



les zwemmen • wedstrijd zwemmen • waterpolo • synchron zwemmen

Bestuur

Secretaris

Binnen het bestuur is er een vacature voor de functie van secretaris.

Tot de taken behoren o.a. het beheren en verspreiden van post en e-mails, voorbereiden bestuurs- en ledenvergaderingen, notuleren van vergaderingen en bijhouden actie- en besluitenlijst.

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met onze voorzitter [Lex de Jong](#).

Waterpoloclinic

Training van Olympisch kampioen Andrea Prlainovic

Afgelopen zaterdag hebben 34 jeugdleden van De Zaan in De Slag een clinic gehad van Olympisch kampioen Andrea Prlainovic. Naast watertrainingen waren er ook seminars met aandacht voor stretching en het gebruik van dynabands. Aan het eind van het programma ontvingen alle deelnemers een shirt en was er tijd voor foto's en handtekeningen.

Een compleet fotoverslag van deze clinic kunt u [hier](#) vinden (met dank aan Ed Groenendijk).

'Hij spreekt grappig Engels'

Jonge waterpoloërs genieten in De Slag van clinic door olympisch kampioen Andrea Prlainovic

Tom Flipse

Waterpolo * Met gespannen gezichten lopen de jongens van dertien, veertien en vijftien zaterdagmiddag De Slag binnen. Eindelijk begint de training waar de jonge waterpoloërs al maanden naar uit hebben gekeken. Een clinic van Andrea Prlainovic, de speler die door velen wordt gezien als de beste speler van de wereld en enkele weken geleden Servië naar de gouden medaille leidde op de Olympische Spelen. Prlainovic zit op de rand van het zwembad rustig te wachten tot de jongeren zich rond hem hebben verzameld. De Serviër is in Nederland om in totaal drie clinics te geven. Zaandam is het tweede station. Het initiatief voor de clinics is genomen door Evangelos Doudesis. De voormalig Grieks international - die als speler uitkomt voor Polar Bears en

sinds dit seizoen trainer is van de vrouwenselectie van de club uit Ede - speelt zelf een belangrijke rol tijdens de trainingen. De sfeer is wat gespannen, er worden weinig woorden gewisseld. Dan neemt Doudesis het woord en begint de training. Het Engels van de Griek is goed, maar de jongens moeten duidelijk wennen aan zijn accent. Wanneer hij een specifieke manier van zwemmen uitlegt vanaf de kant kijken veel van de waterpoloërs hem vragend aan. Een plotseling 'go' maakt een vragenronde onmogelijk. De waterpoloërs kijken goed naar elkaar en voordat de overkant van het bad wordt gehaald, is de oefening voor iedereen duidelijk. Op de tribune wachten twee Belgische sporters geduldig tot zij aan de beurt zijn. De groep die vandaag onderwezen wordt, is verdeeld in vier teams: jongens A, jongens B, meisjes

A en meisjes B. Pieter Dewyse en Brian Lee (beiden 15) zitten in de tweede jongensgroep en hebben drie uur in de auto gezeten om dit mee te maken. „Dit is de kans om Andrea in levende lijve te zien. Hij is wel een idool, ja”, reageert Dewyse enthousiast. Zijn buurman hoopt veel te leren. „En het is een kans om te zien waar we staan. De waterpolosport in België zit in de lift. Het is dus leuk om te zien hoe we het doen in vergelijking met de Nederlandse jongens.” Als de zwemoefening voorbij is, verzegt Doudesis Prlainovic in het water. Het tweetal wil een passioefening voordoen, maar heeft nog een extra man nodig. Tot diens schrik wijst de Serviër naar De Zaan-speler Mitchell Rijks. De vijftienjarige voert de oefening foutloos uit. „Gelukkig wel, ja. Ik was eerlijk gezegd best zenuwachtig. Maar ik vond het

heel vet!” Tijdens de verschillende oefeningen zoekt Prlainovic regelmatig het contact met zijn pupillen. „Hij nam voor iedereen de tijd”, vertelt Rijks. „Mij nam hij even apart om te werken aan mijn passhouding. Hij draaide mijn lichaam in de juiste houding en deed voor hoe het wel moest. Wat ik van hem vind? Hij spreekt grappig Engels.” Eelco Wagenaar (keeper van het Nederlands team) en teamgenoot van Doudesis bij Polar Bears fungeert tijdens de clinic als assistent. Hij geniet van elke seconde. „Prlainovic is misschien wel de beste waterpoloër van de hele wereld op dit moment. En 'Eva' ken ik natuurlijk van Polar Bears. Landen als Servië zijn technisch een stuk verder. In Nederland is het niveau van de trainers lager. Kinderen kunnen een hoop opsteken van deze clinic.”

Monsterzege De Zaan

Waterpolo * De waterpoloërs van De Zaan kregen zaterdag in de eerste officiële wedstrijd het seizoen weinig tot geen tegenstand. Het bekerduel tegen derdeklasser Hoorn werd met de alleszeggende cijfers 30-0 (periodestanden 7-0, 5-0, 11-0, 7-0) gewonnen. De Zaan scoorde gemiddeld elke 56 seconden een treffer. Scores: Jurriaan van de Struijk 5, Yorben Vlegels 5, Douwe Bijlard 4, Kjeld Joustra 4, Casper van de Struijk 3, Rick Keijzer 3, Dean de Ruiters 2, Erno Snoek 2, Maurice Corver en Rick Joustra.

Zaanse Sprint Kampioenschappen

In het bomvolle zwembad de Slag 2 ging de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen van start. Met maar liefst 47 zwemmers van ZV De Zaan werden er heel wat medailles binnengehaald. In totaal werden er 30 gouden, 31 zilveren en 17 bronzen medailles gewonnen.

Onze jongste deelnemer Sven Bakker (2009) behaalde 2x goud, Harun Fetic behaalde 3x goud, Fleur Dessart behaalde 3x goud en ook Stijn Beekhoven behaalde 3x een gouden medaille. Emma van Leeuwen en Esmeralda Duarte de Pina behaalden zelfs 4x goud.

Mike Morrianner behaalde 2x goud op de vlinderslag (25:97) en de schoolslag (29:80). Met deze tijden heeft hij twee ONK-limieten gehaald voor de Open Nederlandse Kampioenschappen korte baan, die op 4-6 november in het sportcomplex Koning Willem-Alexander in Hoofddorp gezwommen zullen worden. Gefeliciteerd Mike!

Er is weer super, enthousiast, gezellig en gedreven gezwommen door iedereen. Op naar de volgende wedstrijd.

Cindy Kok-Duarte de Pina



Het open water zwemmen zit erop

Het Open Water zwemseizoen zit er weer op. Vanuit ZV De Zaan heeft een grote groep zwemmers deelgenomen aan dit seizoen. Dat kunnen er altijd meer zijn.

Niet alle zwemmers hebben hun klassement vol gezwommen. Degenen die dat wel gedaan hebben zijn Laura bij de masters met een gemiddelde van 14:12,84 op de 1000 meter (bij de masters gaat het om hun tijd). Zij werd daarmee 2de van de 21 deelnemers, goed voor een zilveren medaille. Anne werd in het klassement 7de van de 148 deelnemers. Ze heeft een gemiddelde van 272,54 punten per kilometer (maximaal aantal punten is 300 per kilometer), ook goed voor een zilveren medaille. ZV De Zaan is in het verenigingsklassement geëindigd op een 18de plaats (vorig jaar 33ste).

Enkele hoogtepunten van dit Open Water zwemseizoen:

Firensa Breuring, meerdere podium plaatsen.

Emma Van Leeuwen, meerder 1ste plaatsen en baanrecords.

Laura van der Veen, 3de plaats NK masters 20-30 jaar, 2de plaats klassement masters 20-24 jaar.

Anne Noom, meerdere podium plaatsen, baanrecords en Nederlands kampioen studenten.

Overige hoogtepunten tijdens dit open water zwemseizoen: gezelligheid, veel lol, buikpijn van het lachen en nieuwe vrienden gemaakt bij andere verenigingen.

Iedereen bedankt voor hun deelname en tot het volgende open water zwemseizoen.

Karin Kramer

Wijziging trainingstijden op maandag

Met ingang van a.s. maandag (19 september) is er een wijziging in het trainingsrooster op maandag:

De DG1 en DG2/CJ2 trainen vanaf maandag in **De Slag 2** van 18.00 tot 18.45 uur

De DG3, CM1, CM2, BM2 en BJ1 niet selectie trainen in **De Slag 1** van 18.45 tot 19.30 uur.

Dam tot Damloop

Dit weekend staat alles in Zaandam weer in het teken van de Dam tot Damloop. Veel van onze leden gaan deelnemen aan een of meerdere activiteiten. Houd daarom rekening met het volgende:

- Zaterdag zijn er wedstrijden in De Slag. De Vermiljoenweg is dan echter afgesloten voor de Damloop by night. Het zwembad blijft bereikbaar via de Pieter Jelles Troelstralaan en de Ds Martin Luther Kingweg. De tegenstanders die hiermee te maken kunnen krijgen, zijn via de mail op de hoogte gesteld.
- Zondagochtend nemen veel kinderen deel aan de Mini Dam tot Damloop. De training in De Slag 1 van 9.45 tot 10.30 uur komt daarom te vervallen. Op alle overige trainingen is een trainer aanwezig en kan gewoon getraind worden.

Wij wensen iedereen die deel gaat nemen aan een van de activiteiten van de Dam tot Dam, heel veel succes!



PIETBOON.



Teamfoto's



Zoals iedereen vast al heeft gezien, staan op onze website alle teams vermeld. Graag zouden wij al deze teampagina's voorzien van een teamfoto. Als je team een kledingsponsor heeft, dan graag het logo van de sponsor tot uiting laten komen in de foto.

De foto's kun je doorsturen naar het [waterpolosecretariaat](#), dan zorgen zij voor plaatsing op de website.

De CM1 heeft als eerste een foto aangeleverd. We hopen dat de overige teams ook snel volgen!

Kledingsponsors

Heeft je team geen kledingsponsor, maar weet je misschien wel iemand die dit zou willen gaan doen? Neem dan even contact op met de [sponsorcommissie](#), zij kunnen alle informatie hierover verstrekken en uitleggen wat de vereniging en de sponsor voor elkaar kunnen betekenen.

Sportlinked

Mocht je nog geen inlogcode voor Sportlinked hebben, vraag deze dan even op bij het [waterpolosecretariaat](#). Teammanagers of aanvoerders kunnen bij het waterpolosecretariaat een lijst doorgeven met capnummers, zij kunnen er dan voor zorgen dat deze automatisch op het wedstrijdformulier terecht komen en niet iedere keer opnieuw hoeven te worden ingevoerd.

Organisatie wedstrijden dames en heren 1

Met als leidraad het KNZB protocol voor het ontvangen van scheidsrechters en het Playing protocol Eredivisie, willen wij de wedstrijden van onze topteams vlekkeloos en herkenbaar laten verlopen.

Dit willen we organiseren door bijvoorbeeld tijdens het seizoen vanaf de start van het inzwemmen, in rustperiodes en gedurende de time-outs vaste, door de topteams zelf te kiezen, muziek te laten spelen. We willen als team gaan samenwerken met o.a. vaste, roulerende W-officialteams, gastvrouw of gastheer voor het ontvangen van scheidsrechters, pers etc.

Er zijn al enthousiaste toezeggingen van een aantal vrijwilligers om hierin per toerbeurt mee te helpen. Om het team compleet te maken zoeken wij nog een aantal W-officials, vrijwilligers die scheidsrechters ontvangen, iemand die wil "speakeren" tijdens de wedstrijd, verzorging van de vaste muziek en coördinatoren voor deze activiteiten. Iedereen zal per toerbeurt worden ingedeeld. Dus geen wekelijkse verplichtingen.

Heb je ook zin om van de thuiswedstrijden van onze dames en heren 1 een mooie happening te maken of wil je meer informatie, meld je dan aan bij [Celine Vitalis](#).

Oranje dames jeugd goed op dreef!

Vanavond (vrijdag 16 september) spelen om 19.00 uur in Den Haag op het EJK, de Waterpolo dames Jeugd de kwartfinale tegen Hongarije. Wij wensen Maartje, Bente, Kitty Lynn en de andere meiden heel veel succes!

Zaterdag (17 september) worden de halve finales gespeeld en zondag (18 september) de finales.

Kijk [hier](#) voor het programma en de resultaten.

Kledingsponsors



Agenda

Dinsdag 18 oktober 2016 De training van 18.15 tot 19.15 uur in de Zaangolf komt te vervallen in verband met de zwemvierdaagse die daar wordt georganiseerd AZVD.

Sponsors



**FYSIOTHERAPIE
ZAASTAD
075 - 635 19 53**



Voor vragen over of artikelen voor deze nieuwsbrief, neem contact op met de [redactie](#).