

'Het zwemkrantje'

Lichterveldse zwemclub



LZK vzw

Juni 2016

Voorwoord

Met 3 interclubwedstrijden, de marathon, het lentecriterium en de leeftijdskampioenschappen stond de LZK-zwemmers een druk voorjaar te wachten.

Tijdens de interclubwedstrijden zijn onze tegenstanders Meulebeke en Wevelgem. Bedoeling is om zo goed mogelijke tijden te zwemmen en zich op die manier te plaatsen voor het provinciaal kampioenschap dat plaatsvindt in november.

Begin maart gaat in zwembad Ter Borch in Meulebeke ieder jaar de marathon door. Met ploegen van minstens 7 zwemmers per baan moeten in 45 minuten zoveel mogelijk lengtes afgelegd worden. LZK is titelverdediger bij de volwassenen. Zouden ze er opnieuw in geslaagd zijn om de beker mee naar huis te nemen?

Verder stonden ook nog het lentecriterium en de leeftijdskampioenschappen op het programma. Aan deze 2 wedstrijden nemen ook zwemmers van Fros en CTFN deel.

Verder namen onze zwemmers nog deel aan het volleybaltoernooi in Lichtervelde, was er nog een zwaantjes -en eendjes criterium en vond de jaarlijkse vriendjesdag reeds plaats in juni.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Onze trainers.....	5
Interclubwedstrijden.....	6
Marathon – 5/3	7
Lentecriterium – 10/4	8
Leeftijdskampioenschappen – 24/4	9
Volleybaltoernooi – 7/5	10
Zwaantjes –en eendjes criterium – 28/5	11
Vriendjesdag – 25/6	12
Sporttips.....	13
Een kijk in de toekomst	15
Voor de kids	16
Met dank aan onze sponsors.....	17

Bestuur LZK

Christa Vens	Voorzitster
Dorine Deceuninck	Ondervoorzitster
Gilbert Neyens	Secretaris
Jeroen Debruyne	Penningmeester
Mieke Swaenepoel	PR manager
Lesley Neyens	Bestuurslid
Dominique Lemahieu	Bestuurslid
Véronique Depestel	Bestuurslid
Marnik Delbeke	Bestuurslid
Lieven Haelewyn	Bestuurslid & fotograaf

Alle foto's en recente informatie kan je vinden op onze website

www.zwemclublichtervelde.be

Contactgegevens

Gsm:	0477/18 59 25
Mail:	<u>gilbert.neyens@telenet.be</u>
Website:	<u>www.zwemclublichtervelde.be</u>
Facebook:	<u>www.facebook.com/LZKLichtervelde</u>

Onze trainers

Aïcha Bostoën

Charlot Van Dewiele

Elke Devos

Evelien Goemaere

Eveline Lemahieu

Ewoud Coysman

Ine Debruyne

Jasper Balduyck

Jeroen Debruyne

Kenny Neyens

Lesley Neyens

Litse Decaluwe

Niels Van Nevel

Pieter Decaesstecker

Ruut Ryckebosch

Sanne Naeyaert

Sarah Vandelanotte

Silke Denoo

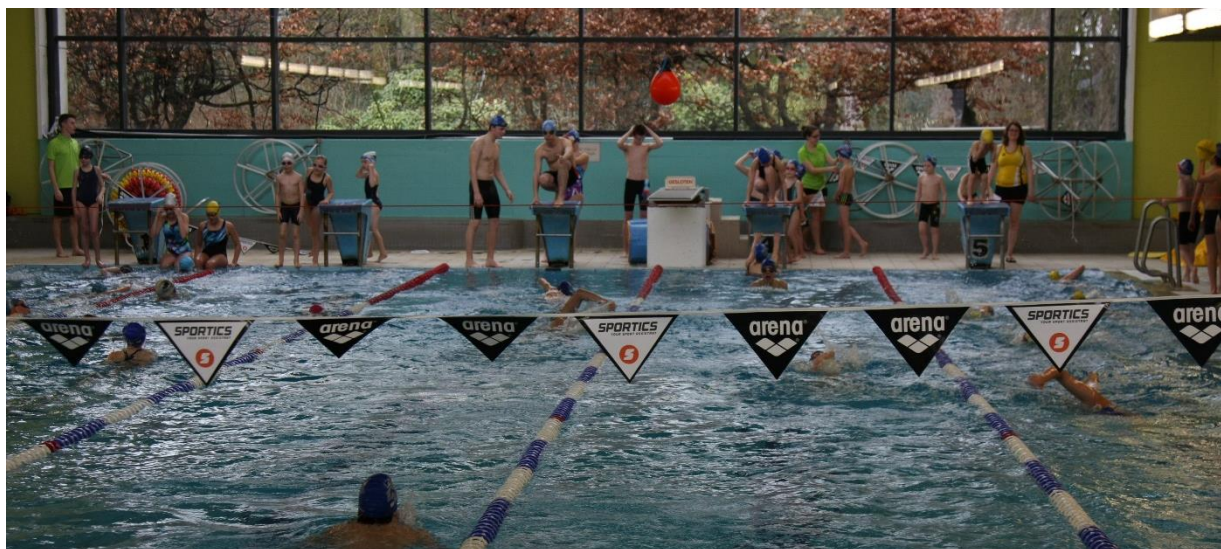
Wij zijn steeds op zoek naar gemotiveerde trainers.

Meer informatie bij het bestuur.

Interclubwedstrijden

Ook dit voorjaar stonden weer drie interclubwedstrijden gepland. De tegenstanders in onze poule waren Wevelgem en Meulebeke. De zwemmers krijgen de mogelijkheid om zich te meten met de zwemmers van de andere clubs en zich te plaatsen voor het provinciaal kampioenschap dat in november plaatsvindt.

Hieronder enkele sfeerbeelden terugvinden van de interclubwedstrijden.



Marathon – 5/3

Op zaterdag 5 maart vond in Meulebeke opnieuw de marathon plaats. Het doel is om per baan zoveel mogelijk meters af te leggen in 45 minuten. Om de vergelijking met andere ploegen te kunnen maken wordt de gemiddelde gezwommen afstand per baan berekend. De Lichterveldse competitiezwemmers en de volwassenenploeg vielen opnieuw in de prijzen. Bedankt ook aan de vrijwilligers om de baantjes te tellen.



Lentecriterium – 10/4

Het jaarlijkse lentecriterium vond deze keer plaats in Lichtervelde. Er kwamen heel wat zwemmers op af uit verschillende zwemclubs. Er waren zwemmers uit Lichtervelde, Wevelgem, Bredene, Kuurne, Meulebeke, Geraardsbergen. Meer dan 170 kleine en grote zwemmers gaven het beste van zichzelf en er werden dus ook weer heel wat medailles mee naar huis genomen. Onze Lichterveldse delegatie sleepte 41 individuele medailles in de wacht, waarvan 18 gouden, 11 zilveren en 12 bronzen. Ook bij de estafette vielen we in de prijzen. Bij de -12-jarigen zilver voor onze jongens en meisjes. Bij de +12-jarigen brons voor onze dames en een zilveren medaille voor de heren.



Leeftijdskampioenschappen – 24/4

Clubs van Sporta, CTFN en FROS uit het ganse land waren vertegenwoordigd in het Interbad in Brugge voor de finales van de leeftijdskampioenschappen. Ook dit jaar behaalden onze zwemmers mooie resultaten: de Lichterveldse zwemclub behaalde maar liefst 1 gouden, 7 zilveren en 7 bronzen medailles.



Volleybaltoernooi – 7/5



Ook op het volleybaltoernooi in Lichtervelde was onze club vertegenwoordigd. Onze zwemclub kon 3 ploegen afleveren want zowel zwemmers, trainers als sympathisanten namen deel.



Zwaantjes -en eendjes criterium – 28/5



Tijdens het zwaantjes -en eendjes criterium konden de allerkleinste zwemmertjes zich met elkaar meten. Op afstanden van maximum 50 meter gaven ze het beste van zichzelf.



Vriendjesdag – 25/6

Wegens geplande werken aan het zwembad ging de vriendjesdag dit keer al door in juni (in plaats van augustus). De opkomst was er niet minder door. Meer dan 100 vriendjes en vriendinnetjes kwamen erop af en konden 2 uur lang het zwembad op stelten zetten.



Sporttips

Voor tijdens de zomerstop:

SPORTEN BIJ WARM WEER

HOEVEEL DRINKEN ?

VOOR SPORTEN



1.5
LITER PER DAG
dagen voor sport

TIJDENS SPORTEN



300
ML / 20 MIN
start sporten = start drinken

NA SPORTEN



1.5
X VOCHTVERLIES
(= lichaamsgewicht voor
- lichaamsgewicht na inspanning)
vb. 1,5x (65KG-64KG) = 1,5 LITER DRINKEN

TIPS



KLEUR URINE CHECK
Lichtgeel: OK
Donkergeel: meer drinken



**(CHRONISCHE) ZIEKTES
OF MEDICATIE**
Vraag advies bij je (sport)arts



SMEER JE IN
Smeer in je in
met hoge beschermingsfactor
(minimum factor 30)



BESCHERM JE HOOFD
Met een wit petje of hoedje



TIJDSTIP
Bij voorkeur 's avonds of 's morgens:
(olzon laag)



HITTESLAG?
(hoofdpijn, braken, duizelig, verwardheid)
Stop sporten + afkoelen
IN NOOD: bel 112



ZOUTINNAME
Verhoog je zoutinname bij temp > 25° of extreem zweten
Inspanningen > 60 minuten: neem extra suikers (sportdrink of vast voedsel)

MEER INFO? WWW.GEZONDSPORTEN.BE - WWW.SPORTKEURING.BE

SKO
SPORT - KEURINGARTSEN

Welk type sporter ben jij?

Doe de test:



JE LICHAAM
IS JE BESTE
MATERIAAL
DRAAG ER
ZORG VOOR

**Ik
Sport
Slim**

Ontdek op
iksportslim.be welk
type sporter je bent
en krijg de juiste
onderhoudstips
voor je lichaam.

Een kijk in de toekomst

☺ **Kids Swim**

25 september in Wevelgem

☺ **Interclubwedstrijden**

- 2 oktober in Wevelgem
- 16 oktober in Meulebeke
- 30 oktober in Lichtervelde

☺ **Provinciaal Kampioenschap**

20 november in Provinciaal domein Puyenbroeck te Wachtebeke

☺ **Sinterklaasontbijt**

3 december om 08u30 in Lichtervelde

☺ **Clubkampioenschap**

3 december om 17u15 in Lichtervelde

☺ **Clubfeestje**

17 december om 18u00 in OC De Schouw in Lichtervelde



Opgepast inschrijving voor de wedstrijden dient **digitaal** te gebeuren via de website www.zwemclublichtervelde.be. Hou aub ook de uiterste inschrijvingsdatum in het oog want na deze datum is het onmogelijk om nog in te schrijven.

Bij de start van het zwemseizoen worden de zwemmers ingedeeld in groepen afhankelijk van hun zwemprestaties. Drie keer per jaar worden zwemtestjes georganiseerd om de capaciteiten van de kinderen na te gaan. Aan de hand van deze zwemtesten, worden de groepen heringedeeld. Het is mogelijk dat uw kind dan doorschuift van zwembad en eventueel verandert van tijdstip om te komen zwemmen.

Data van zwemtestjes zullen later gecommuniceerd worden via het infobord.

Hou het infobord steeds in de gaten!! ALLE info wordt steeds daar aangekondigd eveneens op onze site www.zwemclublichtervelde.be



Met dank aan onze sponsors



*Zaivelhoeve
De Bossneppe*

