

ESCA NEWSFLASH

QUARANTAINÉ EDITIE

Van de algemene Voorzitter

Beste leden van de afdeling wedstrijdzwemmen,

Het is nauwelijks te bevatten dat we in de wereld op dit moment in een al dan niet gehele lockdown zitten. De wereld is hard getroffen door een onzichtbare vijand genaamd Corona. De hele maatschappij is betrokken, zo ook het verenigingsleven dat een belangrijk deel uitmaakt van onze maatschappij. Een belangrijk deel omdat het verenigingsleven ons vaak even weg haalt uit de dagelijkse "beslommeringen". Nu dat deel is weggefallen zien we de enorme toegevoegde waarde van het verenigingsleven in ons leven. Niet meer even naar het zwembad om je dagelijkse zorgen te vergeten, om je beter te maken, om de conditie op niveau te houden, niets van dat alles. Achter de schermen wordt hard gewerkt om de vereniging actief te houden, vragen te beantwoorden en klaar te zijn als er straks weer gezwommen kan worden. Zo komt het bestuur geregeld via video conferencing bijeen om te vergaderen en is er voortdurend contact met overheid, gemeente en het Sportbedrijf. Ook binnen de afdeling wedstrijdzwemmen zijn er mooie initiatieven met "thuis trainingen" die zorgvuldig samengesteld worden en gedeeld worden via onze facebook pagina. Niet alleen als voorzitter maar ook als vader van een van de wedstrijdzwemsters doet het mij goed om te zien dat het zwemmen op die wijze door kan gaan in de huiskamer met de aangeboden oefeningen.

Verder doet het goed om te zien dat er leden zijn die Esca een warm Groen Hart toedragen en de contributie die voorlopig nu op 50% staat aanvullen met een gift aan de vereniging. Overmaken kan uiteraard nog steeds via: NL 19 RABO 0341419052 t.n.v. ESCA-Zwemmen onder vermelding "Groen hart". De vereniging is u dankbaar.

Verder wil ik heel graag stil staan bij de mensen binnen de vereniging die getroffen zijn door Corona en met name de mensen die momenteel hard vechten voor hun leven. We hopen dat we geen leden of vrijwilligers verliezen aan dit verschrikkelijke virus.

Kortom, steun elkaar, blijf gezond en hopelijk tot snel!

Met vriendelijke groeten,

Maurice Uytdewilligen - voorzitter@esca-zwemmen.nl



Vergeet niet bij wijzigingen in adres-, bank-, e-mailgegevens dit z.s.m. door te geven via:

ledenadministratie@esca-zwemmen.nl

ESCA Wedstrijdzwemmen is ook te vinden op Facebook via [https://](https://www.facebook.com/ESCAWedstrijdzwemmen)

www.facebook.com/ESCAWedstrijdzwemmen

en op Instagram:

[@esca_wedstrijdzwemmen](https://www.instagram.com/esca_wedstrijdzwemmen)





Hoofdtrainer Marc de Weijer: 'Samen kijken naar de toekomst!'

Beste ESCA sporters en betrokkenen,

(vooraf: Ik wil het hebben over uitsluitend de sportieve gevolgen van de Corona crisis. Want alleen daar heb ik verstand van. Ik ben geen arts of econoom, dus voor alle andere gevolgen verwijs ik jullie naar de Media.)

En opeens zagen we elkaar niet meer, en dat kan maar zo nog een tijd gaan duren. Ik zeg eerlijk, de eerste 2 weken kon ik echt wel van die rust genieten. Maar inmiddels mis ik onze prachtige zwemsport en jullie al zó erg, dat we weer plannen aan het maken zijn hoe we de komende periode gaan invullen en op tijd klaar zijn voor de nieuwe start. Te beginnen met dit verhaal van mij:

We kunnen als sporters natuurlijk gaan kijken wat er niet meer kan door deze Corona ellende. Verdrietig zijn over wat er opeens qua sport is veranderd, is vervallen, niet meer doorgaat en, en, en. Onszelf de put in praten omdat de GK niet doorgaat, je limiet zo dichtbij was en je zo graag dit en dat had willen doen in je zwemontwikkeling dit jaar. Want we gingen inderdaad voor het zoveelste jaar op rij weer heel erg goed. Dat dan weer wel.

Maar laten wij "ESCA-nezen" afspreken dat we vanaf nu weer samen naar de toekomst gaan kijken. Van achterom kijken krijg je alleen maar pijn in je nek. Want hoe gaaf is het om vanaf nu gewoon sámen in te gaan spelen op dat veranderende speelveld. Het totaal (of in details) anders doen om daardoor nóg beter te worden. Ik zeg eerlijk: hier hou ik van als trainer! Je kunt niets voorspellen maar je moet altijd inspelen op de nieuwe actuele omstandigheden. En dat puzzelen, daar word ik blij van.

Hoe blijven onze zwemmers de concurrentie voor en hoe halen we de "gedroomde limieten" en tegelijk hoe zorgen we ervoor dat iedereen deze sport gewoon met plezier kan blijven doen bij ESCA.

Want ook als je zonder grote ambities bij ESCA zwemt is dat prima. Gewoon een paar keer in de week lekker bij deze fantastische vereniging trainen (niet te hard, want het moet wel leuk blijven)

Ook daar moet weer meer oog voor komen vind ik. We moeten "de boel" bij elkaar houden, door goede keuzes te maken.

Ik heb de plannen om ESCA zowel qua niveau ontwikkeling als ook in de breedte sterker te maken al redelijk uitgedacht. Dus deze corona interruptie buigen we gewoon om in een nieuwe kans. Binnenkort bv gaan we al een online call starten met de JJS groep en ook de Minioren en Swimkick trainers hebben aangegeven iets gezamenlijk te willen gaan opstarten. Ook staan de stagiaires van TopSport Gelderland te trappelen om ons verder te laten ontwikkelen. Dus geloof me dat komt meer dan goed!! Heb je suggesties of vragen neem gerust contact met me op. Op weg naar ons sportief mooiste seizoen ooit, in 2021.

Maar het echte sportieve probleem?

Ik durf te zeggen dat voor verenigingen deze periode van maanden niet kunnen

trainen en wedstrijden zwemmen, niet het grootste gevaar is. Het grootste probleem is het grote gebrek aan vrijwilligers bij verenigingen. Ook bij ons is dat constant balanceren. Voor het eerst is ESCA een paar maanden geleden afgewezen voor een wedstrijd omdat we geen officials konden leveren. Ik schaamde me echt! En inmiddels is bekend dat we volgend seizoen 2 trainers en waarschijnlijk ook 2 officials minder hebben. Dát is het directe probleem waar we nu voor staan.

Ik vind écht dat we in een vereniging van ruim 100 zwemmers geen tekort aan officials, trainers en overig kader zouden mogen hebben. Want als in elk sportgezin er 1 iemand iets voor onze prachtige club doet dan zijn we er al. Pakken jullie dit potentiële risico aub op?

Dan pak ik de die sportieve uitdaging op ;-). Binnenkort horen de JJS en Swimkick/Minioren -zwemmers al van mij/ons. Dan zorgen wij met de trainers en actief kader voor een topseizoen in 20/21.

Zorgen jullie ervoor dat onze “kinderen” dan nog wel kunnen zwemmen?
Vraag het elkaar gerust: Wat doe jij voor ons groene hart?

Met ambitie als nooit tevoren en een sportieve groet,



Marc de Weijer
(trots) Hoofdtrainer ESCA wedstrijdzwemmen



45. Internationalen Pflingstschwimmfest

Waarschijnlijk is dit bericht ten overvloede, maar zoals jullie wellicht al hadden verwacht en/of vernomen, gaat onze jaarlijkse deelname aan het 45. Internationalen Pflingstschwimmfest in Nordhorn niet door in verband met Corona.

ESCA-nezen zonder water: wat doen zij om fit en bezig te blijven?

Dan ben je wedstrijdzwemmer maar mag je het bad niet in... Wat doe je dan om 'in shape' te blijven? Er blijkt enthousiast gewerkt te worden aan een Summer body:

Wesley Grotenbreg: Door Corona kunnen we niet meer zwemmen. Daardoor mis ik het zwembad en de mensen wel. Om mijn conditie en kracht op niveau te houden doe ik het volgende: mountainbiken en kracht oefeningen. Soms is de motivatie ver te zoeken omdat je het in je eentje moet doen. Daar moet je je dan even overheen zetten en dan lukt het wel weer!



Ook Monique, Mike, Sander en Tim blijven fit door te fietsen.



Mika Bongers is ook lekker bezig: Om mij zelf fit te houden ga ik hardlopen en doe ik coördinatie oefeningen, zodat ik toch nog sterk kan blijven in deze tijden. Soms zijn er oefeningen die lastig uit te voeren zijn omdat je er bijvoorbeeld gewichten bij nodig hebt, maar dat kun je gemakkelijk oplossen door je creativiteit te gebruiken. Je kunt de katten krap paal gebruiken want die zijn vaak zwaar of een flessen met water of zand erin. Er zijn dus genoeg mogelijkheden om nog fit te blijven!

Jeroen en Patricia van Leuven: Naast mijn werk, dat ik nu zoveel mogelijk thuis moet doen, ben ik bezig met de renovatie van de badkamer. Hakken en breken en het hele huis onder de bouwstof. Nu is alles kaal en kunnen we binnenkort beginnen met stucen van de wanden en het storten van de vloer. Dan kan het opbouwen eindelijk beginnen.



Daarnaast, omdat Nordhorn niet doorgaat, ben ik samen met mijn vrouw maar begonnen met het onderhoud van de kampeer spullen. De tafels worden afgeschuurd en voorzien van een nieuwe laklaag.

1 tafel krijgt een nieuw tafelblad omdat deze niet meer te redden is.

Ik krijg van iemand een grote bungalow kampeer tent cadeau, dat is natuurlijk fantastisch! We gaan kijken of deze geschikt is om als keukentent te kunnen gebruiken.

Verder heb ik de Wii spelcomputer maar weer aangesloten en kijken we alle series die beschikbaar zijn. Mijn vrouw en ik missen het zwemmen enorm, het les en training geven maar zeker de zwimmers zelf en de contacten met de ouders.

Wij hopen dat iedereen de tijd goed doorkomt en als het straks weer mag, we iedereen in goede gezondheid weer te zien.

Groetjes Jeroen en Patricia van Leuven

P.S. voor degene die het nog niet wisten maar mijn vrouw is instructeur les zwemmen bij de REZ.

Inge en Marieke Koekoek: In deze bijzondere tijd kunnen we natuurlijk niet trainen in het water, daarom moeten we andere manieren zoeken/vinden of fit te blijven. We lopen onder andere veel met de hond en doen de workouts die op de ESCA Instagram (zie @esca_wedstrijdzwemmen) worden gepost of die andere zwemmers delen. Bijvoorbeeld de workouts van Kira Toussaint (Insta: @kiratoussaint) of Kyle Stolk (Insta: @kyle_stolk). Je kunt ook diverse oefeningen online vinden maar die zijn niet specifiek zwemgericht.

Als we dan gaan wandelen, lopen we meestal zo'n 7 km en dat doen we twee keer per week. Daarnaast fietsen we ook twee per week 8 km.

En Erwin Snip (Trainer/Master) zat ook niet stil! Hij lag op 12 april lekker in de Rijkerswoerdse Plassen (zie foto hiernaast): wat een held! En ook Ilja Jansen (Master) heeft kortgeleden haar eerste kilometers in open water ook weer gehad. Als het weer zo lekker blijft, zullen er de komende weken zeker meer Masters volgen!

**En? Wat doe jij in quarantaine?
Wat doe jij om fit te blijven? Laat
het ons weten zodat we je tips
weer kunnen delen! Stuur je tips,
foto's of andere informatie voor
de nieuwsbrief naar
astrid4esca@gmail.com.**

