



Lichtenvoordse zwem- en poloclub

"ZPC LIVO"

NIEUWSBRIEF oktober 2016

Nieuws

- Jip Vreuls is gekozen als pupil van de maand. Zij zal zaterdag 29 oktober aanwezig zijn bij de wedstrijd van dames 1.

Agenda

- 15 oktober: Swimkick/Minoren deel 1 in Lochem;
- 17 t/m 20 oktober: Zwem4daagse;
- 29 oktober: Dames 1 tegen ZV Haerlem 1 in Varsseveld;
- 4 t/m 6 november: ONK kb in Hoofddorp;
- 5 november: Junioren Meet deel 1 in Vaassen;
- 5 november: Heren 1 tegen VZ&PC in Varsseveld;
- 12 november: 6-Kamp deel 2 in Groenlo;
- 12 november: Dames 1 tegen WZC (SG) 1 en Heren 1 tegen Oceanus in Varsseveld;
- 13 november: Competitie deel 2 in Zutphen.

Trainingsuitval in de herfstvakantie

Van 17 oktober tot en met 21 oktober is de herfstvakantie in Lichtenvoorde. In deze periode komen alle zwemtrainingen te vervallen.

De volgende waterpolo trainingen komen te vervallen:

- Dinsdag (18-10): <17 en pupillen van 18:00 - 18:45 uur;
- Dinsdag (18-10): De seniorentrainingen beginnen vanaf 20:30 uur, hoe dit ingedeeld gaat worden moet nog bepaald worden;
- Donderdag (20-10): <17 van 18:00 - 18:45 uur.

Lichtenvoordse Cross Triatlon

Bij de derde achtereenvolgende editie verschenen er weer meer deelnemers aan de start. Op 9 oktober zondagochtend om

10.00 uur gaven ZPC LIVO, wielclub De Keitrappers en de Lopersgroep'90 het startsein voor de Cross Triatlon Lichtenvoorde in zwembad 't Meekenesch. Verdeeld over acht groepen gingen 190 deelnemers de uitdaging aan. Veruit de meesten deden dat individueel: ze zwommen, fietsten en liepen zo snel mogelijk naar de finishstreep. Anderen liepen in teamverband. Dat houdt in dat de één zwemt, de ander fietst en weer een ander hardloopt.

De Cross Triatlon Lichtenvoorde is 1/8 marathon van de drie sporten: 500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen. De organisatie geeft sportieve

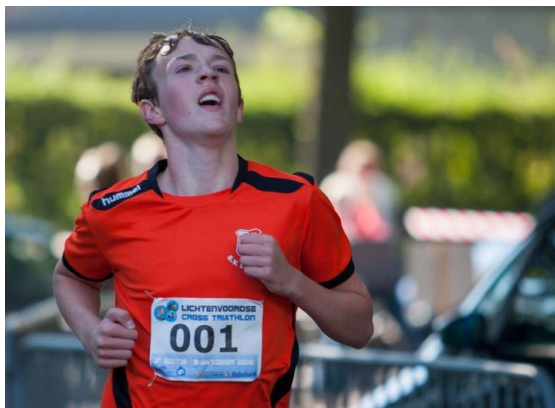


Lichtenvoordse zwem- en poloclub

"ZPC LIVO"

deelnemers ook de mogelijkheid om de helft daarvan te doen, namelijk 1/16 marathon.

Ook waren er weer voldoende LIVO-ers die de sportieve uitdaging aangingen, individueel of in teamverband.



Thijmen Oonk (zie foto) deed voor de eerste keer mee aan de triatlon.

Familie Oonk was goed op dreef deze triatlon, want zowel Marinka en Thijmen, als vader Jan deden individueel mee aan de 1/8 triatlon. Thijmen was met een tijd van 1.20.32 de snelste. Met deze tijd kwam hij op de 16^e plaats in het algemeen klassement. Heel goed gedaan!

[Het algemeen klassement is weergegeven op de website van zwembad 't Meekenesch.](#)

Heren 1 toont stijgende lijn, maar heeft pech

Na een intensieve voorbereiding begon heren 1 toch niet heel succesvol aan het seizoen. De eerste twee wedstrijden, tegen SWOL en Twente gingen verloren. Toch was in beide wedstrijden een beter resultaat wel mogelijk geweest. Dat betere resultaat kwam in de derde wedstrijd, die gewonnen werd in en

tegen Utrecht. Een mooi resultaat. Naast het resultaat was het ook goed om te zien dat de stijgende lijn te pakken was in het spel. Met meer vertrouwen werd daarom ook begonnen aan de vierde wedstrijd, tegen het nog ongeslagen De Mors. Ondanks dat LIVO het overgrote deel van de wedstrijd leidde, werd er toch in de laatste seconde verloren door een van richting veranderd wanhoopsschot. Maar ook in deze wedstrijd was te zien dat het niveau weer wat hoger was en iedereen fel en scherp verdedigde voor het grootste deel van de wedstrijd. Nu is het nog zaak dit de hele wedstrijd vol te houden, dan komt het zeker goed in deze competitie voor de heren van LIVO 1.

Dames 1 wint in derby tegen ENC Arnhem

Zaterdag 8 oktober vertrokken de dames van LIVO naar Arnhem voor de gevreesde derby tegen ENC Arnhem. De twee teams zijn geen onbekenden van elkaar en dit maakte de dames nog meer gebrand op winnen. Met drie ontbrekende basisspeelsters, wist het team dat het een extra tandje bij moesten zetten. Versterkt met twee jeugdspelsters, Marit van Vuuren en Marinka Oonk, en een oudspeler, Marieke Navis, begon de wedstrijd.

Na welgeteld twaalf seconden maakte topscorer Leonie Otten het eerste doelpunt. De toon was gezet voor de wedstrijd. LIVO hield de voorsprong de hele wedstrijd vast. Ondanks dat het af en toe op een vechtpartij leek, was het een mooie wedstrijd waar veel getrainde technieken en systemen goed uit de verf kwamen. Met nog een penalty tegen gehouden door keepster Eva Spekschoor en



Lichtenvoordse zwem- en poloclub

"ZPC LIVO"

een doelpunt in de laatste seconde van Tess Kolkman werd de wedstrijd afgesloten met een stand van 6-13. Met grote glimlachen kwamen ze uit het water uit en werden de traditionele high-fives uitgedeeld.

Goede start in Nationale Zwemcompetitie

De zwemploeg van ZPC LIVO is goed begonnen aan de Nationale Zwemcompetitie, waarvan deel 1 op zondagmiddag 2 oktober in zwembad Meekenesch in Lichtenvoorde werd afgewerkt.

Er werden maar liefst 32 persoonlijke records gezwommen. Eerste plaatsen waren er voor de heren estafetteploeg op de 4x 50 meter vrije slag, bestaande uit Ivar Visser, Mart Bluiminck, Dave holweg en Bram Tombergen, Amber Knufing op de 100 meter vrije slag, Jason Browne op de 50 meter vlinderslag en 100 meter vrije slag, Indy te Molder op de 100 meter schoolslag, Isha Brouwer op de 50 meter vlinderslag en 100 meter vrije slag, Mijntjes Wopereis op de 50 meter vrije slag en 50 meter schoolslag, Sharon Lageschaar op de 100 meter wisselslag en 50 meter schoolslag, Dave Holweg op de 50 meter schoolslag en 100 meter wisselslag, Naomi Oolthuis op de 50 meter vlinderslag, Lieze Heuvels op de 50 meter vrije slag en Tristan Knufing op de 100 meter schoolslag.

[De rest van het verslag is te lezen op de LIVO site.](#)

Nieuw PR-commissielid

Op facebook en op twitter is er al aangekondigd maar de PR-commissie is uitgebreid.

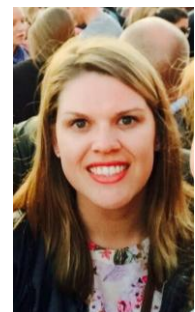


Laat ik me even voorstellen...

Ik, Selynn Fiering (23 jaar), ben het nieuwe lid van de PR-commissie. Mijn taak is om maandelijks alle stukjes die in de nieuwsbrief komen te verzamelen en te verwerken.

Ik ben speelster van dames 1 en ben al vanaf m'n 6^e lid van LIVO. Naast waterpolo werk ik bij transportbedrijf Wim Bosman / Mainfreight in 's-Heerenberg als Logistiek Administratief medewerker. Hier werk ik in november 2 jaar. Verder kook ik graag en vind ik het leuk om af te spreken met vriendinnen en vrienden.

Als je een leuk stukje hebt, dan weten jullie me te vinden of stuur een mail naar onderstaand e-mailadres.



iets te melden? Op of aanmerkingen op de nieuwsbrief? Mail de redactie! redactie@livo.nl