

Lichterveldse zwemclub

“Het zwemkrantje”



LZK

vzw

Voorwoord

Het zwemseizoen 2016 – 2017 zit er nu effectief op. De zomervakantie lonkt.

Het was weeral een druk jaar, vol leuke gebeurtenissen en sportieve zwemprestaties. U kunt alles nog eens nalezen in deze zomereditie van dit krantje.

Hou ook onze de website www.zwemclublichtervelde.be in het oog om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes! Wie wil kan ons ook leuk vinden en volgen op Facebook en blijft zo automatisch via meldingen op de hoogte van de recent geposte berichten: <https://www.facebook.com/LZKLichtervelde/>

Het is voor de zwemmers die meedoen aan de competitiewedstrijden altijd leuk om aangemoedigd te worden. Bij verre afstanden, doet LZK een inspanning om een bus in te leggen om samen naar het zwembad van de wedstrijd te rijden. Wist u dat de competitiezwemmers deze bus gratis aangeboden krijgen (familieleden dienen een kleine bijdrage te betalen). Dit kan alleen maar door de extra euro's die we ophalen met onder andere de pannenkoekenverkoop. Dank voor de geleverde inspanningen om er ook dit jaar weer een supergeslaagde verkoop van te maken!

Verder in dit krantje vindt u zoals steeds onder andere een oplijsting van onze LZK-trainers die steeds het beste van zichzelf geven, maar we blijven steeds op zoek naar nieuwe gemotiveerde trainers voor ons seizoen 2017-2018.

Bent u zelf gepassioneerd door zwemmen en wilt u graag uw kennis doorgeven aan een jongere generatie? Neem dan contact op met Gilbert Neyens via mail gilbert.neyens@telenet.be Misschien kent u wel iemand die hiervoor in aanmerking zou kunnen komen en kunt u ze van ons zoekertje op de hoogte stellen? Spread the word...



Bestuur LZK



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

Alle foto's en recente informatie kan je vinden op het internet op de volgende site:

www.zwemclublichtervelde.be

Ook recente info terug te vinden op de sociale media:

www.facebook.com/LZKLichtervelde



Contactgegevens

gsm Gilbert Neyens: 0477/18 59 25

Mail: gilbert.neyens@telenet.be

Website: www.zwemclublichtervelde.be

Facebook: www.facebook.com/LZKLichtervelde/

Trainers LZK

Vaste trainers:

Jasper	Balduyck
Aïcha	Bostoen
Ewoud	Coysman
Jeroen	Debruyne
Ine	Debruyne
Pieter	Decaesstecker
Litse	Decaluwe
Elke	Devos
Evelien	Goemaere
Eveline	Lemahieu
Sanne	Naeyaert
Kenny	Neyens
Lesley	Neyens
Charlot	Van Dewiele
Niels	Van Nevel
Sarah	Vandelanotte
Keylie	Verlinde

In opleiding :

Kato	De Cock
Jorre	Decaluwe
Febe	Deserran o
Emm a	Ramboer

Familienieuws

Op 2 juni stapte Kenny Neyens, de zoon van Dorine en Gilbert, in het huwelijksbootje met zijn verloofde Evelyn Deboutte. Het werd een stralende, warme dag om nooit meer te vergeten. Samen hebben ze al een zoontje Mats.

In naam van de zwemclub en het bestuur van harte proficiat!



Zwemschool

Januari en maart 2017



Traditiegetrouw organiseert LZK zwemlessen voor jongens en meisjes vanaf de 3^e kleuterklas. We doen dit steeds in 3 reeksen (september/januari/maart). Elke reeks bestaat uit 20 lessen. De deelnemers worden intensief begeleid op hun pad naar de juiste zwemtechniek in de schoolslag.

Met het nieuwe kalenderjaar ging bij ons dus meteen een nieuwe reeks van start. Per reeks worden maximum 24 kinderen toegelaten die begeleid worden door minimum 5 trainers. Het was in maart 2017 dat de derde en laatste reeks van het zwemjaar werd gestart met een „verse” lading kindjes om te leren zwemmen.



Nationaal kampioenschap Lange Afstand

22 januari 2017

Ingrediënten voor zondag 22 januari waren zeker en vast: een stralende dag, een 50m bad, een grote tribune voor de supporters en als meest belangrijke: Sporta, AFSTB en Fros ploegen van over heel België.

Metervreters van vele clubs wilden bewijzen dat ze deze wedstrijd wel aankonden en traden dan ook massaal aan in Puyenbroeck Wachtebeke.

Wie wou kon er er met de ingelegde bus naartoe en kreeg er dan nog es de gratis goede sfeer bovenop! We vertrokken goedgehumtst en met mooie prestaties weer huiswaarts. Het jaar werd dus goed ingezet!



Interclubwedstrijden

Voorjaar 2017



LZK neemt samen met nog 6 andere West-Vlaamse zwemclubs deel aan de interclubcompetitie West-Vlaanderen. Omdat de groep competitiezwemmers van deze zeven clubs te groot is, worden deze opgesplitst in twee poules. Tijdens drie wedstrijden in het voorjaar en drie in het najaar kunnen de zwemmers zich meten met de zwemmers van die andere zwemclubs. LZK zit samen met Bredene, Wenduine en Meulebeke in een poule. De andere poule bestaat uit de clubs van Wevelgem, Olumpia Kortrijk en Kuurne.

Dit voorjaar waren er drie interclubwedstrijden voor onze competitiezwemmers.

Op 5 februari was er de eerste interclubwedstrijd in Wenduine. Supporters konden tevens een streepje muziek en dans meepikken in de aangrenzende cafetaria ;-)

Het was op 12 februari in Meulebeke dat de tweede interclub plaatsvond en we sloten de interclubcompetitie af met de wedstrijd in Bredene. Daar gaven onze zwemmers het beste van zichzelf op 26 maart.

Meer sfeerbeelden vindt u op onze website in de diverse fotoalbums.







Wie over een volledig jaar gespreid deelnam aan minimum vier wedstrijden van de interclubcompetitie (er zijn er 6), ontving van Sporta een mooie deelnemersmedaille én een herinneringsdiploma met de vermelding van de gezwommen wedstrijden en tijden. Eentje om bij te houden dus ;-)



Wie een limiettijd had gezwommen, ontving nog eens een piranhadiploma en een piranhapin. Onze zwemmers speldden ze met trots op hun rugzak. Wil je meer info met betrekking tot de gehanteerde limiettijden, contacteer hiervoor je trainer.

Ook nog eens onze welgemeende dank aan alle officials, mensen van de organisatie en allerlei hulp voor en achter de schermen! Dank aan alle trainers die de zwemmers hiervoor klaarstoomden en weer fantastisch



BEDANKT

begeleid hebben, in de weken voor de wedstrijden en die ook tijdens de wedstrijden die mentale boost gaven en alles in goede banen leidden.

Zwaantjes-en eendjes criterium



Zaterdag 11 maart 2017

Op zaterdag 11 maart vond in het zwembad van Lichtervelde het zwaantjes- en eendjes criterium plaats. Het werd een succes want er zwommen maar liefst 62 kindjes mee, waarvoor proficiat. Er werden heel wat kiekjes genomen die terug te vinden zijn op de website van de zwemclub. Er werd per zwemstijl en categorie een 1-2-3 podium opgemaakt met de bijhorende medailles. De prijsuitreiking gebeurde door schepen Steven Bogaert (CD&V). Het gemeentebestuur was sterk vertegenwoordigd want ook schepen Jos Goethals en voormalig schepen Hans Delameilleure, waren op de prijsuitreiking aanwezig. Alle deelnemers werden sowieso beloond voor hun sportieve prestatie met een herinneringsmedaille en een clubbalpen. Het was alvast een spannende avond en voor velen ook een eerste



wedstrijd. In de vooravond werd er ook even tijd vrijgemaakt om mee te doen aan de campagne tegen pesten. We pakten als sportclub graag uit met het Time-outgebaar, waarmee de jongeren het pestgedrag in de sport en de zwemsport een halt willen toeroepen. We haalden met deze wedstrijd en het time-outgebaar dan ook de regionale pers.

Marathonzwemmen Meulebeke

Zaterdag 18 maart 2017

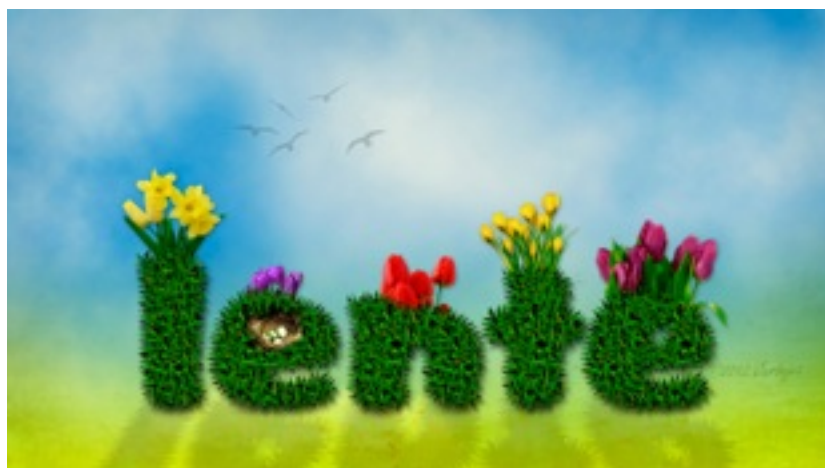
En ja hoor, na de ochtendtraining op zaterdag zaten de Lichterveldse diehards een paar uur later alweer in het water, dit keer wel in een ander zwembad. Het was in Meulebeke dat de zwemhappening plaatsvond (marathon).

We hadden weer heel wat enthousiaste metervreeters mee.
Bedankt voor de geleverde inspanningen!



Lentecriterium Lichtervelde

9 april 2017



Op 9 april werd het zwembad van Lichtervelde overspoeld door een massa deelnemers (en hun schare enthousiaste supporters). Ons lentecriterium had alvast zijn naam niet gestolen want het zwembad baadde in het

stralende zonlicht en de sfeer was navenant. Het werd een spannende wedstrijd en de verdiende winnaars kregen dan ook hun edelmetalen overhandigd na de wedstrijd.





Huldiging Provinciale Kampioenen



Op vrijdagavond 21 april werden de Provinciale Kampioenen van onze zwemclub verwacht op het gemeentehuis in Lichtervelde. Daar vond een officiële huldiging plaats.

Daarbij werd ook Dorine Deceuninck in de bloemetjes gezet. Dorine is al ondervoorzitster sinds de oprichting van de zwemclub en geeft die fakkel nu door. We willen haar hartelijk danken voor de vele uren die ze geïnvesteerd heeft in de Lichterveldse Zwemclub.

Bij deze ook nog eens een welgemeende proficiat aan onze kampioenen!

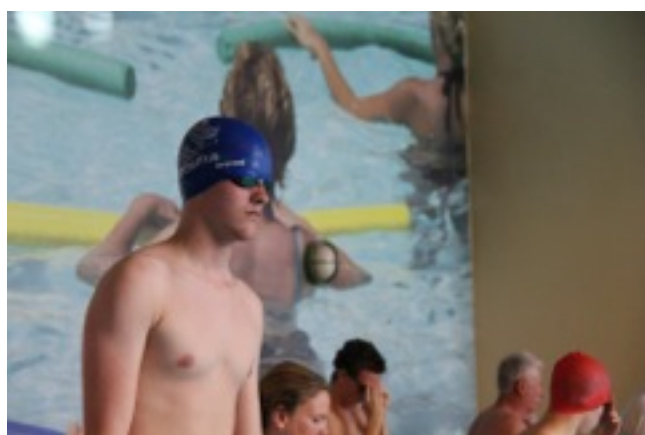


Finales Leeftijdskampioenschappen

zondag 23 april 2017

Op zondag 23 april trokken we met een grote LZK delegatie richting Doornik, Piscine Aqua de l'Orient. Wie wou kon gebruik maken van de daarvoor ingelegde bus. In Tournai werden maar liefst 30 épreuves (uitdagingen, wedstrijden), ingericht. Het was een rijk gevulde zondag: een voor-en namiddag vol spetterende wedstrijden! 🏊 🏊

Bedankt voor de aanwezigheid en de mooie prestaties op deze wedstrijd!



En inschrijven maar!

Let op, de inschrijving voor de wedstrijden dient digitaal te gebeuren via de website www.zwemclublichtervelde.be Schrijf tijdig in want na de uiterste inschrijfdatum is het jammergenoeg niet meer mogelijk om nog in te schrijven en deel te nemen... Neem dus snel je agenda en kalender erbij en noteer alvast onderstaande data:

- ☺ Zaterdag 19 augustus: vriendjesdag te **Lichtervelde**
- ☺ Zaterdag 26 augustus: **start trainingen**
- ☺ Zondag 1 oktober: interclub te **Wenduine**
- ☺ Zondag 8 oktober: interclub te **Bredene**
- ☺ Zondag 22 oktober: interclub te **Lichtervelde**
- ☺ Zaterdag 12 november: Kids Swim **Meulebeke**
- ☺ Zaterdag 18 november: Clubkampioenschap LZK **Lichtervelde**
- ☺ Zondag 26 november: Provinciaal Kampioenschap te **Wachtebeke**
- ☺ Zaterdag 16 december: Clubfeestje CC De Schouw te **Lichtervelde**

LZK activiteiten

- ☺ Vriendjesdag op **zaterdag 19 augustus van 9u-11u**. Inkom is zwemclubtarief (0.85 euro)

- ☺ Start zwemtrainingen op **zaterdag 26 augustus**.

- ☺ Start zwemschool: **zaterdag 2 september**. Deze is volledig volzet. We wensen onze jongste zwemmertjes veel succes!

- ☺ Voor wie nog wil inschrijven in een volgende reeks, neem contact op met Gilbert Neyens via mail gilbert.neyens@telenet.be
 - ➔ reeks november 2017: volzet
 - ➔ reeks maart 2018: nog enkele plaatsen beschikbaar
 - ➔ reeks september 2018: nog 4 plaatsen vrij voor de rappe beslissers ...

- ☺ De eerstvolgende **zwemtestjes** zullen afgenomen worden op zaterdag 21 oktober of maandag 23 oktober.

!!! Kijk ook regelmatig op het infobord (raam bureau) in het zwembad om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes. Hou ook onze website in het oog en blijf indien gewenst via Facebook op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Sport gezond: het belang van water

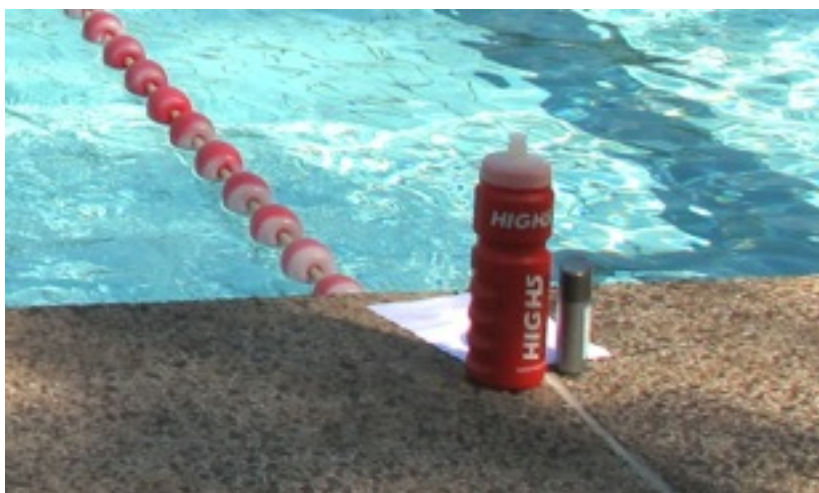
Het is belangrijk je lichaam te hydrateren

Omdat je in het water zit is het niet zo duidelijk als bij andere sporten, maar ook tijdens het zwemmen verlies je vocht door te zweten. Het is belangrijk om dit vochtverlies aan te vullen door voldoende te drinken tijdens een training. Met name jonge zwemmers moeten door hun trainer en ouders actief gestimuleerd worden om voldoende te drinken. Tijdens een training van anderhalf uur is het verstandig om een bidon van 500ml te drinken en tijdens een wedstrijd minstens 750ml-1l. Als het water in het zwembad erg warm is mag dit ook meer zijn.

Ook voor de zwemmers die een half uurtje rustig baantjes trekken, is veel water drinken belangrijk, want onbewust zweet je best veel. En daarmee verlies je onder meer vocht, zout en mineralen. Een goede vochtbalans is essentieel in de energiehuishouding van ons lichaam, waarbij de zouten en mineralen nodig zijn voor een goede werking van organen en hersenen.

Als je vochttekort hebt, is de kans op kramp groter. Bovendien ga je je minder energiek voelen als je dit niet goed aanvult."

Dus drink voldoende water tijdens trainingen en wedstrijden, het komt je lichaam ten goede! Naamteken ook je fles/bidon water die je meebrengt tijdens de trainingen en de wedstrijden. Dit voorkomt verwarring ;-)



Sport gezond=eet gezond



<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportvoeding/gezonde-basisvoeding/de-actieve-voedingsdriehoek>

Op bovenstaande link vind je heel veel nuttige informatie rond gezonde voeding. Voor velen is de voedingsdriehoek wel vaag bekend maar deze is echt van essentieel belang voor een gezonde levensstijl. We blijven dit onderstrepen. Ook na een training of wedstrijd is een gezonde snack het allerbeste.





BRON voedingsdriehoek: <https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportvoeding/gezonde-basisvoeding/de-actieve-voedingsdriehoek>

TIPS :

We geven graag nog volgende interessante websites mee waarop jullie allerhande info rond gezond sporten en gezonde voeding vinden:

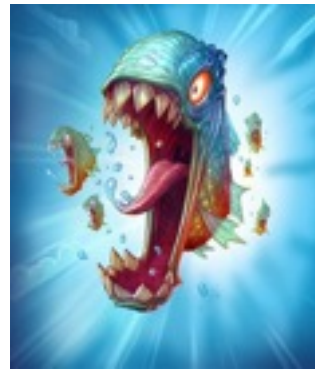
www.gezondsporten.be
www.iksportslim.be



Ten slotte willen we ook meegeven dat ook de „mind” erg belangrijk is! Meer daarover in een volgende editie!

Ontspanning...voor klein en groot...

Een man is op reis door de jungle als hij bij een rivier komt. Hij vraagt aan een inboorling:
"Ik wil graag wat zwemmen, maar er zitten hier toch geen krokodillen?"
De inboorling stelt hem gerust:
"Nee, er zwemmen echt geen krokodillen."
De man duikt in het water, komt boven, en vraagt toch nog:
"Waarom zijn hier eigenlijk geen krokodillen?"
"Die waren er wel," zegt de inboorling, „maar ze zijn laatst allemaal opgegeten door de piranha's."



Karel zit bij een riviertje en gooit zijn hengel in het water. Komt er een politieagent aan en zegt tegen die man: "Mijnheer, het is hier verboden om te vissen." Waarop Karel antwoordt: "Ik ben niet aan het vissen agent, ik leer mijn worm hoe die moet zwemmen!"

In het zwembad...
'Wat zwem jij goed, zeg.'
'Ja ik zwem al vanaf mijn derde jaar.'
'Dan zul je wel moe zijn.'



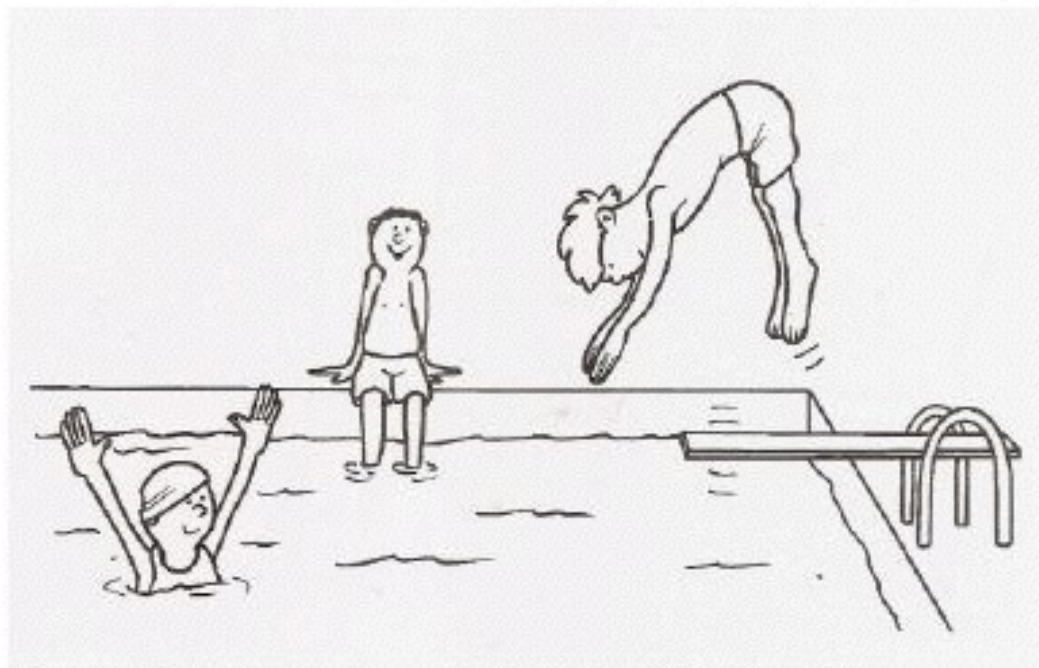
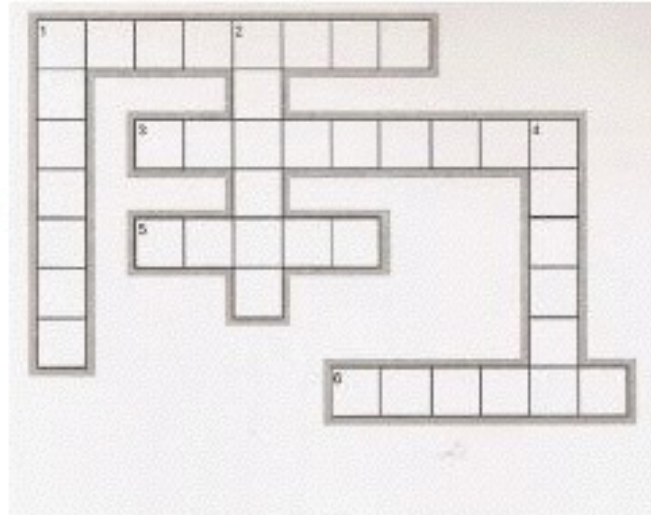
In het zwembad

Van links naar rechts:

1. draag je over je ogen
3. in banen, wie het hardst zwemt.
5. een zwemslag
6. als je van de duikplank springt.

Van boven naar beneden:

1. wat doe je in het zwembad?
2. wat draag je in het water?
4. hier sta je voor en na het zwemmen
- onder.



Met dank aan onze sponsors



*Zuivelhoeve
De Bossneppe*



Valleke's Creations.com
Personaliseer naar eigen wens



DENDUYVER MOTORS
051/ 72 24 78 | www.denduyver.eu
nieuwe en directiewagens



