



DE DOLFIJN



Terug van weggeweest...

Vroeger was alles beter... Dat hoor je hier en daar wel eens vallen... Maar is dat echt zo? De meningen hierover zijn vast en zeker verdeeld! Maar niet alles wat 'oud' is, is per definitie slecht! We willen in onze club vooruitgang en vernieuwing. Zoveel is zeker! Maar tijdens één van de bestuursvergaderingen kwamen er herinneringen bovendrijven over 'De Dolfijn'. Ons lang vergeten papier clubblad, van vele jaren geleden. Het clubblad waar je vroeger wedstrijd - en stageverslagen in las. Op de hoogte werd gebracht van evenementen en nieuwtjes. Straffe stoten kon lezen, die de zwemmers uitstaken. Dat clubblad, is ergens verloren gegaan bij het oprichten van onze clubsite en de overstap die we maakten van het oude, naar het nieuwe zwembad. Nostalgie hierover kreeg de bovenhand en we besloten om 'De Dolfijn' nieuw leven in de blazen.

Annelies werd aangesteld als journalist en redactrice en ging een heel seizoen lang op zoek naar 'nieuws' binnen de club. Er werden interviews afgenomen, verslagen getypt, foto's genomen, ... Ook de zwemmers en trainers droegen hun steentje bij, door wedstrijdverslagen te maken en door te mailen. Waarvoor dank! De afgelopen weken is er hard gewerkt om alles in een moderne vorm te gieten. Maar zo hier... Met enige fierheid stellen wij voor.... "DE DOLFIJN" TERUG VAN WEGGEWEEST!

Veel leesplezier!

Start van het nieuwe seizoen.

Op 2 september openden we de deuren van het zwembad voor nieuwe leden. Wel 80 zwemmers, groot en klein stonden klaar om hun nieuwe groep te verkennen. Voor ons als club was dit een heus record! De week erna stonden ook onze andere, vertrouwde leden klaar om een duikje te nemen. Sommigen met

veel zin, anderen met enkele traantjes. De lesgevers van de zwemschool zijn fier op hun 167 zwemmertjes. Ook de trainers van de zwemclub willen er voor hun 101 zwemmers een sportief en succesvol jaar van maken! (A.K)

Nood aan vernieuwing.



Iedereen in het bestuur was het erover eens... Het is tijd voor vernieuwing in de zwemschool. We moeten het 'kindvriendelijker' maken, speelser. Er moeten meer 'prikkel's' gegeven worden om de zwemmertjes te motiveren en uit te dagen. Met die woorden in het achterhoofd begonnen we te brainstormen. Met enige fierheid stelden we in september volgende nieuwigheden voor. [Lees meer op p.3](#)

Gratis jaar zwemschool!

Tijdens de eerste zwemschool van het seizoen maakte we de winnaar bekend van een jaar gratis zwemschool! Proficiat aan Nina De Groof! Wil je ook je kans wagen om een jaar gratis te zwemmen? Kom dan je naam noteren in onze stand tijdens de verenigingenmarkt van dit seizoen! (A.K)



Word jij de winnaar van volgend seizoen? Kom op vrijdag 22 juni naar de verenigingenmarkt!

Zwemmer in de spotlight!

Lees meer op p. 18 en 19

Onze kleine helden in de zwemschool.

Lees meer op p. 12 en 13.

Op stage naar Ubach-Palenberg.

Lees meer op p. 15

ZVL voelt net als familie...

ZVL mocht afgelopen seizoen heel wat nieuwe leden verwelkomen! Groot en klein, jong en oud. Zwemschool of zwemclub. Recreatie -of competitiezwemmer. Maar er waren toch wel drie zwemmers die onze aandacht trokken. Drieka, Karlien en Wietse Leys maakten de overstap van de zwemclub in Geel naar onze club. We zijn benieuwd hoe deze drie de overstap ervaren hebben. Ze stellen zich kort voor en vertellen hieronder hun ervaringen. Waarom ze net voor ZVL kozen? Dat was vooral de keuze van Marjan (mama). Ze vond vanaf het eerste moment dat ZVL heel 'warm' en 'familiaal' aanvoelt en ze voelde zich er meteen welkom. De aanpak die er heerst strookt met de opvoeding die ik wil geven aan mijn kinderen vertelt ze. Ook kon ik me vinden in de voorwaarden die er gesteld worden naar competitiezwemmers toe. De keuze van club was snel gemaakt!

'Iedereen kent iedereen.'

Hallo, ik ben Wietse en ik ben 11 jaar. Ik zwem bij competitie bij de Benjamins. Mijn vergunning heb ik al behaald in de zwemclub in Geel. In het totaal heb ik daar 3 jaar gezwommen. Het laatste half jaar bij de recreatie wegens een accident van mama. Daarvoor heb ik ook nog 2 jaar bij Delfino gezwommen. Een recreatieve club. Ik vind zwemmen heel fijn en ontspannend. Ik voelde me direct goed in de groep van de Benjamins en maakte snel vrienden. Ik wil graag technisch nog correcter leren zwemmen om zo mijn snelheid verder op te bouwen. ZVL is een veel kleinere club als ZGeel, waardoor ik het een veel gezelligere club vind. Iedereen kent iedereen, het lijkt allemaal familie. Ik vind de groepsindelingen ook veel beter als in Geel. Ik ben mee naar Aken geweest en dat vond ik een super ervaring. Hopelijk mag ik later ook training geven bij ZVL! Hier kijk ik al naar uit! (Wietse Leys)

'Ik voelde me super welkom.'

Hallo, ik ben Drieka. Ik ben 2 jaar jonger dan mijn broer Wietse. Ik ben dus 9 jaar. Net zoals mijn broer en zus heb ik eerst even bij Delfino gezwommen. Daarna ben ik mee overgestapt naar ZGeel. Daar heb ik alle groepjes doorzwommen op 1 jaar tijd. Een

toprecord! Ik was nog te jong om wedstrijden te gaan zwemmen en ben dus lang blijven hangen in het laatste groepje. Ik had pech omdat mama een zwaar accident kreeg. Daardoor moest ik tijdelijk naar de recreatiegroep. Ik vond het jammer om weg te gaan in de club in Geel. Ik voelde me daar goed en heb dan ook veel traantjes gelaten om mijn vrienden te moeten achterlaten. Ondertussen heb ik al veel nieuwe mensen leren kennen bij ZVL en voel ik me daar ook super! Ik behaalde dit jaar mijn licentie om te mogen deelnemen aan competitiewedstrijden! Daar ben ik super fier op! Toen ik mijn proef moest doen om mijn licentie te behalen stonden alle competitiezwemmers voor mij te supporteren op de kant. Al die grotere en oudere zwemmers kwamen me een knuffel geven en feliciteren. Ik voelde me super welkom! Zwemmen doe ik graag omdat ik daar rustig van word. Mijn droom is om een belangrijke Belgische titel te zwemmen! Ondertussen mis ik ZGeel niet meer. Ik vind ZVL leuker omdat het een kleine club is. Later zou ik graag zwemjuf worden! (Drieka Leys)

'Ik zwem bij de Cadetten en vind het er super!'

Hallo, Ik ben Karlien, 15 jaar oud. De oudste van de drie kinderen. Op mijn 7 jaar ben ik gestart bij



Delfino. Later volgden Wietse en Drieka ook. Ik was 12 jaar toen we overstapten naar ZGeel. Daar trainde ik ongeveer 8 uur per week. Ik zat in de hoogste groep van de onderbouw, maar op het einde was ik het een beetje beu. Ik had het gevoel dat ik 'moest' zwemmen. Ik ging niet graag meer. ZVL heeft daar verandering in gebracht! Ik zwem nu bij de Cadetten en ik vind het er super. Ik zwem graag omdat ik het ontspannend vind. Het helpt om me beter te kunnen concentreren. Omdat ik zo gemotiveerd ben heb ik dit jaar de cursus initiator gevolgd bij ons in het zwembad. Later zou ik ook graag training geven net zoals mama nu. Ik vind ZVL fijner om te zwemmen omdat het kleiner is als ZGeel en omdat iedereen elkaar helpt en kent. (Karlien Leys)

Een zilveren druppel verdient.



In samenwerking met de Vlaamse Gemeenschap en Bloso heeft de Vlaamse Zwemfederatie een nieuw project ontwikkeld. De Vlaamse Zwemfederatie wil clubs, financieel ondersteunen die het accent leggen op de kwaliteitsverbetering en toename van sportparticipatie bij leden tussen de 0 en de 18 jaar. Elk jaar trachten we om een stapje verder te gaan en 'onszelf' als club te verbeteren. De voorbije jaren mochten we telkens een bronzen druppel ontvangen.

Maar voor het seizoen 2016-2017 ontvingen we voor de eerste keer een zilveren druppel! Een bewijs dat onze inspanningen beloond worden! (A.K)

**Hier had ook uw
advertentie kunnen
staan!**
**Neem snel contact met
ons op!**

info@zwemvereniginglier.be

'Wist je datjes' over ZVL!

Wist je dat...

- onze club zijn 40-jarig bestaan viert in 2018?
- komend seizoen (2018 - 2019) een feestjaar wordt!
- we een record aantal van 35 zwemmers hebben in de recreatiegroep?
- we ook in de zwemschool een 'boost' hebben? Er zwemmen liefst 167 zwemmertjes daar!
- onze club verdedigd wordt op reguliere wedstrijden door 25 competitiezwemmers?
- ZVL verschillende provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenen heeft?
- er 8 volwassenen heel het 'start to ZVL' programma met succes doorlopen hebben?
- we ook 7 masterzwemmers (+25 jaar) hebben die nog wedstrijden zwemmen?
- er 1 masterzwemmer in september zelfs deelneemt aan het EK-zwemmen in Slovenië!
- we 11 enthousiaste M-zwemmertjes hebben in samenwerking met het H.-Hartziekenhuis?
- we in de zomermaanden ook deelnemen aan openwaterwedstrijden?
- ZVL sinds 2 seizoenen geleid wordt door een volledig nieuw bestuur?
- het bestuur elke 2 weken vergaderd om alles in goede banen te leiden?
- je kan zwemmen bij ZVL van 3 jaar t.e.m. 99 jaar? En ouder ook!
- er 190 groepsovergangen zijn gebeurd afgelopen seizoen in de zwemschool?
- 5 zwemmers hun competitievergunning behaald hebben dit jaar?
- onze club 376 leden in het totaal telt?

Belgisch kampioen!

Op 18 november nam Tim Jurgens, één van onze master zwemmers deel aan het Belgische kampioenschap. Hij zwom 100 m vlinder en behaalde daarmee de eerste plaats! Hij mag zichzelf dus Belgisch kampioen bij de masters noemen. Met zijn 50 m crawl belandde hij op de tweede plaats. Zelf reageert hij heel bescheiden... 'Ik ben blij met mijn goud en zilver... Wel slechte tijden... Maar ja... normaal als ge niet genoeg in 't water springt!' Toch een hele dikke proficiat Tim! (A.K)

Gezocht!

Lesgevers voor de zwemschool.

Trainers voor de zwemclub.

Vrijwilligers om ons te ondersteunen tijdens allerlei evenementen.

info@zwemvereniginglier.be



Nood aan vernieuwing.

Iedereen in het bestuur was het erover eens... Het is tijd voor vernieuwing in de zwemschool. We moeten het 'kindvriendelijker' maken, speelser. Er moeten meer 'prikkel's gegeven worden om de zwemmer'tjes te motiveren en uit te dagen. Met die woorden in het achterhoofd begonnen we te brainstormen. Met enige fierheid stelden we in september volgende nieuwigheden voor:

- Introductie van het schaap als onze mascotte in de zwemschool.
- Vernieuwde diploma's bij een overgang naar de volgende groep met bijhorende dierenbatches. Verzamel ze allemaal!
- Stickervel met een af te leggen parcours doorheen de zwemschool. Kleef dikke duimen en diersymbolen telkens je een mijlpaal bereikt hebt! Wie krijgt er heel zijn stickervel vol?
- Zwemmen in twee shiften. Dit om het aantal zwemmers in de groepen te doen dalen en de kwaliteit van de lessen te optimaliseren.
- Lanceren van onze 'testjuf'. Zij neemt alle overgangstesten af om te bepalen of een zwemmer naar de volgende groep mag. Zo gebeurt alles objectief en rechtvaardig. Het is Annelies die deze taak op zich neemt.
- Ook als een zwemmer'tje lang in een groepje blijft hangen, gaat zij bekijken waar het probleem zit.
- Verloten van een jaar gratis zwemschool voor bezoekers van de verenigingenmarkt!
- Een webshop op de site met allemaal authentieke ZVL-spullen! (A.K)

De passie van Verena en Sofie...

Het openwaterseizoen zomer 2017

Wat is openwaterzwemmen?

We hebben met de club deze zomer deelgenomen aan openwaterwedstrijden. Een 'openwaterwedstrijd' houdt in dat je in een meer of een kanaal gaat zwemmen in plaats van in een zwembad. Je kan dan 1, 2, 3 of 5 km zwemmen. Openwaterwedstrijden zijn dus altijd wedstrijden over een lange afstand. Je zwemt langs het aangegeven parcours en probeert dit zo snel mogelijk te doen. De openwaterwedstrijden gaan altijd door in de zomer.

Wat is er zo leuk aan?

Het leuke aan een openwaterwedstrijd is dat je tussen de natuur en de vissen mag zwemmen. Je moet ook al eens onder een brugje door of tussen planten zwemmen. Ook de sfeer is heel leuk. Een openwaterwedstrijd heeft een beetje de sfeer van een Vlaamse kermis: je kan er iets drinken of eten, er is bvb. een tombola en er zijn bij sommige wedstrijden ook springkastelen enz... Zo'n wedstrijd is ook fijn voor de supporters. Ze kunnen vaak naast jou mee wandelen en je onderweg aanmoedigen.

Resultaten.

Deze zomer hebben in totaal 7 personen van de club deelgenomen aan de wedstrijden. Dit waren Alex, Jennifer, Laura, Maaïke, Sofie, Stef en Verena. In totaal zijn er 4 gouden, 5 zilveren en 3 bronzen medailles gewonnen. We hebben tevens 2 provinciale en 2 Vlaams kampioenen. We mogen dus besluiten dat we het dit jaar bij de openwaterwedstrijden heel goed gedaan hebben met onze club. (Sofie Janssens)



Wij wensen Marjan veel succes als nieuwe verantwoordelijke voor het openwaterzwemmen!

Kom voor hen supporteren tijdens de zomermaanden!

Hier onze kalender. Voor meer info, check onze website.

7/7 Lokeren	25/8 Willebroek
14/7 Waasmunster	26/8 Willebroek
4/8 Charlerloi	1/9 Brugge
5/8 Geel	2/9 Zwevegem
11/8 Menen	
15/8 St- Niklaas	
19/8 Brugge	

ZVL kent een record aantal recreatiezwemmers!

De recreatie is een leuke groep met zwemmers van alle leeftijden. Van 8 jaar tot 51 jaar (maar we laten toe tot 99 en meer). We zijn dit jaar enorm gegroeid tot een groep van 35 enthousiaste zwemmers. Gelukkig is niet altijd iedereen aanwezig want dan heb ik geen banen genoeg. Meestal zijn we met gemiddeld 16 tot 18 zwemmers. (Sven Jacob)



Een verzameling van 29 medailles tijdens de B races.

Op zaterdag 14 en zondag 15 oktober vonden de jaarlijkse provinciale kampioenschappen voor B-zwimmers plaats. Achttien zwimmersstonden paraat dit weekend. Samen verzamelden ze maar liefst 29 medailles. Tien gouden, elf zilveren en acht bronzen! Hieronder twee verslagjes van onze reporters ter plaatse, Senne en Leentje!

'Ik behaalde een zilveren medaille'

Om kwart voor 7 's ochtends ging mijn wekker, genaamd papa. Dit om te ontbijten en mij vervolgens klaar te maken voor de wedstrijd. Een kwartiertje later was ik klaar om te vertrekken naar het zwembad de Wezenberg, waar we een half uur later aankwamen. Wanneer we allemaal binnen konden om ons om te kleden, was iedereen zich al aan het haasten om klaar te staan voor het inzwemmen. Een tijdje later moest ik 100m schoolslag zwemmen, waar ik een zilveren medaille haalde. De tweede wedstrijd was voor mij 100m vrije slag met een tijd van 1.07, wat goed was voor me, maar enkel een frustrerende vierde plaats waard was. Na ons middagdutje werden we gewekt om voor de tweede keer in te zwemmen. Na het inzwemmen had ik

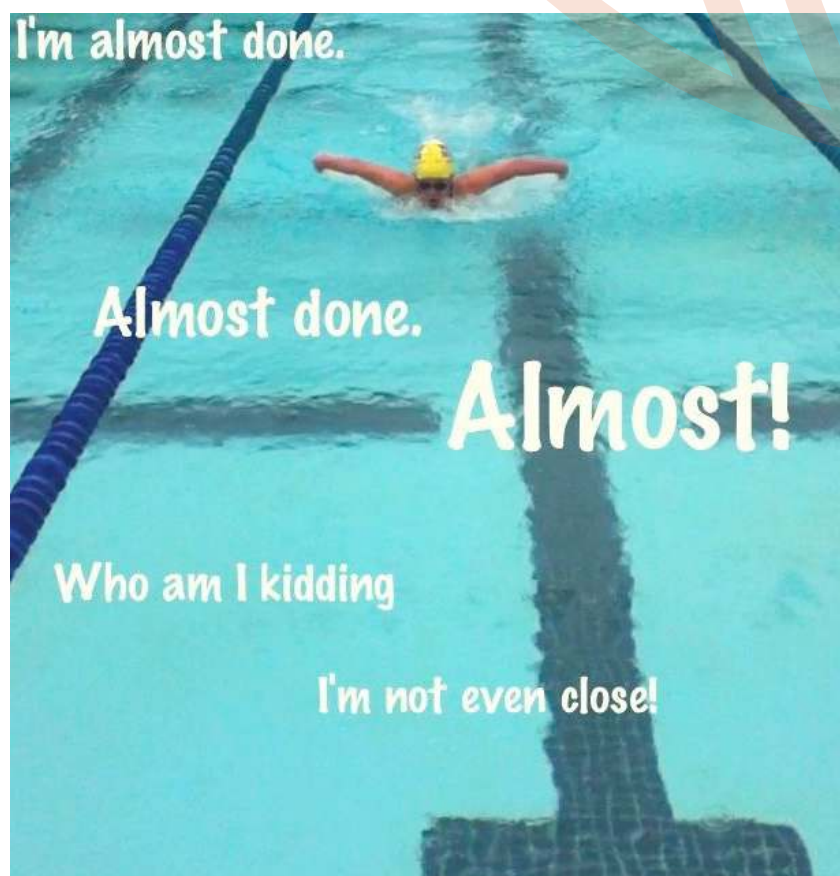
nog twee wedstrijden: 200m wissel en 400m vrije slag. Aan het einde van de dag ben ik nog iets lekker vettigs gaan eten in de Quick. (Senne Liekens)

'ZVL kwam met een hoop medailles thuis!'

Het provinciale kampioenschap was een vermoeiende, maar leuke wedstrijd. Zowat elke slag werd gezwommen in verschillende afstanden. Natuurlijk kwam ZVL met een hoop medailles thuis en hier en daar zelfs met nieuwe clubrecords. Het enige mindere aan deze wedstrijd was het vroege opstaan. De 10 medailles ontvangen die ik bij elkaar gezwommen heb, was leuk. Maar soms moest je daar wel lang op wachten. Ik was blij toen ik mijn tijd voor crawl verbeterde. Mijn rugslag kon beter, vond ik. (Leentje Buys)

Eerste paco van het seizoen.

Traditiegetrouw trokken we op 1 november naar de Pacowedstrijd in Aarstelaar. Kriebels in de buikjes, vele toiletbezoeken, de ene vraag na de andere vraag aan onze trainers maakte toch wel duidelijk dat de zenuwen gespannen stonden! Maar de 8 deelnemende zwemmertjes gaven het beste van zichzelf! Tijden werden verbeterd, werkpuntjes kwamen aan het licht... Maar al doende leert men! We zijn trots op onze zwemmers! Een dikke proficiat aan Wim, Loni, Erwin, Helge, Witse, Drieka, Noah en Emily. Op naar de volgende wedstrijd! (A.K)



Onze trainster... (Gebaseerd op: 'Onze Vader')

Onze trainster, die naast het zwembad staat.
Geheiligd zijn uw trainingen, uw steun.
U wil geschiede op de training als op de wedstrijd.
Geef ons goede tijden en een mooie carrière,
gelijk ook wij goed ons best doen.
En lijdt ons naar de moeilijkste afstanden,
maar bedankt dat u ons trainen wil.
Zwemmen...

(Geschreven door Alex Gebeurs)

Eerste wedstrijd van het seizoen...

De eerste wedstrijd van het seizoen (zon 24 september) is traditioneel de wedstrijd in Herentals. Dit met 400 m crawl op het programma. Enkele zwemmers van onze club namen deel om een poging te wagen voor een nieuw persoonlijk record of om een limiettijd te zwemmen. Dit om hun deelname aan grotere wedstrijden te verzekeren. Alexander, Alex, Senne, Carole, Mei Jun en Zoë zetten op deze wedstrijd hun beste beentje voor! Een extra proficiat aan Mei-Jun die meer dan 30 seconden van haar tijd afdeed en daarmee het clubrecord verbrak! Ze zwom haar 400 m crawl in een tijd van 5.29.14 minuten. Dit was goed voor een zilveren medaille! (A.K)



Hé, is't nog voor vandaag!

De ene starter is de andere niet... Daar zijn we het allemaal over eens... De ene starter fluit snel, de andere wacht wat langer... Maar de starter van de wedstrijd in Berchem op 19 november, nam wel heel ruim de tijd tussen het 'op uw plaatsensignaal' en het effectieve fluitsignaal om te starten. Ik stond op de kant, samen met enkele andere trainers te duvelen over de manier van startgeven. Een volledige reeks Eendjes nam door deze manier van starten al een valse start. Leentje, vol zenuwen voor de 100m vlinder, staat netjes, zoals alleen zij dat kan, op de startblok. Man, wat duurde het weer lang! Ik had echt zo iets van: 'hé, is't nog voor vandaag!' En ploef... daar ging Leentje het water in! Ik was echt om te ontploffen! Dit lag echt niet aan haar! Na dit voorval was onze 'fluiters' iets sneller in zijn handelingen. Ik hoopte dat de portie 'pech' achter de rug was. Maar nee hoor! Jens, werd uitgesloten volgens de kamprechter, omdat het te lang duurde voordat hij op de startblok stond... Dit had ik nog nooit gehoord. Daarna zag ik ook nog op de uitslag staan dat Mei-Jun, die net op haar 400m crawl een A-tijd heeft gezwommen, uitgesloten werd voor een valse start. Dit ben ik toch maar even gaan navragen bij de kamprechter. Ik wist echt wel dat ze níet te vroeg gestart was! Bleek dat men op het secretariaat een fout gemaakt had. Niet Mei-Jun, maar het andere meisje had een valse start gemaakt. Al geluk werd het rechtgezet, want dit is niet zo goed voor mijn trainershart! Ook Pjotr werd uitgesloten omdat hij zijn 2 handen niet heeft gebruikt bij het keerpunt van schoolslag! Aangezien ze weten dat ik daar allergisch aan ben, krijgt hij morgen straftraining'. Een wedstrijd om snel te vergeten! Al hebben de zwemmers toch weer een hele hoop medailles mee naar huis gebracht! Diegene die niet uitgesloten zijn althans! (Ellen Buys)

De masters zetten hun beste beentje voor!

Als masters zijn we allemaal zwemmers ouder dan 20 jaar en zwemmen jaarlijks een vijftal wedstrijden in Vlaanderen. Net zoals in de reguliere competitie meten wij ons op specifieke masterwedstrijden met leeftijdsgenoten. Ook voor ons is er een provinciaal, een Belgisch, een Europees en een wereldkampioenschap. Momenteel zijn we met een zevental mannen en vrouwen die deelnemen aan deze wedstrijden. Die gebeurt op een heel gemoedelijke manier waarbij iedereen het beste van zichzelf geeft en nadien nog wat gaat drinken in de cafetaria met een boterham erbij. Om af te sluiten krijgt iedereen nog een aandenken meer naar huis.

Op de pamberpaal tijdens de teambuilding!

Onze begeleiders vertellen...

Voor de allereerste keer organiseerden we 'een weekendje teambuilding' met onze club! Spannend voor groot en klein. Zaterdag 28 oktober stonden er 33 zwemmers en 4 begeleiders enthousiast te wachten aan de poorten van De Nekker in Mechelen. Daar zou het gebeuren! Vriendschapsbanden smeden en aanhalen. Lachen, plezier maken, grenzen verleggen, maar vooral 'even weg'! Veel tijd om ons te vervelen hadden we niet! We speelden direct enkele kennismakingsspelletjes zodat de spanning eraf was. Een half uurtje later stonden de monitoren van De Nekker ons op te wachten om enkele uurtjes op avontuur te gaan. Zo kregen we een initiatie boogschieten, waarbij we zoveel mogelijk punten moesten verzamelen. We legden een behendigheidsparcours af, waarbij ook snelheid en tactisch spel aan bod kwam! Het toppunt van durf en lef was de pamberpaal! Eén voor één trokken onze zwemmers naar boven! Sommigen haalden de top, sommigen deden enkele treden. Maar allen deden ze hun best! Toen de adventuregames ten einde liepen, merkten we dat onze maagjes knorden. Snel een

'vieruurtje' en dan nog enkele losse spelletjes zoals ontrouwe echtgenoot, doktertje knoop, dooie vis, ... Om 18.00 uur schoven we met grote honger aan tafel! Eerst soep, daarna boontjes met patatjes en hamburgers. Ten slotte nog een ijsje. Mmm... dat smaakte! Om de dag af te sluiten trokken we op Halloweenocht. We verdeelden ons in twee groepen waarbij de ene groep een virus moest verzamelen om de mensheid in zombies te laten veranderen. De andere groep moest een medicijn verzamelen als tegengif. Het virus bleek toch sterker te zijn en won! De ZVL'ers veranderden dus allemaal in zombies! De jongste zwemmers zochten hun bed op en de oudere zwemmers mochten nog genieten van de film 'Kong: SkullIsland'. De ochtend erna zaten we met kleine oogjes aan een lekker en uitgebreid ontbijt. Nog even een button maken als aandenken en daarna ons uitleven in de binnenspeeltuin! Tegen de middag sloten we af en laadden we onze overvolle koffers terug in! Nog een groepsfoto, hier en daar een knuffel en dan naar huis! (A.K)

Ook Yuta en Mei-Jun vertellen...

We zijn met de zwemclub naar De Nekker geweest. Eerst zijn we naar het gebouw geweest waar we zouden verblijven om onze koffers weg te zetten. Daarna zijn wij naar de pamberpaal gegaan. Dat was spannend, maar we hebben het uiteindelijk allemaal gedaan. Dan hebben we in teams een parcours afgelegd. Vervolgens deden we boogschieten. 's Avonds aten we in De Nekker. Na het eten mocht iedereen zich verkleeden om op Halloweenocht te gaan. Het waren leuke spelletjes en uitdagingen. Uiteindelijk is het rode team gewonnen. Het spel had als doel de zombies te doden. Maar dat is spijtig genoeg niet gelukt. Na het spel moesten de jongsten gaan slapen en keken de ouderen nog een film met snacks. Pas heel laat zijn we gaan slapen. We sliepen tot 8.00 uur. De volgende dag gingen we normaal zwemmen, maar het zwembad zat zo vol dat we er niet meer bij konden. Als vervanging gingen we naar de binnenspeeltuin. Daar maakten we veel plezier! Tegen de middag kwamen de ouders ons halen. (Yuta Leman en Mei-Jun Jacob)



Ontdek onze unieke ZVL spullen!



Vanaf september een gloednieuwe kledinglijn voor dames en heren!

Zwemvereniging Lier wint de Super Cup Trofee voor clubs!

Een tijdje geleden stelde zich bij ZVL het volgend probleem:

Er was een grote instroom in de zwemschool, maar jammer genoeg stopten er ook heel wat kinderen vanaf het moment dat ze konden zwemmen. Voor veel ouders is het immers heel belangrijk dat hun kinderen kunnen zwemmen maar zien ze niet dadelijk in dat je ook kan verder blijven doorgroeien in deze sport.

ZVL besloot om dit op een creatieve manier aan te pakken.

Met behulp van een ex-zwemster van de club ontworpen ze een affiche. Op deze affiche worden de groepjes van de zwemschool visueel zichtbaar (elk met zijn eigen diertje) en zie je het traject dat de kinderen doorlopen.

Elke zwemmer die start in de zwemschool ontvangt vervolgens zijn poster. Zwemmers die de einddoelstellingen gehaald hebben, ontvangen een sticker die ze kunnen plakken op de poster. Zo zijn de zwemmers gemotiveerd om de stickers te behalen van alle groepjes (om zo hun poster te vervolledigen) en is het voor ouders bij aanvang in de zwemschool al duidelijk welk (groter) traject er mogelijk is en dat de lessen bij een zwemclub dus niet moeten stoppen als een kind een bepaalde afstand kan overbruggen. (Inge Leten, VZF)



Ons jaarlijks mosselfestijn.

Zondag 5 november was het weer zo ver: ons mosselfestijn! 148 'eters' konden we gelukkig maken met een lekkere portie mosselen of vidée, volledig klaargemaakt door het bestuur en vrijwilligers van ZVL! Het was een gezellige drukte en zeker een geslaagde editie! Hopelijk ben je er volgend jaar ook bij! (A.K)

Gezelligheid...



Enkele trouwe helpers.



Straffe stoten...

Tijdens het mosselfestijn hadden we problemen met de weegschaal. Onze gloednieuwe weegschaal bleef plakken aan een pot mosselen, waarbij het glas in 100den scherven brak. Bruno, één van onze oudere zwemmers schoot ter hulp en ging thuis een weegschaal halen. Maar ergens had hij iets gemist in het verhaal. Want plots vroeg hij: "Ontploft die weegschaal bij hete mosselen?" Nee, Bruno, ze ontploft niet! De andere is gewoon gevallen...

Een ander probleem dat zich stelde op het mosselfestijn waren de ovenwanten. Deze 'vuurvaste handschoenen' bleken toch niet zo vuurvast te zijn als gedacht... Tim verbrandde zijn hand omdat de handschoenen de warmte gewoon doorlieten...

M-zwemmen met het H.-Hartziekenhuis te Lier en ZVL.

Afgelopen seizoen gingen we met onze club een nieuwe uitdaging aan. In samenwerking met het H.-Hartziekenhuis te Lier, waar het project 'Fit for life' loopt, begeleiden we kinderen en jeugd met obesitas. In onze club beter bekend als het M-zwemmen. (Medisch zwemmen) Eén keer in de week geven ze het beste van zichzelf met als doel 'plezier beleven en bewegen'. Een bende 'kakelende meisjes en enthousiaste jongens' stonden klaar om wat meer te vertellen over hun zwemuurtje.

'Zeker komen zwemmen allemaal!'

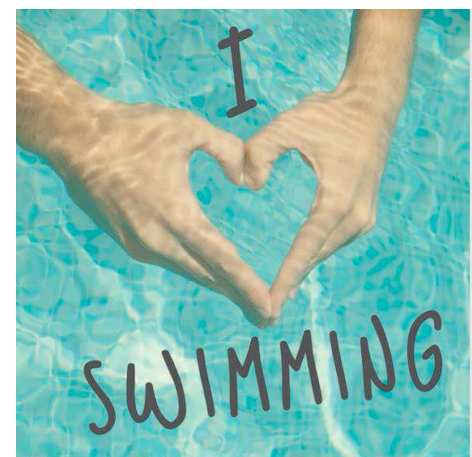
Fien, Nirmin, Stephanie, Noha, Dogan, Vince en Jorn vertellen: "Het leukste aan zwemmen is dat we nat worden en dat we verschillende stijlen leren. Veel crawl zwemmen is wel vermoeid. Vooral voor onze armen. We draaien ze heel de tijd rond, maar gaan bijna niet vooruit. Het aller vermoeiendste wat we al hebben moeten doen is; een paar keer 50 m zwemmene n maar 20" rust krijgen na elke 50m. Ik ging bijna dood! Het leukste wat we tijdens de les al

gedaan hebben is estafetten, vrij springen of schoolslag zwemmen waarbij me een koprol moeten maken." Het enthousiasme was duidelijk merkbaar bij deze zwemmers! Voordat Fien in het water dook riep ze nog snel: 'Zeker komen zwemmen allemaal!'. De zwemmers worden op maat begeleid door onze trainers: Sven, Tim en Leentje. Samen maken ze er een sportief jaar van! Heb je obesitas en heb je zin om deel te nemen? Neem contact op met Dr. Van Doorn of het H.-Hartziekenhuis.(A.K)



Op uitwisseling met Sien en Juliette.

Sien, één van onze competitiezwemmers ging de uitdaging aan om deel te nemen aan een uitwisselingsproject. Haar school, Sint-Gabriël in Boechout heeft al 14 jaar lang contact met een college uit Ottignies. De twee scholen werken samen om hun studenten vrijblijvend een taalbad aan te bieden. De kans om hieraan deel te nemen liet Sien niet liggen! Op basis van interesses, gezinssituatie, ... worden de studenten aan elkaar gekoppeld. Zo vond de ontmoeting tussen Sien en Juliette plaats. Een tof meisje uit Court-Saint-Etienne. Net als Sien is ze bijna 16 jaar, sportief en gaat ze naar de scouts. Sien ging in november al een weekendje naar Juliette thuis. Een grote stap, want de twee meisjes hadden elkaar nog nooit gezien! Ze voelde zich eerst wat onwennig, maar vond het er best gezellig. Het Frans praten en begrijpen was niet altijd even gemakkelijk, maar ze deed haar best. Vooral haar broer en zus praatten veel te snel om te kunnen volgen vertelde Sien! Op 27 januari kwam Juliette een weekendje logeren bij Sien. Omdat het de bedoeling is om zoveel mogelijk samen te doen, kwam het Waalse meisje mee lesgeven in onze zwemschool. Dit vond ze een heel fijne ervaring. 'Het zwembad is mooier dan bij ons' vertelde ze. Ze doet haar best om Nederlands te spreken, maar het is vermoeiend om zich heel de tijd te moeten concentreren om het te begrijpen. 's Avonds stond er nog een familiefeest gepland voor de meisjes. Zondagmiddag vond er op school een etentje plaats met alle deelnemers om gezellig af te sluiten. De twee'taalbadmeisjes' praten geregeld via what's app met elkaar of sturen een mailtje om contact te houden. Of ze elkaar nog gaan zien in de toekomst, blijft voorlopig nog een vraag... (A.K)



Wie zijn ze? Wat doen ze? Wat drijft hen?

De raad van bestuur voorgesteld...

Tim Engels



Leeftijd:	37 jaar
Woonplaats:	Duffel
Functie binnen bestuur:	Voorzitter
Dit houdt in:	Het werken aan een lange en korte termijnvisie, door het voeren van een duidelijk beleid. Gecombineerd met de dagelijkse werking van de club.
Andere functies binnen ZVL:	Begeleider stage Aken. Manusje van alles.
Aantal kinderen:	1 zoontje: Marcel. Tweede zoontje onderweg. (juni) Samen met Annelies. (bestuur, testjuf)
Jaren actief bij ZVL:	Lid: sinds 2012 Bestuur: sinds 2015
Zo kwam ik er terecht:	IDoor mijn partner kwam ik hier terecht, en wilde de passie samen delen met haar.
Mijn drijfveer:	Ik ben ondertussen ook door de zwemmicrobe gebeten en wil zoveel mogelijk mensen aan het zwemmen krijgen. Alsook ZVL terug op de 'zwemkaart' plaatsen.
Dit wil ik in de toekomst nog veranderen of bereiken met ZVL:	Ik wil het familiegevoel binnen ZVL versterken en zwemmers dichterbij elkaar toe brengen. Iedereen zo lang mogelijk aan het zwemmen krijgen / houden. Zowel op recreatief als competitief vlak. Kortom zwemmen is een 'teamsport'.
Deze anekdote vergeet ik nooit:	Er zijn zoveel leuke anekdotes dat het moeilijk kiezen is. Maar mijn mooiste herinnering is een compliment dat werd gegeven op de sportraad over de frisse wind die er waait binnen de club. Opslag waren de vele uren werk en de korte nachten een vage herinnering.
Mijn favoriete clubevenement is:	De seizoensafsluiter of opstart van het nieuwe seizoen. Toch blijft Aken een speciaal plekje in mijn hart hebben.
Dit maakt ZVL speciaal voor mij:	ZVL is een gevoel.
Dit wens ik de club toe:	Dat ze mag blijven groeien en vriendschapsbanden voor het leven mag blijven smeden.

Sven Jacob



Leeftijd:	46
Woonplaats:	Lier
Functie binnen bestuur:	Penningmeester
Dit houdt in:	Ik let op de centjes. Betaalt iedereen wel op tijd zijn lid - en maandgeld? Ik zorg ook dat alle rekeningen betaald worden.
Andere functies binnen ZVL:	Trainer M-zwemmen en Recreatie. Official op wedstrijden.
Aantal kinderen:	2 dochters: Yu en Mei-Jun 1 zoontje: Qingkun Samen met Wendy (Lesgeefster kikkertjes)
Jaren actief bij ZVL:	Lid sinds: 2007 Bestuur sinds: 2015
Zo kwam ik er terecht:	Via de kinderen, die moesten leren zwemmen.
Mijn drijfveer:	Met de club het kwaliteitslabel van een gouden druppel te kunnen verdienen. We zijn goed op weg. Gestart met brons en nu reeds een zilveren druppel...
Dit wil ik in de toekomst nog veranderen of bereiken met ZVL:	De zwemschool nog meer proberen afstemmen met systeem van Fred Brevet, volop gepromoot vanuit de VZF.
Deze anekdote vergeet ik nooit:	Oei...Tot nu toe nog niets meegemaakt dat de moeite is om onder dit item te beschrijven... Of toch ! Onze beker die we wonnen op de onze eerste deelname aan de verenigingenmarkt! Ik was verkleed als Sint Aquarius...
Mijn favoriete clubevenement is:	Alle evenementen waar we de ouders en hun kinderen kunnen ontmoeten buiten het zwembad.
Dit maakt ZVL speciaal voor mij:	Het is leuk om de kinderen te zien genieten in het water.
Dit wens ik de club toe:	Nog een lange toekomst met vooral veel zwemplezier en goesting om te zwemmen.

Diane Vanuytven



Leeftijd:	48 jaar
Woonplaats:	Heist Op Den Berg
Functie binnen bestuur:	Secretaris
Dit houdt in:	Administratieve zaken. Ik help waar nodig is.
Andere functies binnen ZVL:	Trainster van Eendjes en Benjamins. Lesgeefster zwemschool: Kikkertjes
Aantal kinderen:	1 zoon: Tinco
Jaren actief bij ZVL:	Lid sinds: 2009 Bestuur sinds: 2016
Zo kwam ik er terecht:	Tinco startte met zwemmen.
Mijn drijfveer:	ZVL vooruit helpen. Mijn passie voor het lesgeven.
Dit wil ik in de toekomst nog veranderen of bereiken met ZVL:	Naast mijn initiatiocursus, ook een cursus instructeur B volgen, zodat ik de zwemmers nog beter kan begeleiden. Mijn kennis over de zwemsport uitbreiden.
Deze anekdote vergeet ik nooit:	Dat een zwemmertje z'n hoofd niet in het water wilde steken tijdens het zwemmen omdat anders z'n ogen zouden verdrinken.
Mijn favoriete clubevenement is:	Verenigingenmarkt
Dit maakt ZVL speciaal voor mij:	De familieband die er heerst onder de trainers en zwemmers.
Dit wens ik de club toe:	Nog vele en goede nieuwe zwemmers!

Ellen Buys



Leeftijd:	50 jaar
Woonplaats:	Lier
Functie binnen bestuur:	Ondervoorzitter
Dit houdt in:	Ik kom op voor de club, woonvergaderingen bij, steek een helpende hand toe wanneer ik kan.
Andere functies binnen ZVL:	Trainster van Miniemen, Cadetten en ouder
Aantal kinderen:	1 dochter: Leentje
Jaren actief bij ZVL:	Lid sinds: 2008 Bestuur sinds: 2016
Zo kwam ik er terecht:	Leentje leerde zwemmen. Ik werd vrijwilliger in de zwemschool.
Mijn drijfveer:	Kinderen leren zwemmen. Zwemmers helpen hun grenzen en doelen te bereiken en verleggen. ZVL positief in het daglicht zetten.
Dit wil ik in de toekomst nog veranderen of bereiken met ZVL:	Meer competitiezwemmers aantrekken. Meer samenwerken en contact met de ouders. Werken met sponsors. Een fuif organiseren. Een volwaardige wedstrijd organiseren in ons eigen zwembad.
Deze anekdote vergeet ik nooit:	Ik heb door de jaren heen al heel wat leuke, grappige, minder leuke, momenten gekend op verschillende tijdstippen.... om er een moment van tussen te halen, is toch het teentje van onze voorzitter Tim. Voor het exacte verhaal, moet je maar eens passeren.
Mijn favoriete clubevenement is:	De verenigingenmarkt Onze seizoensafsluiter.
Dit maakt ZVL speciaal voor mij:	De band die ik heb met mijn zwemmers.
Dit wens ik de club toe:	Heel veel succes en dat ZVL al haar doelen mag bereiken.

Zie ginds komt de stoomboot...

Ja, ja, afgelopen december was het weer zo ver! Hoog bezoek in onze club! We mochten Sinterklaas en Zwarte Piet verwelkomen in de zwemschool. Het lied 'Zie ginds komt de stoomboot' galmde door de boxen en klonk prachtig uit de mond van onze zwemmertjes! Elk kind kreeg de kans om eenhandje te geven aan de Sint en een nieuwe tekening af te geven. In ruil daarvoor kregen ze mandarijnen, speculaas, chocola en letterkoekjes! De tijd ging weer veel te snel voorbij, maar toch zagen we veel lachende gezichten!

Vlak voor ze hun tocht verder zetten, kozen ze nog snel in elke zwemgroep 1 mooie tekening. Zo konden we nog 6 kindjes extra gelukkig maken met een bon van de Fun van 10 euro! De gelukkigen waren: Liselot Chaubet (Kikkertjes), Flyn Cuypers (Zeeschildpadjes), Robbe Jacobs (Zeepaardjes), Heleen Willems (Zeehondjes), Aaron Pelkmans (Dolfijnen), Lieze van Reeth (Zwaardvissen) en Lore Huberland (Orka's) Verder grepen we de kans om de meest bekende figuren van Spanje enkele vragen te stellen. Dingen die we nog niet wisten over hen! (A.K)



Een exclusief interview met Sinterklaas en Zwarte Piet!

Sinterklaas vertelt...

Hoe bent u naar het zwembad gekomen?

Van Spanje tot België kom ik met de stoomboot, maar eens hier in België heb ik een ruime keuze: soms met ons paard (Slecht Weer Vandaag), soms met de koets en er zijn ook altijd brave mensen die ons een lift aanbieden. Vandaag hadden we zo'n leuke lift.

Waarom vindt u het belangrijk om een bezoekje te brengen aan ZVL?

Elk jaar worden we hier zo ontzettend goed ontvangen. Ik krijg het warm als ik al die brave kinderen zie, die zo ontzettend hun best doen en zo sportief zijn. Het is ook een zo'n mooi complex hier.

U hebt onze zwemmertjes goed bestudeerd. Van welke oefening was u het meeste onder de indruk?

Eigenlijk ken ik heel weinig van de zwemtechnieken, maar ik vond het wel leuk om de kinderen aan de slag te zien met die drijvende plankjes. Ik zag wel dat ze het allemaal heel goed deden en er veel plezier in vonden en dat maakt de Sint ook gelukkig.

Zijn er zwemmertjes die opgevallen zijn? Door iets te vragen, zeggen of doen?

Ik vind de kinderen allemaal even leuk, er waren wel enkele deugnieten bij. Ook vond ik het heel fijn om de diploma's te mogen uitdelen aan de toppers die

mochten overgaan naar een hoger niveau. Er was ook iemand bij die s'anderdaags zijn eerste wedstrijd zwom, ook leuk.

Wat gaat u doen met al die mooie tekeningen die u kreeg?

Wij hebben in Spanje een supergrote kamer waar alle tekeningen worden opgehangen. Omdat het er zo veel zijn is dat al bijna een zaal. En heel regelmatig wandel ik dan eens door de tekeningenkamer, dat maakt mij super gelukkig.

In Spanje is het soms erg warm. Hebt u daar ook een zwembad?

Ja hoor, bij ons in Spanje hebben heel veel mensen een zwembad, het is er altijd goed weer. Regelmatig trek ik enkele baantjes, om in conditie te blijven. Ik kan natuurlijk niet concurreren met de topzwemmers van ZVL, maar ik doe mijn best. Meestal blijf ik in het diepe deel, want Zwarte Piet haalt in het ondiepe altijd steken uit...

Mogen we u volgend jaar terug verwachten?

Zeer zeker, het staat al in mijn agenda ingepland. Ik zou zeggen zet de ramen wat open tegen ik kom, want het is altijd zo warm in het zwembad (grapje natuurlijk). Ik verwacht wel hetzelfde hartelijke onthaal en mooie tekeningen, en even brave zwemmers....

Zwarte piet vertelt...

Kan jij al zwemmen?

Nee. Maar ik ben ermee bezig! Als we weer in Spanje zijn zal ik mijn best doen.. Spijtig dat er geen stoute lesgever was dit jaar.. Anders kon die mij leren zwemmen!

Doe je soms kunstjes in jullie zwembad in Spanje?

Ja, in het ondiepe water doe ik graag handstand! Samen met de andere Zwarte Pieten doen we wedstrijdjes om ter langste onder water blijven. En soms duw ik ook graag Sinterklaas kopje onder, maar sjjjttt..

Welke kleur heeft jouw zwembroek?

Dat hangt van m'n badmuts af. Een rode badmuts is een groene zwembroek. Zo heb ik ook een gele badmuts, en een paarse zwembroek..

Wat is jouw lievelingsmopje? Vertel het eens...

Ja! Toen ik met Sinterklaas door de woestijn liep, vroeg de Sint aan mij waarom ik al de hele tijd een autodeur bij me had. Wel, dat is heel simpel zei ik, als ik het dan te warm krijg, draai ik gewoon het raampje open!

Kom je volgend nog terug naar onze zwemschool?

Als iedereen weer zo braaf is geweest wel! En wie weet kan ik zwemmen tegen volgend jaar..

Pacowedstrijd met de Sint.

Ook dit jaar trokken we naar het zwembad in Berchem om deel te nemen aan de Sinterklaaswedstrijd voor niet-vergunninghouders. Met onze achttien zwemmers waren we goed vertegenwoordigd als club! Voor heel wat zwemmertjes was het de eerste keer dat ze meededen. Ook voor Lotte, die toen nog bij de Orka's zwom. Zij schreef hieronder een verslagje over haar eerste wedstrijdervaring. (A.K)

'Twee keer ben ik eerst geeëndigd!'

Op zondag 3 december 2017 heb ik meegedaan met de Sinterklaas zwemwedstrijd. In het begin was ik een beetje zenuwachtig omdat het de eerste keer was dat ik meedeed aan zo'n wedstrijd. Ik vond het wel leuk dat de zwemjuffen van mijn zwemclub zo lief voor mij waren. Ze legden me goed uit wat ik moest doen. Het was ook tof dat er zoveel mensen waren om te komen supporteren. Eerst was er de sinterklaasparade. Elke groep moest zich verkleeden in een bepaald thema. Wij waren de piraten en zongen dan een liedje voor de sint. Er was een zwarte piet die in het water gevallen is; dan heb ik hard moeten lachen! Eindelijk was het mijn beurt. Wat aarzelend stond ik op de startblokken, te wachten op het fluitsignaal. Toch wel veel zenuwen, want duiken lukt nog niet zo heel goed. Ik deed echt mijn best en probeerde supersnel over te zwemmen. Iets later mocht ik dit nog eens een tweede keer doen. 2 keer ben ik eerst geeëndigd in mijn reeks! Superleuk! Ik was zo blij! Het was ook leuk dat we een medaille kregen en vele lekkere dingen van de Sint en de pieten. Ik weet al zeker dat dit niet de laatste keer was dat ik aan zo'n wedstrijd meedeed. (Lotte Jacobs)

**Hier had ook uw
advertentie
kunnen staan!
Neem snel
contact met ons
op!**

info@zwemvereniginglier.be

Zwoegen en zweten voor een vergunning.

Een vergunning behalen om deel te mogen nemen aan competitiewedstrijden is niet voor elke zwemmer even evident! Er hangen immers voorwaarden en vereisten aan vast. Toch zijn er een aantal zwemmers die er dit jaar in geslaagd zijn om er één te bemachtigen. Een dikke proficiat hiervoor aan onderstaande zwemmers! Wij hopen dat ze er veel plezier aan beleven.

Proficiat aan: Yuta Leman, Moyra Dilles, Emily Van denBergh, Drieka Leys, Tinco Vanuytven

Nieuwe concurrentie!

Onze kersverse nieuwe competitiezwemmers zwommen ondertussen allemaal hun eerste officiële wedstrijd. Lees hieronder hoe zij het beleefd hebben!

Zaterdag 23 december, een speciale dag!

Je vraagt je wellicht af waarom dit zo'n speciale dag was? Het was de dag waarop ik mocht deelnemen aan mijn eerste vergunninghouders wedstrijd te Kapellen. Ik moest 100 m schoolslag zwemmen en zwom dit op een tijd van 1.54.09 min. Hierna volgde de 50 m crawl en mijn tijd was 39.60 sec. Het was een geweldige dag, met veel steun van mijn vrienden en familie. Ik hoop dat ik er nog aan veel mag deelnemen, en af en toe eens winnen zou leuk zijn! (Emily Van Den Bergh)

"Ik was heel blij!"

Mijn eerste wedstrijd was in Kapellen. Ik was ingeschreven voor 200m wissel en 100 m crawl. Maar dat eerste kon ik niet zwemmen omdat er te veel inschrijvingen waren. Ik was van in het begin gestrest, tot ik had gezwommen. Ik maakte me nerveus en wilde niet uitgesloten worden. Dat gebeurde gelukkig niet, dus ik was heel blij! (Tinco Vanuytven)

"Een paar tranen rolden over mijn wangen."

Op 28 januari mocht ik voor de eerste keer een officiële wedstrijd zwemmen. Ik moest twee dingen zwemmen: 100m vrije slag en 100m schoolslag. Ik was al enkele dagen daarvoor heel zenuwachtig. Ik had heel veel schrik iets verkeerd te doen. En dus gediskwalificeerd te worden... .

Toen ik aankwam aan het zwembad was ik wel heel ongeduldig. Ik wilde het liefst zo snel mogelijk zwemmen. Van Ellen moest ik 200m crawl inzwemmen. Daarna ook nog 50 meter armen crawl, 50 meter benen crawl en 50m volledige crawl. Daarna ook nog 50m wissel: vlinder, rug, schoolslag en crawl. Gevolgd door nog 15 meter sprint crawl.

Juist na het inzwemmen mochten de jongens Eendjes starten. En daarna was ik eindelijk aan de beurt. Toen ik aan de startblok stond, kreeg ik weer veel zenuwen. Maar eens in het water voelde ik me heel goed. Ik zwom 100 meter crawl. Ik was tevreden toen ik uit het water kwam.

Voor de pauze moest ik ook nog 100 meter schoolslag zwemmen. Voor de schoolslag was ik nog zenuwachtiger. Na de start zwom ik zo vlug ik kon. Ik had het gevoel dat ik voor iedereen bleef zwemmen. Toen ik de uitslag hoorde, rolden er een paar tranen over mijn wangen. Ik was zo blij. Ik kreeg 2 gouden medailles rond mijn nek. Na mijn eerste dag wedstrijd was ik heel moe. Maar tegelijk ook heel blij. Ik kijk al uit naar volgende wedstrijd. (Drieka Leys)

Eerste wedstrijd Geel

Ik zit al enkele jaren in de zwemclub. Ik zwem vooral omdat ik graag sport en graag zwem, niet omdat ik Olympisch kampioen wil worden. Ik heb dan ook heel lang getwijfeld of ik wedstrijden wou doen. Omdat ik niet naar recreatie wou, heb ik toch beslist om wedstrijden te zwemmen. Na het behalen van mijn vergunning, was het wachten op een volgende wedstrijd. Zaterdag 17 februari was het zover...mijn eerste wedstrijd in Geel. Ik was 's morgens heel nerveus want ik wist niet wat er ging gebeuren. Ik vond het wel véééééé te vroeg opstaan. Tussen de reeksen die je moest zwemmen had je natuurlijk tijd vrij. Dan babbel je met je vrienden. Maar wanneer je moet zwemmen dan geef je alles. Uitgeput lig je dan op je matje/ veldbed. Ik vond het een leuke ervaring en zal zeker nog eens een wedstrijd mee doen. (Moyra Dilles)

Het was een leuke ervaring!

Mijn allereerste zwemwedstrijd was een leuke starter. In het begin had ik een beetje stress, maar dat was gezonde stress. Het was allemaal een beetje wennen, maar uiteindelijk voelde ik me op mijn gemak en begon het zelfs echt leuk te worden. Ik vind dat ik voor een eerste wedstrijd goede tijden heb gezwommen, ik heb dan ook alles gegeven. Het was dus een leuke ervaring en ik wil dit absoluut opnieuw doen, wat ik natuurlijk van plan ben. (Yuta Leman)

Alarm, alarm bij de zeepaardjes!



Benen schoolslag zijn niet altijd gemakkelijk. Dat hebben de zZeepaardjes dit seizoen mogen ervaren. Er doken heel wat 'steekvoeten' op. Een vaak voorkomende fout, die niet zo gemakkelijk te corrigeren is. Het vraagt veel oefening en concentratie van de zwemmertjes. Vanuit het trainersteam werd er besloten om ouders mee in te schakelen om dit probleem zo snel mogelijk van de baan te helpen en de zwemmertjes vooruit te laten gaan. Heel wat gemotiveerde ouders van kinderen hielpen de afgelopen weken in de groep van de Zeepaardjes om te oefenen op de correcte voeten bij schoolslag. De vooruitgang van de zwemmertjes is dan ook merkbaar. Een warme dankjewel aan alle helpers! Dankzij jullie zijn er al al heel wat zwemmertjes overgegaan naar de volgende groep! (A.K.)

2018 goed ingezet!



Een Nieuwjaarsduik was de perfecte manier om 2018 in te zetten! Dit in samenwerking met ons vertrouwde zwembad. In ons ZVL-kraampje kon je smullen van een lekker hotdog, jeneverke drinken of je opwarmen met een warme chocomelk, zelfgemaakte glühwein. Alles was mogelijk! Ook kon je gerust een 'plonske' doen en ondertussen een kans wagen om een prijs te winnen bij de pakjesduik. Hiervoor moest je wel de kou trotseren en een ring opduiken in het buitenbad. Eén van onze zwemmers, Elise Willems had geluk! Zij won de hoofdprijs van het zwembad, een weekendje Brugge! Proficiat Elise! Wij danken alle zwemmers, ouders en sympathisanten die langskwamen! (A.K)



Wat een situatie!

Na afloop van de Nieuwjaarsduik moest de gebruikte tent afgebroken worden. Het had heel de tijd geregend en de tentzeilen hingen door van de grote plassen regen die zich daar gevormd hadden. Tinco, één van onze zwemmers was zo vriendelijk om te helpen. Maar... hij was de kleinste... **Op het moment dat de stokken werden weggehaald kreeg hij dus al het water op zich.** Van een 'regendouche' gesproken! De jongen was nat tot op zijn ondergoed! Al een geluk had Evi (directie zwembad) nog reservekledij liggen zodat onze pechvogel toch droog naar huis kon.

Enkele gediplomeerde lesgevers erbij!

In januari ging er een cursus initiator van start in ons vertrouwde zwembad. Dit georganiseerd door onze eigen club, in samenwerking met Sport Vlaanderen en de Vlaamse Zwemfederatie. Zes van onze eigen zwemmers en lesgevers begonnen met veel moed en enthousiasme aan de lessen reeksen op zaterdag. Heel wat uren brachten ze door in het zwembad. Ze hadden maar één doel voor ogen! Slagen voor de cursus om zo meer achtergrond en 'knowhow' te krijgen over de zwemsport. Na de theorie - en praktijklessen zullen ze nog beter in staat zijn om onze zwemmers in de zwemschool en zwemclub op maat te begeleiden. Of ze effectief hun diploma behalen, is nog even afwachten tot eind juni. Maar we hebben er alvast alle vertrouwen in! Dankjewel Jana Van Hoof, Eveline Caenen, Maaïke Verbeke, Leentje Buys, Sven Jacob en Karlien Leys voor jullie inzet en motivatie! We zijn trots op jullie inzet en prestaties!



Moedige ochtendzwemmers!



Tijdens de kerstvakantie vonden er enkele ochtendtrainingen plaats voor het Zwemklasje, de Eendjes en de Benjamins. Enkele moedige ochtendzwemmers hebben het rinkelen van hun wekker en het slechte weer buiten getrotseerd om een keertje 's ochtends te komen zwemmen. Toch een heel andere ervaring dan een avondtraining! Het is nog muisstil in het zwembad en je kan elk golfje dat tegen de kant komt, horen. Je bent direct fris en goed wakker! De vraag is alleen of alle ouders dit ook een pluspunt vinden... Proficiat aan alle zwemmers die erbij waren! In de toekomst nog meer van dat! (A.K)

Op zoek naar alle lesgevers van de zwemschool...

Vind je ze allemaal?

D	R	A	F	T	F	Y	F	Z	B	E	C	G	Z	U	J	L	L
I	L	O	N	C	D	E	E	K	I	A	A	M	O	G	M	P	N
A	Y	A	E	N	T	L	E	C	A	R	O	L	E	L	P	J	A
N	D	C	I	S	N	X	Z	E	I	N	A	H	P	E	T	S	T
E	N	K	S	E	X	D	M	V	U	N	X	O	T	W	Q	B	H
Q	E	Q	L	A	N	N	E	L	I	E	S	N	C	G	F	I	A
L	W	L	H	F	Y	C	B	L	A	U	R	A	E	N	P	J	L
I	E	J	Q	B	A	E	D	W	E	A	T	U	Y	L	I	F	I
E	Y	D	N	G	S	M	E	I	-	J	U	N	E	G	I	T	E
S	L	I	E	T	M	U	X	G	S	F	V	Z	I	K	F	I	C
B	I	M	O	C	I	T	T	B	E	G	O	V	R	D	S	X	Z
E	M	I	R	A	N	T	I	N	E	E	W	Z	E	P	N	U	E
T	E	J	E	N	E	M	S	O	N	J	A	Y	L	U	U	J	W
H	N	N	J	E	I	P	S	B	Q	J	H	E	A	C	P	G	W
Y	T	F	V	R	V	Q	A	N	A	J	I	K	V	I	J	Q	Z
J	M	T	O	E	Z	T	H	K	A	F	T	T	Y	U	-	K	E
J	I	R	Z	V	P	P	G	E	O	Y	J	B	D	F	C	C	T
C	K	E	L	O	V	G	G	S	E	V	E	L	I	N	E	T	K

- ANNELIES
- DIMI
- EVELINE
- KIM
- MAAIKE
- RAF
- SONJA
- TINCO
- VERENA
- YU-KE
- CAROLE
- ELLEN
- JANA
- LAURA
- MEI-JUN
- SIEN
- STEF
- TINE
- WENDY
- YUTA
- DIANE
- EMILY
- JEROEN
- LIESBETH
- NATHALIE
- SOFIE
- STEPHANIE
- VALERIE
- YASMINE

**Ga je graag aan de slag met pen en papier?
Schuilt er in jou ook een reporter?**

Schrijf dan een artikel over ZVL en wij publiceren het in ons clubblad! Alles is welkom! Wedstrijd - en stageverslagen, leuke anekdotes of straffe stoten, leuke foto's, ervaringen over eefstijnen of andere activiteiten, teambuildings - of trainingsverslagen, versjes, liedjes over ZVL, tekeningen, cartoons, spelletjes, ...

Zo wordt het clubblad ook een beetje van jou!

Geef alles schriftelijk af aan één van de trainers of het bestuur of mail het naar info@zwemvereniginglier.be



Ga jij ook de uitdaging aan? Schrijf je in via de site voor de nieuwe reeks. Vanaf september op vrijdag van 20.00 - 21.00 uur.

Moedige start to ZVL'ers.

Voor de eerste keer sinds de oprichting van ZVL organiseerden we een heuse 'start to ZVL'. Twee kilometer leren zwemmen, aan één stuk door en dat binnen een tijdsperiode van 1 uur. Wie gaat de uitdaging aan? Acht moedige zwemmers kwamen opdagen, die week na week meer en meer afstand begonnen te zwemmen! Uitdagingen werden aangegaan. Persoonlijke records verbroken. Van 400 meter tijdens de eerste training naar 2000 m de tiende training! Hijgen en puffen... Ploeteren en tanden bijten... Maar! Met trots kunnen wij zeggen dat de meeste start to ZVL'ers klaar waren om de overstap te maken naar de recreatiegroep! Twee van deze moedige zwemmers doen hun verhaal...

"Een leuke sport, waar je snel vooruitgang bij boekt".

Ik heb 'Start to ZVL' leren kennen via mijn dochters die in de zwemschool en zwemclub zwemmen. We volgen de club via de website en op facebook. We zijn al een keer naar het mosselstijf geweest en de seizoenafsluiter is traditie geworden in ons gezin! De kinderen willen dan 100 keer achter elkaar in de wildwaterbaan! Ik zou graag na de tien lessen aansluiten bij de recreatiegroep om zo de 'zwempassie' met mijn kinderen te delen. De opbouw van de lessen zit conditioneel heel goed. De eerste les had ik moeite om 100 m aan één stuk te zwemmen. Je

voelt dat het elke les vlotter en vlotter gaat, wat natuurlijk motiverend werkt. Je gaat snel vooruit. Enkel zou ik graag nog wat meer tips krijgen omtrent mijn techniek. De sfeer in de groep zat goed. Je gaat allemaal voor hetzelfde doel. Al is babbelen tijdens het zwemmen natuurlijk moeilijk. Mijn doelstelling was om 2000 m te kunnen volhouden en mee te kunnen met het niveau van de recreatiegroep. Ik denk wel dat ik dit behaald heb! Ik zou het iedereen kunnen aanraden. Een leuke sport, waar je snel vooruitgang bij boekt en die weinig belastend is voor de gewrichten. (Bert Willems)

"Elke week zwom ik sneller, beter en meer afstand."

Ik zou in de toekomst graag deelnemen aan een kwarttriatlon. Lopen en fietsen doe ik al in mijn vrije tijd. Maar zwemmen was een ander paarmouwen. Na 25 m crawl was ik al buiten adem, daarom ging ik op zoek naar een zwemclub. Tijdens het googelen kwam ik 'Start to ZVL' tegen, wat me direct aansprak. Ik kwam in een toffe groep terecht, wat extra

motiverend werkt. Mijn doel was om 1 km crawl te kunnen zwemmen aan een deftig tempo. Dankzij de lessen heb ik hieraan kunnen werken en is mijn doel bereikt. Elke week zwom ik sneller, beter en meer afstand. Om mijn zwemconditie op te peil te houden zou ik graag de overstap maken naar de recreatiegroep. (Michael Van Den Reym)

Ronzengeur en maneschijn...

De verhalen van Bert en Michael zijn enkel rozengeur en maneschijn... Toch kreeg de groep ook te maken met heel wat obstakels... Een lumbago, verbrande pols, pols die genaaid moest worden, knie in de brace, ...Alle geluk allemaal accidentjes buiten het zwemmen! Wij hopen in de toekomstnog veel 'start to ZVL'ers' te mogen verwelkomen!

Marjan, onze nieuwe trainster.

Het is je vast niet ontgaan. In de zwemclub hebben we er sinds dit seizoen een nieuwe trainster bij! Marjan Van Mellaerts is haar naam. Ze heeft drie kinderen. Karlien, Wietse en Drieka. Alle drie zwemmen ze competitie bij ons in de club. Ze studeerde gezinsbegeleiding. Haar job bestaat erin gezinnen te begeleiden met problemen. Dit kunnen financiële problemen zijn, maar even goed mensen met psychologische problemen of mensen die onder toezicht staan van de jeugdrechtsbank of bijzondere jeugdzorg. Op 36-jarige leeftijd leerde ze zelf zwemmen. Ze had de zwemmicrobe direct te pakken en zwom de laatste jaren ook competitie! Een zwaar ongeval gooide roet in het eten waardoor dit niet meer lukt. De droom blijft er wel om ooit terug op de startblok te staan en terug in het master competitie circuits te kunnen stappen! In 2014 volgde ze een cursus initiator zwemmen om sterker in haar schoenen te staan als trainer. In het verleden gaf ze ook nog training bij Delfino (een recreatieve club) bij ZGeel (competitie club), het leerlabo (sportschool) en in De Bel (basisschool). De leeftijden van de zwemmers varieerden van 5 - 18 jaar. Ervaring heeft ze dus zeker! Ze haalt veel voldoening uit het doorgeven van haar zwempassie aan jeugdige zwemmers. Daarvoor kunnen we haar alleen maar dankbaar zijn! We wensen haar veel succes toe! Lees hieronder wat Marjan zelf vertelt! (A.K)

Naam gezocht!

We gingen dit jaar op zoek naar een naam voor 'het schaap' van de zwemschool. Onze mascotte sinds september. Er kwamen allerlei suggesties binnen via de website. Heel ZVL zocht mee! Japie, Jaap, Pallieter, ZVL'erke, Dollie, ... Wat het nu uiteindelijk wordt, zal bekend gemaakt worden tijdens de seizoensafsluiter! We wachten nog even vol spanning!



Je krijgt zoveel terug van die gasten...

Ik geef vooral training in het Zwemklasje, waar ik ook de trainingen voor schrijf. Er moet al stevig gewerkt worden, maar af en toe mag er ook een leuke oefening gedaan worden. Verder vervang ik de trainers in de andere groepen wel eens. Zo gaf ik al training aan de Eendjes, Benjamins, Miniemen en Cadetten. Ik ga ook mee op wedstrijd, zowel met de vergunninghouders als met de niet-vergunninghouders. Zelf zwem ik momenteel in de recreatieve groep op dinsdag en donderdag. Met ergens de hoop ooit nog terug te kunnen master zwemmen. Ik voel me als trainer thuis bij ZVL. Krijg heel veel terug van de kinderen en jongeren. Dat raakt mij wel. Voel mij ook super gewaardeerd door medetrainers, ouders en bestuur. Toen Tim, de voorzitter mij vroeg om training te komen geven, was mijn eerste reactie toch wat paniek. Na mijn ongeval had ik geen training meer gegeven. En eigenlijk was mij op revalidatie gezegd dat ik dat ook nooit meer zou kunnen. Maar de passie is zo groot... Ik kon niet weigeren... En waar een wil is, is een weg... En ik kreeg nu de kans... Het begon met meelopen met Sonja. De

vorige trainster van het Zwemklasje. Maar na een paar uur had ik de klik al terug. Ik heb mijn zien groeien de laatste maanden als trainer. Dat is een drijfveer voor mij. Ik ben blij dat ik de stap weer gezet heb. Een andere drijfveer om training te geven is enerzijds gepassioneerd bezig zijn met kinderen, jongeren en het zwemmen. Je krijgt zoveel terug van die gasten! Geweldig gewoon. Anderzijds wil ik ook graag geïnteresseerd zijn in wat mijn kinderen doen. Dit kan ik op deze manier laten zien en kan ik ook een stukje bijdragen tot het 'maken' van de club. Ik hoop nog vele jaren trainer te mogen zijn bij ZVL. Ik hoop ook stiekem om nog competitie voor ZVL te mogen zwemmen. In het open waterzwemmen zou ik ZVL nog wat meer op de kaart willen zetten. Wie weet... Ik hoop dat ZVL de aangename sfeer tussen de zwemmers kan behouden. Ik wens de club de kracht toe om nog verder uit te groeien. Ik hoop dat elke zwemmer zijn plaatsje vindt in de groep, binnen de verschillende mogelijkheden die ZVL biedt. Dat elke zwemmer het gevoel heeft van 'hier ben ik thuis'. Voor mij is dat laatste alleszins van toepassing! (Marjan Van Mellaerts)

Onze kleine helden in de zwemschool!

Als hoofd van de zwemschool ben ik fier op onze 167 zwemmertjes die geregeld komen zwemmen op zaterdagochtend. Dankzij ons groeiend aantal leden waren we genoodzaakt afgelopen seizoen te starten met twee verschillende sessies. Dit maakte dat de groepen kleiner werden en dat de zwemmers intensiever begeleid kunnen worden. Het doel van onze zwemschool is leren zwemmen op een speelse manier, zodat de kinderen er veel plezier aanbelevan. Uiteraard is het technisch correct leren zwemmen ook een belangrijk onderdeel! Via deze

weg wil ik ook graag alle lesgevers en helpers binnen de zwemschool bedanken voor hun inzet en motivatie. Graag wil ik ook nog een oproep doen. Mochten er geïnteresseerden zijn om mee les te geven of te helpen in een groepje hoor ik het graag. Spreek me erover aan of een stuur een mailtje naar zwemvereniginglier@hotmail.com. Zoveel te meer lesgevers, zoveel te intensiever de zwemmertjes begeleid kunnen worden en sneller ze kunnen doorschuiven! Je hoeft geen ervaring of 'voorkennis' te hebben omtrent het zwemmen. Alle helpende

handen zijn welkom! Omdat de zwemmertjes een jaar lang zo hun best gedaan hebben, vond ik het nodig om ook 'onze kleinste helden' een portie aandacht te geven in ons krantje. Lees hieronder wat de lesgevers schrijven over de jongste talentjes van ZVL! (Sonja Van Den Bosch)

De Kikkertjes

Wij zijn een vrolijke bende van 2 x 20 enthousiaste zwemmertjes. Het lijkt wel of wij gewoon watergewenning zijn, maar wij zijn zoveel meer. We moeten ons eerst op ons gemak voelen in het water. En dat doen we vooral door rond te stappen in het water en ons hoofd helemaal onder water te steken. Maar dan komt al wat steviger werk aan bod. Wij moeten ook een sprong in het diepe water maken. Wat toch ook wel wat angst kan meebrengen. Maar dat kunnen en vooral durven we bijna allemaal heel snel. Ook moeten we voeling krijgen van de weerstand van het water. Dat is dan vooral het drijven op onze buik en onze rug in de vorm van een ster. We oefenen ook heel veel op het maken van een pijl. Dat is omdat dit in veel zwemslagen terug komt. En dan het laatste stukje om goed mee te kunnen in de volgende groep, zijn onze lange benen die we moeten maken. Die hebben we nodig om bij het nieuwe groepje de

Zeeschildpadjes met een plankje een lengte snel over te geraken. Dus het is heel belangrijk dat we dit goed kunnen. Onze groep is heel divers. Wij hebben kleine kikkertjes van net drie maar ook al stevige kikkertjes van bijna acht. Onze drie-vier-jarigen blijven net iets langer bij ons in de groep omdat daar de angst bij aanwezig is en soms ook kracht missen. Wij staan er elke week van verstand hoe veel vooruitgang uw kinderen maken. Van angstige, watervrees kikkertjes tot stoere, ikblijflekkelangonderwater kikkertjes. Omdat onze groep toch wel groot is, kunnen wij rekenen op toch wel wat lesgevers. In sessie 1 hebben we Wendy, Diane, Emily, Tinco en Yasmine. In sessie 2 krijgen we nog hulp van Liesbeth. De meest gehoorde uitspraak in ons groepje is: "Wanneer gaan we naar het warme bad?!" (Wendy Crocaerts)



De Zeeschildpadjes



Mijn kleine hartediefjes. Drijven kunnen ze als de beste, dat hebben ze bij de kikkertjes al geleerd. Bij de zeeschildpadjes gaan we verder werken op de vormspanning. Onze 'pijltjes' worden 'plankjes', met opgespannen billen en benen. Gestrekt als een raket flitsen ze door het water. Daarnaast gaan we onze benen trainen. Spetters maken tot aan het plafond zodat we krachtig vooruitkomen. Niet altijd even gemakkelijk. Zowel op de buik als op de rug moeten de zwemmertjes aan de overkant geraken. Maar 1 voor 1 zijn het toppers die hun uiterste best doen. Op het einde van de les volgt er een high five en dan nog even terug opwarmen in het peuterbad... want brrr brrr wat is het water koud in het grote bad. Ik vind het zo fijn om les te geven aan deze lieve schatten, dat ik dit jaar tijd vrij maakte om een cursus initiator te volgen. Zo kan ik hen nog beter begeleiden. Lees ook het artikel op p. 10: '**Enkele gediplomeerde lesgevers erbij!**' (Eveline Caenen)



De Zeepaardjes

Ik ben Nathalie, ik ben zelf begonnen met zwemmen toen ik 3 jaar was. Ik heb dan gezwommen tot ik 17 was, waarna ik in het lesgeven ben gerold. Ik ben sindsdien nog niet gestopt. Ik stond nog zelfs hoog zwanger op de kant les te geven. Zeker nu ik zelf kinderen heb, vind ik het belangrijk dat kinderen goed leren zwemmen op een leuke manier. Bij de zeepaardjes leren we benen schoolslag. Elke week worden er veel kikkervoeten, pinguïnvueten, kapstokvoeten en hoekjes met de voeten gemaakt. We hebben ook sinds kort onze gekke schoentjes in 3 verschillende kleuren die helpen om de juiste voeten te maken! Verder blijven we ook nog hard oefenen op benen crawl en rug. Maar ook daarbij moeten we veel nadenken, want onze benen mogen niet te veel plooiën. We komen naar de zwemclub op zaterdag, maar de fietsclub die is op zondag. Een mooie pijl maken is daarbij ook belangrijk, want we mogen geen kabouterhoedjes maken. (Nathalie Van den Brande)



De Zeehondjes



Welkom bij de zeehondjes! Wij zijn het laatste groepje in het ondiepe gedeelte van het grote bad. Wanneer de zwemmertjes bij ons aankomen, kunnen ze het ondiep al overzwemmen met de beenbeweging van de drie slagen (crawl, rug en schoolslag). Bij de zeehondjes gaan we een stapje verder en leren de zwemmertjes hoe ze hun armen moeten gebruiken bij deze drie slagen. Voor veel van onze zwemmertjes is de armbeweging van schoolslag het moeilijkste: daarbij moet namelijk elke slag geademd worden, wat ze wel eens durven vergeten. De dolfijnsprongen vinden ze dan weer het leukste. Dan springen ze door het water zoals een dolfijn en leren ze om in boogjes te springen, net zoals bij een duik. Wanneer de zwemmertjes vertrekken bij de zeehondjes en echte dolfijntjes worden, kunnen ze het ondiep overzwemmen in de drie slagen en kunnen ze zonder hulp duiken vanop één knie. (Dimi Van Hoof)

De Dolfijntjes

Ik ben Verena en sinds begin maart '18 ben ik hoofdverantwoordelijke van de dolfijnen groep. Ik geef zwemles sinds 2012 en doet dit met volle plezier. Hierdoor ken ik al een aantal zwemmers van de vorige groepen. In ons groepje leren we om de coördinatie te verbeteren van de verschillende stijlen. Een correcte ademhaling voegen we hier ook nog eens bij. Niet altijd gemakkelijk om dat voor elkaar te krijgen als

zwemmertje! Af en toe doen we ook al eens vlinderslag! De kinderen vinden het heel leuk om naar het diep bad te gaan en te laten zien wat ze allemaal kunnen. Soms laat ik ze eens wedstrijd zwemmen, wat ze super leuk en boeiend vinden. Ik vind het boeiend dat elk kind anders is. Uniek is. Elke week word ik verrast door al dat zwemtalent van de zwemmertjes! (Verena Borremans)



De Zwaardvissen



Bij de zwaardvissen oefenen we veel om onze zwemstijlen mooier te maken zodat we niet te moe worden van dat zwemmen. Goed drijven bij schoolslag hoort daar bij. We tellen dan onder water tot 3 krokodillen zodat we niet te snel komen ademen. De eerste keer dat de 'nieuwe' zwemmers dit horen kijken ze altijd wel eens raar. In ons groepje zwemmen er niet zoveel zwemmertjes. De zwemmers die bij ons zwemmen kunnen we dus wel heel intensief helpen zodat de meeste niet lang bij ons blijven voordat ze naar de orka's verder mogen. Duiken van de kant en koprol vooruit/achteruit blijven toch wel de favoriete oefeningen van onze zwemmers. De groep wordt begeleid door Jeroen en Raf. Twee ervaren lesgevers die zelf nog bij de masters competitie zwemmen! (Jeroen Van Hoof)



De Orka's

De orka's lijken wel met uitsterven bedreigd! In het eerste uur zit er maar 1 dappere jongen. Het tweede uur zijn er maar 2 zwemmertjes. Dit is niet altijd zo geweest. In het begin van het seizoen hadden we daar veel meer zwemmers. Maar het blijft meestal wel één van de kleinste groep, waardoor ze heel intensief begeleid kunnen worden en snel de overstap kunnen maken naar het zwemklasje in de zwemschool. Bij de orka's is het vooral belangrijk dat hun techniek nog wat wordt bijgeschaafd. We letten o.a. op een juiste hoofdpositie en het correct insteken van armen bij de verschillende stijlen. We leren de beginselen van de keerpunten en de startduiken met onderwaterfase. Iets wat heel belangrijk is naar de volgende groep toe om goed mee te kunnen. De

meeste zwemmers vinden het wel fijn om bij de orka's te zwemmen. Ze zitten op dat moment in de 'hoogste' groep en zijn daar wel fier op! Op een plankje gaan zitten en schoolslag zwemmen met hun armen, is één van hun favoriete oefeningen. Al vinden velen de keerpunten tegen de muur toch ook wel een uitdaging! De groep wisselde dit jaar van lesgever. Het eerste deel van het seizoen was het Annelies die er les gaf. Het tweede deel van het seizoen zijn het Jana en Maaïke die de eer krijgen. Lees zeker het artikel **'Zwemmers krijgen eigen groep in zwemschool'** voor meer info hierover! Hopelijk mogen we in september veel nieuwe orka's ontmoeten! (A.K)

Zwemmers krijgen eigen groep in zwemschool.

De twee competitiezwemmers, Maaïke en Jana kregen afgelopen seizoen hun eigen groep in de zwemschool. Ze zijn amper 16 jaar oud, maar doen het fantastisch! Of ze niet nog wat jong zijn? Daar valt over te discussiëren... Maar inzet wordt beloond! Al enkele jaren lang staan ze elke week gemotiveerd klaar om zwemles te komen geven in de zwemschool. Ze stonden zonder mopperen of zeuren in de verschillende groepjes. Dat zorgt ervoor dat ze weten hoe de zwemschool in elkaar zit en 'wat' men 'waar' leert. In het voorjaar volgden ze de cursus initiator, georganiseerd door onze eigen club, in ons eigen zwembad. Ze slaagden met glans! Onze club heeft er dus weer 2 gediplomeerde lesgevers bij! Het feit dat ze naast hun schoolwerk, dit er nog eens bijnamen, moest beloond worden! Zelf waren ze heel enthousiast bij het horen van het nieuws. Annelies gaf graag haar groepje 'Orka's' af aan de jeugd en werd gebombardeerd tot 'testjuf'. Onze vorige 'testjuf', Diane, was blij dat ze terug kon naar haar 'Kikkergroepje'. Of we 'de twee jonge veulentjes' aan hun lot overlaten bij de Orka's? Natuurlijk niet! Net zoals bij de andere lesgevers houden Sonja en Annelies een oogje in het zeil! (A.K)





Stip it!

Het is je wellicht niet ontgaan. De media had het tussen 2 en 9 februari over niets anders dan de 'Stip it-actie' De move tegen pesten die wijd en breed verspreid werd! Ook in onze club vinden we het belangrijk om pesten tegen te gaan. Daarom hebben we zowel in de zwemschool als in de zwemclub deelgenomen aan de actie. De zwemmertjes van de zwemschool werden verdeeld in twee niveaugroepen. De jongste bleven in het ondiep bad en moesten daar met z'n allen samen opdrachtjes doen. Eén van de opdrachten was: handen geven en samen naar de overkant van het ondiepe stappen. Een andere opdracht was om samen op de kant te gaan zitten en spetters te maken met hun benen. Zo hoog dat het plafond zou nat worden! De zwemmers die in het diep kunnen zwemmen,

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

speelden samen estafetten. In de zwemclub werden er opdrachtjes per twee gedaan. Hand in hand, schoolslag of crawl zwemmen. Elkaar complimentjes geven, ... Elke zwemmer, groot of klein belofde om 'nee' te zeggen aan pesten! Ze spraken plechtig hun belofte uit en kregen allemaal vier stippen op hun hand als bewijs. (A.K) Nog even de Stip it-actie ter herinnering:



Februari, een wedstrijdmaand om 'U' tegen te zeggen!

Februari is de drukste wedstrijdmaand van het jaar. Er vinden heel wat belangrijke wedstrijden plaats. Denk aan de tweedaagse van Geel, de internationale wedstrijd van ZOLA, Vlaamse Jeugd Kampioenschappen en de Vlaamse Kampioenschappen. Het is belangrijk dat de competitiezwemmers op dat moment 'pieken'. Op hun hoogtepunt zijn qua zwemprestaties laat ons zeggen. Hier wordt maanden op voorhand aan gewerkt aan de hand van macro's, meso's en micro's. In het artikel '**Een constructieve opbouw.**' vertelt onze trainster Ellen hoe ze te werk gaat op dit op te bouwen.

We hielden een interview met haar om te horen hoe zij, als jeugdtrainster, de intensieve wedstrijdmaand beleefd heeft.

Hoe heb jij (als trainer) de maand februari ervaren?

Simpel, da's een rollercoaster aan emoties.

Hoe was de sfeer op de wedstrijden?

Ik kus mijn 2 handen met "mijn" bende. Ze komen goed overeen; zij steunen, troosten en moedigen elkaar aan. Soms dienen zij uren op hun persoonlijke wedstrijd te wachten. Tijdens het wachten worden er spelletjes gespeeld, op een smartphone, tablet. Maar er wordt ook huiswerk gemaakt, gestudeerd en geslapen.

Zijn er zwemmers die je verbaasd hebben?

Sommigen hebben mij aangenaam verrast. Van andere had ik het dan weer verwacht. Voor sommige had ik meer in petto. Maar ik heb er ook uit geleerd en de bevestiging gekregen dat wanneer een zwemmer ziek is in de laatste 2 weken voor zijn wedstrijd, alles verloren is. Dat zij dan tevreden moeten zijn als zij hun inschrijftijd zwemmen en of benaderen.

Zijn er limietijden gezwommen voor wedstrijden in de toekomst?

Uiteraard!

Alex: VS 100 - 200 - 400 - 1500m // RS 200m Voor sommige disciplines zal hij zijn tijden nog wel halen daar hij, hier en daar, nog maar enkele honderdsten nodig heeft om die bepaalde limieten te halen.

Mei-Jun: VS 50- 100 - 200m // WI 200m ook bij haar gaan er nog wel enkele volgen. Lina: SS 100 - 200 m.

Zijn er straffe stoten / uitspraken gebeurd?

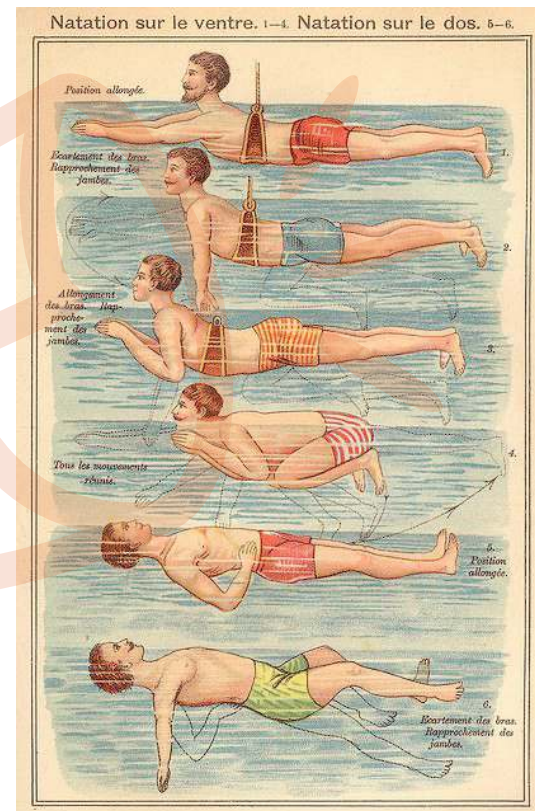
Straffe stoten zijn er altijd om over uitspraken maar te zwijgen. Helaas de stoten kan je niet vertellen die zou je moeten filmen. Wat de uitspraken betreft, ik ben uren omgeven door een bende tieners, dus aan uitspraken geen gebrek. Helaas ze onthouden is een heel ander paar mouwen.

Wat zou je graag nog verbeteren om de prestaties van de kinderen nog naar een hoger niveau te krijgen?!

Ik wil alle dagen verbeteren, leren, ... Voor mezelf zie ik er op toe dat ik tijdig bijscholing volg. Gelukkig hebben we per seizoen 2 swim conferences, vermoeiend maar ik leer wel altijd iets bij. Dit seizoen organiseren wij een initiator cursus die ik langs de zijlijn op de voet volg. Op deze manier wordt mijn geheugen nogmaals opgefrist. Ook zit ik regelmatig op het internet, een bron aan inspiratie en informatie. Van droogtrainingen en theorielessen voor de zwemmers blijf ik dromen. Maar het is niet evident om deze in uitvoering te krijgen daar ik niet wil inboeten aan zwemuren. (A.K)



Voor de ouderen onder ons...



Een constructieve opbouw.

Een zwemseizoen (september - juli) wordt opgesplitst in macro's. Gezien de leeftijd van onze competitiezwemmers deel ik het op in 2 macro's. Op het einde van elke macro is er een wedstrijd waarvan ik verwacht of hoop dat mijn zwemmers in "topconditie" zijn. En dat ieder op zijn of haar niveau, een top prestatie zal kunnen neerzetten. Om dit doel te bereiken wordt een macro opgedeeld in meso's. Een meso is een periode van drie tot vijf weken. Elke periode heeft een doel: van overgangperiode naar wedstrijd-specifiekeperiode. Deze meso's worden opgesplitst in micro's, hierin werken we per week. Je hebt een aantal intensieve weken, gevolgd door één rustige week. De micro's worden dan ingedeeld in trainingsmomenten. Eén of twee trainingen per dag waarbij de zwemmers één of twee uur per training zwemmen. Dit is naargelang de leeftijd en de mogelijkheden van de zwemmer. Aan de hand daarvan wordt een gunstig weekschema opgesteld. De trainingsmomenten worden ingevuld naargelang de meso. Je moet een gezond evenwicht houden tussen uithouding - snelheid - rust - ... (Ellen Buys)

Op stage naar Ubach-Palenberg.

Zondag 11 februari

Alle zwemmers waagden zich aan een sprong van de 3m springplank!

Rond 15 uur arriveerden alle zwemmers, Eerst uitpakken en daarna was het tijd voor een eerste 'plonske'. De zwemmers van de zwemschool hielden een wedstrijdje voorwaarts tuimelen waarbij Lars won en een wedstrijdje achterwaarts tuimelen waarbij Marnix won. Hij tuimelde maar liefst 8 keer zonder te komen ademen. Het laatste kwartiertje van de training was het tijd voor vrij zwemmen! Alle zwemmers, groot en klein waagden zich aan een sprong van de 3m springplank. Tijdens het omkleden merkten we dat er toch heel wat buikjes knorden van de honger. De kokkin van het complex kreeg 15 hongerige zwemmers en 3 trainers over de vloer. De soep, kroketjes, boontjes en schnitzel smaakten! Het ijsje dat we kregen als dessert nog meer! Na het verorberen van onze maaltijd werd het doorlopende spel opgestart. Onze superheldenrace. De zwemmers werden ingedeeld in groepen. Het is de bedoeling om met je groep doorheen de week zoveel mogelijk punten te verzamelen. De eerste opdracht van vandaag was 'sneeuwballendans'. Een variant van stoelendans, maar met ballen en blinddoeken. Hilarisch om te zien. Rond half 9 werd er afgesloten en gingen we terug naar de kamers. De eerste dag was geslaagd!



Maandag 12 februari

Trainen op een originele manier.

Deze ochtend werden de zwemmers gewekt om iets na 7 uur. In de voormiddag werkten de zwemmers van de zwemclub verder aan hun techniek van crawl. De jongere zwemmertjes van de zwemschool werkten aan hun techniek van rugslag. Het laatste stukje van de training kregen ze een zwemquiz te verduren. Bij een fout antwoord moesten ze een baantje zwemmen. Het douchen en aankleden ging snel. Want... er stond een uitstap naar de Lidl gepland. Daar mochten ze met hun zakgeld iets lekkers kopen om op te snoepen tijdens de filmavond die 's avonds zou volgen. Na een warme maaltijd 's middags was het platte rust. Daarna trokken we naar het park. Daar speelden we 'de grond is lava'. Een spel waarbij ze weer punten konden verdienen voor ons spel: 'De heldenrace'. Om 16 uur volgde training 2 van vandaag. Voor de zwemmers van de zwemclub werd het best pittig! Ze kregen sprintjes te verduren en zwommen climax. De zwemschool werkte aan hun startduik. Iets rustiger voor hen. Zij sloten de training af met een ganzenbord. Bij elk vakje op het ganzenbord hoorde een zwemopdracht. Erwin was de winnaar na een spannende nek aan nek race met Marnix, Lore en Charlotte. We zijn fier op onze zwemmers, want zij zwommen in het totaal meer dan 3 uur vandaag!



Dinsdag 13 februari

Een drukke dag voor de boeg!

De zwemmers kregen weer samen met hun team de kans om punten te verzamelen voor het 'heldenrace spel'. Ze moesten een parcours afleggen, terwijl ze met gordeltjes aan elkaar verbonden waren. Samenwerken was dus de boodschap. Verder moesten ze alle blaadjes van een toiletrol nummeren, een woordzoeker invullen, één zwemmer inpakken als mummie, ... Emily meldde met de nodige fierheid dat er 200 blaadjes op een rol zitten! Na afloop was het tijd voor de eerste training van vandaag. Spannend, want deze werd gegeven door Dr. Iris Komar. Groot en klein kreeg een stevige techniektraining vlinder te verduren. Dit kroop bij velen niet in hun koude kleren. Wat peptalk hier en daar was nodig. Na hun middagduikje van een uurtje profiteerden we ervan om buiten te gaan spelen. Hevigere spelletjes zoals 'levend lijk', stierengevecht en apentrots kwamen aan bod, maar ook rustigere zoals doktertje knoop mochten zeker niet ontbreken. De frisse buitenlucht deed ons goed en gaf ons energie om de tweede techniektraining van Dr. Iris Komar tegemoet te gaan. Onze twee jongste zwemmertjes, Charlotte en Lore kregen een mooi compliment. Ondanks hun weinige vlinderervaring vond Iris (en wij ook) dat ze het super gedaan hebben! Als avondactiviteit stond er een saunamoment gepland. Gezellig... Rustgevend... Ontspannend... Zo met z'n 16 in 1 sauna!



Woensdag 14 februari

De dag van de waarheid.

Tijdens de voormiddag training was er een filmopname met video-analyse door Dr. Komar. Hetgeen de zwemmers afgelopen trainingen geleerd hebben bij haar, moesten ze nu toepassen. In de namiddag volgde er een bespreking. We kunnen concluderen dat ze het eigenlijk allemaal goed gedaan hebben. We hebben het gevoel dat ze veel bijgeleerd hebben en dat hun basis van vlinder al goed zit. In de namiddag volgde er een training van hun vertrouwde trainers Annelies en Diane. Omdat de trainingen vandaag minder zwaar waren als die van gisteren, zijn de meeste zwemmers wat bekomen. Omdat het onze voorlaatste volledige dag op stage is, maakten we deze morgen een souvenir. Ze mochten allemaal een witte rugzak versieren door er op te tekenen met textielstiften. 's Avonds was het tijd voor de langverwachte doortraining van Dr. Komar. Ik ben ervan overtuigd dat de zwemmers ervaren hebben welke spieren er allemaal in hun lijfjes zitten. Omdat het Valentijn is konden de zwemmers de hele dag door chocolade hartjes vinden en zoeken. Niet om op te eten! Ze moesten ze sparen, want elk gevonden hartje leverde punten op voor het heldenrace spel. Het voorlopig winnende team bestaat uit: Wietse, Witse en Charlotte. Maar... Het spel is nog niet gespeeld! Alles kan nog!

Donderdag 15 februari

'Een meisje kussen, doe je dat wel?'

Om wat wakker te worden speelden we estafettenspelletjes in de turnzaal. Daarna doken we in het water voor de ochtendtraining. Een laatste keer met Dr. Iris Komar. In de namiddag hebben we eens een wedstrijdverloop bekeken aan de hand van enkele filmpjes en warmden we ons op in de turnzaal. Eens een andere opwarming dan anders.

Lopen, huppelen, springen, touwtje springen. Daarna volgde er een training met de nadruk op starten en keerpunten. Een training waarbij iedereen door elkaar zwom, maar uiteraard feedback kreeg op zijn of haar niveau. De keerpunten werden opgefrist en zitten terug vers in het geheugen. Voor het avondeten werd er een quiz gespeeld, geïnspireerd op de zoete inval van Radio 2. Hiermee konden ze weer punten behalen om de definitieve eindscore te bepalen van het heldenrace spel. Traditiegetrouw volgde er nog een fuif als afsluiter. De zwemmers gingen volledig uit de bol! Ze leerden de 'kusjesdans' kennen en dansten dit wel 5 of 6 keer. Banden werden gesmeed en de groep werd nog hechter. In het begin allemaal wat verlegen. Een meisje kussen, doe je dat wel? Maar plezier dat ze hadden! Na een geslaagde 'party' kropen ze nagenietend in bed. Klaar voor hun laatste nacht...



Vrijdag 16 februari

Bye bye Duitsland... Welkom België!

Vandaag trokken al onze zwemmers huiswaarts, na een weekje stage. Ik denk wel dat we mogen concluderen dat de stage geslaagd was! Vermoeiend zoals altijd, maar een hele belevenis. Vriendschapsbanden werden gesmeed en plezier gedeeld. Ik ben ervan overtuigd dat ze technisch veel bijgeleerd hebben en dat dit zeker tot uiting gaat komen op de trainingen de volgende weken. Geef jezelf maar een applaus lieve zwemmers! Jullie waren top!!!

Stage Ubach Palenberg mist zijn doel niet!

Het harde trainen in Aken heeft gewerkt! Naast een leuke week beleefd te hebben, leerden ze ook veel bij! Het bewijs is geleverd tijdens de testmomenten van vandaag. De deelnemers hebben zo'n vooruitgang geboekt dat ze allemaal minstens 1 groepje mochten stijgen! Proficiat aan Lore Huberland, Marnix Doomen en Lars Dillen. Zij gingen van de Orka's over naar het Zwemklasje. Een extra dikke proficiat aan Charlotte Schellemans! Zij ging ineens van de Zwaardvissen naar het Zwemklasje en sloeg de groep van de Orka's over! Ook Helge De Boo verdient een pluim! Zij maakten de overstap van het Zwemklasje naar de Eendjes! Erwin Berecki was jammer genoeg afwezig vandaag. Maar ook hij ging enkele weken later over van de Orka's naar het Zwemklasje!

Schrijf je nu al in voor volgend seizoen!

Van zon 7 april t.e.m. vrij 12 april 2019.

(Groepen: Zwaardvissen, Orka's, Zwemklasje, Eendjes, Benjamins)

Mail ons voor meer informatie of om je in te schrijven!
zwemvereniginglier@hotmail.com

Topverkoop wafeltjes!

Voor de derde keer op rij verkochten we met onze club wafeltjes. We kunnen spreken van een topverkoop dit jaar! Nog nooit zijn er zoveel dozen verkocht. Het waren er exact 900! En dit allemaal dankzij jullie! Alle records werden verbroken! Stiekem hopen we volgend jaar de magische '1000 dozen' te kunnen verkopen... Net zoals vorig jaar werden er drie duo-tickets voor Cinema Variété te Lier uitgereikt aan onze beste verkopers! Op de derde plaats stond Yenthe Livens met 63 dozen. Zij is een zwemmertje uit het M-zwemmen. Een welverdiende tweede plaats gaat naar Jana Van Hoof met 75 dozen! Zij zwemt competitie bij de Cadetten in de zwemclub. Ten slotte een daverend applaus voor Mats Van Vucht en zijn zusje!!! Zwemmertje uit de zwemschool. Hij verkocht maar liefst 132 dozen! Geniet van jullie filmmomentje! Dankjewel aan alle andere verkopers! Zonder jullie was het niet zo'n succes geweest! (A.K)



Paco wedstrijd te Nijlen.

Zondag 25 maart. Het was tijd om nog eens deel te nemen aan een Pacowedstrijd. De opkomst van de zwemmers was eerder beperkt, maar dat deed niets aan de sfeer! Het was tijd om te 'racen'! Zoef, zoef... Acht enthousiaste ZVL'ertjes vlogen door het water om hun wedstrijd te zwemmen. Iedereen zette zijn beste beentje voor om zichzelf te tonen van hun beste kant! Proficiat lieve zwemmertjes!



Brunchen met de paashaas!



We lanceerden dit jaar een nieuw evenement. Onze paasbrunch! De inschrijvingen kwamen maar heel mondjesmaat binnen na het uitdelen van de brieven. Dit deed ons even twijfelen... Hadden we er wel goed aan gedaan om een brunch te organiseren? Het leek ons nochtans leuk... Gezellig samenzijn, rustig ontbijten terwijl de kinderen zich amuseren in het knutselatelier. Een 'selfie' nemen met de paashaas... Onze twijfels verdwenen al snel toen we merkten dat inschrijvingen toch begonnen lopen. Uiteindelijk strandden we op 130 deelnemers. Niet slecht voor een eerste keer! Er heerste een ontspannen en gezellige sfeer, met 'volle buikjes' en lachende kindjes! Dankzij onze facebookgroep hebben we heel wat 'oud-leden' kunnen opsporen, waarvan we er enkele mochten verwelkomen. Hierbij denken we aan onze vorige voorzitter, Roger Steenmans. Hij was aanwezig, samen met zijn vrouw. Ook ex-trainers zoals Eduard Vermeulen mochten we verwelkomen, samen met nog enkele ex-zwemmers. Fijn om hen terug te zien! Dankjewel aan alle 'brunchers' om deel te nemen! Vergeet zelf ook niet om lid te worden van onze facebookgroep! Zo blijf je steeds op de hoogte van alle nieuws! (A.K.)

**Hier had ook uw
advertentie kunnen
staan!
Neem snel contact
met ons op!**

info@zwemvereniginglier.be

Baantjes (en pannenkoeken) vreten tijdens de swimmathon.

Vrijdag 27 april was het onze traditionele swimmathon. Het is de bedoeling dat de zwemmers een uur lang baantjes zwemmen en zich hiervoor laten sponsoren. In het totaal namen 23 zwemmers deel van de zwemclub. Er zijn maar liefst 2925 baantjes gezwommen! Alex Gebruers zwom het meeste baantjes. Met zijn 172 banen spant hij de kroon! Onze topsponsor was Alexander Verdonck. Hij zwom maar liefst 180.40 euro bij elkaar! Na een uurtje zwemmen rammelde iedereen van de honger. Er werden vlotjes 120 pannenkoeken verorberd. Wietse Leys is de recordhouder en at smakelijk 9 pannenkoeken op! We mogen spreken van een geslaagde editie!



Nacht van de sport te Lier.

Huldiging van onze kampioenen.

Jaarlijks wordt 'de nacht van de sport' georganiseerd vanuit stad Lier. Alle clubs en verenigingen worden hiervoor uitgenodigd. Vrij 23 januari dit jaar, werd iedereen gehuldigd die provinciaal, Vlaams, Belgisch kampioen is geworden afgelopen jaar of wereldkampioen werd. Daarnaast wordt er ook een jongere van het jaar gekozen, een sportfiguur van het jaar en een ploeg van het jaar. Ook de opgegeven vrijwilligers worden in de bloemetjes gezet. Mei-Jun Jacob van onze club werd verkozen tot jongere van het jaar! Zij mocht een cheque van liefst 500 euro in ontvangst nemen! Wees waar zeker dat heel ZVL glunderde van trots! Richard Seymortier, onze hoofdtrainer werd in de bloemetjes gezet als enthousiaste vrijwilliger. Jammer genoeg kon hij er niet bij zijn wegens ziekte. Lees zeker het artikel 'Mei-Jun, jongere van het jaar' en het artikel: Richard vertelt: 'Ik heb veel mooie herinneringen aan ZVL.' Verder was ZVL rijkelijk vertegenwoordigd! We zwommen in 2017 heel wat titels bij elkaar die gezien mogen worden! Hieronder alle zwemmers die kampioen werden en een medaille van stad Lier in ontvangst mochten nemen. (A.K)

Provinciale kampioenen

Buys Leentje: 200 m schoolslag, 100 m schoolslag, 200 m wissel, 100 m vrije slag
Vanlerberghe Lina: 50 m vlinder, 100 m rugslag
Jacob Mei Jun: 50 m vlinder, 50 m vrije slag, 200 m schoolslag, 200 m vrije slag
De Vocht Stef: Open water kortere afstand vrije slag
Van Hoof Dimi: Masters 100 m rugslag, masters 50 m rugslag
Van Hoof Jeroen: Masters 100 m schoolslag, 50 m schoolslag
Tielemans Raf: Masters 100 m schoolslag
Janssens Sofie: Open water korte afstand vrije slag. Open water lange afstand vrije slag

Vlaamse kampioenen

Borremans Verena: Open water korte afstand vrije slag
Janssens Sofie: Open water lange afstand vrije slag.

Belgisch kampioenen

Jurgens Tim: Masters 100 vlinder



Mei - Jun, jongere van het jaar!



Elk jaar wordt er vanuit stad Lier een 'jongere van het jaar' verkozen. Binnen onze club vonden we dat Mei-Jun hiervoor best in aanmerking kwam! Wat zij afgelopen jaar presteerde is enigszins 'wonderbaarlijk' te noemen. Volgend tekstje dienden we in bij stad Lier:

Klein en fijn... Zo kan je Mei-Jun (geboren in 2005) best beschreven als je haar ziet. Maar ze valt niet te onderschatten! Tijdens de trainingen zwemt ze iedereen in haar leeftijdscategorie naar huis. Vooral op wedstrijden is ze echt een doorbijtertje. Het is haar kracht en doorzettingsvermogen dat van haar een 'winnertje' maakt. Ze gaat er volledig voor en zal haar 'doel' bereiken. Kost wat kost... Haar aanwezigheid op training is gestegen van 58% aanwezigheid de vorige jaren naar liefst 80% het afgelopen seizoen. Dit bewijst dat ze gebeten is door een zwembabel en beter zwemt als ooit tevoren. Ze zette afgelopen seizoen liefst 15 verschillende clubrecords op haar naam en liet zo oude records van in het jaar 1991 sneuvelen! Ze behaalde vlotjes 14 gouden medailles, 5 zilveren en 2 bronzen medailles. Dit door het zwemmen van verschillende stijlen en afstanden op grotere en kleinere wedstrijden. Ze nam ook voor de eerste keer deel aan de Vlaamse Jeugdkampioenschappen en Belgische kampioenschappen, waar ze ook goed zwom! Voor al deze knappe prestaties willen we haar graag nog eens extra feliciteren! Proficiat Mei-Jun!

Na het indienen was het afwachten geblazen... Zou ze de titel winnen? Zou ze de cheque in handen krijgen? Dat was afwachten geblazen tot op de 'Nacht van de sport'. De zenuwen stonden gespannen die avond! Het ging tussen haar en een ander meisje van AC Lyra, Amelie Caers. Maar... Het werd ons Mei-Jun!!!! Knap gedaan meid! Heel de club is trots op jou! Hoe Mei-Jun haar avond beleefde, kan je lezen in haar getuigenis 'Het is een fijn gevoel.' op p. 18 (A.K)

Richard vertelt: 'Ik heb veel mooie herinneringen aan ZVL.'

In veel gezinnen met zwemmende kinderen is Richard een 'begrip'. Iedereen kent hem als onze hoofdtrainer. In september 1994 kwam hij ZVL binnengewandeld. Hij kwam van Brabo, het toenmalige 'Scaldis' en bracht een hele hoop topzwemmers mee. Ondertussen is hij al meer dan 20 jaar één van de spilfiguren in onze club. Aan ontelbare competitiezwemmers gaf hij tot hiertoe training. Enkele toppers zoals Kim Hens, Veronique Verveuren, Bart Van Ael, Thomas Jurgens, Ynske Reynaerts, ... Winter en zomer, sneeuw of hittegolven, elke dag was hij in het zwembad! Nooit tegen zijn zin en altijd met evenveel enthousiasme! Hij stond zijn zwemmers steeds met raad en daad bij! Het bleef niet bij enkel training geven voor hem. Tijdens weekends ging hij mee naar wedstrijden in zowel binnen - als buitenland, om ook daar zijn zwemmers zo goed mogelijk te coachen. Zijn hoogtepunt elk jaar opnieuw was de stage in Spanje. Hij ging mee als trainer en zijn vrouw Juliette als begeleider. Een ijzersterk koppel dat vele zwemmers mooie herinneringen bezorgde! Naast het 'zwemgedeelte' stond hij ook steeds paraat om onze evenementen zoals het mossselfestijn, wafeltjesverkoop, spaghetti'slag, kaas - en wijnavond, ... mee te ondersteunen. Zijn inzet voor de club is van onschatbare waarde! Maar helaas... Onze Richard wordt er niet jonger op... Door gezondheidsproblemen moeten we hem vaak missen in onze

club, maar tijdens een bezoekje vertelde hij met hart en ziel over ZVL. Lees hieronder wat hij vertelde...

'Ik heb veel mooie herinneringen aan ZVL'

Ik mis de tijd wel met 'Monique en Kurt' in de cafetaria van het oude zwembad. Het was altijd zo gezellig daar! Voor of na de training nog een pintje drinken met andere trainers, ouders en mensen die je kende. Ik denk ook nog vaak terug aan de zomerstages in Benicassim (Spanje). Op een bepaald moment wilde een hoop zwemmers mij in het water gooien. Ze probeerden op allerlei manieren ervoor te zorgen dat ze mijn horloge, GSM, ... te pakken kregen om te vermijden dat het nat zou worden. Als ik daaraan terug denk, moet ik spontaan glimlachen. Op sportief gebied was één van de top momenten de aflossing 4x 100 WS op het Belgisch kampioenschap met Thomas De Vleeschouder, Robin Van Steen, Thomas Jurgens en Olivier Van Der Sande. Samen met Kim Hens de Europese Jeugdkampioenschappen beleven was natuurlijk een onvergetelijke gebeurtenis. 'Live' naar wedstrijden gaan is voor mij momenteel te druk. Maar ik volg nog wel alle wedstrijden online via de PC die worden uitgezonden. Ik wil blijven weten hoe de zwemmers van ZVL presteren! Ik heb het altijd zo'n warme club gevonden met een goeie sfeer. Ik wens de club in de toekomst nog veel succes en nog heel veel leden toe! (A.K)



Het is een fijn gevoel!

Zoals elk jaar, werden ook dit jaar op de nacht van de sport de kampioenen gehuldigd door de stad Lier. Voor de eerste keer was ik er ook bij. Eerst werden de alle kampioenen op het podium geroepen. De provinciale kampioenen, de Vlaamse, de Belgische en ook de wereldkampioenen. Iedereen kreeg een aandenken. Als die ceremonie gedaan was, dan kwamen de vrijwilligers aan de beurt. Helaas kon Richard er niet bij zijn om zijn beker in ontvangst te nemen. Ik had al wel vernomen dat de club mij had voorgedragen als jongere van het jaar, maar dat was toch niet helemaal goed doorgedrongen totdat ik in het boekje van de Nacht van sport een artikel zal staan over mezelf. We waren met twee kandidaten. Eerst werd er een ploeg van het jaar gekozen en die moesten op het podium komen en dan werd er gezegd wie de stemming had gewonnen. Toen begon het toch wel te kriebelen. Want dat betekende dat ik daar ook op het podium zou moeten gaan staan. Stress, stress, stress... Ze begonnen aan de categorie jongere van het jaar terwijl Herbert een tekstje over mij voorlas, kwam er

achter op een scherm in het groot een foto van mij. Oh nee, ik moest ook op het podium komen. Maar zoals altijd kon ik dan op mijn coach rekenen. Ellen ging met me mee naar het podium. Ja, dan sta je daar te sterven van de stress. De tegenkandidaat had best wel wat titels en prestaties op haar naam staan. Maar dan kwam de uitslag van de stemming en klonk er door de micro: "De prijs van jongere van het jaar gaat naar.... Mei-Jun Jacob van Zwemvereniging Lier"

Even sta je vastgenageld aan de grond en begrijp je niet goed wat er gebeurt. Felicitaties en een mooie cheque van 500€ krijg je in je handen gestopt. Er worden allerhande foto's genomen. Het moest allemaal nog even doordringen.

Het is een fijn gevoel dat de club mij heeft voorgedragen omdat ze in mij maar ook in al onze zwemmers gelooft. (Mei-Jun, 13 jaar, miniem)



Zwemmer in de spotlight!

Afgelopen seizoenen werden er heel wat uurtjes getraind door onze zwemmers van de zwemclub. Sommigen zijn nog maar uit de zwemschool, anderen zwemmen al jaren competitie. Toch heeft iedere zwemmer zijn best gedaan om zo goed mogelijk te presteren, bij te leren en natuurlijk veel plezier te beleven. We wensen iedereen een dikke proficiat! Toch zijn er enkele zwemmers die in het oog springen en een extra vermelding waard zijn. Lees hieronder over wie het gaat en waarom de trainers hen geslecteerd hebben voor onze rubriek 'Zwemmer in spotlight'!

Smurfin Helge uit het zwemklasje.



In november stapte ik als trainer voor de eerste keer het smurfenzwemklasje binnen. Wat me meteen opviel, was dat er toen maar één smurfinnetje aanwezig was.... Helge DeBoo. Dat is dan ook de reden waarom zij meteen mijn aandacht trok. Een smurfin tussen al die andere stoere smurfen. Maar dat hield smurfin Helge niet tegen om elke training trouw op post te zijn. Ik herinner mij dat ze de eerste keer een beetje verlegen en onwennig het zwembad kwam binnen gestapt. Haar gezicht vertelde me meteen dat ze niet goed wist wat haar te

wachten stond... Maar al vlug groeide het vertrouwen in de groep. En natuurlijk ook in haar "kunnen". Smurfin Helge vond al vlug haar plaats in de groep tussen al die andere smurfen. Ze luisterde goed, voerde uit en zwom haar meters trouw zoals gevraagd werd. Ondertussen stapt ze heel zeker met een brede glimlach het zwembad binnen. Om vervolgens heel zelfstandig haar blonde lokken onder haar badmuts te verstoppert. Voor ze de startblok bestijgt, mag een leuke smurfenbabbel niet ontbreken. Om dan met een heel sierlijke

duik haar training te starten. Met haar enthousiasme tijdens de training en haar harde werk in Aken tijdens de zwemstage wist ze ondertussen een plaatsje te veroveren bij de Eendjes. Alle smurfjes hebben ondertussen in smurfentranen afscheid van haar genomen. Maar wij wensen haar heel veel succes in de volgende groep. Go go go, Helge, jij doet dat SUPER!!! (Marjan Van Mellaerts)

Kim de Bondt, een eendje met doorzettingsvermogen!

Je was nog maar net in het zwemklasje, toen de groepsindeling na de vakantie veranderde. Van niveaugroepen naar leeftijdsgroepen. De vraag was: 'Zouden we je nog even laten wennen in het Zwemklasje of nemen we je direct mee naar de Eendjes?' Je ging mee over naar de groep van Eendjes. Je was de kleinste maar je vocht dapper. Je hebt een enorm doorzettingsvermogen. Eén van de redenen dat ik je selecteerde voor deze

rubriek. Je doet zeer goed je best bij de eendjes. Je hoorde er helemaal bij. Je ging zelfs mee naar Aken. Ik zie je vooruit gaan met rasse schreden! Op de Pacowedstrijd in Nijlen was je niet te kloppen! Je deed 2 sec van je schoolslag, en 5 sec van je crawl. Proficiat! Doe zo voort! (Diane Vanuytven)



Wolf Beekman en Peter Tom Bouwens zijn enthousiaste recreatiezwemmers!



Vanuit onze groep wil ik graag Peter en Wolf voorstellen. Wolf is een van de trouwste, jonge zwemmers van de groep die elke dinsdag en donderdag present is. Ik denk niet dat er al 1 training is geweest dat Wolf er niet was. Wolf is zeer speels (samen met Noah en Jens) maar ook leergierig.

Nu Wolf zelf aan het woord:
Hallo iedereen,
Ik ben Wolf en ik zwem sinds mijn 5 jaar. Eerst in Kontich en sinds mijn 9 jaar bij ZVL. Zwemmen vind ik heel rustgevend.



Peter is een papa van een zwemster in de zwemclub. Hij heeft ook de start2zvl heeft meegedaan. Nu zwemt Peter trouw zijn baantjes tijdens de training.

Maar nu Peter zelf aan het woord:
Half september 2017 ben ik begonnen met "Start to Swim" via Zwemvereniging Lier en dit om mijn conditie wat bij te schaven. Het is makkelijker via de steun van trainers van ZVL om nog een duwtje mee te krijgen. Mijn dochter heeft zich aangesloten enkele jaren geleden bij ZVL en "Start to Swim" is de ideale gelegenheid

Verder ben ik heel erg geïnteresseerd in computers en techniek. Ik ga ook al 6 jaar naar de scouts en slaap heel graag in een tent! Ik ben dol op lasagne en pizza en een aardbei-ijssje met slagroom gaat er ook altijd wel in! (Wolf Beekman)

om ook het water in te duiken. Sedert januari 2018 probeer ik elke dinsdag en donderdag aanwezig te zijn op de wekelijkse training. Zwemmen is leuk en gezond en de leeftijd heeft geen enkel belang. Misschien dient zich op recreatief vlak het gegeven aan om eens deel te nemen aan een openluchtwedstrijd... (Peter Tom Bouwens)

Emily Van Den Bergh, staat steeds paraat bij de benjamins!

Jij bent onze 'benjamin in de spotlight'. Je volgde bij ons in de club geen zwemschool en je zwemt eigenlijk nog maar vrij kort. Toch voel je jou al helemaal thuis bij ZVL! Ik heb jou geselecteerd uit alle benjamins omdat ik het enorm knap vind, dat je dit jaar je competitievergunning al behaald hebt! Je hebt enorme vorderingen gemaakt afgelopen seizoen. Je staat steeds paraat en vrolijk klaar op elke training, uitstap of stage. Zelfs het Wezenbergzwembad heeft voor jou al geen geheimen meer! Proficiat! Doe zo verder! (Diane Vanuytven)

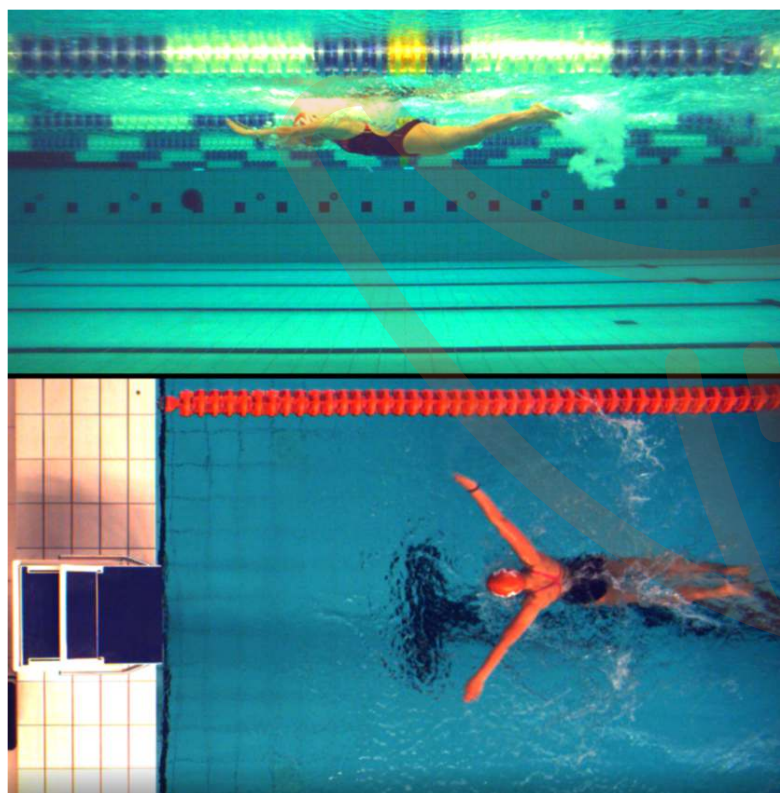


Trainster Ellen: 'Ik kon niet kiezen.'

Er werd mij gevraagd om een zwemmer in de kijker te zetten voor dit krantje. Geen gemakkelijke opgave daar elk van "mijn" zwemmers wel een reden hebben om in de kijker te worden gezet. Elk op hun niveau, elk met hun eigen verhaal, elk met hun eigen doel, elk met ...
Allen hebben een reden, de verdienste om in de kijker te worden gezet. Dus ga ik niet één iemand eruit pikken en hen volgende boodschap meegeven: Blijf jullie dromen en doelen najagen, geef ze nooit op! (Ellen Buys)

Camera's gericht op onze zwemmers.

Op donderdag 12 april zijn we met 12 competitiezwemmers naar het sportbad in de Wezenberg getrokken. We werden opgewacht door Stijn die ons gedurende een 3-tal uur ging begeleiden tijdens een zwemanalyse. Het eerste uur mochten alle zwemmers de 50m in alle 4 zwemstijlen op goed tempo zwemmen. Wel 7 camera's (boven en onder water) volgden de zwemmers van begin tot einde. Dit leverde natuurlijk mooie beelden op. Hierna mochten de zwemmers 2 zwemstijlen uitkiezen die we dan in groep uitgebreid besproken hebben. Het was heel leerrijk voor zowel zwemmers als trainers en kregen veel duiding en tips mee. Vanuit de club hebben we alle beelden per zwemmer en hun zwemstijl rapporten op DVD gezet zodat ze de beelden thuis nog kunnen bekijken. (Sven Jacob)



Boeiende wedstrijd cijfers!

(Periode september 2017 - april 2018)

De jeugd competitiezwemmers...

namen deel aan maar liefst 29 wedstrijden!
namen in het totaal 699 spannende starten.
zwommen met de jongens 4 aflossingen.
zwommen met de meisjes 5 aflossingen.
zwommen 3 keer een gemengde aflossing.
behaalden samen 51 gouden medailles! Proficiat!
mochten 45 zilveren medailles in ontvangst nemen.
verzamelde 40 bronzen medailles.
lieten in het totaal 23 clubrecords sneuvelen!

De master zwemmers...

zwommen 5 masterwedstrijden mee.
doken er 42 keer in voor een wedstrijd.
zwommen 1 keertje een gemengde aflossing.
mochten 14 gouden medailles in ontvangst nemen.
behaalde 19 keer de tweede plaats met een zilveren medaille.
verzamelde 8 bronzen medailles.

De niet - vergunninghouders...

verdedigden onze club op 5 Paco en Niet - vergunninghouderwedstrijden.
stonden 112 keer zenuwachtig klaar op hun startblok om erinte duiken.
zwommen 1 keertje een gemengde aflossing.
belandden 40 keer op de eerste plaats!
mochten 24 keer de tweede plaats op het podium bestijgen.
eindigden 15 keer op de derde plaats.

ZVL blaast 40 kaarsjes uit! Vier je mee?



Volgend seizoen belooft een feestseizoen te worden! In oktober bestaat onze club 40 jaar. Samen met al onze zwemmers, leden, oud-leden, ouders, sympathisanten, ... willen we dit vieren! In september komt u meer te weten over de feestelijkheden. Word alvast lid van onze facebookgroep: '40-jarig bestaan ZVL' om op de hoogte te blijven.

In september vliegen we er terug in! Noteer alvast volgende data in jullie agenda:

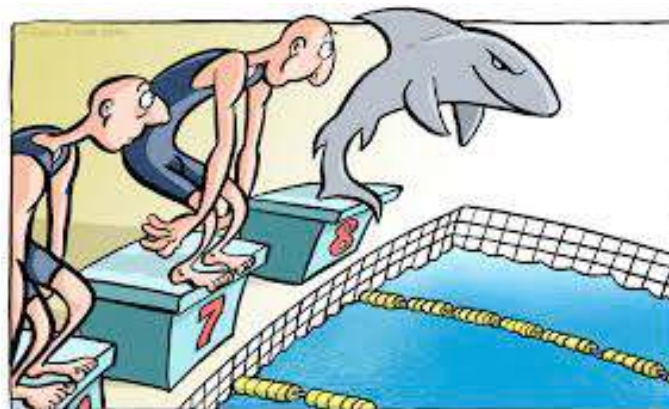
- **Zat 1 september:** Testmoment zwemschool. Enkel op uitnodiging!
- Opstart zwemclub: groepen: Benjamins, Miniemen, Cadetten, Junioren
- Opstart zwemclub: groepen: Zwemklasje, Eendjes
- **Zat 8 september:** Feestelijke opstart voor zwemschool en zwemclub. (Geen klassieke lessen.

Vergeet niet om uw lidgeld te verlengen voor volgend seizoen.

- Zwemschool 160 euro p.p. voor seizoen 2018 - 2019.
- Zwemclub: 60 euro p.p. voor seizoen 2018 - 2019

Gelieve te storten op ons rekeningnummer met vermelding van naam en familienaam.

Rekeningnummer ZVL: BE45 97965490 3989



**Kom naar onze gezellige
seizoensafsluiter op zat 23 juni en
profiteer van een gratis
zwembeurt voor het hele gezin!
Schrijf je in via de website!**

Kruiswoordraadsel

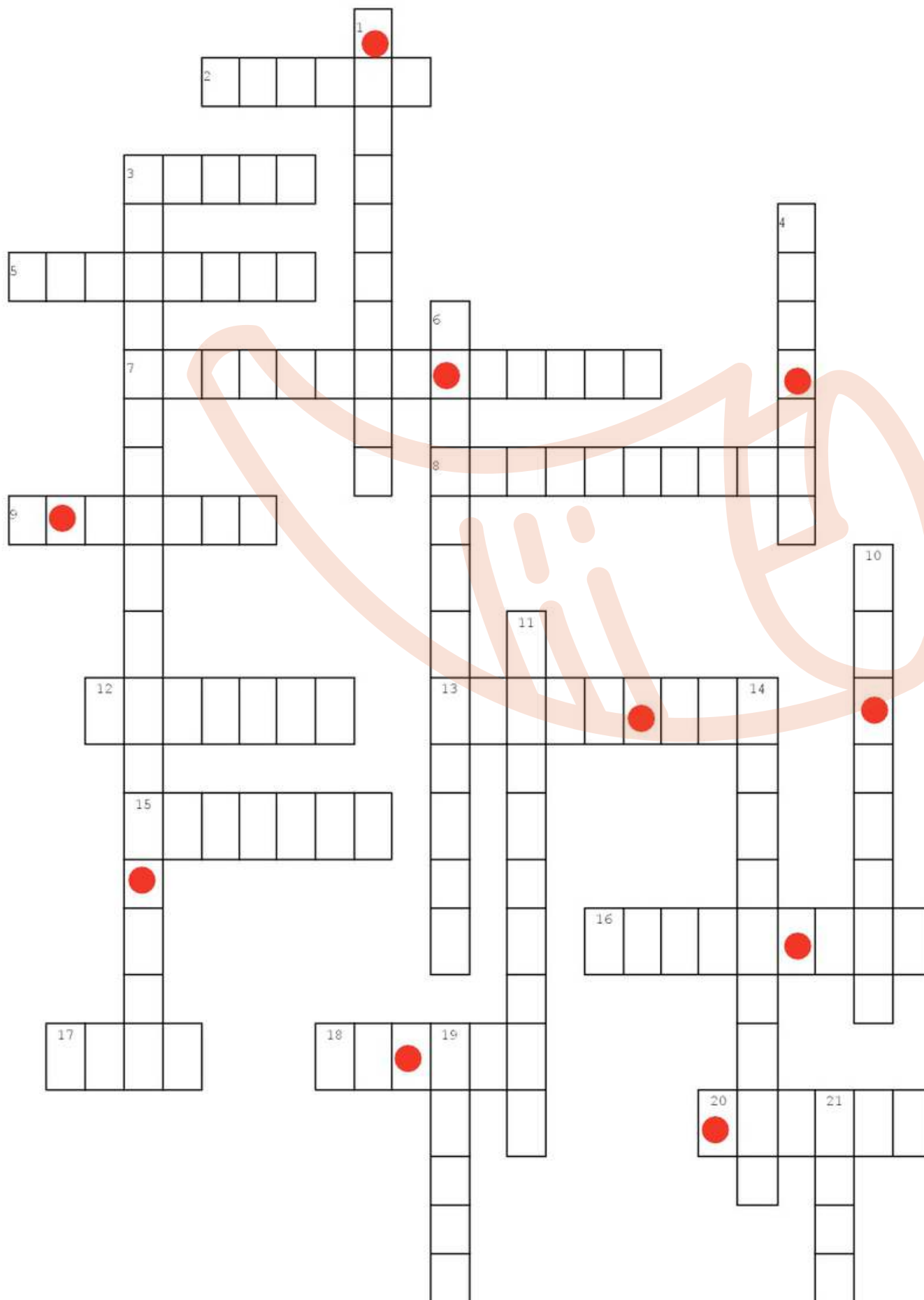
Heb je ons clubblad aandachtig gelezen?

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 juiste antwoord via de link op onze website! Dit wordt bekend gemaakt op **zat. 8 september 2018.**



* lidgeld voor 1 seizoen bedraagt 60 euro. Dit zowel voor zwemschool als zwemclub.



Horizontaal:

2. Hoe heet onze nieuwe trainster in de zwemclub? (voornaam)
3. Wat kan je naast mosselen nog eten op ons mosselvestijn?
5. Welke maand is de drukste wedstrijdmaand voor onze competitiezwemmers?
7. Hoeveel lesgevers telt de zwemschool?
8. Waar vindt de Pacowedstrijd traditiegetrouw op 1 november plaats?
9. Waar staat de 'M' voor bij het M-zwemmen?
12. Hoeveel kaarsjes blaast ZVL volgend seizoen uit?
13. Welke cursus volgden enkele lesgevers en zwemmers dit seizoen?
15. Welke zwemmer werd er verkozen tot jongere van het jaar? (voornaam)
16. In welke maand start er een nieuw reeks van 'Start to ZVL'?
17. Wat is de voornaam van de zwemmer die het meeste wafeltjes verkocht?
18. 'Stip it-actie', was een actie tegen...
20. Welke 'druppel' verdiende ZVL dit seizoen?

Verticaal:

1. Welk evenement werd er dit seizoen voor de eerste keer georganiseerd door ZVL?
3. Tijdens welk evenement kan je een gratis jaar zwemschool winnen?
4. Wie is er al meer dan 20 jaar een spilfiguur binnen de club? (voornaam)
6. Wat is de naam van de zesde groep in de zwemschool?
10. In welke stad vond ons eerste teambuildingsweekend plaats?
11. Wat deden de zwemmers op stage in Ubach-Palenberg op hun tweede avond?
14. Welke groep in de zwemclub telt een record aantal zwemmers?
19. Wie kreeg er een 'gratis regendouche' over zich heen tijdens de nieuwjaarsduik?
21. Hoeveel zwemmers behaalden dit jaar hun competitievergunning?

Schiftingsvraag:

Tijdens onze feestelijke opening op zat. 8 september zal onze voorzitter 100 m crawl zwemmen. Welke tijd zet hij hierbij neer?
.....

We verwelkomen jullie graag weer op zat. 8 september tijdens onze feestelijke opening! Prettige vakantie iedereen!



Snel en eenvoudig je eigen krant maken op www.happiedays.be

