwilligers toch mooi al 50 jaar de neus boven water houdt. Waar men elkaar steunt ook in moeilijker tijden en waar vrienden-groepen ontstaan die ook buiten het zwemmen samen activiteiten ondernemen. Kortom een vereniging om trots op te zijn!



Gelderse Masterskampioenschappen Winterswijk, 2013

Een onvergetelijke tijd *(Leroy Smeenk)*

Van 2001 tot 2009 zwom ik bij ZPCM: een onvergetelijke tijd! Naast hard trainen en de wedstrijden ontstond er een leuke groep die ook buiten het zwembad actief was. We gingen naar feestjes, pokerden tot diep in de nacht en gingen op vakantie. De alcohol vloeide soms rijkelijk met hilarische situaties als resultaat. Binnen deze club heb ik een groep hele lieve mensen mogen ontmoeten waar ik mooie herinneringen mee koester. ZPCM is een plek om te presteren, plezier te hebben en jezelf te zijn!

Verrassingen en succes bij ZPC Montferland

's-HEERENBERG - De afgelopen periode waren er diverse Gelderse zwembadkampioenschappen (lang bad, sprint en de b-kampioenschappen). Enkele leden van ZPC Montferland kwamen aan de start.

In het eerste weekend van de GK kwamen Annemiek Arts, Perry van der Meer en Boudewijn Mol aan de start. Met goede prestaties en steeds plaatsen bij de beste 8 van Gelderland was trainer/coach Martijn tevreden. In het tweede weekend kwamen zowel Annemiek als Perry weer aan de start, maar ook debutanten Merel Vos en Anne Louise Mol. Perry werd zesde op de 100 rug, maar hoopte op meer met zijn derde inschrijftijd. Het was zeer spannend. Anne Louise Mol (1999) was gespannen, maar rekende niet op een podiumplaats. Met een verbetering van 6 seconden kwam ze superblij het water uit. Een tweede plek hoorde daar bij. Met haar toptijd staat ze in één klap derde op de nationale ranglijsten. Op de laatste dag kwam (na lang wachten) Merel Vos aan de start. Ze zwom aanvalend en er kwam dan ook een mooie tijd op de klok.

Op 17 mei zwommen enkele andere zwimmers in Doesburg. Zij zwommen hard. Zo verbeterde Daan Derksen zich opnieuw. Jongere broer Rens haalde twee keer een keurige tweede plaats. Voor Puck de Haas was het haar eerste wedstrijd. Ze zwom twee keer naar een tweede plek. Dit deed ook Ilona de Winter. Verder werden er nog podiumplaatsen gehaald door Puck Arendsen, Maaike Frenicks, Noa Esman, Brittany Jones, Hendry Peters, Diana van Kralingen en Iman te Wildt.

In het laatste weekend van mei waren ook de Gelderse Sprint Kampioenschappen. Hier kwamen aan de start: Lieke van der Lee, Esther van Maastricht, Chantal Kulper en

Perry van der Meer. Perry bewees maar weer eens dat hij bij de beste van Gelderland behoort met 2 vierde en 2 vijfde plaatsen. Chantal en Lieke zwommen nieuwe besttijd en konden tevreden terugkijken. Minder tevreden was Esther die haar poging om een NK-limiet te halen zag mislukken. Voor volgend jaar is haar doel al bekend.

Op 6 en 7 juni waren voor enkele zwimmers nog de Gelderse B-kampioenschappen. Esther was een beetje ziek en kon haar inschrijfplek niet waarmaken. Ze werd zesde. Hanneke Heymen zwom haar 100m rugslag in een keurige tijd en kwam voor het eerst onder de limiet van de Wereld-Master-Kampioenschappen (wordt gezwommen in de zomer van 2010 in Zweden). Lieke, die zondag aan de start kwam, had eerder in het weekend ook al gezwommen in Rees. Ze was op. Ondanks de vermoeidheid haalde ze nog een plek bij de beste 10. Perry zwom op zaterdag naar een vierde plek. Zondag kwam hij wel op het podium, de hoogst mogelijk plek was voor hem. In hetzelfde weekend deden veel zwimmers van ZPC Montferland mee in Rees (D). In het 50m buitenbad werd in weer en wind gezwommen. Zelfs toen het regende ging de wedstrijd door. De organisatie had alles goed geregeld. Er werd overnacht in de naastgelegen sporthal, echter van slapen kwam het bij velen niet. Ondanks de korte nachtrust behaalde de zwimmers in totaal 8 gouden, 4 zilveren en 12 bronzen medailles en eindigde de ploeg als zevende in het totaal.

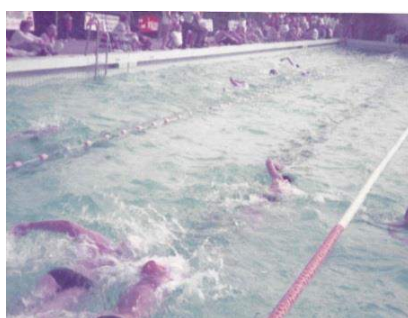
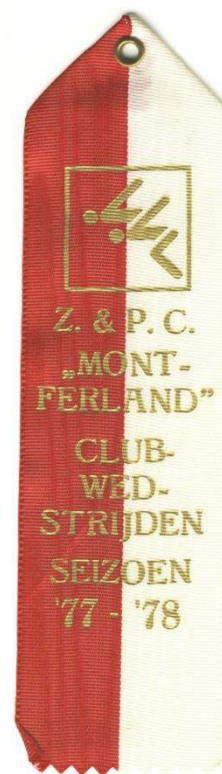
De ploeg zwemt op 13 juni nog in Doesburg. Enkele Masters (20 jaar en ouder) komen die dag aan de start in Apeldoorn. Vervolgens wordt er op 4 juli nog in het open water van Oss gezwommen. Daarna begint de vakantie voor de zwimmers met een spectaculair kamp.

Montferland nieuws, 16 juni 2009

Mijn tijd bij ZPC Montferland *(Roy Loskamp)*

Hallo allemaal. Ik ben al weer een flink aantal jaren weg bij de zwemclub. Je weet wel hoe dat gaat je wordt ouder en je kan niet meer overal bij blijven. Een aantal van jullie zullen mij nog kennen van de tijd dat ik aan het bad stond op de dinsdag- en donderdagavond. Ik heb dit altijd met veel plezier gedaan. Anderen kennen mij van de waterpolo, daar heb ik echter zelden tot nooit aan wedstrijden meegedaan. Dit was voor mij niet weggelegd. Als ik onderwater een trap kreeg dan..... nou ja vul het zelf maar in. Ik ben nog wel een tijdje coach geweest van het jeugd jongens team. Dit was erg leuk om te doen. Jammer maar helaas waren er in die tijd nog maar weinig jongens die op waterpolo gingen. Daardoor moest het team ook stoppen. Ik heb dit heel erg jammer gevonden. De mooie dingen waren altijd de wedstrijden , paaseieren zoeken, of op kamp in Hoog Keppel.

Zelf ben ik als klein jongetje bij de club gekomen. Samen met mijn kleine broertje René die nu nog steeds bij de club zit. Eerst moest ik zelf alles nog leren. Mocht ik zelf de paaseieren zoeken of ging ik op kamp. Later mocht ik mee als begeleider. En zo rolde ik er langzaam in en ben ik steeds meer gaan doen voor de club. Ik moet eerlijk zeggen dat ik er een mooie tijd heb gehad met vele mooie herinneringen. En wil jullie ook feliciteren met het 50-jarig jubileum.



Hoe het voor mij allemaal begon *(Martijn Giezen)*

Sportvrienden,

Dat onze club dit jaar 50 jaar bestaat is niet onopgemerkt gebleven. Door het bestuur zijn voor alle afdelingen diverse activiteiten georganiseerd. Vanuit alle afdelingen zijn diverse mensen actief geweest om dit jaar tot een onvergetelijk gebeuren te maken. Zonder deze vrijwilligers kan een club niet. Niet in het jubileumjaar, in geen enkel jaar.

In 1990, toen de club 25 jaar bestond, kwam ik als kleine jongen op de club. Nu 25 jaar later heb ik op diverse posities gezeten binnen de club. Veel gezien, veel gedaan. Veel veranderingen, in goede en in minder goede zin.

Ik was een jaar of 14. Ik zat op de bank te kijken hoe Hanneke, Ilse en mijn zus hielpen met het training geven. Ik ging om 18:45 uur naar beneden om bij de deur te wachten om iedereen binnen te laten. Als er wedstrijduitnodigingen waren deelde ik die uit. Zwemmers moesten wachten tot 5 minuten voor aanvang van hun training voordat ze naar binnen mochten. Zo waren de regels. Nu wordt van de zwemmers van het tweede uur de eigen verantwoordelijk gevraagd om op tijd te komen en komen uitnodigingen per mail. Een paar jaar later stopte mijn zus. Tegelijkertijd begon Jetty Visser met het geven van extra trainingen op maandag in het kleine bad om vlinderslag goed aan te leren. Techniek vond zij belangrijk. Ik hielp, keek en leerde veel van haar. Van één groep ging het naar twee, meer zwemmers konden zo extra trainen. Op mijn 18^e haalde ik mijn eerste trainersdiploma. Er ging wat veranderen. Het bestuur was veranderd in samenstelling, ik kreeg steun voor de verandering van recreatief naar prestatief met oog voor recreatief. Voor sommigen was dit wennen, maar zonder de steun van het toenmalige bestuur had de club niet gestaan waar we nu staan. In de zwemcompetitie zijn we in de afgelopen 15 jaar gegroeid van de D-competitie naar de hoogste competitie (A-competitie) van Gelderland. Dat maakt mij trots. Trots op alle zwemmers en trainers die dit hebben mogelijk gemaakt.

Andere herinneringen heb ik onder andere aan de zwemkampen. Vaak weinig slaap en veel geklets 's nachts in de tenten terwijl het stil moest zijn. Vaak was er ook veel water. Slapen in kleedlokalen omdat tenten onder liepen of luchtbedden die in de tenten dreven. Of wedstrijdjes boterhammen eten. Ik hoop dat de activiteitencommissie nog vele kampen gaat organiseren en dat alle poloërs en zwemmers zullen deelnemen.

In het jaar 2010 werd het 45-jarig jubileum gevierd. In die zomer ging ik samen met Hanneke en Wilma naar Zweden voor de WK masters. In de auto ter hoogte van Winterswijk belde ik Martine en mijn zus nog op. Het leek mij leuk om de mastersafdeling op te zetten. Martine wilde wel training geven. Vol ideeën ging ik naar Zweden. Meer inspiratie kreeg ik van alle mensen die er zwommen. Alle leeftijden, zelfs 90+, kwamen aan de start. Masterszwemmen is voor iedereen toegankelijk. Ouders, oud-zwemmers en nieuwe leden. Na de zomer van 2010 is onze mastersafdeling gestart en ieder jaar groeit het enthousiasme.

Ik hoop dat de komende tijd alle leden, ouders, poloërs, zwemmers, masters en recreanten samen verder gaan werken aan onze mooie club. Dingen gebeuren niet altijd door een ander, dingen gebeuren niet vanzelf. Het is onze club en daarom wil ik iedereen ook vragen om zich in te zetten voor deze mooie club. Op naar de volgende 5 jaar. Maar eerst genieten van dit jubileumjaar. Samen!



Een halve eeuw ZPCM *(Gerard Geers)*

Een wereld van verschil: 1965 versus 2015.

1965

- 's Zomers trainingen en wedstrijden in ons buitenbad.
- De eerste jaren waren er in de winter amper zwemactiviteiten, daar er in de buurt geen overdekte baden waren. Na de bouw van het overdekte bad te Emmerich werd daar 's winters getraind.
- Waterpolo werd voor de lol gespeeld.
- De trainers waren gedreven, maar hadden nog nooit een trainingscursus gevolgd.
- Naast het zwemmen werden er geen andere activiteiten georganiseerd.



2015

- Het hele jaar door trainingen en wedstrijden in het overdekte Laco Sportcentrum.
- Waterpolo is één van de twee pijlers van onze club (Zwem- en Poloclub) en wordt evenals het zwemmen serieus beoefend en begeleid.
- De trainers zijn nog steeds gedreven en hebben menige opleidingscursus achter de rug.
- Er worden door het jaar heen vele activiteiten buiten het zwemmen om georganiseerd.



Dit zijn slechts enkele verschillen tussen toen en nu. In de jubileum Start van 5 jaar geleden (ZPCM 45 jaar) heb ik een aantal anekdotes opgehaald. Die hoef ik nu niet opnieuw naar voren te brengen. Er zullen er in de laatste vijf jaar best nog wel wat zijn bijgekomen. Dat moet ook. Een vereniging moet leven. En ZPCM leeft.

Ik feliciteer het bestuur en de leden met het 50-jarig jubileum.



Voor klein en groot *(Kelly Bockting)*

Hallo lezers,

ZPCM bestaat alweer 50 jaar! Zelf ben ik al zo'n zestien jaar lid, en wat is er veel veranderd! Ik ging voor het eerst samen met mijn beste vriendin een training meezwemmen, even kijk hoe het was. Nu zoveel jaar later ben ik nog steeds niet weg te krijgen haha. Ik ben altijd met veel plezier naar de trainingen gegaan. Er waren nogal wat kinderen uit Zeddam lid. De auto werd volgeladen en daar gingen we met z'n allen naar het zwembad. Na afloop van de training douchen, omkleden en dan wachten totdat iedereen klaar was en we weer in de auto naar huis konden. Soms duurde dit best lang, iemand genaamd Pim Cuijpers was hier nooit zo snel in haha!



Toen ik een jaar of vijftien was vroeg Martijn Giezen of ik het niet leuk vond om training te gaan geven. Er waren niet genoeg trainers en de nood was best hoog. Eigenlijk heb ik niet lang na hoeven denken. Het leek mij erg leuk! Ik begon samen met een andere trainer bij baan 1, in het oude zwembad. Eigenlijk vlak daarna ben ik begonnen aan de trainerscursus. Nu bijna tien jaar later geef ik nog steeds met erg veel plezier training. Tijdens de trainingen is er tijd voor een grapje, een verhaaltje maar vaak is het dan toch "Kelly, wat gaan we nu zwemmen"? En tegen het einde van training, "Kelly mogen we dan nu EIN-DE-LIJK spelen"? Het mooiste blijft toch die vrolijke gezichtjes tijdens de dolfijnwedstrijden. Ze komen super trots uit het water naar mij toe want ze zijn eerste geworden! Als afsluiting vaak nog een estafette waar ze elkaar keihard aanmoedigen! Zolang de kinderen maar plezier in het zwemmen blijven houden, blijf ik nog wel een poosje aan de badrand staan!

Clubkampioenschappen 2012

Zelf pak ik ook nog wat wedstrijden mee. Twee keer paar jaar zijn er de Nederlandse master kampioenschappen en dit is waar de piek ligt. Een heel weekend hard zwemmen maar ook zeker tijd voor gezelligheid. Met z'n alle in een huisje, tijd voor spelletjes en drankjes. Waarbij er soms wel eens iemand onder de tafel belandt en de tranen over de wangen lopen van het lachen. Maar de volgende morgen altijd weer topfit klaar staan voor de eerste race!

Sinds twee jaar zit ik in de activiteitencommissie. We organiseren veel verschillende activiteiten voor alle leden van de club. Een dagje naar een pretpark voor de jongste kinderen, een gave klimactiviteit voor de jeugd tot aan het doen van Oud-Hollandse spelen voor de volwassenen! Het gaafste blijft toch wel het kamp, gezelligheid en plezier staan voorop. Iedereen helpt elkaar tot op een bepaalde hoogte want er is ook zeker sprake van onderlinge strijd haha. Elk groepje wil natuurlijk winnen. De gekste spelletjes worden bedacht en iedereen doet mee.

PS. nieuwe leden zijn altijd welkom in de activiteitencommissie ;)



Kamp



Viering 45-jarig bestaan ZPCM

Van toen naar nu *(Martine Varwijk)*

Tja en dan wordt je gevraagd om een stukje over de zwemvereniging te schrijven... Best lastig als je al zoveel jaren zwemt bij deze vereniging met heel veel plezier. Als klein meisje begonnen, terug denkend aan de trainingen van Micha, Roy, René, Jetty..... en nog vele anderen. In het begin goed luisterend, later wat minder geloof ik... Samen met een aantal andere in de baan het bloed onder de nagels vandaan gehaald bij vele. Wat was dat kleine badje in het oude zwembad toch handig. En na de training nog EVEN nakletsen. Of met de brommer rondjes rijden op de parkeerplaats. De kampen waren ook ieder jaar weer een hoogtepunt, altijd leuke activiteiten gedaan en een hoop rottigheid uitgehaald. De slaapzakken vol drop en spek staan nog vers in het geheugen. Ook de jaarlijkse wedstrijd tegen Martijn, wie de meeste boterhammen kon eten zijn meerdere ook nog zeker niet vergeten. En nu... geef ik zelf training, zwem ik en organiseer ik de kampen en dan zijn die dingen die we vroeger deden ook nu nog zeker aan de orde.....

Ik kan me nog goed het telefoontje van Martijn herinneren of ik er wat voor voelde om training te gaan geven bij de Masterafdeling die opgezet werd. Nou.. zei ik, alleen als je zus ook weer gaat zwemmen. En zo begon het dat ik eerst 1x in de week training gaf en in sneltreinvaart ook zelf ging zwemmen, wedstrijden begeleiden, bij de activiteitencommissie en het bestuur ging. Ik was meer op het zwembad of met zwemmen bezig dan thuis. Nu geef ik training, help ik bij wedstrijden, help ik met kamp en zwem bij de masters: een leuke combi van de activiteiten van de vereniging. En wat zijn die mastertrainingen en wedstrijden gezellig. Sportief staat voorop maar de gezelligheid als een goede tweede, denk ik of toch andersom als we naar afgelopen ONMK weekend in Eindhoven kijken. Ik hoop nog vele jaren mee te draaien.....

Maar wist je dan ook dat...

- Vroeger het kleine badje erbij erg handig was voor lastige pubers
- Caroline Langeweg en Vera Frericks altijd erg leuke activiteiten voor de trainingsweekenden bedenken
- Caroline Langeweg en Vera Frericks soms gek worden van de winnaarsmentaliteit van de groepsleiders
- Dat er tijdens de weekenden van de masters allerlei leuke spelletjes gedaan worden, van hangend onder een tafel en als spiderman door een huisje lopen
- Er vroeger boterhammenwedstrijden gehouden werden op kamp
- Kelly Bockting en Daphne Meijer heel hard kunnen gillen als ze een torretje zien
- Eveline Bockting een prima chefkok is, ze een heerlijke macaroni heeft gemaakt voor de masters in Eindhoven.
- Angela Giezen dit jaar weer internationaal gaat en mee gaat doen in Kazan
- Martijn Giezen zijn eigen tijden van te voren roept en ze dan ook daadwerkelijk exact zwemt
- Roel van Beek heel goed Spiderman kan nadoen.
- Martine Varwijk diverse vervoersmiddelen gebruikt om in Eindhoven te komen
- Kelly Bockting een stuk sneller is gaan zwemmen sinds haar nieuwe badpak
- De masterbbq's altijd erg gezellig zijn, sommigen daarna niet geheel ongehavend thuis komen
- Sinds een tijdje de masters na de trainingen buikspieroefeningen doen onder leiding van 'buikspier-instructeur' Tony Marinus
- Er ook weleens een houten bankje is gesneuveld tijdens een BBQ
- De dropspinnen tijdens het kamp soms niet alleen eng zijn voor de kinderen maar ook voor degene die in het bos liggen te wachten.



Een kleine impressie van 2004 tot 2014 *(Wilma van Velsen)*



Wij verhuizen naar Zeddum en Ember en Lieke willen graag wedstrijdzwemmen. Ik kijk minstens een ½ jaar naar de zwemtrainingen..... totdat Martijn Giezen als enige trainer langs de badrand training staat te geven. De rest is geschiedenis en ik ben vanaf dat moment trainster van de selectie. We promoveren van de C-competitie naar de B-competitie. Een paar jaar later promoveren we van de B-competitie naar de A-competitie. We hebben een Nederlands kampioene in ons midden. Er worden iedere GK en GBK vele medailles gewonnen.

In 2009 wordt ons eerste Master team een feit: Hanneke Heymen, Martijn Giezen en ik beginnen te trainen voor de Wereldkampioenschappen Masters in Göteborg Zweden. Mijn beste prestatie: 7de op de WMK! In 2010 starten we met een echte Master selectie en de geboorte van een grote groep wedstrijdzwemmers ouder dan 25 (pre masters > 20 jaar) is echt geboren. 2014: ik geef het trainers stokje over, op naar het begin van een volgend stukje geschiedenis van ZPCM!



ZPCM: heel veel succes met de volgende 50 jaar!



Senioren *(Lies ten Brink)*

Hierbij een bericht van de senioren. Onze groep bestaat uit 18 zwemmers die op dinsdag en donderdag samen met de wedstrijdzwemmers onze baantjes trekken. Wie wil kan dinsdags onder begeleiding van Martin G. en donderdags van Peter D. oefeningen meedoen, waar goed gebruik van wordt gemaakt. Ook proberen we 1 keer per jaar elkaar buiten het zwembad te treffen zoals een speurtocht of brunch.

Aan het eind van het jaar gaan we samen met onze trainers in de kantine van het zwembad ter afsluiting koffie drinken met kerstbrood of kersttulband. We hopen dit nog vele jaren te mogen doen!



Het Kanaal, iets meer dan alleen een stukje zee *(Roel van Beek)*

Vroeger zei ik al tegen mijzelf: 'Het Kanaal, dat wil ik nog wel eens over zwemmen'. Een gedachte die lange tijd bleef hangen. Net zoals andere uitdagingen die ik gezegd heb te willen doen. Zoals de Roparun, een estafettehardloopwedstrijd van Parijs naar Rotterdam en van de zuid Franse kust in Marseille naar huis toe fietsen. Beiden had ik inmiddels al gedaan en ik was eigenlijk op zoek naar die nieuwe uitdaging. Dus toen kwam ik min of meer bij het Kanaal uit. Wel iets extremer dan de rest, maar waar een wil is, is een weg zei mijn coach. Ik had het alleen niet helemaal verwacht, dat ik dit al op mijn 24e zou kunnen én mogen zeggen.

Het bereiken van dit doel vergt heel veel voorbereiding. Eerst een team om mij heen zien te creëren en tevens accommodaties. Gelukkig had ik dit al vrij vlot geregeld waardoor ik snel met trainen kon beginnen! Ik heb vanaf maart 2012 tot aan juli 2014 veel, heel veel kilometers gezwommen om mijn doel te verwezenlijken. Ik schat een afstand van 1500 km, zo'n 60.000 banen in het zwembad. Ik heb niet alleen gezwommen. Ik heb meer gedaan. Twee tot drie keer per week in de fitness om mijn spieren te versterken voor de eenzijdige beweging. Eten, eten en nog eens eten. Vet creëren rondom de buik, om weerstand te kunnen bieden tegen de kou. Daarnaast koud-watertrainingen in het Braamtse gat en de Oude IJssel. In maart begon ik met de eerste meters in acht graden. Dat is lang niet allemaal leuk, maar het was nodig om mijn doel te bereiken. Toen na ontzettend veel uren in het water, trainingsweekenden, trainingsweken en veel zee trainingen was het moment daar.

Ik sta op Shakespeare Beach in Dover wachtend op de hoorn, het startsignaal. Diezelfde hoorn zal je ook horen bij een succesvolle oversteek. Esther, Marcel en mijn vader staan op de boot en zullen mij de gehele dag volgen. Het was een prima dag. De watertemperatuur was aangenaam. Graad of achttien en de zee was tot aan de negen uur zwemmen vrij rustig. Mijn voeding hield ik binnen en ik had geen last van de kou. Dat is eigenlijk één van de belangrijkste kernpunten van een tocht in openwater. Helaas na negen uur zwemmen sloeg het weer langzaam om. De golfslag werd sterker en hoger. Uiteraard raakte mijn lichaam ook wat vermoeid. Ik kan mij twee momenten herinneren dat mijn vader floot en dat ik achterom keek. De punt van de boot in de rug. Ik ben niet angstig op het water. Geen angst voor diepte, kou of kwallen, maar de punt van de boot in de rug is niet prettig. Ik werd gewoonweg van links naar rechts gesmeten door de golven, waardoor het niet langer veilig was om door te gaan. Dus na elf en een half uur en nog drie kilometer te gaan, is besloten om te stoppen en ben ik uit het water gehaald. Ik kan mij nog herinneren dat de trui van Esther helemaal nat was. Tijdens het aanreiken van de voeding lag zij op het dek, maar de boot sloeg behoorlijk heen en weer waardoor het wateroppervlak tot op het dek reikte. Dan kun je wellicht een beetje voorstellen hoe het weer op dat moment was midden op het Kanaal. Het was een klap. Het was niet gelukt.



Na een goed herstel, begon het toch weer een beetje te kriebelen. Ik wil dat Kanaal over dacht ik vaak. Na een evaluatie met mijn coaches, heb ik besloten om de volgende zomer weer te gaan. Wat dus afgelopen zomer gebeurde. Na uiteraard weer een jaar van hard en anders trainen, veel blijven eten en koud-watertrainingen stond ik op 21 juli om 03.00u opnieuw in de haven van Dover. Om daar te wachten op het vertrek van de boot. Na een kort gesprek met de official en mijn schipper konden we langzaam vertrekken uit de haven en kon ik mij klaarstomen voor de start. Kleding uit, zwembroek aan, badmuts op, verlichting op de zwembroek en laten insmeren met vet om schuurplekken tegen te gaan in het zeezout. Tot slot nog een kort maar krachtig gesprek met mijn coaches, Marcel van der Togt en Maik Steenkamp. Toen was het toch echt zover, te water gaan en richting Shakespeare Beach.



Met behoorlijk wat zenuwen te water, maar eenmaal te water leek het of ik die allemaal van mij af zwom. Ik ben in mijn element. De eerste vier tot vijf uur gaan gestaag. Ik heb de wind en golfslag mee, wat eigenlijk wel lekker zwemt. Ik had wel enkele kwallenbeten, maar dat zet je weer op scherp. Na ongeveer drie uur zwemmen komen we terecht in de eerste shipping lane. De 'snelweg' van de scheepvaart. De drukste scheepvaartroute ter wereld. Ongeveer 500 schepen per dag doorkruisen het Kanaal. Daar mag ik dan tussendoor. In het algemeen heb je daar geen last van. Het eerste grote vrachtschip benaderen we toch wel tot een meter of 250. Dat is best wel kortbij. Angstig is het niet, spannend wel. Je stelt dan gewoon helemaal niets voor bij zo'n boot. Ik vond het leuk en

dat kan ik wel gebruiken. Het haalt je even uit die eenzijdige beweging. Na vijf uur begon ik wat vermoeid te raken en zijn we overgegaan op andere voeding. Gelukkig hielp dat en raakte ik snel weer in mijn eigen slag. Elke 45 minuten eten en drinken. Afgewisseld met vaste en vloeibare voeding. Naarmate de uren vorderen wordt vaste voeding een steeds grote uitdaging om weg te krijgen. Op een gegeven moment hadden we dus alleen nog maar vloeibare voeding. Er komt een moment dat je geen idee meer hebt hoelang je al onderweg bent. Bij elke pauze die je op je rug aflegt krijg je het gevoel dat Engeland maar niet bij je weg gaat. Dat is mentaal vermoeiend. Toch elke slag die je maakt zet je een stap dichterbij Frankrijk. Zo gaat het de hele dag een beetje door. Engeland verdwijnt heel langzaam uit zicht en Frankrijk komt nog langzamer dichterbij. De laatste paar uren werden best zwaar. Er kwam een punt dat we het al over onze laatste pauzes hadden. Enerzijds wel een prettig gevoel, anderzijds betekent dit ook gewoon nog een zeker anderhalf uur zwemmen. Toen ik er dus al zo'n twaalf uur in lag ging de focus puur naar het zwemmen. Aan opgeven dacht ik niet, maar aan de kust bereiken ook niet. Je krijgt een bepaald gevoel in het lichaam dat alleen maar tegen je zegt: 'Zwemmen Roel!'. Je denkt niet meer aan het strand oplopen. Dan kom je op het punt hoelang je dat nog kunt volhouden. Marcel bleef roepen, blijf zwemmen. Heel simpel, dan doe ik dat ook. Na ongeveer dertien uur verslikte ik mij en kreeg ik het erg zwaar.

Op videobeelden zag ik terug dat ik moeite had om tijdens die laatste pauze letterlijk het hoofd boven water te houden. Op de boot wordt er constant geëvalueerd over de stand van zaken. Na veertien uur zwemmen, is besloten om te stoppen. Een juist moment, ook al moest ik nog maar 500 meter. Gezien het feit dat ik niet meer weet dat ik eruit ben gehaald én nog een tijdje achter op het dek heb gezeten, is de keus juist geweest. Ik was niet meer in staat om zelf de juiste keuzes te maken. Zo heb ik helaas mijn droom nog niet kunnen verwezenlijken. Het is zuur, maar veiligheid boven alles.

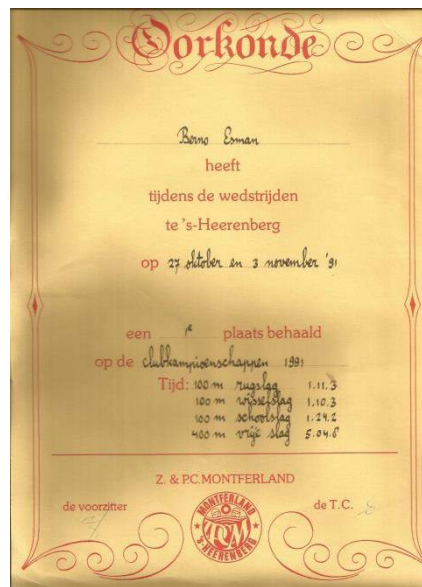


En er komt een dag, dat ik wel kan zeggen dat ik in Frankrijk het strand op ben gelopen.



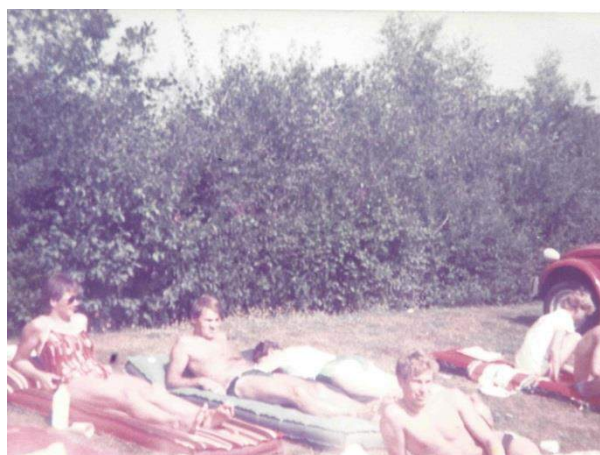
Herinneringen aan vroeger (Wilma Lammers)

Er was geen binnenbad in 's-Heerenberg. We trainden in het buitenbad tot dat het begon te vriezen. In de winterdag gingen we met de bus vanuit 's-Heerenberg naar Emmerik, waar al wel een binnenbad was. In de bus werd je gecontroleerd of je een muts bij je had, die was verplicht i.v.m. de kou. Alle informatie betreffende wedstrijden/trainingen ging per brief (nog geen computers). Op 20-jarige leeftijd kon je niet meer verder bij de club, dus dan moest je maar stoppen. ZPCM had nog geen gediplomeerde trainers, mensen vonden het gewoon leuk om trainingen te geven. Op zondag 4 november 1973 was er een autoloze dag (oliecrisis) maar de bussen voor de sportwedstrijden hadden een ontheffing gekregen, dus konden wij wel naar onze zwemwedstrijd.



Dit heb ik altijd onthouden van ZPCM (Janny van Logten)

Twee dingen die ik mij zeker nog herinner zijn hoe leuk we het vonden als we flippers konden gaan halen ;-)
en het kamp in Hoog-Keppel, dat ene jaar dat we vreselijk veel onweer hadden en alles nat was. En de dropping 's avonds, die vond ik toch eigenlijk wel een beetje spannend.



Uit de oude doos *(Micha Franck)*

Mij is gevraagd of ik nog foto's of dergelijke had voor het 50-jarig jubileum. Na flink zoeken heb ik nog wat kunnen vinden, kamp 1993, kamp 1998, sinterklaas 1993 en een waterpolotoernooi met de jongens aspiranten jaartal onbekend. Hieronder een kleine toelichting op de foto's.

Zwemkamp 1993

In dit jaar gingen we naar Kempersgat in Vethuizen bij de familie Kempers op de camping. We gingen altijd met de fiets zodat de kinderen al lekker moe werden (zo ver was het ook al weer niet). Hier werden in/om het water spelletjes gedaan waar ook de leiding een nat pak kreeg. Er werd geslapen in tenten en bij mooi werd er buiten gegeten. De oudere kinderen werden 's avonds ver buiten de camping gedropt, zodat er lekker terug kon worden gelopen. Misschien kun je nog wel personen op de foto's herkennen die nu nog bij de vereniging zitten of hebben gezeten.

Sinterklaas 1993

Natuurlijk bracht sinterklaas en zijn pieten ook een bezoek aan onze vereniging. En kijk is naar de foto waar onze Martijn blij is met een overheerlijk zakje pepernoten.

Zwemkamp 1998

In dit jaar gingen we naar Hummelo en Keppel in een gebouw wat naast het zwembad ligt. Volgens mij was het gebouw van de zwemvereniging daar. Waar we ook gebruik mochten maken van het buitenbad. Hier werden ook spelletjes gedaan en we waren een keer wezen zwemmen in Rozengarde.



Waar blijft de tijd *(René Loskamp)*

Inmiddels ben ik 30 jaar lid. Waar blijft de tijd. Op 7 jarige leeftijd ben ik lid geworden en ben ik begonnen bij de zwemafdeling van ZPCM. Als kind kan ik me de trainingen van Ernst, Herman, Judith Doeleman, Han Evers, Berto Grefte, Jacques Doeleman en Hans Jansen nog herinneren. We zwommen toen in de C-competitie en deden mee aan de 6-kampzwemwedstrijden. We zijn toen zelfs gedegradeerd naar de D-competitie. We waren best fanatiek in die tijd maar op een ander niveau. Ook waren de clubkampioenschappen altijd een happening en strijd onder de leden. Op een gegeven moment ben ik ook training gaan geven samen met Ellian Zwemstra, Jetty Visser, Greet Lukassen en Eveline Bockting. Als student in die tijd had ik wat tijd over en ben ik in het bestuur gegaan van ZPCM, als voorzitter van de zwemcommissie. Samen met Hans Dijkman, Jacques Doeleman, Frits Frauenfelder, Jos Broeks en Martijn Garritsen heb ik een mooie bestuurstijd gehad. Het was fijn dat ik na 8 jaar bestuursfunctie het stokje kon doorgeven aan Marijn Giezen die er toch echt wel voor heeft gezorgd dat de zwemafdeling staat als een huis. Met een promotie naar de A-Competitie. Het is ook mooi om te zien dat Angela nu weer het stokje van haar broer heeft overgenomen. Ik zeg succes verzekerd.

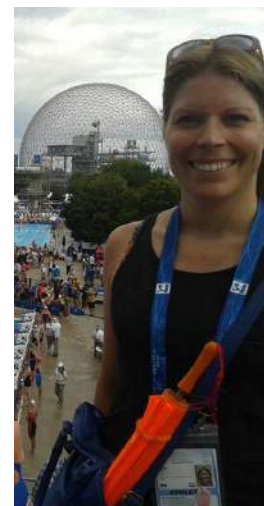
Ook ik ben op m'n 11e jaar aangestoken door het waterpolovirus. Wat hebben we een supertijd gehad. Met trainingen van Hans Lubberding, Frieda Lubberding, Raymond Berentsen, Bram Boes en Wilko Doeleman. Kan me nog goed herinneren dat we ooit met de aspiranten met 39-0 hebben verloren in het zwembad van Dieren. Het publiek schreeuwde 40, 40, 40..... Maar daarvoor hebben we kunnen vechten, dat dit niet ging gebeuren. Uiteindelijk hebben we met heren 1 en 2 altijd leuke competities gedraaid met zelfs promotie naar de 2e klasse. Veel plezier hebben we gehad op de toernooien in Borculo, Hoog-keppel en Steinfurt. In Borculo kwamen we altijd met onderkoelingsverschijnselen uit het water. Maar het feest en het toernooi was de moeite waard. Het toernooi in Steinfurt kan ik me nog goed herinneren. Tom Willemsen sloopt de huid van de aanhanger van Arjan Wissing. De reden is voor intimi. Ook het waterpolotoernooi in Hoog-Keppel kan ik me nog goed herinneren. Samen lekker poloën en in de avond lekker feesten tot in de vroege uurtjes. Waarna we toch wel weer om 8:00 in het water lagen voor de eerste wedstrijd. Helaas ben ik gestopt met deze mooie sport maar ik raad iedereen aan om waterpolo te gaan spelen!!! Een leuke teamsport!!! Het is goed om te zien dat we een gezonde vereniging zijn met een leuk ledenbestand en gemotiveerde vrijwilligers. Op naar het 100-jarig bestaan!



Hoe een droom werkelijkheid werd *(Angela Giezen)*

Van Eindhoven naar Montréal

In september 2013 deed ik mee aan de Europese Masters Kampioenschappen in Eindhoven. We hadden met een clubje lekker doorgetraind in de zomer en iedereen had er zin in. Ik was al vaker in het prachtige zwembad geweest, dus het was bekend terrein. Toch was de sfeer nu anders: al deze zwemmers waren voor dit toernooi naar Eindhoven gekomen. Helaas kon ik zelf door mijn werk alleen op de donderdag meedoen. Dat was al leuk en er was een geweldige sfeer: volop wedstrijd en heel gezellig. Op vrijdag zwommen onze dames de 4x50 wisselslag estafette, dus reed ik na het werk snel naar Eindhoven om te zien hoe zij geweldig zwommen en vierde werden. En daarna gingen we met elkaar eten om het EMK samen af te sluiten. En daar, nog helemaal vol van de geweldige sfeer, werd het idee geboren om naar de Wereld Masters Kampioenschappen in Montréal te gaan. We hadden al wat informatie gekregen bij de stand van de WMK en aan tafel bleken meerdere zwemmers enthousiast te zijn.



Het idee bleef in mijn hoofd zitten en ik besloot dat ik zou kijken of het haalbaar zou zijn. Ik wilde dan minimaal 3 afstanden zwemmen en moest daarvoor mijn tijden aanscherpen. Daarnaast waren er nog wel wat andere zaken, zoals het afronden van een opleiding voor mijn werk in januari. Dat had prioriteit en daarna zou ik verder kijken of het WMK-avontuur door zou kunnen gaan. Toen in januari bleek dat ik mijn opleiding op tijd zou afronden, werd het voor mij steeds duidelijker: ik zou mezelf deze sportieve ervaring cadeau doen.

Ik ging wat gericht trainen en Martijn maakte een mooi schema voor me dat bestond uit zwemtrainingen, oefeningen doen in de sportschool en één keer per week hardlopen. Na de carnaval begon ik er mee. Intussen was duidelijk geworden dat ik vanuit ZPCM alleen naar de WMK zou moeten gaan, maar ook dat hield me niet tegen. De trainingen betaalden zich uit, ik werd fitter: mijn tijden werden beter en ik haalde voldoende limieten. Uiteindelijk moest ik zelfs kiezen welke afstanden ik zou gaan zwemmen in Canada.

Alles was geregeld en de vakantie brak aan. Ik had anderhalve week voor mijn vertrek al vrij en kon heerlijk taperen: de trainingen werden minder en ik 'moest' relaxen. En dan ineens was het bijna zover. Ik vloog via Zürich en in het vliegtuig van Zwitserland naar Montréal zag ik al een aantal zwemmerstassen. Op het vliegveld in Montréal stond een informatiebalie waar ik netjes verwezen werd naar de shuttlebus om de accreditatie op te halen. Het was lekker weer en ik ging naar mijn hotel. In de stad zag ik overal mensen rondlopen met hun accreditatie om hun nek. Na een avond bijkomen van de vlucht kwam ik de volgende ochtend bij het ontbijt al een paar Nederlanders tegen. Het waren zwemmers van WS Twente. Zij hadden ook al contact gelegd met een zwemster van DWF en samen gingen we de zwembaden bekijken. Vanaf die dag trokken we de hele week met elkaar op en dat klikte erg goed. Op sommige momenten breidde ons groepje zich uit met wat andere Nederlanders. We hadden veel lol en het lukte me om op alle afstanden een persoonlijk record te zwemmen. Een fantastische week! Na nog een mooie vakantie in Canada en Amerika was deze geweldige zomer al voorbij en zat het WMK-avontuur er alweer op.

NB. Op dit moment ben ik me aan het voorbereiden voor de WMK in Kazan in augustus 2015. En vanaf deze editie is het direct achter de WK, dus misschien kan ik de echte wereldtop ook nog zien zwemmen!



Silke 2 medailles op NJJK 2015

Silke Holkenborg won een zilveren medaille op de 400 meter wisselslag en een bronzen medaille op de 200 meter vrije slag. Op alle 7 afstanden die ze zwom heeft ze een nieuw persoonlijk record neergezet.



ZPCM in het nieuws; tegenwoordig ook op social media!

woensdag 22 december 2010 • pagina 29

Masters van ZPC Montferland op dreef in Eindhoven

EINDHOVEN – De masters van zwemclub Montferland uit 's-Heerenberg hadden onlangs hun tweede wedstrijd van dit seizoen. De wedstrijd werd gezwommen in het grote zwembad in Eindhoven. De prestaties waren veelbelovend voor het komende NK.

De mastergroep van ZPC Montferland is in augustus gestart en omvat nu circa 15 zwimmers. Onder begeleiding wordt er twee keer in de week getraind aan techniek, conditie en coördinatie. In de zwemwereld is men master vanaf 20 jaar.

De wedstrijd in Eindhoven begon met een estafette. De dames Esther van Maastricht, Irma de Winter, Christel Welling en Karina Matthews zwommen in hun leeftijdsklasse naar een mooie tweede plek. De gezwommen tijden waren goed. Op de 50 meter schoolslag kwamen de meeste zwimmers van ZPC Montferland aan de start. Irma de Winter wist in haar eerste wedstrijd vriend en vijand te verbazen door de 50 meter schoolslag te zwemmen in toptijden. Ze werd in haar klasse tweede. Karina Matthews wist is een goede tijd vijfde te worden. Christel Welling werd zevende en zwom ook onder de geschatte tijd. Zusje Hilde Welling werd zesde in de categorie eronder (35+). Martijn Giezen wist in zijn klasse (25+) de 50 school te winnen.

De masters Angela Giezen en Marije Jansen zwommen tegen elkaar op 'het koningsnummer', de 100 meter vrije slag. Beide dames hadden deze afstand nog niet eerder gezwommen en waren ingeschreven met geschatte tijden. Marije zwom ruim 7 seconden onder deze geschatte tijd, Angela zwom nagenoeg de geschatte tijd.

Een beetje ongeconcentreerd zwom Martijn Giezen de 25 meter rugslag. Met wat meer concentratie had een misschien een circuitrecord ingezet. Esther van Maastricht wist op deze afstand wel haar tijd te verbeteren en won de afstand in haar leeftijdscategorie. Niet veel later kon Marije Jansen al weer aan de start verschijnen op de 50 meter vlinderslag. Met wat pech (haar brillette ging af) kwam er een mooie 37er (seconden) op de klok.

Christel Welling, die ook de in eerste estafette al de vinder had gezwommen, zwom de 50 meter vlinderslag ook individueel. Zij werd tweede in haar leeftijdsklasse.

Angela Giezen koos voor de langere afstanden. Zij zwom de 200 meter schoolslag. In een goed opgebouwde race werden de 8 banen afgelegd. De 5 jaar jongere Esther van Maastricht zwom deze afstand ook en won deze in haar leeftijdsklasse (20+), met ruime voorsprong.

Op het sprintnummer, de 50 meter vrije slag, kwamen weer veel ZPCM-ers aan de start. Irma de Winter, Karina Matthews en Christel Welling zwommen deze afstand voor het eerst en deden dit allen zeer verdienstelijk. Hilde Welling zwom nagenoeg dezelfde tijd als in oktober in Winterswijk. Marije Jansen wilde laten zien waar ze goed in is. Op de 100 meter zwom ze al een snelle tussentijd, op de 50 meter ging er nogmaals 2 seconden van af. Richting het eind van de wedstrijd moest Martijn Giezen de 100 meter rugslag nog zwemmen tegen oud-topzwemmer Stefan Oosting. In een spannende race kwam Oosting in de laatste 25 meter er langs.

In de afsluitende estafette wilden de dames Marije Jansen, Hilde Welling, Irma de Winter en Angela Giezen een nieuw Nederlands of Europees record neerzetten. Met amper 4 maanden training en enkele zenuwen gingen de dames van start. Helaas zwommen de dames 2 seconden boven het Nederlands record en 10 seconden boven het Europees record. Het was goed om te weten hoe deze spanning aanvoelt, zodat in de derde week van januari in Heerenveen nieuwe recordpogingen gedaan kunnen worden.

De deelnemers in Eindhoven. Foto: PR

ruim baan voor werk

RUIM BAAN VOOR WERK

IN DE REGIO

Cursussen
Opbrengsten
Personeel

Montferland Nieuws
ADVERTENTIE OPSAVE: 0314 - 372777

ruim baan voor werk

Lij zoekt vakantiewerk.



ZPCM @ZPCM
Nieuwsbericht geplaatst:
Montferland kampioen Nationale
Zwemcompetitie 3e klasse Regio
Oost!

12 Apr



Zwem & PoloClub
Montferland
zpcm.nl

3 2



Esther van Maastricht @Estherv... 01 Feb
Ook op dag 2 van de GWBK mooie
races, PR's en medailles @ZPCM! Het
eerste deel van het seizoen zit erop,
op naar meer!:) 2



Esther van Maastricht @Estherv... 01 Feb
GWBK dag 1 was goed voor 16 starts,
10 PR's, 3x goud, 5x zilver, 3x brons
en plek twee in het
medailleklassement. Op naar dag 2
@ZPCM!



Clubblad van Zwem- & PoloClub Montferland



Trainer gezocht; ben of ken jij onze nieuwe trainer?

Onze vereniging	Onze vereniging is een gezellige, maar zeker ook ambitieuze vereniging in 's-Heerenberg.
Wij zoeken	We zijn op zoek naar een gemotiveerde trainer met ambitie en enthousiasme. Heb jij kennis en ervaring in de zwemsport of wil jij die gaan opdoen én lijkt het je leuk om een of meerdere keren per week training te geven aan wedstrijdzwemmers? Dan zijn wij op zoek naar jou!
Taken	Het verzorgen van trainingen is de belangrijkste taak. Verder kan dit uitgebreid worden met het schrijven van trainingen, meedenken over het opleidingstraject vanaf de beginnende zwemmer, etc. En natuurlijk horen we graag wat jouw ambities voor onze vereniging zijn!
Wij bieden	Wij bieden enthousiaste zwemmers en een gezellig team van vrijwilligers.
Locatie	Zwembad Laco Sportcentrum in 's-Heerenberg
Meer informatie	Onze contactpersoon is: Angela Giezen, voorzitter zwemcommissie 06 23 07 59 39 of angelagiezen@zpcm.nl Kijk voor meer informatie en het beleidsplan op onze website www.zpcm.nl



Activiteiten jubileumjaar

'S-HEERENBERG
Topzwemmers naar
Laco Sportcentrum

Twee Nederlandse topzwemmers, Sebastiaan Verschuren (26) en Joost Reijns (28), geven zaterdag 20 juni een zwemclinic in het zwembad van het Laco Sportcentrum aan de Oude Doetinchemseweg in 's-Heerenberg. De borstcrawltechniek, het keerpunt en ook de start zullen dan uitgebreid aan bod komen. Na afloop is er tijd voor het maken van foto's met de zwemprofessionals en het vragen van handtekeningen. Met de clinic, die duurt van 17.00 tot 19.00 uur, viert Zwem- & Poloclub Montferland haar 50-jarig bestaan.



In dit jubileumjaar zijn al diverse activiteiten georganiseerd waaronder de eerste masterswedstrijd thuis en een swimclinic van Sebastiaan Verschuren en Joost Reijns.



Ook in het nieuwe seizoen staan we nog stil bij ons jubileum. Zo organiseert de activiteitencommissie op 12 september 2015 een feestavond. De muzikale omlijsting van deze avond zal verzorgd worden door DJ Raymond van Osch.



Vrienden van ZPCM

Een vereniging kan niet bestaan zonder de inzet van haar leden en sympathisanten. Deze inzet kan bestaan uit het uitvoeren van vrijwilligerstaken, maar natuurlijk ook door het doen van een financiële bijdrage. Binnen de vereniging hebben we diverse sponsormogelijkheden, daarnaast zijn er ook de Vrienden van ZPCM. Dit zijn personen of bedrijven die ZPCM financieel willen steunen. Een Vriend van ZPCM schenkt ieder jaar € 50,- aan de vereniging. De Vrienden worden eervol vermeld in onderstaande lijst en op onze website. Ook interesse om een Vriend van ZPCM te worden? Stuur dan een mail naar onze sponsorcommissie. Neem vrijblijvend contact op met sponsoring@zpcm.nl!

De Vrienden van ZPCM:

1. Cocky Garretsen - Van Engelsdorp Gastelaars
2. Gerard Garretsen
3. Jacques Doeleman
4. Lenie Doeleman
5. OnTheNetGames
6. Roohorst Consult
7. Familie Teitink
8. Hanneke Heymen
9. Finovion Doetinchem B.V.
10. Hans Dijkman
11. Familie De Winter



Sponsoren

Wij bedanken onze sponsoren voor het bijdragen aan het bestaan van onze vereniging. Heb je ook interesse om iets voor onze vereniging te betekenen? Neem vrijblijvend contact op met sponsoring@zpcm.nl!



Bergh Optiek
www.bergh-optiek.nl



Bruins Elektrotechniek



Grandcafé De Snor
www.grandcafedesnor.nl



Hulkenberg Transport- en opslagsystemen
www.hulkenberg.nl



Restaurant De Lange Waard
www.delangewaard.nl



Cafetaria Resto De Horizon
www.restodehorizon.nl



Bakkerij Dijkman
www.dijkman.echtebakker.nl



Relax accountants
www.relaxaccountants.nl



Fysiotherapie De Beuk



Dizz
www.dizzcount.nl



Het Loempiahuis
www.hetloempiahuis.nl



Sponsor worden?
sponsoring@zpcm.nl

Bedrijven

Wij willen onderstaande bedrijven graag bedanken voor hun bijdrage aan de jubileummiddag op 28 juni 2015.

