



DE DOLFIJN



Een woordje van de voorzitter



Het seizoen loopt weer op zijn einde en de welverdiende vakantie begint. Het was weer een top jaar voor onze club. We mogen fier zijn op de mooie prestatie van onze zwemmers en hun trainers. Maar ook de kleinsten hebben hun best gedaan. De vele zwemmers die de zwemschool hebben verlaten en richting pre-competitie zwemmen. Alsook de allerkleinsten die de eerste stapjes zetten richting het zwembad met of zonder traantjes. Ook zijn we blij om vijf nieuwe officials te verwelkomen in onze club. Graag wil ik langs deze weg nog onze talrijke vrijwilligers bedanken die zich belangeloos inzetten voor onze club en het beste van zichzelf geven voor de zwemsport. Uiteraard is dit alles niet mogelijk zonder hen! Ook blikken we graag even vooruit naar het volgend seizoen. Terwijl onze zwemmers even uitrusten en zich voorbereiden op het nieuwe seizoen, is het bestuur ook met de voorbereidingen gestart. Zo hopen we het nieuwe seizoen te starten met een verrassing, dus kijk even snel rond in de hal, misschien heb jij hem al gespot? Artikel geschreven door: Tim Engels, voorzitter ZVL

Dank u wel!

Onze vrijwilligers verdienen het beste! Daarom gingen we op zondag 25 juni met z'n allen eten. We waren maar liefst met 31 vrijwilligers! Trainers, lesgevers, officials, ... Iedereen was welkom! Ook de partners werden uitgenodigd en mochten mee genieten tegen een kleine vergoeding. Door de jaren heen is de Xuri Wok in Lier onze vaste stek geworden. Allerlei "lekkers" stond daar op ons te wachten. De buikjes werden goed gevuld, de mondjes stonden niet stil en babbelden de hele avond. Een gezellige, relaxte avond was voelbaar. Op naar een volgend seizoen! En nogmaals DANKJEWEL!



Stage Aken

Afgelopen seizoen vond er weer een stage te Aken plaats. Geregeld kregen de ouders thuis een mailtje toegestuurd met wat weetjes over de zwemmers. Op pagina 4 kunnen jullie exclusief een kijkje nemen in de mails die trainer Sven stuurde naar de ouders.



PK bij ZVL!

Onze club organiseerde het provinciaal kampioenschap Masters. Lees snel meer op p. 13



Officials...

Ze zijn **goud waard** voor onze competitiezwemmers en onze club. Want voor elke wedstrijd, heb je minstens één official nodig. En meestal zelfs meer dan één. Elk jaar opnieuw proberen we als club nieuwe ouders en andere vrijwilligers warm te maken om deze functie uit te oefenen. Afgelopen seizoen hebben we 5 nieuwe officials die ons team komen versterken! We verwelkomen graag **Janssens Tom, Mertens Dave, Volders Mark, Pinoy Karen en Schellemans Nick**.

Vele handen maken licht werk! Daarom doen we graag nog een oproep aan ouders, grootouders, sympathisanten om dit willen doen... Met een groot 'official team' valt de belasting niet steeds op dezelfde vrijwilligers... Heb je hier zin in? Stuur gerust een mailtje naar: info@zwemvereniginglier.be of spreek één van de trainers aan. Weet je niet zo goed wat dit inhoudt? Lees dan zeker hieronder de ervaring van onze kersverse official Tom Janssens.

"No ref, no game"!

Als vader van Tijs Janssens, één van onze competitiezwemmers, vond ik zwemmen altijd een aangename sport om als ouder mee te maken: geen trainingen bijwonen naast een regenachtig voetbalveld in weer en wind, maar steeds lekker warm en droog in een zwembad. Alleen de wedstrijden waren een beproeving omdat je vaak een hele dag op verplaatsing bent om je kind dan 3 of 4 keer gedurende hooguit 2 minuten te zien zwemmen. Je kan wel wat werken of praatjes maken tijdens de rest van de dag, maar het blijven steeds lange dagen. Toen kwam het mij ter ore dat zwemclubs eigenlijk echt heel afhankelijk zijn van vrijwilligers. Zo moeten ze altijd een aantal officials meesturen naar een wedstrijd en als dat niet lukt hebben ze de keuze om ofwel zwemmers thuis te laten ofwel een boete te betalen, boetes die echt hoog zijn. Wil een zwemclub dus succesvol zijn, dan zijn ze afhankelijk van ouders en andere vrijwilligers die official willen zijn. Lees verder op p. 10

Even kletsen.

Enkele keren per seizoen organiseert onze ouderraad een 'koffieklets'. Er wordt een tentje rechtgezet met allerlei lekkere snacks. Ook de koffie, thee en chocomelk mag niet ontbreken. Op p.10 krijg je enkele sfeerbeelden. Kom jij volgende keer mee genieten?



Zwemvereniging Lier haalt negen medailles en drie clubrecords binnen.

Onze zwemclub nam deel aan het Vlaams Zomercriterium in Antwerpen dat plaatsvond van 15 t.e.m. 17 juli 2022. We konden behoorlijk trots zijn op onze competitiezwimmers! Zij zetten schitterende prestaties neer. De deelname aan hun stage in Breda wierpen hun vruchten af! Volgend artikel verscheen op: www.sportatelier.be

LIER – Samen met zestig clubs nam Zwemvereniging Lier (ZVL) deel aan het Vlaams zwemcriterium in Antwerpen. Gedurende drie dagen namen 861 zwimmers deel aan deze competitie. De deelnemers van de Lierse zwemclub blonken uit met hun resultaten.

Zwemvereniging Lier nam deel met achttien competitiezwimmers. Met hun prestaties zorgden ze ervoor dat de club op de veertiende plaats belandde in de medaillestand. Met zestig deelnemende Vlaamse verenigingen is dit een resultaat dat kan tellen.

Negen medailles

De negen medailles die mee naar Lier werden gebracht, werden mooi verdeeld over drie gouden, drie zilveren en drie bronzen. In hun categorieën was er goud voor Gerben Mertens die zowel de 200 meter wisselslag als de 100 meter rugslag won en Charlotte Schellemans op de 100 meter vrije slag.

Gerben pakte ook nog eens zilver op de 100 meter vrije slag. Zijn clubgenoten Marnix Doomen op de 200 meter rugslag en Pip Verdood op de 200 meter wisselslag werden eveneens tweede.

Zijn vierde medaille wist Gerben op de 100 meter vlinderslag te winnen. Het werd een bronzen medaille. Een plak die ook Pip op de 100 meter vlinderslag en Mei-Jun Jacob op de 100 meter vlinderslag wisten te bemachtigen.

Clubrecords

In het 50 meter bad wisten twee zwemsters van ZVL samen ook drie clubrecords in hun leeftijdscategorie te breken. Sophie Lembrechts stelde de tijd op de 100 meter schoolslag scherper tot 1'33"67. Charlotte Schellemans bracht de tijd op de 100 meter vrije slag terug naar 1'08"99. Ook op de 100 meter rugslag verbrak ze de vorige besttijd door 1'23"71 te zwemmen. (Artikel: www.sportatelier.be)



ZVL neemt deel aan de Openwaterwedstrijden.

In de zomer van 2022 was het weer tijd voor een spannend seizoen openwaterzwemmen. Een aantal van onze ZVL-masters en competitiezwimmers hebben zich hiervoor ingeschreven. Zij gingen de uitdaging aan om zich onder te dompelen in de onvoorspelbare wereld van het openwaterzwemmen. Ons ZVL-zwimmers overwonnen hindernissen zoals ongunstige weersomstandigheden en toonden een opmerkelijke veerkracht wat leidde tot uitstekende prestaties.

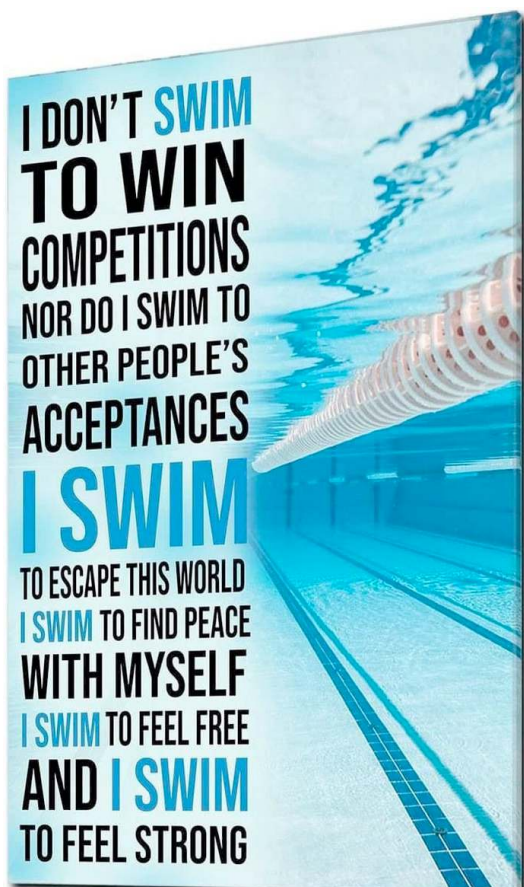
Voor veel van onze zwimmers markeerden deze openwaterwedstrijden hun eerste uitstapje naar het opwindende rijk buiten de gecontroleerde omgeving van een zwembad. De overgang van de vertrouwde begrenzings van rijstroken en muren naar de uitgestrekte openwater vereist een geheel nieuwe reeks vaardigheden. Vechten tegen elementen zoals waterstromingen en veranderende weersomstandigheden vereisten aanpassingsvermogen, moed en mentale kracht van onze atleten.

Het openwater bood een reeks unieke uitdagingen die de deelnemers gedurende de wedstrijden scherp hielden. Een van de belangrijkste factoren die van invloed waren op de concurrentie was de onvoorspelbaarheid van de omgeving. Elke locatie bood een ander zwemparcours dat de zwimmers ter plaatse moesten verkennen.

Ook de weersomstandigheden speelden een cruciale rol, waarbij te warm weer in sommige gevallen de kwaliteit van het water aantastte. Helaas moesten dan ook enkele wedstrijden worden afgelast vanwege onvoldoende waterkwaliteit, wat het belang van veiligheid en het welzijn van de atleten benadrukte. Ondanks deze tegenslagen behielden onze zwimmers een positieve instelling, in het besef dat de beslissing in hun belang was genomen.

Met het toegenomen aantal zwimmers dat deelneemt aan openwaterwedstrijden, was extra ondersteuning nodig om een vlotte en eerlijke wedstrijd te garanderen. Dit leidde ertoe dat twee toegewijde binnenzwembadofficials van ZVL, Hans en Tarik, zich vrijwillig hebben opgegeven om openwaterofficials te worden. Ze gingen de uitdaging aan en bereidden zich ijverig voor en slaagden voor de vereiste examens om zo mee de openwaterwedstrijden mogelijk te maken. Daarom zijn we als club trots dat we sinds vorig jaar 2 nieuwe TAKO's (TAK open water) hebben. Artikel geschreven door: Tarik Kekeç.





Titan Swim

Naar jaarlijkse gewoonte deden we ook dit jaar mee met de Titan Swim in de Lilse Bergen. Deze editie waren er weer een paar nieuwe attracties te overwinnen. Met 10 dappere zwemmers en zwemsters hebben we het iets koudere water dan we gewoon zijn getrotseerd en de luchtstructuren allemaal vlot kunnen beklimmen. Gelukkig was het een lekker warme dag waardoor iedereen snel terug was opgewarmd.

Ook in 2023 zullen we opnieuw deelnemen met zelfs een grotere groep zwemmers dan afgelopen jaar. Hopelijk geraakt ook dan weer iedereen vlotjes over alle obstakels. Artikel geschreven door: Jeroen Van Hoof



De zwemschool gaat weer van start!

Op zaterdag 10 september ging onze zwemschool weer van start na een zomerbreak. Maar liefst 216 zwemmertjes zijn ingeschreven en stonden klaar om te starten, verdeeld over een A-sessie en een B-sessie. We hebben dit seizoen maar liefst 27 lesgevers om hen te ondersteunen. Ook onze oudere zwemmers van de zwemclub hadden veel zin om aan hun nieuwe seizoen te beginnen!

Ons mosselfestijn in stijgende lijn.

Ons mosselfestijn zit weer in de lift! Na een dipje enkele seizoenen geleden, mogen we jaar na jaar weer meer leden met hun familie verwelkomen. Afgelopen editie was een topeditie en mochten we maar liefst 254 monden voeden. Hier enkele weetjes:

Wist je dat...

- er 49 gezinnen of families kwamen eten?
- de meeste mensen ook effectief mosselen eten?
- er ook vidé gegeten kan worden als je dit liever verkiest?
- er ook curryworst met frietjes te verkrijgen zijn?
- er zelfs veganistische curryworsten zijn op ons mosselfestijn?
- er ook lekkere dessertjes te koop zijn?
- de kinderen er naar hartelust kunnen kleuren, tekenen en knutselen?
- er naast veel bestuursleden en vrijwilligers, ook zwemmers komen helpen?
- het parochiecentrum O.L.V. - Onbevlekt onze vaste stek is voor ons mosselfestijn?



Onze volgende editie doorgaat op 5 november 2023! Noteer het alvast in uw agenda!



De competitiezwemmers op teambuilding.

Om het seizoen goed te starten en de banden aan te halen gingen de competitiezwemmers op teambuilding. Dit vond al plaats op zondag 4 september. Onze jeugdzwemmers gingen samen bowlen. Na een spannend spelletje daar, stapten ze verder naar de Quick om nog een lekker 'menuutje' naar binnen te spelen.



Op stage te Aken.

Maandag 30/10

De eerste dag zit erop. De eerste zwemtraining... 2 uur i.p.v 1 uur... iedereen met grote honger aan tafel. Tomatensoep. Dan rijst met lekkere kip in een fijn currysausje en saladebar en daarna een ijsje. We sloten de dag af met de samenstelling van de 3 piratenbendes en wat spelletjes. Iedereen ligt ondertussen in zijn bed en het is al helemaal stil.

Dinsdag 1/11

Tweede stagedag. Wat ging de wekker vroeg vandaag. Na een stevig ontbijt gingen we van start met de eerste training. Hier hebben we techniek oefeningen voor de vlinderslag gedaan. Daarna nog wat sport en spel waarmee de eerste stapjes op de schattenkaart konden ingekleurd worden. Na het middageten de eerste platte rust... Voor sommigen overbodig. We zullen morgen wel zien. Voor de namiddagtraining hebben we nog eerst een droogtraining gedaan. De namiddagtraining stond in teken van techniek en snelheid door een goede techniek. Na het avondeten sluiten we af met nog meer zwemmen, maar nu vooral gericht op spelplezier! Straks allemaal in ons bed voor een goede nachtrust.

Woensdag 2/11

Derde stage dag... en ja hoor de wekker was weer goed op tijd deze ochtend. Om klokslag 6:30 begint het liedje van Piet Piraat te spelen. Iedereen maakt zich klaar voor het ontbijt. Na het ontbijt hebben we onze techniektraining. Vandaag in het teken van rugslag. Na het zwemmen... shoppen! Iedereen kan zijn €5 spenderen aan snoep, chips, drankje voor tijdens de film van deze avond. Wat kan iedereen plots goed rekenen! Na het middagmaal weerom platte rust... precies al heel wat stiller en minder gemor dan gisteren... na de rust trekken we naar

buiten voor wat spelletjes en de teams geraken met de verdiende punten toch weer dicht bij de schat. De tweede training stond in teken van snelheid... een leuke maar wel een vermoeiende training. Na het avondeten was er de film. Iedereen heeft zich heel gezellig geïnstalleerd en ik denk wel dat er wat afgesnoept is... morgen zwemmen ze het er wel terug af. Nu terug op de kamers... sommigen kruipen al onder de wol en anderen spelen nog een spelletje...

Donderdag 3/1

Piet piraat... piet piraat... ship ahoy hoi hoi... ojee is het weer 6:30. Iedereen springt uit zijn bed en maakt zich klaar om te gaan ontbijten... Op de training in de ochtend lag de focus op techniek schoolslag en de start, keerpunt en de onderwater fase. Na het zwemmen stonden de laatste teamspelletjes in de sporthal op de agenda. We deden reis rond de wereld (hindernissenparcours). Team rood sprokkelde de laatste puntjes bijeen en kon als eerste team de schat bereiken. Proficiat aan team Rood. Na het middagmaal hadden we na de platte rust nog tijd gehad voor wat spelletjes... dode vis blijkt een favoriet spelletje te zijn van zowel de zwemmers en de trainers. Tijdens de zwemtraining in de namiddag hebben we weer op snelheid gewerkt en de keerpunten van de wisselslag ingeoeffend. Ook hebben we getest wie het verst onder water kon zwemmen. Een heel deel raakte de 25m over en iemand slaagde er zelfs in om 50m onder water te zwemmen. Ja, wadde als ge dat al kunt... Na het avondeten werd de schat onthuld (frisdrank en chips) waar iedereen op de fuif kon van genieten. De muziek klonk uit de boxen en nodige lichteffecten mochten niet ontbreken. Moe maar voldaan zijn ze net onder de wol gekropen want morgen nog een laatste dagje stage met nog 2 zwemtrainingen.

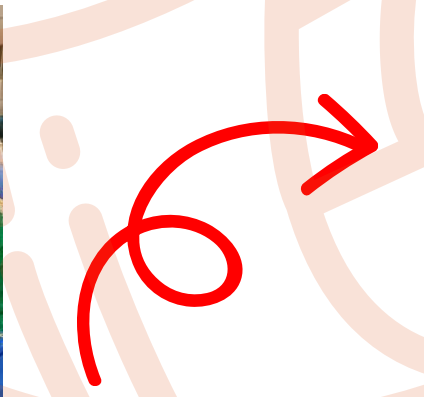
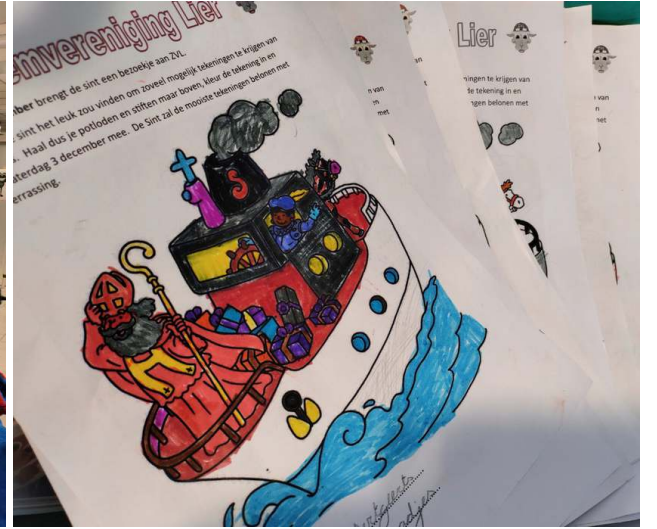
Vrijdag 4/11

Laatste stagedag. Eerst nog een lekker ontbijt en daarna paktten we onze koffer in. Maar nog een leuke laatste zwemtraining en als afsluiter het ganzenbordspel. Tijdens het spelletje komen de eerste ouders al even piepen. Na de training mag iedereen naar zijn mama en/of papa en dan naar huis. Mailverkeer van: Sven Jacob naar de betrokken ouders.



Hooggeplaatst bezoek!

De zwemmers die al langer lid zijn van onze club, weten ondertussen dat Sinterklaas onze club heel goed kent. Jaar na jaar brengt hij ons een bezoekje. Ook dit jaar was hij weer heel lovend over de zwemprestaties van onze jonge zwemmers. Sinterklaas en zijn piet gingen in ieder groepje eens kijken. Uiteraard zette elke zwemmer (jong of oud) zijn beste beentje voor. Naast zwemmen, kunnen onze leden ook prachtig zingen, want Sinterklaas kreeg heel wat leuke liedjes te horen. Hij liet ook dit jaar weer enkele cadeaubonnen achter van Dreamland. Proficiat aan alle winnaars! Lars Van Eester (Kikkertjes), Ylias Pepermans (Zeeschildpadjes), Dora Van Uytfange (Zeepaardjes), Duhouk Al Kassab (Zeehonden), Theo Salavei (Dolfijnen), Elias Lootvoet (Zwaardvissen), Janne Van Laer (Orka's)



Lars van de Kikkertjes deelde deze foto met ons. Hij kocht een leuke doos lego met het bonnetje van de Sint.



Onze grote winnaar!

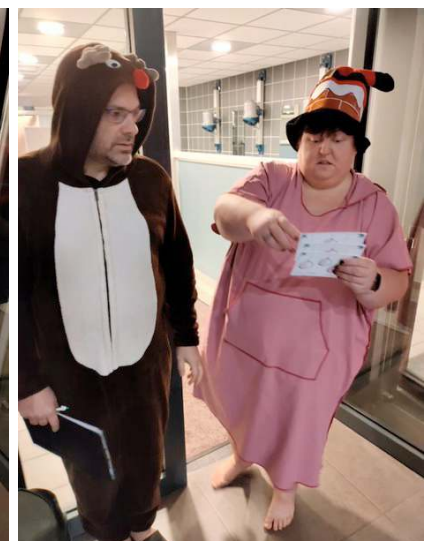
Sinterklaas had nog een belangrijke taak te vervullen. Hij mocht de winnaar bekend maken van de wedstrijd van het krantje van het vorige seizoen. Lotte Jacobs werd hier de grote winnaar! Zij kreeg haar lidgeld terug betaald. Proficiat Lotte!



**Ben jij onze volgende winnaar?
Kijk snel op p. 20**

Een sfeervolle kerst.

Zwemmen op kerstavond is toch niet alledaags. Daarom maakten onze lesgevers en vrijwilligers in de zwemschool het extra sfeerful door een kerstaccessoire te dragen tijdens de zwemschool op zaterdag 24 december. De feesten werden op deze manier alvast sfeerful ingezet!



Samen op Pacowedstrijd.

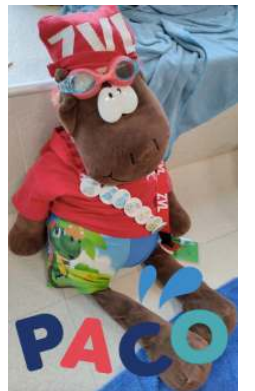
Doorheen heel Vlaanderen worden er Pacowedstrijden georganiseerd. Dit zijn laagdrempelige wedstrijden voor zwemmers zonder vergunning. Vanaf de groep 'Dolfijnen' mag je hieraan deelnemen in onze club. Op verschillende momenten tijdens het seizoen nemen wij deel aan deze wedstrijden. We hebben de bedoeling om jonge zwemmers kennis te laten maken met wedstrijdzwemmen. We willen ze laten ervaren en laten proeven wat het is om deel te nemen aan een wedstrijd, om ze zo warm te maken om later competitie te gaan zwemmen. De nadruk bij deze wedstrijden ligt op plezier maken. Winnen is niet belangrijk. Elke deelnemer krijgt trouwens een medaille om mee te pronken. Verena, één van onze lesgevers is onze verantwoordelijke hiervoor. Hieronder kom je nog meer te weten over haar en over de Paco wedstrijden.

Het is altijd dulle pret!

Ik ben Verena en geef zwemles in de zwemschool aan de Dolfijnen groep. Sinds dit seizoen zwemmen de 'Dolfijnen' in het diepe bad en mogen ze vanaf deze groep deelnemen aan de Pacowedstrijden (vanaf 6 jaar). Ik ben trots dat ik op deze wedstrijden mee kan supporteren en hen te zien groeien in hun zwemslagen. Zelf zwem ik ook wedstrijden en vind het super leuk om mijn ervaringen en passie in het zwemmen te kunnen doorgeven aan de zwemmers. Het is altijd dulle pret! Hier gaat het niet om winnen, maar vooral plezier om te beleven tijdens de wedstrijden met de meest eenvoudige regels en normen.

Het accent ligt in het opdoen van basistechnieken en het ontwikkelen van deze bewegingservaringen. Er worden op vele plaatsen Pacowedstrijden gezwommen, en ik vind het tof dat wij als club een eigen zwemfeest Lierke Plezierke organiseren. Hier zijn veel zwemmers van ZVL aanwezig, maar ook voor velen die hun eerste Paco zwemmen.

Ik hoop dat er nog meer zwemmers van de zwemschool in de komende seizoenen willen deelnemen aan de Pacowedstrijden.



PACO in OPEN WATER?

Vanaf de leeftijd +/- 7 tot en met 12-jarigen kan je ook deelnemen aan de Paco openwaterwedstrijden, dan zwem je in kanalen, meren en rivieren. Hier worden afstanden gezwommen van 250 meter. Dit vindt plaats tussen juli en september. De waterkwaliteit wordt op de dag van de wedstrijd en dagen ervoor gecontroleerd.

Heeft jouw zwemmer nog nooit deel genomen aan een Pacowedstrijd, en toont hij hiervoor interesse, dan hoeft u enkel een account aan te maken op de ZVL-website. Zo kan je uw zwemmer inschrijven voor de wedstrijden die online te komen staan. Dit kan vanaf de groep Dolfijnen.

Op de Paco website <http://www.zwemfed.be/splashweb/> vindt u ook veel info. Heeft u nog vragen of opmerkingen, kan u altijd een mail sturen of ons persoonlijk aanspreken in het zwembad.

Als laatste wil ik nog meedelen, dat we trots mogen zijn op ons seizoen met veel progressie bij onze zwemmers en vele toffe momenten!

Artikel geschreven door: Verena Borremans



IT'S OUR BUSINESS TO PROMOTE YOUR BUSINESS



CARRON PROMOTIONS
CARRONPROMOTIONS.BE

T + 32 3 328 71 77
SALES@CARRONPROMOTIONS.BE



Mijn eerste Paco...

Elk seizoen hebben we enkele zwemmertjes die voor de eerste keer deelnemen aan een Pacowedstrijd. Stien Tielemans was dit jaar één van die zwemmertjes. Ze schreef zelf een tekstje over haar ervaring. Lees het snel hieronder!

Het was een 'dolfijne namiddag'!

Ik zwom mijn eerste Pacowedstrijd in Nijlen. Ook mijn nichtje Lena deed voor de eerste keer mee. Ik vond het spannend, maar toen ik in het water zat, waren mijn zenuwen over. Mijn broertjes supporterden goed. Ik was super trots op mezelf. Ik schreef me al in voor de volgende wedstrijd. Het was een 'dolfijne namiddag'.

Artikel geschreven door: Stien Tielemans, groep dolfijnen.



Een luid applaus...



Jonathan, Bent, Ella, Jenna, Liese, Thomas en Elien! Zij namen deel aan maar liefst 10 Pacowedstrijden! Elke zwemmer die deelneemt aan 10 Pacowedstrijden, krijgt een beloning vanuit ZVL. Deze zeven jonge zwimmers kregen allemaal een diploma en een matje voor de droogtrainingen of een kampeerstoeltje. Dikke proficiat! Op naar de 20 Pacowedstrijden zou ik zeggen, of naar een echte vergunning uiteraard!

Schol op het nieuwe jaar!

Op zaterdag 21 januari 2023 organiseerden we een nieuwjaarsreceptie voor de zwemclub. Een gezellig samenzijn onder ouders én onder zwimmers. Er hing een gezellige sfeer, er werd veel bijgebabbeld en iedereen kon genieten van een hapje en een drankje. Onze voorzitter en Sven hielden een korte speech en alle vrijwilligers werden in de bloemetjes gezet. Dit mag je best letterlijk nemen, want alle lesgevers, trainers, officials, bestuursleden, redders, afgevaardigden en andere vrijwilligers kregen een echt bloemetje. Ook alle zwimmers die de titel van 'kampioen' behaalden, kregen een plantje mee naar huis.



Een wijze raad...

Euh, een raad van tante Kaat? Tante wie? Nee, we hebben wel écht een wijze raad van de 'Zwemfed'. (Zwemfederatie) Die wijze raad kan je hieronder in hun artikel lezen. Ook wij merken in de zwemclub dat 'het pijn' niet altijd even vlot gaat. Jonge zwemmers hebben vaak nog weinig lichaamsbesef. Oudere zwemmers gaan er vaak te nonchalant mee om. Maar 'pijlen' is en blijft de basis van een mooie vormspanning en zwemhouding.

Laat je kind pijn onder de douche.

Dagelijks 'pijlen' onder de douche helpt om deze houding natuurlijker aan te nemen in het water. Dat blijkt uit een onderzoek van de UVL.

"De 'pijlhouding' is een belangrijke basishouding in het water", aldus professor I. Teelen. "Onze onderzoeken wezen ook uit dat dit een houding is waar iedereen die in de zwemsporten actief is, vroeg of laat mee in contact komt. Of het nu een beginnende zwemmer, een topzwemmer, een schoonspringer, enz. is... Iedereen moet vroeg of laat op zoek naar een efficiënte manier om in/door het water te bewegen."

De onderzoeken van professor Teelen en haar team wezen echter ook uit dat atleten de houding te vaak te weinig onder de knie hebben. Haar assistent, W. Van Wester, doet dit verder uit de doeken.

"We zien twee belangrijke oorzaken die aan de basis liggen van het gebrek aan de kennis en vaardigheden omtrent de 'pijlhouding' bij atleten. Enerzijds zorgt het tekortaan zwemwater vaak voor kortere lessen en bijgevolg wordt aan dergelijke - nochtans primordiale - zaken heel wat minder aandacht besteed. Anderzijds konden we uit ons onderzoek opmaken dat het voor voornamelijk kinderen en jongeren eenvoudigweg niet voldoende is om één, twee of zelfs drie keer per week de houding aan te nemen tijdens lessen/trainingen. Hun brein werkt namelijk helemaal anders dan dat van volwassenen."

Van Wester geeft ook duiding bij het 'huidgeheugen' (een populair woord in West-Vlaanderen). "Mogelijks de allerbelangrijkste conclusie uit onze onderzoeken was dat de huid een 'geheugen' blijkt te bevatten. Daardoor maken onze hersenen een connectie tussen bepaalde houdingen en het 'gevoel' dat de huid op dat moment heeft."

"We konden dus concluderen dat het niet enkel uiterst belangrijk is om goed te leren om een pijlhouding aan te nemen", vult professor Teelen op haar beurt weer aan. Het is ook uiterst belangrijk dat het lichaam op dat moment in contact komt met water. Nadat we dit verder uitdiepten, kwamen we uiteindelijk tot de conclusie dat het goed, of zelfs belangrijk is voor kinderen en jongeren om te pijn onder de douche."

De oproep van de UVL om 'te pijn onder de douche' stuit hier en daar wel op verzet. Met name de VVO (Vereniging voor Verenigde Ouders) haalt een belangrijk argument aan om niet al te enthousiast in dit verhaal mee te gaan. "De hoge energieprijzen zijn voor ons in deze het belangrijkste pijnpunt", aldus P. den Afbraak, woordvoerdster van de VVO. "We ontvingen al meerdere reacties van misnoegde ouders dat hun kind(eren) en jongere(n) nu nóg langer onder de douche blijven staan, terwijl hun energiefacturen de voorbije jaren al zo gestegen zijn".

Professor Teelen en haar team zijn zich bewust van de situatie: "Uiteraard zijn wij ons er bewust van dat er gevolgen zijn aan onze bevindingen. Maar goed (leren) zwemmen kan letterlijk levensbelangrijk zijn. Er zullen dus keuzes moeten gemaakt worden", besluiten de professor en haar assistent Van Wester in koor.

Het hele 'pijlverhaal' zal ongetwijfeld nog veel water doen opsprengen. Binnenkort zal ook de zwemfed nog 'peilen' naar de bevindingen van haar leden... (Bron: Laat je kind pijn onder de douche! | Vlaamse zwemfederatie)



Valentijn met Lu

De oudste competitiezwemmers organiseerden een koekjesverkoop van Lu in februari om wat extra geld in te zamelen voor hun zomerstage naar Malaga. Maar liefst 192 zakjes werden er verkocht. Dat is een mooi extra centje om de stage te financieren. Enkele vrijwillige ouders hielpen ons met het verdelen van de koekjes over al de zakjes. Dankzij een goed georganiseerde aanpak was dit klaar in 1, 2, 3. Dankjewel aan alle kopers!



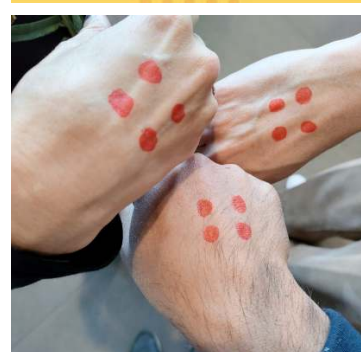
Stip it

De 18de editie van de Vlaamse week tegen pesten startte dit jaar op vrijdag 10 februari 2023. ZVL is een club waar pestgedrag niet thuishoort. Daarom namen we ook met onze club deel aan deze actie, net zoals de vorige jaren. Tijdens de trainingen in de zwemclub en het zwemmen in de zwemschool werden er opdrachten georganiseerd waarbij alle zwemmers (per niveau uiteraard) moesten samenwerken. Dit was natuur pure fun... Maar nog belangrijk! Het is een krachtig signaal dat iedereen telt en dat er niemand in onze club aan de kant geschoven wordt! Mocht u toch pestgedrag opmerken, mag u hiervan steeds het bestuur op de hoogte stellen.

KEN JIJ DE 4 AFSPRAKEN TEGEN PESTEN NOG? JA?

- IK VIND PESTEN NIET OKE EN ZAL ER NOOIT AAN MEEDOEN
- IK PRAAT EROVER ALS PESTEN MIJ BANG OF VERDRIETIG MAAKT
- IK ZAL ALTIJD PROBEREN OP TE KOMEN VOOR IEMAND DIE GEPEST WORDT
- IK SLUIT NIEMAND UIT, VOOR MIJ HOORT IEDEREEN ERBIJ!

**DAN BEN JIJ KLAAR VOOR DE VOLGENDE UITDAGING:
TREK DE LIJN TEGEN PESTEN!**



Nacht van de sport

Jaarlijks wordt er door Stad Lier een avond georganiseerd waarbij alle kampioenen gevierd worden die lid zijn van een Lierse club. Dit is de 'Nacht van de sport' die plaatsvond op vrijdag 3 maart 2023. Heel wat zwemmers werden hierbij gevierd. Hieronder een lijstje van onze ZVL kampioenen!

Provinciale kampioenen:

- Mertens Gerben, PK: 100 schoolslag (11 jarigen)
- Qingkun Jacob, PK: 100 schoolslag (12 jarigen)
- Gebruers Alex, PK: 200 vrije slag (17+ jarigen)
- Janssens Tijs, PK: 50 rugslag (12 jarigen)
- Schellemans Charlotte, PK: 50 vrije slag (12 jarigen)



Vlaamse kampioenen:

- Borremans Verena, VK Open Water - Dames Korte afstand schoolslag (Senioren B), VK Open water - Dames Lange Afstand Schoolslag (Senioren B)
- Janssens Sofie, VK Open Water - Dames Lange Afstand Vrije Slag (senioren A)
- Volders Arne, VK Open water - Heren Korte Korte afstand Vrije Slag (11 - 13 jarigen)

Proficiat!!

Een succesvolle swimmathon.

Om wat geld in te zamelen voor de stage hebben we een oude klassieker vanonder het stof gehaald, de swimmathon.

Hierbij zoeken de zwemmers sponsors die geld geven per gezwommen baantje. Tijdens de swimmathon hadden ze 1,5 uur de tijd om zo veel mogelijk baantjes te zwemmen.

Uiteraard is dit best veel telwerk voor onze zwemmers dus werd de hulp ingeroepen van de ouders om de gezwommen baantjes te tellen.

Op het einde van de rit werd uitgerekend hoeveel geld ze ingezameld hadden.

Enkele sponsors hadden zich echter mispakt aan hun sponsoring per baantje. Met dit initiatief hebben we veel meer geld ingezameld dan we verwacht hadden.

Het was een groot succes en zeker voor herhaling vatbaar.
Artikel geschreven door: Chloë Wijns

Maar liefst 93 persoonlijke records!

Onze zwemmers hadden hun eerste piekwedstrijd van het seizoen op het VJK/VK op 19 en 20 februari 2023 in Geel. Laat ons zeggen dat dit het eerste examen van het jaar is, hun eerste echte grote belangrijke wedstrijd. Na vele harde trainingen waren ze volledig uitgerust om het beste van zichzelf te geven.

Ze hebben zich niet ingehouden en fantastische resultaten neergezet. We zagen ook dat vele zwemmers tijden verbeterden van recent gezwommen wedstrijden; wat erg knap is. Op de wedstrijd in Geel hadden we maar liefst 93 persoonlijke records en een gemiddelde verbetering van 111%.

De volgende piekwedstrijden vallen in de zomer, maar eerst nog een stage naar Malaga!
Artikel geschreven door: Chloë Wijns



De paashaas op bezoek!

Op zaterdag 8 april 2023 kwam de paashaas op bezoek. Vele zwemmertjes hadden een mooie ingekleurde tekening bij. In ruil hiervoor kregen ze allemaal een lekker zakje chocolade en een hele dikke knuffel van de paashaas.



Vrienden die graag met ons samenwerken...



Op de koffie met de ouderraad.

Enkele keren per seizoen organiseert de ouderraad een 'koffieklets'. De naam spreekt voor zich. Muffins, cakejes, en andere zoetigheden zijn te verkrijgen tegen democratische prijzen. Ook een lekkere koffie of thee maakt het wachten tijdens de zwemschool wat aangenamer voor de ouders. Gezellige babbeltjes ontstaan, de familiale band die ZVL zo belangrijk vindt, wordt aangesterkt. En de uitgehongerde zwemmertjes zeggen zeker al geen 'nee' tegen iets lekkers na een vermoeiende zwemsessie. Dankjewel aan alle ouders en zwemmers die van de 'koffiekletsmomenten' mee een succes maakten!



Start 2 ZVL!

Zoals al enkele jaren op rij, vond er afgelopen seizoen ook een 'Start 2 ZVL' plaats. Een heel laagdrempelige cursus om te werken aan je zwemconditie. Tien weken lang zwemmen, onder begeleiding, waarbij je stelselmatig de afstand opbouwt. Ook over je techniek krijg je 'tips en tricks'. Sam, één van onze deelnemers was alvast heel enthousiast! Lees hieronder haar reactie...

Zwemmen is een sport die ik altijd graag heb gedaan. Voor de geboorte van onze dochters ging ik wekelijks zwemmen maar nadien is dat wat stilgevallen.

Onlangs las ik in een mail van ZVL (mijn dochters volgen er les) dat er een Start 2 Swim zou starten voor volwassenen. Een ideale gelegenheid voor mij om terug iets van sport te doen!

Een groepsles op vaste data met een bepaald doel helpt ook wel om vol te houden. De lessen vonden plaats onder de deskundige begeleiding van Jolien die iedereen hielp met zijn/haar eigen uitdagingen. Na enkele lessen merkte ik al een verbetering in mijn zwemtechniek waardoor ik ook minder vermoeid was. Naarmate de lessen vorderde bouwden we ook onze afstanden op zodat we naar het einde toe ons einddoel van 2000 meter haalde. Na de Start 2 Swim hadden we de kans om aan te sluiten bij de zwemclub voor volwassenen. Dit lukte om praktische redenen voor mij niet maar ik heb wel direct een abonnement gekocht en trek nu wekelijks mijn baantjes. Daarbij denk ik nog vaak aan de tips van Jolien. Artikel geschreven door: Sam Pals



Officials...

Op de voorpagina geven wij aan dat onze officials, goud waard zijn. Lees hier deel twee van het artikel: 'No ref, no game' van Janssens Tom!

Wil een zwemclub dus succesvol zijn, dan zijn ze afhankelijk van ouders en andere vrijwilligers die official willen zijn.

Ik heb altijd een enorm ontzag gehad en dankbaarheid gevoeld ten opzichte van de club en de trainers om al de tijd en zorg die ze aan onze kinderen besteden. Soms lijkt het wel of de trainers meer in een zwembad zijn dan thuis: elke training, elke wedstrijd staan ze daar. Dan leek het mij een uitgelezen kans om eens iets betekenisvol terug te doen voor de club. Daarom ben ik official geworden voor ZVL.

Wat ik toen nog niet wist is dat er ook enkele leuke voordelen aan verbonden zijn. Je kan ten eerste niet dichter betrokken zijn bij de wedstrijd dan dit: sommige zwembaden hebben geen kijkerszone en dan moeten ouders zich verdringen voor het enige raam dat uitzicht biedt op het water terwijl officials gewoon aan de rand staan. Tijdens de pauzes kan je overal gaan waar je maar wil; je witte tenue geldt als een soort "all-areas" ticket waardoor je zonder probleem even met je kind of de trainer een praatje kan gaan maken en krijg je een onmiddellijke kijk op de vreugde, de teleurstellingen en alle andere emoties die de zwemmers doormaken tijdens zo'n wedstrijd. Ten tweede zijn alle clubs altijd heel dankbaar ten opzichte van de officials, want "no ref,

no game" geldt echt ook bij het zwemmen. Iedereen is altijd vriendelijk, er worden drankjes, versnaperingen en maaltijden aangeboden en je voelt je echt welkom. Tenslotte zie je elke wedstrijd steeds weer dezelfde gezichten en na een handvol wedstrijden is het heel makkelijk om gesprekken aan te knopen.

Omdat ik niemand een rad voor ogen wil draaien, ga ik ook de nadelen vertellen die ik ervaar. Het is vaak lang rechtstaan en een wedstrijd van twee halve dagen kan best vermoeiend zijn. Je moet ook een hele dag aandachtig zijn, want keerpunten beoordelen bijvoorbeeld vereist een dag lang concentratie en oplettendheid. Je moet altijd tot het einde blijven, dus als je kind zijn/haar laatste reeks heeft gezwommen, moet het ook tot het einde blijven omdat papa of mama nog official moet zijn. Dit wordt minder een probleem wanneer ze de finales mogen meezwemmen natuurlijk.

De redactie van De Dolfijn vroeg me een anekdote te vertellen die aantoont hoe het is om official te zijn. Ik ga gewoon mijn laatste wedstrijd voor de geest halen: de memorial Fons Brydenbach in Herentals. Ik mocht hier getuige zijn van een enorme ploeggeest tussen de zwemmers waar de ouderen tips geven en echt mee supportereren voor de jongeren. Mijn zoon Tijs mocht mee de finale 100m wisselslag zwemmen en werd echt opgepompt en geadviseerd door trainers, maar ook medezwemmers. Helaas werd hij uitgesloten voor "één van de wedstrijdonderdelen werd niet volledig in dezelfde slag afgelegd". Op dat

moment weet noch de zwemmer, noch de trainer waar het precies is misgelopen, maar ik kon heel makkelijk naar de zwemrechter stappen en even vragen wat hij precies had gezien. Zo kan Tijs volgende keer opletten dat hij dezelfde fout niet nog een keer maakt. Naast de 3 koffies, 4 flesjes water, 4 koffiekoeken en 7 belegde sandwiches kreeg ik ook heel veel bedankingen en de kans om leuke gesprekken te voeren met mensen die allemaal met hetzelfde bezig zijn.

Official zijn is een investering van tijd: de cursus, de stages en de examens zijn de drempel waar je even over moet, maar al dit, valt volledig in het niets als je ze naast de investering legt die de trainers (ook als vrijwilliger) doen voor onze kinderen. Sommige mensen zullen misschien wat terugdeinzen voor de woorden "cursus" en "examen", maar ik kan je met de hand op het hart vertellen dat het echt niet moeilijk is. Met de auto leren rijden is 10 keer moeilijker. De kennis die je opdoet kan zelfs helpen om beter te begrijpen waar je zwemmer mee bezig is: eindelijk snap je waarom je kind uitgesloten werd. Eindelijk begrijp je waarom de trainers zo hameren op ogenschijnlijke details.

Ik kan het eigenlijk alleen maar aanraden: je bewijst er de club een enorme dienst mee, je kan je nuttig maken tijdens de wedstrijddagen, je ziet de wedstrijden van superdichtbij en kan beter meepraten met je kind over de sport die zoveel deel uitmaakt van zijn of haar leven.

Artikel geschreven door: Tom Janssens

Onze nieuwe lesgevers in de zwemschool!

Ik ben Lotte Jacobs, bijna 14 jaar. 8 jaar geleden startte ik zelf als klein meisje in de zwemschool. Wat keek ik elke week uit naar de zwemles en de lesgevers! Ondertussen zwem ik A-competitie en neem ik ook deel aan wedstrijden. Sinds september 2022 mag ik ook les geven aan de kleintjes in de zwemschool. Ik vind het heel leuk omdat ik zo mijn passie voor het zwemmen kan doorgeven. Ik sta het liefst bij de jongste groep 'de Kikkertjes' omdat ze keischattig zijn en ik hen daar nog watergewenning kan geven. Ik hoop dat ik vele 'Kikkertjes' zie uitgroeien tot competitiezwemmers!

Lotte Jacobs



Sinds 2015 ben ik lid van de ZVL en dus al 8 jaar ben ik bijna wekelijks aanwezig in de Waterperels. Het is een beetje mijn tweede thuis geworden. Sinds ik in de competitiegroep zit, ben ik hier zeker "kind aan huis" want meerdere keren per week kom ik hier dan trainen. Daarbovenop studeer ik Sportwetenschappen, dus sport is zeker een passie van mij. Sinds januari kwamen enkele teamleden en ikzelf in aanmerking om les te geven in de zwemschool. Ik dacht: "Wauw! Wat een toffe kans! Mijn eerste job en dan is het ook nog wel mijn hobby én sport!" Dit houdt in dat we na de ochtendtraining van zaterdag (7 tem 8 uur) mee helpen met twee sessies van de zwemschool (8 tem 10 uur) met onder andere het zwembad klaarzetten, hulpmiddelen opbergen, maar ook om actief mee te helpen om de kinderen aan te moedigen en hun technieken te verbeteren. Ik vind het heel leuk om te doen want zo kan ik mijn steentje bijdragen aan de zwemvereniging. Wie weet word ik zelf ook zwemcoach en komt er één van die kinderen in mijn team om verder te coachen.

Vele zwemgroetjes,
Daan Vercammen

Hey, mijn naam is Gabriela Stefanova en ik ben 14 jaar. Ik doe competitie. Ik kom dit jaar mee lesgeven. Ik wachtte al heel lang om mee les te geven zoals mijn zus, Silvia. Ik was super blij toen dat ik te horen kreeg dat ik mee mocht komen lesgeven. Ik ben blij dat mijn passie voor zwemmen en mijn liefde voor het lesgeven kan combineren. Elke zaterdag begroette ik mijn enthousiaste leerlingen met een glimlach, klaar om hen te inspireren en te motiveren om hun doelen te bereiken. Ik ben super blij dat ik mag lesgeven.

Stefanova Gabriela



Hallo, ik heet Samir. Ik ben 14 jaar en dit is het eerste jaar dat ik meehelp in de zwemschool. Ik vind het heel leuk om mee te helpen in de zwemschool en kleine kinderen les te geven. In het begin vond ik het nog wel moeilijk omdat de kinderen in sommige groepjes nog heel klein zijn en nog niet helemaal doorhebben wat je aan hen uitlegt. Of als je hun armbeweging meedoet en je laat hen los dat ze gewoon hetzelfde doen als daarvoor. Maar ik vind het echt tof om te doen en het is leuk om te weten dat als ze naar het volgende groepje mogen, ook voor een klein deeltje door mij komt. Tegen iedereen die erover nadenkt om het ook te doen zou ik zeggen: gewoon doen! Het is echt een super leuke ervaring.

Samir Kekeç

Hoi,
Ik ben Cara ik ben een nieuwe lesgeefster sinds dit jaar. Ik heb zelf ook alle groepen van de zwemschool doorzwommen. Ik vond het dit echt een heel leuke ervaring! Nadien ben ik doorgestroomd naar het competitieteam. Het is echt heel leuk om met jongere kindjes te werken en ze dingen waar ik van hou aan te leren. Ik vind het een heel speciale ervaring om zelf les te kunnen geven aan jongeren. De andere lesgevers zijn ook allemaal heel toffe, vriendelijke en begripvolle mensen. Het is heel leuk om les te geven in de zwemschool van ZVL.

Cara Gommers



Onze Masters... Zwemmers die een 'dagje ouder' zijn...

Sommige zwemmers krijgen maar niet genoeg vanaf het zwemmen. Vanaf de leeftijd van 20 jaar kan je deelnemen aan Master wedstrijden. Als je leeftijd hebt tussen 20 en 24 jaar ben je pré-master. Vanaf de leeftijd van 25 jaar ben je volwaardig Master. Deze wedstrijden vinden meestal plaats op zaterdagavond. Het gaat er al wat gemoedelijker aan toe dan bij de reguliere jeugdwedstrijden. Maar ze zijn zeker niet minderwaardig! Ook hier zijn er provinciaal kampioenschappen, Belgische kampioenschappen, ... Aangezien ook onze jeugdzwemmers wel eens een dagje ouder worden, hebben we elk seizoen nieuwe Masterzwemmers die ons Masterequipe komen versterken.

Dit seizoen mochten we Koen De Weerd, Yu Jacob en Jens Fierens verwelkomen. Lees hieronder hun ervaringen!



Ik vond het een geslaagd seizoen!

Mijn tweede seizoen als pre-master zit er op. Tijdens mijn eerste jaar als pre-master mocht ik nog niet deelnemen aan de wedstrijden. Die waren voor Masters vanaf 20 jaar. Dat vond ik wel jammer want wedstrijden waren iets waar ik altijd naar uitkeek. In Januari 2023 werd ik 20 dus mocht ik eindelijk deelnemen. Alhoewel Masterwedstrijden 'losser' zijn, ervaarde ik meer stress dan vroeger. Met lossier bedoel ik dat er bijvoorbeeld geen oproepkamers zijn, meestal geen vaste plaatsen en de sfeer helemaal anders is. Een masterwedstrijd duurt meestal niet zo lang, dat wil wel zeggen dat de wedstrijdnummers snel na elkaar volgen. Dit jaar ging het PK-Masters bij ons door. Het was een mooie wedstrijd en ik ben blij dat ik die kon meezwemmen. Ik vond het een geslaagd seizoen en kijk al uit naar het volgende! Artikel geschreven door Yu Jacob

Ik voelde me snel thuis.

Mijn naam is Jens Fierens en ik ben onlangs overstapt naar de Masters. Ik ben al lang lid van de zwemclub en heb al veel ervaring opgedaan met verschillende trainers. Ik heb een aantal keer deelgenomen aan stages zoals Aken, Hongarije en ben twee keer naar Breda geweest. Ik koester mooie herinneringen aan de jeugdcompetitie, maar net zoals een zaad dat ontkiemt en uitgroeit tot een boom, ben ik ook gegroeid en ouder geworden. Daarom heb ik besloten om me aan te sluiten bij de Masters. Wanneer je de overstap maakt van de jeugdcompetitie naar de Masters, merk je enkele verschillen, vooral tijdens de wedstrijden. Ze zijn over het algemeen veel korter, wat ik persoonlijk wel positief vind. Bovendien is er na afloop van de wedstrijd vaak de mogelijkheid om gezellig samen met andere zwemmers en officials in de cafetaria een boterham te eten, ik vind dat een leuke traditie. In het begin vond ik het wel jammer dat er minder trainingen waren. Het was spannend om naar een nieuwe groep over te stappen, maar ik werd hartelijk verwelkomd en voelde me snel thuis. Artikel geschreven door: Jens Fierens

Loodvisjestijden, FINA-punten, Rudolph tabellen (deel 2)

De FINA-punten: een oneerlijk systeem?

Zoals besproken in het artikel in het vorige clubblad, zijn er verschillende systemen in omloop om de kwaliteit en de vorderingen van zwemmers te bepalen. Er is het Rudolph-systeem en er zijn de FINA-punten. Tussendoor zwemmen er nog wat systemen zoals dat van de loodvisjes... Raak er nog maar eens wijs uit!

Rudolph houdt rekening met de leeftijd. Het FINA-systeem doet dat nadrukkelijk niet. De norm? Het wereldrecord, keurig opgesplitst per baan (25 dan wel 50 meter), per geslacht en per slag. Maar verder moet een tienjarige zwemmer zich dus wel met de wereldtop meten: T-figuren met bredere schouders dan onze zwemmer lang is.

Is dat eerlijk? Nee, natuurlijk niet. Maar het geeft een goede groeicurve weer die zwemmers kunnen nastreven om hun relatieve prestaties na te gaan.

Hoe worden FINA-punten berekend?

Ook de FINA-punten verschillen jaar na jaar. De basis van de FINA-punten is het huidige wereldrecord, per slag, baan en geslacht. 1000 FINA-punten betekent een evenaring van dat record.

Zit je onder de 1000 punten, dan ben je dus geen wereldkampioen. Wie daar boven zit, schrijft volgend jaar de nieuwe norm.

FINA: een eenvoudiger systeem dan de Rudolph-tabellen

Het nieuwe systeem van de FINA-punten is op zich een eenvoudig systeem: de factor 'leeftijd' wordt gezien als variabel en dus moet je de score van pakweg een tienjarige niet vergelijken met een zwemmer die zestien is. Hun groeicurve maakt meer duidelijk...

De derde macht

Voor de berekening van de FINA-punten doen we een beroep op de derde macht. Een indrukwekkende naam voor iets heel simpels: vermenigvuldig een getal drie keer met zichzelf. Zo is de derde macht van het getal 2 gelijk aan 2 maal 2 maal 2, ofwel 8.

Voor getallen groter dan één is de derde macht van het getal groter dan het getal zelf. Nogal wiesdes. Maar getallen kleiner dan één worden net kleiner als je er de derde macht van neemt.

Kijk maar: $1/2$ tot de derde macht is gelijk aan $(1/2)$ maal $(1/2)$ maal $(1/2)$ ofwel $1/8$. Want vermenigvuldigen met een half is gelijk aan delen door 2.

Dus $1/2$ maal $1/2$ is gelijk aan een half gedeeld door twee of $1/4$. Nog eens delen door 2 geeft $1/8$. De derde macht, voor wie de wiskunde al wat langer vaarwel gezegd heeft, wordt aangegeven met een klein 3-tje bovenaan: $2^3 = 8$.

Half zo snel als het wereldrecord

Nu komen de FINA-punten op de proppen. Het uitgangspunt: wie het wereldrecord evenaart, heeft recht op 1000 FINA-punten. Zwem je half zo snel als de wereldrecordhouder, dan krijg je één achtste van 1000 FINA-punten ofwel 125 punten.

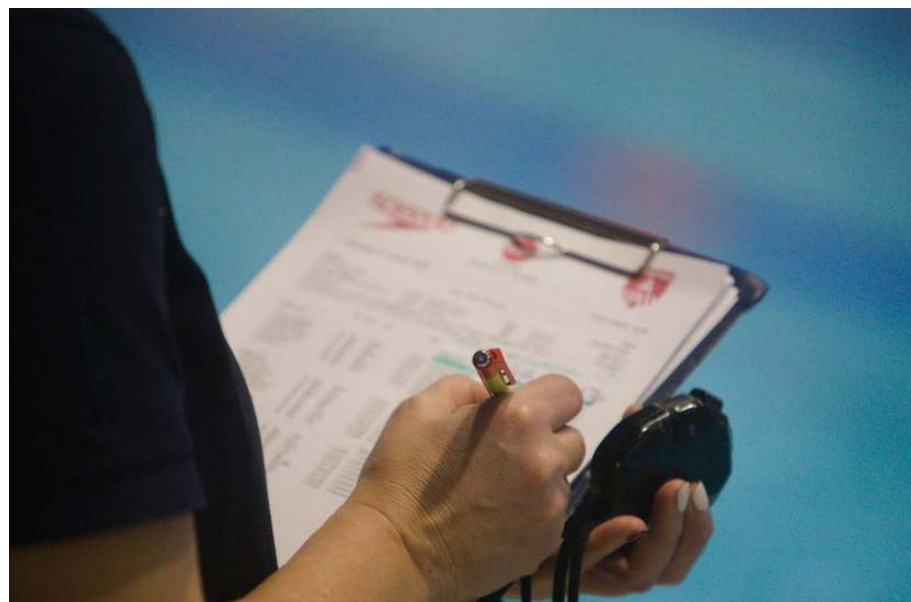
Dus: de FINA-punten zijn gelijk aan 1000 keer de derde macht van je relatieve prestatie ten opzichte van het wereldrecord:

$(\text{wereldrecordtijd}/\text{jouw tijd})^3 \text{ maal } 1000 = \text{FINA-punten}$

Stel, het wereldrecord op een bepaalde afstand en voor een baan (25 of 50 meter) bij een bepaald geslacht en voor een bepaalde slag is 30 seconden. Een zwemmer doet er 60 seconden over. Hoeveel FINA-punten krijgt die zwemmer?

Eenvoudig: 30 gedeeld door 60 is $1/2$ dus $(1/2)$ maal $(1/2)$ maal $(1/2)$ maal 1000 ofwel 125 FINA-punten ($1/8$ van 1000).

Stel dat een andere zwemmer er 45 seconden over doet. Hoeveel is die prestatie waard? $45/60 = 0,75$. Dat getal drie keer met zichzelf vermenigvuldigd, maal duizend geeft 421 FINA-punten. (we ronden af naar beneden, want de berekening geeft 421,875 punten)



Het wereldrecord breken?

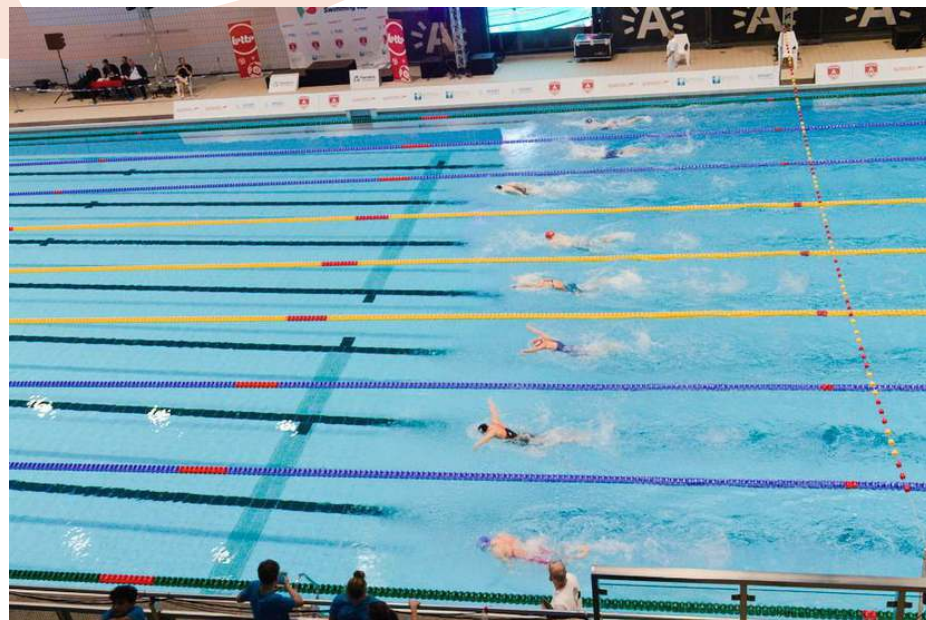
Stel dat een zwemmer het wereldrecord breekt en 29 seconden neerzet in plaats van de toptijd van 30 seconden. Hoeveel FINA-punten haalt onze zwemmer? Die zou maar liefst 1107 punten scoren... onnodig te zeggen dat dat een ongeziene prestatie zou zijn.

Er moet al een echt toptalent opstaan om een wereldrecord zo naar de haaien te helpen. Enkele honderdsten van een seconde lijkt meer realistisch en dat is goed voor enkele FINA-punten boven de duizend. De atleet die zo een prestatie neerzet, geeft de toon aan voor het volgende zwemseizoen, zoveel is duidelijk.

Goed houvast

Conclusie: de FINA-punten mogen oneerlijk ogen omdat ze zwemmers van twaalf jaar vergelijken met volwassen atleten van 20, toch biedt het systeem een goede houvast. Meer en meer wedstrijden baseren hun limiettijden op de FINA-punten. Zo ook bijvoorbeeld de A-tijden die de Zwemfed vooropstelt.

Artikel geschreven door: Peter Doomen



Wok Restaurant
XURI 旭
Mechelsesteenweg 144 日
2500 Lier
Tel: 03 - 336 89 19
Fax: 03 - 291 47 18
www.xuriwoklier.be

Sportzwemmen bij ZVL.

In onze club hebben we heel wat recreatiezwemmers. Dat zijn zwemmers die graag 1 of 2 uurtjes in de week komen zwemmen, maar niet zo houden van het competitief gedeelte. Omdat deze groep zwemmers zo populair is, maakten we een opsplitsing in -18 jarigen en +18 jarigen. Hieronder vertellen hun enthousiaste trainers een beetje meer over hun groep!

Er hangt een leuke sfeer onder de volwassen zwemmers!

De groep "Recreatie Volwassenen" is een leuke groep om training aan te geven, maar ook hangt er een enorm leuke sfeer voor de zwemmers zelf. Er wordt veel gelachen en op sommige momenten ook wel veel getetterd. Natuurlijk blijft het doel van deze groep, aan de conditie werken door te zwemmen, in een omgeving die erg aangenaam is om sociale contacten te onderhouden. In deze groep van zwemmers zit ontzettend veel variatie. Neem nu bijvoorbeeld op maandagavond, er zijn drie banen beschikbaar van 21.30 uur tot 22.30 uur. Tenzij echt alle zwemmers van de partij zijn, is er één baan die eigenlijk zwemt naar eigen wensen. Ze hebben geen training nodig en zwemmen het uur op hun eigen manier uit. In een tweede baan zitten enkele personen die ongeveer 2500m zwemmen op een uurtje, aan de hand van een gekregen training. Vervolgens zitten er in de derde baan personen die ongeveer 2000m zwemmen, ook aan de hand van een gegeven training. Dit wilt echter niet zeggen dat iedereen zijn vaste plaats heeft, het kan dus perfect zijn dat je wisselt tussen de banen naargelang hoe het gaat op die welbepaalde dag. Vrijdagavond is het hele zwembad van ons, dus kan het gemakkelijk zijn dat er voor ieder een baan vrij is. Maar het allerbelangrijkste is dat er altijd een plek is voor iedereen, zowel op maandag als op vrijdag!

Ook in het trainersteam zit een zekere variatie, het kan dus al eens zijn dat er een andere trainer aan de zwembadrand staat. Voor jullie misschien ook wel fijn om eens een keer andere inzichten en/of verbeterpunten te krijgen, ook heeft elke trainer zijn eigen aanpak wat voor variatie zorgt.

Wij, als trainers proberen zo gericht mogelijk tips en tricks te geven, om de techniek van de slagen verder aan te leren of nog te verbeteren. Ook krijg je van ons elk trainingsmoment een training, deze training is opgebouwd door ons, maar kan afwijken naar jullie wensen en verlangens. Hierbij nog een sfeerbeeld van de training op maandag. (Jolien Diels)



Een uurtje niet denken aan school...

Als zwemclub biedt ZVL de mogelijkheid aan kinderen om te blijven zwemmen, maar niet in competitieverband. Op de leeftijd van 14 jaar moet er wel in ieder geval gekozen worden of hij/zij in competitieverband wil (verder) zwemmen. Wanneer de zwemmer kiest voor het sportzwemmen, trainen deze kinderen 2 keer per week gedurende 1 uur tot de leeftijd van 18 jaar. De lessen gaan door op dinsdag en donderdag en dit van 18 uur tot 19 uur voor kinderen tot 14 jaar en van 19 uur tot 20 uur voor de kinderen tot 18 jaar. Er zijn geen lessen op feestdagen of tijdens schoolvakanties.

Tijdens een training van deze sportzwemmers worden er niet zomaar 'baantjes' gezwommen waardoor een zekere basisvaardigheid in het zwemmen van de minimaal 3 genormeerde zwemslagen moet aanwezig zijn (technisch goed kunnen uitoefenen). De training bestaat uit zowel techniek oefeningen als conditionele oefeningen (opbouw/onderhoud conditie). Deze afwisseling zorgt ervoor dat de kinderen of jongeren een gevarieerde training krijgen bestaande uit oefeningen die hun niet alleen conditioneel uitdagen, maar ook op technisch vlak. Dit zal ook betekenen dat niet alle oefeningen op hetzelfde enthousiasme worden onthaald. Zo worden sprintoefeningen of tempo-oefeningen niet altijd met evenveel zin worden uitgevoerd. Hetzelfde bij techniek oefeningen zoals wanneer vindersslag aan bod komt of een oefening waarbij ze enkel de armen mogen gebruiken van de specifieke slag, benen niet mogen bewegen en/of slechts 2 keer mogen komen ademen per 25m.

Uiteraard wordt er steeds geprobeerd om de zwemmer uit te dagen, door hun oefeningen te geven waarbij nagedacht moet worden, tijdens de uitvoering zodat het niet zomaar 'baantje' zwemmen is. Zo heb ik laatst aan mijn zwemmers gevraagd om eens op te zoeken of na te denken hoe je achterwaarts kan zwemmen m.a.w. met de voeten eerst naar de andere kant zwemmen i.p.v. hoofd en handen. Dit resulteerde in allerlei gekke bewegingen, combinaties en zinken naar de bodem met de nodige hilariteit. (Sandy Coppieters)

Ik hoop als trainer mijn zwemmers vooral een uurtje ontspanning te geven waarbij ze eens niet moeten denken aan school, ... maar bijv. verbetering van hun techniek of conditie onderhouden. Op het einde van de seizoenshelft in december en op het einde van het seizoen zelf in juni, wordt er steeds een spelletje voorzien zodat we op een leuke manier kunnen afsluiten. (Sandy Coppieters)



Provinciaal kampioenschap Masters

Op zaterdag 21 mei 2023 organiseerden we met onze club het provinciaal kampioenschap Masters. Ter ere van onze trainer, Richard Seymourtier die vorig jaar overleed, gaven we het kampioenschap de naam: 'Memorial Richard Seymourtier Kampioenschap'. Er werden weer heel wat tijden verbeterd en titels gezwommen door onze geweldige Masterbende!

Dankjewel aan alle deelnemende clubs, zwemmers en trainers. Ook dankjewel aan onze sponsors die deze wedstrijd mede mogelijk maakten! (Carron Promotions, Wijns Vastgoed, Xuri Wok Restaurant Lier, LAGO Lier De Waterperels)



Een opiniestuk door David De Wandel

We vroegen David om een bijdrage aan ons clubblad. Hij bezorgde ons in primeur een recent opiniestuk, waarin hij zijn persoonlijke visie op enkele hedendaagse uitdagingen voor het (leren) zwemmen toelicht.

David De Wandel is geaggregeerde in de Sociale Gezondheidswetenschappen. Daarnaast is hij Trainer A Zwemmen en bouwde hij als jeugdcoach een rijk palmares op. David is sinds 2014 de drijvende kracht achter een ambitieus en vernieuwend opleidings- en bijscholingsbeleid (zwemfed/VTS). Hij is auteur van meerdere wetenschappelijke publicaties en sprak op tal van binnen en buitenlandse congressen. Hij is hoofdauteur van het boek 'Leren Zwemmen: praktische leidraad' (zwemfed, 2021), waarvan de tweede editie recent werd gelanceerd.



Leren zwemmen anno 2023: no time for compromise.

Uit internationaal onderzoek blijkt dat een volledig traject -van watergewenning tot het beheersen van een zwemslag- gemiddeld 50 tot 80 uur in beslag neemt. Voor het verwerven van de aquatische basisvaardigheden is de ideale startleeftijd 4 jaar, voor het aanleren van de zwemslagen 5 à 6 jaar. Een start op jongere leeftijd verlengt het opleidingstraject maar heeft tal van voordelen voor de algemene motorische maar ook sociale en persoonlijke ontwikkeling van het kind.

Zwemmen is nog steeds opgenomen in de eindtermen van het lager onderwijs. Voor veel scholen is het een enorme uitdaging om de vaak grote, heterogene groepen leerlingen te leren zwemmen in een (te) beperkt aantal uren. Ouders blijven dan ook nog steeds voor buitenschoolse zwemlessen kiezen, meestal al vóór hun kind naar de lagere school gaat. Daarnaast kreeg het begrip 'zwemmen' in 2015, met de introductie van een nieuwe 'Leerlijn zwemmen' (Baan 4), een gewijzigde invulling. De primaire focus ligt in het schoolzwemmen sindsdien op waterveiligheid, en een zwemstijl is niet langer vereist: kinderen moeten zich 'doelmatig kunnen voortbewegen in het water' en bewijzen dat ze zichzelf in een zwembad kunnen redden (idealiter het '50m zwembadveilig' brevet, of de zgn. 'Orka'). Door deze bijgestelde ambitie leren heel wat kinderen op school geen zwemstijl meer aan. Deze nieuwe aanpak biedt helaas onvoldoende garantie op zelfredzaamheid enerzijds (bv. in open water), noch op een levenslange gezonde beleving van water anderzijds. Zwemmen is weliswaar één van de meest gezonde en langst beoefenbare sporten, doch het beheersen van een basis zwemslag is een noodzakelijke voorwaarde.

Leerkrachten luidden de voorbije jaren herhaaldelijk de alarmbel met de inmiddels gekende boodschap: het ontbreekt hen namelijk aan de tijd, middelen -zwemmen is een dure uitstap- en mankracht om hun maatschappelijke rol te vervullen. Sommigen stellen het nog scherper: "op school kun je niet meer leren zwemmen". Niet onbelangrijk: de maximumfactuur omvat slechts 1 schooljaar gratis zwemmen, of de kostprijs van de zwembeurt en de vervoerskosten. Door het nijpende tekort aan zwembaden en -zeer recent- de COVID-19 crisis kwam het zwemonderwijs nog meer onder druk te staan. De komende vier jaar worden maar liefst 20 zwembaden gebouwd in Vlaanderen, een ongeziene doch hoogdringende inhaalbeweging. Enkel in Brussel blijft het probleem prangend.

Zeer recent lanceerde het Netwerk Lokaal Sportbeleid (voorheen ISB) nog een oproep tot het ondertekenen van de open brief 'Red het zwemmen' * waarin de hoogoplopende kosten, tekort aan redders en de vele drempels in het schoolzwemmen worden aangekaart. De brief, die ook door de Zwemfed werd ondertekend, pleit uiteindelijk vooral voor maatregelen om álle kinderen veilig te leren zwemmen op en naast school, betaalbaar én (praktisch) bereikbaar.

Leren zwemmen vraagt dus specifieke knowhow en infrastructuur, maar moet tegelijkertijd zo laagdrempelig en betaalbaar mogelijk blijven. Dat is een pittige uitdaging, ook voor onze clubs, die uiteraard niet gespaard blijven van de gekende knelpunten (o.a. beschikbaarheid en kostprijs van zwemwater, maar vooral ook van lesgevers en vrijwilligers). Een aanzienlijk aantal clubs heeft zich inmiddels afgestemd op deze realiteit: ze zetten gericht in op professionalisering van de zwemschoolwerking, ze voorzien in een geïntegreerd en geïntegreerd aanbod (op elk niveau en voor ieders portefeuille) en nemen, samen met het lokale bestuur en/of zwembaduitbater, hun belangrijke maatschappelijke taak op. Steeds vaker worden onze clubs als een volwaardige partner beschouwd (die de gevraagde kwaliteit en continuïteit kan garanderen), waarbij de uitbater deels of volledig wordt ontzorgd.

Tot slot: goed leren zwemmen staat niet enkel gelijk aan verdrinkingspreventie, maar draagt -zoals eerder aangegeven- ook bij tot een gezondere levensstijl, fysieke en mentale fitheid alsook het immuunsysteem. En dit misschien wel levenslang voor wie graag en regelmatig in het water vertoeft. Het voldoende goed kunnen zwemmen (zowel technisch als in afstand) is dus een belangrijke voorwaarde om bovenstaande effecten te ervaren. Wanneer het over goed leren zwemmen gaat, mogen geen compromissen gesloten worden. Dit zou immers ten koste van zowel de veiligheid als de (kansen op) gezondheid gaan.

Door David De Wandel, opleidingsdirecteur Vlaamse Zwemfederatie vzw

*: <https://www.lokaalsportbeleid.be/onderteken-de-open-brief-red-het-zwemmen>

Over ZVL, een club op de eerste rij.

Zwemvereniging Lier (ZVL) heeft zich de voorbije jaren getoond als een 'early adopter'. Ze adopteren gretig -maar tegelijkertijd met de nodige kritische blik- de visie en innovatieve hulpmiddelen die de Zwemfed ontwikkelt. Dit vertaalde zich in een eigentijdse leerlijn en aanpak in hun zwemschool. Daarnaast co-organiseren ze periodiek de officiële, breed erkende opleiding tot zwemlesgever (i.e. 'Initiator zwemmen', i.s.m. de Zwemfed en de Vlaamse Trainersschool - Sport Vlaanderen) en voorzien ze in zowel interne als externe bijscholingen op maat van hun team. De ZVL lesgevers tonen een gezonde leergierigheid en treden altijd als een hechte groep naar buiten. Het is namelijk een trouw publiek op onze bijscholingen (waaronder onze Swim Conferences), zowel online als fysiek. ZVL onderscheidt zich dan ook reeds meerdere jaren met het begeerde Zwemfed 'Jeugdlabel' (waarin overigens ook heel wat andere aspecten van een kwaliteitsvol jeugdsportbeleid worden meegenomen), een ontgensprekelijke en terechte erkenning van hun aanhoudende inspanningen.

Door David De Wandel, opleidingsdirecteur Vlaamse Zwemfederatie vzw
david.de.wandel@zwemfed.be

Hier had uw
advertentie
kunnen staan...

Interesse?

Stuur een mail naar:

sponsoring@zwemvereniginglier.be

Onze zwemschool...

Elke week staan er heel wat zwemertjes paraat op zaterdagochtend voor onze zwemschool. Keer na keer zetten ze hun beste beentje voor om telkens weer een beetje beter te worden in de zwemsport. We hebben de Kikkertjes die heel moedig zijn en leren om hun hoofdje onder te water te steken. Ook het drijven en pijlen wordt daar aangeleerd. Bij de Schildpadjes leren ze op hun rug zwemmen. Stampen met de benen en achterwaarts draaien met de armen. Eens ze dat onder de knie hebben mogen ze over naar de Zeepaardjes. Daar wordt vrije slag (crawl) aangeleerd. De ademhaling is hierbij heel belangrijk! Zonder uit te blazen na drie slagen, hou je het niet lang vol. Bij de Zeehondjes zijn de benen schoolslag aan de beurt. Niet zo makkelijk, want 'een steekvoet' ligt snel op de loer. Daarna volgt er een grote stap. De zwemmers zijn klaar om naar het diep te gaan. Bij de Dolfijnen leren ze de verdere schoolslag. De ademhaling en armen worden aangeleerd. Als de zwemmers de volledige schoolslag beheersen mogen ze over naar de Zwaardvissen. Dit is een vervolmakingsgroep. Alle aangeleerde stijlen worden verfijnd. Tenslotte hebben we de groep: 'Orka's'. Hier wordt er extra ingezet op startduiken en keerpunten. De laatste puntjes worden op de 'i' gezet om de overstap te maken naar de zwemclub.

Wil je nog meer weten over onze zwemschool? Lees dan onze 'wist je datjes'.



Wist je dat...

- we 33 lesgevers hebben in de zwemschool waarvan er 8 lesgevers een VTS-diploma hebben?
- er 4 bijgeschoolde trainers en 9 bijgeschoolde lesgevers zijn de zwemschool?
- er 5 nieuwe, enthousiaste lesgevers dit seizoen zijn bijgekomen?
- we afscheid moesten nemen van 4 lesgevers?
- er maar liefst 15 lesgevers aanwezig waren op de vrijwillige bijscholing rond 'start - en tuimelkeerpunten'?
- er dit seizoen 4 testmomenten gepasseerd zijn?
- we maar liefst **240 diploma's** mochten uitdelen dit seizoen?
- we op de wachtlijst maar liefst 99 zwemmers hebben die staan te popelen om te starten?
- ZVL dit jaar aan maar liefst 9 Paco-wedstrijden deelnam?
- we gestart zijn in september met 218 leden in de zwemschool?
- we geëindigd zijn 237 heel enthousiaste, toffe, zwemertjes?
- er gemiddeld 170 zwemertjes komen zwemmen op zaterdagochtend?
- onze zwemschool jaar na jaar een sterke groei kent?
- onze zwemmers ingedeeld zijn in 7 groepen?
- de Zeehondjes dit seizoen voor het eerste in het diepere (tussen)bad zwommen?
- de hoogste groepen van de zwemschool elk seizoen de kans krijgen om een brevet te zwemmen?



Jullie zijn één voor één
TOPPERTJES!!!



Onze zwemclub

Ook in de zwemclub wordt er heel hard gewerkt. Dagelijks zijn er heel veel zwemmers die het water induiken. Dit recreatief of in competitieverband. Naast onze zwemschool, groeit ook de zwemclub jaar na jaar. Nog graag weetjes? Lees dan snel verder hieronder.



Wist je dat...

- onze club 22 pré-competitiezwemmers telt en 26 competitiezwemmers?
- ZVL 19 (pré) masters telt?
- er bij de sportzwemmers 25 jeugdzwemmers zwemmen?
- 6 zwemmers hun competitievergunning behaald hebben? Proficiat aan: Vermaelen Miya, Wijsgeer Viktor, De Weerd Bent, Dalemans Nel, Pittois Rik, Van Sant Maxim
- er ook bij de Masters een nieuwe vergunning uitgedeeld is. Ook proficiat aan: De Weerd Koen.
- we afscheid moesten nemen van Juno Vanmelkebeke? Zij was competitiezwemmer en stopt met zwemmen.
- we afscheid moesten nemen van Bart Fransen? Hij was een jaartje official in onze club.
- ZVL aanwezig was op 18 reguliere wedstrijden dit seizoen? En dit met gemiddeld 17 zwemmers.
- de masters meededen aan 11 masterwedstrijden?
- er 10 competitiezwemmers mogen deelnemen aan het BJK? Proficiat: Doomen Marnix, Jacob Qingkun, Janssens Tijs, Lembrechts Sophie, Mertens Gerben, Schellemans Charlotte, Van Reeth Lieze, Verdood Pip, Vermaelen Miya, Volders Arne
- Jacob Mei-Jun onze club verdedigen op het BK?
- Verena Borremans onze verantwoordelijke is voor het Openwaterzwemmen?
- we ook deze zomer deelnemen aan de Titan Swim? Deze gaat door op 20/8 met 25 deelnemers.
- onze zwemmers zo hard geknokt hebben dat ze heel wat oude clubrecords hebben laten sneuvelen? Hieronder vind je de nieuwe clubrecords.

Eendies

| | | | | | | |
|----------------|---------|-----|----------------|----|-----------------|----------|
| 400 vrije slag | 6:59.43 | 50m | Vermaelen Miya | 12 | Antwerpen (BEL) | 15/10/22 |
| 200 wisselslag | 3:36.01 | 50m | Vermaelen Miya | 12 | Antwerpen (BEL) | 16/10/22 |

Benjamins

| | | | | | | |
|----------------|---------|-----|-----------------------|----|-----------------|----------|
| 100 schoolslag | 1:33.67 | 50m | Lembrechts Sophie | 10 | Antwerpen (BEL) | 16/7/22 |
| 100 vrije slag | 1:08.99 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | Antwerpen (BEL) | 17/7/22 |
| 100 rugslag | 1:23.71 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | Antwerpen (BEL) | 17/7/22 |
| 400 vrije slag | 5:21.21 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | GENK (BEL) | 23/7/22 |
| 50 vrije slag | 31.74 | 50m | Janssens Tijs | 10 | Antwerpen (BEL) | 15/10/22 |
| 200 wisselslag | 2:54.33 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | Antwerpen (BEL) | 15/10/22 |
| 50 vrije slag | 31.58 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | Antwerpen (BEL) | 16/10/22 |
| 200 vrije slag | 2:32.02 | 50m | Schellemans Charlotte | 10 | Antwerpen (BEL) | 16/10/22 |

Juniors

| | | | | | | |
|-----------------|---------|-----|---------------|----|-----------------|---------|
| 100 vlinderslag | 1:08.89 | 25m | Jacob Mei-Jun | 05 | Geel (BEL) | 20/2/22 |
| 100 vlinderslag | 1:10.04 | 50m | Jacob Mei-Jun | 05 | Antwerpen (BEL) | 27/2/22 |

Seniors/Pre-masters

| | | | | | | |
|----------------|---------|-----|---------------|----|---------------------------|----------|
| 50 schoolslag | 37.44 | 25m | Staes Jolien | 02 | Geel (BEL) | 19/2/22 |
| 200 vrije slag | 1:56.54 | 25m | Willems Bruno | 99 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 50 rugslag | 34.16 | 25m | Wijns Chloë | 98 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 200 vrije slag | 2:03.22 | 50m | Willems Bruno | 99 | Woluwe-Saint-Pierre (BEL) | 26/11/22 |

Masters 25-29

| | | | | | | |
|-----------------|----------|-----|-------------------|----|---------------------------|----------|
| 50 schoolslag | 31.48 | 25m | Thys Christophe | 94 | Geel (BEL) | 19/2/22 |
| 100 vrije slag | 1:10.46 | 50m | Borremans Verena | 97 | WACHTEBEKE (BEL) | 5/3/22 |
| 1500 vrije slag | 21:17.28 | 50m | Borremans Verena | 97 | WACHTEBEKE (BEL) | 5/3/22 |
| 50 vlinderslag | 35.95 | 50m | Borremans Verena | 97 | WACHTEBEKE (BEL) | 5/3/22 |
| 50 vrije slag | 31.67 | 25m | Borremans Verena | 97 | Nijlen (BEL) | 12/3/22 |
| 100 vrije slag | 1:09.04 | 25m | Borremans Verena | 97 | Nijlen (BEL) | 12/3/22 |
| 50 schoolslag | 40.09 | 25m | Borremans Verena | 97 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 100 schoolslag | 1:26.80 | 25m | Borremans Verena | 97 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 100 wisselslag | 1:23.21 | 25m | De Jongh Jennifer | 94 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 50 vrije slag | 32.41 | 50m | Borremans Verena | 97 | Charleroi (BEL) | 1/11/22 |
| 800 vrije slag | 11:27.96 | 50m | Borremans Verena | 97 | Charleroi (BEL) | 1/11/22 |
| 100 schoolslag | 1:32.47 | 50m | Borremans Verena | 97 | Charleroi (BEL) | 1/11/22 |
| 100 vrije slag | 1:01.25 | 50m | Janssen Lukas | 96 | Woluwe-Saint-Pierre (BEL) | 26/11/22 |
| 100 schoolslag | 1:21.24 | 50m | Thys Christophe | 94 | Woluwe-Saint-Pierre (BEL) | 26/11/22 |
| 100 vlinderslag | 1:15.95 | 50m | Janssen Lukas | 96 | Woluwe-Saint-Pierre (BEL) | 26/11/22 |

Masters 35-39

| | | | | | | |
|----------------|---------|-----|-----------------|----|---------------------------|----------|
| 100 wisselslag | 1:10.21 | 25m | Van Hoof Jeroen | 87 | Geel (BEL) | 19/2/22 |
| 100 schoolslag | 1:13.80 | 25m | Van Hoof Jeroen | 87 | Aartselaar (BEL) | 14/5/22 |
| 50 schoolslag | 35.80 | 50m | Van Hoof Jeroen | 87 | Woluwe-Saint-Pierre (BEL) | 26/11/22 |



Brevetjes om fier op te zijn!



Op zaterdag 3 juni kregen de zwemmers van de hoogste groepjes in de zwemschool en de pré-competitie de kans om een brevetje te zwemmen. Alle deelnemers die hieraan deelnamen zwommen een brevetje. En verlegden uiteraard zo weer hun 'zwemgrens'. Proficiat aan alle moedige zwemmers!

25 m schoolslag

Mil Bevers

25 m vrije slag

Paulien Lavens

50 m schoolslag

Thieu Van Mellaert
Laatra Righi
Ferre De Raedt
Stien Tielemans

100 m schoolslag

Margaux Bollansée
Noor El Hor
Benthe Claes
Lena Janssens
Basiel Claes
Mil Van Mellaert
Seppe Van Hoof

100 m rugslag

Amber Peeters
Robin Buts

200 m schoolslag

Wouter Van Oostveldt
Lieselotte Reyniers
Nathan Felix
Lars Hellemans
Simon Buts
Flo De Raedt
Fien Seymus
Liz De Proft



Een stukje geschiedenis.

Geschiedenis van het Zwumkôtje.

Een geschiedenis apart is deze van de zwemperikelen die er zich vooral aan het einde van de vorige en het begin van deze eeuw afspeelden. Het is alsof zwemmen in Lier altijd al problemen heeft gegeven. Op 21 augustus 1736 verklaarde immers de stadsmagistraat dat het verboden was te zwemmen in de stad, de kuip en de bijvang. De overtreders zouden een strenge straf oplopen.



In 1789 stelde de magistraat vast dat "die schandaleuse passie van jaere tot jaere toeneemt, tot soo verre dat men sig niet ontsiet in het midden deser stad met den claeren dag te swemmen zonder iets ofte wat aen te hebben om hunne naaktheit te bedekken". Hierdoor werd nogmaals verklaard dat het verboden was te zwemmen en men de kans liep op een straf van 6 guldens boete. De ouders waren daarbij verantwoordelijk voor hun kinderen en de meesters voor hun dienstboden. Straffen varieerden van acht dagen op water en brood tot het verbeurd verklaren van de kledij. In de loop van de 19de eeuw verbeterde het er bijna niet op. Er werd een zwemplaats aangewezen tussen het Groot en het Klein Spui. Meteen werd ook bepaald dat op andere plaatsen niet mocht worden gezwommen. "Op de aangewezenen plaatsen is het ingelyks verboden, zonder broek of ander onderkleedsel in het water te gaen. Dit verbod is ook toepasselijk aan degenen, die met drinkperden in het water gaen". Einde vorige eeuw was het een gunst aan de mannen om te zwemmen. De vrouwen zouden pas in 1929 in de Lierse wateren geduld worden. In 1877 werd in de gemeenteraad aangedrongen over te gaan tot het plaatsen van een nieuw zwemhuisje omdat de toen reeds bestaande badhokjes ontoereikend zouden zijn. In 1883 was er een interpellatie in de gemeenteraad om het zwemmen te verbieden vermits het in volle dag gebeurde en op zulke onbetamelijke wijze dat fatsoenlijke mensen in die buurt niet meer konden

wandelen. In 1896 werd de beslissing genomen het "zwumkôtje" over te brengen naar de andere zijde van het Groot Spui omdat de vesten tussen beide spuien ontsierd werden. Vier jaar later werd gevraagd een gemetseld gebouw op te richten en een reglement in te voeren om de kinderen op bepaalde uren van de dag de stadwandeling te ontzeggen. In 1901 werd zelfs een commissie opgericht om het zwemprobleem in de stad op te lossen, vooral dan omdat men meer en meer bewust werd van de noodzaak in verband met hygiëne en gezonde ontspanning.

Houten barakken werden opgericht om als kleedruimte dienst te doen. In 1927 kreeg stadsbouwmeester Alpaerts opdracht het zwemkot te vernieuwen, nadat eerdere pogingen tot de bouw van een zwembad mislukt schenen. De houten zwemininstallaties werden afgebroken en vervangen door de gebouwen die nu nog door de Kanoclub in gebruik zijn.

Het complex werd op 9 juni 1928 in gebruik genomen. Op 4 april 1929 werd een verordening in het leven geroepen dat ook vrouwen mochten zwemmen, zij het dan enkel op dinsdag- en vrijdagmiddag en donderdagvoormiddag. Tijdens de tweede Wereldoorlog liet men oogluikend toe dat het zwemkôtje zowel door mannen als vrouwen samen gebruikt werd. Het bleef in gebruik tot 1947.

(Bron: Facebookpagina: Lier Vroeger)

Masters op pensioen!

Met spijt in het hart nemen we afscheid van Jeroen van Hoof, Sofie Janssens en Christophe Thys. Drie enthousiaste masterzwemmers die jarenlang onze club verdedigd hebben in het mastercircuit (en in het reguliere circuit). We willen via deze weg graag Jeroen ook nog eens extra bedanken om meer dan 25 jaar vol enthousiasme les te geven in onze zwemschool! Ook Sofie gaf heel wat jaren les bij ons met veel passie. Lees hieronder de facebookpost van Jeroen en Christophe om hun afscheid aan te kondigen:



Christophe Thys is bij LAGO Lier De Waterperels.

3 d. · Lier · 🌐

The end 🏴‍☠️

Einde van de zwemcarrière.

Een uit de hand gelopen hobby, die voor veel mooie momenten en goede vriendschappen heeft geleid.

Bedankt aan iedereen die er deel van heeft uitgemaakt 🙏🏻



Jeroen van Hoof

1 d. · 🌐

Na 28 jaar wedstrijden zwemmen is het na een eerste memorial Seymortier mooi geweest om af te ronden. Merci aan iedereen die er bij was de afgelopen jaren en voor de fijne tijden gezorgd heeft. Vrienden voor het leven aan over gehouden. Mocht ik opnieuw kunnen kiezen, zou het direct terug doen. [Zwemvereniging Lier vzw - ZVL](#)



Op stage naar Torremolinos in Spanje.

Voor onze competitiezwimmers werd er dit jaar een zonnige, buitenlandse stage georganiseerd. Met 19 zwimmers trokken we naar het zuiderse Torremolinos in Spanje. Daar werd er heel wat afgetraind om de zwimmers zo goed mogelijk voor te bereiden op de komende wedstrijden. Hopelijk kunnen ze dan knallen. Naast trainen werd er uiteraard ook veel plezier gemaakt en herinneringen voor het leven. Elke avond kregen de ouders een berichtje toegestuurd met een korte update. Hieronder de what's app-berichten.

Dag 1

De ochtendtraining hebben we een uurtje ingekort. Iedereen kon het extra uurtje slaap wel gebruiken. Na de training was het eerste middagmaal aan de buurt. En ik kan jullie zeggen... dat er veel, heel veel is gegeten. Buikjes vol en even platte rust. Daarna terug een wandeling naar het zwembad, voor de eerste echte training van 2 uur. De zonnecrème is al goed gesmeerd en de eerste kleurtjes komen al boven. Tijdens het avondmaal zijn we helemaal Mexicaans gegaan. En om al dat eten terug wat te verbranden zijn we net nog een wandeling gaan doen in het stadje. Iedereen op tijd in hun bed vandaag. Hop naar dag 2.



Dag 2 van onze stage.

Op het menu, 2x een pittige training, die iedereen goed verteerd heeft. Na de ochtendtraining, een flinke wandeling naar het strand... Met... een paar trapjes om te doen... En ook wat moeten dalen en klimmen... Na het avondmaal was iedereen paraat voor de muziek bingo. We werden even te enthousiast met het meezingen en werden even op de vingers getikt. Na de bingo waren onze zwimmers even vrij. Al snel kwamen de eerste spelletjes boven water. Het is nu 22 uur, bedtijd... En morgen klaar voor een nieuwe dag!



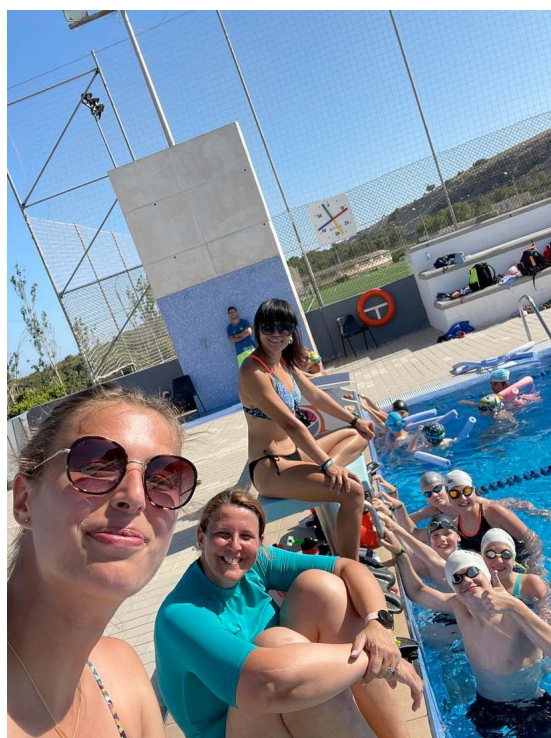
Dag 3

Onze eerste dag met de nieuwe trainingsuren. En dat viel best mee, want we mogen wat langer slapen! Iedereen was paraat in een schaduwplekje voor de droogtraining. Zwoegen en zweten, om daarna een beetje afkoeling te zoeken in het water. Trainingen zwaar of niet, wat doen ze dat allemaal goed! Er worden al knappe tijden gezwommen. En tot hiertoe, horen we nog niemand klagen. Na de platte rust was er een wandeling naar de supermarkt. Ik denk niet dat er nog iets van gezonde snacks te vinden valt voor de lokale bevolking. Onze zwimmers krijgen nu even vrij en om 22 uur doen wij een dagelijkse ronde langs alle kamers. Tot morgen!



Dag 4 en 5

Gisteren zijn we onze dag gestart met een redelijk zware training. En wat hebben ze dat weer allemaal knap gedaan. Als beloning (omdat de vermoeidheid wat toeslaat) zijn we in de namiddag naar het strand geweest. Even weg van het zwembad, maar met z'n allen de zee in. Na het avondmaal zijn we terug richting de winkeltjes getrokken om de nodige souvenirs te gaan kopen. Vandaag wederom de nodige trainingen afgewerkt. Na de platte rust hebben we het spel 'allen tegen 1' gespeeld. En omdat onze zwimmers het zo geweldig doen, hebben ze na het avondmaal allemaal een ijsje gekregen.



Dag 6 en 7

Na onze gewoonlijke twee trainingen hebben we in de namiddag nog spelletjes gedaan. Vandaag wederom vroeg opgestaan om een zware training af te werken. In de namiddag werden onze zwimmers getraakteerd op een namiddag waterpret in het Aqualand. Plezier verzekerd! Morgen is het helaas al onze volledige laatste dag. Maar wij hebben nog veel in petto!

Dag 8

Onze zwimmers van het zomercriterium hebben zich van hun beste kant laten zien tijdens de 2x(2x50) 'broken'. En wat werden er al knappe tijden gezwommen. Onze andere zwimmers van B(J)K werkte zoals steeds een knappe training af. Na het avondmaal mochten ze zichzelf nog trakteren op een ijsje. Buikjes vol, terug richting hotel om de laatste spulletjes nog in te pakken voor de terugreis van morgen. Vandaag iedereen op tijd in hun bedje!

Dag 9

Beste ouders, onze koffers staan al helemaal klaar. Eerst nog genieten van een lekker middagmaal voor we richting de luchthaven vertrekken. Tot straks!

In stijl op stage.

Op 30/06/2023 vertrokken onze competitiezwemmers op buitenlandse stage naar Malaga. Een heel avontuur! Dankzij VNZ was het mogelijk om in stijl op zwemstage te vertrekken.

Vlaams & Neutraal ziekenfonds stelde zich kandidaat om de sponsoring van stage T-shirts op zich te nemen! Als club zijn we hier uitermate dankbaar voor.

Bij Vlaams & Neutraal Ziekenfonds kan je, per kalenderjaar en per persoon, € 30 tussenkomst op het lidgeld ontvangen.



Neem zeker een kijkje via onderstaande link voor meer informatie. Ook op onze website, bij lidgeden, kan je deze link terugvinden.
<https://www.vnz.be/wp-content/uploads/2020/12/sport-offitnesclub.pdf>

Overweegt u ook om onze club te ondersteunen als sponsor, neem snel contact op via sponsoring@zwemvereniginglier.be

Sportieve groeten
Kaat Vervloesem
Sponsorverantwoordelijke



BELLOY
ELEKTROTECHNIEK

MIDDENSPIJNINGSIJNSTALLATIES
INDUSTRIËLE IJNSTALLATIES
TELECOM
ADVIES IJN ENERGIEVERBRUIK

BELLOY ELEKTROTECHNIEK BV - INDUSTRIËLE ELEKTRICITEIT
Drevendaal 40 +32 15 30 54 30
B-2860 Sint-Katelijne-Waver info@belloy.be
www.belloy.be

Een mooie zomer!

Na een fantastische stage waar stevige trainingen werden afgewerkt konden de zwemmers hun talenten tonen op de zomerwedstrijden. Dit is voor de competitie hun tweede piekmoment van het seizoen en hun tijd om te schitteren.

We starten met het Vlaams Zomercriterium. De eerste dag werden er meteen al geweldige prestaties neergezet en dit zette de toon voor de rest van het weekend. Enkele zwemmers werden dan ook beloond met een medaille. We konden maar liefst rekenen op 6 podiumplaatsen.

Mei-Jun op de 200 vrije slag

Miya op de 100 vrije slag

Tijs 200 wissel

Lotte op de 100 vlinder

Pip op de 100 vlinder

Lieze op de 100 vrije slag

Een weekend later stond het BJK op het programma. Een medaille behalen is het een stuk minder evident maar onze zwemmers hebben ZVL toch maar mooi op de kaart gezet. Maar liefst 12 keer verzekerden de zwemmers een plekje binnen de top 20 met zeer knappe tijden.

Om het seizoen af te sluiten trokken we een weekje later met Mei-Jun naar het BK. Naar mate je ouder wordt is het niet meer zo gemakkelijk om nieuwe besttijden neer te zetten. Maar met de nodige doorzetting en vertrouwen raak je ver. Een iets moeilijker opdracht maar knap volbracht.

De trainers kunnen terugkijken op een zeer leuke en mooie zomer. Moe maar voldaan is het nu tijd om te genieten van een welverdiende vakantie.

Artikel geschreven door: Chloe Wijns



Een kleine, grote, nieuwe aanwinst!

De toekomst van onze zwemschool is weer een stukje meer verzekerd, dankzij een nieuw wondertje!

Dimi Van Hoof (zwemhoofd van de Zeehondjes) werd voor de tweede keer papa, samen met zijn vrouw Franciska Wildenboer!

Sonja Van Den Bosch (hoofd zwemschool) mocht een vierde kleinkind in haar armen nemen.

Op 26 september 2022 werd Marius Van Hoof geboren. Een broertje voor Jason. Hij woog 3.615 kg en was 52.5 cm groot.

Een dikke proficiat voor de ouders en grootouders.



