

NIEUWSBRIEF

Zwemvereniging

UITGAVE NR 1/ JAARGANG 2025/26



Eerste editie van het nieuwe seizoen.

Met het redigeren van deze eerste editie is het nieuwe zwemseizoen volop van start en staat de herfstvakantie al voor de deur! Inmiddels is iedereen gewend aan de nieuwe baanindeling en trainingstijden en zijn de eerste wedstrijden voor zowel O12 als Competitie achter de rug. En dat niet alleen! Ook is de nieuwe clubkledinglijn gelanceerd, is de Yell van de Ganze bekend, heeft de Ganzetrek plaats gevonden en zijn we allemaal hard bezig met het verkopen van lootjes voor de Grote Clubactie. Kortom, er is weer veel te vertellen en dat lees je allemaal in deze eerste nieuwsbrief van zwemseizoen 2025/2026. **Jolanda**

Beste leden, ouders en vrijwilligers. Het nieuwe zwemseizoen is weer van start gegaan! We hebben de eerste baantjes van dit seizoen inmiddels mogen trekken in het buitenbad van Kruiningen. Wat een heerlijke manier om samen te beginnen: frisse buitenlucht, een zomers zonnetje en vooral veel enthousiasme bij zwemmers en trainers. Na deze twee energieke weken in de buitenlucht verhuisden we naar onze vertrouwde binnenlocatie: het vernieuwde zwembad van Het Omnium. We zijn ontzettend blij dat de werkzaamheden volgens planning en op tijd zijn afgerond. De antisliptegels op de vloer zijn uiteraard een fijne verandering en een stuk veiliger. Vooraf maakten we ons wel een klein beetje zorgen om, maar die zorg bleek volledig ongegrond. Het Omnium is uiteraard nog maar net begonnen met verbouwen maar voor De Ganze zullen we hier verder relatief weinig last voor onze trainingen van hebben. Na die eerste weken stond De Ganzetrek weer op het programma. Een aantal van onze zwemmers hebben hieraan meegedaan en we hopen dat we voor de volgende editie op nog meer deelnemers mogen rekenen. Dit seizoen gaan we weer samen trainen, plezier maken en mooie prestaties neer zetten. Jong of oud, recreatief zwemmer of wedstrijdzwemmer: bij De Ganze Goes zorgen we ervoor dat iedereen zich thuis voelt in en rond het water. Namens het bestuur wens ik jullie een sportief, gezellig en succesvol zwemseizoen toe! **Erwin Dingemanse**

CLUBAVOND

Terugblik op een geslaagde clubavond.

Afgelopen zaterdag was het weer tijd voor onze jaarlijkse clubavond. Ook dit jaar was het weer een succes. De weergoden waren ons goed gezind. Waar er begin van de middag nog een paar stortbuien overtrokken, klaarde het later op de dag gelukkig weer op. Er werd volop gezwommen en er werd ook fanatiek meegedaan aan de estafette. De glijbaan en duikplanken waren weer erg geliefd bij onze jongere zwemmers. Tussendoor konden we even op adem komen en smullen van welverdiende frietjes. Na het eten volgde de prijsuitreiking. Alle zwemmers kregen een oorkonde met hun gezwommen tijden en natuurlijk werden de clubkampioenen van dit jaar ook bekend gemaakt.

Onze clubkampioenen 2025:

Swimkick Jongens	Roman Krebtov
Swimkick Meisjes	Aliza Kosten
Miniores Jongens	Mika Dingemanse
Miniores Meisjes	Dana Walhout
Junioren Jongens	Tijs Leeraert
Junioren Meisjes	Britt Boonman
Jeugd Jongens	Salih Dogan
Jeugd Meisjes	Fiene Quaak
Senioren Heren	Thijmen Lavooij
Senioren Dames	Ellen van de Velde
Recreanten Heren	Ronald Baks
Recreanten Dames	Esther de Koning

Nogmaals van harte gefeliciteerd met deze prestaties kampioenen!

De sfeer zat er deze dag/avond goed in dankzij DJ Marco, die met zijn muziek voor flink wat dansplezier zorgde.



Hoogtepunt van de avond was natuurlijk de, inmiddels legendarische, stoelendans! Jong en oud deden mee en de strijd om het laatste stoeltje werd fanatiek, maar vooral met een grote glimlach, gestreden. Kortom: het was weer een gezellige, sportieve dag. Foto's van deze clubdag zijn terug te zien op onze Instagram. Op naar de volgende editie! **Namens de activiteitencommissie, Pieter en Suzanne**



De Ganzetrek. De zomer is voorbij.....

Het wordt s avonds weer koud en donker. Jammer genoeg is daar ook een einde gekomen aan de openwater trainingen die we in het Goese Sas hebben gedaan. We trinden op maandag en donderdag heerlijk in het heldere wat zoutige water van het kanaal. Met een mooie opkomst van jong en oud, snel en minder snel bij de gezellige trainingen iets verderop richting het Goese Sas, was het tijd om te laten zien waar we voor getraind hadden. Wat een mooi weekend hadden we op 6 september waar de Ganzetrek weer neerstreek in Wilhelminadorp. De zon schitterde niet alleen op het water maar ook op het podium met eremetaal. Mika, Senna, Wendy, Linda en Julie (onze gastzwemmer van Onderdak) gingen naar huis met een prachtige beker en sommige zelfs met meerdere bekens. Theo viel net buiten de prijzen maar heeft voor zichzelf een goede prestatie neergezet. Ook werd er door diverse mensen geholpen met de organisatie.

Er zijn nog meer wedstrijden gezwommen maar dit was toch wel onze eigen thuiswedstrijd. Nu we het ruime sop weer hebben ingeruild voor het veilige binnenbad kijken we alweer uit naar volgend jaar. Ook dan hopen we weer een gezellige club buitenzwimmers te

verzamelen waar we gezellig mee kunnen trainen, maar wat zou het leuk zijn als we nog meer mensen in of rond het water van Wilhelminadorp treffen bij onze Ganzetrek. Ben je enthousiast geworden? Volgend jaar gaan we weer! **Renate**



Ins en Outs over de Senioren.

Zoals aangegeven zullen we in iedere nieuwsbrief aandacht besteden aan één van de groepen. Dit keer de **Senioren**! De Senioren is bedoeld voor iedereen die de basistechnieken van de zwemslagen, keerpunten en starts perfect beheerst en zich serieus bezighoudt met zwemmen. Er zit aan deze groep **geen** leeftijd gebonden en er wordt ook **geen** verschil gemaakt tussen jongens en meiden. Doelen binnen de Senioren is het vergroten van conditie en kracht en uiteraard staat ook de techniek nog steeds centraal. Daarnaast is natuurlijk ook hier het plezier hebben in het zwemmen erg belangrijk.

In de trainingen wordt onderscheid gemaakt tussen duur en interval-duur trainingen, interval-tempo trainingen en sprinttrainingen. Daarnaast worden opdrachten gezwommen om de slagtechniek te verbeteren en worden speciale drills gedaan eventueel met behulp van hulpmiddelen in combinatie met landtraining. De trainingsafstanden variëren van 400 meter voor opbouw conditie tot 25 meter voor onderhouden van sprinttempo en alles wat daartussen ligt.

Heb je vragen over de Senioren, stel ze gerust aan de trainers van de Senioren, Pieter, Thijmen en Ellen. **Ellen**



De zomer zit er weer op! Een mooi fotoalbum maken van de zomervakantie: Bestel het bijvoorbeeld via de fotofabriek, **via sponsorkliks**. Hopelijk heeft iedereen zijn schoolspullen online gekocht bij de Hema, **via sponsorkliks**. Inmiddels kijken we alweer naar een nieuwe ronde van uitgaven, van black Friday naar de feestdagen. En als je nou een mooie reis gaat plannen voor volgend jaar, ergens in de komende maanden: doe het **via sponsorkliks**. Veel vliegmaatschappijen werken met hen, en bijvoorbeeld ook autoverhuurbedrijven. Door via sponsor kliks te kopen, sponsor je de club zonder dat het je een cent kost!

Je gaat naar **sponsorkliks.com** en bovenaan geef je direct aan voor welke club je wil verzamelen. Daarna ga je gewoon (via de links die je daar ziet) naar de website van je keuze, en doe je 'gewoon' je aankopen. Je betaalt hetzelfde bedrag. Maar van jouw aankoop, staat het bedrijf een deel van zijn winst aan ons af. Bij bol.com (koopt niet iedereen daar wel eens hondenbrokken, waspoeder of shampoo) krijgen wij 2,25% van je aankoopbedrag, maar via rentalcars is dat bijvoorbeeld al 6%, als je je hotel via expedia boekt, krijgen we bijna 7% en als je een aankoop bij de Foto-fabriek doet, krijgt de Ganze 13% van jouw aankoopbedrag! De Ganze krijgt nooit te zien wie iets gekocht heeft of wat er gekocht is, alleen dát er gekocht is en welk bedrag wij dan krijgen. Ook bedrijven als aliexpress, Center Parks, Nike en Samsonite doen mee, dus er is altijd wel een keuze waar je de club mee helpt! Doet iedereen mee? **Floortje**



Vergeet je vakantie niet via Sponsorkliks te boeken





Wel of niet op de foto voor social media?

Bij het aangaan van het lidmaatschap kan iedereen aangeven of hij of zij herkenbaar in beeld wil komen op foto's. We merken dat dit voor onze fotografen en social media-beheerders ontzettend veel werk oplevert en vaak leidt het ertoe dat er helemaal geen leuke foto van een activiteit kan worden geplaatst, omdat er op iedere foto wel een kind staat dat niet in beeld kan/mag worden gebracht. We hebben om die reden moeten besluiten dat we foto's waarin kinderen niet heel herkenbaar en op een leuke, sportieve manier in worden afgebeeld, kunnen gebruiken zonder daarbij naar namen te verwijzen. Daarmee is een foto niet herleidbaar tot een bepaald kind en kan een kind ook niet via social media worden gevonden in die feed. Alleen als een kind prominent in beeld komt (bijvoorbeeld bij het winnen van prijzen bij wedstrijden), zullen wij vragen of we een duidelijke foto en een naam mogen noemen. We vertrouwen er daarbij op dat iedereen graag ziet dat kan worden uitgedragen hoe leuk en gezellig het bij onze vereniging is. Mocht dit een bezwaar zijn, willen jullie dat dan bij de trainer aangeven, dan kan er rekening mee worden gehouden. Willen ouders dat in dat geval ook met hun kind afspreken, zodat een kind zelf ook weet dat het niet mee kan doen met een foto-moment. Wil je weten wat voor foto's geplaatst worden op ons social media? Neem eens een kijkje op onze instagram en facebookpagina. **Floortje**

De Grote clubactie. Waar een tennis- of voetbalvereniging inkomsten haalt uit kantineomzet, hebben wij van de Ganze alleen inkomsten uit contributie en sponsors.

Of toch niet, want er is voor onze vereniging ook gratis geld op te halen. Bijvoorbeeld door Rabo Clubsupport maar vooral door De Grote Clubactie.

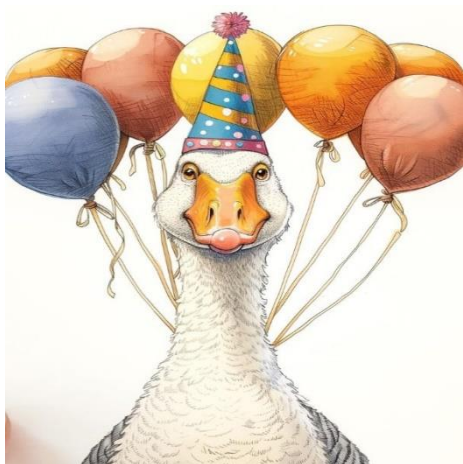


Jullie hebben allemaal een verkoopkaart of lotenboekje ontvangen en per verkocht lot krijgt onze vereniging € 2,40. Ons doel: € 3.000,00 voor de aanschaf van trainingsmaterialen om nog sneller te kunnen (leren) zwemmen. Tussenstand op het moment van schrijven **€850,00**. Dus we zijn goed onderweg! Mooie bijvangst is dat nog korting verdiend kan worden op de gave nieuwe kledinglijn van De Ganze. Dus laat jouw QR-code scannen, stuur jouw verkooppagina naar Whatsapp-groepen (van je ouders) rond en help ons om het doel te bereiken. **Maarten**



Zwemmen moet voor iedereen leuk en veilig zijn! Voor onze trainers en binnen de gebruiken van de club is dat soms best een beetje schipperen. We willen daarom een duidelijke lijn zetten, zodat iedereen

weet waar hij of zij ten opzichte van de lijn staat



Een leuke gewoonte is dat kinderen die willen trakteren voor bijvoorbeeld een verjaardag, weten dat ze op het startblok mogen, en ook in het water kunnen worden geduwd door de trainers op dat moment. Wil een kind dat niet, dan is het handig dat zelf even aan te geven bij het melden dat het kind wil trakteren.

Een onderdeel van met name de techniektraining is dat kinderen leren aanvoelen hoe een beweging gemaakt moet worden. Dat brengt met zich mee dat trainers pupillen ook wel eens functioneel aanraken. Dat is altijd alleen in het kader van uitleg en nooit in een één-op-één-setting. Wij gaan er daarbij vanuit dat dat akkoord is. Ouders zijn ook altijd welkom om de training bij te wonen, zo kunnen zij zien wat er precies wordt uitgelegd. Vindt een kind, of vindt u dat als ouder, op enig moment niet prettig, laat het dan gerust weten. Dat kan bij de trainer, bij mensen van het bestuur, of uiteraard ook bij de vertrouwenscontactpersonen. De gegevens van deze laatsten vindt u elders in deze nieuwsbrief. **Floortje**

De Ganze heeft nieuwe clubkleding!

Maandag 8 september was er een heuse pasavond. Op deze avond was de nieuwe kleding te bewonderen en te passen. Hier is door velen gebruik

van gemaakt! De maat die het beste past kun je vanaf nu zelf bestellen op de website.



Volg de link:

1. <https://www.sportemotion.com/products.asp?ID=1814&AppMode=PRODLIST&ItemGroupId=01070508&RESULTS=1&CatGroupId=1080>

2. Registreer je bij de site

3. Log in en plaats je bestelling

Na het plaatsen van een bestelling, wordt de kleding opgestuurd naar het door jullie opgegeven adres. De kleding zal zo spoedig mogelijk worden opgestuurd maar ivm bedrukken kan dit wel een aantal werkdagen duren. Bestel dus zo snel mogelijk de nieuwe kleding zodat we op de volgende wedstrijd allemaal ons nieuwe tenue kunnen showen! De vesten voor de wedstrijdzwemmers zullen door de vereniging aangeschaft worden!



Weet je niet meer welke maat je nodig hebt? De maat zoals hij gepast is, kan opgevraagd worden bij Caroline of Jolanda. Meer nodig? Naast clubkleding is het via deze website ook mogelijk om andere materialen te bestellen zoals zwembrillen of een plankje. De overige producten op de

website kunnen besteld worden met 10% extra korting. Deze korting wordt verrekend tijdens de laatste stap in het afrekenproces. Verplicht? Nee, al is de aanschaf van een polo of shirt door onze leden die deelnemen aan wedstrijden wel erg wenselijk! **Caroline**

De Gouden Ganzeveer met . . .

Remko Kruithof. Mijn naam is Remko Kruithof, lid van De Ganze sinds oktober 2024, en met dank aan Sander mag ik nu een stukje schrijven voor de Gouden Ganzeveer. Ik neem jullie dan ook graag mee naar de wedstrijddag van 5 oktober 2025.

Het is 7.00u. 's ochtends en ik lig wakker in mijn bed. Tijd om op te staan, na een wat onrustige nacht. Vandaag is de grote dag! De dag waar ik zo lang naar uitgekeken heb: voor het eerst een wedstrijd zwemmen voor De Ganze!! Nerveus? Zenuwachtig? Laten we het 'gezonde wedstrijdspanning' noemen.

De ochtend vliegt voorbij en, na voor de zesde keer naar de wc gaan en voor de vierde keer checken of ik toch echt mijn zwembril wel ingepakt heb, is het tijd om naar Goes te vertrekken. Tenminste... ik heb toch wel alles? Tas nog een keer inpakken voor de zekerheid? Handdoek bij me? Mooi rode Ganze shirt? Geld voor een snoepzakje? Flesje water? Vast wel! Ik ben er klaar voor! Tijd om te knallen!! Zou de rest net zo scherp zijn als ik?

Bij het zwembad aangekomen, nog even helpen met het klaarzetten van de laatste dingen en dan is het tijd om in te zwemmen. Het is even zoeken naar een goed plekje, maar als ik er in duik voelt het gelijk goed. Het water voelt lekker verkoelend, mijn hoofd wordt gelijk helemaal leeg, spieren voelen goed opgeladen en armen gaan soepel door het water. Het belooft een prachtige middag te worden.

Ik mag vandaag uitkomen op 2 afstanden: de 400m vrije slag en de 50m rug. De trainer heeft me niet geselecteerd voor de

estafette later op de middag, maar ik ga ervan uit dat dit is om mij te sparen voor mijn individuele nummers zodat ik hier vol op kan knallen! Extra druk dus, om de trainer niet teleur te stellen!

Om 13.30u. start de wedstrijd dag. Er wordt hard gezwommen! Lucas, Dmytro, Salih Meike, Roman, Feline en anderen laten al snel zien dat De Ganze vandaag zeer sterk uit de startblokken is gekomen. Het publiek laat zich horen, het niveau ligt hoog en er wordt goed gezwommen! Ondertussen bouwt de spanning verder op. Ik voel mijn hart kloppen in mijn keel en het bloed door mijn lijf gieren. Nog even en dan mag ik: programma nr. 11. De scheidsrechter roept mijn naam om, ik maak me klaar en probeer me nog wat verder op te peppen. Dit is het moment! Het moment waar ik al die jaren naartoe gewerkt heb en waar ik al die uren voor getraind heb in het water. Ik lig bij Sander in de serie en daar heb ik nog een appeltje mee te schillen (bedankt voor het doorgeven van de Ganzeveer!), dus kom maar op!

Ik ga op het startblok staan... "Op uw plaatsen," klinkt het en dan het fluitje. Ik zet af en alle opgebouwde energie komt er uit... plons... het water in... dit voelt goed! Het plan was om rustig te starten aan deze 16 baantjes, maar ik zie dat Sander al gelijk een voorsprong heeft. Ik probeer aan te klampen. Nog 15 baantjes... probeer je ritme te vinden... nog 12 baantjes... houd vast... nog 8 baantjes: klein tandje bij nu... nog 4 baantjes... machtig, wat is dit ver... nog 3 baantjes... waar is Sander?... nog 2 baantjes... houd vol... laatste baantje: alles eruit nu! Pfff.... Alles gegeven en ik ben kapot!! Ik kijk om me heen. Hoe heb ik het gedaan? Waar is de rest? ... Net niet laatste, maar op grote afstand van de meeste atleten. Dat viel nog niet mee.

Dan maar focussen op het volgende onderdeel: 50m rugslag in programmanummer 25. Nu even rust dus, even wat drinken en een banaantje eten.

Ondertussen wordt er wederom indrukwekkend gezwommen door o.a. Fiene, Thijmen, Sven en Olivia. Wat doen de Ganze zwemmers het goed vandaag!

En wat heerlijk om te zien hoe goed iedereen meeleeft en elkaar support binnen onze vereniging! Dat maakt je toch een soort trots, dat je zo'n rood shirtje draagt.

Het is bijna 15.00u. en de 50m rugslag staat op het punt om te beginnen. Daar gaan we! Het zijn maar 2 baantjes, maar toch genoeg om op te letten: starten vanuit het water, startblok vastpakken, benen 90 graden, optrekken en goed hard naar achteren afzetten. Dan het water in, harde vlinderkicks onderwater en daarna vaart meenemen in de rugslag: let op je armsglag, duim als eerste uit het water en pink er als eerste in, breed insteken, goed roteren... Daar zijn de vlaggetjes, nu slagen tellen, op de buik draaien, een koprol en vol gas terug... blijf goed op die rotatie letten, krachtige doorhaal na de brede insteek, benen versnellen, armen versnellen en na de vlaggetjes nog een paar slagen en op de rug aantikken! Pffff.... Ook de 50m rugslag bleek een hele bevalling en met al die techniek en regeltjes die ik nog moet leren, maar gelukkig geen DIS. Wel laatste.

Wat een dag! Dat valt nog niet mee: starten met wedstrijdzwemmen op je 41e!!

De beleving hierboven is hier en daar misschien wat aangedikt (Pieter kon geloof ik amper geloven hoe rustig ik was voor de start), maar wat een leuke dag, wat een plezier en wat een mooie prestaties. Wat een heerlijke sfeer ook in zo'n zwembad, met al die energie, al die focus, dat wij-gevoel binnen de Ganze en al dat positieve coachen en stimuleren van elkaar! Mijn eerste wedstrijddag ooit en ik kijk nu al uit naar de volgende!

Ik geef de Gouden Ganzeveer graag door aan **Meike Maat**, omdat ik erg nieuwsgierig ben naar hoe één van onze jeugdleden haar zwemsport beleeft en hoe ze het zwemmen weet te combineren met training geven, school en een bijbaantje.

Remko Kruithof



Wie zijn de ganze?! Wij zijn de Ganze! Wie zwemt voorop?! De Ganze, De Ganze, De Ganze zwemt aan kop!

Je hebt hem vast al een keer gehoord? De Yell van de Ganze. Vorig seizoen hadden we een prijsvraag in de nieuwsbrief gezet. Wie verzint de leukste Yell? Er werden veel leuke ideeën ingestuurd. Aan de trainers de lastige taak om een top 3 te kiezen. Vervolgens is in een Poll aan de zwemleden gevraagd welke zij de leukste Yell vonden. En tijdens een training zijn van hieruit aan de swimkick, minioren en junioren gevraagd welke van de 2, die de meeste stemmen hadden gekregen, zij het leukste vonden. Daar waren de zwemmertjes eigenlijk unaniem in en was de winnaar van de leukste Yell bekend. Maarten Griep heeft de prijsvraag gewonnen en heeft zijn prijs inmiddels in ontvangst mogen nemen. Gefeliciteerd Maarten! **Jolanda**



Wist je dat...

Afmelden voor een competitiewedstrijd geen optie is!

Website: de website een update heeft gekregen. Benieuwd? Neem gerust een kijkje op [De Ganze Goes – de zwemvereniging van Goes](#)

Handboek: Het handboek van de Ganze is herzien. Deze is terug te vinden op onze website.

Sponsorkliks: Iedereen de zwemvereniging kosteloos kan sponsoren door digitale aankopen te doen via sponsorkliks!

Lidmaatschapkaartje: Bij de start van het nieuwe seizoen nieuwe lidmaatschapskaartjes zijn uitgedeeld. Mocht je deze nog niet hebben ontvangen, vraag er dan naar aan een van de trainers aan het bad.

Trainingen en (school)vakanties: de vrijdag voor elke schoolvakantie en in de schoolvakantie alle trainingen komen te vervallen. En op de donderdag voor de vakantie is de training een breedtetraining waarbij 1 baan vrij blijft voor de recreanten.

Afmelding: Trainers vinden het fijn dat je bij verhindering van een training even een afmelding doet in de groepsapp.

Wedstrijden: Zonder afmelding worden wedstrijdzwemmers met startnummer automatisch ingeschreven voor de O12 en competitiewedstrijden. Met name deelname aan de competitie wordt erg gewaardeerd.

Samen uit en samen thuis: De ploegleiders willen graag samen met de zwemmers en ouders na de wedstrijd in de kantine nog even samenzitten en de dag afsluiten. Dit ook ter bevordering van het teamgevoel.

Vertrouwenscoördinatiepersonen. Je mag altijd contact opnemen met onze vertrouwenscoördinatiepersonen Suzanne en Ankéla. Ze zijn bereikbaar via mailadres **vertrouwenscoördinatiepersoon@deganze goes.nl** en telefonisch op de volgende nummers:

Suzanne Leeraert 06-5266 1069
Ankéla Booij 06-2023 3876

Activiteitenkalender

Onderstaande datums kunnen jullie alvast in de agenda zetten.

Onder 12 circuit wedstrijden:

- 9 november 2025
- 11 januari 2026
- 1 februari 2026 (clubmeet)
- 8 maart 2026
- 19 april 2026
- 9 + 10 mei 2026 (O12 Circuit Zeeland Finale)

Competitie B-klasse

- 16 november 2025
- 8 februari 2026
- 15 maart 2026
- 12 april 2026

Limiet

- 2 november 2025
- 23 november 2025
- 18 januari 2026
- 1 maart 2026

Kampioenschappen

- 30 november + 7 december: Zeeuwse kampioenschappen
- 18-21 december: NK kb
- 23-25 januari: NJK kb
- 16 + 17 of 23 + 24 + 30 + 31 mei: Regionale kampioenschappen
- 12-14 juni: NJK lb
- 18-21 juni: NK lb
- 27-28 juni: NK sprint

Tot slot.

Mocht u op- en/of aanmerkingen hebben, tips of tops of een onderwerp waarvan u denkt dat is het vermelden waard in onze volgende nieuwsbrief? Laat het ons weten. U kunt ons tijdens de trainingen aan bad benaderen, via WhatsApp of per mail: ledenadministratie@deganzegoes.nl.

