

Het zwemkrantje

Lichterveldse zwemclub



LZK vzw

*Editie 2023-2024, deel 1
najaar & deel 2 voorjaar*

Bestuur LZK



Christa Vens	Voorzitster
Veronique Depestel	Ondervoorzitster
Gilbert Neyens	Secretaris
Jeroen Debruyne	Penningmeester
Mieke Swaenepoel	Bestuurslid & PR manager
Lesley Neyens	Bestuurslid
Dominique Lemahieu	Bestuurslid
Marnik Delbeke	Bestuurslid & fotograaf
Dimitri Meyns	Bestuurslid & fotograaf
Véronique Traen	Bestuurslid & communicatie via sociale media

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:	0478/29 60 07 en 0477/ 18 59 25
Mail:	gilbert.neyens@telenet.be
Website:	www.zwemclublichtervelde.be
Facebook:	www.facebook.com/LZKLichtervelde/

Trainers LZK

Hieronder onze trainers, waaronder enkele trainers die nog in opleiding zijn.

Charlot Van Dewiele

Jeroen Debruyne

Ine Debruyne

Niels Van Nevel

Litse Decaluwé

Kyana Glorieux

Lieselot Mortreu

Shauny Cuyllé

Vincent Vanhooren

Illiano Van Colen

Kenny Neyens

Laura Delbeke

Lesley Neyens

Aureanne Koolen

Sharon Vanhulle

Alessio Embo

Karliën De Waele

Stijn Tuytens

Ruben Lemahieu

Yana Thuytten

Niels Bailleul

Wout Bailleul

Ewoud Coysman

Amber Beernaert

Joren Deboosere

Lander Thuytten

Dankzij deze vele gemotiveerde trainers kunnen we onze gekende kwaliteit in zwemschool en zwemclub blijven garanderen. Waarvoor dank aan elk van deze trainers!

Augustus-september 2023



Zwemmen

De start =>vriendjesdag

Voor de officiële start van het zwemseizoen, eind augustus, begin september, hadden wij onze “vriendjesdag”. Deze vond plaats op zaterdag 19 augustus en was zoals elk jaar van 9u tot 11u.

Leden en niet-leden spetteren, zwemmen en speelden op dat moment samen in het Lichterveldse zwembad. Ook de trainers laten eens het kind in zich los en doen op zo’n moment gezellig mee.

Voor velen de start van het zoveelste zwemjaar (waarvoor van harte dank), voor anderen een eerste kennismaking met de club en met het zwembad van Lichtervelde.

Wie op dat moment nog vragen heeft over de werking kan ze stellen in een gemoedelijke sfeer terwijl groot en klein plonst in het zwembad.

Sfeerbeelden allemaal terug te vinden op onze website: www.zwemclub-lichtervelde.be

Hieronder een kleine selectie





Hoe kunnen wij dergelijke activiteiten aanbieden?

Dankzij Trooper!

Maar wat is “Trooper”? En hoe word je zelf een “Trooper”? Hier een kleine uitleg van de werkwijze.

Trooperen is suuuuper simpel!

TROOPER

‘Het zwemkrantje’ - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Hoe jouw favoriete vereniging LZK steunen via trooper.be? onze trooper-pagina is www.trooper.be/lzk

Hoe troop je via trooper.be?

1.

Zoek de Trooperpagina van je vereniging



2.

Zoek de webshop waar je wil aankopen



3.

Doe je aankoop net zoals anders



4.

De shop schenkt een percent aan je vereniging. Jij betaalt geen rosse cent extra.



Meer dan 1.000 Troopershops

Weet dat bijna alle bekende en minder bekende webshops op trooper.be staan en dat jij geen cent extra betaalt voor je aankoop.

Ontdek alle partnerships



Alle deelnemende shops ontdek je via www.trooper.be/nl/troopershops

Het leuke is: jij geniet optimaal van alle kortingen en acties en de shop stort een klein procentje door naar je favoriete vereniging. Kleine procentjes waar wij als zwemclub echt nood aan hebben om activiteiten te organiseren, medailles aan te kopen, trainingsmateriaal te voorzien, ...

We appreciëren echt ten volle dit kleine gebaar!

Hoe weet ik hoeveel mijn aankoop heeft opgebracht?

Als je je e-mailadres achterlaat vooraleer je via trooper.be doorklikt naar een partnershop, sturen we jou binnen de week een bevestigingsmailtje. De welbekende Patat!-mail.



Ben je nogal een vergeetkous en zeg je vaak “oh verdorie, ik ben Trooper vergeten?”, dan is er een makkelijk systeem! Je downloadt “**Botje**” en die verwittigt je automatisch als je op een deelnemende webshop iets aankoopt.



Als je gaat naar www.trooper.be/botje kom je automatisch op de downloadpagina hiervoor.

Hoeveel procent wordt er gemiddeld geschonken?

Gemiddeld 5 procent van je aankoopbedrag. Het exacte percentage hangt af van de shop en het product dat je er koopt. Soms zal je aankoop dus minder opleveren dan het gemiddelde, maar soms ook meer. Het zijn de shops zelf die dit bepalen.

We hopen dat jullie massaal gaan “trooperen”! Onder andere de vriendjesdag werd georganiseerd met de opbrengst hiervan.

Alvast heel hartelijk bedankt! Ook in naam van alle kindjes.

Zwemschool



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

In de zwemschool leren we kinderen vanaf de 3e kleuterklas zwemmen.

De kinderen krijgen een sessie van 20 lessen. Deze lessen gaan 2x per week door, op woensdag van 17.00 tot 18.00 en op zaterdag van 11.15 tot 12.15. Een sessie loopt dus over 10 weken.

Er worden 24 kinderen toegelaten per reeks, die begeleid worden door 8 trainers.

De kostprijs voor de zwemschool is **135 euro**. In deze prijs is de toegang tot het zwembad en verzekering inbegrepen.

‘Het zwemkrantje’ - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Onze zwemschoolreeksen zijn een enorm succes en vullen zich dus ook lang op voorhand. Snel zijn is de boodschap. Het is nu al aangeraden om in te schrijven voor de reeksen van 2026.

Elk jaar worden 3 lessenreeksen georganiseerd, hieronder een update van de verschillende reeksen en de eventuele beschikbare plaatsen.

2024

- Maart 2024 - **volzet**
- September 2024 - **volzet**
- November 2024 - **volzet**

2025

- Maart 2025 - **volzet**
- September 2025 - **volzet**
- November 2025 - **volzet**

2026

- Februari 2026: **8 plaatsen**
- September 2026: **12 plaatsen**
- November 2026: **24 plaatsen**

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.



De kindjes krijgen bij het behalen van hun brevet ook een echte medaille. Iets om terecht fier op te zijn, hun eerste echte zwemmedaille! We kiezen hier bewust voor om hen te belonen voor hun inspanningen en om hen te doen proeven van het krijgen van medailles. Ze kunnen namelijk daaropvolgend dan ook een deelnemersmedaille verdienen door mee te doen aan de Kidsswim, het clubkampioenschap en het zwaantjes-en eendjescriterium.

Wij hopen altijd dat het niet eindigt met leren zwemmen in de zwemschool en dat de kindjes nog doorschuiven naar de zwemclub en ook daar nog menig medaille binnenhalen! Maar... eerst alles stap per stap of beter gezegd "slag per slag". Immers, wanneer je hebt leren zwemmen is het kwestie van dit te onderhouden en het ritme te verbeteren.

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Bijscholing officials

Omdat trainers, officials en redders levenslang moeten blijven leren om kwaliteit te bieden aan onze jeugd, zijn er regelmatig bijscholingen.

Ook in het zwembad van Lichtervelde was er op dinsdag 12 september (van 19-21u) al een bijscholing voor de Sporta officials. Hier namen niet alleen officials van LZK aan deel, maar ook andere clubs van Sporta stuurden hun officials richting Lichtervelds zwembad. Een uitgelezen moment om nog eens alles op te frissen voor de start van de vele wedstrijden. We zijn onze federatie Sporta dankbaar voor dergelijk initiatief.

Maand van de sportclub

Openclubmoment

16 en 18 september 2023



Op 16 en 18 september 📅 was het bij ons „opendeur” in het kader van de maand van de sportclub. Wie wou kon komen proeven van het zwemmen in onze club of kon eens komen kijken hoe de lessen bij ons worden georganiseerd. Dit is niet alleen een gelegenheid voor de jeugd om te komen kijken, maar ook voor de volwassenen die interesse hebben in onze volwassenwerking.

Wie interesse heeft in deze trainingen is ook NU nog van harte welkom om een gratis proefles mee te volgen. Geef een seintje vooraf.

‘Het zwemkrantje’ - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Lichtervelde Loopt

Zondag 17 september 2023



Op zondag 17 september was er weer een supergeslaagde en sportieve editie van Lichtervelde Loopt.

Bedankt aan de vele LZK vrijwilligers die zich hebben ingezet als seinge-
ver en dit initiatief vrijwillig mee ondersteunden. Het moet niet altijd
zwemmen zijn....

Breng je sportclub naar school

Woensdag 27 september 2023



Op woensdag 27 september was er de jaarlijkse nationale oproep van Sport Vlaanderen en MOEV „breng je sportclub naar school”. Leden van sportclubs kunnen dan in hun outfit van hun favoriete zwemclub naar school. Hierboven zie je enkele fiere LZK-ambassadeurs. Het waren er ongetwijfeld nog veel meer maar deze foto's werden via onze facebook bezorgd. Een warme oproep om voor de editie van 2024 dit massaal te doen! Laat de scholen maar blauw kleuren!

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Week van de official 7 tot 15 oktober 2023



Week van de official!

Wij verwenden onze officials en de officials van de andere clubs van onze wedstrijd poule wat extra tijdens de interclubwedstrijd in eigen zwembad. De nationale week van de official komt ook elk jaar in de media onder de naam: Bedankt Scheids! Bedankt jury!

We zijn heel dankbaar voor al die toppers!

Ze verdienen een warm 🙌 want ze zijn stuk voor stuk beregoed 🐻!

Ook onze trainers en bestuur wilden wij hartelijk danken!



'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Interclubwedstrijden

Najaar 2023



LZK neemt samen met nog 6 andere West-Vlaamse zwemclubs deel aan de SPORTA interclubcompetitie. Omdat de groep competitiezwimmers van deze zeven clubs (Bredense Bruinvissen Vzw, Wevelgemse Dolfijnen Klub WDK, Vrije zwimmers Wenduine - De Haan, TiMe Swimming Team, Poperingse Zwemclub, Kuurnse zwemvereniging en LZK Lichtervelde) te groot is, worden deze opgesplitst in twee poules. Tijdens drie wedstrijden in het voorjaar en drie in het najaar kunnen de zwimmers zich meten met de zwimmers van die andere zwemclubs. Ongeacht de resultaten, we zijn sowieso fier op al deze toppers. Zie ze hier stralen in hun splinternieuwe competitie t-shirts.

Afgelopen periode konden we met LZK dus tijdens 3 interclubwedstrijden tonen wat we in onze mars hadden. Lichtervelde mocht de spits afbijten op 1 oktober. Daarna trokken we op 15 oktober naar Kuurne en we sloten de rij af met de interclubwedstrijd in Poperinge op 25 november.

Sfeerbeelden van de poulewedstrijden in eigen zwembad krijgen de deelnemers nadien via onze website www.zwemclublichtervelde.be

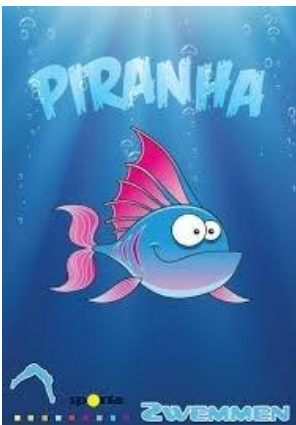
De link naar de foto's wordt ook telkens op onze facebookpagina ([LZK Lichtervelde](#)) gepost.

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)
www.trooper.be/lzk

Bij deze ook nog eens een woordje van dank voor onze clubfotografen Marnik Delbeke en Dimitri Meyns. Dimitri is zelf fotograaf in bijberoep, wie interesse heeft in zijn werk kan een kijkje nemen op zijn facebook of op de website www.meynsfotografie.be

Dankzij onze twee huisfotografen kunnen we nadien nog volop nagenieten van echte kwaliteitsfoto's. Wie wil kan ze ook makkelijk downloaden van de website.

Ook leuk om weten is het beloningssysteem voor competitiezwemmers. We willen namelijk de deelnemers aan de interclubwedstrijden belonen. Wie deelneemt aan 3 interclubwedstrijden krijgt als een beurtencarta van 17euro van ons. Er zijn elk jaar 6 interclubwedstrijden dus competitiezwemmers kunnen zelfs 2 kaarten verdienen. Daarmee kunnen ze dan al 40 keer gratis komen trainen. Leuk meegenomen toch! Let op, het gaat over interclubwedstrijden en niet over kids swim, sporta swim club of lentecriteriumwedstrijden.



Wie deelneemt aan vier van de zes wedstrijden van de interclubcompetitie ontvangt van onze overkoepelende organisatie 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. Dit wordt automatisch toegekend en wordt aan de zwemmers bezorgd.

Clubkampioenschap

18 november 2023



Op 18 november, om 9u, was het dan zo ver, ons clubkampioenschap. Het is dé wedstrijd in eigen club om naar uit te kijken! Een wedstrijd met alleen maar clubleden en volle bak plezier hebben, daar draait het hier om. Om hier een medaille te bemachtigen zijn de zwemmertjes extra gemotiveerd en

daarom zorgt LZK ervoor dat elke deelnemer sowieso een deelnemersmedaille mag in ontvangst nemen. Zo is er niemand teleurgesteld. Voor vele zwaantjes was het trouwens ook een eerste wedstrijd en kennismaking met het competitiezwemmen.





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!

Ook een woordje van dank aan de **Cafetaria De Finish**, Fien en Bert (en bijspringend team), jullie zijn geweldig en presteren het keer op keer om iedereen vlekkeloos te bedienen en zelfs nog te voorzien van een aangename babbel. Dit trouwens niet alleen op deze wedstrijd maar op alle gelegenheden en trainingen, waarvoor onze oprechte dank. Het is voor vele ouders een gezellig onderonsje met vrienden in een sportieve omgeving en met lekkere drank en hapjes. Wat zouden we zonder jullie zijn...

Clubfeest/eetfestijn

18 november 2023



Zaterdag 18 november was een „drukke” dag...

In de voormiddag vond namelijk eerst ons clubkampioenschap plaats en 's avonds was er ook nog het eetfestijn.

Om 18u15 zwaaiden de deuren open van OC De Schouw en kon iedereen weer genieten van een lekker aperitiefje en daarna aanschuiven voor de een gerecht naar keuze. Er was warme beenham met frietjes en diverse warme en koude groentjes, aangevuld met 2 soorten warme en koude sausjes. Verder kon er ook gekozen worden voor stoofvlees of vol-au-vent met frietjes, met bijhorende koude groentjes en sausjes.

Voor de kindjes werden er balletjes in tomatensaus met frietjes voorzien.

Voor elk wat wils dus en eens niet zoals voorgaande jaren voor iedereen de beenhamformule. Het eetfestijn zat dus in een nieuw jasje en werd gesmaakt.

De sfeer zat er aan de verschillende tafels goed in en er werd heel wat afgebabbeld en gelachen. Toffe mensen in een gemoedelijke sfeer met lekker eten erbij, wat wil je nog meer.

Bedankt aan allen die meehielpen om er weer een topeditie van te maken! Hou in het achterhoofd dat al die helpende handen ook 's morgens al paraat stonden op het clubkampioenschap! Bedankt!!!

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Hoog bezoek ... 2 december 2023

Op zaterdagmorgen 2 december maakte de Sint en zijn Pieten en Mieten tijd vrij om LZK te vereren met een bezoekje. Er waren dit jaar geen stoute kindjes en trainers. De Sint aanschouwde de training en zag dat het goed was. Iedereen werd ook beloond met lekkers en kon op de foto met de Sint en zijn grappige helpers.



'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

5 december 2023

Op 5 december was het internationale dag van de vrijwilliger.

Ons LZK team, het team trainers en officials, de fotografen,... en eigenlijk alle helpende handen groot en klein bij LZK, bestaat uit vrijwilligers dus graag nog eens een warme dank je wel aan iedereen die zich inzet voor de zwemclub, is het nu in het zwembad zelf, achter de schermen of tijdens activiteiten zoals het eetfestijn, de pannenkoekenverkoop, het clubkampioenschap, enzovoort. Ook onze trainers zijn vrijwilligers en verdienen een warme dankjewel voor al hun toewijding.



Zwaantjes-en eendjescriterium Lichtervelde



Zaterdag 2 februari 2024



Speciaal voor de allerkleinsten van onze eigen zwemclub is er elk jaar een editie van het zwaantjes-en eendjescriterium. Ook onze “zwemscholers” zijn hierop uitgenodigd. Verder nemen hier onze zwaantjes (de groep kikkers) en onze eendjes (A en B) aan deel.

Oudere zwemmers kunnen hier niet aan deelnemen. Zo houden we deze wedstrijd bewust klein en als extra evenement voor onze allerkleinsten. Voor velen is dit ook een allereerste of toch een van de eerste wedstrijden. De begeleiding van de trainers is dan ook maximaal op deze avond en de sfeer is extra gemoedelijk.

Na de wedstrijd ontvangt elke deelnemer sowieso een medaille. Na de wedstrijd is er ook nog ons LZK-podium voor 1/2/3 met de bijhorende medailles.

Deze wedstrijd is trouwens ook het bewijs dat ook onze allerkleinsten veel in hun mars hebben!



‘Het zwemkrantje’ - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Interclubwedstrijden voorjaar 2024

Ook in het nieuwe jaar waren er al 3 wedstrijden.

De eerste vond reeds plaats op zaterdag 21 januari om 16u30. Toen trok de LZK delegatie richting Poperings zwembad voor een avondwedstrijd. Sommige ouders vragen wel eens waarom het in Poperinge altijd in de avond wordt georganiseerd en niet in de vroege namiddag maar dit is puur uit praktisch oogpunt door de openingsuren van hun zwembad.

Een maandje later diende de volgende interclubwedstrijd zich aan. Op zondag 18 februari was opnieuw het Lichtervelds zwembad aan de beurt. De meeste kindjes zijn altijd net iets enthousiaster en bereidwilliger om deel te nemen wanneer het in eigen club doorgaat. Echter, schrik voor deelname op locatie moet je zeker niet hebben, de kinderen zijn echt in heel goede handen bij onze trainers en worden stapsgewijs begeleid.

Op zondag 23 maart sloot Kuurne de rij van de interclubs af. Hier was het ook een avondwedstrijd.



Sporta Swim Cup

Na alle 6 de interclubwedstrijden van het zwemjaar worden de beste deelnemers uitgenodigd op de Sporta Swim Cup. Dit is echt een beloning voor het harde werk.

Per reeks strijden de 8 beste van alle Sporta clubs voor de felbegeerde edelmetalen. De gelegenheid bij uitstek dus om je eens met alle zwimmers van de Sporta federatie te meten.

Wat een editie was de Sporta Swim Cup 2024!

We mogen terugblikken op een geslaagde Sporta Swim Cup, deze had plaats op 21 april in het sportbad van Lago Brugge. Maar liefst 192 deelnemers gaven in 84 wedstrijden het beste van zichzelf. Een hele namiddag gevuld met zwem- en sportplezier!

Na de zwemwedstrijden volgde de prijsuitreiking. LZK Lichtervelde ging aan de haal met de meeste medailles voor hun club, en mocht hiervoor de wisselbeker van "best presterende club" in ontvangst nemen.

Proficiat aan alle zwemmers!

Ook een welgemeende dankjewel aan alle clubverantwoordelijken, officials, leden van de sportraad zwemmen, supporters, ... Jullie hebben er alweer een fantastische editie van gemaakt!!

De deelnemende Sporta zwemclubs waren:

Bredense Bruinvissen Vzw ,Wevelgemse Dolfijnen Klub WDK, Vrije zwimmers Wenduine - De Haan, TiMe Swimming Team, Poperingse Zwemclub, Kuurnse zwemvereniging en LZK Lichtervelde



‘Het zwemkrantje’ - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk



Een welverdiende pluim voor al onze deelnemers! Klein en groot bewezen dat ze er die dag werkelijk stonden en de trainers waren meer dan fier. Ook dankzij hun harde werk werden deze mooie prestaties neergezet.



Testjes op de doelstellingen



Omdat wij als club het belangrijk vinden dat elk kind in de juiste groep en op het juiste niveau zwemt, richten wij ook testjes in op de doelstellingen.

Je wordt hiervan ruim op voorhand verwittigd in de club en op onze facebookpagina. Het is steeds belangrijk dat elke zwemmer op 1 van de 4 data (maandag 13 mei, zaterdag 18 mei, zaterdag 25 mei en maandag 27 mei), aanwezig is om zicht te krijgen op het behaalde niveau.

Er hangen geen punten aan vast, het is puur om alles organisatorisch goed te laten voorlopen zodat elk kind juist wordt ingeschat. Ze hoeven hiervoor dus zeker geen stress of angst te hebben!



Hoe schrijf je in voor de zwemwedstrijden?

De inschrijving voor de zwemwedstrijden dient digitaal te gebeuren via de website www.zwemclublichtervelde.be

Lukt dit niet, geef gerust een seintje.

Schrijf wel steeds tijdig in want na de uiterste inschrijfdatum is het jammer genoeg niet meer mogelijk om nog in te schrijven en deel te nemen... Reminders om in te schrijven worden telkens gepost op onze Facebook!

Belangrijke data!



BELANGRIJKE DATA !

⚠ **Laatste training maandag 24 juni (+ woensdag 26 juni voor competitieleden)**

- **Vriendjesdag + instapmoment 29 juni 9u-11u30 !!!!** Wij vragen aan onze nieuwe leden om zeker aanwezig te zijn op de vriendjesdag. Op dat moment zullen zij even apart genomen worden om het niveau te kunnen testen. Zo kunnen zij zeker in september in de juiste groep starten! De exacte startdatum van het zwemseizoen wordt nog later meegedeeld door werken aan het zwembad. Ook Lichterveldenaars die aanspraak maken op het kansentarief zijn op dat moment welkom om lid te worden. Traditiegetrouw vond de vriendjesdag steeds plaats eind augustus maar er zijn stabiliteitswerken aan het zwembad gepland waardoor het zwembad dus sluit in deze periode.
- Start nieuw zwemseizoen **omstreeks 15 september** (afhankelijk van de werken aan het zwembad, hou zeker onze facebook in het oog!



Data van de wedstrijden voor 2024-2025, noteer nu reeds in je agenda!

- Interclub TiMe 20 oktober 2024
- Interclub BBV 10 november 2024
- Interclub LZK 24 november 2024
- Clubkampioenschap 30 november 2024
- Interclub TiMe 19 januari 2025
- Interclub LZK 16 februari 2025
- Interclub BBV 23 maart 2025
- Zwaantjes- en eendjes criterium 05 april 2025

GEEN TRAINING OP

25 september 2024: omloop Houtland

1 november 2024: Allerheiligen

11 november 2024: Wapenstilstand

21 april 2025: Paasmaandag

26 april 2025: geen trainingen mogelijk door bijscholing Hoge Redder

9 juni 2025: Pinstermaandag



Fin de saison: de LZK BBQ

Op 25 mei vindt voor de eerste keer onze seizoensafsluiter plaats: een fin de saison BBQ bij Fien en Bert in de Finish in Lichtervelde. Kaarten konden hiervoor aangekocht worden bij de bestuursleden en op de zwemclub. Reclame voor dit evenement werd via onze sociale media en via mail gemaakt.

De BBQ belooft alvast een topper te worden met om te starten een aperitiefje en dan onder andere BBQ worst, edelsteak, ribbetjes en een kal-koenbrochette. Dit alles vergezeld van een koud groentenbuffet (8 soorten) en aardappel in de pel of pastasalade. Er zijn ook nog 3 koude sausjes én er is een dessertje. Mmmmmmm...

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Belangrijke mededeling van algemeen nut en hygiëne...

⚠ De hygiëne in het zwembad is in het belang van iedereen. Daarom vragen wij met aandrang onderstaande maatregel te respecteren. ⚠



!!! Kijk ook regelmatig op het infobord in het zwembad om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes. Tip: blijf snel op de hoogte van de laatste nieuwtjes en activiteiten voor alle groepen door ons ook op Facebook te volgen...

Wie niet over facebook beschikt kan een kijkje nemen op onze website.

www.zwemclublichtervelde.be

Zeker doen!

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Sport is meer dan sporten alleen...

Ethisch sporten

Met onze club onderschreven we het Sportacharter. 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.

Graag zetten we in dit krantje even 1 van de goede sporta manieren in de kijker, namelijk “ethisch” sporten.

Wij willen deze sport(a)manieren heel graag uitdragen bij al onze leden en trainers! LZK is ervan overtuigd dat dit zorgt voor een ideaal sportklimaat.

We hopen dat jullie er allemaal samen actief aan willen meewerken!

Ethisch sporten is echt zeer divers. Waar wij vooral op letten in de club is dat iedereen moet kunnen sporten in aangepaste oefenvormen met deelnemers van hetzelfde ontwikkelingsniveau. We streven hier sterk naar door op regelmatige basis testjes op de doelstellingen aan te bieden en de kinderen op basis hiervan te oriënteren. We passen dus bewust ons didactisch materiaal en trainingen inhoudelijk aan naargelang onze doelgroep.

We willen ook “fair” gedrag promoten. Dit betekent dat wij met LZK een nultolerantie hebben tegen elke vorm van agressie, racisme of andere zaken in strijd met “fair-play regels”.

Ethisch sporten wil in onze club ook zeggen dat we niet alleen aandacht hebben voor het competitieve maar ook ons echt bewust zijn van het recreatieve en vormende karakter van onze zwemsport. We zijn zoveel meer dan een zwemclub met een competitiegroep!

Wie naar onderstaande foto kijkt ziet in 1 oogopslag wat we bedoelen. We vinden elk van deze richtingen belangrijk en helpen onze kinderen en jongeren graag mee op weg.



Er zijn ook enkele overkoepelende principes in de sport: een gedragscode.

De onderstaande gedragsregels draaien allemaal rond kernwaarden die wij als zwemclub LZK hoog in het vaandel dragen, zoals respect, integriteit, loyaliteit, discretie en fair-play. We willen met volgende gedragsregels ook duidelijk aantonen welk gedrag wenselijk is en welk gedrag afgekeurd wordt.

- Er wordt getraind en aan wedstrijden deelgenomen op een manier waarbij de gezondheid van de sporter en het correct ethisch handelen gewaarborgd wordt, altijd en overal.
- Er wordt specifieke begeleiding voorzien en aandacht besteed aan kinderen door rekening te houden met hun ontwikkelingsniveau en eigenheid, zowel fysiek, als mentaal. De positieve waarden in de jeugdsport worden nagestreefd.
- Sportiviteit, respect en fair-play gelden zowel ten aanzien van clubleden, als ten aanzien van tegenstrevers, trainers, scheidsrechters en supporters, ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, geaardheid, herkomst, sociale status, handicap, geloof of levensbeschouwing, politieke of syndicale overtuiging, taal of gezondheidstoestand..
- Regels en reglementen zijn gekend en worden gerespecteerd. Pesten, doping, drugs, intimidatie, machtsmisbruik, wedstrijdvervalsing, ongewenst seksueel gedrag, agressie en geweld zijn strikt verboden. Het plegen van misdrijven is uit den boze. Eenieder dient hiertoe zijn steentje bij te dragen. Neem je verantwoordelijkheid op als je dingen ziet / hoort die in strijd zijn met deze gedragscode.
- De sporter wordt beschermd tegen de negatieve effecten die sport kan veroorzaken zoals prestatiedruk, blessures of gezondheidsrisico's.



Club-API

Charlot Van Dewiele

Om ervoor te zorgen dat sporters melding durven maken van grensoverschrijdend gedrag werden er club-api's in het leven geroepen.

Ook onze club heeft een "aanspreekpunt integriteit".

Charlot is onze schakel tussen club en leden en is onze partner in de behandeling en de meldingen over grensoverschrijdend gedrag.

Om haar functie wat duidelijk te maken vind je hieronder een korte "wegwijzer". Aarzel zeker niet om haar persoonlijk aan te spreken, ze staat jullie met plezier met raad en daad bij.



Hoe bereik je onze API Charlot Van Dewiele ?

- ➔ Je mag haar steeds persoonlijk aanspreken!
- ➔ Via mail: charlotvandewiele@gmail.com

'Het zwemkrantje' - LZK – editie 2023-2024 (deel 1 najaar & deel 2 voorjaar)

www.trooper.be/lzk

Mopje



Knutseltip: we knutselen een softijsje



Wat heb je nodig voor het knutselen van een softijsje?

- Lichtbruin of bruin papier
- Gekleurde vouwblaadjes, hier is de gebruikte maat 15 x 15 cm.
- Lijmstift en/of lijmpistool
- Stiften
- Liniaal
- Schaar
- Pompon
- Gebaksbordje
- Potlood

werkwijze

- Je begint met het knutselen van het hoorntje van het softijsje. Daarvoor leg je het gebaksbordje op de hoek van een bruin A4 papiertje, zodat de hoek van het papier net onder het bordje verdwijnt. Dan trek je het bordje om.
- Teken met een bruine stift en liniaal een wafel patroon op het hoorntje en knip hem daarna uit.
- Smeer wat lijm (lijmstift of lijmpistool) op de rand van het papiertje en maak er een hoorntje van door de zijkanten schuin naar elkaar toe te brengen en vast te plakken. Ter decoratie kun je op dezelfde manier eventueel ook nog een klein hoorntje maken van gekleurd papier en die om de onderkant van je hoorntje schuiven.
- Dan ga je de toef softijs maken. Hiervoor heb je een vouwblaadje nodig in een lekkere vrolijke kleur. Vouw het vouwblaadje eerst diagonaal doormidden; eerst de ene twee punten op elkaar en daarna de andere twee punten zodat er een schuin kruis ontstaat.
- Dan draai je het vouwblaadje om en vouw je het opnieuw 2 doormidden, maar dan recht. Dus eerst de bovenste en onderste zijkant op elkaar en dan de linker en rechter zijkant op elkaar.
- Draai het vouwblaadje weer om en vouw de schuine lijnen opnieuw. Als het goed is, vouwen de rechte lijnen die je er net als laatste in gevouwen hebt, nu vanzelf naar binnen, waardoor er een dubbele driehoek ontstaat. (Je kunt dit heel goed zien in de video hierboven!)
- Je kunt je ijsje extra pimpen door op alle flappen van het vouwblaadje *sprinkles* of *swirls* te tekenen met stift.
- Daarna rol je de softijs toef van papier op en daarna laat je het papier weer los. In alle flapjes zit nu een mooi krul.
- Smeer wat lijm aan de binnenkant van het hoorntje en plak de flapjes hier een beetje uit elkaar in.
- Tot slot kun je op de punt van je softijsje ook nog een pompon plakken als kers op de ta... eh het ijsje!

Met dank aan onze sponsors

Bedankt om ons te ondersteunen in het promoten van de Lichterveldse zwemsport! Zonder jullie was onze clubwerking niet mogelijk. Bedankt voor het gestelde vertrouwen in onze club.

