

Redactioneel

Medewerkers

Patrick Hoorelbeke
Dimitri Declerck
Herman Van Colen
Mieke Engelbeen
Pascal Vanzieleghem

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



Zoals elk jaar tussen kerst en nieuw krijg je 't boekje van ZVO in je brievenbus. Een periode waar iedereen wel eens stil valt en wat intenser samenleeft met familie en dichte buurt. Wensen worden uitgesproken en, de al dan niet haalbare, voornemens worden gemaakt.

Van onze kant doen wij daar graag aan mee en wensen je een sportief jaar toe. We zijn 4 maanden ver in het seizoen en hopen dat je je

al een beetje thuisvoelt in onze zwemfamilie? We hopen dat je al vooruitgang voelt. Dat je eindelijk dat keerpunt onder de knieën hebt, of voor het eerst rugcrawl leerde. Misschien ben jij in dat groepje van de kleintjes op dinsdag die nu al 450 m. zwemt tijdens de les. We hopen dat je al wat nieuwe mensen, vriendjes hebt mogen ontmoeten...

Ook wij hebben voornemens. Het begint al snel, want op **4 januari** hebben we ons jaarlijks **clubkampioenschap**. Je kreeg eerder deze maand een brief met wat uitleg. Die uitleg vind je ook terug wat verder in het boekje. Misschien denk je wel: niets voor mij; daar ben ik te oud, te jong, te traag, te snel, te dik, te dun, te dom of te lang voor..... niets is minder waar. Het is een leuke namiddag met eens sportieve toets. Natuurlijk steekt er wat competitie in, maar als je elke week samen zwemt en het daarbij nog leuk hebt, waarom zou je het er dan niet op wagen. Dus: inschrijven is de boodschap. Dit kan via het strookje of via de website. Ook als supporter is het een leuke namiddag vol afwisseling.

November was zoals ieder jaar de zwem-maand bij uitstek. Een superploeg slaagde erin om tijdens de olympiamarathon op de derde plaats te eindigen. Dit is 1 plaats vooruitgang bij verleden jaar. Ook de zondag, tijdens de marathon voor scholen en verenigingen, hadden we een jeugd-ploeg en een ploeg volwassenen. Deze laatste eindigde op de eerste plaats. Proficiat en van harte bedankt aan alle deelnemers. Tijdens datzelfde weekend was er ook een spelletjesnamiddag. 87 kinderen konden dwarrelen tussen 10 leuke waterspelletjes en 14 enthousiaste begeleiders. Ik keek en zag dat het goed was. Afspraak volgend jaar in november. Sfeerbeelden en commentaar lees je verder in dit boekje of op de website: **www.zvo.be**

Verder is er in onze club een hele slimme mens die onze club eens in grakfieken en tabellen heeft gegoten. Best interessant om eens te zien. Je zal merken dat we het qua ledenaantal niet slecht doen de laatste tijd. Dit zet ons ook aan om ons uiterste best te doen. Daarom blijven we zoeken en uitproberen hoe we onze club ook kwalitatief verder kunnen uitbouwen. Eén ding is zeker: we hebben er veel zin in!

Prettige dagen en veel leesgenot

Inhoudstafel

1. Inleiding
2. Inhoudstafel
3. De zvo – kalender
4. abonnementen
5. Het clubkampioenschap
 - a. Oproep en inschrijving
 - b. Aandachtpunten
6. De zwemclub in cijfers
7. De Vlaamse zwemweek
 - a. Zwemlessen in de Vlaamse zwemweek
 - b. De zwemmarathon in Olympia
 - c. De spelletjesnamiddag
 - d. De scholenmarathon
8. Gezocht: Sponsors !!!!
9. Oproep: wordt trainer/trainster

De ZVO – kalender



Activiteitenkalender 2008 - 2009

Zon.	4/01/2009	Oostkamp	Clubkampioenschap 2009
Zat.	31/01/2009	Oostkamp	Nieuwjaarsbijeenkomst bestuur, trainers en medewerkers.
Zon.	26/04/2009	Oostkamp	27ste Zwemfestijn van 1001 meter
Zon.	17/05/2009	Oostkamp	Zwemloop: ZVO en DVB (Duatlonvereniging Baliebrugge)
Zat.	18/07/2009	Gent	Doortocht Watersportbaan
Zat.	5/09/2009	Brugge	11° Brugse Zwemdoortocht (Lange Rei)
Maa.	7/09/2009	Oostkamp	Start Zwemseizoen 2009 - 2010

**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

AANDACHT !!!!

AANDACHT !!!!

AANDACHT !!!!

Zwemabonnements

Half december controleerden we samen met de sportdienst de zwemabonnements van onze leden. We vonden dat 21 van onze 344 leden de vervaldatum van hun abonnement over het hoofd gezien hadden, en momenteel aan het zwemmen zijn met een vervallen abonnement. Zij krijgen of kregen allemaal een herinneringsbriefje hiervoor. Tijdig abonnement vernieuwen dus.

Maar ... met ingang van 1 september 2009 zal het systeem dat nu gehanteerd werd - de leden van de zwemclubs betalen hun ingang via een zwemabonnement - gaan veranderen. Wij als club zullen nu huur moeten gaan betalen voor de trainingsuren waarvoor wij het zwembad gebruiken, prijs die wij uiteraard zullen moeten gaan doorrekenen in het lidgeld. Maar dat betekent dan ook dat je naast je lidgeld geen abonnement meer zal moeten betalen voor de zwemclub, zodanig dat het voor onze leden een nuloperatie zou moeten zijn. Wil je regelmatig buiten de zwemclub zwemmen heb je uiteraard nog een abonnement of tienbeurtenkaart nodig, maar wij zijn nu aan het onderhandelen om daarvoor een gunsttarief te krijgen voor onze leden.

Wanneer je nu een nieuw abonnement aanvraagt, vermeld duidelijk dat je lid bent van ZVO. Men zal je dan een abonnement geven dat geldig is tot 31/08/2009, en uiteraard betaal je ook slechts de prijs voor de nog lopende maanden.

Zoals het reeds vele jaren de gewoonte is binnen onze zwemclub beginnen wij het kalenderjaar steevast met het

Clubkampioenschap

met aansluitend het ledenfeest. Wij hebben het voor 2009 gepland op **zondag 4 januari**. We vangen klassiek aan met het zwemgedeelte. Nadien trekken we de theaterzaal in voor de 'Special act' en de medailleuitreiking. Daarna kunnen alle aanwezigen naar de bovenzaal voor de boterkoeken.

Deze 'wedstrijd' staat open voor al onze leden. De te zwemmen afstanden en stijlen zijn zo gekozen dat ieder zwemmend lid van onze club dit moet aankunnen. De fans kunnen hun zwemmers aanmoedigen vanuit de caf taria.

We stellen het volgende programma voor :

- om **13h30** verzamelen alle zwemmers aan het zwembad
- om **14h00** beginnen de zwemwedstrijden en duren tot \pm 16h00.

Volgende afstanden worden gezwommen:

- Eendjes-a en -b : geb. '99 en later : 25 m. school / 25 m. vrij
- Benjamins : geb. '97 en '98 : 25 m. school / 25 m. vrij / 25 m. rug
- Miniemen-seniors : geb. '84 t/m '96 : 50 m. school / 50 m. vrij / 50 m. rug / 50 m. dolfijn / 100 m. wissel
- Masters : geb. '83 e.v. : 50 m. school / 50 m. vrij en optioneel 100 m. wisselslag

Net zoals vorig jaar is het actiepunt **techniek**. Let dus op je keerpunten en aantikken bij de aankomst. De trainers zullen je in de trainingen v or het clubkampioenschap nog wel wat wegwijs maken hierin.

- om **16h00** kan iedereen naar de theaterzaal voor het verrassingsoptreden. Na het optreden krijgt iedere deelnemer zijn trofee.
- Om **17h45** worden alle zwemmers, ouders, supporters... in de bovenzaal verwacht voor de klassieke boterkoeken met koffie of chocolademelk.
- Het einde is voorzien omstreeks **18h30**.

De zwemmers die deelnemen aan het clubkampioenschap hoeven niks te betalen.

Voor de niet-zwemmende fans, die wij graag in groten getale zouden verwelkomen, vragen wij een kleine tussenkomst van € 5,00/persoon.

Inschrijven voor dit clubkampioenschap kan nog tot **31 december 2008**. Mogen we vragen je inschrijvingsformulier dat je per post kreeg in de zwemclubbrievenbus te deponeren of af te geven aan een bestuurslid of trainer, en de betaling bij voorkeur te regelen door storting op de ZVO-bankrekening 776-5951023-73. Je kan ook inschrijven via de website www.zvo.be

Wil er graag rekening mee houden dat de laatste zwemlessen voor 2008 voor de jeugd zijn op donderdag 18 december en voor de jongeren op zaterdag 20 december en dat er geen zwemtraining meer is v or het clubkampioenschap.

Wie meer inlichtingen wenst kan steeds terecht bij:

Melissa De Meyere

0479/31 46 31

E-mail : melissa@zvo.be

Aandachtspunten clubkampioenschap

Start

Op het 1e fluitsignaal stapt de zwemmer (gelijk voor met de tenen over de rand) op het startblok. De armen hangen ontspannen naar beneden en er wordt 2-3 keer dieper in- en uitgeademd. De concentratie moet hoog zijn en er moet zo min mogelijk energie worden gebruikt. Daarom gaan de meesten al gelijk voorover staan.



Op het commando "Op uw plaats" wordt de starthouding aangenomen. De meest gebruikte is de greepstart, maar ook de loopstart, hangstart en armkreizstart worden gebruikt. Nu volgt er een korte fase van volledige concentratie om de reactietijd zo laag mogelijk te maken.

Na het fluitsignaal wordt door een korte ruk aan de armen het lichaam naar voren getrokken (behalve bij de armkreizstart). Doordat het zwaartepunt van het lichaam de voeten (steunvlak) passeert, raakt het in onbalans en wordt de afzet ingezet. Vlak voor het verlaten van het startblok wordt de ademhaling ingezet, die tijdens de vlucht wordt voltooid. Tijdens de 'vlucht' vindt er een volledige strekking in het lichaam plaats en wordt de hoofd tussen de armen gebracht.

Bij het te water gaan, de landing of income, zijn de handen en armen gestrekt en is het hoofd tussen de biceps 'gevangen'. De benen zijn gesloten en vormen met

de rest van het lichaam één lijn. Dit zorgt ervoor dat er door "één gat" gedoken kan worden (minste weerstand). De landingshoek ligt zo rond de 15-20 graden (schoolslag misschien iets meer).

Onder water maakt de zwemmer zich zo lang en smal mogelijk om geen overbodige weerstand op te doen. Bij zwemsnelheid wordt er eerst gestuwd, voordat de slag wordt ingezet. Bij de vlinderslag en borstcrawl is dit eerst de benen, bij de schoolslag eerst de armen.

Rugcrawl

Op het 1e fluitsignaal gaat de zwemmer te water. Onmiddellijk zal er een tweede signaal klinken waarna met beide handen het startblok vast wordt gepakt en de voeten ongeveer 5 cm versprongen onder water worden geplaatst.

Op het commando: "op uw plaats", trekt men zich iets omhoog en naar voren richting het startblok. Bij het startsignaal duwt men zich krachtig af, waarna meteen de benen deze actie volgen. Voor een ongeoefende starter is het van belang om de armen opzij te brengen om zo zich holler te trekken en de billen uit het water te laten komen.

Voor geoefende, krachtige zwemmers is het beter om de armen bovenlangs naar voren te bewegen, omdat dit korter en gemakkelijker is. De armen raken het eerst het water, daarna het hoofd, gevolgd door de rest van het lichaam. Ook hier geldt de regel 'door één gat te duiken'.



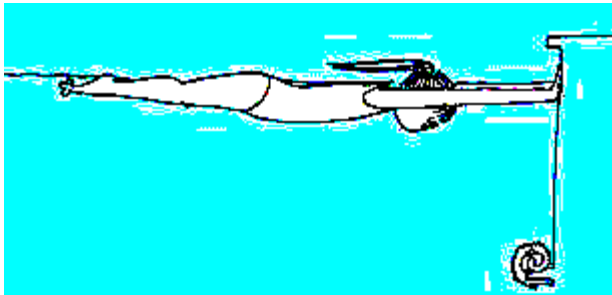
Onder water wordt het lichaam zo gestroomlijnd mogelijk gehouden. Op zwemsnelheid wordt

begonnen met vlinderbenen voor de stuwing. Bij het inzetten van de eerste arm, wordt begonnen met de rugcrawlbenen.

Keerpunten

De schoolslag en vlinderslag

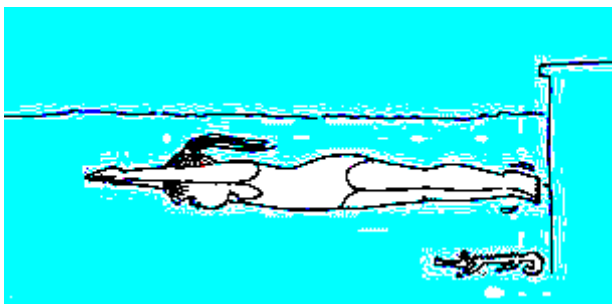
Als je aan komt zwemmen dan tik je met twee handen tegelijk tegen de muur aan. Dan draai je om terwijl je een hand aan de muur houdt. De andere hand hou je gestrekt voor je. Je trekt je benen in zet je voeten tegen de muur. De hand die tegen de muur ligt haal je over het water tot hij naast de andere hand ligt. Vlak daarna zet je je krachtig af tegen de muur.



Met twee handen tegelijk aantikken



Eerste hand laten steunen in het water, andere hand blijft tegen de muur. Voeten worden naar de muur gebracht.



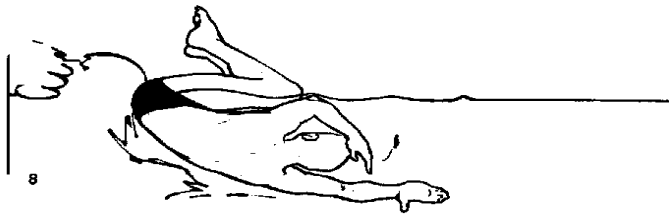
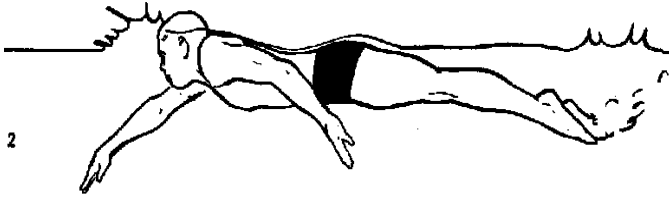
Tweede hand bijbrengen en afstoten

Bij de schoolslag leg je nog één grote armslag (sleutelgatbeweging) en één been slag onder water af.

Bij de vlinderslag maak je na de afzet nog geen armslag en met je benen maak je golf bewegingen.

De borstcrawl en de rugcrawl

Bij deze twee keerpunten tik je niet aan. Bij de borstcrawl maak je vlak voordat je bij de kant bent een koprol voor over en vlak daarna draai je over je zij. Je voeten raken de kant terwijl je nog op je zij ligt. Je draait nu verder en zet af tegen de kant. Draai na de af zet door totdat je helemaal gestrekt op je buik ligt.



Bij de rugcrawl draai je eerst over je zij op je buik. Dan maak je dezelfde koprol als bij de borstcrawl. Daarna zwem je gewoon op je rug verder.

Om bij de rugslag te weten wanneer je moet keren, is er een vlaggetjeslijn gespannen over het water.

De club in cijfers

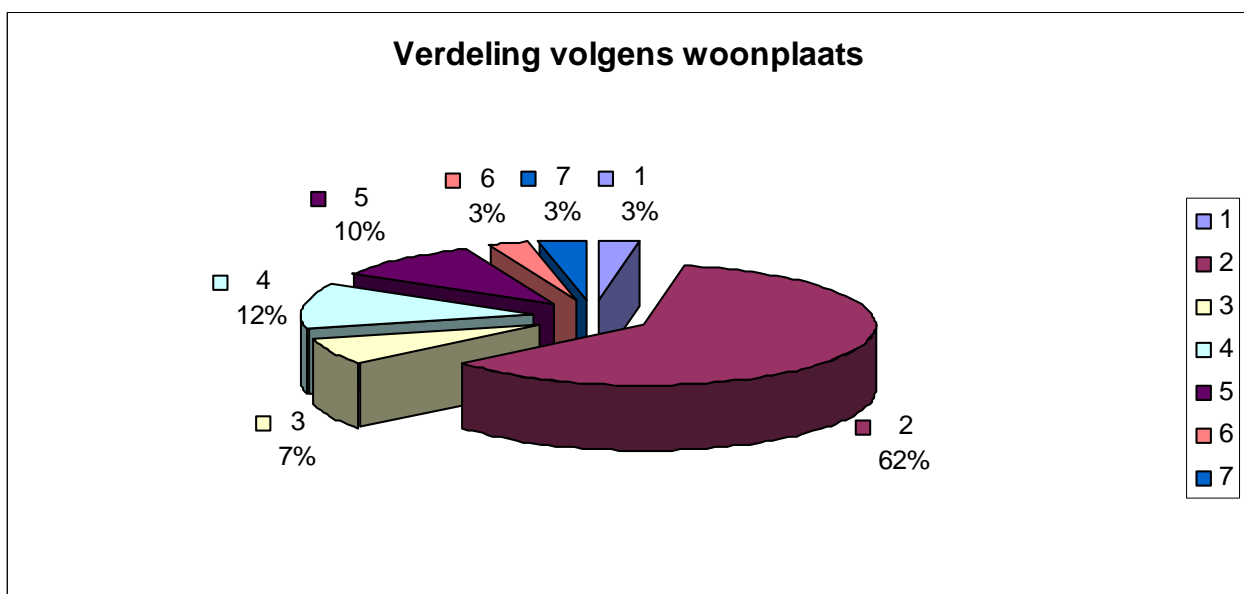
Het ledenaantal van onze club groeit gestaag. We starten het seizoen met maar liefst 344 leden, trainers en bestuur inbegrepen. De groei in onze club komt er hoofdzakelijk door een extra trainingsuur op maandagavond voor volwassenen. Er is dus een duidelijke vraag vanuit de bevolking om in clubverband de zwemsport te kunnen beoefenen. Dit stemt ons als club zeer tevreden.

Uit een analyse van de cijfers zien we ook dat het aantal leden evenwichtig verdeeld is over mannen en vrouwen. 176 leden mogen zich vrouw noemen, 168 man.

Het grootste aantal leden woont in de gemeente zelf, zoals uit onderstaande tabel en grafiek mag blijken. Ook de Brugse rand levert ons een aantal sportievelingen op.

Gemeente	Aantal
1 Brugge	10
2 Oostkamp	211
3 St-Andries/Sint Michiels	24
4 St-Kruis/Assebroek	42
5 Loppem/Zedelgem	36
6 Aartrijke	10
7 Andere	11
	344

Of voor de liefhebbers van grafieken en percentages:

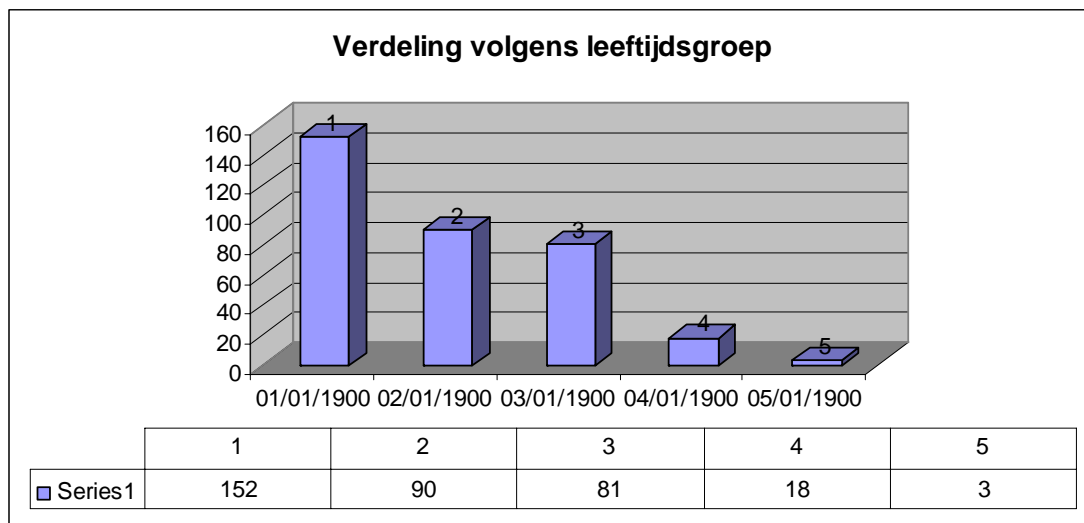


Het leeuwendeel van onze leden zwemt baantjes tussen 17u en 18u. Net als vorige jaren, verzamelt de groep “jeugd” het grootst aantal eenheden. Een spectaculaire vooruitgang is te merken bij de volwassenen. Door het extra uur is hun aantal zowat verdubbeld.

Groep	Aantal
1 Jeugd	152
2 Jongeren	90
3 Volwassenen	81
4 Trainers	18
5 Droge leden	3
	344

In aantal niet zo groot, maar tevens gigantisch gegroeid, zijn de droge leden. In vroegere tijden was het zoeken naar dat ene droog lid, maar door een doorgedreven marketingcampagne is deze persoon er op enkele jaren in geslaagd hun aantal te verdrievoudigen.

Nog even schematisch:



DE VLAAMSE ZWEMWEEK

Zwemlessen in de Vlaamse Zwemweek

Om alle kinderen van de zwemclub wat te laten meegenieten van de Vlaamse zwemweek, zorgen de trainers altijd voor een Specialleken in de Vlaamse zwemweek. En ook dit jaar stonden ze weer paraat om wat leuk te doen.

Iedere trainer zorgde opnieuw voor een invulling van zo'n 10 minuten. Na 10 minuten schoven de zwemmers dan door naar een andere trainer/trainster.

Zo krijgen ze wat afwisseling qua activiteit en leren op die manier ook eens de andere trainers/trainsters kennen en gewoon worden aan hun manier van aanpakken.

Eén doel staat echter voorop: FUN FUN FUN

Jammer genoeg ziet u hieronder geen sfeerbeelden hoe we dat als zvo – trainers probeerden aan te pakken. De techniek liet het even afweten. Door het amusement van de kinderen was het één en al mist voor de camera. Maar ons doel was wel bereikt. Hopelijk is ons doel ook volgend jaar weer geslaagd, zodat alle zwemmers opnieuw supergemotiveerd naar het zwembad komen.

Zwemmarathon Olympia 21.11.2008

Maak een verslag over de zwemmarathon in Olympia over minstens 2 pagina's. Dit moet zowat de gemakkelijkste opdracht zijn die je binnen ZVO kan krijgen. Recto de ploegfoto met de namen van de deelnemers eronder, verso de uitslag over een volledige pagina uitgesmeerd en klaar ben je. Maar dat is zonder de hoofdredacteur gerekend natuurlijk die toch een artikel met wat meer 'body' wil zien. Wel, hier gaan we dan.

Op vrijdag 21 november rond 20 uur in het Olympiazwembad bleek dat ZVO zowat de meest stipte ploeg van de hele meute is. Iedereen netjes op tijd, als eerste de deelnemerslijst afgegeven, geen 'reserves' nodig, mooi zo.

De formule blijft al jaren dezelfde. Met 20 zwemmers waarvan minstens vijf 35-plussers zwem je zoveel mogelijk lengtes in 4 maal 15 minuten. Na de obligate ploegfoto's de start, waar de ene ploeg al vlugger weg is dan de andere. Je ziet al direct dat ZVO het niet slecht zal doen, want de eersten die uit het water komen aan de overzijde zijn ... ZVO-ers. Na het 1^{ste} kwartier stonden we zowaar op de 2^{de} plaats, maar hadden allemaal wel een beetje het besef dat dit misschien wat te hoog zou gegrepen zijn. Alhoewel ...



De deelnemers waren:

35+ : Joost, Jan, Geertrui, Elke en Pascal

35- : Kristof, Jelle, Hannes, Kobe, Jente, Attie, Stefanie, Robbe, Wouter, Pieter, Gwen, Lise, Johan, Brecht en Kiliaan.

Iedereen deed zijn uiterste best, zwemmers, grote groep supporters én niet te vergeten de coaches natuurlijk. Na het 2^{de} kwartier stonden we terug op de vertrouwde 3^{de} plaats, en die wisten we te behouden tot het einde, niettegenstaande we de laatste 2 reeksen in de minder goede banen 6 en 5 moesten zwemmen. Na het oplossen van het prangende probleem ‘*Wie gaat de trofee afhalen*’ kwam de wedstrijd na de wedstrijd, een plaatsje én een drankje bemachtigen in de cafétaria, maar het extra drankje op aangeven van de (afwezige) voorzitter maakte alles wel goed.

De uitslag:

Plaats	Ploeg	Periode 1	Periode 1	Periode 3	Periode 4	Totaal banen
1	BZK Vrije zwemmers	269	285	274	263	1091
2	Robben	243	246	245	235	969
3	ZVO	244	233	231	228	936
4	Reddersclub Knokke	235	229	218	232	914
5	Aquanimio	218	197	203	208	826
6	Brandweer Brugge	203	207	195	203	808
7	Zwemclub Jabbeke	186	183	191	165	725
8	Provsporters	118	120	118	115	471

Het tabelletje leert ons dat we totaal 936 lengtes of 46.800 meter gezwommen hebben, of per zwemmer werd er in 1 uur dus gemiddeld 2.340 meter gezwommen én gelopen. En we behaalden onze traditionele 3^{de} plaats, maar de Robben op plaats 2 behaalden slechts 33 lentes meer dan wij. Ooit is het verschil veel groter geweest. Het actiepoint voor volgend jaar is dus reeds gekend.



Misschien was deze 30^{ste} wel de laatste zwemmarathon die volgens die formule gezwommen werd, want de Vlaamse Zwemweek houdt op te bestaan. Volgend jaar komt er ongetwijfeld wel een ander iets om het zwemmen te promoten, maar wat het zal worden is nog niet geweten.

Daarom werden we dus nostalgisch, en zochten we eens op hoe lang wij al deelnemen aan die 'happening'. Onze eerste deelname was in 1987 en sindsdien waren wij er ononderbroken bij, dit jaar voor de 22^{ste} keer dus. Alle uitslagen vinden wij niet meer terug, maar de derde plaats moet toch een beetje ons handelsmerk geworden zijn, tweede plaats of overwinning zaten er waarschijnlijk nooit in.

De ploeg van 1987:



Wie herkent wie nog? Wel meegeven dat wie toen 14 jaar was, nu dit jaar voor de eerste keer kon mee zwemmen als 35-plusser.

De Robben wonnen toen met 763 lengtes, Brandweer Brugge was tweede met 762 lengtes en ZVO derde met 736 lengtes. De eerste drie van toen zouden met hetzelfde aantal lengtes nu dus zevende geweest zijn.

Merk op dat de Robben toen 27 lengtes voor lagen op ons, dit jaar waren het er 33, en ooit (in 2004) is het verschil 121 lengtes geweest. We zijn dus aan een inhaalbeweging bezig.

Spelletjesnamiddag

De laatste aflevering van ‘de Kampioenen’, telenovella’s over transgendertjes, een lichtelijk tirannieke hoofdredacteur, enzovoort enzoverder: Een mens zou van minder in een winterdipje sukkelen. Gelukkig halen we nog troost en soelaas uit de activiteiten van, voor en door ZVO; bijvoorbeeld de zwemkermis/ spelletjesmiddag op zaterdag 22 november: Geen zingende en brullende foorkramers, wel veel spelplezier voor een 90-tal Oostkampse jongeren. Allez, allez, roulez!

Het begint net te sneuwen wanneer de eerste deelnemertjes het water in gedreven worden door hun bewakers, en dat voor een anderhalf uur durende rollercoaster van uitputtende special tasks (en fun). --Voor al te bezorgde ouders: Het strijdtoneel was het zwembad van de Valkaert zelf; niet één van de omliggende vijvers. Dat laten we over aan andere organisaties--.

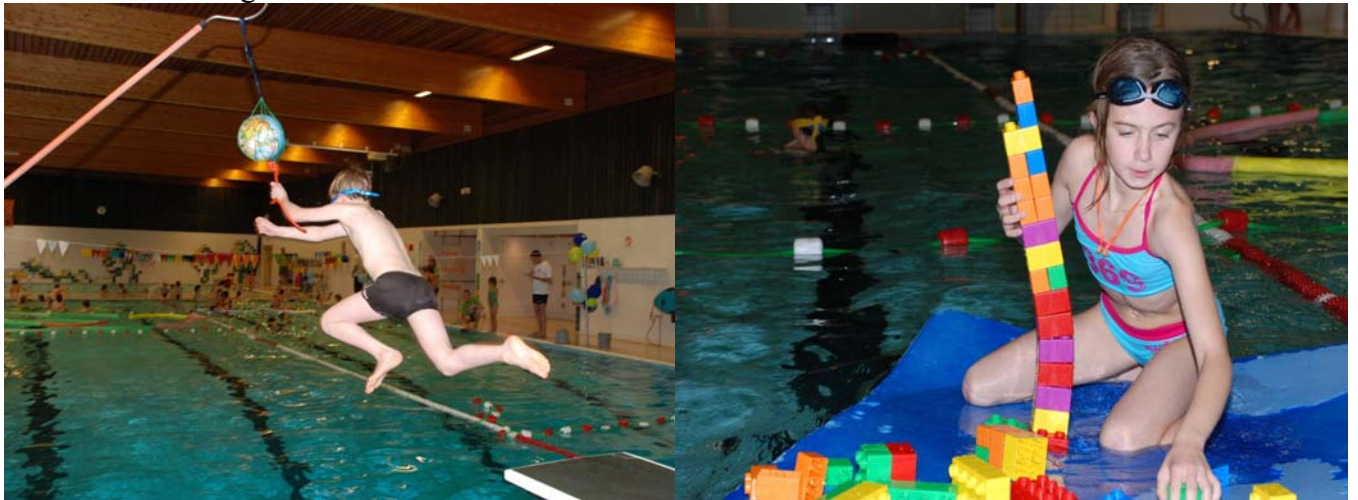
Tien proeven/ tests die de bodem van het fysieke en mentale vat van het jonge grut moet blootleggen: Het voorwendsel is dan wel ‘plezier voor iedereen’, maar in feite is het niets meer of minder dan de Westvlaamse pre-selectie voor Junior-Expeditie Robinson 2009: Guust heeft zich niet ingeschreven, dus de strijd is nog open.

Hier een greep uit de proeven:

Geblinddoekt duiken; een pop (ik schat net geen 50kg) boven water halen; sleutels ringen opduiken.

Behendigheid en concentratie onder de moeilijkste omstandigheden (ook belangrijk als je een immuniteits-bedel wil winnen) worden ook getest: steek jij maar eens een puzzeltoren ineen terwijl je op een platform door de branding hotst en botst.

De survival skills van de jonge jagers en vissers werd natuurlijk ook getest: Grijp de flosj en eendjes vissen. Nog niet het echte werk maar toch dicht genoeg in de buurt! Indoor-harpoeneren mocht niet van de gemeente.



Dat het allemaal nog wel meeviel, kun je vaststellen op de foto's bij het proces verbaal. Het productie-team had wel z'n best gedaan om het niet al te competitief te laten lijken; je weet ook hoe fanatiek ouders kunnen worden wanneer ze in het snotje krijgen dat zoon-/dochterlief strijd voor eeuwige roem of een gunstig rapport van een voetbalscout.

Wij hebben ons geamuseerd, de deelnemertjes hopelijk ook.

Sportieve groeten,

Namens ZVO
Mieke Engelbeen

Scholenmarathon

Zwemmarathon scholen en verenigingen op zondag 23.11.2008

Vorm een ploeg van minimaal 10 deelnemers die in 20 minuten zoveel mogelijk lengtes van 25 meter zwemmen. Zo stond het op de uitnodiging tot deelname aan de zwemmarathon voor scholen en verenigingen op de laatste zondag van de Vlaamse Zwemweek te Oostkamp. Meer dan 10 zwemmers per ploeg mocht ook, maar ... op de sportdienst kennen ze ook de regel van drie. Alles werd dus mooi omgerekend naar maximaal 10 zwemmers.

De afspraak was dat we niet de schoolploegen zouden 'afschuimen' en proberen een ploeg te vormen die meedeed met de verenigingen/oud-leerlingen en een ploeg bij de volwassenen.

Totaal namen er 20 ploegen deel verdeeld over 5 reeksen, er waren 216 zwemmers en samen zwommen ze 117.900 meter. Indrukwekkend toch. De diverse schoolploegen werden ook druk bevolkt door ZVO-ers, en wij waren er bij met 2 ploegen die zwommen onder de naam ZVO. Er werd ook druk gelobbyd om aan zwemmers te geraken. Zo kwam er bijna onenigheid in het gezin van onze voorzitter gewoon omdat hij en zijn echtgenote verschillende belangen gingen dienen.

Hier een foto van onze enthousiaste ploeg jeugd, die een 3^{de} plaats behaalde in een categorie waar allemaal + 12-jarigen zwommen.



En hier de foto van onze kwaliteitsvolle ploeg volwassenen die de overwinning behaalde in zijn reeks.



En uiteraard wonnen wij weeral een zéér waardevolle trofee voor in onze trofeeënkast.



De uitslagen:

Categorie scholen jongens

	School	Aantal deelnemers	Gezwommen afstand	Afstand na 10-personen regel
1	OLVA Sint-Katarina	10	4925	4925

Categorie scholen meisjes

	School	Aantal deelnemers	Gezwommen afstand	Afstand na 10-personen regel
1	Klimop	10	4675	4675
2	OLVA Sint-Katarina	12	5525	4604,17

Categorie scholen gemengd

	School	Aantal deelnemers	Gezwommen afstand	Afstand na 10-personen regel
1	VBS De Kiem	12	6700	5583,33
2	Sint-Lodewijkcollege 2	11	6000	5454,55
3	OLVA Sint-Katarina	11	5700	5181,82
4	VBS De Vaart	12	6150	5125
5	GVBS Sint-Pieter	15	7550	5033,33
6	Klimop	10	4575	4575
7	Koning Boudewijnschool	9	4275	4275
8	Sint-Lodewijkcollege 1	13	5400	4153,85

Categorie verenigingen/oudleerlingen

	School/vereniging	Aantal deelnemers	Gezwommen afstand	Afstand na 10-personen regel
1	VBS De Vaart	11	6750	6136,36
2	Duatlon Baliebrugge	11	6450	5863,64
3	ZVO	14	7850	5607,17
4	Olva Sint-Katarina	11	6150	5590,91
5	Klimop	5	2550	2550

Categorie volwassenen

	School/vereniging	Aantal deelnemers	Gezwommen afstand	Afstand na 10-personen regel
1	ZVO	10	6600	6600
2	VBS De Vaart	10	7225	6020,83
3	OLVA Sint-Katarina	12	7125	5937,50
4	Klimop	10	5725	5725

Proficiat met het behaalde resultaat aan alle ZVO-deelnemers, ongeacht of ze meezwommen onder de naam ZVO of met hun vereniging of school.

Dank ook aan de 4 personen van onze zwemclub die hun vrije zondagnamiddag wilden opofferen om te komen baantjes tellen, zonder hen was er geen zwemmarathon.

Gezocht: sponsors

Inderdaad, in deze tijden van financiële crisis zijn we als zwemclub op zoek naar nieuwe sponsors. We weten dat het voor alle zelfstandigen vandaag ook geen pretje is nu iedereen wat meer bespaart. Misschien hebt u of uw bedrijf toch nog een potje aan de kant staan om enerzijds wat reclame te maken en anderzijds een vzw wat te steunen.

Toch essentieel dacht ik om op dit moment uw naam en faam van uw bedrijf staande te houden. En als een vereniging die bijna iedere dag op een publieke plaats zijn sport aan het uitoefenen is kan men via wat reclame toch heel wat potentiële klanten bereiken.

Verder hebben we natuurlijk ook het boekje, dat 4 keer per jaar in de bus valt van zo'n 300 ZVO- leden en waar uw bedrijf de aandacht kan trekken van de leeslustigen.

Tegenwoordig heb je ook de website, waar gerust ook een plaatsje kan gereserveerd worden om in de kijker te lopen. Iedereen kan u daarop continue opmerken.

Daarbovenop werkt ZVO mee aan nog andere activiteiten die openstaan voor een groter publiek. Zo denk ik maar aan de Vlaamse zwemweek van een aantal weken terug. De zwemmarathon in het Olympia, De spelletjesnamiddag in de Valkaart, De scholenmarathon. Allemaal plaatsen waar ZVO aanwezig is en waar een breder publiek uw reclame kan opmerken.

Bent u of uw bedrijf al wereldbekend, geen nood, u kan ons ook steunen als uw goed doel. Uw zoon/dochter, familielid of vriend(in), kennis van de zwemclub zal er alleen maar wel bij varen.

Hebt u interesse om sponsor te worden van de zwemclub? Of wil u ons gewoon wat extra steunen? Neem dan contact op met ons:

Dimitri Declerck
0474/202130
dimideclerck@hotmail.com

Leer voor trainer!

Om ons trainersbestand voortdurend aan te vullen willen we opnieuw een oproep doen bij onze oudste leden. Zwem je graag en wil je dit aan anderen leren. Wordt dan train(st)er van onze club. Aarzel niet en neem snel contact op met Mieke Engelbeen (050/313566) of Patrick Hoorelbeke (050/827975 of 0498/145715)

Wil je meer weten over trainer-zijn; dan kan je daar een cursus voor volgen.

De cursus wordt georganiseerd door Bloso en omvat 3 modules. De reeksen zijn specifiek van inhoud.

Op www.bloso.be en wat doorgeklik naar 'wordt trainer' krijg je alle info.

- Algemeen gedeelte (16 uur) :
 - ⇒ taakomschrijving initiator
 - ⇒ Didactiek
 - ⇒ veilig sporten preventief luik
 - ⇒ veilig sporten curatief luik
- Watergewenning (24 uur)
 - ⇒ watergewenning
 - ⇒ natuurwetten van het zwemmen
 - ⇒ recreatief zwemmen
 - ⇒ doe-stage zwemmen
- Elementaire technieken (21 uur) verschillende zwemstijlen.
 - ⇒ techniek en foutenanalyse basisvaardigheden in het water
 - ⇒ techniek en foutenanalyse schoolslag
 - ⇒ techniek en foutenanalyse rugslag
 - ⇒ techniek en foutenanalyse crawl

De modules starten op verschillende tijdstippen en kunnen gespreid worden gedurende een gans jaar. In onderstaand kolommetje vind je een overzicht van de verschillende modules in de buurt. Op de website www.bloso.be vind je deze data terug. Je merkt dat je niet zo ver uit de buurt moet gaan om de cursus te volgen.

module	plaats	datum	
1	Brugge	07/02/2009	08/02/2009
3	Maldegem	07/03/2009	22/03/2009
1	Nieuwpoort	05/09/2009	06/09/2009
1	Gent	05/09/2009	02/10/2009
2	Oostkamp	03/10/2009	06/11/2009
3	Nieuwpoort	07/11/2009	14/11/2009

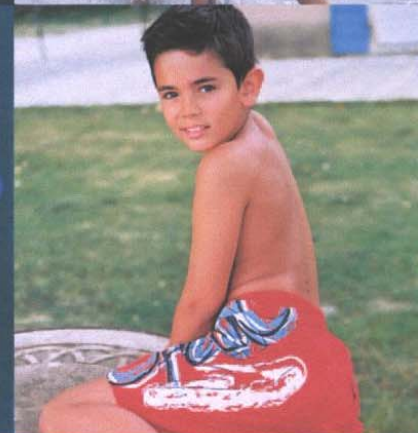
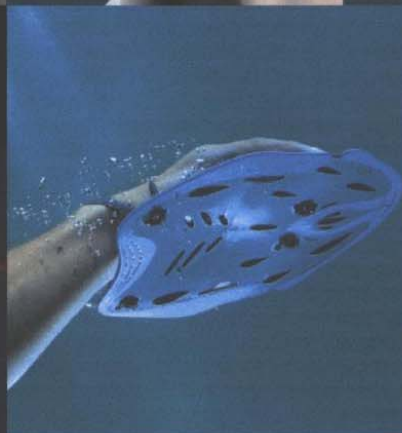
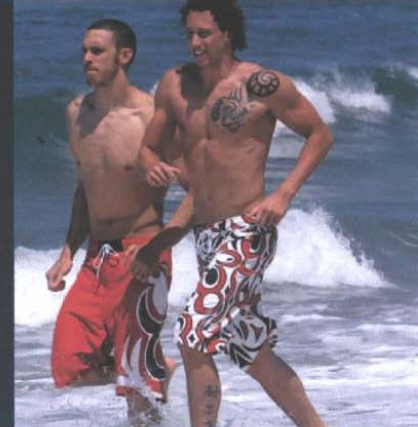
De laatste datum van elke module is een examen. Ben je geslaagd, dan betaalt de club, na 2 jaar actieve dienst, je inschrijvingsgeld, volledig terug. In sommige gevallen kan ook gewerkt worden met opleidingscheques.

Het zou leuk zijn om dit samen met een paar mensen van de club te volgen. De enige voorwaarde is dat je 17 jaar wordt in het jaar dat je de cursus volgt, en dat je bereid bent om op onze trainerslijst te staan.

Ken je zo iemand of ben je zo iemand. Neem dan contact op met Patrick Hoorelbeke. 050/827975. patrick@zvo.be



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