

Redactioneel

Medewerkers

Arnould Leen
Willekens Dieter
Declerck Dimitri
Gernaey Stefanie
Ackaert Ann
D'Hoore Dirk
Van Colen Herman
Hoorelbeke Patrick

Bestuursleden

Patrick Hoorelbeke
Roza Dejonckheere
Dirk D'Hoore
Herman Van Colen
Saskia Dewitte
Johan Scheyving
Pascal Vanzieleghem
Dimitri Declerck
Melissa Demeyer
Agnes Helderweirdt
Mieke Engelbeen
Stefanie Gernaey



De lente inzetten met een goed gevoel en met een doel voor ogen. Daarom dit gedicht en bijhorende doel voor al onze zwemmers.

*Zwemmen is losbandig slapen in spartelend water,
is liefhebben met elke nog bruikbare porie,
is eindeloos vrij zijn en inwendig zegevieren.*

*En zwemmen is de eenzaamheid betasten met vingers,
is met armen en benen aloude geheimen vertellen
aan het altijd alles begrijpende water.*

*Ik moet bekennen dat ik gek ben van het water.
Want in het water adem ik water, in het water
word ik een schepper die zijn schepping omhelst,
en in het water kan men nooit geheel alleen zijn
en toch nog eenzaam blijven.*

Zwemmen is een beetje bijna heilig zijn.

Paul Snoeck

Met deze gedachte ben ik er zeker van dat iedereen dit jaar een wereldprestatie zal leveren op de 1001m. Zeker met de olympische gedachte "deelnemen is belangrijker dan winnen", verwacht ik van jullie allen je aanwezigheid op zondag 6 mei. En als het nog nodig zou zijn, zal de aanstormende lente je voldoende kracht geven om je doelen te bereiken.

De ZVO – kalender



Aktiviteitenkalender 2006 - 2007

Zat.	28/04/2007	Oostkamp	Jeugdsurvival (Org. Sportdienst, medewerking ZVO)
Zon.	6/05/2007	Oostkamp	25ste Zwemfestijn van 1001 meter
Zat.	26/06/2007	Ruddervoorde	Roefel (Org. Sportdienst, medewerking ZVO)
		Oostkamp	Afsluiten zwemseizoen 2006 - 2007 v. bestuur en trainers
Zat.	7/07/2007	Oostkamp	Fietstocht ZVO
Zat.	14/07/2007	Gent	Doortocht Watersportbaan
Zon.	12/08/2007	Damme	Damme - Brugge
Zat.	1/09/2007	Brugge	9° Brugse Zwemdoortocht (Lange Rei)
		Oostkamp	Startvergadering bestuur en trainers ZVO
Ma.	10/09/2007	Oostkamp	Start Zwemseizoen 2007 - 2008
	17-25/11/2007		Vlaamse Zwemweek
Zat.	17/11/2007	Oostkamp	VI. Zwemweek : Spelletjesnamiddag
Vrij.	23/11/2007	Olympia	Zwemmarathon recreatieve zwemclubs
Zon.	25/11/2007	Oostkamp	VI. Zwemweek: Scholenmarathon (Org. Sportdienst, medew. ZVO)
Zon.	6/01/2008	Oostkamp	Clubkampioenschap 2008

Magic Sport

Magic Sport
 Kapellestraat 24
 8020 Oostkamp
 Tel & Fax 050/82 20 15
 Gsm: 0474/318 868
 Email: johan.rotsaert@skynet.be
 Kbc 738-0095784-67

De Zvo – familie

Ervaren bestuurslid Saskia Dewitte heeft er samen met Frank Sierens een prachtige spruit bijgekregen. Nu zal Saskia pas echt haar handen vol hebben. Veel succes met de kleine Jasper.



Lore is het tweede kindje van ex – trainster Ann Semetier. Ann heeft jaren les gegeven in de zwemclub en we zijn dan ook blij dit heuglijke nieuws van haar te vernemen

Het clubkampioenschap

Het verslag

Het jaarlijkse clubkampioenschap was ook dit jaar weer een groot feest. Traditioneel beginnen we dan allemaal met volle moed en overgave aan de zwemopdracht. Naargelang de leeftijd worden een aantal prestaties geleverd. Dit allemaal onder luid applaus van de aanwezige zwemmers en onder het toezien van de aanwezige supporters. Die supporters hebben trouwens nog het geluk dat ze ondertussen van hartelust kunnen verfrissen met een drankje in de vernieuwde en fel gemoderniseerde cafetaria van het Oostkampse zwembad.



Zo zwemmen de kleinsten, de eendjes 2 maal een race van 25 meter. De eerste maal is dat 25m schoolslag en de tweede race is opnieuw 25m, maar is het vrije slag. Sommigen testen zichzelf dan al eens door 25 meter crawl te zwemmen. Terwijl de allerkleinsten hun eerste tijd proberen te verbeteren.

De benjamins die doen er nog een schepje bovenop en zwemmen al 3 wedstrijden: 25m schoolslag, 25m rugcrawl en 25m crawl. Deze jeugdige groep zwemmers van eendjes en benjamins vormen samen eigenlijk alle zwemmers van de lagere school.

Vanaf de reeksen van de miniemen worden de jongeren getest op hun snelheid op alle vier de zwemslagen, nl. schoolslag, rugcrawl, crawl en vlinderslag. Een helse uitdaging, maar de meeste zwemmers zijn zo goed getraind dat dit eigenlijk maar een fluitje van een cent is.

Ook de andere reeksen van cadetten, junioren, senioren en de masters zwemmen alle vier de zwemslagen. Daarbij komt ook nog dat dit jaar voor de eerste maal een wedstrijd buiten categorie werd georganiseerd. De wisselslag was dit jaar aan een proefstuk toe en werd algemeen als positief ervaren.

Dit alles wordt begeleid door een gans team van vrijwilligers, trainers en bestuurleden. Die deelnemers afroepen, in bedwang houden, aanmoedigen en feliciteren. Ook de tijden worden natuurlijk opgenomen en die worden dan achter de schermen verwerkt in de uitslag.



Na de wedstrijd wordt er traditioneel een show opgevoerd in de theaterzaal van het Oostkampse cultuurcentrum. Ook dit jaar was dit weer een mooi spektakel. Het was iets totaal anders dan de vorige jaren. Het was een stuk toneel gesneden op kindermaat. De kinderen leefden enorm mee met de in het oerwoud verzeilde man. Die moest een echte strijd leveren met de dieren, maar voelde zich daarin eigenlijk wel thuis. Tot hij zijn broer terug zag die hem kwam zoeken....



Ondertussen zit iedereen dan al te tandenknarsen en zijn nagels af te bijten en vooral reikhalzend uit te kijken naar de uitslag en verdeling van de medailles. De resultaten waren ook dit jaar weer ronduit schitterend. Het aantal deelnemers lag zo rond de 100.

Na de uitslag werd ook de website voorgesteld, maar dit alom geprezen fenomeen wordt iets verder in dit boekje uitgelegd. Wel kan ik stellen dat alle eer aan Jeroen en Thomas toekomt. Bij deze, nogmaals dank dat de zwemclub nu met zo'n prachtstuk kan pronken.

Nadien komt voor velen onder ons het beste van het clubkampioenschap. Het einde wordt traditioneel gevierd met vele boterkoeken en warme chocolademelk. Een echt festijn dus....

En zoals alom geweten..... De afwezigen hadden weerom ongelijk!!!!!!!!!!!!



De uitslag

GESLACHT	kat	VOORNAAM	FAMNAAM	school	vrij	rug	dolfijn	totaal
V	eendje-b	1	Linde	SONNEVILLE	0:31,20	0:30,76		1:01,96
		2	Indra	JACOBS	0:34,47	0:34,78		1:09,25
		3	Lisa	BAERT	0:34,61	0:34,91		1:09,52
		4	Lani	BRUYNSEELS	0:36,62	0:35,59		1:12,21
		5	Eva	HERREBOUT	0:37,85	0:38,59		1:16,44
		6	Telma	HOORELBEKE	0:40,35	0:39,56		1:19,91
		7	Sarah	VERMEULEN	0:43,82	0:41,04		1:24,86
		8	Lies	BASSLÉ	0:39,12	0:46,69		1:25,81
		9	Flore	BODDAERT	0:45,14	0:44,41		1:29,55
		10	Celine	DUMON	0:46,25	0:46,05		1:32,30
		11	Sien	DEVOS	0:48,03	0:48,69		1:36,72
		12	Ibe	Bogaert	0:54,33	0:57,78		1:52,11
M	eendje-b	1	Thomas	VERMEULEN	0:33,67	0:33,16		1:06,83
		2	Jay	DAVID	0:38,47	0:37,26		1:15,73
		3	Arthur	JANSSEN	0:36,05	0:42,13		1:18,18
		4	August	VANDEVELDE	0:45,73	0:52,77		1:38,50
V	eendje-a	1	Manou	BRUYNEEL	0:25,77	0:23,25		0:49,02
		2	Keala	VANHANDSAEME	0:28,06	0:23,02		0:51,08
		3	Lize	VAN MEENEN	0:27,47	0:26,76		0:54,23
		4	Leontien	VANDEVELDE	0:27,90	0:28,69		0:56,59
		5	Lara	DELAEY	0:30,72	0:29,00		0:59,72
		6	Flore	BRUSSELLE	0:27,90	0:34,77		1:02,67
		7	Sielke	CAESTECKER	0:31,63	0:32,72		1:04,35
		8	Ides	ZWAENEPOEL	0:33,72	0:34,17		1:07,89
		9	Imaani	VANBELLE	0:33,50	0:34,73		1:08,23
		10	Janne	BODDAERT	0:35,81	0:36,17		1:11,98
M	eendje-a	1	Stef	BASSLÉ	0:27,45	0:23,14		0:50,59
		2	Emiel	TANGHE	0:28,52	0:27,42		0:55,94
		3	Simon	DEVOS	0:28,28	0:31,26		0:59,54
		4	Maxim	CASIER	0:35,40	0:35,67		1:11,07
V	benjamin	1	Soetkin	ZWAENEPOEL	0:23,73	0:20,33	0:23,80	1:07,86
		2	Lara	CORNELIS	0:25,78	0:22,41	0:25,25	1:13,44
		3	Linde	ZWAENEPOEL	0:24,83	0:23,18	0:26,08	1:14,09
		4	Lieselotte	LEGEIN	0:25,66	0:26,13	0:26,81	1:18,60
		5	Giana	DELAFONTAINE	0:26,81	0:25,28	0:27,53	1:19,62
		6	Hanna	BIEBAUW	0:26,03	0:27,01	0:26,81	1:19,85
		7	Marie	TANGHE	0:27,38	0:25,34	0:28,06	1:20,78
		8	Natalie	NEIRINCK	0:27,44	0:26,49	0:26,90	1:20,83
		9	Leilani	VANHANDSAEME	0:31,23	0:26,79	0:36,51	1:34,53
M	benjamin	1	Roel	SCHEEMAKER	0:23,31	0:18,33	0:22,23	1:03,87
		2	Willem	VAN DAMME	0:23,15	0:18,16	0:22,96	1:04,27
		3	Robbe	VERLOOCK	0:23,88	0:18,99	0:22,04	1:04,91
		4	Klaus	DEMEIRE	0:23,82	0:17,69	0:25,94	1:07,45
		5	Juul	DE VOS	0:25,47	0:18,80	0:24,58	1:08,85
		6	Kris	DEVACHT	0:29,22	0:21,27	0:25,01	1:15,50
		7	Matthias	VANDEKERCKHOVE	0:26,72	0:21,41	0:28,45	1:16,58
		8	Sander	DEVOS	0:27,94	0:21,60	0:28,58	1:18,12
		9	Daan	ROSSEEL	0:24,76	0:25,79	0:28,34	1:18,89
		10	Wannes	VAN DAMME	0:26,29	0:22,17	0:30,64	1:19,10

M	benjamin	11 Olivier	CASIER	0:25,81	0:26,03	0:29,07		1:20,91		
		12 Michiel	BRUSSELLE	0:27,05	0:29,06	0:26,26		1:22,37		
		13 Johannes	FEYS	0:26,49	0:26,91	0:31,84		1:25,24		
		14 Cedric	CATHENIS	0:28,31	0:26,35	0:31,09		1:25,75		
		15 Bram	ROETS	0:28,47	0:31,98	0:36,45		1:36,90		
		16 Simon	HOSTE	0:30,88	0:33,64	0:36,58		1:41,10		
		17 Gauthier	DIERICKX	0:28,53	0:39,29	0:38,05		1:45,87		
V	miniem	1 Elien	ZWAENEPOEL	0:46,37	0:37,49	0:44,91	0:45,07	2:53,84		
		2 Jana	ROETS	0:50,16	0:41,57	0:47,83	0:53,84	3:13,40		
		3 Mart	HOORELBEKE	0:49,76	0:47,43	0:51,39	0:52,67	3:21,25		
		4 Nele	HUYSENTRUYT	0:52,44	0:48,12	0:59,88	1:01,88	3:42,32		
		5 Silke	GARDEYN	1:01,81	1:04,50	1:14,55	1:02,39	4:23,25		
M	miniem	1 Roeland	ZWAENEPOEL	0:41,11	0:40,91	0:43,97	0:51,53	2:57,52		
		2 Gilles	EMAER	0:45,46	0:36,85	0:46,85	0:50,69	2:59,85		
		3 Arne	NEIRINCK	0:51,63	0:49,27	0:54,16	10:00,00	12:35,06		
V	cadet	1 Annelies	DESIERE	0:46,96	0:35,44	0:43,35	0:42,70	2:48,45		
		2 Gwen	PUPE	0:47,48	0:39,63	0:46,89	0:46,03	3:00,03		
		3 Tessa	VANHOVE	0:47,18	0:39,70	0:45,25	0:48,48	3:00,61		
M	cadet	1 Pieter	HUYSENTRUYT	0:40,85	0:33,59	0:38,48	0:37,63	2:30,55		
		2 Alex	VAN BELLEGHEM	0:46,98	0:39,72	0:49,48	0:48,69	3:04,87		
		3 Jente	VAN HEE	0:47,65	0:41,06	0:48,55	0:48,10	3:05,36		
V	junior	1 Lise	BAELDE	0:45,16	0:36,78	0:43,64	0:40,30	2:45,88		
		2 Iris	VERRUE	0:45,98	0:35,43	0:45,33	0:44,27	2:51,01		
M	junior	1 Jietse	DUFOER	0:41,39	0:33,50	0:40,13	0:41,97	2:36,99		
		2 Cedric	HAST	0:43,72	0:33,60	0:47,45	0:52,30	2:57,07		
V	senior	1 Melissa	DE MEYERE	0:49,52	0:34,90	0:43,59	0:43,55	2:51,56		
M	senior	1 Kobe	VAN HEE	0:37,52	0:28,39	0:34,35	0:32,74	2:13,00		
		2 Steven	HAST	0:36,63	0:30,59	0:36,78	0:36,69	2:20,69		
		3 Jelle	SCHEYVING	0:39,46	0:30,18	0:37,39	0:35,57	2:22,60		
		4 Hannes	SCHEYVING	0:39,05	0:29,17	0:42,81	0:37,34	2:28,37		
		5 Wouter	DESIERE	0:41,02	0:32,24	0:38,80	0:40,49	2:32,55		
		6 Jeroen	GERNAEY	0:38,93	0:31,57	0:40,14	0:42,25	2:32,89		
		7 Johan	VERPLANKEN	0:42,32	0:35,74	0:41,42	0:41,76	2:41,24		
		8 Kristof	DE NOLF	0:41,14	0:38,21	0:50,21	0:43,67	2:53,23		
		V	master	1 Mieke	ENGELBEEN	0:42,15	0:35,95	0:50,69		1:18,10
				2 Stefanie	GERNAEY	0:46,10	0:36,15	0:46,90	0:47,25	1:22,25
				3 Cynthia	SCHOUTEERE	0:47,61	0:38,91			1:26,52
				4 Leen	ARNOULD	0:49,10	0:37,43	0:44,37	0:47,88	1:26,53
				5 Elke	BOON	0:50,14	0:37,77	0:49,53	0:48,27	1:27,91
				6 Chantal	LOUWAGE	0:57,47	0:41,35	0:52,68	0:58,10	1:38,82
				7 Hilde	BAMPS	1:02,89	0:49,70			1:52,59
M	master	8 Ann	PIRNEZ	0:56,91	0:57,34			1:54,25		
		9 Katrien	DE ROO	1:01,23	0:55,64			1:56,87		
		10 Siegrun	BAUMGARTEN	1:10,96	1:00,13	1:05,70	1:14,13	2:11,09		
		11 Sabine	DIEUDONNÉ	1:00,58	1:14,55			2:15,13		
		12 Christiane	DEGRANDE	1:05,90	1:35,90			2:41,80		
		1 Pascal	VANZIELEGHEM	0:37,07	0:32,05			1:09,12		
M	master	2 Joost	VANDEVELDE	0:39,02	0:30,53	0:43,62	0:40,80	1:09,55		
		3 Jan	VERLOOCK	0:39,82	0:30,63	0:38,57	0:39,24	1:10,45		
		4 Dieter	WILLEKENS	0:41,05	0:32,82	0:39,40	0:45,51	1:13,87		
		5 Patrick	HOORELBEKE	0:41,08	0:34,94	0:47,57	0:43,09	1:16,02		
		6 Koen	BALLEGEER	0:44,20	0:32,96			1:17,16		

Wisselslag

GESLACHT	kat	VOORNAAM	FAMNAAM	wissel
V	senior	1 Melissa	DE MEYERE	1:32,75
	junior	2 Lise	BAELDE	1:33,67
	cadet	3 Annelies	DESIERE	1:35,76
	master	4 Elke	BOON	1:39,92
	master	5 Cynthia	SCHOUTEERE	1:40,06
	cadet	6 Gwen	PUPE	1:41,26
	miniem	7 Elien	ZWAENEPOEL	1:42,72
	cadet	8 Tessa	VANHOVE	1:45,34
	master	9 Chantal	LOUWAGE	1:53,97
	miniem	10 Nele	HUYSENTRUYT	2:01,22
	master	11 Siegrun	BAUMGARTEN	2:19,64
M	senior	1 Kobe	VAN HEE	1:13,58
	master	2 Jan	VERLOOCK	1:21,40
	senior	3 Wouter	DESIERE	1:22,32
	senior	4 Steven	HAST	1:23,08
	junior	5 Jietse	DUFOER	1:24,27
	senior	6 Jeroen	GERNAEY	1:25,31
	master	7 Joost	VANDEVELDE	1:25,40
	senior	8 Jelle	SCHEYVING	1:25,66
	master	9 Dieter	WILLEKENS	1:26,68
	master	10 Koen	BALLEGEER	1:27,95
	senior	11 Johan	VERPLANKEN	1:29,39
	cadet	12 Pieter	HUYSENTRUYT	1:30,36
	senior	13 Hannes	SCHEYVING	1:33,25
	miniem	14 Roeland	ZWAENEPOEL	1:42,62
	cadet	15 Alex	VAN BELLEGHEM	1:44,14
	miniem	16 Gilles	EMAER	1:44,76

De foto's

Foto's kan je bezichtigen op onze website: www.zvo.be

Of bestellen bij Luc Mouton aan de hand van foto's die uithangen aan het prikbord van zvo in de valkaart. Ondertussen kan men ook al afgemaakte foto's gaan ophalen bij Luc Mouton.



BRUGSESTRAAT 136 8020 Oostkamp
info@fotoateliermouton.be
 tel: 051 / 62 56 48 gsm: 0497 / 170 710

DIGITALE VERRASSINGEN

VOOR HUWELIJK OF GEBOORTE

MET ONZE 2 APPLE COMPUTERS BEZORGEN WIJ
 U PERFECTE AFDRUKKEN VAN AL UW
 DIGITALE BESTANDEN EN DIT BINNEN 24 UUR.
 AFDRUKKEN VANAF 10x15 TOT EEN BREEDTE VAN 3 METER !!

De Zvo - Website

De ZVO – website heeft het licht gezien. En dat mag geweten zijn.

Allen daar heen!!!!!!

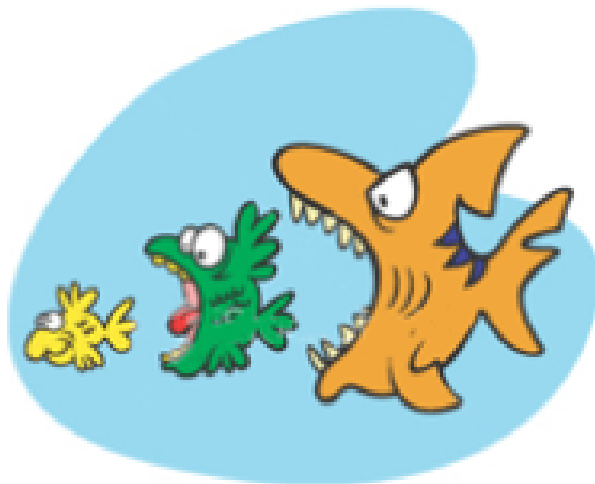
www.zvo.be

Je kan er zowat alles vinden wat je over de zwemclub wil weten. En wat er nog niet staat, wordt er nog op geplaatst.

Nu al kan je er informatie vinden ivm:

- Home: het allerlaatste nieuws en vele links
- Trainingen
- archief
- zvo
- agenda
- contact
- forum

Alles met grote dank aan Thomas en Jeroen die dit heuse project hebben uitgewerkt.



De Zvo – T-shirts

Na veel bloed, zweet en tranen zijn er dan toch geraakt..... De nieuwe T – shirts voor dit zwemjaar waren op het clubkampioenschap klaar voor de presentatie.



Met dank aan de sponsers

- Speedo
- Magic sport

Maar vooral dank aan onze voorzitter die door zijn overtuigingskracht en doorzettingsvermogen dit mogelijk gemaakt heeft.

Het Zvo – fototoestel

Verfaillie - Bauwens

Kortrijksestraat 356

8020 Waardamme

Tel.: Winkel 050/28.84.86 Technische dienst 050/28.04.06

Fax: Winkel 050/27.85.41 Technische dienst 050/28.04.07

Winkel open op zondag behalve in augustus
Gesloten maandagvoormiddag en dinsdag.

www.verfaillie-bauwens.be

Dank zij de sponsor Verfaillie – Bauwens is Zvo nu ook de trotse eigenaar van fototoestel, waarmee we vanaf nu nog meer foto's op onze website zullen kunnen zetten. Joepie!!!

Start – to – swim

In het najaar organiseerde de gemeente Oostkamp start-to-swim. Net zoals het gekende programma start-to-run was er een doelstelling vooropgesteld. Na 10 weken 1000 meter kunnen zwemmen. Stefanie begeleidde de groep 10 weken lang. Via een aangepast trainingsschema werd de afstand elke week wat opgedreven. Na die 10 weken rondde het groepje het programma met succes af op 8 februari. Omwille van het succes stelden we voor om met de zwemclub een vervolg te geven aan start-to-swim. Aangevuld met enkele huidige leden van zvo oefenen we verder en proberen we aangepaste trainingen te geven op maat van de deelnemers. Een streefmoment is natuurlijk onze eigen wedstrijd: de 1001 meter op 6 mei. Allen daarheen.



Het nieuwjaarsentje

Nieuwjaarsentje met bestuursleden en trainers.

Hoewel het nieuwe jaar al goed op weg is, wilde het bestuur van ZVO de gelegenheid niet laten passeren om nog eens met zijn allen gezellig samen te zijn. Ook was het ideale moment om eens een aantal mensen in de bloemetjes te zetten.

ZVO telt niet enkel leden die al tien jaar de trainingen opvrolijken met hun aanwezigheid.

Er zijn een aantal leden die al twintig jaar lang trainen bij ZVO om hun atletische lichamen in topvorm te houden.

Om hen te bedanken voor de jarenlange trouw aan de zwemclub, konden zij naast de bestuurders en trainers genieten van een gezellige avond.



Na een aperitief van het huis en een korte maar krachtige speech van de voorzitter was het tijd om aan tafel te schuiven. Het visbuffet werd door iedereen gesmaakt. Sommigen beweren dat ze na het eten van vis sneller kunnen zwemmen. We zullen zien op training.



Nadat de honger gestild was en de kelen gesmeerd was het de beurt aan de hersenen om in actie te komen. Stevige hersengymnastiek was ook dit jaar weer nodig om de quizvragen te beantwoorden. De een worstelde al meer met de sudoku-puzzel dan de ander maar gelukkig waren er ook nog een aantal praktische proeven om de minder getalenteerde wiskundeknobbel aan bod te laten komen. Een blokkentoren bouwen kan een kind van twee.

De plopdans kon ook iedereen maar als er ingewikkelde coördinaties moesten gedanst worden, lieten de meesten wel wat steken vallen. In elk geval heeft iedereen meer dan zijn best gedaan.



Als slotsom kunnen we vaststellen dat iedereen een gezellige avond gehad heeft en dat de jaarlijkse traditie ook dit jaar in schoonheid is verdergezet.

De 1001m op zondag 6 mei

Wil jij eens weten hoe snel je 1001 meter kunt zwemmen, dan is dit je moment. Want op zondag 6 mei 2007 organiseert de zwemclub de Valkaart voor alle zwemliefhebbers in het zwembad "De Valkaart" te Oostkamp het

25ste Zwemfestijn van 1001 meter!!

Deze wedstrijd hoef je niet noodzakelijk tegen een scherpe tijd te zwemmen. Iedereen die de afstand aankan, willen wij dus in het water zien. Heb je sportieve huisgenoten, vrienden ..., daag ook hen eens uit te bewijzen wat ze waard zijn op dit vlak. Vertel hen ook dat iedere deelnemer een nuttig aandenken krijgt, wat de inspanning meer dan waard is.

Nieuw dit jaar is dat je de wedstrijd enkel op zondagnamiddag kan zwemmen. De periode vooraf zal er wel getraind worden op 1000 meter, maar dus enkel op zondagnamiddag wordt je tijd geregistreerd.

De klassieke 1001m

- Vrije start tussen 12 en 17 uur
- Iedere deelnemer ontvangt gadget als een aandenken
- Wisselbeker **Schepen Dirk DEZUTTER** voor de beste clubprestatie
- Inschrijven (toegang zwembad en aandenken)



Leden ZVO zwemmen gratis en krijgen een gadget.

Niet-leden:

Voorinschrijving tot 22 april

door storting van **€2,00** op
rekening 776-5951023-73
van zwemclub De Valkaart

Inschrijving ter plaatse: €2,50

Gezien het succes van de 5 vorige edities voegen wij er opnieuw een extraatje aan toe, nl. een:

Estafettewedstrijd over 1001 meter

1001 m estafette

Verzamel je familie, vrienden, je leidsters en leiders, tantes, nonkels, neven nichten, goudvis en kanarievogel tot je aan een ploeg van een 10-tal deelnemers komt waarmee je samen 1001 meter zwemt voor de beste tijd. Je mag uiteraard meerdere ploegen samenstellen. Praat erover (zelfs met je arts).

- Enkel via **gratis** voorinschrijving tot 10 april.
Aandenken voor iedere deelnemer aan de estafette.

Natuurlijk...

Houdt niemand je tegen om een combinatie te maken van die 2 mogelijkheden.

Verdere inlichtingen en inschrijvingen bij : Dirk D'HOORE
Jan Breidelstraat, 29
8020 Oostkamp
Tel. 050/82.51.95
e-mail : agnes.dirk@pandora.be



Ik wil trainster worden

Deze trainster volgde een opleiding initiator

Naam: Leen Arnould

Leeftijd: 26 jaar

Beroep:

Hobby's: zwemmen en reizen

Zwemles: dinsdag en donderdagavond



Misschien geeft zij jou wel de juiste redenen om het ook te doen.

Waarom ben je met de opleiding begonnen Leen?

Vanaf mijn 7^{de} ben ik in de zwemclub verzeild geraakt en heb ik een aantal jaar competitie gezwommen. Op mijn 20^{ste} ben ik gestopt wegens onvoldoende tijd door mijn hogere studies. Ik miste het zwembad en wilde wel eens aan de andere kant van het zwembad staan. Daarom heb ik bij Bloso geïnformeerd om de opleiding initiator te volgen.

Hoe lang heeft de opleiding geduurd?

De opleiding omvat drie modules, variërend van 2 weekends tot verschillende zaterdagen. Ik ben gestart in september met module 1, in januari met module 3 en in november met module 2. Dus plus minus een jaar.

Vertel eens iets meer over de opleiding

• Uit welke delen bestond de opleiding

Module 1 (Gent) was theoretisch en bestond uit het opstellen van lesplannen.

Module 2 (Oostende) een deel theorie en praktijk van verschillende zwemstijlen (techniek)

Module 3 (Brugge) dit bestond uit een cursus watergewenning

• Welk deel volgde je het liefst

Module 2: Het was een goede combinatie tussen theorie en praktijk, een toffe groep en leuke sfeer. Hier heb ik zelf veel bijgeleerd op het vlak van techniek en vele oefeningen gezien om een correcte techniek aan te leren.

Waarom zouden andere mensen deze opleiding moeten volgen?

Als je gebeten bent door de zwemmicrobe is het echt leuk om andere jongeren / kinderen de zwemstijlen aan te leren. Het geeft een gevoel van voldoening als beginnelingen door jou leren zwemmen.

Wat is je het meest bijgebleven of helpt jou het meest?

- De verschillende oefeningen om een bepaalde zwemtechniek aan te leren
- Bestaande fouten er kunnen uithalen en correcties toepassen
- Bij watergewenning de kinderen hun waterangst te laten overwinnen.
- Het zwemmen leuk te maken met verschillende en creatieve oefeningen.

Hoe bevalt het lesgeven je nu?

Ik doe het erg graag, ik heb ook 3 verschillende groepen: beginners en gevorderden, dat zorgt voor veel variatie. Als de kinderen verbeteren in hun slag ben ik daar erg fier op. Ik ga graag om met kinderen en overdag werk ik de hele dag met oudere mensen, dan is zwemles geven een leuke variatie erop.

Opleiding en cursussen

Cursussen Vlaamse Trainersschool - planning 2007 - ZWEMMEN

INITIATOR ZWEMMEN

De uurroosters die hier worden weergegeven zijn "voorlopige"! De definitieve uurroosters worden opgestuurd wanneer u zich [inschrijft](#)!

Module 1 (algemeen gedeelte):

Plaats	Startdatum	
Gent	20/01/2007	Uurrooster - voorlopig
Wervik	27/01/2007	Uurrooster - voorlopig
Hofstade	27/01/2007	Uurrooster - voorlopig
Genk	17/02/2007	Uurrooster - voorlopig
Nieuwpoort	15/09/2007	Uurrooster - voorlopig
Oordegem	29/09/2007	Uurrooster - voorlopig
Genk	10/11/2007	Uurrooster - voorlopig

Module 2 (watergewenning):

Plaats	Startdatum	
Genk	03/02/2007	Uurrooster - voorlopig
Maldegem	03/02/2007	Uurrooster - voorlopig
Kontich	27/01/2007	Uurrooster - voorlopig
Hofstade	06/10/2007	Uurrooster - voorlopig
Oostkamp	06/10/2007	Uurrooster - voorlopig
Herentals	07/10/2007	Uurrooster - voorlopig

Module 3 (elementaire basis zwemtechnieken):

Plaats	Startdatum	
Wervik	10/03/2007	Uurrooster - voorlopig
Aalst	20/04/2007	Uurrooster - voorlopig
Genk	05/10/2007	Uurrooster - voorlopig
Oostende	21/09/2007	Uurrooster - voorlopig
Diest-Scherpenheuvel	09/11/2007	Uurrooster - voorlopig

Contactpersonen voor info

Voor alle inlichtingen betreffende de cursussen, vrijstellingen, inschrijvingen en betalingen van trainersopleidingen zwemmen, waterpolo en synchroonzwemmen kan je terecht bij:

Ina STAESSEN
VTS "denkcel zwemmen"
Zandstraat 3
1000 Brussel
Tel.: 02/209 47 22
Fax.: 02/209 47 15
ina.staessen@bloso.be

Of surf eens naar <http://www.bloso.be/public/trainer/index.asp>

Varia

Beste Chiro sympathisant,

Op vrijdagmorgen 5 januari 2007 werden wij geconfronteerd met een felle brand in onze lokalen gelegen in de Sint-Trudostraat te Steenbrugge.

Tussen twee en drie uur braken dieven in ons oudste Chirolokaal, lokaal dat er al meer dan 30 jaar staat. Na ons eerst beroofd te hebben van een cd-speler, een mengpaneel en de luttele som van 50 euro vonden ze het ook nog nodig om ons gebouw in brand te steken. De gevolgen waren catastrofaal. Het Chirolokaal werd volledig verwoest. Enkel de buitenmuren staan nog recht.

Maar door de enorme hitte en rook werd ook ons nieuw Chirolokaal verwoest. De brandweer moest het nieuwe dak openbreken, de isolatie was volledig verschroeid, vensters gesprongen, lampen gesmolten, alles zit onder centimeters roet. De schade is enorm, kortom een ramp.

Na jaren van werk was het nieuwe lokaal voor 99% afgewerkt. In het kerstverlof werd er duchtig gewerkt, gekuist, gemetst, verwarming en waterleiding werd op punt gezet.

In enkele uren tijd werd het levenswerk van tientallen vrijwilligers, sympathisanten, oud-leiding, leiding en een honderdtal Chiroleden letterlijk met de grond gelijk gemaakt.

Met pijn in het hart zagen we toen het klaar werd dat de ravage enorm was. Niets, maar dan ook niets van de inboedel was nog bruikbaar, een tiental fietsen van de Chiroleden lagen gesmolten op de grond.

Maar wie gedacht had dat de Chiro van Steenbrugge zich hierdoor zou laten uittellen heeft het bij het verkeerde eind.

WE WILL SURVIVE!!!!!!!!!!!!!! We sloegen reeds de handen in elkaar en staan scherper dan ooit. We zullen terugvechten om de Chirojeugd van Steenbrugge weer een goed onderkomen te garanderen.

Iedere hulp is welkom zowel daad als financieel.

U kunt ons financieel steunen door te storten op 000-0150728-87 met de vermelding van gift WG0210. Op aanvraag ontvangt u een fiscaal attest.

Uit naam van onze Chirofamilie danken we u reeds voor u steun.

Het Chiroteam

Meer inlichtingen kunt u verkrijgen bij Ghyoot Wim op het nummer 0477/68.93.24

CO2 CHECKLIJSTJE VOOR ZWEMCLUBLEDEN

Het boek van Al Gore, "Een ongemakkelijke waarheid" heeft mij aangezet om de volgende tips met jou te delen tegen de opwarming van de aarde (of beter gezegd, Oostkamp en omgeving)

In de Valkaart

Ga met de fiets of bus naar de Valkaart. Als je te ver woont, kun je ook carpoolen met andere leden. Als je ouders je willen voeren met de wagen, vraag om met de fiets te gaan.

Neem een korte douche in het zwembad.

Thuis

Steek alleen die lichten in huis aan die je nodig hebt. Doe ze altijd uit bij vertrek (naar De Valkaart).

Als je tijd hebt doe toch eens de de vaat met de hand of hang toch eens de was (en je zwembroek of zwempak) buiten als het mooi weer is.

Neem een korte douche ipv. een bad, het is zuiniger (en je ouders zullen content zijn).

Doe de was (zwemhanddoek) op 30°C of 40°C. Wassen op 90°C met de huidige wasmiddelen is niet nodig.

Trek de stekker uit het stopcontact van TV, radio, video, koffiemachine na gebruik of bij vertrek. De display verbruikt tot 25% van de energie.

Doe de TV uit als je niet kijkt of de radio als je niet luistert.

Weiger de plastic zakken die men je wil geven in winkels. De helft heb je niet nodig. Gebruik je vorige boodschappenzakje telkens opnieuw om je zwemgerief in te doen (☺).

Koop minder industrieel vlees voor de warme maaltijd, eet meer vis, dat zwemt gemakkelijker.

Ga te voet of met de fiets inkopen doen. Doe een weekend uitstap in de buurt met de fiets of met de trein

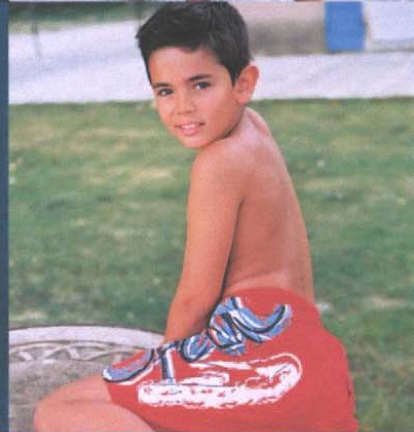
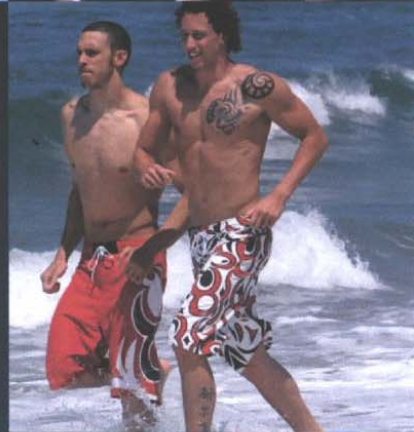
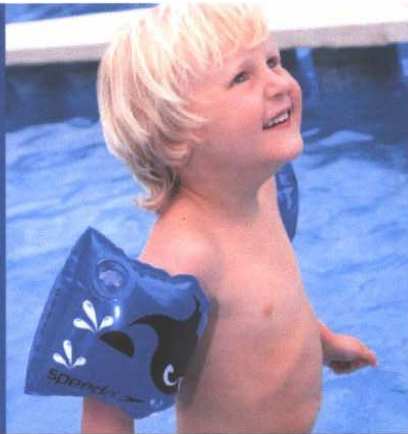
Gebruik het warme condensatiewater van de droogkast om te dweilen (voor de ouders).

Koop nooit deodorant, luchtverfrisser, haarlak, scheerschuim in spuitbussen. Deze bevatten drijfgas (methaan, propaan) dat enorm bijdraagt tot opwarming. Er zijn alternatieven met duwpomp, handzeep.

Zeg dit voort aan iedereen van je gezin.



speedo



BELGIUM / LUXEMBURG
ALL SPORT BENELUX
De Zeshonderd 2b
B-2370 Arendonk
T (32) 14 67 22 20
F (32) 14 67 91 73
speedo@allsport.be
www.speedoweb.be

