

'Het zwemkrantje'

Lichterveldse zwemclub



LZK vzw

Juli 2012

Bestuur

Voorzitster =>	Christa Vens
Ondervoorzitster =>	Dorine Deceuninck
Secretaris =>	Gilbert Neyens
Penningmeester =>	Tom Deblaere
PR manager =>	Nathalie De Muynck
Bestuurleden =>	Lieven Haelewijn, Dominique Lemahieu, Mieke Swaenepoel, Boudewijn Van Colen

Dank aan onze huisfotografen (Boudewijn en Lieven) voor de talrijke foto's op onze evenementen.

Alle foto's kan je vinden op internet op volgende site:

www.zwemclublichtervelde.be

Contactgegevens

Gsm: 0477/18 59 25
Mail: gilbert.neyens@telenet.be
Website: www.bloggen.be/lzk_lichtervelde
www.zwemclublichtervelde.be

Proficiat



Op 5 februari 2012 werden Ine en Marc de trotse ouders van een prachtige dochter Nona!
Ine gaf trainingen op zaterdag.
We wensen haar van harte proficiat.

Een duik in het verleden

Zwaantjes- en eendjescriterium 05/02/2012

Op zaterdagavond 05/02/2012 was het de beurt aan de jongste zwemmers van onze zwemclub om het beste van zichzelf te geven. Deze wedstrijd organiseren we speciaal om ook onze jongste zwemmers eens te laten proeven van het wedstrijdgebeuren. Hier zijn geen verliezers.. Iedereen krijgt een deelnemingsmedaille. Uiteraard worden de winnaars beloond met een gouden, zilveren of bronzen medaille.



Interclub



*Wevelgem
05/02/2012*



*Lichtervelde
04/03/2012*



*Kortrijk
18/03/2012*

Zwemmarathon 17/03/2012

Op zaterdag 17 maart trokken we met een 30-tal zwemmers naar het zwembad Ter Borch in Meulebeke. Daar vond de jaarlijkse zwemmarathon plaats. Die marathon houdt in dat je gedurende 45 minuten met je ploeg zoveel mogelijk lengtes probeert te zwemmen.

Ook de volwassenen hebben nog eens laten zien wat ze kunnen!!

Hun team eindigde net als vorig jaar op de eerste plaats in de categorie volwassenen en mocht een mooie beker in ontvangst nemen!!

Een dikke proficiat aan alle deelnemers voor hun prestatie!



Lentecriterium Wervik **15/04/2012**

Dit is de interprovinciale SPORTA-zwemontmoeting van het jaar! Op deze wedstrijd kunnen alle SPORTA-zwemmers hun leeftijdsgenoten uit de andere SPORTA-clubs ontmoeten op een recreatieve zwemming. Noem het gewoon de hoogmis van het SPORTA-zwemcircuit dat je club zeker niet mag missen.

Bovendien ging niemand met lege handen naar huis, want elke deelnemer kreeg een blinkende medaille als aandenken. De clubkleuren stonden op het spel, we hebben ze met glans verdedigd.



Jeugdolympiade Roeselare 28/04/2012

Een organisatie van Bloso waarbij Westvlaamse kinderen tussen 10 en 14 jaar een aantal proeven in een bepaalde sport tot een goed einde brengen. Wie dit kon, kreeg een zilveren medaille.

Een bronzen medaille kon reeds in het Lichterveldse zwembad verdient worden. De gouden medaille kon op 13 mei in Gent behaald worden. Een groot aantal leden van LZK hebben deze gouden medaille in hun bezit.



Clubkampioenschap **12/05/2012**

Zaterdag 7 mei 2011 organiseerden we ons jaarlijks clubkampioenschap. In de vooravond stonden zwemmers, trainers, officials en de vele supporters al paraat!

Omstreeks 17u30 werd de wedstrijd op gang gefloten.

Zowel groot als klein gaven het beste van zichzelf! Voor het eerst in jaren hadden we een grote delegatie LZK volwassenen (= volwassen zwemmers die op maandagavond trainen tussen 20u45 en 21u45)



Omdat het 35-jarig bestaan is van LZK, hadden we voor speciale gasten gezorgd. "Mega Mindy" en "Mega Toby" zorgden voor de uitdeling van de medailles.





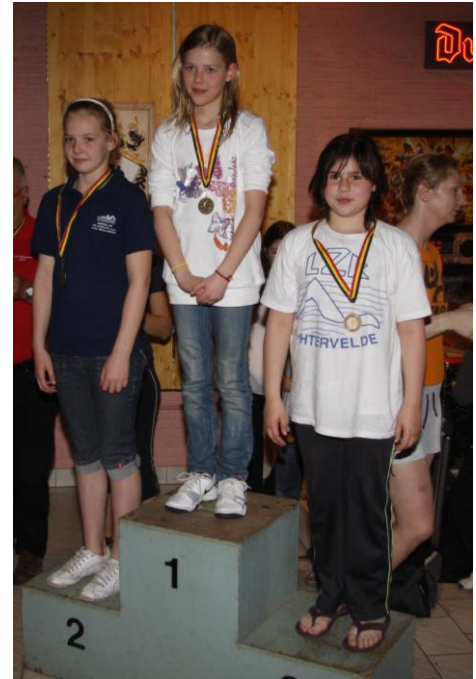
Nationale leeftijdskampioenschappen Aarschot 29/04/2012

Op zondag 29 april trokken we met een delegatie van de Lichterveldse zwemclub richting Aarschot. Daar vonden de Nationale leeftijdskampioenschappen plaats. De organisatie was in handen van Sporta, FROS, en CTFN. Het was een gezellige en zeer geslaagde wedstrijd en de LZK-zwemmers gingen met een fraaie collectie eremetaal naar huis.

PROFICIAT aan alle deelnemers voor hun knappe prestaties!!



PROFICIAT



Een kijk in de toekomst

Start nieuw zwemseizoen

- Zaterdag 18/08/2012 vriendjesdag
Zwembad Lichtervelde
9u – 11u
Zowel voor leden als niet-leden
- Zaterdag 25/08/2012 1^e training op zaterdag
In augustus enkel training op zaterdag
- Maandag 03/09/2012 1^e training op maandag
- Woensdag 05/09/2012 start zwemschool
Start trainingen op woensdag

Programma najaar 2012 – voorjaar 2013

Datum	wedstrijd	plaats	inschrijven tegen	
07/10/2012	Interclub (*)	Wevelgem	26/09/2012	13u15
14/10/2012	Interclub (*)	Kuurne	01/10/2012	13u15
21/10/2012	Interclub (*)	Kortrijk	06/10/2012	13u15
04/11/2012	Kids-Swim	Kessel-Lo	?	?
25/11/2012	Prov.Kampioenschap	Brugge		?
01/12/2012	Sinterklaasontbijt	Lichtervelde	26/11/2012	8u30
27/01/2013	Nat. Kamp. Lange afstand	?		
02/02/2013	Eendjes criterium	Lichtervelde	19/01/2012	17u00
??/03/2013	Clubfeestje	Lichtervelde		
21/04/2013	Lentecriterium	Wervik		
28/04/2013	Leeftijdskampioenschappen	?		
04/05/2013	Clubkampioenschap	Lichtervelde	20/04/2013	17u00

(*) Via de website www.zwemclublichtervelde.be moet je je digitaal inschrijven voor de komende interclubs. Let wel, je moet je inschrijven voor de uiterste inschrijvingsdatum! Nadien is het onmogelijk om nog in te schrijven!!

De trainingsuren

Maandag

UREN	GROEP	IK KAN AL...
16.45 – 17.45	Kickers	Schoolslag - rugslag
17.45 – 18.45	Dolfijnen	Schoolslag - rugslag ± crawl
18.45 – 19.45	Haaïen	Schoolslag - rugslag - crawl
19.45 – 20.45	Orka's	Schoolslag - rugslag - crawl- dolfijn
20.45 – 21.45	Volwassenen	

Woensdag

UREN	GROEP	IK KAN AL...
16.45 – 17.45	zwemschool	
17.45 – 18.45	competitiezwemmers	

Zaterdag

UREN	GROEP	IK KAN AL...
7.45 – 8.45	Orka's	Schoolslag - rugslag - crawl - dolfijn
8.45 – 9.30	Haaïen	Schoolslag - rugslag - crawl
9.30 – 10.15	Dolfijnen	Schoolslag - rugslag ± crawl
10.15 – 11.00	Kickers	Schoolslag - rugslag
11.00 – 12.00	Zwemschool	

!! Mogen wij vragen dat de zwemmers 5 minuten op voorhand aanwezig zijn, zodat de trainingen op tijd kunnen starten!

Hoe kan ik van baan veranderen binnen mijn groep?

Bv. Ik zwem van 16.45 – 17.45 in baan 4.

Op bepaalde tijdstippen (rond de herfstvakantie en de paasvakantie) zullen de trainers testjes afnemen. Indien je geslaagd bent voor de testen mag je doorschuiven naar de volgende baan.

Dit zijn de doelstellingen voor baan 4

- Pijlen
- In het water springen
- 50m schoolslag zwemmen zonder stoppen
- Start ademhaling schoolslag

Je kunt alle doelstellingen van de verschillende zwemgroepen en het huishoudreglement vinden op de website www.zwemclublichterfelde.be

Zwemschool

Door het succes blijven we verder gaan met de zwemschool. In de zwemschool leren we kinderen vanaf de 3^e kleuterklas zwemmen.

De kinderen krijgen een sessie van 20 lessen.

Deze lessen gaan 2x per week door. Dit wil zeggen dat de sessie over 10 weken loopt. Er worden 24 kinderen toegelaten per reeks, die begeleidt worden door 4 trainers.

Kostprijs: 90 euro

Inschrijving wordt bevestigd door een overschrijving van 20 euro voorschot. Gelieve te mailen naar gilbert.neyens@telenet.be betreffende het overschrijvingsnummer en verdere inlichtingen.

Inbegrepen in deze prijs: **verzekering**, inkom zwembad, lesgeld en begeleiding van 4 ervaren en gediplomeerde trainers, gebruik van drijfmateriaal en na het afleggen van een zwemproef van 25 meter ontvangt het kind een zwembrevet.

*Voor meer info kan u terecht bij
Gilbert Neyens – Dorine Deceuninck
0477/ 18 59 25
gilbert.neyens@telenet.be*






De eerstvolgende lessenreeks start op 05 september 2012
Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar (voor vlugge beslissers!)

De volgende lessenreeks start halfweg november 2012.
Hier zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar
Inschrijvingen worden nu reeds genoteerd.

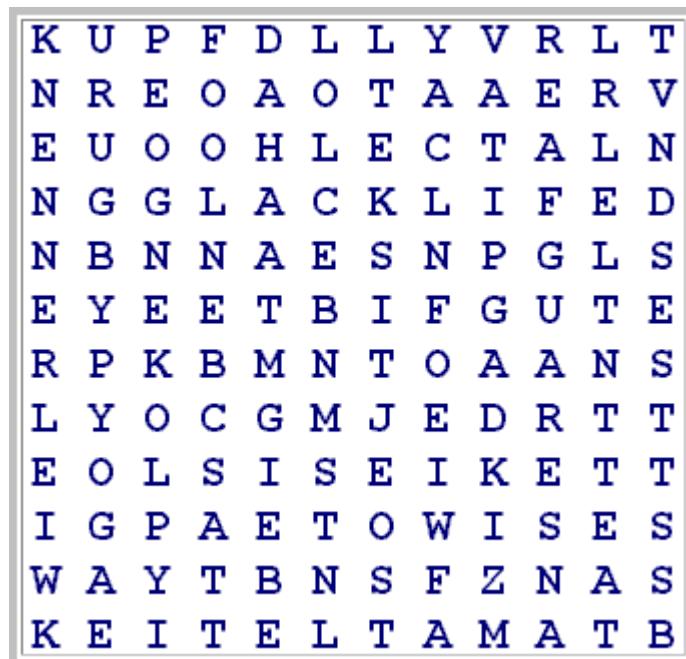
Voor de kids

Alle onderstaande woorden zitten

horizontaal , verticaal  of

diagonaal  verstopt in de puzzel.

Streep ze door en maak van de overgebleven letters het puzzelwoord.



atletiek	fiets	penalty	stadion	wielrennen
bal	goal	puk	strafschop	yoga
basketbal	joggen	racket	stick	zwemmen
doelpunt	mat	rugby	trainingspak	
elftal	net	set	veld	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oplossing

In de tekening zie je twee identieke zwemmers.
Maar als je beter kijkt, zie je dat er toch wat verschillen zijn.
Zoek de tien verschillen tussen deze twee zwemmers.

