



DE DOLFIJN



Een ontmoetingsplaats voor iedereen!

Covid een naam die ons allen ondertussen de oren uitkomt. En toch, als we terug denken aan het seizoen '20-'21 kunnen we er niet om heen. Onze competitie zwemmers die trainen voor de wedstrijden die er niet zijn. Sportzwemmers die ineens worden afgescheurd van hun vrienden omdat de trainingsgroepen niet te groot mogen zijn of onze aller kleinste die in zwembroek naar de zwembad moesten komen en dat zonder mama of papa. Het zijn niet de leukste herinneringen. Toch kijk ik terug op het seizoen waar juist veel mogelijk was. Ouders die de handen uit de mouwen staken om alle kleedkamers te ontsmetten zodat we konden blijven zwemmen. Zwemmers die ondanks de uitzichtloze situatie het beste van hun gaven en trainde naar die ene wedstrijd die steeds op nieuw werd afgelast. De trainers die door het uitsplits van de groepen, dubbel zoveel tijd aan de badrand vertoefde. Of onze lesgevers die in een muf en veel te warm zwembad met mondkapje toch hun probeerde verstaanbaar te maken voor onze zwemmers. Maar ook onze aller kleinste zwemmers, die ondanks alle moeilijke heden de kou trotseerden om te komen zwemmen. Een bestuur dat telkens opnieuw zijn draaiboek moet aanpassen en bij sturen. Zoveel inspanning om onze vereniging te laten draaien, zoveel inspanningen om onze zwemmers aan het zwemmen te houden. Dat is voor mij het seizoen '20-'21. Maar ook een jaar waarbij we van start gaan met onze eerste ouderraad. Het jaar waar ik samen met de penningmeester Sven, startte aan onze tweede ambtstermijn. Waar we samen met jullie werken aan een beter ZVL. Een ontmoetingsplaats waar iedereen op zijn niveau en in alle eigenheid kan genieten van de zwemsport. Graag wens ik je nog veel leesplezier met deze corona editie.

Tim Engels - Voorzitter ZVL

Een eigen gestreamde wedstrijd.



Zaterdagavond 20 februari was voor onze competitiezwemmers toch wel een beetje een speciale avond. Eindelijk stond er eens een wedstrijd op het programma. Jammer genoeg geen echte wedstrijd met andere clubs, maar wel een eigen georganiseerde wedstrijd, in ons eigen zwembad, met onze eigen zwemmers. Oke, toegegeven niet helemaal hetzelfde als een wedstrijd zoals we die kennen zonder Corona. Maar toch een hoogtepunt doorheen het seizoen. Dé moment voor onze zwemmers om er even helemaal voor te gaan en een zo scherp mogelijke tijd neer te zetten. Omdat de ouders hun zoon of dochter ook al heel lang niet meer hebben zien zwemmen, zorgden we voor een live stream. De wedstrijd kon dus van thuis uit gevolgd worden. Wil je er meer over weten? Of wil je meer foto's zien? Kijk snel op p. 10

Chocolade van de Sint!

Sinterklaas moest dit jaar wel heel inventief zijn om toch even langs te kunnen komen. Maar hij wilde die lieve zwemmers niet in de steek laten. Hoe hij dit oploste? Heel slim! Kijk snel op p. 6.



Pip Verdoodt



Ernest en Gommaar Vermeulen

Een fijne teambuilding.

Lees meer op p. 4



Zwaai, zwaai!

Lees meer op p. 7



Mm... Frietjes!

Lees meer op p. 11



Coronaproof het nieuwe seizoen in!

Onze zwemvereniging in Corona tijden terug opstarten is niet zo gemakkelijk. Een hele reeks aanpassingen en afspraken werden gemaakt in zowel de zwemschool als zwemclub. Maar één ding is zeker! Onze trainers en lesgevers kunnen lesgeven in stijl! We kochten heel lokaal 50 mondmaskers bij naaiatelier 'Marie Broderie' in Lier. Speciaal voor onze club werden ze in rode stof gemaakt. Suzy Gevaers (mama van Arne Volders) drukte er voor ons in het wit 'ZVL' op. Persoonlijker kan dus niet!

Dikke dankjewel aan Marie Broderie en aan Suzy!



Sponsor van het eerste uur!

Electro De Vocht was jaren geleden onze eerste sponsor. In 2020 zette ze hun zaak stop en hielden ze een uitverkoop. Om hen te bedanken als jarenlange trouwe sponsor bezorgden we ze een bloemetje.

Dankjewel voor de steun en het vertrouwen in onze club!



Terug voor eerste keer naar zwemschool.

Zaterdag 5 september was het zo ver. Na een hele lange break konden we er terug invliegen! Maar liefst 144 zwemmertjes stonden klaar om aan een nieuw seizoen te beginnen. Hieronder enkele sfeerfoto's.



Winnaar van onze woordzoeker!



Op zaterdag 3 oktober werd de winnaar van het krantje getrokken. Vorig jaar kon je op zoek gaan naar blauwe letters in de artikels. Met die blauwe letters kon je een woord vormen. Enkele zwemmers deden hun best en vonden het woord 'droogtraining'. Proficiat! Uit de correcte inzendingen werd er één winnaar getrokken door een onschuldige hand. Mil Van Mellaert werd uitgekozen als grote winnaar! Hij mocht een heus ZVL-pakket in ontvangst nemen.

Openwater wedstrijd



Wat een bewogen jaar is 2020 tot nu toe al geweest! Maar jammer genoeg zat er dit jaar in het zwembad niet veel beweging in. Wegens corona waren de zwembaden helaas dicht vanaf maart tot eind juni (en terwijl ik dit schrijf zijn de zwembaden alweer gesloten). Hierdoor werd er redelijk snel besloten de openwater wedstrijden die gepland waren in de zomer af te zeggen, met als enige uitzondering het Belgisch kampioenschap in Zwevegem. Van zodra het weer toegelaten was outdoor te sporten, hadden Sofie en ik omwille van deze reden redelijk rap besloten om onze trainingen te herbeginnen in het Hazewinkeldomein, om vanaf juli ons volledig te storten in het zwembad zodat we alsnog een degelijke prestatie konden neerzetten op zo'n korte termijn. Het doel was voor ons beiden namelijk om al zeker de 5km in openwater mee te zwemmen.

Zondag 6 september was het dan eindelijk zover, hetgeen wat Sofie en ik het liefste doen van het zwemmen: de eerste en enige openwater wedstrijd van 2020. En wat hebben we ervan genoten! Ik moet toegeven: het vroeg opstaan om op tijd te zijn voor de 5km heb ik zeker en vast niet gemist! Dat doet toch wel eventjes pijn. Maar dat vergeet je snel wanneer je in het water ligt. Misschien is het omdat je eigenlijk nog half slaapt, of misschien is het juist omdat het water redelijk fris is waardoor je gewoon wilt starten om jezelf op te warmen... Who knows! In elk geval... Daar stonden we dan, rond 9 uur, corona-proof gepakt & gezakt om ons voor te bereiden op die 5km met onze ouders & Sven als trouwe supporters! Na een klein uurtje mentale & fysieke voorbereiden mochten we dan tot slot starten om 10 uur stipt. Van het zwemmen zelf valt eigenlijk niet zoveel te vertellen, behalve dat de koude eigenlijk goed meeviel, het toch wel vermoeiend was met zo weinig voorbereiding, maar het oh-zo-leuk was om ein-de-lijk in open water te kunnen zwemmen! Na 1 uur en 26 minuten tikte ik als 5de dame aan. Hoewel de tijd niet zo denderend was, had ik toch beter gezwommen dan ik had verwacht (ik had mijn ETA op 1u30 geschat). Niet zoveel later tikte ook Sofie als 6e dame aan. In tegenstelling tot ik was Sofie nog zo fris als een hoentje! Voor Sofie zat de wedstrijd er al op. Zij had zich enkel ingeschreven voor de 5km vrije slag. Ik, daarentegen, was bij mijn inschrijving zo zot geweest om me ook nog in te schrijven voor de 1km vrije slag. Sofie en haar ouders namen afscheid van ons & ik

besloot om eventjes platte rust te nemen in de auto, want het was zeker nodig! Rond 3 uur besloot ik om me weer eens mentaal voor te bereiden op mijn laatste wedstrijd. Ik had al op voorhand tegen mijn vader gezegd dat ik deze wedstrijd "gewoon zou uitzwemmen" zonder enige verwachtingen. Maar toen mijn vriend, zijn zus & mijn huisgenote langskwamen om te supporteren voelde ik toch enige prestatiedruk. Dus daar startte ik dan, ongeveer een uur later, aan die laatste kilometer van de dag. En niet veel later, toen ik merkte dat de junioren toch serieus gas aan het geven waren & ik toch niet als laatste wou aankomen, kwam het competitiebeestje in mij naar boven. 1 kilometer op de tanden bijten, zo lang is dat toch niet? Iets meer dan een kwartiertje later kwam ik aan, blij met mijn prestatie: ik kon op het einde toch nog wegzwemmen van een én had een degelijke tijd neergezet! Daarenboven tikte ik aan als 2e van mijn categorie! Helemaal vermoeid, maar zeer tevreden ben ik dan weer naar huis vertrokken. Wat was het toch zà-lig om nog eens mee te kunnen doen aan een openwater wedstrijd & te genieten van de zeer gezellige sfeer die er altijd rond zo'n wedstrijden hangt (ook al voelde het toch wat anders aan met die mondmaskers & de 1,5m-regel)! Hopelijk zullen er weer meer openwater wedstrijden kunnen doorgaan volgende zomer! En of ik er dan dubbel en dik van ga genieten! (Jennifer De Jongh)

Vergadering via 'meet'.



Zowel het bestuur als de hoofden van de zwemschool vergaderen geregeld via 'Teams'. Ook de jaarlijks (verplichte) algemene vergadering vond voor de tweede keer op rij digitaal plaats. Zo kunnen we er toch voor zorgen dat onze club blijft draaien!

Op teambuilding naar De Nekker



Bibberen en beven vanboven!



Rara wat is het?

Er werden dit seizoen enkele nieuwe spullen aangekocht voor de trainingen in de zwemclub. Weet jij wat het is en waar ze voor dienen? De zwemmers werden al moe vooraf toen ze het zagen... Maar het werd met veel plezier onthaald bij de trainers. Ondertussen werd alles al uitbundig getest en dankbaar gebruikt op de trainingen.

De paashaas was onder de indruk van onze eigen ZVL-vlaggetjes. Ook deze werden aangekocht. Een belangrijk item om het onderscheid duidelijk te zien tussen het diepe en het ondiepe gedeelte tijdens de zwemschool. Maar ook in de zwemclub iets onmisbaar tijdens het rugzwemmen!



Een beetje hulp voor diegene die benieuwd zijn... Van links naar rechts en van boven naar onder: Crawl arm hulpstuk, rugslag startlat, zwemparachute, vinderslag vinnen.

Het mocht dit jaar echt niet ontbreken! Hoe een seizoen beter starten dan met een leuke teambuilding. Dit jaar hebben we weer gekozen voor leuke activiteiten en een overnachting op het domein van De Nekker in Mechelen. Zaterdag tegen de middag was het zover... Iedereen was op tijd aanwezig en iedereen had er enorm veel zin in. We zetten eerst onze spullen weg en daarna verdeelden we ons in 2 groepen. De ene groep ging elkaar bekampen op een behendigheidscircuit terwijl de andere groep het hoogste parcours ging doen.

Mijn groep ging eerst het behendigheidsparcours doen in de bossen. Hier werd er tussen de bomen geslingerd, over paaltjes gelopen, over muren geklommen en zelfs koorddans was één van de opdrachten. Gedurende de gehele weg diende men een voorwerp mee te nemen dat achteraf nodig was om een grote toren mee te bouwen. Wie op het einde van de rit de hoogste toren had, was gewonnen.

Na het vele geloop en gebouwen mochten we aan de andere activiteit beginnen...

het hoogteparcours. Hier mocht iedereen de pampelaar beklimmen. Wie durfde mocht helemaal vanboven gaan rechtstaan en zich dan laten vallen. Mijn groep waren echte durvers! Bijna iedereen is tot bovenaan geraakt en heeft recht gestaan op de paal... Jawadde, ik weet niet of ik dat wel zou durven.

Na de grote inspanning hebben we samen een 4-uurtje gegeten en daarna spelletjes op het grote grasveld gespeeld. Natuurlijk alle klassiekers zoals "schippertje mag ik overvaren", "dikke Bertha", enz...

Na het ravotten was het tijd voor een warme maaltijd... niets beter dan curryworst met frieten na zo'n dag vol inspanningen.

Als afsluiter van de dag zijn we nog vrij gaan zwemmen in het zwembad ter plaatse.

Het was die nacht snel stil... ook bij de begeleiders 's Ochtends na het ontbijt hebben we nog stratego gespeeld en wat gaat de tijd snel als het plezant is... Om 12 uur stonden de ouders al te wachten om hun zwemmertjes terug op te halen. Het was een geslaagd weekend. (Sven Jacob)

IT'S OUR BUSINESS TO PROMOTE YOUR BUSINESS



CARRON PROMOTIONS
CARRONPROMOTIONS.BE



T + 32 3 326 71 77
SALISOCKER@PROMOTIONS.BE

Wist je dat...

Eén op drie:

Met enige fierheid kunnen we melden dat we gemiddeld 90 aanwezige zwemmertjes hebben per sessie in de zwemschool. Hier tegenover kunnen we stellen dat we liefst gemiddeld 30 aanwezige lesgevers hebben! Dit is een verhouding van 3 zwemmers voor 1 lesgever. Nog nooit lagen deze verhoudingen zo gunstig! We hopen dit in de toekomst te kunnen behouden! Ben je zelf geïnteresseerd om ons te komen ondersteunen? Laat het ons zeker weten!

Vijftig procent!

Op zaterdag 19 december vond het eerste evaluatiemoment plaats. Maar liefst 50 procent van de geteste zwemmers was geslaagd. (Exact 50 procent) Zij mochten dus een groepje hoger! Proficiat! Ook op zaterdag 27 februari mocht bijna de helft van de geteste zwemmers een groepje hoger.

Allemaal samen jarig.

Ellen haar groep telt 6 competitiezwemmers. Op zich niets speciaal... Maar het toeval wil wel dat de 3 meisjes (Yu, Mei-Jun en Jolien) allemaal jarig zijn in januari. En de drie jongens (Jens, Alex, Alexander) jarig zijn in oktober.

Vier dezelfde zwembroeken.

Zitten er vier broertjes bij de dolfijnen? Zo lijkt het wel! De vier jongens die het meeste aanwezig zijn bij de dolfijnen in de B sessie hebben allemaal dezelfde zwembroek! Het zijn dus geen broers voor de duidelijk! Gewoon vier jongens met dezelfde smaak. (Of mama's met dezelfde smaak.)



Alles of niks... Volgens Marnix...

Elke sportman/vrouw wil zijn/haar grenzen verleggen. Marnix was negen toen hij het record van zijn school wilde halen. Het getuigt van gezonde ambitie. Grootspraak is hem overigens tot nu toe onbekend, op wat bavianpesterige uitingen na. Houden zo. Dat record, 3000 meter op anderhalf uur, haalde hij ook. Zij het samen met iemand die in het zesde leerjaar zat. De sportman Marnix voelde zich uitgedaagd: kan ik dit opnieuw doen in 2020, maar dan met 3,5 kilometer in gedachten? Dat kon zeker. Tot corona er anders over besliste. Het brevetzwemmen werd afgeschaft. Kans verkeken. Een tweede kans krijg je maar één keer. Marnix is ondertussen elf en hij zit in het zesde leerjaar. De school heeft ook geleerd dat je de zwemmers van de lange afstand wat respijt moet geven. Een zwembaan voor hen alleen is logisch, maar niet gemakkelijk te organiseren. Zeker niet met een Marnix die dubbel zo snel zwemt als de tweede of derde. Vroeger trainde ik ook op zwemmen en ik beleefde er heel veel plezier aan. Maar zelfs toen ik twaalf was, geraakte ik niet zover als zoonlief nu. Uiteraard is dat te danken aan zijn trainers, Sven op de eerste plaats, die het allemaal nauwlettend in het oog houdt en corrigeert waar nodig. Het resultaat van die inspanningen zie ik nu. Twee weken geleden zwommen we samen, Marnix en vader. De vader kon twee lengtes volgen en toen was diens pijp uit. Maar toch beschouw ik het als een overwinning. Want Marnix zwemt nu 4 kilometer in minder dan anderhalf uur: 1u20 om precies te zijn, en er zit blijkbaar nog rek op. In coronatijden kan het nog wel eens mislopen, maar dat was gelukkig niet het geval. Al heeft het niet veel gescheeld: Marnix z'n klas werd ei zo na ontruimd na de vaststelling van meerdere besmettingen. Sommige vrienden wijzen me er op, dat pa zoon niet kan volgen. Wel, die vrienden, zij hebben gelijk maar ze kunnen het evenmin. Een getrainde zwemmer van elf jaar verslaat met gemak de overgrote meerderheid van de volwassenen. Denk daar maar even over na.

Interview met Marnix, die gewoonlijk karig is met woorden Marnix, vertel eens: waarom wilde je dit schoolrecord breken? Omdat dat leuk is. Hoe heb je je voorbereid? Niet. Dacht je dat 4 kilometer haalbaar was? Misschien 4,5 kilometer? Ik denk dat ze allebei haalbaar waren. 4,5 had ik misschien nog wel gehaald. Want ik heb op het einde nog een sprint gedaan. Ik was al een beetje moe, maar het zou me nog wel gelukt zijn. Nog net... (Peter en Marnix Doomen)



Nieuwe lesgevers en trainers.

Wij zijn blij dat we dit seizoen twee nieuwe trainers mochten verwelkomen in de zwemclub en één nieuwe lesgeefster in de zwemschool. Hieronder kan je wat meer te weten komen over hen!

Trainster Evelien

Hoi,
Mijn naam is Evelien en al van kleins af aan ben ik een echte waterrat!
Bij het zien van water, sprong ik er telkens onmiddellijk in. Zelfs als peuter... Hierdoor kon mijn mama me geen seconde uit het oog verliezen. Dat is dan ook de reden dat mijn mama me watergewenning begon te geven op mijn 3 jaar om het allemaal iets veiliger te maken. Zij was immers een kleuterjuf en gaf dit ook aan de kinderen op school. Op mijn 4 jaar ben ik zwemles beginnen volgen in zwembad Ter Bos in Heist Op De Berg.



Dit vond ik fantastisch. Elk verjaardagsfeestje werd dan ook standaard een zwemfeestje in dat zwembad. Uiteindelijk ben ik op mijn 6 jaar in de zwemschool/-club van Nijlen beland. Hier begon ik mijn zwemslagen te perfectioneren en stroomde ik door naar de competitie. Ik keek telkens enorm uit naar de wedstrijden en trainde hier dan ook hard voor. Op mijn 9 jaar haalde ik mijn brevet van 1500 meter in school. Ik was ongelooflijk trots op mezelf omdat ik de enige van mijn klas was die op dat moment het brevet van 1500 meter behaalde.

Ik zwom graag en blonk uit in wat ik deed. Rugslag was mijn favoriete slag. Wat word ik spontaan terug gelukkig wanneer ik aan deze tijd terug denk. Ik heb ontzettend veel mooie herinneringen overgehouden aan het hele zwemgebeuren. Ik maakte veel plezier, maar vooral vrienden voor het leven. In seizoen 2020-2021 startte ik met een opleiding om zwemleerkracht te worden, want wat wilde ik graag in de voetsporen van mijn mama treden. Ik deed mijn stage bij ZVL Lier en verloor mijn hart bij deze zwemclub. Al snel werd ik opgenomen in deze zwemfamilie en mocht ik beginnen lesgeven aan een groep recreatiezwemmers. Hoe fantastisch!

Trainster Axel

Hey!
Ik ben Axel, 21 jaar, en sinds kort geef ik mee training en zwemles binnen ZVL! Ik ben een enthousiast sporter: zwemmen, fietsen en lopen worden binnenkort samen gegooid om te werken richting triatlon!
Hoe ben ik bij ZVL terechtgekomen? 9 jaar geleden heb ik voor een jaar in de groep van Ellen gezwommen, maar gestopt. Ondertussen zwem ik al 2 jaar opnieuw, nu bij de volwassenen. Binnen de lijn van mijn studie, kine- en revalidatietherapie, was ik dit jaar initieel begonnen met het geven van droogtraining. En zo ben ik eigenlijk verder doorgerold naar trainer. Een hele leuke wending en iets wat ik met ontzettend veel plezier doe!



Sinterklaas op bezoek.

Het waren geen gemakkelijke tijden voor Sinterklaas en zijn pieten. Hij moest rekening houden met allerlei coronamaatregelen. Maar toch lukte het hem om even langs het zwembad te passeren. Dit op een ecologische manier! Hij koos voor de bakfiets! Het was allemaal wat anders dan anders, maar zeker ook leuk!



Een eervolle vermelding!

Deze mooie tekening van Yu Jacob won geen prijs, maar krijgt wel een eervolle vermelding in ons clubblad! De link met de coronapandemie en onze stad Lier maken de tekening uniek en speciaal.



Een echte zwemmer?

Je bent een zwemmer... Of je bent het niet... Thomas Franssen had dit jaar wel een heel originele schoen klaarstaan voor de Sint! Zou de Sint ook cadeautjes weggeven voor 'de meest originele schoen?'



Xuri Wok, Mechelsesteenweg 144, 2500 Lier

Prachtig gekleurde tekeningen!

Heel wat zwemmertjes brachten een prachtig gekleurde tekening mee voor Sint en zijn pieten. Sinterklaas was onder de indruk! Hij koos per groepje een mooie tekening. Die zwemmer kreeg nog een extra cadeautje. Een waardebon van 15 euro van Dreamland! Toch was hij onder de indruk van elke gekregen tekening. Hij ging ze allemaal in zijn paleis omhoog hangen. Hier de tekeningen van de winnaars!



De trotse winnaars...

Fien Seymus, Mia Govaerts, Lotte Hofmans, Oliva Nazyrov, Aline Cant, Ine Mostmans, Bent De Weerd, Miya Vermaelen, Gerben Mertens, Lotte Jacobs, Arthur Van Hoof, Alexander Verdonck

Nog hoog bezoek!

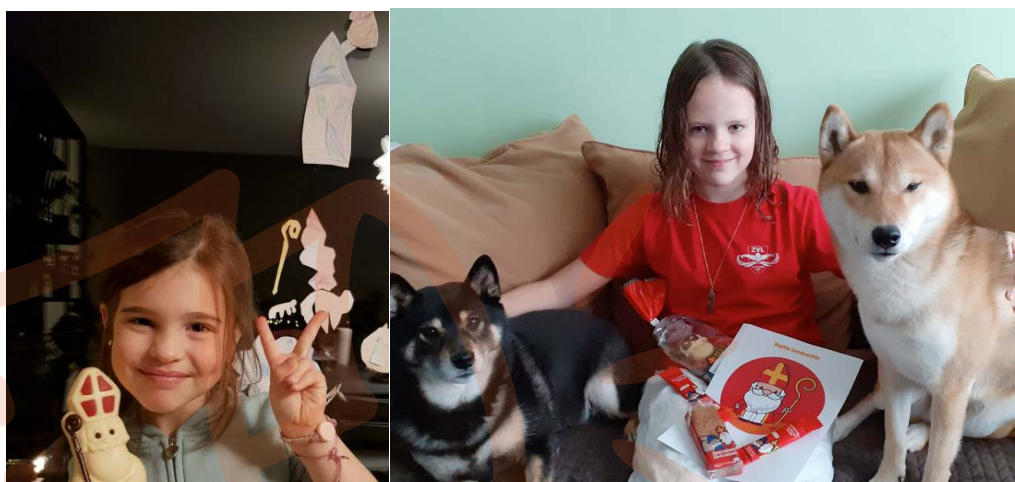


Op zaterdag 3 april mochten we voor de tweede keer dit seizoen hoog bezoek verwelkomen bij ZVL. De paashaas kwam langs om onze zwemmers aan te moedigen tijdens hun zwemsessie in de zwemschool. Hij had ook een mand overheerlijke paaseieren bij! Deze werden letterlijk en figuurlijk gesmaakt door zowel onze jongere als oudere zwemmers van zwemschool en zwemclub!



Dank u Sinterklaasje...

De Sint vroeg om een leuke selfie te trekken en door te sturen. Hij kan zich vergissen... maar volgens hem heeft hij veel meer lieve kindjes met hun ouders gezien als enkel de onderstaande foto's! Maar diegene die wel flink naar de Sint hebben geluisterd, waren duidelijk blij met hun cadeautje! Zie hier: Livia Demeer, Bart en Thomas Franssen, Tijn Smets, Stella Roelans, Sophie Lembrechts, Joke en Jasmijn Lanens, Lore Brems



Babyvreugde bij ZVL!

We mochten dit seizoen twee ZVL baby's verwelkomen!

Lesgeefster Elise Umans beviel op 13 december 2020 van een prachtige zoon, Henri. Uiteraard ook een dikke proficiat aan Thomas Jurgens. (papa) Thomas is een ex-zwemmer van ZVL. (Foto links)

Ook onze lesgever Dimi Van Hoof (hoofd zeehondjes) werd voor de eerste keer papa op 30 maart. Samen met Franciska Wildenboer kregen zij een zontje, Jason. Ook aan Sonja (hoofd zwemschool) een dikke proficiat! Zij mocht nog eens oma worden. Jeroen (lesgever zwemschool) draagt de fiere titel 'nonkel'. (Foto rechts)



ZVL DigiCup



Dit seizoen hebben we weinig tot geen wedstrijden kunnen zwemmen wegens de alom gekende reden : de covid-19 maatregelen. De VZF heeft daarom een alternatief bedacht om de clubs toch tegen elkaar te laten uitkomen in een super grote wedstrijd... de DigiCup. Deze grote wedstrijd bestond uit 3 verschillende wedstrijden die de verschillende zwemclubs konden zwemmen in de periode van 13 februari tot 26 maart. In ZVL heeft de groep van Jolien (Eendjes) en de groep van Sven (Benjamins) hieraan deelgenomen. Tijdens de trainingen hebben we dus aan echt wedstrijd zwemmen gedaan. Alles moest perfect gezwommen worden want ook hier konden er uitsluitingen vallen. Alle zwemmers hebben het beste van zichzelf gegeven.

Week 1 (13/2-26/2)						Week 2 (27/2-12/3)						Week 3 (13/3-26/3)					
9-10 jarigen						9-10 jarigen						9-10 jarigen					
	25 BN CR	50 RS	50 SS	100 CR	25 CR		25 BN RS	100 WS	50 CR	100 SS	25 RS		25 BN SS	25 VL	100 RS	200 WS	25 SS
De Boo Jonathan			00:56,56	02:19,48		De Boo Jonathan		01:00,36				De Boo Jonathan		02:14,01		00:27,83	
Franssen Thomas			01:04,10	02:19,37		Franssen Thomas		01:02,51		00:27,81		Franssen Thomas		02:13,42		00:30,87	
Mertens Gerben			00:56,47	01:42,81		Mertens Gerben		00:43,65		00:24,91		Mertens Gerben		01:49,12		00:25,31	
Van Reeth Lieze			00:54,69	01:38,86		Van Reeth Lieze		00:43,67		00:25,02		Van Reeth Lieze		01:55,23		00:26,14	
Verdood Pip			00:52,44	01:27,70		Verdood Pip		00:39,34				Verdood Pip		01:45,98		00:25,89	
Vermaecken Miya						Vermaecken Miya				00:30,44		Vermaecken Miya					

11-12 jarigen						11-12 jarigen						11-12 jarigen					
	50 SS	100 RS	200 CR	50 VL	200 WS		100 WS	100 SS	200 VL	50 CR	200 RS		100 VL	100 CR	200 SS	400 CR	50 RS
Bouwen MoxyQuin						Bouwen MoxyQuin	02:19,84	02:41,71		00:54,07		Bouwen MoxyQuin					01:04,45
Gommers Cara	00:57,23	02:17,06	04:46,84			Gommers Cara	02:05,39	02:09,81		00:54,16		Gommers Cara	02:39,53	02:03,71			01:07,50
Van Melkebeek Juno						Van Melkebeek Juno	02:12,91					Van Melkebeek Juno					
Vercammen Daan	00:58,37	02:11,94	04:39,14			Vercammen Daan		02:04,19		00:51,91		Vercammen Daan	02:27,88	02:10,53			01:05,50
De Backer Robbe	00:57,06	01:38,44	03:05,75			De Backer Robbe		02:15,48		00:40,14		De Backer Robbe		01:37,77		06:44,5	00:46,21
Dillen Lars						Dillen Lars	01:32,77	01:48,03		00:35,55		Dillen Lars					
Dolhain Eli	00:56,08	01:43,84	03:18,78			Dolhain Eli		02:06,53		00:42,65		Dolhain Eli				06:43,6	
Doornen Mamix	00:49,37	01:33,18	03:04,14			Doornen Mamix	01:35,16	01:46,04		00:37,63		Doornen Mamix		01:23,88		06:26,7	00:43,86
Jacob Qingkun	00:53,05	01:53,25	03:47,84			Jacob Qingkun	01:54,08	02:00,91		00:48,40		Jacob Qingkun				08:19,5	
Jacobs Lotte	00:51,25	01:42,03	03:08,45			Jacobs Lotte	01:37,31	01:50,62		00:39,05		Jacobs Lotte		01:28,02		06:31,92	00:47,23
Janssens Tijs	00:55,06	01:36,25	03:05,31			Janssens Tijs	01:46,94	02:03,55		00:42,84		Janssens Tijs				06:32,5	
Lembrechts Sophie	00:55,61	01:50,36	03:28,39			Lembrechts Sophie		01:55,24		00:42,20		Lembrechts Sophie		01:40,63		07:34,69	00:50,04
Schellemans Charlotte			03:09,63			Schellemans Charlotte	01:36,27	01:50,42		00:38,22		Schellemans Charlotte		01:27,79		06:36,8	00:47,38
Stefanova Gabriela	00:56,56	01:50,05	03:22,00			Stefanova Gabriela	01:51,99	02:02,75		00:40,43		Stefanova Gabriela		01:36,18		07:08,1	00:51,21
Verwaest Wout	00:50,93	01:33,11	02:57,47	00:42,47		Verwaest Wout	01:59,22			00:35,13		Verwaest Wout		01:19,27		06:08,9	00:42,20
Volders Ame	00:53,13	01:37,96	03:12,34			Volders Ame	01:41,15	01:57,34		00:40,73		Volders Ame		01:33,64		06:50,2	00:49,51
Wynants Ward			03:02,28			Wynants Ward	01:40,24	01:54,65		00:38,06		Wynants Ward				06:36,4	

Omdat dit zo'n groot succes was (heel veel clubs in vlaanderen hebben hieraan deelgenomen) is er een vervolg gekomen : DigiCup the Sequel. Hier slechts 1 programma maar met leuke opdrachten. Hier moesten de afstanden gezwommen worden met materiaal, zittend op een plank of met een bal... er moest zelfs gewatertrappeld worden!

Week 1 (7/5 - 24/5)				
9-10 jarigen				
	25 BAL	25 PLANK	TRAP	15 BN VL
De Boo Jonathan	00:35,59	01:02,42	03:51,11	00:18,12
Franssen Thomas	00:48,19	01:50,62	00:46,28	00:20,09
Mertens Gerben	00:36,51	00:51,21	00:36,68	00:15,91
Van Reeth Lieze	00:37,08	01:21,34	06:38,68	00:13,76
Verdood Pip	00:32,53	01:53,84	01:01,27	00:12,94
Vermaecken Miya	00:37,21	02:36,81	00:16,11	00:20,25

11-12 jarigen				
	25 VL	25 RS	25 SS	25 CR
Bouwen MoxyQuin	00:27,70	01:01,59	00:46,47	00:31,23
Gommers Cara	00:19,38	00:48,28	00:34,28	00:26,23
Van Melkebeek Juno	00:21,06	00:43,74	00:39,74	00:30,26
Vercammen Daan	00:22,06	00:52,07	00:32,35	00:24,91
De Backer Robbe	00:25,38	00:30,05	00:35,31	00:22,20
Dillen Lars	00:18,13	00:24,41	00:30,69	00:20,37
Dolhain Eli	00:19,44	00:30,55	00:38,95	00:25,00
Doornen Mamix	00:24,72	00:26,73	00:31,65	00:21,49
Jacob Qingkun	00:18,94	00:36,38	00:32,00	00:27,70
Jacobs Lotte	00:18,40	00:36,42	00:28,50	00:23,09
Janssens Tijs	00:19,63	00:42,77	00:36,59	00:25,13
Lembrechts Sophie	-	-	-	-
Schellemans Charlotte	00:17,34	00:30,18	00:31,87	00:22,00
Stefanova Gabriela	00:25,82	00:32,53	00:37,03	00:22,40
Verwaest Wout	00:18,78	00:24,69	00:34,34	00:20,94
Volders Ame	00:21,43	00:36,76	00:36,93	00:19,03
Wynants Ward	-	-	-	-



Belloy Elektrotechniek

Onze fiere trainers stellen voor...

Groep Eendjes:

Dit jaar was een speciaal jaar. Dan was het zwembad weer open en dan weer even niet, omdat de veelgenoemde corona weer even opdook. We hebben dus de kansen moeten nemen om erin te vliegen wanneer het mogelijk was en dit hebben ze allemaal fantastisch gedaan.

Dit was mijn eerste jaar als trainer van de eendjes en ik moet zeggen dat het voorbij is gevlogen, ondanks de ingewikkelde situaties af en toe. Een goede reden hiervoor is natuurlijk al die fantastische eendjes, ze luisteren altijd supergoed, doen goed hun best wat natuurlijk allemaal nooit even gemakkelijk is. Ik vond het alvast superleuk dus ik hoop zij ook...

We hebben deelgenomen aan de Digicup en dit vonden ze zo leuk dat er ondertussen in de trainingen ook wat meer wedstrijdjes worden gedaan, zo weten de mama's en de papa's ook hoe goed ze het doen en hoe snel ze al niet zijn. Het zijn allemaal dikke vriendjes maar dan zijn ze heel even concurrentjes.

Het is geen gemakkelijk jaar geweest, maar wij hebben ons best gedaan om er iets leuks van te maken. We hebben hier allemaal ons steentje aan bijgedragen, het zijn gewoon stuk voor stuk toppertjes! (Jolien Diels)



Groep Benjamins:

Ben je 11 of 12 jaar en wil je graag competitie zwemmen dan zit je normaal gezien in mijn groep : De Benjamins. Sinds dit jaar geef ik training aan deze toffe groep zwemmertjes. Gelukkig allemaal bekende gezichten ofwel van vorig jaar of van het jaar ervoor toen ik bij de Eendjes stond.

Mijn doel voor dit seizoen : iedereen een 200 wissel laten zwemmen en iedereen een vergunning om wedstrijden te kunnen zwemmen. Missie geslaagd maar wat is er met die wedstrijden gebeurd? Door covid-19 zijn die dus niet kunnen doorgaan. Enkel de 400m wedstrijd in Herentals zijn we naartoe kunnen gaan. Gelukkig hebben we in februari onze eigen wedstrijd gehad en hebben we ook kunnen deelnemen aan de Digicup van de VZF

Ondanks dat ze zich niet hebben kunnen bewijzen op wedstrijden is het een toffe en gemotiveerde groep gebleven die graag kwamen trainen en daar doe je het tenslotte voor. Ook al zijn de trainingen soms zwaar en soms heel vermoeiend, iedereen blijft er voor gaan en zet zich 100% in. Hier kan een trainer alleen maar blij van worden. Ik hoop dat we volgend seizoen gaan kunnen knallen. (Sven Jacob)



Groep Cindy:

Seizoen 2020 - 2021 liep niet zoals gepland want corona was in het land. We hebben veel moeten inboeten in onze zwemuren en dat is ne zure. Een paar keer in quarentaine was ook niet zo fijn. We moesten doelloos trainen zodat jullie conditie niet zou verdwijnen. Toch bedank ik mijn team, jullie waren super, dus verdient iedereen een dikke TIEN! (Cindy Stoerkel)

Groep Ellen:



Ben blij, als trainer, dat het seizoen ten einde loopt.

Een moeilijk seizoen, weinig motivatie, een te kort aan uitdaging en maar 1 officiële wedstrijd waaraan we konden deelnemen.

Het opstellen van een makro bleek wel een uitdaging te zijn. Deze diende om de haverklap aangepast te worden. Het samenstellen van de trainingen bleek ook geen sinecure te zijn zonder enige doelen (wedstrijden) in het vooruitzicht.

Voor de zwemmers is/was het een ramp! Ze merkten op training dat sommigen van hun bestijden werden verbeterd. Maar konden dit niet verzilveren op een wedstrijd. Corona heeft enkele zwemmers doen beslissen (al dan niet eerder dan gepland) een einde te maken aan hun zwemcarrière.

Swat, we kunnen blijven zagen en klagen hoe corona ons zwemseizoen om zeep heeft geholpen, helaas haalt het weinig uit. We kunnen het goed maken door volgende zwemseizoen er, met volle moed en heel veel motivatie, weer volop tegenaan te gaan.

Die ene wedstrijd te Herentals zag er, voor sommige zwemmers, veel belovend uit voor het komende seizoen. Alex zorgde voor een echte rollercoaster. Een nieuwe besttijd op de 400m en verbetering om u tegen te zeggen. Helaas, het bleef bij deze ene wedstrijd. Met heel veel spijt in mijn hart neem ik dit seizoen afscheid van Yu, Alex en Alexander. Via deze wens ik hen alle succes toe in al wat zij zullen ondernemen in hun verdere leven. Ik ga jullie missen. Jullie zwommen zoveel jaren in mijn groep. Jullie hebben elk aspect van mijn trainerscursussen meegemaakt en moeten ondergaan.

Ik kijk uit naar het nieuwe seizoen. Het zal vol nieuwe doelen en uitdagingen zijn.

Voor nu, wens ik iedereen een deugdvolle vakantie toe. (Ellen Buys)

Routine en bijgeloof.

We kennen het allemaal, de knoop in onze maag wanneer we 's ochtends wakker worden op de dag van een belangrijke wedstrijd. Hierbij enkele zaken die ons door de dag helpen tot het moment waarop we op de startblok staan.

- Het ontbijt of middagmaal, ook al krijgen we geen hap door de keel, een degelijke maaltijd is belangrijk.
- Tracht je tijdens de rit naar het zwembad te ontspannen.
- Ken je het zwembad waar je wedstrijd moet zwemmen? Geen probleem, je kent de weg.
- Ga je een wedstrijd in een onbekend zwembad betwisten? Neem de tijd om alles rustig te verkennen. Maak je daar niet zenuwachtig in, hou je energie voor je wedstrijd.
- Heb je een routine om je om te kleden in je eigen zwembad (keuze van cabine...) doe dit ook op je wedstrijd. Heb je een favoriete toilet?
- Tracht steeds op te warmen in de baan waarin je de eerste wedstrijd zal zwemmen. Zo leer je jezelf oriënteren binnen je baan. Leer de startblok en de muren kennen (hebben die genoeg grip). Zie je merkpunten aan het plafond?
- Na de opwarming maak je de keuze van je wedstrijd(bad)pak. Als je er meerderen hebt, heb je dan een badpak waar je liever rug in zwemt? Het feit dat het juiste badpak aan hebt, brengt misschien rust in het hoofd.
- Heb je het moeilijk om je te focussen als je in de groep blijft zitten? Zonder je dan een half uur voor je wedstrijd af en speel de film van het volledige wedstrijdgebeuren in je hoofd af: van oproepkamer naar startblok, van wedstrijd naar aankomst. Visualisatie noemt men dit, je zet je geest op scherp (er staat iets belangrijks te gebeuren) en je lichaam zal automatisch adrenaline gaan aanmaken.
- Zorg er voor dat je niet van je (luie) stoel of bed naar de oproepkamer gaat. Spring, zwaai en beweeg je spieren los en laat je hartslag eventjes de hoogte in gaan. Zo weet je lichaam ook dat het klaar moet zijn voor de start.



Onze eigen wedstrijd, in ons eigen zwembad.



In coronatijden mogen er natuurlijk geen wedstrijden georganiseerd worden. Onze zwemmers en trainers missen dit uiteraard. Daarom besloten we onze eigen wedstrijd te organiseren. Op zaterdag 20 februari was het zo ver. Onze zwemmers waren in topvorm! Met een portie gezonde stress doken ze van de startblok. Foto's werden vastgelegd door Koen Adriaenssens. Er werd ook een livestream uitgezonden. Deze werd verzorgd door Danny Verachtert. Zo hebben de zwemmers en hun ouders nog een mooi aandenken en konden ze toch supporteren vanop afstand!



**Proficiat aan alle zwemmers!
Dankjewel aan alle helpers en trainers!**



Ouderraad geboren!

Graag stellen wij u "De ouderraad ZVL" voor.

Wellicht "kennen" jullie ons al een beetje.

Meestal zag je ons met een poetsdoekje en verstuivertje in de hand.

Elk van ons had wel een mening/ bedenking/ suggestie over de gang van zaken binnen de zwemschool/ zwemclub van onze kinderen. Als die groep mensen dan geregeld samenzit en overlegt, dan groeit er meer en meer de goesting tot oprichting van een raad, een ouderraad.

We willen een laagdrempelig doorgeefluik zijn voor tips, opmerkingen, bedenkingen, verzuchtingen als het gaat over het verloop van de zwemschool/-club van onze kinderen. We zouden het bestuur kunnen ondersteunen met de organisatie van leuke activiteiten, het ondersteunen van de teambuildings,.... Momenteel zijn onze taken nog wat in groei. Maar we kijken allen uit naar betere tijden om leuke zaken te organiseren. Meer volgt nog.

Bij deze even een korte individuele voorstelling van ons kwartet.

Ik ben **Bart**, papa van Thomas (9 jaar) die ondertussen bij de Eendjes van de zwemclub zit.

Ondertussen ben ik bijna 2 jaar, wat vliegt de tijd, actief in en voor ZVL. Eerst bij Pacowedstrijden en ondertussen bijna elke zaterdagochtend als extra hulp samen met andere ouders. Ik vorm samen met Greet, Suzy en Kaat de ZVL-ouderraad waarvan ik voorzitter ben.

De meesten zullen mij op een zaterdagochtend of op een trainingsavond in de week wel al eens rond of in het zwembad gezien hebben.

Ik ben ook lid van het bestuur van ZVL. Hier probeer ik jullie vragen, opmerkingen en tips voor een nog betere werking van de club over te brengen naar de juiste personen.

Mijn ambities zijn ervoor te zorgen dat ZVL een club is waar iedereen zich thuis voelt!

Mee te zorgen voor een plaats waar sport en ontspanning samenkomen.

De reden waarom ik het doe?

Een glimlach op een kind zijn of haar gezicht is de mooiste beloning.

Ik ben **Kaat** en ook ik heb mij geëngageerd om deel uit te maken van de ouderraad. Als mama van Norah, die volgend seizoen de overstap maakt naar de sportzwemmers, kom ik al enkele jaren over de vloer bij ZVL

Mijn bedoeling is voornamelijk een luisterend oor bieden aan ouders. Het kan zijn dat je met een praktische vraag zit, een tip of een bedenking over de werking van de zwemschool/ -club, de doorloop van de groepjes of nog iets anders. Soms weet je niet naar wie je moet stappen met deze vraag. Daarbij wil ik helpen om deze door te geven aan de juiste mensen. In betere tijden (lees coronavrije tijden) hoop ik mee mijn schouders te zetten onder allerlei evenementen.

Ik ben **Suzy**, mama van Arne bij de Benjamins in de zwemclub en Ella in de zwemschool. Ik engageer me mee voor een warm, tof clubgevoel bij ZVL.

Ik ben **Greet** en ook ik heb mijn fijn gevoel dat ik bij deze vereniging heb omgezet in engagement. In eerste instantie was dat dit jaar kleedkamers ontsmetten en nog eens ontsmetten en nog eens.... Ook elke week ouders en kids ontvangen, een luisterend oor bieden, info geven en aanpassingen doen aan de steeds veranderende coronamaatregelen waren vaste items.

We staan nog maar in de startblokken van onze prille ZVL-ouderraad maar hopelijk kunnen we volgend jaar het ontsmetten en de coronamaatregelen achter ons laten en ons concentreren op andere zaken om de club positief te ondersteunen.

Ik word volgend jaar ook vertrouwenspersoon (api) bij de club, een taak die ik naast de ervaren Tim zal uitvoeren.

Ik ben zelf mama van 3 kids en alle drie zijn ze lid van ZVL. Onze jongste zoon Brenne (8) zit in de zwemschool bij de Zeehondjes. Zoon Sune (12) doorliep de zwemschool en na een paar jaar competitietraining in de zwemclub zwemt hij nu in de recreatiegroep. Ook dochter Birte (17) zwemt recreatief en geeft zelf wekelijks les aan de Kikkertjes. Haar hebben jullie dus zeker ook al gezien.

Wij kijken er alvast naar uit om jullie dit seizoen allemaal terug te zien!



Kleine update: Ondertussen mochten we Tarik en Anne ook verwelkomen in onze ouderraad. Zij staan nog niet mee op de foto. Heb jij ook zin om deel uit te maken van een fijn team? Laat het ons snel weten!

Brevetje zwemmen.



Zaterdag 5 juni kregen de hoogste groepjes van de zwemschool en de zwemmers van de zwemclub de kans om een brevetje te zwemmen. Heel wat dappere zwemmertjes gingen ervoor en gaven het beste van zichzelf! Proficiat aan alle deelnemers! Hieronder een eervolle vermelding van alle zwemmers van de zwemschool.

Brevetje van 25 m schoolslag behaald: Bevers Lex, Van Vucht Mats, Van den Boogaert Eliska, Luytens Ymke, Chaubet Liselot

Brevetje van 25 m vrije slag behaald: De Raedt Flo

Brevetje van 50 m schoolslag behaald: Van Breedam Lena

Brevetje van 50 m vrije slag behaald: Nazyrov Olivia

Brevetje van 100 m schoolslag: Van Hoof Jasper, Van Eester Nette, Moens Anais, Roseaux Norah, Van Kogelenberg Lars, Sarmi Sofia, Witters Liselot, Van Mellaert Vince, Huberland Wout

Een gezellige seizoenafsluiter.



Onze zwemmers sloten dit bijzondere seizoen af op een leuke manier. Een gezellige babbel op het terras (dat eindelijk terug open is) of samen een lekker frietje eten. Het kon allemaal. Smakelijk en schol!



Zin in een sportieve uitdaging? Doe mee aan onze Start 2 ZVL!



Net zoals al enkele jaren op rij werd ook afgelopen seizoen weer een start to ZVL georganiseerd. Hieronder kan je de ervaring lezen van Sandy. Eén van de vijf enthousiaste deelnemers.

1.500m of 2.000m zwemmen binnen 1 uur na een reeks van 10 zondagse trainingen? Haalbaar? Ik dacht van niet ondanks het feit dat ik recreatief veel ga zwemmen. Het leek me een uitdaging, want als recreatieveling is dat toch onhaalbaar. Vol goede moed startte ik samen met nog 4 mensen aan de trainingen telkens op zondag van 9u tot 10u. Mijn verbazing was groot toen onze coach, Sven, ons vertelde dat we met gemak de 2.000m zullen halen op het einde van deze reeks. Dus liet hij ons het trainingsschema van de 2.000 m volgen waarbij volgens een soort van intervaltraining telkens langere afstanden zwom. Spijtig genoeg kwam de 2de lockdown ertussen waardoor het zwembad moest sluiten en onze trainingen werden opgeschort. Uiteindelijk mochten we terug oppikken met onze trainingen op zondag met op 31/1/2021 de grote dag, nl. testdag. Van 9u tot 10u een afstand van 2.000 m zwemmen in schoolslag of crawl. Iedereen van ons groepje is die dag geslaagd en moesten onze coach gelijk geven dat het inderdaad haalbaar is om na 10 weken een afstand van 2.000 m af te leggen. Het is niet alleen een fysieke uitdaging voor jezelf, maar je techniek zal ook verbeteren aan de hand van tips van de coach. Het is een echte aanrader voor iedereen met of zonder echte zwemervaring. Iedereen kan dit echt! (Sandy Coppieters)

Kriebelt het bij jou ook? Mail dan snel naar: info@zwemvereniginglier.be voor meer info!

Maak de som en win!

Heb je ons clubblad aandachtig gelezen?
Vul dan snel onderstaande vragen in. Maak de som van alle getallen die je bekomt (tel alle getallen op) en **win een seizoen gratis lidgeld!***

De wedstrijd wordt afgesloten op zondag 14 november 2021. De prijsuitreiking** vindt plaats tijdens het eefestijn van zondag 21 november 2021.

Bezorg ons het antwoord via de link op onze site. Scan snel de QR code of surf naar: www.zwemvereniginglier.be/wedstrijdkrantje



* Lidgeld voor 1 seizoen bedraagt 60 euro. Dit zowel in de zwemschool als zwemclub. Het lidgeld wordt teruggestort op uw rekeningnummer.

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

De quizvragen.

- We kochten mondmaskers bij Marie Broderie. Hoeveel waren dit er? mondmaskers.
- Hoeveel zwemmertjes stonden er klaar op 5 september 2020? zwemmertjes.
- Na hoeveel minuten tikte Jennifer aan op haar openwaterwedstrijd, 5 km? Tel de tijd uit in minuten. minuten.
- Hoeveel zwemmers hadden dezelfde zwembroeken bij de dolfijnen in de B-sessie? zwemmers.
- Hoe oud was trainster Evelien toen ze startte in de zwemschool van Nijlen? jaar.
- Hoeveel ZVL baby's werden er dit seizoen geboren? baby's.
- De Sint deelde waardebonnen uit. Van welk bedrag waren deze? euro.
- Hoeveel deelnemers telde start to ZVL? deelnemers.
- Alex zwom een besttijd op de wedstrijd in Herentals. Welke afstand zwom hij? meter.
- Hoeveel pagina's telt dit krantje? pagina's.

Dit geeft een totaal van.....

Veel succes!

Veel leesplezier!

Een sportief seizoen toegewenst!