

# NIEUWSBRIEF

## Z&PC Steenwijk 1934

### Nieuwe hoofdtrainer voor Steenwijk'34

Een lang gekoesterde wens komt met ingang van het seizoen 2020-2021 in vervulling. Manuela Dekkinga is aangetrokken als nieuwe hoofdtrainer voor Steenwijk '34. Ook Rick Driezen komt weer terug naar Steenwijk op het oude nest. Het ambitieuze tweetal gaat samen leiding geven aan de zwemtrainingen bij Steenwijk '34. Manuela Dekkinga zal daarbij de algehele coördinatie op zich nemen.

Het bestuur is erg blij met de komst van beide trainers. Beide trainers en het bestuur hebben naar elkaar het vertrouwen uitgesproken voor een langjarig traject. Het is de ambitie om voor de zwemselectie een subtopsport omgeving op te bouwen waarbij jeugd wordt voorbereid om goed te kunnen presteren op de nationale (jeugd)kampioenschappen op korte én lange baan.

Daarbij is het van belang dat ook de huidige selectie van Steenwijk, de jeugd en de succesvolle Masters groep van Steenwijk 34, mee kunnen liften op de nieuw op te bouwen organisatie en tevens gebruik kunnen gaan maken van deze nieuwe trainingsmogelijkheden.

Manuela Dekkinga komt over van HZ&PC Heerenveen, waar zij als trainer van de jeugdselectie samen met Rick Driezen heeft aangetoond in staat te zijn een dergelijk ontwikkelingsprogramma succesvol op te bouwen. Het ligt in de verwachting dat een aantal zwemmers van buitenaf ook zullen willen instromen om gebruik te maken van de prima faciliteiten in de Waterwyck.

Op 1 september zullen de nieuwe trainers aan de slag gaan bij Steenwijk '34.



De voorzitter van Steenwijk '34 Chrisdien Dollekamp verwelkomt "op gepaste afstand" Manuela Dekkinga met het overhandigen van het clubshirt.

Augustus 2020

Jaargang 6, editie 15

De nieuwsbrief komt elke maand uit met mededelingen van het bestuur en de verschillende commissies.

De nieuwsbrief wordt digitaal verspreid en is te downloaden via de website.

Eindredactie: Casper Dollekamp

E-mailadres: [voorlichting@steenwijk34.nl](mailto:voorlichting@steenwijk34.nl)

Kijk op onze site voor het allerlaatste nieuws: [www.steenwijk34.nl](http://www.steenwijk34.nl)

### BELANGRIJKE DATA

- **17 augustus 2020**

Start trainingen in de Waterwyck voor het seizoen 2020-2021

- **19 september 2020**

#### Algemene Ledenvergadering

Dit combineren we met de verenigings BBQ. Schrijf de datum in je agenda! Nadere berichtgeving hierover volgt.

**NIEUWE TRAININGS INDELING VOOR SEIZOEN 2020-2021 IS GEREED!**

**KIJK VOOR JE EIGEN INDELING OP PAGINA 3 EN 4 VAN DEZE NIEUWSBRIEF!**

- ⇒ Hou 1,5 meter afstand
- ⇒ Let een beetje op elkaar
- ⇒ Blijf fit en gezond
- ⇒ Blijf positief

## Afzwemmen Waterwyck

- 12 september 2020
- 14 november 2020

Op deze zaterdagen is er GEEN training in verband met het afzwemmen

## Wedstrijdkalender

Voor zwemmen klik [HIER](#)

Voor waterpolo klik [HIER](#)



## Uitbreiding van het trainingsprogramma

Op de ochtenden van maandag tot en met vrijdag zijn extra trainingssuren ingekocht bij de Waterwyck. Ook is het de bedoeling om extra trainingen in een 50 meter bad te gaan aanbieden. Daarmee wordt het aantal trainingssuren van Steenwijk '34 uitgebreid van 10 naar 19 trainingssuren. De trainingsindeling vanaf 17 augustus vinden jullie verderop in de nieuwsbrief.

## Wie is Manuela Dekkinga?



Manuela Dekkinga woont in Bant en is in 2012 haar trainerschap bij ZIGNEA in Emmeloord begonnen. Sinds 2016 is ze trainer bij HZ&PC Heerenveen. Haar kinderen zwemmen ook bij Heerenveen. Samen met Rick Driezen heeft zij de trainingsgroep van de jeugd/junioren al enkele jaren onder haar hoede gehad. De persoonlijke benadering en begeleiding hebben er voor gezorgd dat een groot deel van de selectie niet alleen technisch beter en sterker is geworden, maar ook de prestaties zijn gestegen. Regelmatig hebben zwemmers zich gekwalificeerd voor de Nationale jeugdkampioenschappen, het NJK en NJJK.



Manuela het trainersdiploma Trainer 3. Daarmee haalt Steenwijk '34 twee trainers binnen met ervaring. Onder leiding van Manuela gaan beide trainers ook de huidige trainers begeleiden en ondersteunen.

**“Groeien naar een sub-topsport vereniging! Met zulke goede trainers wordt het in ieder geval geen Tob-sport vereniging!”**

**DE JONG OPTIEK**  
MARKT 16  
STEENWIJK  
0521-513886  
info@dejongoptiek-steenwijk.nl

Gediplomeerde opticiens  
Contactlens specialist A.N.V.C.  
Optometrist O.V.N.

## Toekomstperspectief

Het bestuur heeft vertrouwen voor de toekomst door de komst van beide trainers. Het wordt nu mogelijk om de jaarprogramma's van de trainingen van de jeugd, de selectie en de Masters goed op elkaar aan te sluiten. Verder wordt door het toevoegen van een ambitieus trainingsprogramma in de ochtenden, de mogelijkheid gerealiseerd om de huidige zwemmers ruime faciliteiten én begeleiding aan te bieden. Dit moet kunnen resulteren in een hoger niveau.

## Nieuw beleidsplan

In de komende maanden wordt er een nieuw beleidsplan opgesteld om alle toekomstplannen verder vorm te geven. Dit plan zal tijdens de ALV van maart 2021 worden gepresenteerd en daarna door de leden vastgesteld worden. Het bestuur zal tijdens de ALV 2020 op 19 september aanstaande een nadere toelichting geven van de huidige situatie en de route die de komende maanden zal worden gevolgd.

de karre  
tuk

**HET VULLENDE BUIKJE**  
TUKSEWEG 186 TEL. 0521-515393

**de vos-verf**  
professioneel in kleur

Kaasweg 1  
8334 NT TUK  
Tel. 0521-513056

Kom eens  
kijken in  
onze nieuwe  
winkel

- VERF
- GLAS
- BEHANG
- AUTOLAKKEN
- KUNSTSCHILDERMATERIALEN

*Bloemisterij*  
**Gaal**

Voor al uw bloemen en planten  
Specialist in bruidswerk en rouwarrangementen.  
Bezoek ook eens onze plantenkas

Gasthuisstraat 10  
8331 JP Steenwijk

We gaan ervoor!



**Grafitex Steenwijk**  
Voor al uw reclame!

Telefoon: 0521-514570

Autobedrijf  
**J.H. Mos**

Bedrijvenpark Groot Verlaat  
Koematen 42  
Telefoon 0521-513265

## Kosten voor extra ochtendtrainingen

Zoals aangegeven is worden de nieuwe ochtendtrainingen ook opengesteld voor zwemmers die meer trainingsuren willen gaan maken. Daar gaan wel extra kosten mee gemoeid. Het bestuur wil deze nieuwe trainingstarieven tijdens de ALV in september vaststellen en gaan per 1 januari 2021 in. De huidige contributietarieven blijven van kracht. Wel wordt tijdens de ALV voorgesteld om huidige tarieven iets te verhogen.

## Vanaf 17 augustus weer gewoon trainen!

Na 2 maanden geen trainingen door de Coronacrisis en 3 maanden aangepaste trainingsindelingen en trainingstijden gaan we weer op de reguliere manier trainen vanaf 17 augustus aanstaande.

## BELANGRIJK!! AFSTANDSREGEL IN ACHT NEMEN!

Op het perron rond het zwembad en in de kleedkamers blijft de 1,5 meter afstandsregel van kracht. Daarom is besloten om vanaf 17 augustus vanaf twee kanten te starten bij de trainingen.

- Train je op baan 1, 3, of 5? —>Dan start je aan de **STARTBLOKZIJDE**.
- Train je op baan 2, 4 of 6? —>Dan start je aan de **KEERPUNTZIJDE**.

## Casper Dollekamp in Zwemcommissie

Het bestuur heeft aan Casper Dollekamp gevraagd of hij bereid is het proces van deze ambitieuze ontwikkeling te begeleiden. Casper heeft aangegeven dit graag te willen doen. Hij zal daarom in de zwemcommissie plaats gaan nemen en vooral het primaire aanspreekpunt voor de zwemtrainers worden. Ook Manuela zal uiteraard als hoofdtrainer van Steenwijk '34 zitting nemen in de zwemcommissie. Het bestuur is heel blij met deze versterking van de zwemcommissie. Daarmee kan het hele ontwikkelproces verder vorm gegeven worden.

**“Trainen in de ochtend vanaf 6 uur.....Als je dan wilt uitslapen moet je maar 3 plankjes op elkaar leggen. Mooi kussentje!”**



Voor al uw  
bouwwerkzaamheden

Kallenkote 30,  
8345 HC Kallenkote

Nijeveense Bovenboer 2,  
7948 LG Nijeveen

E-mail: [info@bouwbedrijfheran.nl](mailto:info@bouwbedrijfheran.nl)

## Nieuwe trainingsindeling seizoen 2020-2021

Op de volgende pagina is de nieuwe trainingsindeling geplaatst. Deze kun je ook terugvinden op de site van Steenwijk '34. Voor de avondtrainingen zijn er geen grote wijzigingen doorgevoerd. **Kijk wel goed naar de aanvangstijden!**

De ochtendtrainingen gaan in principe beginnen op 1 september aanstaande. Wil je daarvoor in aanmerking komen, meldt dit dan even bij Casper Dollekamp: Als je hem wilt mailen: klik [HIER](#)

# TRAININGSINDELING 2020-2021

Tijd	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5	Baan 6	Trainer(s)
<b>MAANDAG</b>							
6.00-7.30 uur	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1				Manuela Dekkinga, Rick Driezen
18.00-19.15 uur	Masters recreatief 2	Masters recreatief 1	Masters 2	Masters 1	Masters 1	Masters 1 + Selectie	Inge Soeters, Mike Koelewijn
<b>DINSDAG</b>							
6.00-7.30 uur	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1				Manuela Dekkinga, Rick Driezen
17.50-18.20 uur	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan Waterpolo Jeugd	Sterrenplan Waterpolo Jeugd	Inge Halman, Leonie Scholten, Marinke Hummelen, Korstiaan de Boer + Polocommissie
18.20-19.20 uur	Selectie	Selectie	Selectie	Selectie	Voorselectie	Voorselectie	Manuela, Dekkinga, Korstiaan de Boer, Timo de Vries
<b>WOENSDAG</b>							
6.00-7.30 uur	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1				Manuela Dekkinga, Rick Driezen
20.15-21.15 uur	Kaderzwemmen	Kaderzwemmen	Kaderzwemmen				Korstiaan de Boer, Huyb Stegeman
<b>DONDERDAG</b>							
6.00-7.30 uur	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1				Manuela Dekkinga, Rick Driezen
17.50-18.20 uur	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Sterrenplan	Inge Halman, Leonie Scholten, Marinke Hummelen, Wilna Heijman, Korstiaan de Boer
18.20-19.45 uur	Selectie	Selectie	Selectie	Selectie + Waterpolo jeugd (vanaf 19.20 uur)	Voorselectie + Waterpolo jeugd (vanaf 19.20 uur)	Voorselectie + Waterpolo jeugd (vanaf 19.20 uur)	Manuela, Dekkinga, Korstiaan de Boer, Wilna Heijman + Justin Smit, Marcel Smit (WP)
19.45-21.15 uur	Waterpolo	Waterpolo	Waterpolo	Waterpolo	Waterpolo	Waterpolo	Justin Smit, Marcel Smit
<b>VRIJDAG</b>							
5.30-7.00 uur	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1	(Voor)selectie Masters 1				Manuela Dekkinga, Rick Driezen
18.30-19.30 uur	Masters recreatief 2	Masters recreatief 1	Masters 1	Masters 1	Masters 1	Masters 1 + Selectie	Getrude Corporaal, Huyb Stegeman, Wilna Heijman, Dick Huisman, Casper Dollekamp
19.30-20.30 uur	Masters 2	Masters 2	Masters 1	Masters 1	Masters 1	Masters 1 + Selectie	idem
<b>ZATERDAG</b>							
8.30-10.00 uur	Vrije training	Vrije training	Vrije training	Vrije training	Vrije training	Vrije training	Huyb Stegeman, Casper Dollekamp