

RAGNAR ROTTERDAM

STUDENTEN ZWEM-EN WATERPOLOVERENIGING

Newsletter

SUMMARY

Preview:

ONSK, Nutrition clinic, NSK Open Water, Batavierenrace

Review:

Diner Rouler, Ice skating, NSWK, Clothing market

General:

GMA, NSZK-committee, Viking stories

The English version can be found below

VOORUITBLIK

ONSK Eindhoven

Op 20 Februari zal een groep van 27 Vikingen afreizen naar Eindhoven voor de Open Nederlandse Studenten Kampioenschappen. Het ONSK is dit jaar deel van de SUSA-cup, een studentententatie in 5 verschillende sporten tussen verschillende steden in Nederland. Rotterdam staat op dit moment op de derde plaats. Dus het is nu aan Ragnar de taak om de eer hoog te houden.

Natuurlijk zal de avond worden afgesloten met een grandioos feestje met als speciale gast, dj Bastiaan Leijns. Je kunt je niet meer inschrijven voor de wedstrijd, maar nog altijd wel voor het feestje op zaterdagavond. Mocht je dus alleen naar het eten en/of feestje willen, stuur dan uiterlijk dinsdag 16 februari een mailtje naar zwemmen@ragnar-rotterdam.nl.

Voedingsclinic

Op woensdag 2 maart organiseert Ragnar een voedingsclinic. We hebben een professional ingehuurd die jullie van alles zal vertellen over energiesystemen, sport specifieke kenmerken van voeding bij duursport/krachtsport/spelsport, herstel en meer. De presentatie is gericht op waterpoloers en zwemmers. Dus mocht jij geïnteresseerd zijn, kom dan op woensdag 2 maart na de training naar de presentatie in de Dijk!

Batavierenrace

Zoals al eerder aangekondigd, zal Ragnar ook dit jaar weer vertegenwoordigd zijn tijdens de Batavierenrace op 23 april. Een estafette wedstrijd tussen Nijmegen en Enschede voor studenten door studenten. Iedere deelnemer zal een afstand tussen de 3-11 km lopen, verdeeld in drie ploegen met ongeveer 8 renners per ploeg. Momenteel zoeken we nog een paar enthousiaste leden voor in het team.

Mocht je je nog niet hebben opgegeven, doe dit dan zo snel mogelijk, want vol = voll!
https://docs.google.com/forms/d/1a0YD7vi3YRtREZ2F6uZC09UelYuatNsy08WVdGyRjkm/viewform?usp=send_form

NSK Open water

Ragnar zal dit seizoen het NSK Open Water organiseren. Dit jaar zullen wij het NSK Open Water organiseren binnen de Like2swim Rotterdam. Een unieke open water wedstrijd in de haven van Rotterdam. Meer informatie volgt snel, maar houd 12 juni 2016 alvast vrij in je agenda! Mocht je al nieuwsgierig zijn geworden, op de site kun je alvast een sfeerimpressie krijgen, <http://www.like2swimrotterdam.nl/home>

TERUGBLIK

Diner Rouler

Diner rouler, de activiteiten waar Vikings voor elkaar koken en eten in diverse samenstellingen gedurende de avond, was een fantastische activiteit. Via de Facebook kwamen erg leuke selfies (incl. hashtags) langs en het zag er naar uit dat iedereen goed verzadigd was toen we samen kwamen in NRC, waar de zojuist gegeten calorïeren er weer af werden gedaan. Voor sappige details over deze avond verwijzen we door naar de Viking Stories.

Schaatsen

Op 29 januari stonden 20 sportieve Vikingen op het ijs van de schaatsbaan in Rotterdam. Waar een deel een clinic, verzorgd door ESSV Alcedo, volgde, gingen de andere Vikingen er direct als een speer vandoor. Bijna iedereen had na een uur de smaak te pakken, en ging na de pauze nog even het ijs op voor nog een paar rondjes. Natuurlijk was er na het schaatsen nog tijd voor een hapje en een drankje in de Dijk.



NSWK II

7 februari jl. hebben we, met een prachtige afvaardiging van 18 topleden, deelgenomen aan het tweede NSWK van dit seizoen in Leiden. Ondanks deze grote afvaardiging heeft iedereen voldoende speeltijd gehad. Een zeker oud voorzitter klaagde zelfs over spierpijn. Dit was mede te danken aan team Zinkstuk voor wie wij in de plaats twee wedstrijden in mochten vallen. Aan de resultaten van de speeldag valt te zien dat Ragnar erg sportief heeft gespeeld en dat andere teams de ruimte kregen om ook hun ding te doen. Na afloop hebben we de energielevels weer aangevuld met een voedzame pizza. Kortom een erg geslaagde dag!

Kledingmarkt

Op woensdag 10 februari hebben we alle Ragnar kleding meegenomen naar de training om onze Vikingen de kans te geven in één keer hun Ragnar outfit compleet te maken. Mocht je deze kans gemist hebben, dan kan je altijd een email sturen naar bestuur@ragnar-rotterdam.nl met je order en wij zorgen ervoor dat die mooie Ragnar kleren bij jou terecht komen!

In de link hieronder kan je zien wat we beschikbaar hebben en voor welke prijs.

http://www.ragnar-rotterdam.nl/?page_id=450

ALGEMEEN

ALV

Op 13 januari heeft de tweede ALV van het seizoen plaatsgevonden. Op deze avond heeft het XXI bestuur verslag gedaan van de lopende projecten en ideeën voor de toekomst. De aanwezige leden hebben kritische vragen gesteld en het bestuur op tips en tops gewezen. Wij bedanken de leden dan ook voor hun aanwezigheid en input! Alvast twee belangrijke data om in je agenda te zetten! Op 16 maart zal er een statutaire wijziging ALV plaatsvinden. Hier wordt gestemd over het aannemen van onze nieuwe statuten die door Luuk en Mark (Peter) grondig bekeken zijn.

Drie weken later, op 6 april zal de derde ALV van het seizoen plaatsvinden. Hier zullen we weer terug- en vooruitblikken op het seizoen.

Zorg dat je erbij bent!

NSZK-commissie

Ragnar heeft volgend seizoen de eer om het derde NSZK te organiseren. Natuurlijk kunnen wij dit niet alleen organiseren en hebben we jullie nodig om mee te helpen. Mocht jij het leuk vinden om deel uit te maken van de NSZK-commissie, stuur dan een mailtje naar zwemmen@ragnar-rotterdam.nl.

Viking stories

Beste knabblaars en babbelaars, ook in deze editie weer een Viking Stories tjokvol saillante hoofdlijnen en gedetailleerde rode draadjes, te beginnen met Peter.

Peter heeft, zonder enige vorm van letterknechterij of overmatige verbositeit, onze legende een verse upgrade gegeven en vertaald naar het Engels. Nu de spelvoetjes eruit is de legende dan ook flink verpeterd. De slimme lezers onder u zullen begrijpen dat onze legende vanaf heden dus verplichte kost is voor alle Ragnarren.

Gelijk door met het dinnerroulerlied! (Op de melodie van 'Het dondert en het bliksemt')

*We aten en we fietsten, en we dronken meters bier
Googlemaps continue open, da's de enige manier
Om op tijd aan te komen, bij het volgende gerecht
Ideeën voor een activiteit, bij Ellen kan je terecht*

*Philip was het ergste, hij was niet goed voorbereid
Kreeg zijn fiets maar moeilijk open, want hij was zijn sleutels kwijt
Portemonnee plots verloren, toer met taxi superzuur
Leuk zo'n Diner Rouler, maar wel een beetje duur*

*We aten en we fietsten, en we dronken meters bier
Googlemaps continue open, da's de enige manier
Om op tijd aan te komen, bij het volgende gerecht
Ideeën voor een activiteit, bij Ellen kan je terecht*

*Hashtags in de mode, internet werd ingezet
Nadia was berig, maar helaas voor haar geen pret
NRC werd een feestje, met kwaliteitsgezang
Nog even naar McDonalds en Matthias die blijft lang.*

*We aten en we fietsten, en we dronken meters bier
Googlemaps continue open, da's de enige manier
Om op tijd aan te komen, bij het volgende gerecht
Ideeën voor een activiteit, bij Ellen kan je terecht*

*Lalááááá Lalálalálala
Lalááááá Lalálalálala
Lalááááá Lalálalálala
Lálálalálalálááááá*

Na dit muzikale intermezzo gaan we door met het volgende punt. Binnen de zwem en waterpolosferen zijn we uiteraard, als hofleverancier van eindbazen en bazinnen, al jaren berucht om onze bodem gerichtheid bij drankspelen en ons feestelijke vermogen. Echter wordt onze reputatie onder de geciviliseerde buitenwereld nog maar matig onderkend. Vandaar heden nu aandacht voor deze collectie multi-inzetbare memes:



Tot slot nog een melding over onze opperknabbeelaar Laura, die na het nuttigen van enige alcoholische versnaperingen tijdens hetjens dinner rouler haar oog liet vallen op een appetijtelijk stel vangen. Waarna ze zich pardoos tegoed deed aan een Haico. Van Haico weten we dat hij zich inmiddels op een platform voor de kust van Nigeria bevindt, het zou daar veiliger zijn.

ENGLISH

PREVIEW

ONSK Eindhoven

On the 20th of February a group of 27 Vikings will travel to Eindhoven for the Open National Student Championship. This year the ONSK is part of the SUSA-cup, a student competition in 5 different sports between different cities in the Netherlands. Rotterdam is currently in the 3rd position. So now it's our turn to maintain this position.

Of course, we'll have an awesome party after the competition with special guest, dj Bastiaan Leijns.

The subscription for the competition is already closed, but you can still subscribe for the party on Saturday. So if you like to join us at the dinner and/or party, please send an email by February 16th to zwemmen@ragnar-rotterdam.nl.

Nutrition clinic

On Wednesday March 2nd, Ragnar will organise a nutrition clinic. We hired a professional who will tell you a lot about energy systems, specific characteristics of nutrition, recovery and more. The presentation focusses on waterpolo players and swimmers. So if you are interested, join us on the 2nd of March after practice in the Dijk!

Batavierenrace

As was announced already, Ragnar will participate in the batavierenrace, on the 23rd of April. The Batavierenrace is a relay run between Nijmegen and Enschede for students, organised by students. Every contestant will run a distance between 3-11km, divided in three groups with approximately 8 runners per group.

We're looking for some more enthusiastic Vikings, willing to join the team. Not subscribed yet, do so as soon as possible, as there are only a few spots left!
https://docs.google.com/forms/d/1a0YD7vi3YRtREZ2F6uZC09UelYuatNsy08WVdGyRjkm/viewform?usp=send_form

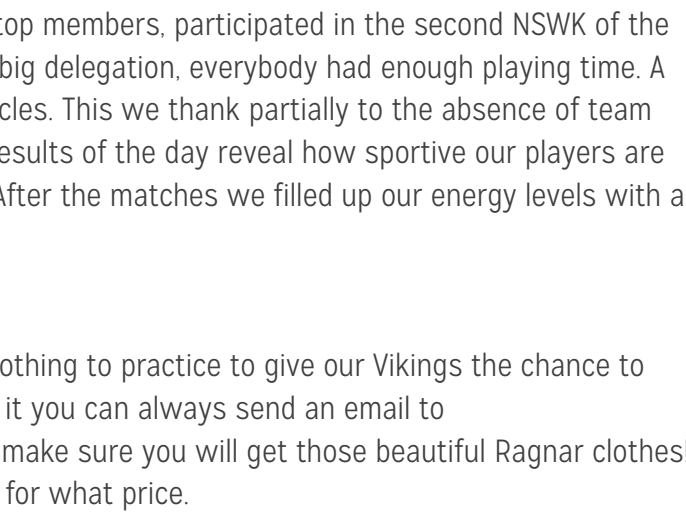
NSK Open Water

Ragnar will organise the NSK Open Water this season. We'll organise the NSK within the Like2swim Rotterdam. An unique event in the port of Rotterdam. More information will follow soon, but the 12th of June 2016 open in your agenda. If you became curious, check out the website for a first impression, <http://www.like2swimrotterdam.nl/home>

REVIEW

Diner Rouler

Diner rouler, the activity where Vikings cook for each other and have different meals in different groups during the evening, was a lovely activity. Via facebook everyone send some awesome group selfies (incl. hashtags). After three delicious courses, we met at NRC where we danced and sweated off all the calories. Want to know/read some juicy details about this evening? Check out the Viking Stories!



Ice Skating

On the 29th of January, 20 sportive Vikings went ice skating at the ice rink of Rotterdam. Where some Vikings joined the clinic provided by ESSV Alcedo, others directly start skating like a professional. As everyone liked the ice skating pretty much, most Vikings went for some more rounds after the break. Of course, we went for a drink (and some snacks) afterwards!

NSWK II

On the 7th of February we have, represented by 18 of our top members, participated in the second NSWK of the season, organized by Aquamania Leiden. Despite our very big delegation, everybody had enough playing time. A certain former chairman even complained about some muscles. This we thank partially to the absence of team Zinkstuk, for whom we could fill in for two matches. The results of the day reveal how sportive our players are and that it was also made room to let the other teams play. After the matches we filled up our energy levels with a nutritious pizza. In short, a successful day!

Clothing market

On Wednesday February 10th we brought all the Ragnar clothing to practice to give our Vikings the chance to complete their Ragnar look at once. If you could not make it, you can always send an email to bestuur@ragnar-rotterdam.nl with your order and we will make sure you will get those beautiful Ragnar clothes! In the link below you can see what we have available and for what price.

http://www.ragnar-rotterdam.nl/?page_id=450&lang=en

GENERAL

GMA

On the 13th of January for the second GMA took place. The XXVI board asked a reply of the ongoing projects and shared all their ideas for the rest of the season. The members asked critical questions and gave the board some tips and tops. We want to thank all the members for their presence and input!

We're looking for some more import dates to note in your agenda. At the moment Luuk and Mark (Peter) are busy with checking and rewriting our bylaws, because on the 16th of March you can vote about our new ones bylaws at a special GMA. Three weeks after this, at the 6th of April we have our third GMA of the season. During this GMA we will give a new update about all the important things that are going on.

Be there!

NSZK committee

Ragnar has the honour to organise the third NSZK next season. Of course such an event cannot be organised on your own and we need your help. Are you interested to be part of the NSZK committee, please send an email to zwemmen@ragnar-rotterdam.nl

Viking stories

Dear nibblers and hobnobbers, in front of you lies a fresh Viking Stories chock-full of salient guiding threads and detailed main topics, starting off with our Peter.

Peter has, without any trace of inebriation by the exuberance of his own verbosity, given our legend a fresh upgrade, and translated it to English. Now the spelling flaws are gone our legend is way petter than it has ever been before. The smart reader will understand that, from now on, the legend is compulsory reading material for all Ragni.

Now on to the Dinner Rouler song! (On the melody of 'Het dondert en het bliksemt')

*We biked and ate and drank, at least a crate of beer,
Dinner Rouler ruled, and look... Asian glow is here
The ins and outs of cooking, we might never ever learn
We can only hope, that times like this return*

*Philip was the worst, he hadn't thought it through
Couldn't find his key, and lost his wallet too.
He took a bad and made a lap, cause his cash was away
Great that Dinner Rouler, but pricey for just a day*

*We biked and ate and drank, at least a crate of beer,
Dinner Rouler ruled, and look... Asian glow is here
The ins and outs of cooking, we might never ever learn
We can only hope, that times like this return*

*Lalááááá Lalálalálala
Lalááááá Lalálalálala
Lalááááá Lalálalálala
Lálálalálalálááááá*

After this musical intermezzo we continue with the next point on our agenda. Within the swim- and water polo community we are widely known for our hands on mentality at parties, in- and outside the water we are a team of players, notorious for our festive abilities. However, our reputation did not yet reach the civilized world. This is why we have created the perfect Ragnar trending topics with these multifunctional memes:



Lastly a little story about our chief nibbler Laura Vellinga, who, being the cheeky maneater she is, couldn't hold herself back any longer at the dinner rouler. Haico was there as well. She was captivated by most adorable cheeks that she had ever seen, or ever hoped to see. She took her chance and tried a chunk of cheek. From Haico we know that he is now on a rig close to the shore of Nigeria, since it's "safer down there".