

'Het zwemkrantje'

Lichterveldse zwemclub



LZK vzw DECEMBER 2017

Bestuur LZK



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

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

Ook alle recente info terug te vinden op facebook: www.facebook.com/LZKLichtervelde



Contactgegevens

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

Trainers LZK

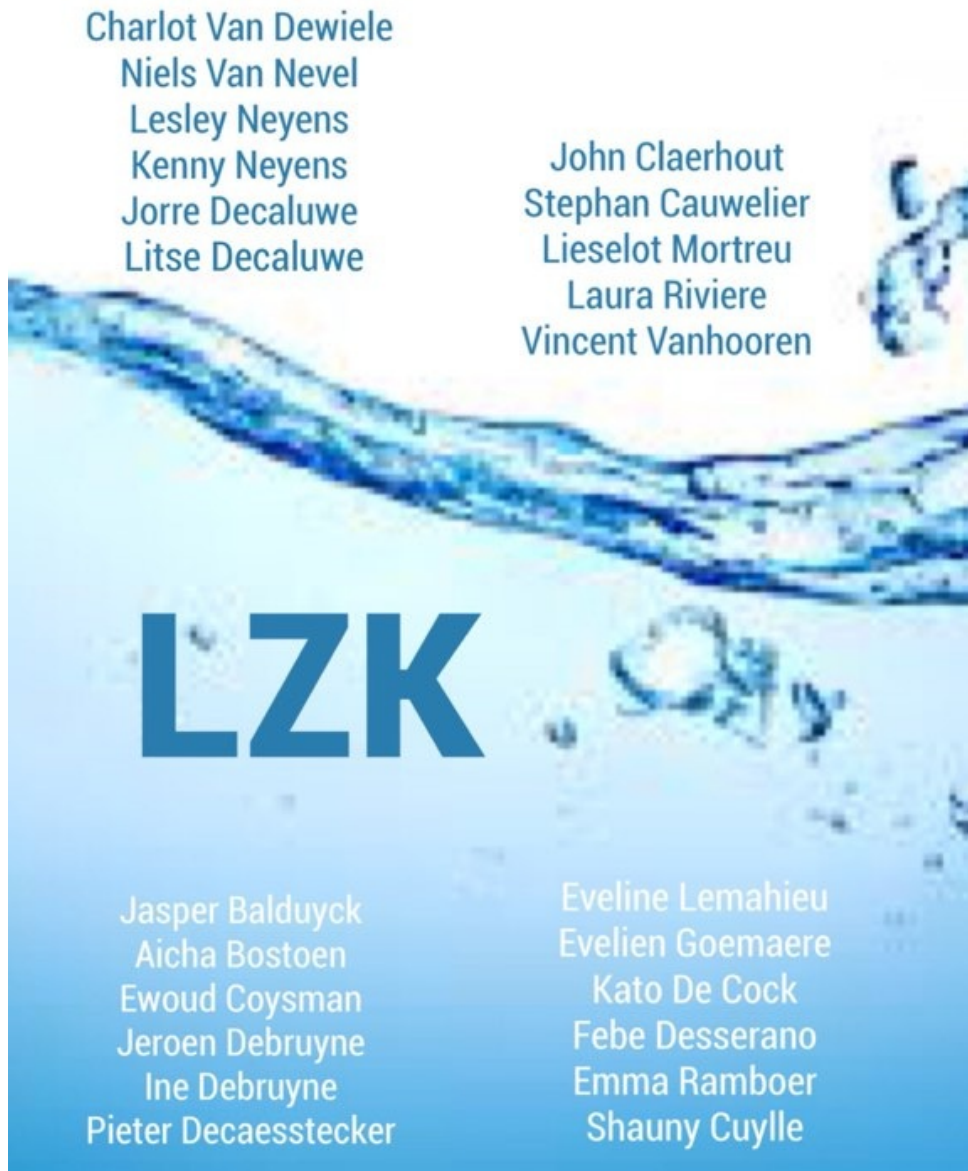
Charlot Van Dewiele
Niels Van Nevel
Lesley Neyens
Kenny Neyens
Jorre Decaluwe
Litse Decaluwe

John Claerhout
Stephan Cauwelier
Lieselot Mortreu
Laura Riviere
Vincent Vanhooren

LZK

Jasper Balduyck
Aicha Bostoen
Ewoud Coysman
Jeroen Debruyne
Ine Debruyne
Pieter Decaesstecker

Eveline Lemahieu
Evelien Goemaere
Kato De Cock
Febe Desserano
Emma Ramboer
Shauny Cuyllé



Wij zijn steeds op zoek naar gemotiveerde trainers.

Meer informatie bij Gilbert.

'Het zwemkrantje' - LZK - december 2017



Familienieuws

Op 8 november 2017 was er ook vreugdevol nieuws te melden in de zwemclub. Trainster Evelien Goemaere beviel van een schattig dochttertje: Lotte. Lotte is de kleine zus van Kobe. Ze werd geboren op de verjaardag van haar papa Joachim Logghe. Van een pracht van een verjaardagscadeau gesproken!

Hoera
een
Meisje



Zwemschool

September 2017



Zoals elk jaar was september niet alleen de start van een nieuw schooljaar maar ook de start van een nieuwe lessenreeks van de zwemschool. Elk jaar organiseert LZK zwemlessen voor jongens en meisjes vanaf de 3^e kleuterklas. We doen dit in 3 reeksen per jaar.

Een lessenreeks bestaat telkens uit 20 lessen. Per reeks worden maximum 24 kinderen toegelaten die begeleid worden door minimum 5 trainers.

Onze troeven zijn onder meer het aanleren van een juiste zwemstijl en de goede begeleiding van onze trainers. Het is met trots dat we op het einde van de reeks de brevetjes uitreiken en zien hoe fijn de kindjes het vinden om te kunnen zwemmen.

Maand van de sportclub



Openclubmoment

25 september 2017

In het kader van de "maand van de sportclub" boden we iedereen de kans onze zwemclub te leren kennen. We zetten dit jaar onze volwassenwerking eens extra in de verf. Op maandag 25 september waren ook de 18-plussers van harte welkom om een kijkje te komen nemen naar de training voor

volwassenen of een gratis initiatieles te volgen. Wie interesse heeft in deze trainingen is ook NU nog van harte welkom om een gratis proefles mee te volgen.

De training voor volwassenen gaat telkens door op maandagavond van 20u45 -21u45. In verschillende banen en in kleine groepen, wordt volgens eigen kunnen getraind. Iedereen welkom. Het is zeker en vast een toffe gevarieerde groep die ook jaarlijks hun eigen etentje heeft.

Interclubwedstrijden

Najaar 2017



LZK neemt samen met nog 7 andere West-Vlaamse zwemclubs deel aan de interclubcompetitie West-Vlaanderen. Omdat de groep competitiezwemmers van deze acht 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. Wij maakten binnen de Sportafederatie deel uit van Poule 2 in West-Vlaanderen. Deze poule bestond uit de clubs BBV (Bredense Bruinvissen), VZW (Vrije Zwemmers Wenduine), ZTB (Zwemclub Ter Borch Meulebeke) en natuurlijk onze eigenste club LZK (zwemclub Lichtervelde). De andere poule, poule 1, bestond uit volgende clubs: KZV (Kuurnse Zwemvereniging), OLK (Zwemclub Olumpia Kortrijk), WDK (zwemclub Wevelgemse Dolfijnen) en PZC (Zwemclub Poperinge).



Dit najaar waren er voor onze poule wedstrijden te Wenduine (1 oktober), Bredene (8 oktober) en Lichtervelde (22 oktober). Meer sfeerbeelden vindt u op onze websites in de diverse fotoalbums. Bij deze ook nog eens een woordje van dank voor onze verschillende clubfotografen!

Dankzij hen kunnen we nadien nog volop nagenieten. Een kleine compilatie vindt u hier maar de volledige fotoreportages vindt u natuurlijk op onze website.





Wie daarenboven deelneemt aan vier wedstrijden van de interclubcompetitie ontvangt van Sporta een mooie deelnemersmedaille én een herinneringsdiploma met de vermelding van de gezwommen wedstrijden en tijden. Als dat geen extra motivatie is ☺



Wie een limiettijd heeft gezwommen, ontvangt nog eens een diploma en een Piranha-pin. Wie graag zou weten welke de limiettijden zijn, neem contact op met uw trainer.



Vele van onze competitiezwemmers zagen we al vol trots deze pin op hun zwemzak spelden en dat met reden!

'Het zwemkrantje' - LZK - december 2017

Kids-swim Meulebeke



Zondag 12 november 2017

33 zwemmertjes met blauwe LZK badmuts sprongen het Meulebeekse water in voor hét plonsfestijn van 2017. Deze wedstrijd verloopt namelijk in een iets lossere sfeer én na de wedstrijd kan er nog een halfuur vrij gespeeld worden. Vooral de gekende grote brede gele glijbaan van ZTB Meulebeke werd door onze gastjes gesmaakt. Ook de trainers speelden enthousiast mee en zorgden voor de veiligheid in en rond het water. Het was op deze wedstrijd dat enkele van onze kersverse doorstromertjes van de zwemschool hun wedstrijddebuut maakten. Proficiat hiervoor! Iedereen stond goed zijn mannetje en vrouwtje en we zagen ook dat de geleverde inspanningen beloond werden.



Sporta Swim Cup West-Vlaanderen Wachtebeke

26 november 2017

Op zondag 26 november trokken we met maar liefst 41 zwemmers richting Domein Puyenbroeck in Wachtebeke. We haalden met onze club het op één na hoogste aantal geselecteerde zwemmers. KZV trad met 26 geselecteerden aan, BBV met 33, OLK met 12, PZC met 5, VZW met 17, WDK met 34 en ZTB met 29.

Aantreden daar is eigenlijk al een kroon op het harde trainingsjaar want deze swim cup sluit eigenlijk in stijl de interclubreeksen af.

Je kunt voor deze wedstrijd niet vrij inschrijven. De wedstrijd is uitsluitend op uitnodiging en gebeurt na selectie. De acht beste van de Sporta interclubcompetitie West-Vlaanderen, per reeks, worden geselecteerd voor deze wedstrijd. Deelnemers zijn dus al top 8.



Voor al de grootsheid van de wedstrijd en de elektronische tijdsaanduiding zorgen toch elk jaar voor wat extra- stress bij onze zwemmers en dat niet enkel bij de jongsten.



Aan al onze geselecteerden: een dikke duim voor jullie inzet en mooie resultaten!

De Sint in het zwembad!

2 december 2017

Dit jaar koos de Heilige man een iets andere formule om ons met een bezoekje te verrassen. Het traditionele Sintontbijt werd vervangen door een geanimeerd bezoek op de zwemclub zelf. De Sint wil namelijk zelf leren zwemmen en overweegt dat bij LZK te doen ;-)

Hij was alvast onder de indruk van het talent en ook zijn Zwarte Piet zorgde voor veel plezier bij de allerkleinsten.

Bedankt voor uw bezoekje Sint en Piet! Tot volgend jaar!



Meer foto's van het hoge bezoek vindt u op onze website!

Clubkampioenschap

Met trots kijken we terug naar 18 november... Onze wedstrijd, ons clubkampioenschap! Het werd een meer dan geslaagde editie. Maar liefst



97 zwemmers sprongen het Lichterveldse zwembad in! Voor vele zwaantjes was het een eerste wedstrijd en kennismaking met het competitiezwemmen. Iedereen deed het voortreffelijk en klom met trots het podium op.

Wie geen 1/2/3 plaats had, kreeg toch een mooie herinneringsmedaille mee naar huis. De medailles blonken

maar de gezichtjes nog des te meer!

Bedankt aan Schepen van Sport, mevrouw Els Kindt, om de medailles te helpen uitreiken en ons initiatief te steunen!

Bedankt aan al wie voor of achter de schermen een handje toestak! Het zijn teveel helpers om op te noemen maar zonder jullie ging het niet gelukt zijn!

Bedankt zwemmers, jullie deden het top!



Clubfeest/eetfestijn



16 december 2017

Op zaterdag 16 december vierden we „ons” feest in OC De Schouw in Lichtervelde. Het was een gezellig samenzijn met lekkere beenham, groentjes en kroketjes à volonté en gratis sfeer en gezelligheid!

Er was niet alleen lekker eten maar ook een verrassingsact voorzien.

Dit jaar eens geen bingo maar een tombola met vele mooie prijzen.

Er werd ferm gehoopt en gespeculeerd op de hoofdprijs van de tombola (een dagreis naar Parijs) maar onze competitietrainer John sleepte deze verdienstelijk in de wacht. Gelukkig waren er nog genoeg andere mooie prijzen om iedereen tevreden te stellen.



Bedankt aan allen die meehielpen om van deze avond een topper te maken!

‘Het zwemkrantje’ - LZK - december 2017

Een kijk in de toekomst

Wedstrijden 2018 -> schrijf op tijd in!



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 jammer genoeg niet meer mogelijk om nog in te schrijven en deel te nemen... Neem dus snel die splinternieuwe agenda en kalender erbij en noteer alvast onderstaande data:

- ☺ Zondag 21 januari: om 9 uur :Nationaal Kampioenschap Lange Afstand in het zwembad van Doornik, Rue de l'Orient, 7500 Tournai (Doornik)
- ☺ Dinsdag 23 januari van 19u30-21u : bijscholing officials, zwembad Lichtervelde
- ☺ Zondag 4 februari: interclubwedstrijd: 13u in het zwembad te Lichtervelde, Zandstraat 15, 8810 Lichtervelde. Inschrijven mogelijk tot 22 januari!
- ☺ Maandag 5 februari of zaterdag 10 februari: testjes doelstellingen. Graag 1 van beide data aanwezig!

- ☺ Zaterdag 10 februari: opleiding nieuwe officials, Kuurne.
Nieuwenhuysse 49, 8520 Kuurne

- ☺ Zaterdag 17 februari: start nieuwe reeks zwemschool

- ☺ Zondag 25 februari: interclubwedstrijd te Brdene: 13u in het zwembad te Bredene, Spuikomlaan 21, 8450 Bredene. Inschrijven mogelijk tot 12 februari!

- ☺ Zaterdag 3 maart: ons eigenste zwaantjes en eendjes criterium: 17u15, in het zwembad te Lichtervelde, Zandstraat 15, 8810 Lichtervelde.

- ☺ Zondag 11 maart: interclubwedstrijd te Wenduine: 13u in het zwembad Wielingen te Wenduine, Graaf Jansdijk 18, 8420 Wenduine (De Haan). Inschrijven mogelijk tot 26 februari.

- ☺ Zaterdag 17 maart: marathonzwemmen: 14u in het zwembad te Meulebeke, Zwembad Ter Borch, Ingelmunstersteenweg 11, 8760 Meulebeke.

- ☺ Zondag 15 april: lentecriterium: 13u in het Magdalenabad van Kortrijk, Sint-Martens-Latemlaan 1, 8500 Kortrijk

- ☺ Zondag 22 april: Finales Leeftijdskampioenschappen, 9u, te Nieuwpoort. Stedelijk Zwembad, Stationslaan (Leopold II Park) 8620 Nieuwpoort. Verdere info volgt!

- ☺ Laatste training voor de zomervakantie: zaterdag 30 juni

Een blik op het najaar: al enkele data...



- ☺ Zaterdag 18 augustus: vriendjesdag te Lichtervelde, 9u
- ☺ Zondag 30 september: interclub te Lichtervelde, 13u
- ☺ Zondag 14 oktober: interclub te Wenduine, 13u
- ☺ Zondag 21 oktober: interclub te Bredene, 13u
- ☺ Kids Swim, Sporta Swim Cup en Clubkampioenschap: info volgt
- ☺ Zaterdag 1 december: Sinterklaasontbijt OC De Schouw Lichtervelde om 8.30 en om 18u zelfde locatie Clubfeest + medaille-uitreiking Clubkampioenschap

Wie aan onze wedstrijden wenst deel te nemen kan informatie krijgen via Gilbert Neyens of via de trainers. Inschrijven gebeurt zoals steeds via onze website www.zwemclublichtervelde.be

Zonder officials geen wedstrijden...



Zonder officials geen wedstrijden... daarom krijgt een official zijn/haar eigen week... Dit jaar vond de week van de official plaats van 7 tot 15 oktober. Ook op sociale media werden de officials bedankt voor hun inzet met de hashtags
#bedanktscheids#bedanktjury

We vestigen graag nog uw aandacht op het volgende...

Door ons grote aantal competitiezwemmers moeten wij ook tijdens wedstrijden kunnen voorzien in voldoende officials afgevaardigd door onze zwemclub...

Dit is niet altijd een evidentie en we zijn daarom steeds op

zoeken naar nieuwe officials... Mannen of vrouwen die zich geroepen voelen en deze opleiding willen volgen mogen contact opnemen met Gilbert Neyens.

De eerstvolgende opleiding vindt plaats op 10 februari in het zwembad van Kuurne. Nieuwenhuysse 49, 8520 Kuurne.

Programma van de opleidingsdag is als volgt:

- > 9u-11u30 opleiding deel 1
- > 11u30-12u Pauze (zelf lunchpakket voorzien)
- > 12u-14u30: opleiding deel 2



Wie hiervoor interesse heeft gelieve zo snel mogelijk een seintje te geven!

'Het zwemkrantje' - LZK - december 2017

LZK activiteiten 2018

- ☺ Op **zaterdag 6 januari** starten we weer met de zwemtrainingen.

- ☺ De eerstvolgende reeks van de **zwemschool** start op **zaterdag 17 februari**. Deze is volledig volzet. Ook de reeks van september 2018 is al volzet. Het is wel mogelijk nog in te schrijven voor de reeks van november 2018 (let op, er zijn nog maar enkele plaatsen). Ook inschrijven voor maart 2019 kan al! Meer info te bekomen bij Gilbert Neyens.

- ☺ De **zwemtestjes** zullen afgenomen worden op maandag 5 februari of zaterdag 10 februari. Graag één van deze data aanwezig!

- ☺ Om onze clubkas te spijsen, is er in februari naar jaarlijkse traditie opnieuw een **verkoop van pannenkoeken**. Voor 1 kilo overheerlijke pannenkoeken betaal je de democratische prijs van 6 euro. Bestellingen moeten ten laatste binnen zijn tegen 10 februari.



Afhaling van de pannenkoeken gebeurt aan het zwembad, enkel op volgende data: zaterdagochtend 24 februari en maandagavond 26 februari, dit telkens in het zwembad tijdens de zwemtrainingen. Smullen maar!

☺ **Maandag 2 april (paasmaandag):** geen zwemtraining!

☺ **Laatste training voor het zomerverlof vindt plaats op zaterdag 30 juni.**



!!! Kijk ook regelmatig op het infobord in het zwembad om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes. Wie kan volgt ons ook op Facebook...

Sport(a)manieren!

We vestigen graag nog eens jullie aandacht op de „Sport(a)manieren“.

We willen als club, samen met de overkoepelende organisatie Sporta, het sporten oké houden en hopen dat jullie er allemaal willen aan bijdragen. Een aantal basisregels vind je hiernaast. We hopen dat we op jullie inzet kunnen rekenen zodat onze sportclub een aangename en verdraagzame plaats blijft waar iedereen graag vertoeft.

Sporter, trainer en club vormen namelijk een drie-eenheid die perfect in balans moet zijn om het voor de drie partijen aangenaam en constructief te houden.

Wijs zeker je kind eens op deze sport(a)manieren. We dragen ze hoog in het vaandel.



Geestig gezond sporten

Recentelijk onderschreven wij met onze club het charter „Ook wij sporten geestig gezond”. Dit charter gaat uit van de eigen kracht en talenten van elk kind. Binnen de sportclub heeft elke sporter recht op een gelijkwaardige behandeling, ongeacht zijn achtergrond of psychische kwetsbaarheid. Het charter is opgebouwd rond 5 pijlers.

HET CHARTER BERUST OP 5 PIJLERS



Een warm onthaal aanbieden aan psychisch kwetsbare sporters



De sportclub als veilige plek voor iedereen.



Iedere sporter mag zich op zijn eigen ritme ontwikkelen.



Er is een gemakkelijk bereikbare vertrouwenspersoon.



De trainer heeft begrip voor de noden van alle spelers.



Het charter gaat ook uit van een gemakkelijk bereikbare vertrouwenspersoon. We zijn ervan overtuigd dat onze trainers zeer dicht bij de kinderen staan en dat ze hier steeds terecht kunnen maar soms is deze drempel toch net te hoog of willen ze er niet met trainers over praten en daarom werd er nog iemand aangesteld als vertrouwenspersoon. Dit is voor onze club Véronique Traen die bij de meeste kinderen ook wel gekend is. Ze is steeds vrijblijvend te contacteren en ook veel aanwezig.

‘Het zwemkrantje’ - LZK - december 2017

Wist je dat??? Even terug in de geschiedenis...



Zwemmen is gezond voor je lichaam, dat weten we allemaal. Maar wist je ook dat mensen heel vroeger ook al zwommen??? Zo weten we dat mensen in het Oude Egypte zwommen in de rivier de Nijl en dat is meer dan 5000 jaar terug in de geschiedenis ...

Ook in het oude Griekenland werd gezwommen. Daar stond het in hoog aanzien en was het zelfs belangrijk bij de elite. Het was dus populair bij de adel. Niet alleen de Grieken maar ook de Romeinen zwommen en gebruikten dit in het leger als goede lichaamstraining. De rijken hadden toen zelfs al een zwembad bij hun huis.

Als wedstrijd sport is zwemmen eigenlijk in 1846 begonnen in Australië. Voor het eerst kwam het aan bod op de Olympische Spelen in 1896 in Athene. De mannen zwommen daar drie afstanden in zee, namelijk de 100, 500 en 1200 meter. Het begin van onze geliefkoosde olympische sport! We zijn trots nog steeds deze eeuwenoude sport verder te verspreiden ;-)

Nog wat ontspanning...en zoekwerk

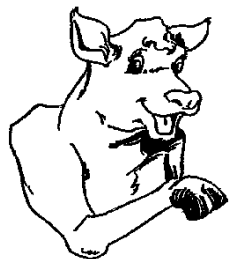
Wie deze rebus juist oplost krijgt een wijze raad mee...



Voor de allerkleinsten om in te kleuren...



Met dank aan onze sponsors



*Zuivelhoeve
De Bossneppe*



