



DE DOLFIJN



De twaalfurenmarathon!

Twaalf uur lang zwemmen... Zou het ons lukken? Dat is de vraag die we ons een heel seizoen lang hebben gesteld. Hoe moeten we hieraan beginnen? Hebben we voldoende gemotiveerde zwemmers? Wat moeten we allemaal doen om deze twaalf uur 'te vullen'? Want 'gewoon maar zwemmen' is toch iets of wat saai, dachten we... Dankzij twee trainers, Cindy en Marjan, kreeg het allemaal wat meer vorm. Er werd een schema opgesteld en er werd een leuk concept bedacht. Dankzij hen en enkele enthousiaste bestuursleden gingen we de uitdaging uiteindelijk aan op zaterdag 27 april 2019. Of het ons gelukt is? **Lees en bekijk snel de foto's op p. 22 en 23**



ZVL door de jaren heen!

Door de jaren heen werden er veel leuke en sportieve momenten vastgelegd op foto. Op p. 28 en 29 verzamelden we enkele leuke herinneringen om op terug te blikken!



Groepsfoto begin jaren '90



Stage Übach-Palenberg 2014

Open water zwemmen. Iets voor jou?

Lees meer op p. 5.

Vlinderen met Louis Croenen.

Louis Croenen kwam een training vlinder geven aan onze competitiezwemmers op zaterdag 6 oktober. Voor sommige was het een ware uitputtingsslag. Maar wel een onvergetelijke!

Louis vertelt...

Op een zonnige zaterdagmiddag kwam ik aan in het zwembad van Lier. Een gezonde dosis spanning was zeker aanwezig. Hartelijk werd ik ontvangen door Ellen, Tim & Sven aan het onthaal van het zwembad. De zwemmers zaten al vol spanning te wachten op wat komen zou. Ik gaf een korte presentatie waar ik mezelf voorstelde en de zaken besprak die we zouden uitvoeren in het zwembad. **Lees nog meer op p. 16!**



Titan Swim in de Gavers.



In het provinciaal recreatiedomein 'De Gavers' in Geraardsbergen vond deze zomer een 'Titan Swim' plaats. Een gloednieuw concept waarbij fun en waterpret centraal staan. Of het geslaagd was? **Lees de reacties op p. 3.** Zin om dit jaar ook mee te doen? Stuur ons snel een mailtje of schrijf je in via de site!



Ouders vertellen...

Ouders, grootouders, tantes en nonkels... Wat zouden we doen zonder hen! We zijn benieuwd hoe zij onze zwemclub en het 'zwemmerswereldje' ervaren. **Lees meer op p. 27**

Wie is wie?

Elke zaterdagochtend staan er een twintigtal lesgevers klaar om onze jongste zwemmertjes zo goed mogelijk te begeleiden. Maar wie zijn zij eigenlijk? **Lees meer over over onze lesgevers uit de zwemschool op p. 8 - 11.**

Op stage in Übach-Palenberg.

Tijdens de paasvakantie gingen 17 enthousiaste zwemmers op stage. **Lees op p. 26 hun ervaringen en belevenissen!**

2. TERUGBLIK

De afgelopen maanden...

De afgelopen zomermaanden is ZVL op volle toeren blijven draaien! Wegens praktische redenen hebben we dit niet meer kunnen vermelden in ons clubblad van vorig seizoen. Er zijn nog heel wat evenementen met succes gepasseerd en wedstrijden werden met

plezier gezwommen. Ook het bestuur rekte heel wat avondjes tijd uit om het seizoen '18 - '19 in elkaar te boksen. Daarnaast werden er extra 'feestvergaderingen' gehouden om het 40-jarig bestaan van ZVL te vieren. Om jullie een idee te

geven blikken we in onderstaande artikels samen terug naar wat er zich afgespeeld heeft in juni, juli en augustus 2018. Daarna volgen de artikels van het huidige seizoen. Welkom in de tweede jaargang van de vernieuwde 'Dolfijn'!

Fred Brevet!

Afgelopen seizoen schakelden we over van de oude, bekende brevetjes naar de nieuwe brevetjes. De leerlijn van 'Fred Brevet' wordt de dag van vandaag overal gebruikt en is helemaal aangepast aan de noden van de kinderen! Achterblijven als club was dus geen optie! Op dinsdag 5 en donderdag 7 juni 2018 gingen 23 zwemmers uit de zwemschool en zwemclub de uitdaging aan om één of meerdere brevetjes te zwemmen. De jongsten begonnen 'iets of wat' onzeker aan hun spannende 25 meter. Sommige oudere, meer zelfverzekerde en ervaren zwemmers zwommen de 1500 meter. Alle afstanden kwamen aan bod. 50, 100, 200 meter, ... Er waren er zelfs enkelen die zich waagden aan de 100 wissel. In het totaal werden er 32 brevetten gezwommen.



Een dikke proficiat aan: Qingkun J. (25 RS - 200 SS), Marit A. (25 SS - 50 SS), Jonathan D.B. (25 SS - 50 SS - 100 SS), Yoni C.(25 SS), Helena C. (25 SS), Good Luck K. (50 SS), Heleen W. (50 SS), Sune V.S.(50 SS - 100 SS), Drieka L. (50 VL - 100 WS), Vincent W. (100 SS), Wout V. (100 SS), Loni G. (100 WS - 400 SS), Wietse L. (100 WS - 800 SS), Lieze V.R. (400 SS), Noor H. (400 SS), Finn L. (400 SS - 800 SS), Jesse D.W.(400 m), Lars V.W.(400 SS), Lexi P. (1000), Lotte J. (1500), Kim D.B. (1500), Louis V. (1500), Lars D. (1500)



Verenigingenmarkt



Net zoals de vorige jaren stond onze club op vrijdag 22 juni met een standje op de verenigingenmarkt. Zalburgers, exotische mosselen, cocktails, ... gingen vlotjes over de toeg. We mochten heel wat oude bekenden verwelkomen die langskwamen voor een babbeltje. Ook dit jaar kon je weer deelnemen aan onze wedstrijd: 'Win een jaar gratis zwemschool'. We zijn benieuwd wie we dit jaar tot winnaar mogen bekronen! Dit jaar werd er een prijs uitgereikt voor 'het beste culinaire gerechtje' dat verkocht werd in de kraampjes. Deze prijs werd gekaapt door onze club voor onze 'zalburgers'. Naast zwemmen kunnen we dus ook goed koken! Go go ZVL! Goed bezig! De gouden beker werd afgehaald door Sven en Qingkun.



Ontspannen sfeertje...

Zaterdag 23 juni was het weer zo ver. Onze jaarlijkse seizoenafsluiter. Wel 158 leden, ouders, broers en zussen mochten we verwelkomen om te komen zwemmen en pasta te eten. Iedereen genoot er zichtbaar van! We sloten het seizoen relax en ontspannen af!



Titan Swim in de Gavers!

In het provinciaal recreatiedomein 'De Gavers' in Geraardsbergen vond deze zomer een 'Titan Swim' plaats. Een gloednieuw concept waarbij fun en waterpret centraal staan. Er werden 15 gigantisch grote opblaasbare obstakels in het water geplaatst. Deze vormden zo een zwem-, klim-, en klauterparcours van 1 km lang. Onze oudere competitiezwimmers, lesgevers, trainers en bestuursleden kregen de kans om hieraan deel te nemen. Snel inschrijven was de boodschap want de plekje waren beperkt! Sven, Tim, Ellen, Eveline, Mei-Jun, Yu, Senne, Alexander en Jonas gaven het beste van zichzelf en legden het parcours af in een tijd van 57 minuten. Of het geslaagd was? Lees hieronder hun reacties!



'De ene al vliegend en de andere al trekkend'.

Zaterdag 11 augustus 2018. Met de nodige gezonde stress van sommigen, reden we richting Geraardsbergen voor de Titan Swim.

Het was ideaal weer voor deelnemers en supporters aan de zijlijn. Daar gingen ze, 'ons rode mutskes', richting water om 14 uur.

Op voorhand werd er beslist dat ze voor de teamspirit gingen i.p.v. voor de snelheid door 1 iemand voorop te laten gaan. Het was direct duidelijk dat ze een goed team waren, bij het eerste obstakel hielpen ze elkaar over de hindernissen, de ene al vliegend en de andere al trekkend. Alleszins het was niet elegant of met stijl, maar wel hilarisch voor de toeschouwers. Na minder dan 1 uur kwamen ze allemaal heelhuids, de ene wat fitter dan de andere aan. Iedereen even enthousiast. Samen met een mattentaart werden in het zonnetje alle verhalen over de obstakels gewisseld. Voor iedereen huiswaarts keerde werd er reeds besproken dat dit voor herhaling vatbaar is. Volgend jaar, 2 ploegen, Lilse bergen, here we come! (Inge Tassent, toeschouwer en mama van deelnemer Senne)

Het hoogtepunt van de vakantie: De Titan Swim!

Ja ja, je leest het goed 'swim' en niet 'run'. We waren al vroeg uit de veren om op tijd te kunnen vertrekken naar 'de Gavers' in Geraardsbergen: the place to be. We stonden ongeduldig te wachten tot het aan ons was, maar eerst moesten we nog reddingsvesten aandoen want 'Safety first!'. 1 minuut nadat het vorige team was vertrokken was het aan ons en het avontuur kon beginnen! Samen met nog 8 andere dappere zwimmers zwommen we 1 kilometer lang terwijl we 4 meter hoge obstakels beklommen. Na dat allemaal gedaan te hebben kwamen we aan de finish, waar onze supporters ons al stonden op te wachten. We kregen een drankje en een mooie medaille als aandenken. Daarna zaten we nog gezellig op het terras te genieten van het mooie weer en konden we nog wat bijpraten over de leuke ervaring. Het was zeker en vast voor herhaling vatbaar!!! (Yu Jacob, deelnemer)

Dag van dé uitdaging van het jaar!

Met 9 zwimmers van ZVL (Sven Jacob, Ellen Buys, Tim Engels, Yu Jacob, Mei-Jun Jacob, Alexander Verdonck, Senne Lieckens, Jonas Smets en mezelf) stonden we aan de start van een heus hindernissenparcours. Twaalf obstakels die we met ons team moesten overwinnen. Vol goede moed begonnen we als één team aan onze opdracht. Maar het was zwaarder dan gedacht. De hindernissen waren ten eerste al moeilijk te betreden en dan moesten we er nog overheen. Om op een hindernis te komen, had ik al vele helpende handen nodig. En dan nog erover... De adrenaline gierde door mijn lijf. Telkens weer die inspanning en die angst om te overwinnen. Zowel fysiek als mentaal was het een ware uitputtingsslag. Al geluk hadden we mooi weer en was het water ideaal van temperatuur (24 C°). En bovenal we hadden een topteam. De Titan Swim was een staaltje van echte teamspirit. Alleen had ik het na enkele hindernissen al lang opgegeven. Ik kreeg zowel fysieke hulp (anders had ik meer naar beneden gevallen dan wat anders) als mentale ondersteuning, want ik kan je garanderen het was geen lachertje (al geluk dat er geen bewijsmateriaal is van mijn lichaamskronkels die ik heb uitgevoerd om ergens te geraken.) Wat een ervaring! Ondanks de spierpijn (jawel 4 dagen onmenselijk stijf geweest), de angst en de tientallen blauwe plekken, zal ik volgend jaar opnieuw aan de start staan. (Eveline Caenen)



Heb je zin om dit jaar deel te nemen?

Dit jaar nemen we terug deel!

Wanneer: Zon 25 aug om 14.00u.

Waar: 'De Lilse Bergen'

Kostprijs: Leden: 15 euro / Niet leden: 30 euro

Schrijf je snel in via de website of stuur ons een mailtje!

4. OPENWATER ZWEMMEN

Open water zwemmen. Iets voor jou?

Iedere zomer neemt ZVL deel aan open water wedstrijden. Ook deze zomer stonden er weer heel wat op het lijstje. Onze zwemmers zetten hun beste beentje voor, er werden zelfs enkele titels gewonnen! Hoe onze zwemmers dit alles ervaren, kan je hieronder lezen!

Wedstrijd Lokeren

Zaterdag 7 juli 2018. Eerste open water wedstrijd van het seizoen 2018. 's Morgens 7 uur mijn bedje al uit. Niet goed geslapen. Liggen piekeren en woelen. Heb mezelf overschat. Ingeschreven voor de 3000m schoolslag en de 1500m schoolslag. Angst, onzekerheid en verdriet beginnen mij te overmeesteren... Waarom wil ik mezelf nu al bewijzen? Waarom ben ik toch zo dom geweest om te denken dat het me vandaag al zou lukken?

September 2016 een bots, een knal... En plots was het licht uit. Net één week nadat ik mezelf Vlaams kampioen mocht noemen voor dat seizoen. Ik was toch zo gelukkig met mijn titel. Was vastberaden hem het volgende seizoen heldhaftig te verdedigen... Niet dus. Enkele weken na mijn ongeval viel het verdikt: "Mevrouw, het ongeval laat zijn sporen na. Het was een zware klap. Best is dat u leert leven met de gevolgen van het ongeval..." Terug leren stappen, terug leren praten, terug leren koken, ... Het leven op een lager pitje. Maar nooit méér kunnen training geven??? Nooit méér kunnen zwemmen?? NEE, ik ben Vlaams kampioen open water! En ik wil zwemmen!

Net 13 maanden na mijn ongeval stapte ik voor het eerst het zwembad Lier binnen voor mijn allereerste training na mijn ongeval. Vol moed en heel gedreven. De eerste slagen gingen moeizaam. Net een kleuter die leerde zwemmen... Maar opgeven zou ik nooit! Doel: open water seizoen 2019.

Alles kwam in een stroomversnelling waardoor ik heel voorzichtig in mei 2018 mijn vergunning vroeg om het Open Water 2018 al een keertje "te proberen". Niet echt overtuigd van mijn kunnen. Wel vol zin om er weer bij te kunnen horen... En nu was het dan zover. Zaterdag 7 juli klaar om naar de eerste wedstrijd te vertrekken. De moed zakte me in de schoenen.... Hoe had ik ooit kunnen denken dat ik hier klaar voor zou zijn???? En dan nog in schoolslag. De bewegingen op zich

gingen wel goed. Maar de coördinatie liet de wensen over. En dan 3km in open water??? En daar stonden we dan in ons badpak met onze blauwe schoolslag- badmuts. Angst bekwam me... Officials ingelicht over mijn NAH. Extra veiligheidsmaatregelen werden getroffen... Iedereen was zo blij mij weer te zien. Nu kon ik echt niet meer terug. De start werd gegeven en ik leek niet vooruit te komen in het water. Elke slag was er eentje teveel. En het water werd mijn ergste vijand ooit. Angst, spijt, onrust, boosheid, ontzuivering... maakten zich meester over mij. Zin om te stoppen. Het lukte me niet... En plots die twee stemmetjes van mijn kinderen: "Komaan mama, jij kunt dat!" Wietse en Drieka brulden vanop de kant. Hoe kon ik mijn kinderen nu teleurstellen???

Vol moed vocht ik in elke slag dat ik deed tegen het water. En ja hoor, na veel te lange tijd, tikte ik met twee handen de aankomst aan. Ik hoorde een official zeggen: "Goed gedaan, Marjan. Je hebt je wedstrijd reglementair uitgezwommen... Ik kon de ladder niet zonder hulp op en ik voelde mijn benen niet meer... Wankelend uit het water. Mijn oudste dochter, Karlien, kwam mij tegemoet: "Mama, je hebt het gehaald. Ik ben zo trots op jou"

Mijn badmuts en bril afzettende rolden de tranen over mijn wangen. Twee jaar na mijn ongeval stond ik er weer. Ik hoorde er weer helemaal bij. Toen ik voet aan wal zette, kwamen mijn twee andere kinderen, Wietse en Drieka, naar mij toegelopen met de woorden: Kei goe mama! Zo trots op jou. Jij bent gewoon de beste!" Heel wat mensen begonnen spontaan in hun handen te klappen en ik kreeg veel felicitaties van bekenden maar ook onbekenden aan wie mijn verhaal ondertussen verteld was.

Omringd die dag door de andere zwemmers van de club voelde ik me weer een "echte" open water zwemmer.

Bedankt aan de club voor de kansen die ik kreeg ondanks mijn moeilijke parcours. Bedankt ZVL! (Marjan Van Mellaerts)



Proficiat zwemmers!

Enkele zwemmers die deelnamen aan het open water kampioenschap, werden provinciaal kampioen. Vanuit de club wensen wij hen een dikke proficiat! Goed gedaan allemaal!

Vlaams Kampioen Korte Afstand

- SS -> Marjan Van Mellaerts
- VS -> Verena Borremans
- VS -> Wietse Leys

Vlaams Kampioen Lange Afstand 3000m

- SS -> Karlien Leys
- SS -> Marjan Van Mellaerts
- VS -> Wietse Leys

Vlaams Kampioen Lange Afstand 5000m

- VS -> Sofie Janssens

HIER HAD UW
RECLAME
KUNNEN STAAN!

INTERESSE?

STUUR EEN MAIL NAAR:

ZWEMVERENIGINGLIER@HOTMAIL.COM

5. BESTUURSHOEKJE

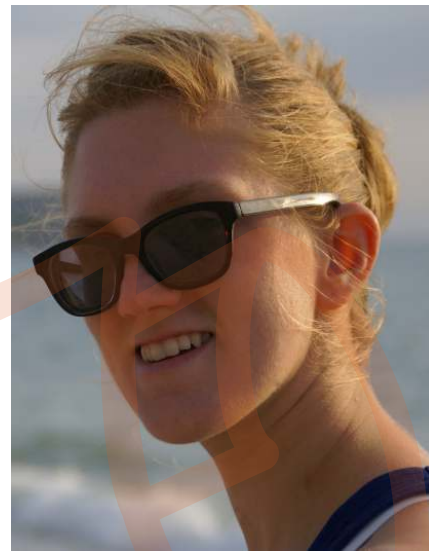
Een woordje van de voorzitter.

Veertig jaar ZVL! Een hele eer als voorzitter om dat te mogen meemaken. Maar het is vooral een eer om te mogen samenwerken met een gemotiveerd team van bestuursleden, trainers, lesgevers en vrijwilligers.

Het is leuk om vast te stellen dat de club de laatste jaren is gegroeid. Zo zien we de legevers toenemen alsook het aantal behaalde diploma's. Niet enkel de lesgevers nemen toe, maar ook de zwemmers. Zo is er een record aantal sportzwemmers! Dit maakt dat we moeten vaststellen dat ons recreatief aanbod ons competitief aanbod is aan het bijbenen. Verder zien we enkele oude clubrecords sneuvelen en is er een groei in de mastergroep. Ook daar worden er mooie sportieve prestaties behaald door onze competitiezwemmers. Elk jaar mogen we meer en meer competitievergunningen uitreiken. Afgelopen zomer hadden we mooie resultaten bij het open water zwemmen. We merken ook dat er een betere doorgroei is van de zwemschool naar de zwemclub. Allemaal zaken waar je als voorzitter enkel trots op kunt zijn. En dit alles is te danken aan enerzijds een enthousiast team, maar anderzijds ook aan onze gemotiveerde zwemmers en hun trouwe supporters. Want 'wij zwemmers' weten als geen ander: 'zwemmen is een teamsport met individuele inspanning!' Het maakt niet uit of je nu de 10km in een koude waterplas zwemt, of je start aan de 400m wissel. Het maakt niet uit of je op donderdag het aantal baantjes van dinsdag probeert te verbeteren, of dat je als kikkertje afscheid neemt van de mama om de eerste keer het grote zwembad te betreden. Het is altijd een strijd met onszelf, altijd een krachtmeting en een mentale strijd. Toch berusten wij ons in het feit dat er een team is dat ons steunt en begeleidt bij elke stap. Een team dat er voor zorgt dat we net dat 'beetje extra' kunnen. Niemand beter dan een zwemmer begrijpt dat er een team nodig is om die individuele inspanning te leveren. En als voorzitter kan ik alleen maar blij zijn om deel uit te maken van dat team.

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

In het clubkrantje van vorig jaar, kon u onze raad van bestuur beter leren kennen. Tim, Sven, Diane en Ellen stelden zich voor. Dit jaar is het de beurt aan enkele andere bestuursleden. Kom hieronder meer te weten over Jeroen, Annelies en Raf.



Naam:	Jeroen Van Hoof	Annelies Kets	Raf Tielemans
Leeftijd:	32	32 jaar	31 jaar
Woonplaats:	Niel	Duffel	Kessel
Jaren actief bij ZVL:	28 jaar	27 jaar	Al 17 jaar.
Jaren actief bij bestuur:	3 jaar	3 jaar	Bijna 3 jaar
Taken binnen bestuur:	Beheren van de website.	Een manusje-van-alles.	Adviserend lid
Ik engageer mij binnen het bestuur omdat:	Ik zo snel mogelijk wil kunnen antwoorden op vragen die te maken hebben met de website.	De club mij nauw aan het hart ligt en ik mijn steentje wil bijdragen aan de werking ervan.	/
Zo kwam ik er terecht:	Als 4-jarig kind dat van zijn ouders moest leren zwemmen in de zwemschool.	Ik moest als kleuter leren zwemmen in de zwemschool.	Ik zwom vroeger al graag. De mensen in het oude zwembad zeiden dat ik eens moest gaan proberen of de zwemclub iets voor mij was. Ondertussen ben ik er al 17 jaar.
Deze anekdote vergeet ik nooit:	De zwemstages in de zomervakantie waar we met een groep leeftijdsgenoten steeds weer 2 tot 3 weken zwaar moesten trainen maar evenveel plezier maakten.	De zomerstages in het warme Benicassim. De zenuwen voor mijn eerste wedstrijd. De ochtendtrainingen 's morgens vroeg. De gezellige sfeer in het oude zwembad. Training geven aan jongere en oudere zwemmers.	In al die jaren heb ik veel leuke en grappige dingen meegemaakt. Maar er één uitkiezen is moeilijk.
Mijn favoriete clubactiviteit is:	De masterwedstrijden op zaterdagavond en het mossselfestijn.	Paco-wedstrijden, de seizoensafsluiter, de momenten voor en na en tussenin, waarop je kan bijpraten met kameraden.	De trainingen en masterwedstrijden.
Dit maakt ZVL speciaal voor mij:	De geweldige mensen die ik in al die jaren heb leren kennen en de vriendschappen die daaruit gegroeid zijn.	Al de mooie herinneringen doorheen de vele jaren! De vrienden die ik er gemaakt heb.	De vrienden die ik er heb leren kennen. Dat zijn vrienden voor het leven!
Dit wens ik de club toe:	Heel veel prachtige jaren met zwemmers die evenveel plezier maken zoals ik.	Nog vele prachtige jaren waarbij de zwemmers evenveel plezier mogen beleven als ik!	Dat iedereen zich evengoed kan amuseren zoals ik altijd gedaan heb.

6. OPSTART

Een nieuw record op 1/9

Vorig seizoen waren we blij met onze 80 'testers' op ons testmoment. Het was een heus record. We mogen wel stellen dat we dat record (van vorig seizoen) vlotjes verbroken hebben. Op 1 september stonden er maar liefst 118 nieuwe zwemmers klaar in de hal! Groot en klein, jong en oud. Allemaal klaar en hevig om een plekje te veroveren in één van de vele groepen in onze club. Welkom allemaal!

Feestelijk van start.

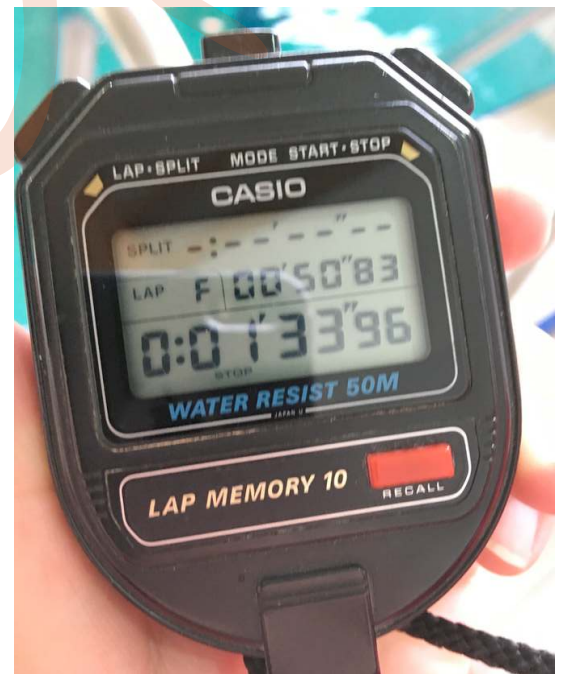
Op zaterdag 8 september gingen we echt van start. Omdat het een feestjaar was hadden we een kraampje voorzien om samen gezellig iets te drinken. De sfeer was er gezellig en ontspannen. Zwemmerjes zagen elkaar terug na een zomerstop en ook de ouders konden wat bijbabbelen. Schol op ons 40-jarig bestaan!



En de winnaars zijn...

Jasper Van Hoof

De vijfjarige zwemmer kwam moedig zijn naam in een balletje steken tijdens de verenigingsmarkt. Hij won een jaar gratis zwemschool! Er zaten maar 8 balletjes in het rad. Dus diegenen die deelgenomen hebben aan deze wedstrijd hadden een grote kans om te winnen! Heb je zin om volgend seizoen te winnen? Kom dan zeker naar de verenigingsmarkt op vrijdag 21 juni 2019!



Marnix Doomen

Deze zwemmer uit de zwemclub vulde moedig heel het kruiswoordraadsel in en vond hierbij het woord dat we zochten. Namelijk: 'zwemschaap'. Op de schiffingsvraag: 'Welke tijd zwemt onze voorzitter op 100 m VS?' antwoordde hij: 1.30 min. De daadwerkelijk gezwommen tijd door Tim onze voorzitter was 1.33 min. De bewijzen kan je aflezen op de chronometer! Marnix won hierbij zijn lidgeld van dit seizoen terug. (60 euro). Proficiat!



Bijscholing lesgevers



Om er zeker van te zijn dat we kwalitatief goede lessen aanbieden aan onze zwemmers, worden de lesgevers geregeld bijgeschoold. Deze bijscholingen organiseren we zelf en worden gegeven door ervaren en gediplomeerde trainers. Op 1 september ging de eerste bijscholing door. In de loop van het seizoen volgen er nog drie. De verschillende zwemstijlen worden besproken, maar ook de basisvaardigheden zoals o.a. drijven. Ook worden er foutenanalyses besproken en evalueren we samen het reilen en zeilen van de zwemschool.



Wie kent er Sonja?



Iedereen kent haar wel. Sonja, ons hoofd van de zwemschool. Ze is 59 jaar, woont in Lier en heeft 2 zonen. Dimi en Jeroen. Ook beiden actief in de club. Ze is ook fiere oma van Jasper en Seppe. Ze maakte even tijd om enkele vragen te beantwoorden, zodat we haar nog beter leren kennen.

Sonja, hoe lang ben je al actief bij ZVL?

Ik denk 24 of 25 jaar ongeveer

Welke functies verricht je binnen de club?

Ik ben hoofd van de zwemschool en official vooral voor de masters

We kennen je nu vooral als hoofd van de zwemschool. Wat houdt dit juist in?

Maandelijks lijst maken voor de lesgevers met namen van hun zwemmertjes, zwemmertjes diploma's en badge geven als ze een groep hoger mogen. Maandelijks lijst van zwemmertjes die diploma behaald hebben doorsturen om op de site te plaatsen. Lijst opstellen van zwemmers die lang afwezig zijn zodat we kunnen horen wat er mis is. Aanwezige lesgevers noteren en zien dat alle groepen voldoende lesgevers hebben. Info van bestuur doorgeven aan lesgevers. Inspringen waar nodig is (in de hal, met de kindjes naar wc gaan, ouders zoeken, ...)

Welke functies / taken heb je in het verleden gedaan?

Aan de inkomtafel zitten bij een wedstrijd, startkaarten ophalen bij een wedstrijd, afwassen bij

mossel feest, zaal mee klaarzetten bij mossel feest. Helpen in de zwemschool van watergewinning tot al de andere groepen. Afgevaardigde tijdens de wedstrijden. Bij Paco-wedstrijden als tijdopnemer of de kindjes begeleiden. Official tijdopnemer bij wedstrijd op verplaatsing en jurysecretaris bij thuiswedstrijd. Training geven aan recreatiegroep en zwemklasje. Hoofd van de zwemschool. Baantjes tellen bij brevet. Inschrijvingen voor Paco-wedstrijd voorbereiden.

Hoe ben je bij ZVL terecht gekomen?

Door mijn kinderen. Stilzitten in de cafetaria was niks voor mij als je weet dat er volk tekort is in het zwembad.

Wat maakt ZVL speciaal voor jou?

Het is een club waar de zwemmers aan elkaar hangen. Er ontstaan soms vriendschappen voor altijd.

Wat is je mooiste herinnering aan ZVL?

Er zijn zoveel mooie herinneringen dat ik niet kan zeggen wat de mooiste is.

Wat wens je ZVL toe?

Dat ze nog veel jaren kindjes kunnen leren zwemmen en er goede wedstrijdzwemmers van maken.

Is er iets dat je nog graag wil vertellen of toevoegen?

De zwemsport is een microbe die je te pakken hebt en die je nog moeilijk los kan laten. (Sonja Van Den Bosch)

Enkele nieuwigheden...

Ieder seizoen voeren we wel enkele nieuwigheden door. Dit om onze club constant trachten te verbeteren en zo naar vooruitgang te streven. Zo werd Ellen Buys dit jaar tot hoofdtrainster gebombardeerd. Zij nam deze taak over van Richard Seymourtier die jarenlang een vertrouwd gezicht was in onze club. Merci voor de vele jaren Richard.

Verder mochten we een nieuwe trainster verwelkomen. Cindy Stoerke. Zij geeft training aan de benjamins in de zwemclub, maar ook les in de zwemschool aan de zwaardvissen. Ze bouwde al enkele jaren ervaring op in de zwemclub in Heist-Op-den-Berg en maakt nu de overstap naar onze club.

In de zwemschool werken we dit jaar met vaste lessen. Zo komen zeker alle leerstof en oefeningen aan bod. Na 10 lessen wordt er een standaardvaluatiemoment gehouden om te zien hoe ver de zwemmers staan.

Vanaf heden wordt er bij het sportzwemmen ook techniektraining aangeboden. Dit op vraag van enkele zwemmers en ouders. Op donderdag kunnen de sportzwemmers kiezen tussen het gewone baantjeszwemmen en een techniektraining. (A.K.)

Supporten op een leuke manier!



Een nieuwe trainster!

Acht jaar geleden zijn de kriebels gekomen om zelf aan de slag te gaan om jonge zwemmers iets aan te leren. Doordat mijn dochter zelf met competitie zwemmen bezig was en ik niet nodeloos enkele uren per week achter men tasje koffie wou blijven zitten, zijn we gestart met de cursus aspirant-initiator. Startend in de zwemschool, en als actief lid in het bestuur, maakte ik mijn intrede in de zwemwereld. Maar al snel wou ik wat meer veldwerk en actie en ben ik aan de cursus Initiator begonnen. Daar heb ik ook Ellen leren kennen. Gedurende 7 jaar ben ik trainer geweest bij een zwemclub te Heist. Toen enkele maanden geleden Ellen me vroeg of ik het zag zitten om naar Lier te komen heb ik niet lang moeten nadenken. Samen met jullie gaan we ons inzetten en streven naar een goed zwemjaar. (Cindy Stoerke)

8. ZWEMSCHOOL

Wie is wie? Onze lesgevers stellen zich voor!!

Wie ben ik?

Mijn naam is **Ludovic Janssens**, maar je mag me gerust Ludo noemen. Sinds september ben ik vlindermeester. Ik vlinder tussen de verschillende groepjes. Later zal ik misschien een groepje kiezen, maar ondertussen spring ik in waar er hulp nodig is. Ondertussen ben ik al 37 jaar en woon ik met Dzuli (mijn vrouw) en Poppy-Jools (mijn dochter – ook in de zwemschool) in Schelle. In het dagelijkse leven ben ik data architect; dat is iets met databanken en hoe je ze moet gebruiken. Vorig jaar haalde ik voor het eerst in mijn leven een zwembrevet (1500m) en nu zwem ik mee voor de 2000m met Start2 ZVL. ZVL is een keileuke club waar iedereen meetelt en ik hoop dat al onze zwemmers vooral kunnen genieten van het (leren) zwemmen en de toffe activiteiten die de club organiseert. (Ludovic Janssens)

Ik ben **Borremans Verena**,

geboren op 17 maart 1997 en woon in Bouwel. Ik zwem al sinds mijn 4 jaar. Vroeger in KAZSC te Berchem en sinds 2012 in ZVL te Lier, zwemmen doe ik nog met volle plezier.

In 2017 ben ik begonnen met open water zwemmen, tot nu toe al 2 keer Vlaams kampioen geworden in de korte afstanden vrije slag (1km t.e.m. 2km). Daarnaast doe ik ook nog paardrijden en tennis.

Ik geef zwemles sinds 2012, sommige kennen mij misschien nog als verantwoordelijke van de zeepaardjes groep. Begin maart '18 ben ik hoofdverantwoordelijke geworden van de dolfijnengroep. In deze groep oefen je extra op ademhaling, maar ook op techniek schoolslag, vrijeslag, rugslag en benen vinderslag. De laatste minuten van de les zwem je in het diepe bad, zodat je voorbereid wordt op de volgende groep (de zwaardvissen). (Verena Borremans)

Hallo iedereen!

Ik ben **Yu Jacob**,

ik ben 15 jaar en ik zit in 4 Latijn-wetenschappen. Ik zwem al vanaf mijn 3 jaar en zwem nu competitie. Ik heb een zus (Mei-Jun;13; zeeschildpadjes) en een broer (Qingkun;7; orka's) Mijn zus zwemt net zoals ik competitie, zij geeft ook les bij de zeeschildpadjes en mijn broer zwemt bij de orka's. Mijn mama (Wendy Crocaerts) geeft al jaren les bij de Kikkertjes en mijn papa (Sven Jacob) is sinds kort 'testjuf'. Ik heb vorig jaar les gegeven aan de zeepaardjes, wat een hele leuke, eerste ervaring was. Nu geef ik les aan de allerkleinsten: de kikkertjes! Ik vind het lesgeven zeer fijn en ik hoop dit nog lang te mogen doen!. (Yu Jacob)



Ik ben **Jana Van Hoof**

en ik geef les bij de zeepaardjes. Doorheen de enkele jaren dat ik lesgeef heb ik al in een aantal verschillende groepen gestaan maar vooral aan de zeeschildpadjes, de zwaardvissen en de zeepaardjes. Ik ben 16 jaar en woon in Lier, zelf zit ik nog op school in het 5e middelbaar in het Sint-Gummaruscollege te Lier. Hier volg ik de richting Humane Wetenschappen. Onlangs heb ik ook mijn diploma Initiator zwemmen afgerond. Ik zit al in de club sinds mijn 6 jaar, toen zat ik zelf bij de zeepaardjes waar ik nu 10 jaar later, zelf lesgeef. Ik geef les in de zwemschool omdat ik het super leuk vind om met kinderen bezig te zijn, dit leunt ook wel aan bij mijn richting op school. Ook zwemmen vind ik zeer leuk dus dit leek mij een perfecte combinatie. Mijn lievelingsstijl is rugslag en dan het liefst van al de 100 meter. (Jana Van Hoof)

Hallo,

Mijn naam is **Annelies Kets**. Ik zit ondertussen 26 jaar lang in de zwemclub. Ik begon als kleutertje in de zwemschool om te leren zwemmen. Dik tegen mijn zin. Heel wat traantjes zijn er gevloeid, maar ik moest van mijn ouders. Wat ben ik blij dat ze toen voor ZVL kozen! De club heeft me al vele mooie en grappige herinneringen bezorgd. Ik doorliep heel de zwemschool en koos uiteindelijk om wedstrijden te gaan zwemmen. Dat deed ik tot ongeveer mijn 19 jaar. Op dat moment kregen mijn studies voorrang. Maar stoppen met de club was uit den boze. Daarom ging ik training geven binnen ZVL en bouwde een tijdje bijberoep uit als privélesgeefster. Heel der uren en dagen zat ik in het zwembad. Ondertussen heb ik twee zoontjes. Marcel en Maurice. Vaak te vinden in de gang van het zwembad bij mijn echtgenoot Tim. (voorzitter) Op 'tijd en stond' in het zwembad staan is moeilijk met twee kleine pateekes. Training geven was dan ook niet langer haalbaar. Daarom koos ik ervoor om me te engageren bij het bestuur en me nuttig te maken als begeleiding tijdens de stage in Aken en andere evenementen. Ook het schrijven en in elkaar 'boksen' van het clubblad behoort tot één van mijn uitdagingen. Naast ZVL, geef ik al 10 jaar les in de Sint-Jozefschool in Mortsel. Momenteel in de tweede kleuterklas. Ook dat doe ik elke dag met hart en ziel. Mocht er dan hier of daar 5 minuten tijd over zijn houd ik me graag bezig met 'stikken en naaien'. Vooral mijn twee jongens varen hier goed bij als het gaat over zelfgemaakte spulletjes! Ik wens ZVL nog veel boeiende en bloeiende jaren toe! Dat elke zwemmer zoveel plezier mag ervaren als ik al gedaan heb. (Annelies Kets)



Hoi, Ik ben **Valerie** en sta samen met Nathalie het tweede uurtje bij de zeepaardjes. Ik ben mee beginnen lesgeven in de zwemschool toen mijn oudste dochter bij de schildpadjes zat. Dat is nu mijn 4de lesjaar. De eerste twee jaar heb ik bij de zeehondjes gestaan en nu mijn tweede jaar bij de zeepaardjes. Ik vind het fijn om met kinderen bezig te zijn. In de week geef ik les in de laatste kleuterklas van het Sgc en ben ik steeds in de weer met mijn clubvrienden(klas). In mijn resterende vrije tijd ga ik sporten bij de crossfit, joggen en paardrijden. Stil zitten is niet aan mij besteed! (Valerie Bogaerts)



Naam: **Jeroen Van Hoof**

Groep: zorgklas

Heb twee kindjes van 3 en 5, geef les in het 6de leerjaar in het lager onderwijs, ben al 24 jaar competitiezwemmer en heb vroeger 5 jaar training gegeven aan de beginnende wedstrijdzwemmers. Vroeger zwom ik graag 1500m crawl en 200m schoolslag. Tegenwoordig houd ik het tijdens de wedstrijden liever op de 50m afstanden of iets verder als het schoolslag is. Clubrecords zijn door zwemmers die na mij kwamen, maar helaas reeds gestopt zijn, van de tabellen gezwommen. (Jeroen Van Hoof)



9. ZWEMSCHOOL

Hallo iedereen, ik ben **Eveline Caenen** en geef les aan jullie kleine spruit bij de zeeschildpadjes. Ik ben 37 jaar, gehuwd en heb 2 kinderen, Lukas en Lotte. Lukas is een voetballer maar mijn dochter Lotte zwemt ondertussen bij de dolfinen. Als klein meisje heb ik mijn eerste zwemervaringen opgedaan in de zwemschool van Lier. Bij ZVL heb ik mijn waterangst overwonnen en de 4 genormeerde zwemstijlen aangeleerd. Ik had de microbe te pakken en ging dan ook over in het competitiezwemmen. Schoolslag was mijn specialiteit.

Op zeer jonge leeftijd startte ik ook met het helpen in de zwemschool om mijn ervaringen door te geven. Het geven van privéles volgde later. Tot op het moment dat ik té veel in het water had gelegen en het hoofdstuk zwemmen volledig achter me liet.

Tot op 02/09/2017 mijn dochter startte in de zwemschool van ZVL. Komen daar de zwemkriebels terug naar boven? Bij ZVL zochten ze nog vrijwilligers om de lesgevers te helpen in het water. En al vlug had ik de smaak weer te pakken. Vanaf 10/09/2017 kan men mij gedurende 2 lesuren terug vinden in het water om met veel passie kleine kindjes de prachtige sport zwemmen onder de knie te krijgen. Om up to date te zijn van de gangbare leerlijnen in het zwemmen en op zoek naar tips en tricks om uw kinderen nog beter te kunnen begeleiden, heb ik vorig jaar de cursus initiator zwemmen bij de Vlaamse Trainersschool gevolgd. De cursus initiator zwemmen is een ideale beginstap om een volwaardige zwemjuf te worden. Om de 14 dagen ging ik met plezier naar de cursus

om meer en meer kennis te vergaren in dat wat ik doodgraag doe. Dit jaar heb ik me ook ingeschreven voor de cursus Instructeur zwemmen, waarin dieper wordt ingegaan op het menselijk lichaam en de technieken in het zwemmen (dus als jullie me een zaterdag niet zien, weet dan dat ik me weer bijschool).

Ook de ambitie van ZVL om te groeien en om kwalitatief zwemonderricht te geven, is een prachtig verhaal waar ik graag aan meewerk.

Hopelijk beleven jullie kinderen evenveel plezier aan mijn lesjes als ikzelf.

Tot volgend zwemseizoen.

Groetjes Eveline



Hallo allemaal,

Ik ben **Laura Verbeke** en ik ben 14 jaar. Ik geef les bij de zeeschildpadjes en doe dit al 3 jaar. Mijn hobby's zijn zwemmen en KLJ. Dit is al mijn 11de jaar dat ik zwem en doe dit nog steeds even graag. Ik wil proberen dat jullie ook minstens 11 jaar zwemmen. Daarbuiten zit ik natuurlijk ook op school. Nu zit ik in het 4de middelbaar. Ik ga graag naar school, maar mijn hobby's doe ik natuurlijk nog liever. Hopelijk weten jullie nu al een beetje meer over mij, zwemmertjes! Tot zaterdag! (Laura Verbeke)

Ik ben **Sofie Janssens**.

Ik ben 20 jaar en het liefste wat ik doe is zwemmen. Ik zwem eigenlijk al heel mijn leven. Eerst zwom ik in een andere club maar die uren kwamen niet meer zo goed uit voor mij. Dus ben ik een nieuwe club gaan zoeken en ik kwam bij ZVL terecht. Ik werd hier direct heel hartelijk ontvangen. Nu zwem ik al 7 jaar in Lier. Ik vind het heel leuk om nieuwe zwemmertjes op te leiden, en mijn passie voor het zwemmen door te geven. Ik zwem wedstrijden en tijdens de zomermaanden neem ik deel aan het open water seizoen. Open water zwemmen vind ik het leukste, omdat het buiten zwemmen is in een meer of een vaart. Open water zwemmen is altijd lange afstand (2 km, 5 km,...). Ook hou ik heel erg van de sfeer op zo'n wedstrijden. Naast zwemmen ga ik ook regelmatig fitnessen en ben ik ook graag creatief bezig met naaien. Tenslotte studeer ik ook nog 'boekhouding'.



Mijn naam is **Emily** en ik geef les bij de kikkertjes. Dit samen met mijn tante Wendy en nicht Yu. Ik zit momenteel in het laatste jaar van mijn studie voor begeleider in de kinderopvang. Mijn hobby's zijn: 'terrasjes doen (als het goed weer is), op stap gaan met vriendinnen, reizen en wandelen. (Emily Kerkhofs)

Ik ben **Wendy Crocaerts** (46) en woon in Lier. Ik geef al bijna 12 jaar les in de zwemschool en sta al sinds het begin bij de kikkertjes. Als ik geen les geef aan mijn kikkertjes dan werk ik bij Belfius als informaticus. In mijn vrije tijd ben ik vooral taxi-mama voor onze drie kinderen. En als er dan nog vrije tijd over is dan lees ik graag een goed boek of doe wat handwerk. Ook een terrasje of citytripje doen met echtgenoot of vriendinnen staat op mijn lijstje van favoriete bezigheden. Ik ben in de zwemclub terecht gekomen omdat onze oudste dochter op haar drie jaar een echte waterrat was. We hebben haar toen ingeschreven bij ZVL en ze zwemt er nog steeds. Ondertussen zwemmen onze twee andere kinderen ook bij ZVL. Mijn raad voor al onze zwemmers: "Live, love, laugh, swim but just don't laugh and swim at the same time" (Wendy Crocaerts)

Ik ben **Mei-Jun**. Ik ben 14 jaar. Ik woon en ga naar school in Lier. Ik zit in het 2de middelbaar en volg Grieks - Latijn. Ik zwem al van mijn 3 jaar. Mijn lievelingsslag is vlinder. Mijn andere hobby's zijn viool en chiro. (Mei-Jun Jacob)

Ik ben **Kim**, ik ben 29 jaar en mama van 3 kindjes. Mats (6jaar) en Roxane (4jaar) zwemmen ook bij zvl. Oscar (2jaar) kijkt samen met de papa vanop het zwemmerterras naar alle zwemmers.

Ik help bij het kikkergroepje. Wanneer kindjes naar het toilet moeten gaan tijdens de les ga ik met hen zodat de lesgevers verder kunnen met de oefeningen en deze niet moeten onderbreken. Indien het nodig is help ik ook in het zwembad zelf. In het dagelijkse leven baad ik mijn eigen kinderdagverblijf uit hier in Lier. Mijn grote passie is dan ook met kleine kindjes bezig te zijn, dit doe ik met heel veel liefde en plezier. (Kim Verberck)

Ik ben **Cindy** en ik geef les bij de zwaardvissen in de zwemschool. Jonge zwemmertjes op een leuke en ludieke manier de zwemtechnieken aanleren maakt een beetje het kind van vroeger in me los. Spaghetti armen, puddingvoeten, pattatenzakjes zijn maar enkele benoelingen die de kids snel door hebben. Af en toe een boze vinger of een dikke duim en jullie worden kampioenen in het water. (Cindy Stoerckel)

Hallo daar, ik ben **Carole**. Ik ben 14 jaar en dit is het tweede jaar dat ik lesgeef. Ik geef dit jaar les bij de zeehondjes. Ik zit in het derde middelbaar en volg de richting wetenschappen. Mijn andere hobby's zijn zwemmen, scouts en cello. Mijn favoriete zwemslag om is vlinder en rug. Thuis heb ik nog een jongere zus, Fleur en ook nog twee konijnen. (Carole Mondon)

10. ZWEMSCHOOL



Naam: **Raf** - 30 jaar
beroep: chauffeur landbouwsector
functie bij ZVL: Lesgever in het zorgklasje en competitiezwemmer bij de masters
favoriete zwemstijl: schoolslag
favoriete zwemafstand: 50m en 100m

Mijn naam is Raf, papa van 2 toekomstige zwemkampioentjes: Stien (kikkertjes) en Roel. Ik ben ongeveer 17 jaar geleden in de zwemclub verzeild geraakt en geef ondertussen ook al bijna 14 jaar les. Ik heb in al die jaren allemaal maar goede herinneringen aan ZVL verzameld, met als absolute hoogtepunten de zwemstages en zwemwedstrijden. ZVL ligt mij nauw aan het hart, ik kan wel zeggen dat ik er vrienden voor het leven gemaakt heb en dat ik er als 'kleine jongen' ben opengebloeid. Dit is dan ook wat ZVL zo uniek maakt voor mij. (Raf Tielemans)



Ik ben **Alexander Verdonck** en ik geef les aan de zeehondjes. Ik ben 15 jaar, woon in Mortsel en zit al 7 jaar in ZVL, ik ben ook een competitiezwemmer. Ik volg de richting Sportbegeleider op school en mijn hobby is zwemmen. Ik kwam bij ZVL terecht omdat ik wedstrijden wou doen en mijn lievelingsslag met afstand is 100m crawl. Ik wens ZVL nog veel succes in de toekomst. (Alexander Verdonck)

Ik ben **Sien Lauwerys** en ik ben zestien jaar. Ik zit in het vijfde middelbaar op Sint-Gabriël en ik volg de richting Humane Wetenschappen. Ik geef ondertussen al drie jaar les bij de zeehondjes en ik vind dat superleuk. Ik heb zelf ook in de zwemschool gezwommen maar ik ben pas begonnen in ZVL op mijn acht jaar waardoor ik al bij de voorlaatste groep ben gestart. Ik zwem wel al van mijn zes jaar maar ik heb het meeste geleerd bij ZVL. Ik zwom wedstrijden maar door schouderklachten ben ik daar al een tijdje mee gestopt. (Sien Lauwerys)

Ik ben **Maaïke**, ik ben 16 jaar oud. En ik zit nu in het 5de middelbaar. Ik ga naar school in Malle en ik volg Moderne talen wiskunde. Zelf woon ik in Halle. Ik zwem ondertussen al 11jaar. Mijn lievelingsslag is schoolslag. En vooral dan de langere afstanden. Ik sta bij de groep de zeehondjes. Ik geef ondertussen al 2 jaar les. Vorig jaar heb ik mijn diploma initiator in het zwemmen behaald. Buiten het zwemmen zit ik ook in de KLJ. Groetjes. (Maaïke Verbeke)

Ik ben **Lexi**, 13 jaar en wonende te Lier. Ik zwem al een paar jaar met plezier bij de zwemclub. Buiten zwemmen dans ik ook. Mijn lievelingsstijl van zwemmen is schoolslag. Nu zwem ik al 2 seizoenen bij de recreatie dat trouwens een leuke groep is. Zelf geef ik les bij de kikkers waar ik wekelijks naar uitkijk om te doen. Ik voel me letterlijk altijd een vis in het water! (Lexi Peeters)

Ik ben **Leentje Buys** en ik ben 16 jaar. Ik ben actief in de zwemclub en zwemschool. In de zwemschool geef ik mee les. In de zwemclub zwem ik mee als competitie zwemmer. Ik zwem al vanaf mijn zeven jaar en deze zomer behaalde ik mijn diploma initiator. (Leentje Buys)

Hoi allemaal!

Ik ben **Dimi**, lesgever bij de zeehondjes. Omdat mijn oudere broer ook in de zwemschool zat, ben ik zelf zo snel mogelijk gestart in de zwemschool en ben ik er nooit meer weggegaan. Ik doorliep de hele zwemschool, ging competitie zwemmen en begon als helper bij de watergewinning (kikkertjes). Nadien mocht ik nog twee keer een groep opschuiven. Zo kwam ik dus terecht bij de zeehondjes. Ondertussen ben ik zelfs hoofdlesgever van het groepje. Ook buiten het zwembad geef ik les, maar dan geen zwemles.... (Dimi Van Hoof)



Mijn verhaal begint op het moment dat ik 3 jaar geworden. Toen mocht ik voor de eerste keer met mijn zussen naar de zwemclub (van Kapelle-op-den-Bos). Op 17-jarige leeftijd ben ik dan in het lesgeven beland. Zwemmen en lesgeven is verslavend. Ik bleef les geven zowel privé als in een zwemclub. Ik stond zelfs hoogzwanger aan de rand van het zwembad. Ik vermoed dat dat de reden is waarom mijn jongens zo'n waterratten zijn. Ik vind het kunnen zwemmen heel belangrijk (ook voor mijn eigen kinderen). Maar zwemmen is ook een hobby, dus het moet plezierig blijven. Zowel in het water als aan de kant! (Nathalie Van Den Brande)

De 'testjuf', Sven.

Tot vorig seizoen deed Diane Vanuytven de testen van de zwemmers in de zwemschool.

Op aangeven van de lesgevers evalueerde ze de zwemmers. Elke zwemgroep heeft immers zijn vooraf bepaalde eindproeven.

Het is pas als alle proeven correct worden uitgevoerd dat de zwemmer zijn diploma krijgt en naar de volgende zwemgroep kan.

Dit seizoen heb ik deze taak op mij genomen.

Ook zijn we dit zwemseizoen gestart met testen, elke 11de les. Zo zien we nu voor elke zwemmer waar hij al staat en wat de leerpunten zijn. Is tijdens deze grote test alles ok, dan kan de zwemmer over, zo niet weet de lesgever waar de zwemmer nog het best op kan oefenen. Indien nodig kan de zwemmer voor specifieke noden terecht in de zorgklas. Hier is een meer individuele begeleiding voorzien om dat ene leerpuntje weg te werken zodat de zwemmer alsnog over kan. De lesgever kan nog steeds een tussentijdse test vragen zodat de zwemmer niet moet wachten tot de volgende 11de les. Die tussentijdse testen doe ik.

Groetjes, **Sven** "de testjuf" Jacob

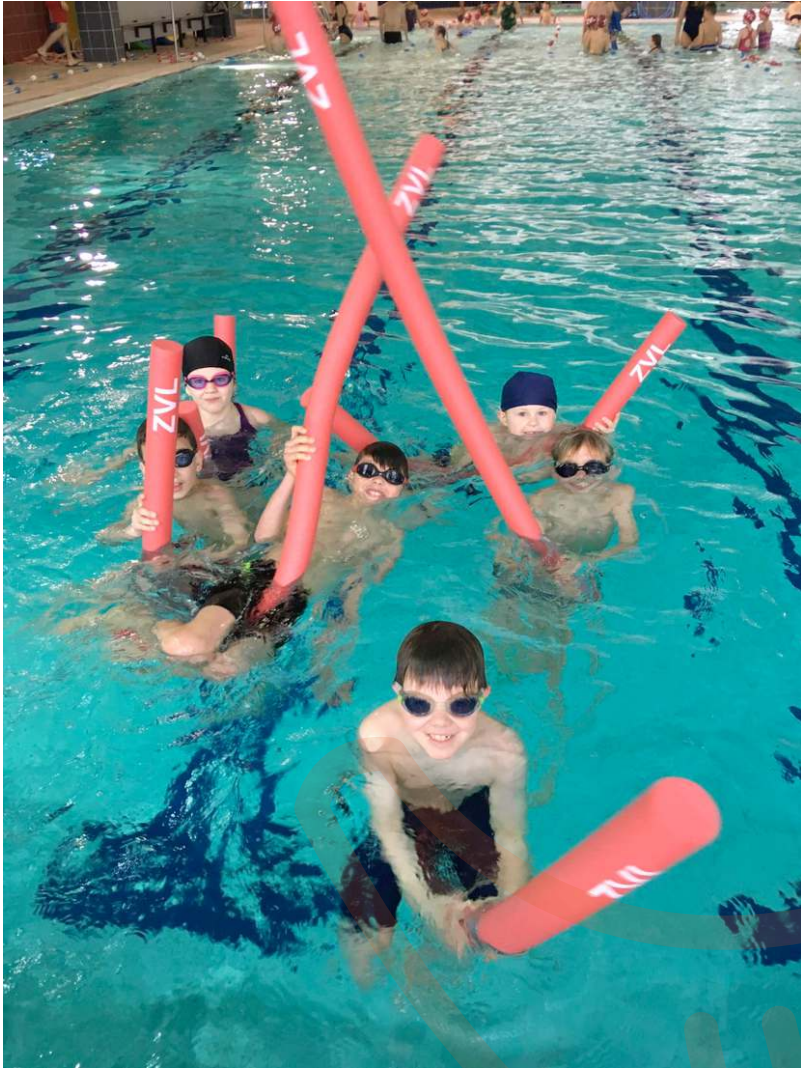
Schitterend resultaat op de testdag!

Op zaterdag 27 april vond het laatste testmoment van dit seizoen plaats! Er werden in het totaal 155 kinderen getest om te zien hoever zij al stonden. Maar liefst 54 kinderen waren geslaagd voor de test en mochten naar de volgende groep! Dit is dus bijna 1 op 3 zwemmertjes! Wat zijn wij fier op hen! Hopelijk beleven zij veel plezier in hun volgende groep!



11. ZWEMSCHOOL

Gepersonaliseerde buizen zwemmen eens zo goed!



Naast onze nieuwe kledinglijn hebben we ook nieuwe buizen. Geen 'saaie standaard' buizen. Maar wel gepersonaliseerde! Op elke buis staat 'ZVL' gedrukt. Zo herkennen we ze overal. De zwemmers van de zwemschool mochten ze uittesten! En wat bleek... Ze zwemmen nog veel beter als de gewone buizen. Beter zwemmen vinden we niet erg.. Hopelijk smaken ze ook niet beter... Want er zijn wel eens kleine tandjes die stukken bijten uit de buizen... We zijn benieuwd! Smakelijk... Euh... Go go zwemmers!

Wie kent er alle groepshoofden?

Verbind de juiste juf met de juiste groep. Ken je ze allemaal?



12. VERGUNNINGHOUDERS

Een medaille voor moed en zelfopoffering.

Het verloop van het PK 2018 is anders dan verwacht. Geen groot bad maar klein bad, niet het Wezenberg maar de Groene Hoek te Berchem, geen heel weekend maar 4 namiddagen op zondag. Dus niet ideaal vind ik persoonlijk. Mijn eerste gedacht was, om niet deel te nemen. Maar dan toch maar aan de zwemmers gevraagd. Zij mochten dus mee beslissen wat en wanneer zij wilden zwemmen.

Hanne, ... zij draait momenteel het langste mee in de reguliere competitie

maar is helaas, door haar studies, aan het uitbollen. Ik vermoed dat zij bijna alles heeft gezwommen in haar zwemcarrière, met uitzondering van 200m vlinderslag en de 400m wisselslag. 400m WS zag zij niet zitten, en ik citeer: "Ellen, dan ga ik dood" en zij die Hanne kennen zullen de manier waarop zij dit zegt wel kennen. 200m VL dan ... tja da's ook sterven maar dat wilde zij wel graag doen. Een mens moet eens is uit zijn comfort zone stappen hé. Nerveus maar vol goede moed stapte zij naar de startblok,

wetende dat zij gaat "sterven" en wetende dat zij uitgesloten zal worden, duikt zij dapper het water in na het startsignaal. De eerste 100m gaat, maar dan begon de aftakeling ... Hanne, meid, je hebt het uitgezwommen, al dacht ik bij het laatste keerpunt dat je ging stoppen maar je hebt doorgezet! Je was niet klaar om deze discipline te zwemmen, daarvoor trainde je veel te weinig. Ik ben trots op je dat je dit persé wilde zwemmen. Daarom verdien jij een medaille voor moed en zelfopoffering vind ik!
Proficiat! (Ellen Buys)



Eerste wedstrijd van het seizoen.

Onze competitiezwemmers zwommen op zondag 30 september hun eerste wedstrijd van dit seizoen in Boom. En ze hadden er zin in! Ze waren al zo goed in vorm, dat de eerste medailles al behaald zijn!

100 VS

3e Alex Gebruers (13-14)
2e Stef De Vocht (19+)
2e Lina Vanlerberghe (15-16)
1e Lotte Holvoet (17-18)

100 WS

3e Yu Jacob (15-16)
1e Lotte Holvoet (17-18)

400 VS

2e Alex Gebruers (13-14)
3e Alexander Verdonck (15-16)
2e Stef De Vocht (19+)

100 SS

1e Mei-Jun Jacob (13-14)
1e Lina Vanlerberghe (15-16)
3e Karlien Leys (15-16)

4x50 WS

1e ZVL (Jana Van Hoof/Lina Vanlerberghe/Mei-Jun Jacob/Lotte Holvoet)



Mei-Jun doet het weer!



Mei-Jun is één van onze competitiezwemmers die vorig jaar al eens werd aangehaald in ons krantje. Ze behaalde toen de titel: 'Jongere van het jaar.' Ondertussen zwemt ze dapper verder en behaalde ze nog een aantal titels en clubrecords. Maar tijdens de 'Pepermanswedstrijd' in de Wezenberg deed ze wel iets heel spectaculairs. Ze zwom in het vernieuwde 50-meterbad, 50 meter vrije slag waarbij ze onder de 30 seconden ging. Haar exacte tijd was 29.89 seconden. Dit zorgde voor een nieuw clubrecord bij de miniemen meisjes. Een historisch moment. In 40 jaar tijd heeft nog nooit een meisje (van haar leeftijd) sneller gezwommen van 30 seconden op 50 meter vrije slag in een 50-meterbad. In Nijlen (25-meterbad) zwom ze al eens 29.99 op 50 meter vrije slag.
Proficiat Mei-Jun!

VJK Lange afstand.

Op zaterdag 19 januari 2019 namen een aantal competitiezwemmers deel aan de Vlaamse Jeugdkampioenschappen Lange Afstand. Aangezien er limiettijden gehanteerd worden kwamen er maar twee zwemmers in aanmerking. Alex zwom de 1500 meter in een tijd van 19.54.55 minuten. Mei-Jun zwom de 800 meter. Zij zette een tijd van 11.13.83 minuten neer. Proficiat aan beide zwemmers!



Officials, onmisbaar op wedstrijd!

Hallo,

Het bestuur van ZVL had gevraagd aan ons om iets te schrijven voor het krantje. Ja, waarover kunnen we als ouders nu praten? **Wij zijn allebei official..**

Waarom we dat zijn gaan doen?

Heel eenvoudig als onze zoon wedstrijd moest zwemmen, dan gingen wij automatisch mee kijken. Je was daar van 's morgens tot 's avonds. Hij moest als je geluk had 4x zwemmen. En hoe lang zitten ze dan in het water... Niet lang he. En verder; wachten, wachten, wachten...

En wat moet je dan doen? Je neemt iets mee om je bezig te houden, maar dan slaat de verveling snel toe. Nu staan wij aan het water.

Wat er zo leuk aan?

- Je leert alle zwemmers van de club kennen met naam, en de zwemmers leren u ook kennen.
- Als ze aan jouw startblok komen, kan je de stress op hun snoeten aflezen... die vermindert als ze iemand herkennen die er gewoon is, voor hen... fijn!
- Als je eigen kind moet zwemmen sta je op de eerste rij.
- Je dag gaat zo snel voorbij, je verveelt je geen moment.
- Je leert andere ouders kennen van andere clubs.
- De mensen die aan het water staan hebben allemaal dezelfde doelen, Er voor hun kinderen zijn en ervoor zichzelf ook nog een leuke tijd van te maken.
- Een klein minpuntje is dat je tot op het laatste mee aanwezig moet zijn

De club waardeert dit wel. Zo hebben ze eens een teambuilding gedaan met de andere vrijwilligers. Dit was een heel leuke ervaring. Wij doen dit zelf graag. Als ze onze hulp nodig hebben moeten ze het maar vragen. **Ben je zelf iemand dat niet graag stil zit?** Vrijwilligers hebben ze altijd nodig. Je krijgt van de club er wel iets voor terug, het is niet vanzelfsprekend, ze waarderen dit wel.

Groetjes, Elke en Andy

Mijn eerste reguliere wedstrijd!

Ik vond mijn eerste wedstrijd wel leuk.

Mijn eerste wedstrijd verliep wel goed. Toen we in het zwembad aankwamen had ik een beetje stress voor wat er zou komen maar dat verminderde wel. Toen gingen we naar de plek waar we tussen de wedstrijden moesten zitten. Dan moesten we opwarmen, dat was wel een beetje chaotisch maar het ging wel. Ik moest als een van de eerste beginnen dus begon me op te warmen. Dan zeiden ze dat ik naar het zwembad moest. Toen ik aan de beurt was ging ik op de blok staan en deed de 50m vlinder. Alles ging goed en ik kwam uit het water en ging naar de trainers om te zien hoe het ging. Dan hoorde ik dat ik uitgesloten was voor valse start. Ik dacht: volgende keer beter. Dus ik ging terug naar de plek waar we zaten en wachtte af tot het weer aan mij was. Ik wist dat rugslag niet mijn beste slag was maar ik had niet verwacht dat het zo erg zou worden. Dus ik ging weer naar de trainers dan naar

de wachtplaats en dan moest ik het zwembad in. Ik startte aan de 50m rugslag. Ik zwom tot ik een rode draad zag. Ik dacht dat het de laatste vlag was dus ik draaide mij om, om mijn keerpunt te maken en zag dat er geen muur was. Ik draaide me weer op mijn rug en zwom verder. Toen wist ik al dat ik het helemaal verpest had. Toen ik klaar was kwam ik uit het water en ging naar de trainers. Ik wist al dat ze niet blij zouden zijn dus luisterde naar het commentaar en hoopte dat ik de volgende twee slagen niet zou worden uitgesloten. Dan wachtte ik tot ik schoolslag moest zwemmen en deed dat. Ik vond het op zich wel goed maar ik knikte nog te veel met mijn hoofd en ik had geen vormspanning tijdens het induiken. Dan als laatste de vrije slag. Dat was wel goed. Ik vond mijn eerste wedstrijd wel leuk en ik wil wel meer wedstrijden doen in de toekomst. (Nima Ghaeli)

Op de startblok met een hart op hol!

Al vanaf we naar de wedstrijd reden had ik zenuwen, en zeker bij mijn eerste wedstrijd. Wat mij het meest stresseerde was dat ik de allereerste wedstrijd van zondag moest zwemmen en wist niet goed hoe het allemaal zou gaan. Gelukkig kwamen m'n vrienden mee en dat stelde me al wat meer gerust. Daar sta je dan voor de startblok met een hart dat op hol slaat. Mijn eerste wedstrijd was een ramp, ik moest 100 rug zwemmen. De start ging redelijk maar mijn keerpunten waren vreselijk. Mijn tweede wedstrijd was oké, het was 100 wissel. Maar natuurlijk ben ik zo dom om mijn bril nog te verzetten terwijl ik niet meer mocht bewegen op de startblok. In feite moest ik eigenlijk bij deze 2 wedstrijden uitgesloten worden, maar dat is gelukkig niet gebeurd. De 3de wedstrijd vond ik super leuk. Ik ging zonder stress op de startblok en zwom volledig voor mezelf, daarbij heb ik tenminste niks verkeerd gedaan. Tenslotte de laatste wedstrijd: dat was 50 crawl, deze wedstrijd vond ik oké. Dit was mijn ervaring. (Xanthe Liekens)



Proficiat Lotte!

Ook Lotte Jacobs behaalde in april haar vergunning. Het harde training in Aken loonde dus! Proficiat Lotte! Als club zijn we zeer fier op haar vergunning! Voor de eerste keer sinds enkele jaren hebben we terug een eendje dat kan deelnemen aan de reguliere competitie!

Ik voelde de spanning van me afglijden...

Toen ik moest zwemmen voor de test had ik heel veel zenuwen. Maar eens ik ingedoken was, voelde ik die stress niet meer. Toen ik uit het water kwam en ze vertelde mij dat ik mijn vergunning kreeg, was ik super blij. Ik voelde de spanning van me afglijden... Mijn eerste wedstrijd zwom ik in Geel. Het was meteen een hele dag. Ik was heel blij dat Noa en Drieka ook mee op wedstrijd gingen. We moesten in een grote sportzaal wachten tot we mochten zwemmen. Ondertussen speelde ik met Noa en Drieka gezelschapsspelen. Midden in een spel werd ik dan geroepen om te gaan zwemmen. Zo kon ik eigenlijk niet zenuwachtig zijn. Ik zwom mijn eerste wedstrijd 100m vrije slag, 100m schoolslag, 50m rugslag en 50m vlinder. Het was heel hard meegevallen. Ben super tevreden dat ik mijn vergunning heb. (Helge De Boo)

Ik had een leuke ervaring!

Hallo ik ben Kato Ooms (16) Ik ben dit jaar begonnen met zwemmen omdat ik weer een sport wou doen. In december heb ik mijn wedstrijdvergunning gehaald en in januari heb ik mijn eerste wedstrijd gezwommen. In het algemeen had ik niet zo veel stress, tot ik op de startblok stond. Ik had schrik om iets verkeerd te doen maar de groep heeft mij rustig gehouden. Ik heb een heel goede ervaring overgehouden aan mijn eerste wedstrijd. (Kato Ooms)

Ik was heel zenuwachtig.

Hallo, ik ben Roos Ooms (13) Ik ben in september beginnen zwemmen. In januari had ik mijn eerste wedstrijd in Boom ik was heel zenuwachtig toen ik ook effectief moest zwemmen maar uiteindelijk is alles goed gekomen en ben ik niet uitgesloten, vond ik het heel leuk. (Roos Ooms)



Het was cool om in een 50 meter bad te zwemmen!

Ik vond het erg leuk. Ik had het echt niet verwacht. Mijn ouders waren ook heel trots en blij. Ik vond het echt heel cool om in een 50 meter bad te zwemmen in Antwerpen. Ik was heel zenuwachtig, maar op de goede manier. Soms begreep ik dingen niet, maar dat was niet erg. Vooral vond ik het echt heel veel inzwemmen. Wel 1000 meter in het totaal. Ik vond het leuk en zou graag met de volgende wedstrijd meedoen. Ik was wel heel moe, maar toch was het heel leuk. (Alan Dryaev)

Ik vond het spannend voor de eerste keer!

Op mijn eerste wedstrijd was ik heel zenuwachtig! Mijn ouders vonden dat ik het heel goed had gedaan. Ze waren trots op mij. Ik vond dat de trainers me goed begeleid hebben. Het was heel leuk en tof. Ik was heel moe na de zwemwedstrijd. Ik vond het spannend. Voor de eerste keer, moest ik vier keer zwemmen. De vlinderslag (50 meter) was heel vermoeiend. Ik vond dat ik het niet zo goed had gedaan. Volgende keer hopelijk beter! (Noa Verhoeven)



14. NIET-VERGUNNINGHOUDERS

10 redenen om Paco te zwemmen!

1. Om te tonen wat je kan! Aan jezelf, je familie en je trainers.
2. Voor de ervaring. Een uitdaging te schrappen op je bucketlist.
3. Om makkelijker een keuze te kunnen maken tussen recreatie en competitie. Je weet beter waarvoor je kiest en wat je te wachten staat.
4. Om een sportieve en gezellige namiddag te beleven.
5. Om andere zwemmers beter te leren kennen. Om bij te tetteren met vrienden en vriendinnen.
6. Om eens te zwemmen in een ander zwembad.
7. Om een medaille te verdienen en daarna ermee te kunnen pronken.
8. Om tijdes te zwemmen en een vergunning te behalen.
9. Om te winnen, of net gewoon voor het plezier! Zoals je zelf wil.
10. Om eens te weten hoe snel je zwemt. Je tijden worden immers allemaal opgenomen en bijgehouden!

Wedstrijd in Boom!



Onze eerste keer!

Zowel voor mijn dochter Lotte als voor mij onze eerste deelname aan een PACO-wedstrijd. Op 24 maart gingen we met 11 zwemmertjes richting Nijlen. Lotte mocht zich wagen aan 25 meter schoolslag en 25 meter rug. Ik ging mee als begeleider. Op de heenweg stelde Lotte me 1001 vragen waarop ik niet kon antwoorden. Beiden waren we een beetje zenuwachtig voor onze eerste keer. Voor niets nodig bleek achteraf! Lotte heeft geweldig gezwommen (vanuit de ogen van een trotse mama) en ik vond het geweldig om alles in goede banen te leiden. Met dank aan Marjan en Sven die me hebben bijgestaan met raad en daad. Een leuk evenement in een losse sfeer. Deelnemen is belangrijker dan winnen. Lotte en ik hebben ervan genoten en vonden het zeker voor herhaling vatbaar.

Zwemmen met de Paco-krokodil!



Op zondag 5 mei vond er weer een Paco-wedstrijd plaats. Voor de tweede keer dit seizoen in Kapellen. Deze keer waren we met 8 zwemmers. De 'Paco-krokodil' liep er ook rond om alles wat op te fleuren en de zwemmers extra te motiveren. Op het einde van de wedstrijd werd er aflossing gezwommen. Zoals gewoonlijk in spelvorm. Deze keer was het 'Wie is het?'. Het bekende gezelschapsspel, maar dan in het water.

Superhelden!



Traditiegetrouw namen onze niet-vergunninghouders deel aan de Sinterklaaswedstrijd op 2 december. De wedstrijd vindt plaats in zwembad 'Groene hoek' in Berchem. De naam van de wedstrijd: 'Sinterklaaswedstrijd', zegt natuurlijk alles. Voordat de wedstrijd start komt Sinterklaas en Zwarte Piet op bezoek. Aan de zwemmers wordt gevraagd om verkleed te komen. Dit jaar gingen we voor thema 'Superhelden'. Heel wat zwemmers van ZVL verschenen dus als superheld op de wedstrijd! Na een bezoekje aan Sinterklaas, dook iedereen het water in, waar onze superhelden ook een 'superprestatie' hebben neergezet.(A.K)

Paco in Turnhout

Zondag 20 januari. Elf zwemmers stonden klaar om deel te nemen aan de Paco-wedstrijd in Turnhout. De eerste keer dat we met onze club daar zwommen. Het bad was dus ook nieuw voor onze trainers. Voor Merel en Wout was het hun eerste Paco-wedstrijd. Best wel spannend dus! Veel ervaring of niet, iedereen zette zijn beste beentje voor! De zwemmers uit de zwemschool zwommen zoals gewoonlijk 25 m. Zo kunnen ze er rustig inkomen en is het zeker haalbaar! De zwemmers uit de zwemschool zwommen 50 m of 100 m. Er werden heel wat besttijden neergezet en podiumplaatsen veroverd. Proficiat aan Merel, Finn, Noor, Tijs, Ruben, Lotte, Joachim, Helge, Marnix, Lars, Eli!



Zwemmen in Kapellen!



Op zondag 17 maart stonden er 9 zwemmers klaar om nog eens een Paco-wedstrijd te zwemmen. Zoals elke keer gaven de jonge zwemmertjes het beste van zichzelf! Ze toonden aan hun trouwe supporters aan hun trainers wat ze in hun mars hebben! En dat is soms meer dan ze zelf denken. Fun verzekerd!

Tim met ZVL op masterwedstrijd in Slovenië.



In september ben ik naar het EMCS (Europeen Masters Championship Swimming) geweest in Kranj (Slovenië). Dit om 100 vlinder, 100 rugslag en 50 crawl te zwemmen. De accommodatie was er top. Tien banen binnen en tien banen buiten, allebei 50 meter met tribunes. Dus naargelang het weer kon er binnen of buiten gezwommen worden. Het was goed weer, dus het was buiten. De sfeer was ook uitstekend. Iedereen was daar met dezelfde passie; zwemmen. Met mijn tijden was ik niet 100 procent gelukkig. Op de 100m rugslag ben ik nog wel achtste geworden. Daar kreeg ik een diploma voor. Mijn roommaat was 'den Dré'. (André Joos). De 80-jarige zwemmer zwemt bij Zola en zwom daar 2 Belgische records. Het was een heel aangename ervaring! Zeker aan te raden voor de gepassioneerde zwemmer. (Tim Jurgens)



Iedereen ging met minstens één titel naar huis!

Op 2 juni was het weer zover: de provinciale kampioenschappen voor de masters in Berchem. Zoals altijd was de sfeer op de masterwedstrijd top, maar nu was het ook hét moment om onze titels te verdedigen en misschien een paar nieuwe titels te scoren. Jammer genoeg konden niet alle masters deelnemen aan het kampioenschap dit jaar. Als gevolg hiervan waren we met vijf zwemmers aanwezig: Tim, Sofie, Verena, Andreas en Dimi. Hoewel niet iedereen tevreden was over de gezwommen tijden, konden was als club zeker meer dan tevreden zijn: iedereen kon met minstens één titel terug naar huis vertrekken.

Een enthousiastebende zwemmers!

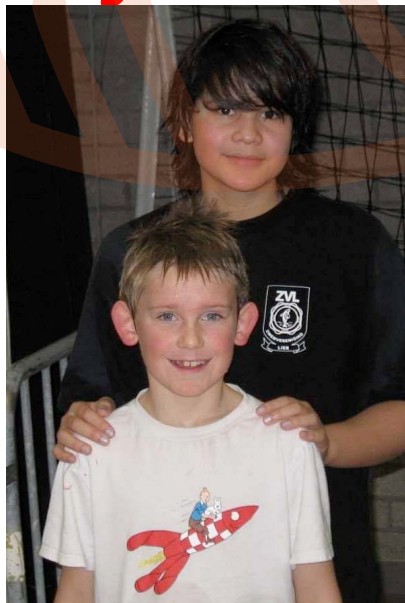


Wedstrijden zwemmen, kan je een leven lang! Voor de 'jeugd' heb je de reguliere wedstrijden. Maar eens je 'een dagje ouder wordt' kan je ervoor kiezen om over te stappen naar het masterzwemmen. Het moment dat je 20 jaar bent, word je prémaster. Als je de leeftijd van 25 jaar bereikt hebt, ben je officieel master. De wedstrijden vinden plaats op zaterdagavond. Het gaat er allemaal wat 'relaxer' aan toe dan in het reguliere circuit. De laatste jaren kende onze club een mooie groei in het masterzwemmen. We hebben nu 11 zwemmers die geregeld deelnemen aan de wedstrijden. Heel wat van onze jeugdzwemmers groeiden door naar het master zwemmen. Op de foto zie je een deel van de enthousiastebende!

Wedstrijd met foute choco.

Op zaterdag 26 januari zwommen de masters hun eerste wedstrijd van het seizoen in Kapellen. Toen ik vroeg hoe het geweest was, kreeg ik deze reacties... 'Voor een eerste wedstrijd niet slecht' was Jeroen zijn antwoord. Of Dimi zei: 'Ik denk dat we wel tevreden mogen zijn'. En volgens Sofie was het een leuke wedstrijd. Maar ze waren het er wel over eens dat ze op training meer aandacht moeten besteden aan hun aflossing. Het overnemen bleek nogal moeilijk te gaan. Zo moeilijk, dat ze zelfs misschien uitgesloten zijn. Zoals op elke masterwedstrijd waren er na afloop boterhammen voorzien. Zelfs hotdogs deze keer! Al hadden onze zwemmers toch een kleine bedenking... Het waren boterhammen met de 'foute choco'! Masters toch... Menen jullie dit echt? Foute choco... Hoe oud moet je zijn om masterwedstrijden te zwemmen? In ieder geval was het een geslaagde wedstrijd!

10 year challenge!



Wie de zwemmicrobe te pakken heeft, laat deze niet meer los! Bovenstaande foto's zijn het bewijs! Bruno Willems en Jennifer De Jongh kennen elkaar al langer dan tien jaar... Evenlang zwemmen ze al samen wedstrijden! De linkerfoto werd genomen in 2009, tijdens een reguliere wedstrijd in Nijlen. Tien jaar later zwemmen de twee zwemmers nog steeds mee met de wedstrijd in Nijlen. Ondertussen wel in het mastercircuit. Op de foto rechts kan je zien dat ze nog steeds even enthousiast zijn! Mogen we binnen 10 jaar nog een foto verwachten Jennifer en Bruno?

Meeste fictieve medailles.

Tijdens de tweedaagse wedstrijd in Geel is er ook een plekje voorzien voor de oudere zwemmers. Bij deze wedstrijd namen maar liefst 10 zwemmers van onze club deel. Nog nooit namen zoveel zwemmers van ons deel aan een masterwedstrijd. We mochten ook nieuwe masterzwemmers verwelkomen op de wedstrijd. De wedstrijden volgden elkaar snel op, er werden voor het eerst weer tijden gezwommen voor sommigen, anderen bevestigden of verbeterden zelfs hun tijden van voordien. De wedstrijd mag zeker een waar succes genoemd worden. Vooral wanneer we nadien konden lezen dat ZVL het meest aantal (fictieve) medailles gewonnen had. Dit waren 16 gouden, 7 zilveren en 5 bronzen medailles. Bij de masters worden er geen medailles meer uitgedeeld maar er was voor elke deelnemer een fles bier te verkrijgen. (Jeroen Van Hoof)

16. DOORHEEN HET JAAR

Vlinderen met Louis Croenen

Je wist het al, of je wist het nog niet... Maar onze club won vorig jaar een beker bij de 'Vlaamse sportfederatie', met onze motivatieposter en badges in de zwemschool. Omdat we onze poster en toebehoren ook voorgesteld hebben op de Swim Conference 2018 aan andere clubs, mochten we in ruil hiervoor een bekende zwemmer uitnodigen in onze club om training te komen geven. We kozen voor Louis Croenen!

Hij kwam een training vlinder geven aan onze competitiezwemmers op zaterdag zes oktober. Voor sommige was het een ware uitputtingsslag. Maar wel een onvergetelijke!

Omdat onze mascotte (zwemschaap) in de zwemschool, 'Lowieke Zwimmer' heet, vroegen we aan Louis Croenen of hij het peterschap op zich wil nemen. Dat deed hij met alle plezier!



Louis Croenen vertelt...

Op een zonnige zaterdagmiddag kwam ik aan in het zwembad van Lier. Een gezonde dosis spanning was zeker aanwezig. Hartelijk werd ik ontvangen door Ellen, Tim & Sven aan het onthaal van het zwembad. De zwemmers zaten al vol spanning te wachten op wat komen zou. Ik gaf een korte presentatie waar ik mezelf voorstelde en de zaken besprak die we zouden uitvoeren in het zwembad. Toen al werd duidelijk dat deze groep een toffe bende was! Op het einde van de presentatie kreeg ik nog het peterschap toegereikt van Lowieke Zwimmer, een grappig en tof concept! Tijdens het zwemmen zag ik veel passie, doorzettingsvermogen en goesting om echt iets bij te leren. Techniekoefeningen, volledige

vlinderslag, keerpunten en een aflossing kwamen aan bod. Na de effectieve clinic werden er foto's genomen en at ik samen met de trainers nog "nen echte spaghetti bolognaise" (=swimmersfood!). Zo konden we de activiteit op een gezellige en rustige manier afsluiten. Hopelijk vonden de zwemmers het, net als ik, een leuke en leerrijke ervaring. Ik dank jullie alvast voor de inzet en het enthousiasme dat de volledige 2 uur getoond werd. Een warme groep die hopelijk nog lang bij elkaar zal blijven. Vergeet zeker de aandachtspuntjes niet en nog veel succes met jullie verdere zwemcarrière! (Louis Croenen)



Alexander en Jens vertellen...

Louis Croenen kwam de vergaderzaal binnen en gaf een duidelijke uitleg over hoe de training ging verlopen. Hij liet filmpjes zien hoe de oefeningen moesten gedaan worden. Hij liet ook de tijden zien van onze leeftijden. Daarna moesten we ons gaan omkleden om aan de training te beginnen. Na de opwarming begonnen we aan de training. Tijdens de training leerde we de golfbeweging, het keerpunt en de volledige slag. Voor de slag leerden we techniekoefeningen om op onze slag te letten.

Zoals een typische oefening: 25m linkerarm, 25m rechterarm en 25m 2 keer links en 2 keer rechts, 2 keer volledig en 25m volledig. Voor de golfbeweging draaiend kikken. Daarna gingen we aflossingen doen om te zien wat we bereikten. Op het einde nog een groepsfoto met Louis Croenen en daarna nog aparte foto's. Daarna was de training gedaan en mochten we naar huis. (Alexander Verdonck en Jens Fierens)

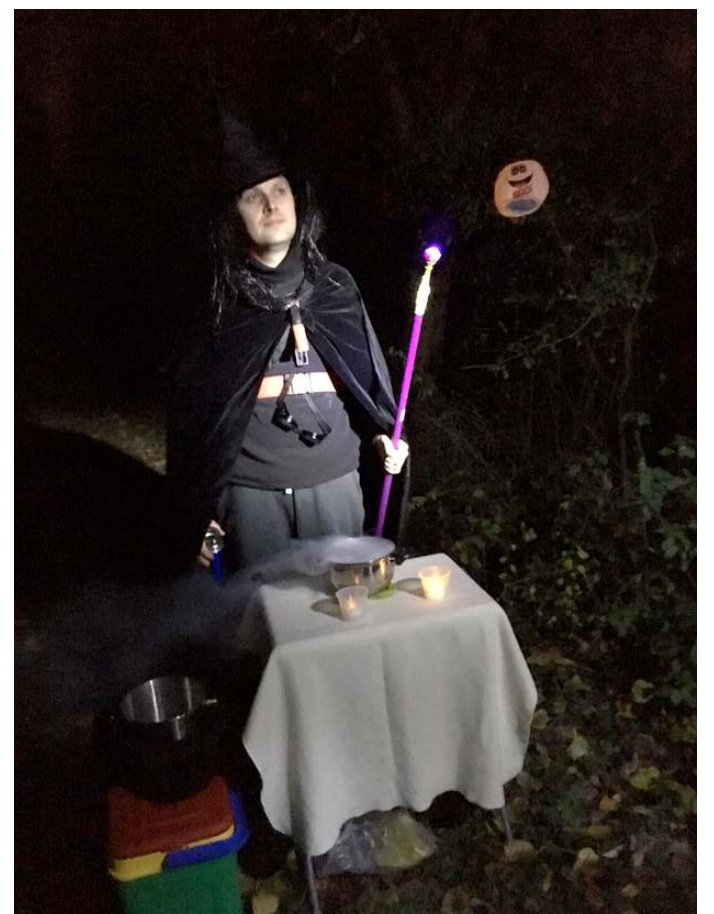
Helge vertelt...

Vlinder, ik vind het nu nog leuker omdat ik het gedaan heb. Ik heb er veel van bijgeleerd. Ik was op het einde wel heel moe. Tijdens de les van Louis Croenen was ik al snel moe. Voor de rest vond ik het heel leuk. (Helge De Boo)

Gggrrrrrieezel je mee?



Op woensdag 31 oktober ging onze eerste Halloweenocht door. Als club hoopten we op een opkomst van een 30 à 40 man. Dit bleek een foute inschatting! Er waren 107 inschrijvingen! Tegen 18.30 uur stonden er een hele hoop heksen, spoken, pompoen, skeletten, ... te wachten aan het zwembad. De groep was zo groot dat we deze opsplitsen in twee. In het bos kwamen we een griezelige tovenaars tegen die allerlei toverdranken aan het brouwen was. Onder de brug mochten de kinderen voelen en proeven van allerlei slijmerige dingen. In samenspraak met stad Lier en de politie mochten we uitzonderlijk 's avonds over het oude kerkhof wandelen aan de Mechelsesteenweg. Dit maakte het extra spannend. Het spook op de fiets was vooral grappig! In de tuin van Sven maakten we het gezellig met een gratis drankje. Als conclusie kunnen we dus wel stellen dat onze eerste editie een succes was! (A.K)



17. DOORHEEN HET JAAR

ZVL blaast 40 kaarsjes uit tijdens het weekend van 17 en 18 november!

Tijdens het weekend van 17 en 18 november vierden we ons 40-jarig bestaan. Tijdens dat weekend vonden er allerlei activiteiten plaats om dit te vieren.

Pannenkoekenslag.

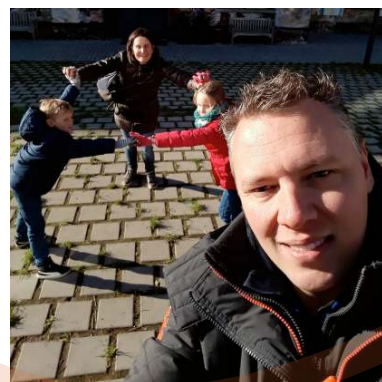


De opkomst was eerder beperkt. Maar diegene die kwamen hebben ervan genoten! Het was smikkelen en smullen geblazen van lekkere zelf gebakken pannenkoeken! De 'flinke zoekers' van de wandelzoektocht kregen er zelfs eentje gratis!



Wandelzoektocht (met een verdwenen piramide).

Zaterdag 17 november was een perfecte najaarsdag om een wandelingetje te maken door Lier. Het was koud, maar het zonnetje scheen! Veel woorden moeten we aan de wandelzoektocht niet vuil maken. De foto's spreken voor zich! Er was echter één groot mysterie! 'De verdwenen piramide'. Dit werd in de zoektocht gebruikt als herkenningspunt om de wandelroute aan te geven. De piramide werd echter verwijderd twee dagen voor onze tocht door de kunstacademie. Heel wat wandelaars zochten dus naar een piramide die er niet meer stond...



Mosselen en vol au vent!

Smullen, smullen, smullen! Dat deden onze 145 gasten tijdens ons jaarlijks mosselstijfje! Er gingen zowel potten mosselen over de toog als borden vol au vent! Voor ieder wat wils... Als afsluiter kon je kiezen voor een potje fruitsla, chocomousse of rijstpap. Onze locatie was dit jaar gewijzigd naar parochiezaal d'Open poort. Een gezellig zaaltje waar we in alle rust en gezelligheid konden eten. Volgend jaar zijn we terug te vinden in onze vertrouwde zaal: 'O.-L.-V. Onbevlekt' op de Mechelsesteenweg. Hou de datum zeker in het oog! Dankjewel aan al onze 'eters en helpers' om er een leuke editie van te maken!



18. DOORHEEN HET JAAR

Speciaal bezoek in de zwemschool.

Op zaterdag 1 december kwam er heel speciaal bezoek langs in de zwemschool. Sinterklaas en Zwarte Piet kwamen onze zwemmertjes bewonderen. Ze wandelden even langs alle groepjes om de kinderen te begroeten. Daarna was er een momentje om samen een liedje te zingen. De Sint deelde de diploma's uit van de kinderen die over mochten gaan naar een volgende groep. Hij had voor alle flinke zwemmertjes nog een zakje bij met chocolade, speculaas en mandarijntjes. Tot volgend jaar Sinterklaas en Zwarte Piet! (A.K)



Say 'cheese'!

Omdat onze club 40 jaar bestaat, kregen alle kinderen uit de zwemschool een extraatje. Op zat 1 dec kwam er een professionele fotograaf foto's nemen in het water. Alle zwemmertjes kwamen aan bod voor een bovenwaterfoto. Wie wilde, kon zich inschrijven voor een onderwaterfoto op een later tijdstip. Heel wat schattige, mooie en grappige foto's werden genomen. De

onderwaterfoto's trekken was toch niet zo gemakkelijk. Onder water gaan en ondertussen lachen, ogen open houden en duimen opsteken, was een moeilijke klus voor sommigen. Maar de resultaten mochten er zijn! De foto's werden gratis uitgedeeld tijdens de nieuwjaarsreceptie als cadeautje van de club! (A.K)

Duik het nieuwe jaar in!



Voor het tweede jaar op rij organiseerde het zwembad een nieuwjaarsduik op 2 januari. Voor al diegenen die het jaar sportief wilden inzetten! Je kon komen zwemmen aan een verminderd tarief voor het hele gezin. Net zoals vorig jaar was er ook een pakjesduik waarbij allerlei prijzen te winnen vallen. De hoofdprijs 'een familieabonnement' werd ook dit jaar weer gewonnen door iemand van onze club. Familie Huberland waren de gelukkigen! Ook wij waren aanwezig als club met een standje. Je kon bij ons komen smullen van een warme chocomelk, glaasje genever of gluwhein. Je kon ook een lekkere hot-dog komen eten. Het jaar werd alvast sportief ingezet!

Toost mee op 2019!

In het verleden werd er jaarlijks een nieuwjaarsreceptie georganiseerd voor al onze vrijwilligers. Dit jaar wilden we het anders doen en nodigden we iedereen uit. Al onze leden met ouders, oud-leden, vrijwilligers, ... We kregen een leuke bende van een honderdtal mensen bij elkaar! Samen konden we genieten van een glaasje cava met hapjes. Onze trainers en vrijwilligers werden extra bedankt voor hun inzet en kregen allemaal een zelfontworpen ZVL-drinkenbus, ZVL-zwemzak en een doosje mercikes. De foto's die getrokken werden door de onderwaterfotograaf konden gratis afgehaald worden. Het was een gezellige en ontspannen avond!



ZVL steunt de warmste week!

ZVL kocht een 'Lago VIP-pakket' tijdens de warmste week. Het geld ging integraal naar het project 'Leef vzw' in Lier.



19. DOORHEEN HET JAAR

Op stap met al onze vrijwilligers.

Voor de eerste keer in jaren gingen we met alle vrijwilligers op teambuilding. Met al 'onze helpende handen' uit de club gingen we eerst bowlen. We waren met 27 deelnemers. Met 6 banen naast elkaar namen we het tegen elkaar op! Eveline was de grote winnaar met 269 punten! Op de tweede plaats stond Andy met 238 punten. Sven en Jeroen belandden op een gedeelde derde plaats! Na twee bowlingpelletjes trokken we naar de Xuri Wok. De gezellige sfeer en het lekkere eten bezorgden ons een leuke, geslaagde avond! Fijn om elkaar ook eens buiten het zwembad te zien! (A.K)



Fier op onze laureaten!



Op vrijdag 22 februari namen we met ZVL deel aan de kampioenviering. Dit wordt jaarlijks vanuit de stad Lier georganiseerd. Al onze kampioenen werden gehuldigd. Er vond ook een ludieke wedstrijd plaats waarbij je de titel 'sportiefste sportclub' kon winnen. Raf, lesgever en bestuurslid, zette alles op alles op deze titel te veroveren. Uiteindelijk zijn we op een mooie derde plaats geëindigd.

Via deze weg willen we al onze laureaten nog eens extra feliciteren! Proficiat!

- **Jurgens Tim**
- Top 8 EK Masters 100m Rugslag
- BK Masters 100m Rugslag
- PK Masters 100m Vlinderslag
- PK Masters 100m Rugslag
- **De Vocht Andreas**
- PK Masters 50m Rugslag
- **Van Hoof Dimi**
- PK Masters 100m Rugslag
- PK Masters 50m Rugslag
- **Janssens Sofie**
- VK Open Water 5000m Vrije slag
- PK Open Water Lange Afstand Vrije Slag
- PK Masters 100m Vlinder
- PK Masters 100m Vrije Slag
- **Borremans Verena**
- VK Open Water Korte Afstand
- PK Masters 50m Vlinderslag
- PK Masters 50m Vrije Slag
- **Leys Karlien**
- VK Open Water 3000m Schoolslag
- PK Open Water Korte Afstand Vrije Slag
- PK Open Water Lange Afstand Schoolslag
- **Leys Wietse**
- VK Open Water 3000m Vrije Slag
- VK Open Water 1000m Vrije Slag
- PK Open Water Korte Afstand Vrije Slag
- **Van Mellaerts Marjan**
- VK Open Water 3000m Schoolslag
- VK Open Water 1000m Schoolslag
- PK Open Water Lange Afstand Schoolslag
- PK Open Water Korte Afstand Schoolslag

Stip it!

Wij zeggen 'nee!' tegen pesten in onze club! Daarom namen we op zat 23 feb voor het tweede jaar op rij deel aan de 'stip it'-actie. In de lagere groepjes van de zwemschool moesten de kinderen samenwerken en per twee een lange ketting maken. Ze moesten onder elkaars armen doorstappen en kruipen. In de hogere groepen, in het diep, werd er aflossing gezwommen. Nadat de zwemmers zich hadden omgekleed, kregen ze bij het naar buitengaan allemaal 4 stippen. Het symbool van de 'stip it'-actie! Hieronder lees je nog eens waar de stippen voor staan.



De 4 stippen staan voor:

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



20. DOORHEEN HET JAAR



Sven, onze vrijwilliger van het jaar!

Als club mag je een vrijwilliger in de bloemetjes zetten tijdens de 'Nacht van de sport'. Ook zij worden gehuldigd op die avond. Dit jaar kozen we voor Sven. Waarom? Dat lees je hieronder...

We mochten hem verwelkomen in onze club in 2006. In eerste instantie als gewone 'papa' die met zijn twee kinderen kwam zwemmen. Maar zo 'gewoon papa' zijn was niets voor hem. Al snel wilde hij overal een handje toesteken waar nodig was. Dit samen met zijn vrouw, Wendy Crocaerts. Ondertussen mogen we hem 'het spilfiguur' van de club noemen. Zijn functies en to do-lijstjes binnen de club zijn oneindig. Hij geeft o.a. training aan de eendjes en de recreatiezwemmers, begeleidt hen ook op Paco-wedstrijden, is 'testjuf' (testmeester) in de zwemschool,

penningmeester binnen het bestuur, official op wedstrijden. Maar daar houdt het niet op. Bij elk ZVL-evenement is hij één van de dragende schouders. Iemand die de handen uit de mouwen durft steken, iemand die aanwezig is van de eerste minuut tot de laatste, iemand waar we echt op kunnen rekenen! Verder is hij vaak tot in de late uurtjes bezig om alle administratie en organisatie in orde te houden. Sven, waarschijnlijk zijn de bovenstaande dingen maar een peulenschil van wat je echt allemaal doet. Bedankt voor alle tijd, moeite en energie die je in ZVL steekt! En bedankt Wendy, Yu, Mei-Jun en Qingkun om jullie man / papa zo vaak te moeten missen! Sven, je bent onmisbaar voor onze club! Een dikke dankjewel vanuit heel ZVL!

Alle remmen los tijdens de training!



Trainen moet niet altijd even 'serieus' zijn. Af en toe mogen alle remmen eens los! Zeker na een periode van hard trainen. In alle groepen van de zwemclub doen ze wel 'eens zot'. De zwemmers van Cindy en Ellen gingen aan de slag met eendjes en balletjes. Ze moesten 10 rijen van 10 eendjes overzwemmen. Een hele uitdaging, want er was een kleine 'boycotter' in het zwembad aanwezig. Een kleuterjongetje dat kwam zwemmen en heel geïnteresseerd was in de eendjes... De zwemmertjes uit het zwemklasje en de eendjes zwommen met allerlei materiaal. Een training die voorbij vloog! De training erna was de pret gedaan en was het terug serieus trainen geblazen!



Smullen maar!

Wie had er zin in wafeltjes? De zwemmers van ZVL! Het record van vorig jaar stond op 900 dozen. Benieuwd of we het zouden verbreken. Dat was jammer genoeg niet het geval. Maar toch werd er heel wat gesmuld bij ZVL. Maar liefst 146 dozen vanillewafels werden er verkocht. 254 dozen chocoladewafels, 121 dozen frangipannekes, 75 dozen carré confiturekes en tot slot 72 dozen rochékes. Heel wat zwemmers verkochten 10 dozen of meer. Zij kregen dus een doos gratis. Geef toe... Gratis wafeltjes smaken toch nog beter als betaalde?

Onze topverkoper van dit jaar is Qingkun Jacob! Hij verkocht maar liefst 63 dozen! Op de tweede plaats eindigde Jana Van Hoof met 55 verkochte dozen.

Dankjewel aan alle zwemmers die meededen aan de verkoop!



Dit jaar lanceerden we een gloednieuwe kledinglijn!

Shorten, T-shirts, trainingspakken, ...

Iets nodig? Bestel het volgend seizoen!

Babbeltje met het zwemklasje!

Tijdens één van de trainingen zag Annelies de kans om eens te polsen bij de zwemmers van het zwemklasje wat er nu zo leuk is om daar te zwemmen. Een kort interview met hen lees je hieronder!

Waarom is het zo leuk om in het zwemklasje te zwemmen?

Je leert er veel bij, je leert echt beter zwemmen, vinden de zwemmers. Het is meer dan één keer zwemmen in de week. Voor en na het zwemmen kan je tetteren met je vrienden en vriendinnen. Je kan lang douchen. Je leert nieuwe techniekoefeningen. Sommigen daarvan zijn leuk!

Wat is het verschil tussen de zwemschool en het zwemklasje vinden jullie?

In de zwemschool leer je echt zwemmen. In de zwemclub kan je al beter zwemmen, was hun antwoord. Je mag ook zwemmen met zwemvliezen, snorkel en nog andere spullen. Dat is leuker dan altijd 'gewoon zwemmen' zonder iets zoals in de zwemschool.

Wat wil je bereiken met het zwemmen?

'Geld verdienen' zei spontaan één van de zwemmertjes... Ambitieuus... De andere meningen waren verdeeld tussen recreatie zwemmen en competitie gaan zwemmen.

21. DOORHEEN HET JAAR.

Hoog bezoek!

Op zaterdag 6 april vond de tweede editie van onze paasbrunch plaats. Heel wat heerlijke ontbijten werden verorberd. Terwijl de volwassenen konden genieten van een tasje koffie of thee konden de kinderen een bezoekje brengen aan de paashaas of zich amuseren aan de kindertafel.

Ook tijdens de zwemschool van zaterdag 20 april kwam de paashaas langs. Alle flinke zwemmertjes kregen een zakje met chocolade eitjes.



Een babbeltje met de paashaas...

Een paashaas zien we maar één keer per jaar... Wij vroegen ons af wat hij de rest van het jaar doet. We profiteerden ervan om het hem te vragen tijdens de paasbrunch! Lees hieronder wat hij te vertellen heeft!

Lieve paashaas, vind je het leuk om paaseitjes uit te delen aan de kindjes?

Ja, vooral voor de knuffels, de vuistjes en high-fives die ik dan krijg!

Verstop je ze soms ook? Ja, ik verstop ze graag in kleine holltjes. Elk jaar bedenk ik wel nieuwe verstoppaatsen!

Eet jij soms ook paaseitjes?

Uiteraard! Voor ik ze aan de kindjes geef, moeten ze toch geproefd worden

Daarom heb ik misschien zo'n dik knuffelbuikje.. Hihi! De kleine witte eitjes eet ik het liefste.

Jij moet er heel veel uitdelen aan alle kinderen. Hoeveel deel je er zo uit in het totaal?

Dat is moeilijk te zeggen.. Hangt er vanaf hoeveel de kindjes er gevonden hebben.

Vond je het leuk om naar de paasbrunch van onze club te komen?

Leuk, maar vooral heel erg lekker!

Zijn er kindjes die iets aan jou vertelden? Ik heb wel enkele geheimpjes gehoord, maar die ga ik hier niet verklappen natuurlijk!

Al de kindjes van de zwemclub waren heel erg lief & vriendelijk.

Wat doe je de rest van het jaar?

Nadenken over nieuwe verstoppaatsen, en kleurtjes kiezen waar ik m'n paaseitjes het volgende jaar zal inwickelen!

Waar woon je? In een groot hol met erg veel chocolade. Ik woon daar met de ganse familie haas!

Kan jij zwemmen, paashaas? Neen, mijn poten en oren zijn veel te lang.. Maar ik zou het wel graag leren?

Kom je volgend jaar nog terug lieve paashaas?

Als die lieve kindjes ook weer terugkomen wel!

Vier moedige zwemschoolzwemmers op stage!

Op pagina 26 kunnen jullie de avonturen, verhalen, wist-je-datjes en straffe stoten lezen van onze stage in Ubach-Palenberg. Maar in dit artikelje wil ik een 'eerbetoon' schrijven aan vier zwemmers uit de zwemschool.

Net zoals vorig jaar werden de twee groepen in het diep (zwaardvissen en orka's) uitgenodigd om mee op zwemstage te gaan. Dit uiteraard met de bedoeling hun techniek en uithouding bij te schaven en te verbeteren, maar ook met de bedoeling om andere zwemmers beter te leren kennen. Als ze dan de overstap naar de zwemclub zouden maken, is deze stap minder groot. Ze kennen op dat moment al andere zwemmers en hun trainers.

Dit jaar was de stage in de zwemschool niet zo'n succes als het gaat over het aantal zwemmers dat meeding. Het waren er slechts vier. Twee zwemmertjes van de zwaardvissen; Sune en Aaron. Twee zwemmertjes van de orka's; Wout en Joachim.

Die vier moedige zwemmertjes zwommen bij mij, Annelies.. en neem 'zwommen' maar letterlijk! Ze zwommen, zwommen en zwommen. Leerden een echte startduik nemen, leerden vlinder en vlotjes keerpunten nemen en schaafden ook hun techniek bij. Dankzij hun enorme inzet zag ik ze elke dag vooruit gaan! In de helft van de week merkte ik dat ze moe werden. Logisch nogal... Maar met leuke spelletjes tussendoor, aanmoedigingen en tanden bijten, bleven ze doorzetten.

Wat was ik benieuwd naar het testmoment van zaterdag 27 april... Zouden ze een groepje stijgen? Waren ze klaar om de overstap te maken naar het zwemklasje in

de zwemclub? Of was het harde trainen voor 'niets geweest'. Misschien zouden ze 'zwemmen zoals een kieke zonder kop' en zaten de meegekregen aandachtspunten ver weg...

Maar niets was minder waar! De vier moedige zwemschoolzwemmertjes gingen ervoor! Met als resultaat dat Wout en Joachim (orka's) de overstap mogen maken naar het zwemklasje. Zij stijgen dus één groepje. Sune maakte de overgang van de zwaardvissen naar de orka's. Maar Aaron, die bij de zwaardvissen zwom, verdient een staande ovatie! Hij mag over naar het zwemklasje en slaat de groep van de orka's over! Lieve jongens, een hele dikke welverdiende proficiat! Jullie hebben zo ongelooflijk hard getraind die week op stage! Ik ben mega fier dat ik jullie trainster mocht zijn! Proficiat!!!! (A.K)



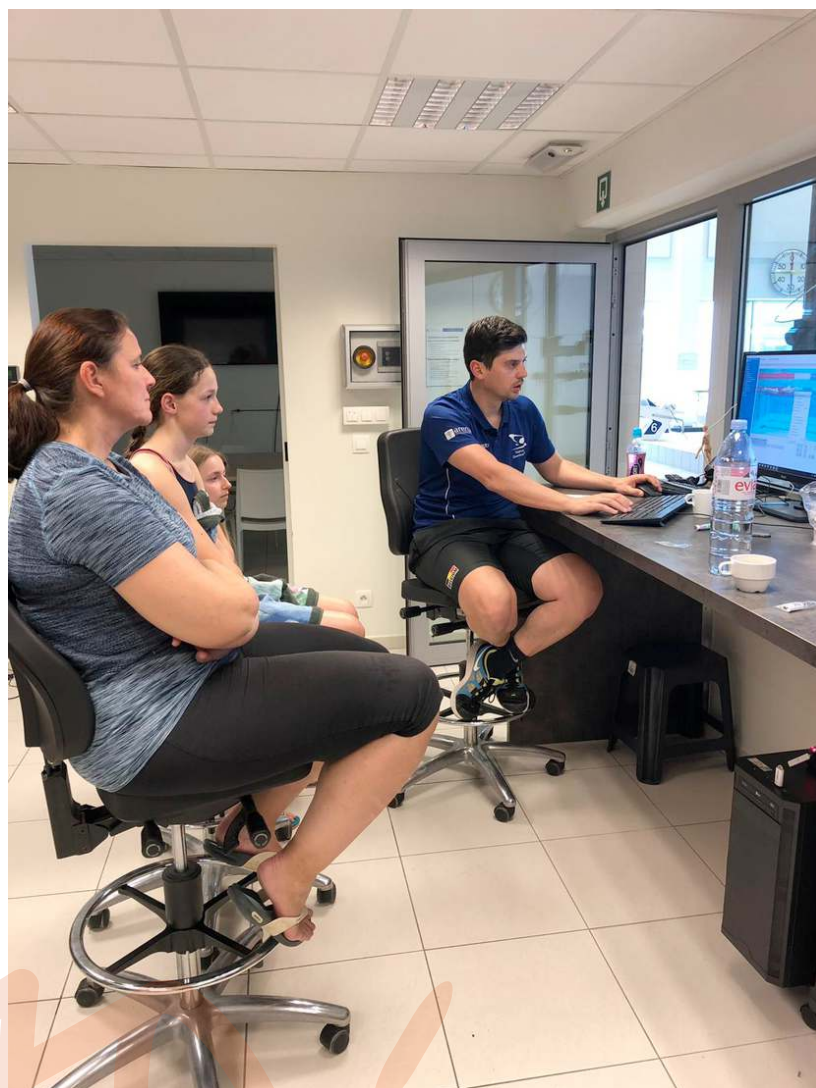
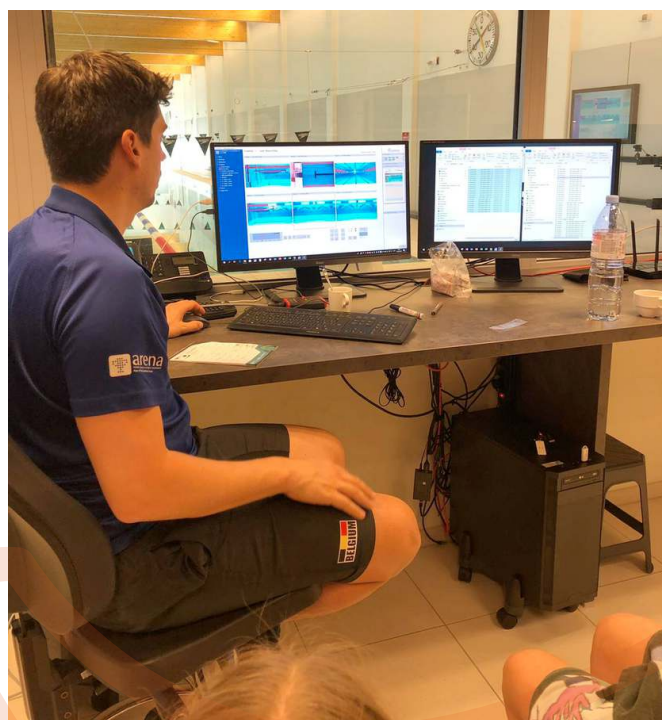
22. DOORHEEN HET JAAR.

Je techniek onder de loep!

Om de techniek van de competitiezwimmers eens extra onder de loep te nemen, geven we ze elk jaar de kans om deel te nemen aan een 'swim analytics'. Deze vindt plaats in het nieuwe gedeelte van het Wezenbergzwembad. Dat gedeelte is uitgerust met een hele hoop onderwatercamera's waar elke kleinste beweging gefilmd en geanalyseerd wordt. Zo kunnen de zwimmers nog doelgerichter trainen om hun tijden te verbeteren. Moyra en Zoë namen deel. Hun reactie lees je hieronder!

"We werden om de beurt gefilmd."

We zijn vandaag in het zwembad 'De Wezenberg'. Eerst moesten we inzwemmen en daarna werden we om de beurt gefilmd en beoordeeld. We moesten twee verschillende slagen zwemmen en één sprintje. Er hingen overal camera's in het zwembad. Nadat we hebben gezwommen, gingen we kijken hoe we gezwommen hebben. We kregen feedback van Stijn. (Diegene die ons begeleidt. We moesten wel lang wachten. Maar we konden ondertussen zien hoe de anderen gefilmd werden en we amuseerden ons wel. (Morya en Zoë)



De twaalfurenmarathon!

Alles begon op een vergadering over het feestjaar vorig seizoen. We zouden 12 uur lang zwemmen. Hoe of wat? Dat zagen we later wel. Cindy en Marjan, twee van onze trainers werden ingeschakeld om het concept uit te werken en een leuke invulling te zoeken.

Ze vroegen aan de zwimmers om een ontwerp te maken voor een affiche of brief. Het ontwerp van Alan Dryaev kwam eruit als winnaar! Hieronder te bewonderen, samen met enkele leuke sfeerbeelden.



23. DOORHEEN HET JAAR.

Eindelijk was het zo-ver...

Op zaterdag 27 april was het eindelijk zo-ver. We zouden starten met zwemmen om 10 uur 's morgens na de zwemschool, tot 10 uur 's avonds. De zwemmers van de zwemschool mochten de spits afbijten! Zij speelden leuke estafettespelletjes samen met de ouders. Ze moesten blokken naar de overkant brengen en zo een toren bouwen. Er werd gezwommen met grote banden, matten, geblindeerde zwembrillets, ...Daarna was het de beurt aan de zwemmers van de zwemclub. Om de beurt kwamen de groepen twee uur lang zwemmen. Deze zwemmers kregen eerste een uurtje training of deden een swimmathon. Daarna stonden er ook voor hen estafettespelletjes op het programma. Alexander zwom de meeste baantjes tijdens de swimmathon. Hij zwom maar liefst 176 banen op een uur tijd. In het totaal werden er 1674 banen gezwommen! The sky was the limit! Op de foto's kan je duidelijk merken dat er veel plezier gemaakt werd. (A.K)



Minuten werden uren... Meters werden kilometers...



Daverend applaus voor trainers Sven en Marjan!

Via deze weg willen we Sven en Marjan toch eens extra bedanken voor het vele uren training geven! Zij stonden maar liefst 12 uur lang in het zwembad! Sven maakte er zelfs vlotjes 13.5 uur door voorafgaand aan de marathon nog twee zwemschoolsessies te geven ook. Na afloop konden ze ook niet echt lang bekomen van hun prestatie. Want de ochtend erna moesten ze al om 9.00 uur in Boom staan in het zwembad voor een Paco-wedstrijd. Bedankt Sven en Marjan! Zonder jullie was het niet gelukt!

Op de foto hieronder zie je Sven even bekomen van zo lang op de kant te staan! Maar wel met een fantastisch 'we did it-gevoel!'



De laatste drie uur...

De laatste drie uur van de marathon werden opgevuld door Masters, bestuursleden en oud-leden. De opkomst daar was talrijker dan verwacht. Het was fijn om enkele oud-leden te mogen verwelkomen! Dankjewel om ons bij te staan tijdens de laatste loodjes!



24. IN DE SPOTLIGHT

Zwemmers in de spotlight!

Heel wat kilometers worden er gezwommen in de zwemclub! Enkele zwemmers en groepen worden eens extra in de "kijker" gezet! Hieronder lees je meer!

Het zwemklasje...



Tijdens het testmoment in september stapte Hanne iets wat onzeker het zwembad binnen. Tussen een dertigtal kinderen stond ze te wachten om haar rugslag, vrije slag en schoolslag te demonstreren. Een beetje bedenkelijk bestudeerde ik haar. Maar ze kon me overtuigen en startte in september in het zwemklasje. Op de vraag waarom ze graag lid werd van de zwemclub kwam haar antwoord heel spontaan. "Ik ga met school zwemmen en dat doe ik heel graag. Al merk ik zelf dat ik daar niet echt heel goed leer zwemmen. Ik wil beter leren zwemmen. En ook elke week oefenen omdat ik het zo graag doe..."

We legden samen een parcours af van vijf maanden in het zwemklasje. Met vallen en opstaan de basis van de crawl, schoolslag en rugslag. Daarna ook de startjes en de keerpunten. Hanne werd veel zekerder in het water, durfde te bewegen zoals het moest. En aan het einde van die vijf

maanden zag ik een vlotte jonge dame die zowel crawl als rugslag als schoolslag zwom.

Het ogenblik was aangebroken om de overstap naar de sportzwemmers te maken. Dat bracht gemengde gevoelens bij haar teweeg. Blij dat ze dit alles bereikt had.

Beangstigend om weer het "nieuwe" te ontdekken. Maar toen ik haar vertelde dat ik het uur van de sportzwemmers ook aanwezig zou zijn, bracht haar dat toch een beetje rust. Nu heeft ze haar plaatsje gevonden bij de sportzwemmers. Ik zie tweewekelijks een fijne, jonge meid genieten van het uurtje zwemmen. Ik ben ontzettend blij dat ik mee mocht helpen haar droom te verwezenlijken. Hanne, nog veel plezier tijdens je zwemmen. Dank je voor de fijne uurtjes die we samen mochten beleven. Ik ben blij dat ik je de basis van de zwemtechnieken mocht aanleren. (Marjan Van Mellaerts)

Eendjes...

Dit seizoen ben ik als trainer begonnen met de eendjes te trainen. Toch iets anders dan de recreanten of sportzwemmers. Mijn bedoeling is om de eendjes zo snel als mogelijk klaar te stomen voor de "echte" competitie. Doelstelling is dat ze alle 100m (behalve de vlinderslag) binnen de 2 min kunnen zwemmen en dat ze de 100m wisselslag kunnen zwemmen zonder dat de official ze kan uitsluiten op wedstrijd. Dit wil dus zeggen dat de start, zwemtechniek, de keerpunten en aankomsten in orde moeten zijn. Er is dit seizoen veel vooruitgang geboekt. Het is een heel toffe bende en ik ben blij dat bijna al de eendjes mee op stage naar Aken zijn geweest. Ik heb ze daar nog beter leren kennen en zij mij ook denk ik. We hebben hier een heel vermoeiende maar ook een super leuke week gehad.

Zeker voor herhaling vatbaar!

Mijn eendjes hebben heel hard gewerkt dit seizoen en ook tijdens de stage. Eind april heb ik dan ook heel fier de eerste vergunning mogen uitdelen aan Lotte Jacobs. Ze heeft heel hard gewerkt en heeft dit dubbel en dik verdiend. Zelfs de official die is komen testen zei dat de zwemstijl heel goed was. Dikke pluim voor Lotte en ik hoop dat ze mooie resultaten kan neerzetten op de echte wedstrijden. Maar ik weet dat het niet enkel bij Lotte zal blijven... ook nog dit seizoen zullen er nog vergunning behaald worden. Nog een klein beetje oefenen op een paar details en dat komt zeker in orde! (Marjan Van Mellaerts)

Benjamins...



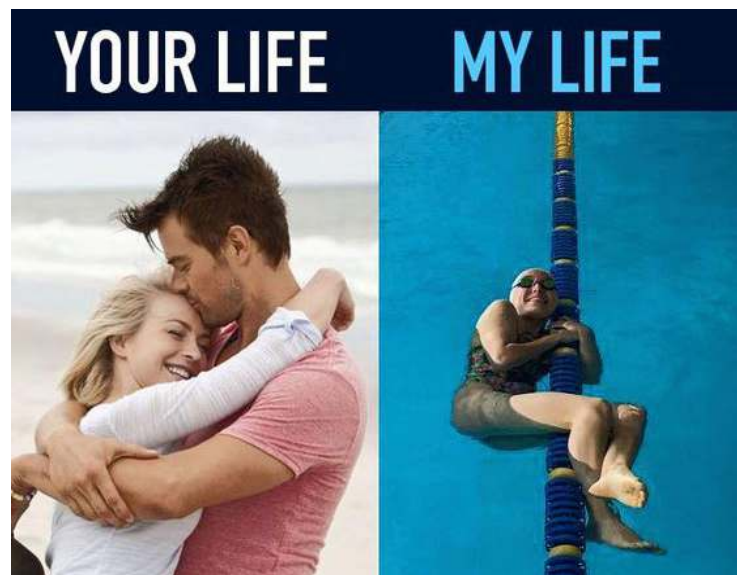
De benjamins zijn voor mij een speciale groep. Het zijn geen nieuwe zwemmetjes voor mij. Vorig seizoen gaf ik hen al training in het zwemklasje of bij de Eendjes. Het is een heel hechte groep van 4 meisjes en 1 jongen. Maar geen probleem. Arthur weet zijn mannetje wel te staan in deze meidengroep! In het begin hebben we hier vooral gewerkt op techniek. Lore, breed insteken bij crawl! Helge, voel wanneer je arm mag vertrekken bij vlinder! Noa, goed nadenken bij benen schoolslag! Drieka, twee handen aantikken keerpunt schoolslag! Arthur, drijven bij schoolslag! Ik weet dat mijn zwemmers nu stilletjes zitten te lachen op de moment ze dit tekstje lezen. Want eigenlijk werd alles tot vervelends toe herhaald. De benjamins konden zo al mijn begonnen zinnen verder afmaken in de woorden van de trainer zelf... Nadien hebben we gewerkt op snelheid. Een aantal van de zwemmers haalden hun

licentie als bij de eendjes. Maar de meesten werken hier nog steeds hard voor. Dus die snelheid moet omhoog. We moeten immers die 200m wisselslag binnen de opgelegde tijd kunnen zwemmen...

De benjamins steunen elkaar hier ontzettend in. Ook de kinderen met een competitievergunning steken de anderen een hart onder de riem. Ieder die een vergunning haalt, wordt toegejuicht door de ganse groep. Ongelofelijk hoe sterk de band tussen deze zwemmers is. Als groep kijken zij ontzettend uit naar de moment dat ze samen als groep benjamins kunnen deelnemen aan de officiële wedstrijden. Ook ik als trainer kijkt hier natuurlijk stiekem mee naar uit. Ik gun het al mijn zwemmers van harte. Ik wens ze allemaal nog veel succes zodat ze zo vlug mogelijk als groep samen kunnen deelnemen aan de wedstrijden. (Marjan Van Mellaerts)

Miniemen met een zotte twist!

Benjamins, miniemen en cadetten, onze mix van zwemmers in de competitiegroep. Stuk voor stuk allemaal competitiewaardig. Een groep waar ik in januari ben bijgekomen en waar ik al veel vreugde en plezier heb aan beleefd. De ene is al wat zotter dan de andere. Droogtraining met de tong lukt hen aardig goed. Want babbelen kunnen ze als de beste. Maar als er wat zwaarder getraind moet worden zet iedereen zich ook ten volle in. Samen met Ellen aan de badrand staan, een deugd als geen ander. Dit met af en toe een tasje koffie. Veel meer moet je niet hebben... Een groep die ook buiten het zwemmen goed overweg kan met elkaar. Altijd leuk om verhalen te horen van hun uitjes. Met ander woorden, jullie zijn top en blijf gewoon zoals jullie zijn! Eerlijk, oprecht met een zotte twist! (Cindy Stoerkel)



Cadetten...



Alexander Verdonck, geboren in 2003 en al ettelijke jaren in de club. Alexander is vooral een rustige, eerder gesloten jongen, die steeds aanwezig is op training. Een jongen die het laatste jaar enorm is opengebloeid. Alexander is een jongen van weinig woorden, maar je weet wat je aan hem hebt. Hij is geduldig met zijn M-zwemmers die hem maar al te graag eens uitdagen.

Op zwemvlak heeft hij enorm veel progressie gemaakt. Schoolslag is zijn favoriete slag, al deinst hij niet terug om vlot de 50m crawl in groot bad te zwemmen op 28.73 seconden. Met andere woorden, als trainer is het vooral leuk om training te geven aan Alexander omdat er nog veel progressie in zit en dat er nog snellere tijden aankomen. Hij zal zich nog echt in de SPOTLIGHT zwemmen! (Cindy Stoerker en Ellen Buys)

Recreatie, de grootste groep!

De trainingsgroep van de recreatie is de laatste jaren uitgegroeid tot de grootste trainingsgroep van de zwemclub. Twee keer per week trainen we een uur op dinsdag en donderdag van 19u00 tot 20u00. Momenteel zijn er 50 zwemmers ingeschreven in deze groep. Gelukkig komen ze niet allemaal elke week. Gemiddeld is de helft ongeveer aanwezig. Het is een leuke mix van jongens en meisjes, sommige nog op de lagere school, anderen reeds in het middelbaar en er zijn ook een aantal volwassenen die de trainingen meezwemmen. Er zijn steeds 2 trainingen voorzien. Eentje voor de recreanten (meestal rond de 1800m) en eentje voor de sportzwemmers met iets meer uitdagingen en uithouding (meestal rond de 2300m).

Dit seizoen zijn we ook gestart met 1 keer per week een techniekbaan. Hier zijn maximaal 10 zwemmers toegelaten. Deze zat elke week vol en het was soms dringen om erbij te kunnen zijn. Zo hebben we onze 3 zwemstijlen verbeterd (rugslag, crawl en schoolslag) en hebben we ook de keerpunten van de zwemstijlen aangeleerd. Trainer Sven Jacob



De moedige M-zwemmers.

Diegenen die vorig jaar het clubblad hebben gelezen weten dat er op donderdag een speciale groep traint. Dit zijn de 'M-zwemmers'. M-zwemmers staat voor Medisch zwemmen. Dit gaat één keer per week door in samenwerking met het H.Hartziekenhuis te Lier. Alexander, Leentje en Karlien zou hun enthousiaste trainers! Met twee van hen hielden we een kort interview. Hieronder kan je lezen wat het voor hen zo speciaal maakt om de M-zwemmers training te geven.

Wie zijn jullie?

Leentje: Hallo, mijn naam is Leentje Buys. Ik ben 16 jaar oud, vorig jaar heb ik de cursus initiator gevolgd zodat ik meer te weten kon komen over het zwemmen en dus kan lesgeven aan kinderen. Ik geef training aan de M-zwemmers, maar ben ook actief in de zwemschool als één van de lesgevers. Daar sta ik in de groep van de schildpadden. Ook ben ik zelf een zwemster.

Karliën: Ik ben Karlien, 16 jaar. Soms spring ik wel eens bij in het zwemklasje.

Wat maakt de M-zwemmers speciaal?

Leentje: Je moet ze niet zo zeer klaarstomen voor wedstrijden, dus je kan veel vrijer zijn in je oefeningen. Je kan meer leuke en speelse oefeningen bedenken. Het is ook een kleine groep, hierdoor kan je ook een super goed overzicht houden en kan je veel beter werken op hun techniek.

Karliën: Er wordt altijd gelachen, de groep hangt goed samen en de relatie tussen ons trainers en de zwemmers is ook heel speciaal.

Waarom vind je het zo leuk om training te geven aan hen?

Leentje: Het zijn allemaal speelse en vrolijke kinderen met veel fantasie. Dat maakt het natuurlijk veel leuker, ze komen zelf met ideeën af om te doen tijdens het uurtje zwemmen. Ze staan ook voor veel open en kunnen hun grenzen verleggen.

Karliën: Eén van de oefeningen die de zwemmers leuk vinden is 'bootje'. Hierbij zitten ze op een plank en maken ze de armbeweging van schoolslag, ook kunnen ze zo een beetje uitrusten en met zowel ons als de medezwemmer praten op voorwaarde dat ze de oefening goed doen. Ook watertrappelen is iets wat onze zwemmers vaak doen. Onderwater zwemmen doen ze ook wel eens af en toe.

Hoeveel meter zwemmen ze ongeveer op een training?

Leentje: Dit hangt volledig af van de dag zelf, soms doen ze meer, soms doen ze minder. We proberen er wel zoveel mogelijk variatie aan toe te voegen zodat het leuk blijft. Af en toe laten we ze de laatste minuutjes vrij zwemmen of doen we met heel de groep spelletjes.

Welke voorbeelden van oefeningen doen de M-zwemmers op training?

Leentje: Als opwarming laten we ze lopen in het water of doen ze een paar vijftigers in verschillende slagen. We werken op de benen, hoofdpositie en nog andere dingen. Ook stoppen we er leuke ademhalingsoefeningen in zoals: zo lang mogelijk onder water blijven, ...

De laatste minuten mogen ze een oefening kiezen, vrij zwemmen of met z'n allen een spel spelen zoals tikkertje.

Karliën: Ongeveer 1000m, soms wat minder. Maar dat hangt van de training af.

Zijn er soms grappige momenten of uitspraken tijdens de training?

Leentje: De kinderen proberen Alexander nat te maken of hem erin te duwen, maar dat lukt niet echt... (Leentje Buys)

Karliën: Het hele uur is gevuld met grappige momenten. Maar het leukste vonden de zwemmers dat Alexander mij aan het nadoen was achter mijn rug tijdens mijn uitleg. (Karlien Leys)



26. STAGE AKEN

Op zwemstage naar Ubach-Palenberg!

Enkele zwemmers vertellen...

Jonathan: Liefste mama en papa. Ik wou wel bij jullie zijn. Maar dat gaat niet. Het zwemmen gaat goed. En de activiteiten zijn leuk. Ik kan soms wel slapen, maar niet altijd. Van je liefste Jonathan De Boo.

Eli: Dag mama en papa. Het is hier heel leuk. De zwemles is super. Ik vind sommige oefeningen moeilijk. We moesten dinsdag paaseitjes rapen. We speelden een spel met een vliegtuig. Ik slaap met twee hele leuke jongens. We hebben snoep op onze kamers. Ik mis jullie wel. Groetjes, Eli.

Lotte: Het zwemmen is vermoeiend. De trainers zijn soms streng of lief. De platte rust is soms stom, maar ik heb al wel een keer geslapen. Het eten is soms lekker, soms vies. Groetjes, Lotte.

Léon: Dag, Léon hier. Het trainen is zwaar en het eten is lekker. Er is een landkaart in de gang waar we met groepjes zoveel mogelijk afstand moeten afleggen met ons vliegtuig. Ik slaap elke platte rust want dat heb ik echt nodig. Daag, Léon.

Qingkun: Liefste mama en zussen. Ik mis jullie zo hard. De training is meestal vermoeiend. Het leukste was de filmavond. Toen mochten we snoep eten. Het stomste in de platte rust. Groetjes, Qingkun.

Charlotte: Hallo mama en papa en broer. Ik vind het hier heel leuk, maar de trainingen zijn wel heel zwaar. Dinsdag zijn we naar de speeltuin geweest en hebben we paaseieren gaan rapen. We hebben in de speeltuin mogen spelen. Groetjes, Charlotte.

Tijs: Liefste mama, het is hier mega leuk! Het zwemmen is soms een beetje vermoeiend, maar dat geeft niet. Het eten is lekker. En wat slaap ik lekker! De film die we keken was 'Zootropolis'. Van de vijf euro hebben we snoep gekocht. Groetjes, Tijs

Lore: Hallo, Lore hier. We zijn op zwemstage in Aken. We trainen vier uur per dag en krijgen training van Annelies of van Sven. De activiteiten zijn knutselen, lopen, estafetten, naar het park, balspelen, ... Tof hé. Daag, Lore.

Sune: Liefste mama en papa. Het is hier heel leuk. Het zwemmen is leuk en we hebben al veel spelletjes gespeeld zoals: Reisje rond de wereld, dikke Bertha, lopen, een wandeling naar het park, paaseieren zoeken, ...Ik ben super blij dat ik hier ben! Nu gaan we 'yoga' doen. Of zo iets...(Droogtraining zegt Annelies) Groetjes, Sune



Stoten hier en daar...

Tijdens een training vroeg Léon aan Lars: 'Wat is dat witte zakje daar?' Lars keek naar beneden en ontdekte dat hij al een uur aan het trainen was met zijn zwembroek binnenste buiten. De vermoeidheid speelt duidelijk parten de laatste dag...

Volgens Wout Verw. en Marnix zaten er geesten op hun kamer. Een kast die ineens vanzelf open ging. Dingen die ineens verdwenen waren. Heel raar... Zou het ook niet aan jullie 'orde en netheid' kunnen liggen, jongens?

Qingkun vroeg waar we gingen zwemmen. Annelies antwoordde: 'In het zwembad van Ubach-Palenberg in de Carlstrasse'. Waarop Qingkun heel verbaasd keek en vroeg: 'Wie gaan we straffe?'

Tegenwoordig dragen de meisjes geen 'badpakken' meer, maar 'bakpadden'. Volgens Lotte en Lore althans. Kleine verspreking denk ik...

De kleine Marcel liet zijn banaan twee verdiepingen naar beneden vallen... Veel tranen en 'bananenmoes' tot gevolg...



Wist je dat al over Aken?

- Wist je dat er dit jaar 17 zwemmers meegingen naar Aken?
- Wist je dat er ook al zwemmers uit de zwemschool mee mogen? Vanaf de zwaardvissen kom je in aanmerking!
- Wist je dat alle zwemmers de hele wereld 'rondvlogen' tijdens het hoofdspel: 'Reisje rond de wereld'?
- Wist je dat de zwemmers wisten te ontsnappen uit de escaperoom in het sportcomplex?
- Wist je dat alle zwemmers in de sauna gingen?
- Wist je dat heel wat zwemmers van de 3m hoge springplank durven springen?
- Wist je dat er paaseitjes geraapt mochten worden tijdens een uitstap naar het park?
- Wist je dat Sven voor de eerste keer meeging op stage als begeleiding. Tim voor de negende keer en Annelies al voor de dertiende keer!
- Wist je dat de zwemmers elke ochtend om 6.45 uur moesten opstaan?
- Wist je dat de zwemmers kunnen dansen in het water? Vogeltjesdans, Magarena
- Wist je dat 'Het vliegerlied' het roepied was op stage?
- Wist je dat we al meer dan 20 jaar naar Ubach-Palenberg op stage gaan?
- Wist je dat de zwemmers ongeveer 16 uur getraind hebben op 5 dagen tijd.
- Wist je dat alle zwaardvissen en orka's **minstens 1 groepje stegen? Proficiat Jonathan, Sune en Wout! Jullie stegen 1 groepje. Proficiat Aaron! Jij steeg 2 groepjes!**
- Wist je dat we onder het Allerheiligenverlof al terug op stage gaan? Zin om mee te gaan? Stuur ons een mailtje! (groepen: zwaardvissen, orka's, zwemklasje, eendjes, benjamins)

Zin om volgende keer mee te gaan? Stuur ons snel een mailtje!

(Enkel voor: zwaardvissen, orka's, zwemklasje, eendjes en benjamins)

27. OUDERS VERTELLEN...

Ouders, grootouders, tantes en nonkels... Wat zouden we doen zonder hen. Mochten zij er niet zijn, dan geraakten onze zwemmers niet tot in zwembad. We zijn benieuwd hoe zij onze zwemclub en het 'zwemmerswereldje' ervaren! Ouders van zwemmertjes in de zwemschool tot ouders van ervaren competitiezwemmers in de zwemclub! Alle reacties en ervaringen kan je hieronder lezen!



Dubbele 'oef'!

Marnix zwemt graag. Dubbele oef!

Eerste oef: je voelt je als ouder veiliger wanneer zoonlief kan zwemmen. Want er is overal water in de buurt. Niet in paniek geraken is de eerste boodschap voor wie toch in het water sukkel. En dat leren ze bij de zwemclub...

Een tweede oef: zwemmen is een sport die lijf en leden gelijkmatig belast. Mijn voetballende, lopende, basketende vrienden liggen om de haverklap in de lappenmand met gescheurde spieren, ontstoken gewrichten of andere trainingsletsels. Zwemmers is dat soort ongemakken vreemd.

Ik zwom vroeger zelf veel en vaak en herinner me één kwetsuur: een teenwonde na een onfortuinlijke aanvaring met een fietswraak in het kanaal...

Marnix zwemt dus en hij doet dat graag. Sigrid en ik steunen hem daarin. Het is niet zijn enige hobby, maar wel zijn meest actieve. Jongeren hebben dat nodig: tablets, spelconsoles, computers en andere schermen zijn misschien wel goed, maar leven als een pudding in de zetel is dat niet.

Kritiek leveren op vrijwilligers is gemakkelijk en goedkoop. Ik moet bekennen dat ik het vroeger ook moeilijk had met hoe de zwemclub geleid werd. De zwemmertjes leerden onvoldoende de juiste technieken, ze werden niet of nauwelijks bijgestuurd wanneer ze fouten maakten.

Dat is gelukkig verleden tijd. De zwemmers worden professioneel begeleid, krijgen degelijke training en een zwemstage die in de kleren kruipt. Je voelt de vorderingen in hun jonge lichamen. Ze genieten ervan... of ze nu later competitiezwemmen volgen dan wel het recreatieve pad kiezen: ze zijn er klaar voor. Zwem zo voort!

Peter. (Papa van Marnix)

Tijd om bij te tellen.

Onze beide dochters zwemmen in het zwemklasje en de eendjes...dit wil dus zeggen dat we 3 dagen per week onze meisjes komen aanmoedigen. Het vergt vaak heel wat planning om op tijd in het zwembad te zijn. Maar éénmaal daar aangekomen, is de tijd aangebroken om 1 uur of 1.5 bij te tellen met de andere

mama's en ondertussen af en toe te zwaaien naar de zwemmende kids. En omdat we zussen zijn, hebben we door onze dochters hun gezamenlijke hobby een pak meer family-time. An en Els. (Mama van Lieze en mama van Lotte)

Het relaas van een fiere bonneke en bomp.

Dat Merel een waterrat zou worden was al duidelijk op zeer jonge leeftijd. Nog voor ze kon lopen, joelde ze als ze met haar eendjes in bad mocht. De badkamer werd vaak herschapen in een poel, maar wie kon dat wat schelen? Later als haar ouders thuis op de boerderij een opblaasbaar zwembad installeerden, kon je haar met geen stokken uit het water krijgen. Ze moest zo snel mogelijk leren zwemmen. Week na week werd ze naar Lier gebracht om haar zwemkunde verder te ontplooiën.

Haar drang overall met de beste mee te kunnen, is als je gaat wedstrijdszwemmen natuurlijk een pluspunt. Door het vele buitenspelen op de boerderij ontwikkelde ze haar spieren, waar andere kinderen misschien iets te veel achter de spelconsole zitten... niet dat ze daar ook niet gek op is, maar gelukkig is haar klimtoren, speeltuin en zwembad net iets heiliger.

Plotseling is daar dan de dag dat ze met de grote jongens en meisjes in het zwembad mag om zich tegen elkaar te meten. Vele zwemverenigingen uit het Antwerpse meten zich in leeftijdscategorieën met elkaar. Als grootouders sta je daar dan, met nog niet iets meer zenuwen dan je kleinste. Met in het achterhoofd de wetenschap dat

deelnemen belangrijker is dan winnen, probeer je jezelf wijs te maken dat ze niet de eerste moet zijn. En als je kleine meid dan net dat ietsje sneller is dan de tweede en in een tweede wedstrijd ze net naast het hoogste schavotje reikt, ben je natuurlijk trotser dan trots. Als je dan ziet dat ze op een professionele manier begeleid wordt, weet je dat ze in goede handen is en dat ze met deze leuke sport op een gemotiveerde manier leert om op een faire manier door het leven te stappen, of moet ik zeggen zwemmen.

We maakten er overigens voor onszelf een gezellige namiddag van. De hitte in het overdekte zwembad en de spanning van de wedstrijd konden we wegdrinken met een frisse pint.

Bonneke Hilde en Bomp Erik



Zwemmen is een sport voor hem!

Senne wist heel lang niet welke sport hem het meeste lag. Na een sabbatjaar en verschillende uitgeprobeerde sporten kwam hij tot de conclusie dat zwemmen de sport voor hem ging zijn. Dat was ook zo, zijn eerste zwemtrainingen vonden plaats in Beveren. Hij kon niet snel genoeg een competitiezwemmer worden en dat werd hij ook. Wij verhuizen en komen zo terecht bij ZVL, hij heeft veel geleerd van Ellen, de hoofdtrainster. Spijtg genoeg kan hij nu wegens blessures door te snelle lichaamsgroei en scoliose even op doktersvoorschrift niet meer trainen. Hopelijk geeft de dokter in juni groen licht zodat hij in september met volle moed terug kan beginnen trainen.

Inge, mama van competitiezwemmer Senne

ZVL is voor ons een vaste gewoonte!

Hoi iedereen, ik ben Kim, mama van een zeeschildpadje en een zeepaardje. ZVL is voor ons een vaste gewoonte geworden op zaterdag. Vanop het zwemmersterras kunnen we kijken hoe onze kinderen goed leren zwemmen. Daarom kozen we ook voor ZVL. Onze kinderen worden aangemoedigd door lieve, vriendelijke lesgevers die de tijd nemen voor onze kinderen en op een aangepaste wijze de zwemmers de juiste technieken aanleren. Als ouder worden we steeds vriendelijk te woord gestaan. De lesgevers zijn ook eerlijk als het wat moeilijker was tijdens de les, maar weten steeds te motiveren! Naast zwemmen zijn er nog leuke activiteiten die gedaan worden voor het hele gezin. De paasbrunch, de Sint komt langs, ... ZVL zorgt een heel jaar door voor een warme sfeer in het zwembad!

Kim. (Mama van Roxanne, Mats en Oscar)

WAGNER & RUPES, samen sterk!

WSB Finishing Equipment
www.wsb-benelux.eu

28. 40 JAAR ZVL

Door de jaren heen...

Alles begon in oktober 1978. Toen nog in het 'oude zwembad' aan de Netelaan. Heel wat trainingen en uren zwemplezier vonden daar plaats voor ZVL. Aan enkele oud-leden werd er gevraagd om een tekstje te schrijven voor deze rubriek. Hun verhalen en foto's bezorgen ons een nostalgisch gevoel van een gezellig zwembad

waar iedereen, iedereen kende. In 2006 verhuisden we met onze club naar het nieuwe, huidige zwembad. In het begin met de nodige twijfels, maar al snel vonden we ook daar onze draai. In die 40 jaar hebben we al heel wat generaties zwemplezier bezorgd. En daar zijn we fier op! (A.K)

Oud zwembad aan de Netelaan.



De tijd van m'n leven!

Toen Annelies mij vorig jaar op het mossel-feest vroeg om nog eens een tekstje te schrijven voor het nieuwe clubblad, zei ik als vroegere "redacteur" natuurlijk direct ja! Een herinnering aan vroeger, dat kon nu toch niet moeilijk zijn. Maar dan begon ik na te denken, waarover zou ik schrijven? Na ongeveer 15 jaar zwemclub, van mijn negende in 1996 tot dat ik definitief stopte met de masters wanneer ik ongeveer 25 was, krijg je wel wat goeie herinneringen bij elkaar!

Zou ik schrijven over de ochtendtrainingen? Die waren toen nog op maandag en donderdag van 7 tot 8u, als er kandidaten waren. Vaak was ik helemaal alleen met trainer Richard, en daarna met natte haren en een boterham in de hand op de fiets naar school.

De jaarlijkse wedstrijd in Ettelbruck misschien? Zaterdagochtend vroeg op de parking van het zwembad vertrekken met z'n allen naar Luxemburg, blijven slapen in de jeugdherberg terwijl onze ouders

op hotel zaten (en verbazingwekkend genoeg discipline hebben om op tijd te gaan slapen zodat we de dag erna goed zouden zwemmen), een hele namiddag in de sporthal zitten babbelen (en soms ook studeren spijtig genoeg) om dan het weekend af te sluiten bij de Italiaan met een welverdiende pizza of pasta.

Of het mossel-feest, elk jaar in de parochiezaal op de Mechelsesteenweg. Met een hele hoop zwemmers afhankelijk van onze leeftijd eerst de lege mosselpotten afruimen, opdienen of op het einde zelfs achter de toog mogen staan! En tussen de schiffen door Uno spelen en ons afvragen wanneer de eerste brandwonde in de keuken viel.

Maar de allerbeste herinneringen heb ik natuurlijk aan de zomerstage naar Benicassim elk jaar! Het was aftellen naar het einde van het schooljaar, want de laatste vrijdag van juni vertrokken we traditiegetrouw voor 3 volledige weken naar hotel

Intur Orange in Benicassim. Hard trainen voor de Belgische (jeugd)kampioenschappen die toen nog in augustus gezwommen werden, maar wel onder de Spaanse zon (goed elkaars rug insmeren dus!).

Op woensdagnamiddag en zondag werd er niet getraind en hadden we tijd om eens naar het strand of een marktje te gaan met Monique en Juliette, en natuurlijk niet te vergeten de jaarlijkse beklimming van de "Desierto de las palmas" of kortweg "den berg" met Kurt. Tussendoor speelden we pingpong of alweer Uno, keken we "Los Simpsons" op tv tijdens de platte rust of belden we vanuit een telefooncel naar huis om tegen de mama te zeggen dat het daar gerust nog een paar weken langer mocht duren!

Het is dus wel duidelijk dat ik de tijd van m'n leven gehad heb bij de zwemclub! Ik deel graag enkele foto's uit de oude doos, waarop ook nog een aantal huidige leden van ZVL te herkennen zijn! (Nathalie Nees)



29. 40 JAAR ZVL

Op stage in Oostende!

Deze foto is meer dan 20 jaar oud! We waren op stage in Oostende een zalige tijd was dit. Elke morgen en avond traiden we in het lekker zoute zwembad van Oostende. We moesten vaseline smeren aan de randen van ons badpak om de schafwonden van het zout tegen te houden. Maar toch zorgde onze trainer Geert samen met zijn vriendin Silvie elke keer voor een leuke training. Ook overdag waren er activiteiten. 's Morgens gingen we lopen. Droogtraining of voetbal op het strand. Filmpje meepikken in de bioscoop van Oostende. En omdat we nog niet genoeg water zagen gingen we ook nog een dagje zwemmen in Sun Parks. We logeerden in de jeugdherberg 'De ploate', waar er een tv was voor wie de ronde van Frankrijk volgde. Elke middag hadden we ook een uurtje platte rust om onze snoepjes op te eten.

Sportieve groetjes Sandy Theuwen



Uit de oude doos!

Enkele foto's doorheen 40 jaar ZVL. Van de beginjaren tot recenter. Nostalgie op en top!



Groepsfoto



Aankomst op een open water wedstrijd. Genaamd 'doortocht' vroeger.



Seraign, jaren '90.



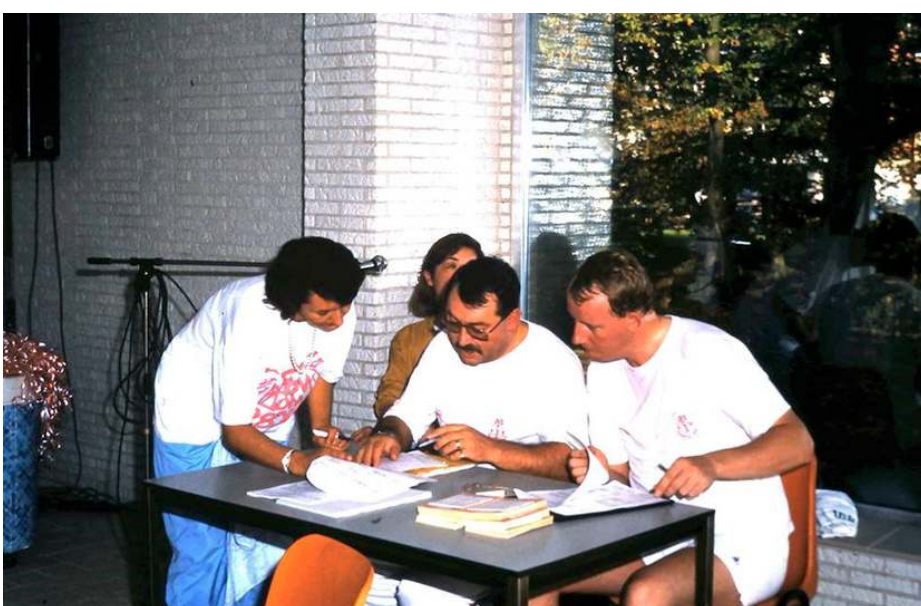
Foto getrokken op een demonstratie-training tijdens één van de eerste jaren van ZVL. De trainers op de foto zijn Geert Steenmans en Bieke Arras. Rechts staande, directeur Fons De Vos en rechts zittend Jan Mulkens. Tussen het volk Boudewijn Peeters, advocaat Moors, stadssecretaris Engels en burgemeester Maurice Vanhoutte.



Stage Alicante in 1997.



Groepsfoto



Drie voorzitters op een rij. De middelste is Roger Steenmans. De dag vandaag nog steeds ere-lid.



Stage Aken 2012



Wist je datjes over de lesgevers...

Wist je dat er in 2018 drie lesgevers getrouwd zijn? Dimi (lesgever zeehondjes) trouwde met Franciska, Raf (bestuurlid en lesgever zorgklasje) trouwde met Ann. Nathalie (lesgeefster zeepaardjes) trouwde met Michaël. Proficiat allemaal!

Wist je dat er ook een lesgever verloofd is? Anke vroeg Jeroen (bestuurlid en lesgever zorgklasje) ten huwelijk. Zij trouwen in de loop van volgend seizoen.

Wist je dat er een nieuw ZVL'ertje geboren is? Annelies (bestuurlid en lesgeefster orka's) en Tim (voorzitter) mochten hun tweede zontje verwelkomen. Welkom kleine Maurice!

Wist je dat Tim (masterzwemmer) en Conny ook een tweede zontje kregen? Lucien werd geboren op 17 januari 2019. Proficiat!

Wist je dat we afscheid moesten nemen van trainster Diane, trainer Richard en lesgeefster Tinne vorig seizoen? Richard blijft nog wel actief achter de schermen.



Onze meest trouwe lezer!

Mats, een zwemmer uit de zwemschool is overduidelijk onze grootste fan van 'Het dolfijntje'! Elke avond opnieuw leest hij in zijn bed in ons clubblad voordat hij gaat slapen. Dit al een heel seizoen lang! Mats en zijn zus Roxane werden vorig jaar uitgeroepen tot winnaars van de wafelverkoop. Zij verkochten toen maar liefst 132 dozen!



Hebt u ook een leuke foto van uw zwemmer met 'Het dolfijntje'? Mail hem dan snel door naar: zwemvereniginglier@hotmail.com Dan publiceren wij de foto in de editie van volgend seizoen!

Zeven redenen waarom je wekelijks zou moeten gaan zwemmen.

Kom maar hier met die killer body!

Het is ontspannend, maakt je lichaam sterker (én slanker), iedereen kan het doen én het is een pak goedkoper dan die wekelijkse crossfittraining of yogales... Inderdaad: zwemmen heeft niets dan voordelen voor je gezondheid en welzijn. Trek snel je zwempak aan en duik dat water in!

1. Hello verse spieren.

Tijdens het zwemmen gebruik je alle spieren in je lichaam. Na een paar spetterbeurten krijg je al een mooier silhouet.

2. Bye bye zware benen.

Je bloedcirculatie en de werking van je aderen verbeteren terwijl je zwemt. De afwisseling tussen spiercontractie – en ontspanning bij de verschillende zwemslagen werkt ook heel goed tegen zware benen. Bovendien zorgt de frisheid en druk van het water ervoor dat spataders geen kans krijgen.

3. Hier met dat prachtige!

Je hoeft maar een paar baantjes te trekken, en hop; je bent al een stap dichterbij dat goddelijke lichaam! Het bewijs? Met zwemmen verbrand je maar liefst tussen 200 en 600 calorieën per uur, en al na 40 minuten actie spreekt je lichaam zijn vetreserves aan. Tsjakka!

4. Het uitstekende cardio.

Door je te amuseren in het water hou je je hartspier soepel en versterk je je longcapaciteit. Het is trouwens ook een uitstekende sport voor astmapatiënten, vanwege de heilzame werking van waterdamp.

5. Een feest voor je gewrichten.

Gedaan met enkels en knieën kwetsen tijdens je workout, want het water draagt je hele gewicht. Je hoeft dus geen blessures te vrezen. Meer nog: als je blessures opgelopen zou hebben tijdens andere sporten is zwemmen een prima manier om te herstellen.

6. Je coördinatievermogen krijgt 'n boost.

Zwemmen blijft een technische sport waarbij je arm- en beencoördinatie goed moet zitten, net als je ademhalingsritme. Flink oefenen dus!

7. Relax tot he max.

Net als bij elke andere vorm van beweging produceert je lichaam endorfines tijdens je wateractiviteiten. Heerlijk want het is hét ontspannings – en plezierhormoon bij uitstek! That's right: jij gaat voor een goed gevoel in een gezond lichaam!

31. ONTSPANNING

Om jullie te amuseren tijdens de vakantie...

Eventjes iets anders als zwemmen.

Zoek de 8 verschillen. Succes!



Neem je kleurtjes en kleuren maar!



Breek je hersenen!

		1			6
		6		1	4
6	5	4		3	
	2	4	3		
		9	6		
			5	9	1
	8			9	4
5		3		7	
	1			7	

			6			5
5	4					
1	2					
					3	1
					2	6
6			1			

Kom ons bezoeken op de verenigenmarkt op vrijdag 21 juni!

Geniet van een lekker drankje of smul van wat lekkers!



WEDSTRIJD!

Los het kruiswoordraadsel op!

Zoek onderstaande 'zwemwoorden' en
win een seizoen gratis lidgeld! *

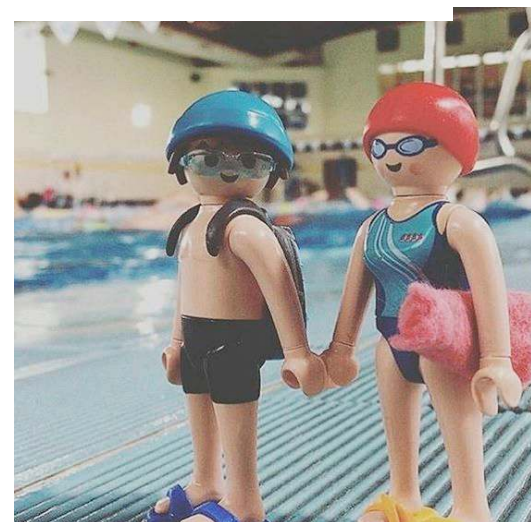


Bezorg ons het juiste antwoord via de link: www.zwemveriginglier.be/woordzoeker of via de bovenstaande QR code. De winnaar wordt bekend gemaakt op zaterdag 7 september 2019.

Vergeet niet de schiftingsvraag online te beantwoorden!
De wedstrijd wordt afgesloten op 31 augustus 2019.

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

- AANTIKKEN
- BADINRICHTING
- BASSIN
- BINNENBAD
- BORSTCRAWL
- BUITENBAD
- CLUB
- DIEP
- DUIK
- DUURTRAINING
- ESTAFETTEPLOEG
- FIGUURZWEMMEN
- KANT
- KEERPUNT
- KUNSTZWEMMEN
- RUGCRAWL
- RUGZWEMMEN
- SCHOOLSLAG
- SPIEREN
- SPORTKEURING
- SPRINGEN
- SPRINTTRAINING
- STARTSEIN
- TIJDWAARNEMER
- TITEL
- TRAPJE
- WATER
- WEDSTRIJDBAD



We verwelkomen jullie graag weer op zaterdag 7 september voor onze eerste zwemschool. Prettige vakantie toegewenst!