

OPEN BOEKJE

PORTRETTEEN VAN ORCA



Voorwoord

Dit is het Open Boekje van Zwemvereniging Orca (1963) uit Leeuwarden. Om je een indruk te geven van onze club, hebben we een boekje samengesteld van de zwemmers, waterpolo-ers en vrijwilligers van ZV Orca.

Dit boekje is voor iedereen die de zwemsport en met name Orca een warm hart toedraagt.

ZV Orca behoort tot de top van Nederland en is met 100 waterpolo-ers en 300 zwemmers al decennia een begrip in Leeuwarden en ver daarbuiten. Zwemmers die presteren in Nederland en Europa.

De opzet van het boekje is om een kijkje onder water te nemen bij Orca. Elk portret bestaat uit een aantal open vragen. Wie zijn de mensen van deze club? Wat bezielt ze om zo veel en zo vaak te trainen. Hoe beleven zij de club? Wat betekent de club voor hen en andersom?

Wij wensen je veel leesplezier bij het Open Boekje van zwemvereniging Orca.



DENNIS OPDAM 13 JAAR ZWEMMEN OPLEIDINGEN



ROMÉ DE HAAN EN ESMEE VERHOEF 14 JAAR WATERPOLO EN ZWEMMEN

P.R. ESMEE: 50 METER RUGSLAG: 37,27 SEC. BOLSWARD 26-06-2010.



WESLEY VELLINGA 21 JAAR WATERPOLO HEREN 1

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

Borstcrawl.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Samen met het team lekker bezig zijn en toch conditie opbouwen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

Dinsdag van 20.45 – 22.15 en donderdag van 19.30-20.30 en vrijdag van 20.30 tot 22.00 uur.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Mja, eeh.. Gezellig met elkaar in het teamverband spelen.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Ik woon in Leeuwarden.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Weer teamverband en ja...

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Meer jongeren bij de aspiranten vanaf 12 jaar.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Met elkaar tot het uiterste gaan.



MARTIJN VISSER 9 JAAR ZWEMMEN SWIMKICK

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

Schoolslag.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Ehm, volgens mij het in het water duiken, dat vind ik het leukst.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Ik vind het leuk. Snel zwemmen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

2 per week, maandag en donderdagavond

WAT WIL JE BEREIKEN?

Ik denk gewoon voor veel wedstrijden, om ze te winnen en te zwemmen.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Mijn zus zit ook op Orca en de trainer ken ik ook een beetje.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Zwemmen met flippers, de zoomers, vind ik leuk. Zwemmen met een duikbrilletje.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Lange zwembroeken met een Orca-logo.



AUKE JAN YTSMA 11 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM

P.R.: 50 METER VLINDERSLAG 00:41,08 SEC. AMSTERDAM 02-04-2011



ANNEKE VAN DER LAAN 9 JAAR ZWEMMEN SWIMKICK

P.R.: 100 METER RUGCRAWL 01:58,96 SEC. HARLINGEN 11-12-2010 HARLINGEN



CYNTHIA VERKAIK 14 JAAR ORCA REGIONAAL TALENTPLAN

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

Wisselslag.

WAT IS JE PERSOONLIJK RECORD?

400 meter wisselslag: 05:03,86 sec.

Drachten 13-11-2010.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Sprinten.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Het winnen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

14 uur zwemmen en 2,5 uur land- en krachtraining. Elke dag.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Voor de trainer.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Iedereen, gewoon gezelligheid.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Trainingskampfaciliteiten op Curaçao.

WAT WIL JE BEREIKEN?

De Olympische Spelen in 2016



REMCO WITTEVEEN 11 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

School.

WAT IS JE PERSOONLIJK RECORD?

100 meter schoolslag: 1:41,40. Adam 02-04-2011.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Estafette.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Zwemmen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

4 x in de week.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Olympisch Spelen.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Dat er veel teamwork is.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Vaker zwemmen.

WAARDOM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Omdat ik het een goede club vind.



JELMER VENEMA 8 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM



SHANICE WORTEL 9 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM

P.R.: 25 METER SCHOOLSLAG: 24.03 SEC. HEERENVEEN 02-04-2011.



JELLE VAN DER MEER 49 JAAR HOOFDTRAINER WEDSTRIJDZWEMMEN



DAVID KUIPERS 11 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM

P.R.: 25 METER SCHOOLSLAG: 23,69 SEC. OOSTERWOLDE 12-03-2011.



JORIEN VAN GELDER 45 JAAR TRAINER OPLEIDINGEN

IN WELKE AFDELING DOE JE IETS VOOR ORCA?

Bij de Opleidingen van 6 tot 14 jaar geef ik training.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Om ieder kind binnen zijn eigen kunnen zwemvaardigheden bij te brengen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

3x per week. Maandag van 16.45-18.15. Dinsdag van 17.45-18.30 en op donderdag van 17.00 tot 18.30.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Dat kinderen met plezier blijven zwemmen.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Omdat mijn dochter begonnen is bij Opleidingen.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Ik vind het gezellig.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Meer geld om trainers op te leiden.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Om te zien hoe blij kinderen zijn als ze zich verbeteren.'



BAUKE BEERT KEIZER 22 JAAR WATERPOLO HEREN 3 EN TRAINER

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

Polocrawl. Dat is een hoge borstcrawl met het hoofd boven water.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

De jeugd lekker bezig te zien en te zien groeien.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Winnen.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

2x in de week, maandag van 19.00 tot 20.00 en donderdag van 17.30-18.30.

WAT WIL JE BEREIKEN?

De jeugd klaarstomen voor de seniorenteams.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Ja, mijn vrienden zaten er bij.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

De laatste tijd zie je wel dat Orca echt bezig is met ambities.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Meer uren badwater.
Dan kunnen we meer trainen.



STEIJN WIJBENGA 11 JAAR ZWEMMEN JEUGDTEAM

P.R.: 100 METER VRIJE SLAG: 01:45,57 SEC. FRANEKER 22-01-2011



ROSALIE BAARDA EN DANIELLE TRIPPENZEE 12 JAAR ZWEMMEN B-SELECTIE

P.R. ROSALIE: 200 METER VRIJE SLAG: 2:45,04 SEC. ZWAAGWESTEINDE 11-12-2010
P.R. DANIELLE: 50 METER VLINDERSLAG: 00:38,41 SEC. GRONINGEN 13-03-2010



DEMY DE HAAN 17 JAAR WATERPOLO DAMES 1

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Om te zien dat jezelf beter wordt, dat het echt nut heeft en ik kan er energie van krijgen, dat je wat gedaan hebt. Dat je sportief bent geweest.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Dat je met het team bepaalt hoe de wedstrijd verloopt. Ik vind het gewoon... fijn om te zeggen dat je goed hebt gespeeld.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

We trainen op maandag van 19.00-20.00 en dinsdag 19.45-20.45 en donderdag van 20.00 - 21.30.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Deze competitie vind ik wel bij ons passen. Als we naar een hogere competitie gaan, moeten we daar onze trainingen ook op aanpassen.

WAAROM HEB JE VOOR ORCA GEKOZEN?

Ja, mijn vader heeft vroeger ook gepolood. En mijn zusje speelt ook waterpolo, net als mijn broer.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

We organiseren zelf de teamuitjes.



ALICE DE JONG 46 JAAR ZWEMMEN MASTERS

WAT IS JE FAVORIETE SLAG?

Vrije slag.

WAT IS JE PERSOONLIJK RECORD?

50 meter vrije slag: 34,98 sec.
Amersfoort 13-03-2011.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAINING?

Het leukst vind ik dat je een schema hebt, gewoon om de conditie op te vijzelen en een doel stellen voor de wedstrijden.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE WEDSTRIJDEN?

Actief blijven in de wedstrijd sport.

HOE VAAK EN HOE LAAT TRAIN JE?

1x per week op woensdag.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Mijn tijden verbeteren bij de wedstrijden, met de top 3 meedoen.

WAT VIND NU JE ZO LEUK AAN DE CLUB?

Goeie sfeer en het is goed geregeld.

WAT ZOU JE EXTRA VAN DE CLUB WILLEN?

Meer wedstrijdgericht trainen.

Sponsors gezocht!

De website van ZV Orca www.zvorca.nl is met meer dan 1300 hits per week het medium om zwemmers en polo-ers te informeren over wedstrijden, wedstrijduitslagen, trainingskampen en andere clubinformatie.

Wil jij je verbinden aan ZV Orca? Dan bieden we je twee mogelijkheden:

MENU 1

- Voor 250 euro per jaar vermelding (logo) op de website van ZV Orca

MENU 2

- Voor 500 euro per jaar vermelding (logo) op de website van ZV Orca
- vermelding (logo) in de uitslagen van gezwommen wedstrijden.

Daarnaast is het mogelijk om reclame-uitingen te verzorgen op drinkflessen, badmutsen, banners...etc.

Neem contact op met sponsor@zvorca.nl als je interesse hebt.



Wat doen we met je donatie?

STARTERSWEEKEND:

Het introductieweekend voor de jeugd voor aanvang nieuwe seizoen.

GROENE WEEKEND:

De jeugd van 11 tot 14 jaar kampeert op de Camping de Groene Ster in Leeuwarden.

HET ORCA REGIONAAL TALENTPLAN VAN ZV ORCA:

Het organiseren van stages en trainingen in het buitenland. België, Frankrijk, Spanje en Engeland.

VERVOER:

Regelmatig wordt er gezwommen op het Nederlands Kampioenschap en het Nederlands Jeugdkampioenschap.

WATERPOLOTOERNOOI:

Eens per jaar organiseert Orca een waterpolotoernooi waarbij de Nederlandse top tegen elkaar speelt.

AANSCHAF MATERIAAL VOOR (LAND)TRAININGEN.



Tekst: Roelof Pot Vormgeving en fotografie: Menno de Boer



www.zvorca.nl

ZV Orca is zwempartner van SC Cambuur