



DE DOLFIJN



Een woordje van de voorzitter..

Het seizoen nadert zijn einde. Dan kruip ik weer in mijn pen voor het jaarlijks welkomstwoord in onze Dolfijn. Eindelijk terug min of meer een normaal jaar, hier hebben we allen zolang op gewacht! Speciaal voor jullie hebben we alles samengevat in ons clubblad "De Dolfijn". Buiten een fantastisch jaaroverzicht willen we jullie via deze weg samenbrengen. Onze kleinste zwemmers uit de zwemschool, de competitiezwemmers, sportzwemmers, onze start 2 ZVL'ers, maar ook onze trainers, lesgevers, vrijwilligers of de mannen en vrouwen van de ouderraad en alle anderen die de club ondersteunen op één of andere manier. Allemaal samen gebracht in een clubblad. Want dat is ZVL... Een plaats waar we allemaal onszelf kunnen zijn en kunnen doen, wat we graag doen. Maar genoeg over ons, nu is het aan jullie... We wensen jullie veel leesplezier en kijken er naar uit om jullie weer te ontmoeten in ons vertrouwde zwembad. (Tim Engels)

Een kijkje in de zwemschool.

Elke zaterdagochtend mogen we heel wat dappere zwemmertjes verwelkomen in de zwemschool. Sommigen met traantjes, sommigen met veel zin! Allen zetten ze hun beste beentje voor. Zie je hen graag aan het werk? Kijk dan zeker op p.6



Vinnige zwemmers bij 'Lierke Plezierke'.

Zondagvoormiddag, 26 juni vond onze eigen georganiseerde Pacowedstrijd plaats. Pacowedstrijden zijn wedstrijden voor zwemmers die nog geen officiële vergunning hebben. Een hele boel zwemmertjes van onze club en andere clubs gaven het beste van zichzelf. Tijdens de laatste wedstrijd van het seizoen, kan je extra hard 'knallen' om te pronken t.o.v. trainers, familieleden en natuurlijk jezelf! Nog meer foto's vind je terug op p.17.



Gezellig koffiekletsen.



Dit seizoen konden we twee keer gezellig koffiekletsen tijdens de zwemschool. Lees meer op p.10.

Steun ons via... Echte Piranha's.

Stage Breda!

Onze competitiezwemmers gingen afgelopen zomer op stage naar Breda. Ze beleefden daar de dolste avonturen. Maar zwommen ook oneindig veel baantjes. Lees meer op p. 18



Verantwoordelijke uitgever: Zwemvereniging Lier, Kazernedreef 100, 2500 Lier

TROOPER

Geen extra kosten voor jullie...
Wel extra inkomsten voor ons!
Zoek ons via: Zwemvereniging Lier!

Dankjewel!

Piranha's... Berucht en gevaarlijk. Iedereen kent ze wel!
Maar ze zwemmen niet alleen in rivieren en meren in Zuid-Amerika, maar ook bij ZVL!



Lees meer op p. 9

Openwaterwedstrijden.

Ook dit seizoen waren er weer openwaterwedstrijden. Onze vaste 'waardes', Verena, Sofie en Jennifer, waren weer aanwezig. Maar ook enkele nieuwe, jongere zwemmers kregen de smaak te pakken. Er vond zelfs een interview plaats met de 'Gazet van Antwerpen', dat je hieronder kan lezen.

Interview GVA.

Zwemmen Flanders Speedo Open Water Cup in Hazewinkel

23-jarige Sofie Janssens komt in actie op 5 kilometer

“Zwemmen in open water is met niets te vergelijken”

Na bijna anderhalf jaar zonder wedstrijden mag Sofie Janssens dit weekend nog eens los. De openwaterzwemster uit Bonheiden zwemt vandaag op de Flanders Speedo Open Water Cup op Hazewinkel de 5 kilometer.

“Wat ik ervan mag verwachten?”, zegt Janssens. “Ik zou het eerlijk gezegd zelf ook niet weten. Door corona waren er dit jaar nog geen wedstrijden, en vorig jaar was er ook al alleen maar het Belgisch kampioenschap. Vraag me dus niet naar een pronostiek, want die kan ik onmogelijk geven. Ik nam dit jaar deel aan twee recreatieve wedstrijden, maar dat kan je echt niet vergelijken met competitie. Hoe ver staan de anderen? Dat is een open vraag waar ik pas na de wedstrijd een antwoord op zal krijgen.”

Janssens woont in Bonheiden en is aangesloten bij Zwemvereniging Lier (ZVL). “Trainen doe ik binnen

in het zwembad van Lier, buiten kan ik oefenen op Hazewinkel. Al van mijn zestiende zwem ik in open water en ik vind het gewoon super. Het past ontzettend goed bij mij, ik hou van alles wat met open water te maken heeft. Dat gevoel van vrijheid, die onderlinge sfeer, ook al zijn we tijdens de wedstrijd echte concurrenten van mekaar. Weet je wat ik echt ongelooflijk vind? Als het regent en je zwemt dan in open water, dat is met niks te vergelijken.”

Met welke verwachtingen begint de 23-jarige Janssens aan deze wedstrijd? “Ik pin me niet vast op een plaats, want dat is relatief. Er staan nu veertien zwemsters aan de start, vorig jaar op het BK waren dat er een pak meer. Nee, ik focus me veel meer op een tijd. Mijn scherpste tijd staat op 1 uur en 22 minuten, deze keer ga ik voor 1 uur en 25 minuten. Dat moet lukken. Of ik dan toch geen plaats wil noemen? De top drie zou fantastisch zijn.” (lacht) (gf)



1596 maal bedankt!

We willen jullie 1596 keer bedanken voor de steuncodes van de Carrefour. In het voorjaar van 2021 liep de spaaractie: 'Carrefour steunt sportclubs'. Voor onze club was dit een groot succes. Dankzij jullie konden we springtouwten, pingpongballen en gymfitkussens aankopen.



Weer een beetje slimmer...

Tijdens de zomermaanden vond er weer een cursus Initiator plaats in ons zwembad. Enkele lesgevers van de zwemschool volgden deze lessen. Met enige fierheid mogen we mededelen dat onze club weer enkele initiators rijker is. Dit gaat onze zwemmertjes in de zwemschool zeker ten goede komen! De lesgevers staan op deze manier steviger in hun schoenen en kunnen beter inspelen op de noden van de zwemmers. Proficiat aan: Axel Van Rossum, Jolien Diels, Mei-Jun Jacob, Alex Gebruers.



Titan Swim

Op zondag 22 augustus namen we met 'een hele hoop van ZVL' deel aan de Titan Swim in de Lilse Bergen. Dit begint stilaan op een traditie te lijken. Tijdens deze editie was het 'bibberen en beven'. De omgevingstemperatuur was maar amper 18 graden en de watertemperatuur was maar even hoog. Of even koud... Alsof dat nog niet genoeg was begon het ook nog eens te regenen, bliksemen en onweren. Maar opgeven kent ZVL niet. We hielden stand tot na het laatste obstakel. Lees hieronder de reactie van Andreas, één van de deelnemers.



Op zondag 22 augustus werd er verzameld op het terrein van de Lilse Bergen onder onze bekende rode vlag. Het deelnemersveld was gevarieerd, zowel qua leeftijd, met competitiezwimmers, Masterzwimmers, bestuursleden en aanverwanten, als wat betreft de ervaring, met debutanten, gevorderden en experts. Na een korte verplichte check van het Covid safe - en toegangsticket, stonden onze zwimmers al snel met het zand onder de voeten aan de rand van de vijver. Het parcours werd zorgvuldig bekeken en geanalyseerd. De teller van het aantal obstakels bleek op 15 te staan en er werden al snel ervaringen uitgewisseld over de moeilijkheidsgraad van elke hindernis tussen de debutanten en de ervaren deelnemers. Zo bleek dat er onze zwimmers ergens halverwege een leuke sprong van een tiental meter stond te wachten. Boven het water hingen dan weer vooral wolken met af en toe een korte verschijning van de zon. Gezien de gezamenlijke ervaring duurde het omkleden niet lang en stonden onze zwimmers tijdig klaar met de gekende rode badmuts in de hand. Zo konden ze zich makkelijk onderscheiden van de andere deelnemers en elkaar terugvinden. Na enkele kleine snacks en drankjes, mochten onze leden plaatsnemen in de opblaasbare ring om hun beurt af te wachten. Volgens de ZVL-teamspirit betrokken onze beide teams tezamen naar de eerste hindernis. Hier bleek dat ze de verwarming van dit 'zwembad' wel enkele graden hoger hadden mogen zetten, maar na de tweede hindernis was hier nog weinig van te merken. Hier en daar werd een helpende hand uitgestoken of een duwtje gegeven, waardoor iedereen vlot vorderde. Het zwemmen tussen de hindernissen was uiteraard geen probleem, maar ook de opblaasbare obstakels bleken geen partij voor onze leden. Ondanks de lichte regen die intussen uit de lucht viel, werd er vlot gesprongen, gekropen, geschoven en af en toe eens gevallen, al dan niet met opzet. Volgens het principe 'samen uit, samen thuis', kwamen onze zwimmers dan ook na een goed uur over de eindstreep. (Andreas De Vocht)

Dag van de sportclub.

Op woensdag 29 september werd de jaarlijkse 'dag van de sportclub' georganiseerd. Enkele enthousiaste zwimmers gingen in hun favoriete outfit naar school en postte een leuke foto! Dankjewel Charlotte, Pip en Gerben.. Hopelijk volgend jaar meer van dat!



Onze webshop!

 Badmuts Prijs: 10,00 €	 Buttons Prijs: 1,00 €	 De dollijn Prijs: 2,50 €	 Drinkbus Prijs: 5,00 €
 Lanyard ZVL Prijs: 2,50 €	 Rekkers Prijs: 3,00 €	 Short Prijs: 12,50 €	 Sporttas Prijs: 25,00 €
 T-shirt polyester Prijs: 12,50 €	 Zwemschoolposter Prijs: 2,00 €	 Zwemzak Prijs: 5,00 €	

Verdriet om een button die verloren is gegaan?

Een zwemschoolposter die per ongeluk gescheurd is?

Of gewoon op zoek naar een leuk authentiek ZVL cadeautje?

Bestel het snel via de webshop op onze website!



Een natte teambuilding voor de -12 jarigen.



Op zaterdag 18 en zondag 19 september trokken onze -12-jarigen naar de Nekker in Mechelen. Ondertussen een vast item op onze kalender. We zetten het zwemseizoen graag in op een leuke manier om elkaar (beter) te leren kennen. En wat is er beter dan een korte, maar krachtige teambuilding? Rond de middag arriveerden de zwemmers. Veel tijd om zenuwachtig te zijn hadden ze niet. Want de begeleiders van de Nekker stond al klaar voor leuke activiteiten. De pampapaal is een jaarlijkse klassieker. Maar de vlottentocht was een primeur! En blijkbaar worden zwemmers toch echt tot 'water' aangetrokken. Want nat... Dat waren we allemaal! Later op de avond gingen de zwemmers aan tafel met grote honger! Als avondactiviteit werd er live Stratego gespeeld. Daarna was iedereen zo uitgeteld dat de bedjes opgezocht werden. Na een deugddoende nachtrust kregen de zwemmers een lekker ontbijt. Als afsluiter van het weekend ging heel de bende naar de cinema. Samen genoten we van de film Space jam 2! Daarna werd de teambuilding afgesloten en stonden de ouders de zwemmers op te wachten om huiswaarts te keren.



Mosselen, vidé en 'ne curryworst'!



Op zondag 21 november vond ons jaarlijks mosselstijntje plaats. Vorig seizoen kon dit jammer genoeg niet doorgaan wegens Corona. Blijkbaar had 'ZVL' er zin in! We hadden een topeditie! Een hele hoop zwemmers, ouders, vrienden en familie kwamen eten. Sommigen kozen voor mosselen, anderen voor vidé. Maar 'ne curryworst' was dit jaar een primeur! Vooral voor de kinderen was dit smullen. Dankjewel aan iedereen die kwam eten! Vergeet niet om zondag 6 november 2022 te noteren in jullie agenda voor de volgende editie!

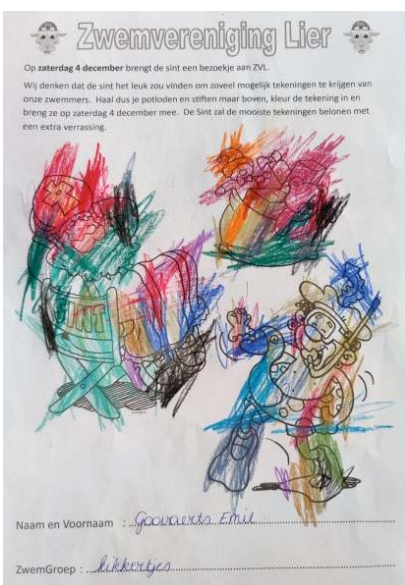


Zie ginds komt de stoomboot...



Zaterdag 4 december was een belangrijke dag voor onze jonge zwemmers! Sinterklaas bracht een bezoekje aan de zwemschool. Hij moest een beetje op afstand blijven uit voorzorg om geen hoog-risicocontacten te hebben of een besmetting op te lopen. Dit zou uiteraard rampzalige gevolgen hebben voor de vele andere bezoeken die dat weekend nog op zijn planning stonden. Toch kon hij al snel besluiten dat al die jonge zwemmers ontzettend hun best deden en al knap kunnen zwemmen. Hij twijfelde er dan ook niet aan om elke zwemmer

lekkere chocolade te geven en een speculaas! Voor de mooiste tekeningen (1 tekening per groepje) liet Sinterklaas en zijn lieve piet ook waardebbonnetjes achter ter waarde van 15 euro. Emil Goovaerts (kikkertjes), Juna Heymans (Zeeschildpadjes), Fien Seymus (Zeepaardjes), Zeno Dolhain (Zeehondjes), Rik Leemans (Dolfijnen), Lotte Hofmans (Zwaardvissen) en Lex Bevers (Orka's) kunnen nog een leuk cadeautje gaan kopen bij Dreamland! Proficiat!



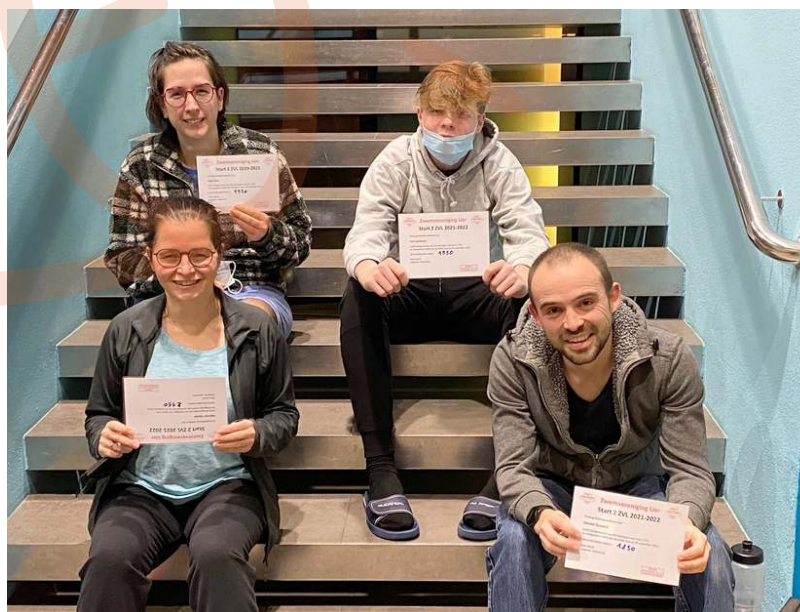
Start to ZVL, een haalbare uitdaging!

Enkele sportieve enthousiastelingen daagden zichzelf uit om 2 km of meer te leren zwemmen op 1 uur tijd. Voor wie niet geregeld zwemt, een hele uitdaging. Toch is dit haalbaar dankzij onze lessen 'Start to ZVL', die ook dit seizoen weer plaatsvonden. Met z'n zessen namen ze deel aan de lessenreeks, onder begeleiding van trainer Sven. Lees hieronder wat de zwemmers er zelf van vonden!

Ik wou bewijzen dat ik het kon!

Onze meisjes zwemmen heel graag en waren al even lid van ZVL en voelen zich goed in de club. Bij het infomoment van de club voor onze meisjes, zag ik op het uurrooster dat start 2 ZVL-lessen georganiseerd werden. Ik kon me ook inschrijven bij de sportzwemmers volwassene, maar ik ben bang van water en ik heb geen zwembrevet. Na paar mailtjes met ZVL besloot ik om toch om mee te doen met start 2 ZVL. Ik heb op latere leeftijd

leren zwemmen en ik wou voor mezelf bewijzen dat ik dat kon, die 2000 meter zwemmen op een uur. Ik was nogal zenuwachtig de eerste les, ik wist niet goed wat te verwachten en dit was toch helemaal uit mijn comfortzone. Uiteindelijk heb ik geen enkele les gemist en ik vond het leuk dat we een klein groepje waren. We kregen een zwemschema en Sven gaf ons concrete tips waarmee we onze techniek konden verbeteren. Dankzij die tips heb ik 2150 meter gezwommen op een uur en ik moet eerlijk toegeven dat ik behoorlijk trots ben op mijn prestatie.



Kaat, onze nieuwe sponsorverantwoordelijke.

We kunnen met enige fierheid mededelen dat we een nieuwe sponsorverantwoordelijke hebben! Kaat Vervloesem, actief in de ouderraad neemt deze taak op zich. Extra centjes zijn altijd welkom voor onze zwemmers! Hiermee kunnen we stages en teambuildings goedkoper aanbieden, recente en aangepaste materialen kopen voor zowel de jonge zwemmertjes in de zwemschool als voor de oudere zwemmers in de zwemclub. Ook andere leuke extraatjes kunnen via deze weg aangeboden worden. We bieden als club verschillende tarieven en mogelijkheden aan. Bent u geïnteresseerd in de verschillende opties? Bent u geïnteresseerd om onze club te sponsoren? Neem zeker contact op met Kaat!



Mail ons! sponsoring@zwemvereniginglier.be

Uw advertentie hier? Dat kan!
Neem contact op voor de mogelijkheden

Van 'Kikker' tot 'Orka'!

Bijna 200 zwemmertjes staan elke zaterdagochtend klaar om weer nieuwe stapjes vooruit te zetten. De ene leert belletjes blazen en 'kopje ondergaan' bij de Kikkertjes. De andere leert om de coördinatie van schoolslag onder de knie te krijgen bij de Zeehondjes. Nog anderen leren hun keerpunt crawl te maken bij de Orka's. Heel wat zwemmertjes... Heel wat vrolijke snoetjes. Hier en daar een traantje... Maar dan ook maar heel even...



Leren zwemmen 2.0...

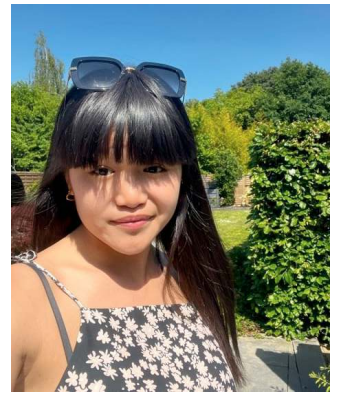
In de zwemschool werken we met de methode 'Leren zwemmen' in de laagste groepen. Een zeer efficiënte methode blijkt uit onze ervaringen. Sinds zomer 2021 is er een vernieuwde versie. Ook wij hebben de aanpassingen doorgevoerd in de zwemschool en hanteren nu 'leren zwemmen 2.0'. Dit omdat we graag up to date blijven!



Enkele nieuwe lesgevers bij ZVL!

Yu, als hoofd van de Kikkertjes.

Ik ben Yu Jacob en ik ben hoofd van de Kikkertjes. Mijn verhaal in de zwemschool is gestart bij de Zeepaardjes, daarna heb ik een paar keer bij de Orka's, de Zwaardvissen maar ook de Zeehondjes gestaan. De laatste jaren waren bij de Kikkertjes. Met mijn mama, Wendy Crocaerts als hoofd ben ik goed opgeleid. Als hoofd van een groep komen er een paar verantwoordelijkheden bij. De oudercontacten, aanwezigheden maar ook tijdens de zwemles zelf. Ik geef natuurlijk niet alleen les, dus ik moet mijn medelesgevers inlichten over de zwemles en ervoor zorgen dat die soepel verloopt. Zaterdag is het altijd een lange dag. Die begint voor mij al om 6 uur. Om dan tegen 7 uur aan de badrand te staan. Door de verhalen die mijn Kikkers hebben en het zien dat ze groeien en elke week vooruitgang maken, begin ik de dag goed. (Yu Jacob)



Wendy, Van Kikkertjes naar de Schildpadjes in de zwemschool.



Van Kikkertjes naar Zeeschildpadjes... Toen ik op het einde van het vorige zwemseizoen gevraagd werd om vanaf september de overstap te maken naar de Zeeschildpadjes, heb ik er toch wel heel veel nachtjes moeten over slapen. Het was een beslissing die ik lang heb uitgesteld. Lang getwijfeld of ik mijn Kikkertjes wel kon loslaten. Maar dan toch de knoop doorgehakt en de overstap gemaakt.

Waarom ze mij hebben gevraagd? Omdat ik naar het schijnt (volgens de kinderen ook) de strengste juf ben in de zwemschool. De Kikkertjes heb ik in veilige handen achtergelaten bij Yu en haar team. Yu had al wel wat ervaring bij de Kikkertjes dus ik kon met een gerust, maar klein hartje, de overstap maken.

Van watergewenning en basisvaardigheden naar het aanleren van rugslag. Ik vond dit best wel pittig. Als je al bijna 15 jaar bij de Kikkertjes, staat waar je perfect weet welke trucjes je moet gebruiken om de kinderen zo ver te krijgen om hun hoofd helemaal onder water te steken. Een groep waar ze doorgaans lang in blijven zitten als ze als drie-jarige starten in onze zwemschool dus waar je soms met de kinderen ook wel een vertrouwensband hebt. Jaja, ik wist wanneer de mama's en papa's jarig waren of wanneer er thuis een feestje was of welk springkasteel er ging staan. Nu kreeg ik i.p.v. schattige Kikkertjes, stoere Zeeschildpadjes. Toch ben ik met volle moed aan deze nieuwe uitdaging begonnen. Ik kan dan ook rekenen op een leuk team van lesgevers Mei-Jun en Jolien, die al wat ervaring hebben in deze groep en Helge, die met mij mee in dit nieuwe avontuur is gestapt. Ook al had ik de leerlijnen van de rugslag nog eens goed doorgenomen in de vakantie. De eerste les was toch wel heel spannend. Maar naarmate het seizoen vorderde merkte ik dat het mij toch wel ligt. Soms ben ik echt wel hees na de les omdat die Zeeschildpadjes toch wel vaak onder water zitten in de les en iedereen weet dat je met water in je oren niet zo goed hoort. De Zeeschildpadjes waren voor mij natuurlijk geen nieuwe gezichten want ze zijn allemaal wel gepasseerd bij mij als ik bij de Kikkertjes stond. Ik hoop dat ik in de toekomst nog veel Zeeschildpadjes rugslag kan aanleren en wie weet wordt er ooit wel eentje Belgisch Kampioen 100m Rugslag. (Wendy Crocaerts)

Chloé als hoofd van de Orka's.

Hallo allemaal,

Ik ben Chloë en dit seizoen ben ik gestart als hoofd van de Orka's. Zelf heb ik jaren lang competitie gezwommen en een grote passie voor zwemmen ontwikkeld. Deze passie wil ik zeer graag doorgeven aan de jongere generatie. Aangezien ik ook actief ben bij de masters van ZVL die na de zwemschool trainen leek het mij ideaal om wat vroeger te komen en les te geven in de zwemschool. Ondanks het vroege uur sta ik steeds zeer enthousiast aan de badrand en doe ik dit met veel inzet en plezier (Chloë Wijns)



Ouderraad, 6 super enthousiaste ouders!

Als we terug kijken naar sportseizoen 2021-2022, zijn we als ouderraad van ZVL super trots dat we wat meer konden betekenen voor de club, de leden, onze zwemmers en ook alle sympatisanten.

Na een aarzelende start waarbij we onze allereerste voorzichtige activiteit hebben georganiseerd, bleek dit een groot succes. Ons ontbijtmoment zorgde ervoor dat we weer eens gezellig samen konden komen bij een warm drankje en een hapje.

Ondertussen hebben we intern wat veranderingen gehad: Tarik Kekeç heeft de rol van voorzitter van de ZVL ouderraad op zich genomen en we hebben een enthousiaste nieuw lid bij gekregen, Katrien Oorts. Dit brengt de aantal op 6 super enthousiaste en gedreven ouders die er heel veel goesting in hebben om er een lap op te geven.

Onze eerste activiteit smaakte naar meer en hebben we kunnen overtreffen met een tweede ontbijtmoment. Bij een lentesonnetje smaakt alles eens zo lekker. De sfeer zat er goed in en je kon duidelijk zien dat iedereen er echt van genoten heeft.

Bij de afsluit van het zwemseizoen heeft de voltallige ouderraad zich ingezet tijdens onze eigen clubwedstrijden, het ZVL Sprintfestijn en het Paco Zwemfeest. Om ook een klein centje bij te verdienen voor de club, hebben we snoepzakken gemaakt en verkocht. Met de opbrengst van onze activiteiten sparen we mee voor materiaal voor onze zwemmers.

Je hebt ons allicht zien helpen voor en na onze club wedstrijden bij de opbouw en afbraak, maar ook tijdens de wedstrijden aan de kassa, aan de micro, aan de EHBO post en aan het zwembad als official.

Daarnaast kan je de ouderraad altijd treffen op zaterdag ochtend om te helpen bij de zwemschool zodat de ochtend zwembeurten vlot verlopen. Hier staan we ouders ook te woord met vragen, bezorgdheden en feedback.

Je kan de ouderraad altijd aanspreken voor vragen en opmerkingen. We zijn altijd een luisterend oor. Daarnaast zijn we altijd op zoek naar nieuwe leden voor de ouderraad, maar ook vrijwilligers en helpers die zich willen inzetten voor de club zijn altijd welkom.

Voor meer info kan je ons gewoon aanspreken of natuurlijk ook via mail: ouderraad@zwemvereniginglier.be

ZVL Ouderraad – Anne Poelmans, Greet Verreydt, Kaat Vervloesem, Katrien Oorts, Suzy Gevaers en Tarik Kekeç.



Ontelbare keren springen!

Ondertussen vele squats, lunges, bearcrawls en ontelbare keren springen verder, zijn we al een half jaar bezig met het geven van droogtraining in ZVL. Droogtraining is en blijft voor alle zwemmers een ontzettend belangrijk aspect van het trainingskader. Het is één van de beste methodes om preventief blessures tegen te gaan en zo een leven lang vol zwemplezier te kunnen garanderen!

Maar daarom hoeft het ook niet saai te zijn! Bij zwemmen komt alles aan bod: kracht, explosiviteit, uithouding, lenigheid, ... zo veel om in 40 minuutjes te proppen. Daarom gaan we ook stelselmatig te werk. Met leuke, afwisselende opdrachten werken we aan lichaamsbesef en controle om telkens een stapje hoger te gaan en kracht- en explosieve oefeningen te implementeren.

Wil je zelf ook een paar oefeningen uitproberen? Hier een voorproefje van 15 minuutjes van wat onze jonge zwemmers zoal vòòr hun zwemtraining presteren. Als je de oefening niet kent kan je google raadplegen.

Opwarming: 4 x 40 seconden touwtje springen 15 seconden rust

HIIT set: elke oefening 30 seconden volhouden 10 seconden rust. Je gaat 2X door het circuit

- bear pose shoulder taps
- narrow push ups
- backwards stepping lunges (als je kan mag je alternerend springen)
- jump squat
- low plank rocking
- back extension met armen achter de rug tikken en tot voorwaarts bewegen (gestrekt)
- reversed crunch met uitstrekken van de benen
- lage plank + hip dips

Cooling down: actief wandelen, stretchen

Veel succes
Axel Van Rossum



Zwemmen met toeters en bellen! Do and don'ts

Vind jij het ook zo leuk om met hulpmiddelen te zwemmen zoals zwemvliezen, handpaddels of zelfs een snorkel? Lees dan zeker onderstaande tips.

1. Less is more.

Het gebruik van hulpmiddelen dient met de nodige kritische ingesteldheid te worden benaderd. Sommige zwemmers maken er een uitdaging van om zoveel mogelijk verschillende 'gadgets' of 'speelgoed' te gebruiken. Het grootste positieve effect op je zwemtechniek - en conditie wordt echter meestal met een beperkte, maar zorgvuldige selectie bereikt.

2. Probeer uit en maak een keuze.

Het 'ideale' materiaal, zal net zoals jou zwemtechniek een individueel karakter hebben. Het effect van hulpmiddelen is dus niet hetzelfde voor elke zwemmer. Ga daarbij gerust af op je gevoel. Of vraag raad aan één van je gekwalificeerde trainers.

3. Teveel is teveel.

Bepaalde trainersmaterialen (zoals erg grote handpaddels) veroorzaken een zodanig grote belasting voor je spieren en gewrichten dat voorzichtigheid geboden is. Met paddels zwem je dus beter korte stukjes dan lange. Vooral ook omdat je dan mooier kan blijven zwemmen.

4. Paddels zijn geen wondermiddel.

Paddels worden meestal gebruikt om vooral de zwemtechniek te verbeteren en niet zozeer de armkracht. Want uit onderzoek blijkt dat we daarvoor beter naar de krachtzaal trekken.

Soort	Andere benamingen	Doel / nut
 Plankje	Kickboard, zwemplank	Ondersteunt de armen/handen tijdens de uitvoering van oefeningen voor de benen
 Pullboy	Vlotter, Pull buoy	Wordt tussen de bovenbenen gefixeerd en elimineert (een deel van) de beenstuwing = hogere belasting op de armen
 Pullkick		Combinatie functies van plankje en pullboy
 Paddel	Paddle, handpaddel	Verbeterd de zwemtechniek (en de positionering van het stuwvlak)
 Vliezen	Vinnen, fins, flippers	Faciliteren de beenbeweging (meer stuwing) = lagere belasting op de armen
 Zoomers	Korte zwemvliezen	Faciliteren de beenbeweging of ondersteunt de beenstuwing bij techniek oefeningen

ZVL-Piranha's, een select groepje.

Op 1 januari 2022 hebben we binnen de competitiegroep een A-groep gemaakt. Van september tot december konden alle zwemmers uit de competitie B-groep zich bewijzen voor deze A-groep. We hadden dan ook heel wat voorwaarden gesteld om tot deze groep te mogen behoren.

Wie komt in aanmerking voor competitie A ?

- 12 jaar worden in 2de deel van het seizoen.
- Voldoende aanwezig op trainingen en wedstrijden periode sep-dec (75%)
- Minstens 1 gezwommen tijd op wedstrijd die een A-tijden is
- Minstens 1 gezwommen tijd op wedstrijd die een Rudolph Limiet voor VK/B(J)K is
- Minstens 1 gezwommen tijd op wedstrijd die een equivalent is van 4 of meer Rudolf punten.
- Zwemmer zit in top 40 in ranking van de VJTC (Vlaamse Jeugd Talent Challenge)



Deze zwemmers krijgen op zaterdag 2 extra trainingsuren en extra begeleiding op maat. In het begin van het seizoen plannen we lactaattesten. Er komen special guests uit de zwemwereld die hun ervaringen delen, we gaan naar het analysecentrum in het topsportbad in Antwerpen, er zal een korte winterstage worden georganiseerd. Ook gaan we met deze zwemmers naar de grotere wedstrijden in eigen provincie, maar ook buiten de provincie.

De bovenstaande voorwaarden waren geldig bij de opstart van de A-groep tijdens het seizoen van 2021 - 2022. Komend seizoen volgen er aangepaste voorwaarden.



Uit de groep van de competitie-zwemmers werden volgende zwemmers geselecteerd:

- **Mei-Jun Jacob ('05)**
- **Samir Kekeç ('09)**
- **Lotte Jacobs ('09)**
- **Marnix Doomen ('09)**
- **Charlotte Schellemans ('10)**

Ze behoren vanaf nu tot het selecte clubje van de ZVL Piranha's. Proficiat!

De Vlaamse Jeugd Talent Challenge

In het weekend van 11-12-13 februari organiseerde de Vlaamse Zwemfederatie, de Vlaamse Jeugd Talent Challenge (VJTC). Deze wedstrijd is bedoeld voor meisjes van 11 tot 14 jaar en voor de jongens van 12 tot 15 jaar. Onze zwemmers konden zich plaatsen door het zwemmen van een 200 meter wisselslag en een 400 meter vrije slag op wedstrijden. Van beide wedstrijden werden de behaalde Fina-punten opgeteld. De 40 best geplaatste zwemmers per leeftijd en geslacht werden dan geselecteerd. In onze club konden Pip Verdood en Charlotte Schellemans zich plaatsen in deze top 40 ranking!

Tijdens de VJTC konden onze 2 zwemmers volgende nummers zwemmen:

Vrijdag 11/2 : 400 VS

Zaterdag 12/2 : 100 VS

Zondag 13/2 : 200 WS, 100 SS en 100 RS

Pip en Charlotte hebben het beste van zichzelf gegeven en konden heel mooie tijden neerzetten!

Pip werd 16de en behaalde in totaal 1240 Fina-punten.

Ze zwom een A-tijd op de 100 VS (01:16,83) én haalde met deze tijd ook een limiet voor de Belgische Jeugdkampioenschappen (BJK) in de zomer van 2022.

Charlotte werd 23ste en behaalde in totaal 1471 Fina-punten.

Een dikke proficiat aan beide meisjes! (Sven Jacob)



Een gezellig koffiemoment met de ouderraad.

Zaterdag 8 januari - 7 uur 's morgens aan het zwembad in Lier: voor sommigen een wekelijkse routine (afzetten van zoon/dochter), voor anderen pijnlijk veel te vroeg voor het weekend. De ouderraad van ZVL keek al geruime tijd uit naar deze zaterdagochtend omdat het zijn allereerste activiteit had ingepland. Vol spanning en heel veel goesting stond het 6-koppig team paraat om er in te vliegen.



Alle voorbereidingen waren getroffen: donuts opgehaald, cakejes gebakken, chocomelk, thee, koffie, ... voorzien. De tent werd opgezet, tafels opgesteld, kookvuur bovengehaald, koffie gezet en tegen acht uur stond de ouderraad klaar om de eerste hongerige zwemmers en ouders te ontvangen.

Wat een enthousiasme: de donuts vlogen echt de deur uit en de zelfgemaakte cupcakes hadden eveneens enorm veel succes. De zwemmers genoten met volle teugen van een welverdiende lekkernij na het zwemmen. En ook de ouders konden tijdens de zwemles gezellig bijpraten bij een hapje en een drankje. Fijn om zo samen het nieuwe jaar in te zetten!

Samengevat, het was vroeg en koud, maar alle harten en buiken waren snel opgewarmd door deze fantastische activiteit. Een dikke merci aan alle zwemmers, ouders, leden, bestuur, ... om er een geslaagd event van te maken.

De ouderraad heeft enorm veel goesting om er tegenaan te vliegen, op naar het volgende activiteit. Heb je zin om de ouderraad mee te versterken of gewoon de handen uit de mouwen te steken bij een van onze volgende activiteiten, stuur dan zeker een bericht naar ouderraad@zwemvereniginglier.be.
Tarik Kekeç

Stip it! ZVL tegen pesten!

Nog steeds is 1 op 6 kinderen/ jongeren in Vlaanderen slachtoffer van pesten. Velen dragen daar heel lang de gevolgen van mee. Daarom blijft de Vlaamse week (18 tot 25 februari 2022) tegen pesten nog steeds een belangrijk signaal.

Ook ZVL kiest kleur tegen pesten.

Op 19 februari, na de zwemles, stonden we klaar in de inkomhal om met 4 stippen op onze hand deel te nemen aan de actie tegen pesten.

- Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen.
- Ik praat erover als pesten mij bang of verdrietig maakt.
- Ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij.
- Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.

Bedankt aan iedereen, zwemmers en ouders, om deze actie mee te steunen!



Een mini Titan Swim

De zwemmers van onze club gingen dit seizoen de uitdaging aan, om deel te nemen aan onze mini Titan swim in ons eigen Lago-zwembad.

Opdracht was om als groep zo snel mogelijk alle obstakels te overwinnen in ons geliefde zwembad. Het belangrijkste was natuurlijk dit als groep te doen. En deelnemen is nog altijd belangrijker dan winnen natuurlijk!

Ondanks de vakantieperiode was er een grote opkomst en hebben niet alleen onze zwemmers, maar ook de trainers en lesgevers, dolle pret kunnen beleven. En de families konden mee genieten vanuit de kijkzone. Alle deelnemers werden nog op het einde getraakteerd op een welverdiende beloning, een lekker ijsje naar keuze!



Nacht van de sport.

De nacht van de sport... Terug van 'even weg' geweest. Ook hier was Corona de schuldige... We waren als club blij dat Stad Lier dit jaar terug een editie organiseerde. Deze ging door op vrijdag 11 maart 2022. Alle kampioenen werden deze avond gevierd. We willen volgende zwemmers nog eens extra feliciteren:

Vlaamse kampioenen:

- Verena Borremans: VK Open water korte afstand, schoolslag, VK Open water lange afstand schoolslag.
- Sofie Janssens: VK Open water afstand vrije slag.
- Samir Kekeç: VK Open water zwemmen korte afstand vrije slag 11-12 jaar.



Onze masters in actie!



Zaterdag 28 november, een bijzondere dag voor de masters. Niet omdat de dag zelf speciaal was (ook al is het de verjaardag van mijn vrouw), maar wel omdat het de eerste keer was in bijna twee jaar dat er weer eens een Masterwedstrijd mocht en kon doorgaan. Dat het lang geleden was, of voor sommigen de eerste Masterwedstrijd was, was duidelijk te merken: we hadden zwemmers zonder T-shirt van de club, zonder badmuts van de club en zonder sportzak van de club. Corona was nog niet volledig weg, dus waren er ook een aantal extra regels, zoals een mondkemper- en slefferplicht. Iedereen weet namelijk dat het dragen van sleffers de verspreiding van corona stopt.... Jammer genoeg was de aanwezigheid van corona ook nog te merken bij het aantal deelnemers: over het algemeen waren er minder zwemmers dan op de pre-corona-wedstrijden. Ook bij ons was er een afwezige na een positieve test. Gelukkig was ZVL nog steeds talrijk aanwezig, werd er over het algemeen mooie tijden neergezet (ook al kwamen sommige wedstrijden veel te snel na elkaar) en was de sfeer weer opperbst. Voor zover we konden zien met al die mondkemmers natuurlijk.... (Dimi Van Hoof)



Belloy Elektrotechniek

Een geslaagde koekjesverkoop!

Onze competitiezwemmers verkochten in het voorjaar koekjes van 'Lu'. Dit om een deeltje van de stage in Breda te financieren. Op korte tijd verkochten ze maar liefst 192 zakjes! Van een succes gesproken dus!



Hoog bezoek in de zwemschool!

Op zaterdag 16 april 2022 kregen we hoog bezoek in de zwemschool. Het was niet Sinterklaas die even een kijkje kwam nemen, maar wel de enige echte paashaas! Hij deelde ongelooflijk veel knuffels uit, maar ook lekkere chocolade! Hieronder zie je veel schattige, blije snuitjes!



Op teambuilding naar Bobbejaanland.

Tijd om eens uit ons zwembad te vertrekken. Op 3 april verlieten we onze vertrouwde chlooromgeving en konden we een keertje onze kleren aanlaten. Met z'n alle trokken we naar Bobbejaanland. Het was een stralende dag en de jongsten onder ons bleken ook echte waaghalzen. Geen enkele attractie gingen ze uit te weg. Dit was ook voor Sven het geval, al was de Fury er net iets te veel aan. Een dagje in het plezantste land, is een dagje om nooit te vergeten! (Cindy Stoerkel)



Bobbejaanland



Inge van Zwemfed: 'Wij zijn fan!'

Hallo allemaal,

Mijn naam is Inge en ik werk voor Zwemfed.

Zwemfed is de sportfederatie waarbij jullie club is aangesloten.

Een aantal jaren geleden ging ik in het najaar op clubbezoek bij ZVL, en ook al was het een avondvergadering, ik kwam helemaal opgeladen terug thuis. Wat een engagement bij de bestuursleden... wat voor knappe ideeën en acties. Een dik half jaar later blies jullie club mij nog eens omver. Ik kreeg namelijk een exemplaar van de clubkrant, die heel mooi het voorbije club- en sportjaar samenvatte.

Sindsdien krijgen we als Zwemfed jaarlijks jullie krant en zijn ook mijn collega's fan.

Ik denk niet dat ik moet uitleggen dat ik heel vereerd was toen Tim en Sven mij dit jaar de vraag stelden of ik ook een stukje wou schrijven voor jullie krant... Natuurlijk!

Buiten jullie krantje zijn de volgende zaken me de voorbije jaren nog opgevallen:

- Een supermooie poster (ontworpen door een ex-clublid) waarmee de zwemmers van de zwemschool hun progressie kunnen zien EN waarmee er ook verbinding gemaakt wordt met de eerstvolgende groepen. (zwemmen stopt immers niet als je kan zwemmen). Met deze poster hebben ze trouwens ook de eerste supercup voor clubs-trofee gewonnen.
- Jullie clubmascotte, het schaap Louis, die de Olympische finalist, Louis Croenen als peter heeft.
- Een unieke samenwerking met het plaatselijke ziekenhuis om kinderen aan te zetten tot bewegen.
- Een kampioenviering van Open-Water waar jullie voorzitter, als supporter, op aanwezig was om zijn kampioenen mee te vieren/te steunen.
- Bij elke oproep/bijstelling/initiatief dat we als Zwemfed nemen, kunnen we rekenen op een positief engagement van jullie club.

Leden van ZVL, ik hoop van harte dat jullie ook zo fier zijn op jullie club zoals ik dat ben.

De slogan van Zwemfed is "Wij zetten water in beweging".

Jullie club brengt deze slogan dagelijks in de praktijk.. Door de inspanningen die bestuursleden, trainers en vrijwilligers leveren krijg je bij ZVL een warme club met een plaats voor iedereen.

Langs deze weg wil ik, namens Zwemfed, dan ook van harte al deze personen bedanken voor hun inspanningen en we kijken we nu al vol ongeduld uit naar jullie nieuwe clubkrant.

Groetjes,

Inge Leeten



Welkom aan twee nieuwe trainsters!

Trainster Yu



Ik ben Yu Jacob, 19 jaar. Ik ben als 3-jarige gestart in de zwemschool en ben nu trainster van de Benjamins. Maar hoe ben ik tot hier geraakt? Na de zwemschool was het nog niet genoeg voor mij. Ik behaalde mijn vergunning en begon met competitiezwemmen. Mijn eerste wedstrijd was op 10-jarige leeftijd op 29 september 2013, mijn laatste wedstrijd was op 17-jarige leeftijd, op 10 oktober 2020. Zeven jaren gingen dus voorbij waar ik veel mooie herinneringen aan heb overgehouden. De vele trainingsuren, teambuildings, de stages naar Aken en naar Breda, maar natuurlijk ook de wedstrijden. Dat vond ik het leukst. De adrenaline die door je lijf stroomt als je voor de startblok staat. Het euforisch gevoel als je uit het zwembad stapt. Door corona waren

er niet veel zwemwedstrijden meer waardoor ook mijn zin in trainen afnam. Maar mijn verhaal was nog niet gedaan. Ik hielp al een tijdje mee in de zwemschool en daarna ook als hulptrainster bij de Benjamins. In 2020 behaalde ik mijn diploma Initiator en nu ben ik trainster van de Benjamins. Ik ben nog jong en moet nog veel leren, maar mijn zwemervaring kan ik doorgeven aan mijn zwemmers. Training geven na een lange schooldag is een echte ontspanning. De energie die je terugkrijgt van je zwemmers geeft je energie en alleen nog maar meer zin om ze verder 'op te leiden' en te zien groeien. (Yu Jacob)

Trainster Sandy

Sinds kort geef ik trainingen op donderdag aan de groep Sportzwemmers Jeugd (13 tot 18 jaar). In eerste plaats was dit om de club even verder te helpen ter vervanging, maar het is zo leuk dat ik besloten heb om vanaf volgend seizoen ook op dinsdag de trainingen te geven. Zelf zwem ik al van kindsbeen af (4-jarige leeftijd) en deed dit enorm graag. Ik heb nooit competitie gezwommen of in clubverband zodat je eigenlijk mij kon beschouwen als recreant-zwemmer. Spijtig genoeg was het zwemmen naar de achtergrond verschoven door tijdsgebrek met de toenmalige job, maar door een nieuwe job en het volgen van de lessenreeks Start 2 Swim (trouwens een echte aanrader) kwam de oude liefde voor het zwemmen terug. Doordat mijn dochter als vergunninghouder competitie zwemt voor ZVL is mijn betrokkenheid bij de club ook gestegen. Dus toen ik hoorde dat men vervanging zocht voor de rest van dit seizoen om training te geven aan de jeugd-sportzwemmers wou ik zeker inspringen en op een leuke, ontspannende manier de jongeren training geven. Ik probeer de trainingen onderling af te wisselen qua intensiteit en door er variatie in te steken. Het is dus niet gewoon "baantjes" zwemmen gedurende 1 uurtje. Ik hoop dat ik hen hierdoor een uur ontspanning kan geven doordat ze even niet hoeven te denken aan andere dingen. Het leuke is dat sommigen ook meedoen aan PACO-wedstrijden en ben je als trainer toch stiekem fier op hun prestaties. (Sandy Coppieters)

Onze competitie zwemmers knallen!

Onze competitiezwemmers konden op zondag 22 mei knallen op de Memorial Fons Brydenbach-wedstrijd in het Netepark Herentals. Er zijn weer een aantal heel mooie prestaties neergezet door onze zwemmers. Maar liefst 68 persoonlijke records, inclusief nieuwe haai-tijden, extra A-tijden, limieten voor BJK en BK. Maar dat is nog niet alles. We hadden ook 6 zwemmers die mochten deelnemen aan de finales.

Jammer dat de aflossingen werden afgelast. Maar dat kon de pret niet bederven. Een dikke proficiat aan alle zwemmers. Een dikke merci aan alle trainers, officials, afgevaardigden en natuurlijk ook de ouders en familieleden die volop hebben gesupporterd! (Tarik Kekeç)



Loodsvisjestijden, FINA-punten, Rudolph-tabellen?

Wie geraakt er nog wijs uit? Je hebt loodsvisjestijden, FINA-punten en Rudolphscores... Nochtans zijn al deze systemen goed bedoeld. Bedoeld om de zwemmer te vertellen op welk niveau hij/zij staat.

In competitief verband is dat niet meer dan normaal: je wil weten of je sterker, beter, en uiteindelijk sneller bent. Want dat telt.

Metten is dus weten. Daartoe zijn verschillende systemen ontwikkeld, elk met hun voor en tegens. Ik toets graag even de meest courante systemen, dat van Rudolph en het FINA-systeem. Het systeem van de loodsvisjes zou op het Rudolph-systeem gebaseerd zijn - de haaietijden blijft een groot mysterie. Zie verder.

Loodsvisjes loodsen je de tabellen binnen.

"Loodsvis of loodsmannetje (*Naucrates ductor*) is een zeevis, verwant met de makrelen en ongeveer zo groot als een haring. Het is de enige vis, die van den haai niets te vrezen heeft en hem ook niet vreest." (uit een jongerenencyclopedie van 1938)

Loodsvisjes worden zo genoemd omdat men vroeger dacht dat ze schepen veilig naar de haven loodsten. Maar in zwimmersmiddens weet iedereen natuurlijk dat ze staan voor de A-tijden, de richttijden die zwimmers moeten halen om aan kampioenschappen deel te nemen. Ze zijn afgeleid van de Rudolph-tabellen, waarover later meer.

Zo is de loodsvisjestijd voor 13-jarige jongens anno 2022 voor de 50 meter vrije slag in Olympisch bad 30,81 seconden en bij de meisjes 31,97 seconden.

Voor het Belgisch kampioenschap zijn de normen nog strenger: daar gelden de zogenaamde 'haaietijden'. Hier gelden 29,00 (jongens) en 29,50 (meisjes) seconden als richttijd, ongeacht de grootte van het bad.

Rudolph-punten schatten je niveau in voor je leeftijd.

Dr. Klaus Rudolph is een Duitse sportpedagoog die al meer dan dertig jaar de prestaties van Duitse zwimmers bijhoudt. Hij ontwikkelde een puntensysteem dat je kunt gebruiken om je niveau in te schatten. Elke prestatie wordt omgerekend van een tijd naar een score. De betekenis van de scores is als volgt:

- 1 - 6 punten: clubniveau
- 7 - 10 punten: provinciaal niveau
- 11 - 15 punten: nationaal niveau
- 16 punten: aansluiting internationaal niveau
- 17 - 18 punten: internationaal niveau
- 19 punten: aansluiting wereldtop
- 20 punten: wereldtop

Je kunt dus voor verschillende slagen en afstanden een ander niveau hebben en dat is logisch. Ook hangt de score af van je leeftijd en geslacht. De score hoeft je niet uit te rekenen: je kunt ze eenvoudig opzoeken in een tabel. Maar hoe wordt die tabel berekend? Ik vroeg het aan dr. Rudolph zelf.

De Rudolph-tabellen ontcijferd

De Rudolph-tabellen laten zich het gemakkelijkst uitleggen met een voorbeeld. Stel, we willen de Rudolph-tabel maken voor 12 jaar oude meisjes, voor de discipline vrije slag, 50 meter in een 50 meterbad (Rudolph baseert zich altijd op een Olympisch bad, enerzijds omdat daarin de meeste belangrijke wedstrijden gezwommen worden, anderzijds omdat de tijd hem ontbreekt dit ook voor 25 meterbaden op te stellen).

De eerste stap is om de tien beste tijden ooit voor vrouwelijke zwimmers te nemen, voor deze afstand, bad en stijl:

23,67
23,73
23,75
23,78
23,81
23,85
23,88
23,96
23,96
23,79

Het gemiddelde van deze tijden is 23,83 seconden.

De tweede stap is om de top-tien beste tijden van Duitse 12-jarige meisjes te nemen, voor dezelfde stijl, afstand en bad:

26,94
27,17
27,31
27,39
27,76
27,80
27,85
27,85
28,04
28,25

Het gemiddelde van deze tijden is 27,67 seconden. Het verschil met het gemiddelde van de wereldtop is 3,82 seconden of 16% (3,82/23,83). Deze tijd markeert het '18'-punt in de Rudolph-tabel.

Berekening van de andere waarden

Nu kunnen we de derde en laatste stap nemen: de berekening van alle andere waarden (1 tot 20). Het '19'-punt is 1,5% sneller dan het '18'-punt, wat overeenkomt met een tijd van 27,28 seconden. Het '20' punt is nog eens 1,5% sneller, dus 3% boven het '18'-punt, wat 26,92 oplevert en daarmee zit je inderdaad heel dicht bij het Duitse record op die afstand.

De lagere punten berekenen we op dezelfde manier, alleen doen we er telkens 1,5% bij: '17' punten scoor je met een tijd van 27,99 seconden, en zoverder tot 1 punt (41,5% trager of 33,71 seconden).

Wat achtergrond bij het Rudolph-model

Aanvankelijk was de Rudolph-tabel een indeling met 15 in plaats van 20 punten, en gebaseerd op het wereldrecord. Daarvan stapte dr. Rudolph echter af omdat het wereldrecord bokkensprongen vertoont: soms gebeurt er jaren niets, en dan plots verbetert iemand dat record aanzienlijk. Dat heeft gevolgen voor alle scores, zodat het moeilijker wordt die te gebruiken om zich ontwikkelende zwimmers op te volgen. Vandaar het idee om te werken met een eeuwigdurende lijst van beste prestaties.

Uit de Duitse eeuwigdurende bestelijst zijn gegevens van voor de val van het communisme weggelaten, omdat er nogal wat vermoedens van doping gerezen zijn en in sommige gevallen regelrechte bewijzen. Al maakt de opsteller van de tabel zich geen illusies en beseft hij dat het goed mogelijk is dat de "farmaceutische industrie ook vandaag nog hier en daar 'sponsort'".

Wie goed leest, ziet dat de beste tijden ter wereld in feite niet ter zake doen. De Rudolph-punten worden helemaal berekend op de Duitse besttijden. Meettechnisch gezien niet helemaal verkeerd aangezien Duitsland een betekenisvol zwemland is, en je dus mag verwachten dat de wereldtop (20 punten) een klein beetje beter scoort dan de Duitse top (18 punten), maar niet veel. 18/20 toekennen aan de Duitse top is dus verdedigbaar, zij het arbitrair.

Tenslotte merkt dr. Rudolph nog op: "Een beoordeling van ontwikkelingsmogelijkheden die uitsluitend op prestaties is gebaseerd, is problematisch als de oorsprong ervan niet wordt geanalyseerd. Vooral bij kinderen en adolescenten spelen de biologische rijpheid en de ondersteunende omstandigheden vaak een doorslaggevende rol. De puntentabel is dus een hulpmiddel, maar geen orakel."

In volgende bijdragen bekijken we het FINA-systeem en vergelijken we dat met de Rudolph-punten.
(Peter Doomen)

Brevetzwemmen



Op zaterdag 4 juni kregen alle zwemmers van de groepjes Dolfijnen, Zwaardvissen en Orka's de kans om een brevetje te zwemmen. Heel wat zwemmers zetten hun beste beentje voor! Hieronder een lijst van alle zwemmertjes die een brevet behaalden!

25 m schoolslag:

- Lena Janssens
- Lars Hellemans
- Helena Vanwijck
- Liz de Proft
- Roxane Van Vucht
- Fleur Lanens

25 m vrije slag:

- Seeley Buys

50 m rugslag:

- Mil Van Millaert

100m schoolslag

- Ymke Luytens
- Stella Roelans
- Liselot Chaubet
- Simon Buts

100m vrije slag

- Jasmijn Verstraete

200m schoolslag

- Lars Van Kogelenberg
- Wout Huberland
- Sterre Kennes

PROFICIAT!

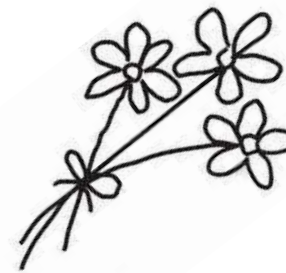
Een beleidsplan uitwerken...



De huidige Raad van Bestuur werd dit jaar herverkozen voor een periode van 5 jaar. In het bestuur hanteren we een open en transparante communicatie en werking. Daarom werd er een brainstorm georganiseerd voor alle bestuursleden, trainers en leden van de ouderraad. De krachtpunten en pijnpunten van ZVL werden onder de loop genomen. Voorstellen tot verbetering werden aangehaald. Post its werden volgeschreven, het raam werd volgeplakt. Kortom de nieuwe doelstellingen werden vooropgesteld, de nieuwe prioriteiten werden gepind. En dit alles bij een zalig zomerzonnetje met een lekker hapje!

Onze vrijwilligers in de 'bloemetjes'.

Zonder vrijwilligers, geen club... Ik denk dat we daar duidelijk over mogen zijn... Daarom organiseert het bestuur jaarlijks een teambuilding voor alle vrijwilligers. Lesgevers uit de zwemschool, trainers uit de zwemclub, officials, bestuursleden, ouderraad,... Het maakt niet uit welke functie je uitoefent binnen de club, je wordt uitgenodigd en bent welkom. Dankzij Corona mocht onze vaste teambuilding (zoals zo veel) niet doorgaan. Maar dit jaar, op zaterdag 14 mei, konden we deze traditie terug oppikken! We gingen eerste met een hele hoop enthousiastelingen bowlen. Daar bleek dat de talenten om te bowlen toch ver uit elkaar lopen. Bowlen en zwemmen... Dat is duidelijk een andere vaardigheid. De eindscores varieerden van 48 punten tot maar liefst 313 punten! Deze titel staat op Tim Jurgens zijn naam. De tweede plaats gaat naar Cindy met 249 punten. Sven eindigde op de derde plaats met 235 punten. Uiteraard was het hierom niet te doen. We wilden gewoon gezellig samen zijn en elkaar ook eens zien buiten het zwembad. Later die namiddag gingen we met z'n allen eten bij Xuri Wok in Lier. Jong of oud, het maakte niet uit. Iedereen genoot van het samen zijn! Lieve vrijwilligers, nog eens een hele dikke dankjewel voor al jullie inzet!!!



Vrijwilliger zijn:

is vrijwillig,
maar niet vrijblijvend
is verbonden,
maar niet gebonden
is onbetaalbaar,
maar niet te koop
is positief denken,
is positief doen
met als enige doel,
voor jezelf en de ander
een goed gevoel

Cijfers, aantallen en een hele hoop podiumplaatsen!

- We hebben het afgelopen seizoen 5 nieuwe vergunningen uitgedeeld bij de jeugd. Dit aan Mykyta Horovyi, Cara Gommers, Thomas Fransen, Juno Van Melkebeek en Alex Gebruers.
- De masters hadden een groei van 3 nieuwe masters Arno Aerts, Lara Van den Heuvel en Yu Jacob.
- Vanuit onze jeugdzwemmers hebben we in september afscheid genomen van 6 zwemmers. Alexander Verdonck, Alex Gebruers, Yu Jacob, Nima Ghaeli, Xante Liekens, Moyra Dilles. Yu Jacob maakte de overstap naar de masters. Nima Ghaeli, Xante Liekens en Moyra Dilles stapten over naar de sportzwemmers. Alex Gebruers besloot na 8 maanden om terug te starten met competitie-zwemmen
- Wij hebben afscheid genomen van 1 official (Lynsey Mortelmans).
- We zijn een samenwerking opgestart voor structurele droogtrainingen en krachttrainingen in samenwerking met Fitness Time Release.
- Onze club telt nu 20 leden bij de pré-competitie, 27 leden bij de competitiezwemmers. Ook 8 pré-masters en 10 masters. We hebben een grote groei bij de jeugdzwemmers en een kleine groei bij de masterzwemmers.
- Dit seizoen namen we deel aan 19 wedstrijden voor vergunninghouders. We behaalden 23 keer een eerste plaats, 37 keer een tweede plaats en maar liefst 41 keer een derde plaats.
- We namen deel aan 10 paco-wedstrijden / niet-vergunninghouderwedstrijden. Daar zwommen we 35 keer een eerste plaats, 24 keer een tweede plaats en 18 keer een derde plaats.
- De masters namen deel aan 8 wedstrijden. Zij spanden de kroon en zwommen maar liefst 69 keer een eerste plaats! Ook 38 keer een tweede plaats en 19 keer een derde plaats.
- In de zomer zwommen we 6 openwaterwedstrijden. Ook daar zwommen we heel wat podiumplaatsen. Maar liefst 11 keer de eerste plaats, 8 keer de tweede plaats en 9 keer de derde plaats.
- Dit jaar namen wij afscheid van Ellen Buys, en Eveline Caenen, en Evelien Verberkt als trainsters. En verwelkomde we recent Coppieters Sandy als nieuwe trainer. Chloë Wijns vervoegt onze trainersequipe terug vanaf volgend seizoen!
- In de zwemschool namen we afscheid van Eveline Caenen, Yasmine El Ghalbzouri, Elisa Umans, Jana Van Hoof, Alexander Verdonck.
- We hadden maar liefst 31 lesgevers in de zwemschool. Volgende lesgevers mochten we verwelkomen: Kim De Bondt, Helge De Boo, Lore Huberland, Qingkun Jacob, Roos Ooms, Silvia Stefanova, Lara Van den Heuvel, Chloë Wijns.
- In de zwemschool verwelkomen we 234 zwemmertjes, verdeeld over twee sessies. Gemiddeld zijn er hiervan 171 aanwezig. Elke jaar groeit onze zwemschool.
- Het bestuur wordt vanaf mei officieel versterkt door Wendy Crocaerts, Kaat Vervloesem en Tarik Kekeç. Jammer genoeg verlieten Kim Verberck, Johan Wijns en Bart Franssen het bestuur.

Dertig jaar ZVL voor Jeroen en Annelies.

Onze club is opgericht in 1978. Wie snel kan rekenen, weet dus dat ZVL ondertussen 44 jaar bestaat. Jeroen Van Hoof en Annelies Kets maken daarvan al 30 jaar ononderbroken deel uit. Dit lijkt ons toch een hele prestatie! In eerste instantie kenden ze elkaar niet. Hun banen in het zwembad kruisten elkaar pas in 2001. Benieuwd naar hun avonturen? Lees dan snel verder!



Foto stage Benicassim 2005.

Jeroen vertelt...

Ik ben in maart '92 gestart in het eerste groepje van de zwemschool omdat mijn ouders vonden dat ik moest leren zwemmen. Mijn eerste wedstrijd als competitiezwemmer was 3 dagen na mijn 8ste verjaardag (mei '95), mijn voorlopig laatste wedstrijd was dit seizoen begin mei op mijn 35 jaar. Volgend seizoen staan we er weer op de wedstrijden met de masters. Ik doorzwom alle leeftijdsgroepen van zwemschool tot zwemclub, geef van mijn 14/15 jaar en nog steeds les in de zwemschool waar ik in ongeveer alle groepen gestaan heb. Nu spring ik bij waar het nodig is of help ik kinderen die nog met bepaalde moeilijkheden zitten. Ik heb ongeveer 5 jaar training gegeven aan de beginnende competitiezwemmers (een aantal van deze zwemmers zijn nu mee bij de masters). Ondertussen zit ik een paar jaar in het bestuur vooral om de website bij te werken. De beste momenten beleefde ik op stage waar we 3 weken in Spanje waren. Hard trainen met een hoop vrienden is eigenlijk ook heel veel plezier maken. Voor mij is ZVL veel meer dan gewoon een sportclub, hier leerde ik mensen kennen waar ik behoorlijk zeker van kan zeggen dat het vrienden voor het leven zijn. Zoveel uren samen in het water doorbrengen scheidt een band. (Jeroen Van Hoof)

Annelies vertelt...

In januari 1992 kwam ik als jong zwemmertje terecht bij ZVL omdat ik moest leren zwemmen van mijn ouders. Of ik dit leuk vond? Nee, niet echt... Ik zie me daar nog steeds staan met tranen... Springen? Ooh nee... Helemaal niks voor mij... Toch is er doorheen de verschillende groepjes in de zwemschool iets veranderd. Ik kreeg de smaak te pakken en groeide door naar de zwemclub. Ik ging van 1 keer in de week zwemmen in de zwemschool, naar 2 keer in de week zwemmen in de zwemclub. Daar bleef het niet bij. Het ging van 'kwaad naar erger.' Ouders van competitiezwemmers weten precies wat ik bedoel... In 2001 begon ik met het zwemmen van wedstrijden. Je vond me meer en meer terug in het zwembad. Trainen tijdens de week, wedstrijden zwemmen in het weekend. In eerste instantie jeugdwedstrijden, later masterwedstrijden. Het zwemmen stond centraal in mijn agenda (en noodgedwongen ook in die van mijn ouders).

In de zomer gingen we telkens 3 weken op stage naar Benicassim in Spanje. Elk jaar maakten we een aftelkalender die begon bij 'nog 100 dagen te gaan' tot 'de dag van vertrek'. Je kan wel raden dat die stage het hoogtepunt was van het jaar. Lachen en lol maken tegen 100 per uur. Dat begon al tijdens de 24 uur durende busrit. Een lekkere pizza in een typisch Spaans restaurantje. Slenteren tussen de winkeltjes op de dijk, vlak aan het hotel. Zeulen met hele grote bidons water om genoeg te kunnen drinken. Morsen met de schepjes Isostarpoeder om drank te maken voor onze drinkbussen. Zwemmen in de zee bij zonsondergang... Liters zonnecrème smeren om toch maar niet te veranderen in rode kreeftjes... Ontelbare keren datzelfde zwembad overzwemmen in het 25 m bad aan het hotel of het 50 m bad in Castellon. Met armen die bij elk baantje zwaarder werden. Benen die je steeds iets minder krachtig kon gebruiken. Maar elkaar steunen? Dat deden we door dik en dun!

Daarnaast geef ik al 20 jaar les in de zwemschool. Ik denk dat ik bijna in elk groepje heb gestaan. Samen met Jeroen gaven we de zwemschool in 2009 een eerste update. Dit nadat we samen de cursus Initiator volgden. Die periode gaf ik ook training in de zwemclub en volgde ik nog meer trainerscursussen. In 2016 slaagde ik als Instructeur B. Dit om de zwemmers nog beter te kunnen begeleiden. Samen met Ellen (die ook training gaf) nam ik de zwemschool voor de tweede

keer onder de loop en voerden we enkele nieuwe aanpassingen door. Ook in de zwemclub zette ik mijn beste beentje voor. Ging mee al begeleidster op stage naar Aken, (wel 13 keer ondertussen), organiseerde mee teambuildings, begeleidde mee (paco)wedstrijden, ...

Ondertussen ligt het 'sportieve gedeelte' al enkele jaren achter mij. Uitgezonderd een uurtje zwemschool op zaterdag dan. Ik engageer me nog vooral in het bestuur. De verantwoordelijkheid over het clubblad belangt mij o.a. toe en het organiseren van de jaarlijkse teambuilding in de Nekker. De passie die ik heb voor onze club en het zwemmen heb ik ondertussen doorgegeven aan mijn echtgenoot, Tim. Wilde hij mij zien in het begin van onze relatie? Dan moest hij naar het zwembad komen... Zo klaar als een klontje... Ook onze kindjes; Marcel en Maurice probeer ik te triggeren met de zwemmicrobe. Of dat lukt... voorlopig wel... Maar de toekomst valt niet te voorspellen. Zwemvereniging Lier heeft al 30 jaar een plekje in mijn leven en in mijn hart. Het is zoals een tweede thuis... Een thuis die steeds 'warm' aanvoelt met vrienden, kennissen en heel veel mooie momenten en herinneringen. (Annelies Kets)



Lier, zwembad Waterperels, 2022

Een eigen clubkampioenschap.

Heel heel lang geleden... Zo beginnen veel sprookjes... Dit is echter geen sprookje, maar een waar gebeurde avond! Op zaterdag 25 juni werd er sinds heel lang een clubkampioenschap georganiseerd. Vroeger, in het oude zwembad aan de Netelaan, vond dit jaarlijks plaats. Met de verhuis naar het 'nieuwe zwembad, de Waterperels' is dit wat naar de achtergrond verdwenen. Na 15 jaar werd het tijd om dit concept nog eens vanonder het stof tevoorschijn te halen. Alle zwemmers zwommen 4x50 m. Dus gemakkelijk gezegd: 1x50 vinderslag, 1x50 rugslag, 1x50 schoolslag, 1x50 vrije slag. Aan de hand van hun behaalde tijd, leeftijd en geslacht werden er Fina-punten toegekend. Op basis daarvan werd de winnaar bekend gemaakt! (Wie hierover mee wil lezen, kan dit vinden op blz. 14) Al was 'winnen' bijkomstig. Want de sfeer zat er dik in. Het was vooral een hele fijne avond onder 'ZVL'. Volgend jaar meer van dat? En oh ja... Die ZVL-ertjes leefden nog lang en gelukkig, dronken nog gezellig samen iets in cafetaria en aten een hele hoop boterhammen bij afloop!

naam	Categorie	M/V	Fina Punten
JACOB, Qingkun	11-12	M	543
VOLDERS, Arne	11-12	M	519
MERTENS, Gerben	11-12	M	489
FRANSSSEN, Thomas	11-12	M	203
SHELLEMANS, Charlotte	11-12	V	1131
VERDOOD, Pip	11-12	V	1094
LEMBRECHTS, Sophie	11-12	V	1068
VAN REETH, Lieze	11-12	V	893
VAN MELKEBEEK, Juno	11-12	V	613
KEKEG, Samir	13-14	M	804
HUBERLAND, Lore	13-14	V	1210
JACOBS, Lotte	13-14	V	1109
DE BOND, Kim	13-14	V	986
STEFANOVA, Gabriela	13-14	V	852
DE BOO, Helge	13-14	V	840
HOROVVI, Mykyta	15-16	M	1621
STEFANOVA, Silvia	15-16	V	879
JACOB, Mei-Jun	17-18	V	1532
WILLEMS, Bruno	19-24	M	1419
AERTS, Noury	19-24	M	1327
WUNS, Chloë	19-24	V	1665
STAES, Jolien	19-24	V	1174
THYS, Christophe	25-29	M	1719
AERTS, Arno	25-29	M	1289
BORREMANS, Verena	25-29	V	1291
VAN HOOFF, Dimi	30-34	M	1229
VAN HOOFF, Jeroen	35-39	M	1371



'Ons Lierke plezierke'

Onze club neemt geregeld deel aan 'Pacowedstrijden'. Dit zijn wedstrijden waarvoor je geen wedstrijdvergunning nodig hebt. Ze zijn heel laagdrempelig, waarbij het motto 'meedoen is belangrijker dan winnen' voorop wordt gesteld. Doorheen het jaar nemen we deel aan wedstrijden op verplaatsing, bij andere clubs. Maar op zondag 26 juni was het wedstrijd in ons eigen zwembad. We doopten de wedstrijd met de 'Lierke Plezierke'. Vanaf de groep 'Zwaardvissen' in de zwemschool mag je deelnemen. Heel wat van onze zwemmers zetten die dag hun beste beentje voor! Ook doorheen het jaar, tijdens verschillende wedstrijden zagen we vele lachende snoetjes. Vaak heeft elke zwemmer wel zijn eigen doel. Meedoen gewoon voor de fun? Meedoen om je persoonlijk record te verbreken? Of meedoen om een kans te wagen op een echte vergunning? Het kan allemaal!

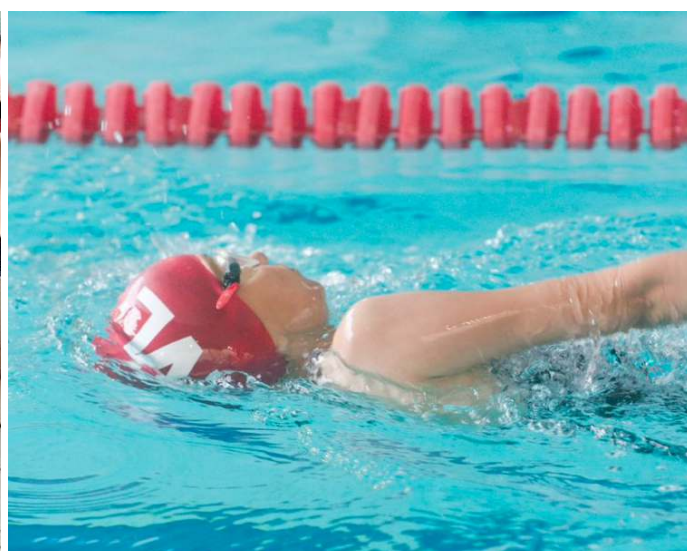
Hieronder enkele sfeerbeelden van de Pacowedstrijd in Aartselaar.



Vinnige zwemmers bij 'Lierke Plezierke', onze eigen Pacowedstrijd.



Go go ZVL!



Sonja, 20 jaar official!

Sonja is dit seizoen al 20 jaar lang official in onze club. Dat is een beetje zoals een porseleinen huwelijk, toch? Omdat er niet veel zijn die zo een prestatie evenaren, vond ik het de moeite waard om een interview af te nemen. Wil je meer weten over haar drijfveer en haar passie om official te zijn? Lees dan snel verder!

Sonja, je bent al 20 jaar official in onze club. Kan je jouw eerste wedstrijd nog herinneren?

Omdat het zo lang geleden is, heb ik het moeten opzoeken. Maar het was op 19 mei 2002 als jurysecretaris op een eigen wedstrijd in Lier.

Hoe was je gevoel hierbij?

Voor de wedstrijd was ik zenuwachtig. Ik was niet zeker of ik alle nodige papieren bij had. Eens de wedstrijd bezig was ging dit vlug over. Het smaakte naar meer!

En of het naar meer smaakte... Heb je een idee tijdens hoeveel wedstrijden je ondertussen official was?

Op officiële wedstrijden 164 keer. De keren dat ik official was op wedstrijden voor niet-vergunninghouders (nu Paco genoemd), heb ik geen flauw benul van. Nu ga ik meestal mee met de Masters. Die wedstrijden hebben van maart 2020 tot december 2021 stilgelegen.

Hoe ben je erbij gekomen om official te worden?

De toenmalige jurysecretaris van toen stopte. De club had dus iemand anders nodig. Administratie ligt me wel en zo ben ik erin gerold. Je kan geen jurysecretaris worden als je geen TAK bent. (Tijdopnemer, aankomstrecht, keerpuntrecht) Dus heb ik alle cursussen eigenlijk vlug na elkaar gedaan. Mijn eerste theorieles voor TAK was op 25 september. Daarna volgde een theoretisch examen in oktober. Toen ik daarvoor geslaagd was volgde mijn stage. Die deed ik in november. Mijn praktisch examen was op 3 februari en 21 april 2001. Ondertussen volgde ik een cursus voor het jurysecretariaat. Mijn theorieles was op 23 oktober en mijn theoretisch examen was op 6 november 2001. Daarna volgde nog een praktisch examen in december 2001. Op minder dan een half jaar tijd, had ik dus alles in handen om de club verder te helpen.

Sonja, het is duidelijk dat je gepassioneerd bent als official en jurysecretaris. Wat vind je er zo leuk aan? Waarom zouden andere ouders hiervan ook moeten proeven?

Je beleeft alles van dichtbij, je bent er nauw bij betrokken. Je leert officials van de andere clubs kennen. Via deze weg leer je de zwemregels en snap je ook beter waarom een zwemmer wordt uitgesloten. Hoe meer officials er zijn in de club, hoe gemakkelijker het wordt om de taak en de wedstrijden te verdelen. Dan zijn het niet altijd dezelfde mensen die paraat moeten staan. Het is ook fijn om je eigen kinderen te zien zwemmen en de andere zwemmers te leren kennen. ZVL is altijd een leuke bende, het is fijn om er deel van uit te maken.

Naast de taak als official, ben je ook nog actief op andere vlakken binnen ZVL.

Ja, dat klopt. Ik ben ook hoofd van de zwemschool. Elke zaterdagochtend vind je me terug in het zwembad.

Dankjewel Sonja voor het fijne interview! Ik heb zelf heel wat keren bij jou mogen zwemmen in de baan tijdens een wedstrijd. Je was steeds even enthousiast en bemoedigend. Je haalt het beste boven in elke zwemmer. De laatste keer dat ikzelf bij jou in de baan zwom, zal ik niet snel vergeten. Het was op een Masterwedstrijd in Nijlen. Ik schoof bij de start van rugslag zo hard weg, dat dit een ongelooflijk grappig zicht geweest moest zijn. Ik weet niet wie er het hardste moest lachen. Jij of ik. (Mijn tijd was op die wedstrijd echter om te wenen) Ik ben ervan overtuigd dat elke zwemmer die bij jou zwom, zo wel een leuke herinnering aan jou heeft! Dankjewel voor de ontelbare uren die je sleet in het zwembad. En hopelijk mogen we jou er nog heel veel zien! Op naar de '30 jaar' official! (Annelies Kets, interview met Sonja Vandenbosch)

Waarom niet gaan zwemmen in Mallorca?

Sofie, één van onze masterzwemmers en openwaterzwemmers ging trainen in Mallorca. Dit om zich nog beter voor te bereiden op het openwaterseizoen. Lees hieronder hoe enthousiast ze was!

Sofie vertelt...

Ik ben van 24 tot en met 31 mei mee gegaan op Swim camp Mallorca. Dit is een sportstage voor zwemmers en triatleten.

Het was georganiseerd door SwimTribe. SwimTribe is een organisatie die vooral in Brugge en Kortrijk actief is en die zwemlessen geeft aan volwassenen. Ze spitsen zich vooral toe op openwaterzwemmen, maar omdat er ook veel triatleten bij waren kon er ook gefietst en gelopen worden. We kregen zwemlessen van coach Anke Janssens. Zij heeft ons veel bijgeleerd op vlak van techniek en heeft ons ook tips gegeven hoe we het beste in openwaterzwemmen en een wedstrijd in open water aanpakken.

Om 7 uur 's ochtends lagen we in het zwembad. Dit was wel vroeg en vergde wat aanpassing maar het was heel leuk om zo vroeg te trainen. Je had energie voor heel de dag. Daarna gaan ontbijten en je kon aan je dag beginnen. We zwommen in het zwembad 'Best Centre Mallorca'. Dit is een buitenzwembad waar veel zwemmers hebben getraind die ook nog mee gedaan hebben aan grote wedstrijden zoals de Olympische Spelen, WK, EK. Daarnaast werd er ook nog heel veel in de zee gezwommen. Dit was echt een ervaring. Je zag zo de vissen zwemmen onder je. We hebben heel der tochten gezwommen in de zee. Bv een tocht van 3 km. Ook hebben we al de tips die we kregen toegepast in de zee. Naast zwemmen hadden we ook nog droogtraining. Dit was minder mijn ding. Maar het werd altijd wel plezant gemaakt.

Naast al dat sporten was er ook nog tijd voor wat ontspanning. Zo hebben we wat gewinkeld en aan het zwembad gezeten. Er waren ook drie groeps lunches. Ik kende vooraf niemand en dit vond ik best wel eng, maar het is heel goed meegevallen en het waren allemaal stuk voor stuk toffe mensen. We hadden een heel diverse groep, de jongste was 21 jaar oud en de oudste was 69 jaar. Dit maakte het ook wel tof.

Als dit alles nog niet genoeg was, was er ook nog de kers op de taart, 'het Swim Festival'. Dit is een grote internationale openwaterwedstrijd in de zee. Er waren zelfs topzwemmers bij uit Canada, Italië, Spanje enzovoort. Ik zelf heb meegedaan aan de 5km en de 3,8 km. De 5 km werd je met een bus naar de andere kant van het eiland gebracht en moest je de zee overzwemmen, er lag dan om de 500 m een boei. Deze was best moeilijk om te zien, dus soms was het moeilijk om de weg te vinden. Ook waren er wel heel veel golven en tegenstroming. Ik heb ook meegedaan aan de 3,8 km deze was in een driehoek zwemmen. Eerst moesten we maar 4 rondjes zwemmen. Maar omdat de zee zo woelig was hebben ze het parcours verkleind en moesten we er 8 zwemmen.

Dit alles was echt een superleuke ervaring. Ik zou heel graag volgend jaar terug meegaan. (Sofie Janssens)



Kers op de taart voor de openwaterzwemmers!

Het Kempisch Triatlon Team (KTT) heeft een vergunning gekregen voor openwaterzwemmen te Anderstad in Lier! De openwaterzwemmers van ZVL zijn welkom om daar mee te gaan trainen! Dit uiteraard wel onder bepaalde voorwaarden. Een leuk extraatje voor onze zwemmers die graag in open water willen trainen. Zo kunnen ze zich nog beter voorbereiden op openwaterwedstrijden.

Een weekje op stage...

Tijdens het begin van de zomervakantie zijn onze competitiezwemmers een weekje op stage geweest naar Breda. Er moeten niet veel woorden aan vuilgemaakt worden... Het was gewoon TOP!

Sportief
Techniek
Amuseren
Gezellig
Eetfestijn

Benen
Rugslag
Efteling
Daguitstap
Avontuur



Een warme oproep...

Het was een druk wedstrijdjaar voor ZVL waar de trainers en zwemmers naar hebben uitgekeken, maar ook de families om eindelijk terug te kunnen supporteren.

Hoewel er bij de eerste wedstrijden nog beperkingen waren, zagen we naarmate het jaar vorderde, meer en meer versoepelingen met toeschouwers die weer toegelaten werden.

Natuurlijk, meer wedstrijden betekende ook dat er weer nood was aan officials. Zij konden hun chrono's weer afstoffen, hun official outfit glad strijken, hun clipbord en pen boven halen om hun taken te vervullen. Want geen officials, betekent geen wedstrijden. En als een club geen of onvoldoende officials heeft (afhankelijk van de aantal ingeschreven zwemmers) moeten er boetes worden betaald.

We willen natuurlijk dat alle zwemmers kunnen deelnemen aan de wedstrijden zonder dat de club hiervoor beboet wordt. Daarom zijn we altijd enorm blij als er zich nieuwe officials aanmelden. Hoewel we een aantal zeer gemotiveerde ancients hebben die je regelmatig in hun wit tenue op wedstrijden ziet, merken we dat we momenteel veel te weinig actieve officials hebben.



Wist je trouwens dat er heel veel voordelen zijn aan official worden?

Als official hoef je bij wedstrijden geen inkom te betalen. Bovendien worden officials goed verzorgd tijdens wedstrijden met drank (water, thee en koffie) en eten (ontbijt en bij volledige dagen broodjes). Maar nog belangrijker is dat je als official een gratis cursus krijgt, betaald door de club, waarbij je leert hoe iedere zwemstijl correct moet uitgevoerd worden. Dus je hoeft zelf geen zwemmer te zijn, om meer betrokken te zijn bij de hobby van je kind. Daarom een warme oproep aan iedereen die interesse heeft om ons dit zeker te laten weten. Mail naar: info@zwemvereniginglier.be of spreek één van onze trainers aan.

Tarik Kekeç

Het Vlaams zomercriterium.

Op 15, 16 en 17 juli 2022 vond het Vlaams zomercriterium plaats. Maar liefst 60 clubs over heel Vlaanderen namen deel aan deze 3-daagse wedstrijd die georganiseerd was door de Vlaamse zwemfederatie. 861 zwemmers (363 jongens en 468 meisjes) namen hieraan deel. Zwemvereniging Lier nam deel met 18 competitie zwemmers. Tijdens dit weekend waren er 3765 individuele starten.

Er sneuvelden dit weekend heel wat persoonlijke records (78 van de 85 gezwommen wedstrijden) en gingen we als club aan de haal met toch een mooi aantal medailles.

9 medailles voor Zwemvereniging Lier (ZVL stond op de 14e plaats volgens de medaille statistiek.)

Goud : Gerben Mertens 200 Wisselslag 11j (3:03,27)
Goud : Charlotte Schellemans 100 Vrije Slag 12j (1:08,99)
Goud : Gerben Mertens 100 Rugslag 11j (1:27,12)
Zilver : Marnix Doomen 200 Rugslag 13j (2:43,66)
Zilver : Pip Verdood 200 Wisselslag 11j (3:05,61)
Zilver : Gerben Mertens 100 Vrije Slag 11j (1:15,77)
Brons : Pip Verdood 100 Vlinderslag 11j (1:34,14)
Brons : Gerben Mertens 100 Vlinderslag 11j (1:31,04)
Brons : Mei-Jun Jacob 100 Vlinderslag 17+j (1:10,55)
Ook sneuvelden er 3 clubrecords op de 50m baan
- 100 SS 11-12j : Sophie Lembrechts (1:33,67)
- 100 VS 11-12j : Charlotte Schellemans (1:08,99)
- 100 RS 11-12j : Charlotte Schellemans (1:23,71)



Het bestuur van ZVL dankt de trainersploeg voor de goede voorbereiding van onze zwemmers naar deze wedstrijd toe.

Ook dank naar de afgevaardigden en officials die mee hielpen om de wedstrijd in goede banen te leiden.

Maar vooral onze grote dank naar de zwemmers voor hun inzet tijdens de trainingen dit seizoen, de zomerstage in Breda en voor de puike prestaties die ze dit weekend hebben neergezet. (Sven Jacob)

Voor altijd en altijd...



Tim Engels (voorzitter) en Annelies Kets (lesgever zwemschool en bestuurslid) stapten samen in het huwelijksbootje op zaterdag 20 augustus 2022. Ook hun twee zoontjes, Marcel en Maurice zwemmen in de zwemschool. We wensen hen veel geluk samen!



Onze innige deelneming...

Afgelopen seizoen moesten we afscheid nemen van twee mensen die veel betekend hebben voor ZVL. Jarenlang waren zij actief binnen onze club. Ze maakten de club mee tot wat ze nu is. Wij zijn dankbaar voor al hetgeen zij verwezenlijkt hebben binnen ZVL. De originele vlag die het bestuur in ontvangst mocht nemen, houden we in ere tijdens onze thuiswedstrijden en bieden een blijvende herinnering... We wensen de familie en nabestaanden veel sterkte bij dit verlies.



Roger Steenmans

22/05/1946 - 27/11/2021

Jarenlang onze voorzitter...
De drijvende kracht binnen ZVL...
Je zette onze club op de kaart...
Erevoorzitter sinds 2016...

Dankjewel om ZVL groot te maken...
Dankjewel voor al je passie...
Dankjewel om er steeds te zijn...
Dankjewel voor alles...



Richard Seymourtier

19/10/1944 - 17/03/2022

Jarenlang onze vaste hoofdtrainer...
Bekend in elk zwembad en in elke club...
Je deelde je zwempassie met ontelbare zwemmers...

Dankjewel voor alle uren naast het bad...
Dankjewel voor de vele uren zwemplezier...
Dankjewel om er steeds te zijn...
Dankjewel voor alles...

Vul het kruiswoordraadsel in en win!

Heb je ons clubblad aandachtig gelezen? Vul dan snel onderstaand kruiswoordraadsel in. Maak met de letters in de rode vakjes een woord en **win een seizoen gratis lidgeld!** *

Bezorg ons het antwoord via de link op onze site of scan de QR code.

De winnaar wordt bekend gemaakt op zondag 6 november 2022.**

* Lidgeld voor 1 seizoen bedraagt 70 euro. Dit zowel in de zwemschool als zwemclub. Het lidgeld wordt teruggestort op uw rekeningnummer.

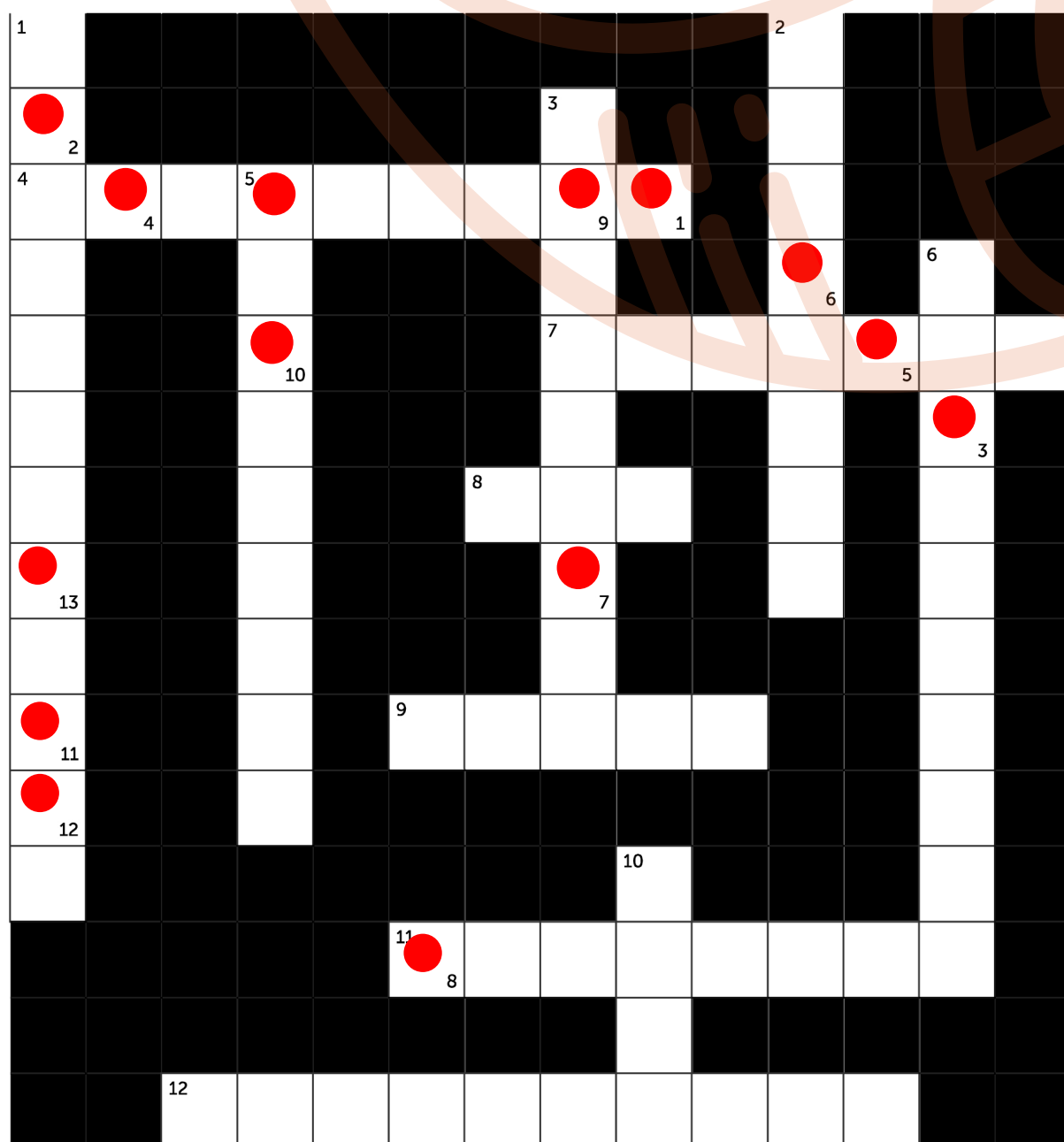
** Uit alle juiste antwoorden wordt er 1 winnaar getrokken.

HORIZONTAAL

- 4 Onze club lanceert een warme oproep. Wie hebben we dringend nodig op wedstrijden?
- 7 Bij welke sportfederatie is ZVL aangesloten?
- 8 Hoeveel ouders telt onze enthousiaste ouderraad?
- 9 Waar gingen onze competitiezwemmers op stage afgelopen zomer?
- 11 Wat is de naam van de onze competitie A groep?
- 12 Van welke groep is Yu het hoofd in de zwemschool?

VERTICAAL

- 1 Tijdens welke activiteit werden de zwemmers nat op teambuilding?
- 2 In welke maand vindt ons jaarlijks mosselweekend plaats?
- 3 Hoe heet onze eigen Pacowedstrijd? Lierke...
- 5 Welke cursus vond er plaats tijdens de zomermaanden in ons zwembad?
- 6 In welke groep van de zwemschool leer je de coördinatie van schoolslag onder de knie te krijgen?
- 10 Hoe heet onze nieuwe sponsorverantwoordelijke?



SCAN HIER!



**Wij wensen
jullie een
sportief seizoen
toe!**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----