



DE DOLFIJN



Een speciaal seizoen...

We zijn het er wellicht allemaal over eens dat het een beetje een 'speciaal' seizoen was. In september startten we zoals alle jaren met veel moed en enthousiasme! De zwemmers doken terug met volle overtuiging in het water en ook in de zwemschool leerden weer heel wat kinderen zwemmen. Daarnaast vonden er ook weer allerlei andere activiteiten plaats. Uitstapjes en stages, wedstrijden, ... Het ging er vrolijk en relax aan toe bij ZVL... Tot we in maart te horen kregen dat het zwembad eerste enkele weken, later zelfs enkele maanden moest sluiten wegens Covid-19. Pats... heel ZVL lag binnen de dag stil... Hoe frustrerend het ook was voor het bestuur, lesgevers en trainers, we konden er niets aan doen... Hopelijk zijn jullie bespaard gebleven van het virus. Wat onze lesgevers en trainers deden i.p.v. lesgeven, kan je zien op p. 13 en 14. Veel leesplezier toegewenst!

Op stage naar Breda en Ubach-Palenberg!

Eind juni trokken onze oudste competitiezwemmers een weekje naar Breda op Stage. Hun verhaal kan je lezen op p. 3. De jongste zwemmers gingen tijdens de herfstvakantie naar Ubach - Palenberg. Ook zij zwemmen daar heel wat kilometers af. Wat ze ervan vonden? Dat kan je lezen op p. 8 en 9.



Iedereen mist iedereen tijdens Covid-19!

We hebben heel wat zwemmers gemist tijdens de Corona weken! Maar jullie misten ons ook blijkbaar! Kijk snel op p. 15 voor alle foto's!



Tijs Janssens



Nette Van Eester



Roel en Stien Tielemans

Een uitstapje naar Bobbejaanland!

Lees meer op p. 3.



ZVL neemt deel aan Titan Swim.

Lees meer op p. 4.



Droogtraining na 'lock down'.

Lees meer op p. 19.



Een terugblik op vorig seizoen...

Vorig seizoen vierden we ons 40-jarig bestaan. Een druk seizoen met veel feestelijkheden! Ook in juni, juli, augustus was er nog een grote bedrijvigheid in de club! Wat er nog allemaal gebeurd is, lees je hier!

Brevetjes à volonté.

Zoals elk jaar kregen de hoogste groepen van de zwemschool en de groepen in de zwemclub weer de kans om brevetten te zwemmen. Dit ging door op dinsdag 4 en donderdag 6 juni. Het ene brevet werd gezwommen na het andere. Heel wat baantjes werden afgelegd en een record aan brevetten werd uitgedeeld. Hieronder de lange lijst van brevetzwemmers! Proficiat allemaal!

25 m schoolslag: Amélie Pelkmans, Norah Roseaux, Flynn Cuypers, Anna Verschuere

50 m schoolslag: Yoni Cuypers, Amélie Pelkmans, Helena Chaubet, Anna Verschuere

100 m schoolslag: Yoni Cuypers, Helena Chaubet

100 m wisselslag: Kim De Bondt

200 m schoolslag: Heleen Willems, Yoni Cuypers, Sune Van Schil, Jonas Dupont, Thomas Franssen

200 m wisselslag: Drieka Leys

400 m schoolslag: Aaron Pelkmans, Tiany Hontoir, Wout Verschuere, Qingkun Jacob, Sune Van Schil, Lise De Weerd

400 m vrije slag: Erwin Berecki

800 m eigen keuze: Loni Gastmans, Qingkun Jacob, Charlotte Schellemans, Aaron Pelkmans, Zeynep Simsek, Wout Verschuere, Tiany Hontoir

1000 m eigen keuze: Lieze Van Reeth, Daan Vercammen, Marit Aerts, Charlotte Schellemans, Liese Verhoeven

1500 m eigen keuze: Lexi Peeters, Marit Aerts, Jesse De Weerd, Lieze Van Reeth

Verfrissende seizoensafsluiter.

Voor de vierde keer organiseerden we de seizoensafsluiter. Een moment dat alle leden met hun gezin gratis mogen komen zwemmen. Wie wil, kan smullen van een lekkere pastabox. In tegenstelling tot de vorige jaren was het succes minder groot. Maar de zwemmers die er waren genoten met volle teugen! Genieten van het zonnetje in het buitenbad, pletsen en plonsen in het peuterbad, lekker relaxen in de sauna of wedstrijdje houden in de wildwaterbaan. Voor ieder wat wils!



Een 'zoete' verenigingenmarkt.

Ondertussen mogen we toch al wel spreken van een traditie. Al enkele jaren op rij nemen we als vereniging deel aan de verenigingenmarkt. Dit jaar ging deze door op 21 juni 2019. Een stralende zon was van de partij. Dit jaar was er gekozen vanuit stad Lier voor het thema 'Lier kermis'. Een gezellige sfeer was er dus zeker aanwezig. In ons kraampje kon je suikerspinnen en popcorn komen eten en slush puppy's drinken. Maar belangrijker nog! Alle leden die langskwamen konden een formuliertje invullen om een jaar gratis zwemschool te winnen! Je zou voor minder een bezoekje brengen!



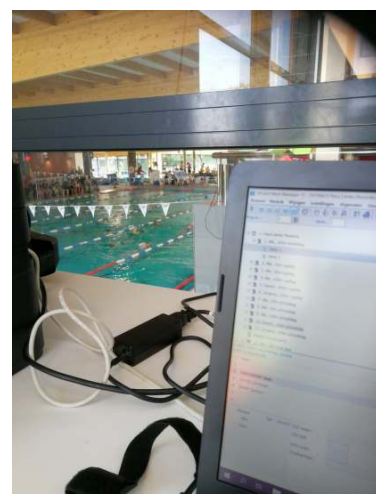
Paco: Lierke Plezierke

Een Paco-wedstrijd organiseren. Het speelde al lang in ons hoofd. Zouden we het kunnen? Krijgen we genoeg vrijwilligers bij elkaar om te helpen? Krijgen we organisatorisch alles voor elkaar? In het kader van ons 40-jarig bestaan beslisten we om ervoor te gaan!

Dus op 23 juni was het zo ver! De dag van de wedstrijd! We hadden een heleboel vrijwilligers opgetrommeld om ons te komen helpen. Dankzij hen verliep alles van een leien dakje! Waarvoor nog eens onze dank.

Maar liefst 30 ZVL-zwemmertjes maakten zich klaar! Voor enkelen onder hen was het de allereerste keer. Best spannend dus. In het totaal kwamen er 110 zwemmers deelnemen van 9 verschillende clubs. Records werden verbroken, zwemtechnieken werden onder de loep genomen, er werd gelachen en plezier gemaakt. Kortom het was een geslaagde wedstrijd!

Onze sportieve deelnemers waren: Kerem Altun, Erwin Berecki, Senne Cuyvers, Jonathan De Boo, Lars Dillen, Eli Dolhain, Marnix Doomen, Qingkun Jacob, Aaron Pelkmans, Léon Somers, Ruben Ven Deuren, Sune Van Schil, Daan Vercammen, Wout Verschuere, Arthur Van Hoof, Kim De Bondt, Lore Driessens, Ksenia Gebruers, Noor Heylen, Tiany Hontoir, Lore Huberland, Lotte Jacobs, Sophie Lembrechts, Norah Roseaux, Charlotte Schellemans, Zeynep Simsek, Liese Verhoeven, Elise Willems, Heleen Willems



Zwieren en zwaaien in Bobbejaanland.



Op zondag 30 juni om 9:45 staan we te wachten tot al onze zwemmers aankomen. 17 enthousiaste ZVLers hebben er veel zin in om Bobbejaanland een dagje onveilig te maken. De tickets, de lachende gezichten, een zonnige dag en 3 stoere begeleiders kortom alles was aanwezig om er een toffe dag van te maken. Wat is het eerste dat je doet als je aankomt in een pretpark? Uiteraard een gezamenlijke plaspauze. We hadden een strak plan. Elke attractie die we tegenkwamen en die stoer genoeg was daar gingen we in. Soms bleven er een aantal bij de rugzakken staan. Deze taak werd aan Marjan en Wendy overgelaten, wat ze echt wel suuuuuuper spijtig vonden (stiekem toch niet zo). En Sven mocht telkens mee rondjes draaien in de attracties. Na een aantal rollercoasters waren we toch toe aan een lunchpauze. In het cowboydorp stond er een trein met tafeltjes waar al onze zwemmers gezellig hun lunchpakketje konden verorberen. Nu blijkt dat onze ZVLers grote eters (lees snoepers) zijn en het naburige suikerspin/slushpuppykraam heeft gouden zaakjes gedaan die dag. Tegen de middag kwam Diane ons nog vervoegen. Toen kon het echte werk beginnen, er stonden nog wat rollercoasters op het programma. De Banana Battle was echt wel de topper van de dag. De ZVLers bleven er maar rondjes draaien tot ze door en door nat waren. Dat zijn ze dan ook gewoon van het zwemmen hé. Om dan op te drogen, moesten ze nog wat rollercoasters doen. Maar dan moesten er keuzes gemaakt worden. Wie gaat er in de Sledge Hammer, wie in de Fury en wie in de Typhoon? De oudste kozen voor de Fury waar ze alleen in gingen. Ondertussen ging Sven een zestal naar de Typhoon en de rest ging in de Sledge Hammer. Hier ging Diane de kinderen begeleiden. Stiekem hadden Marjan en Wendy gezegd dat het niet zo'n erge attractie was en het ging niet over kop. Hihhi. Na een tijdje wachten komen de kinderen terug van de Sledge Hammer maar zonder Diane. Ze zeggen ons dat Diane onwel was geworden in de attractie en ze haar eruit hebben gehaald. Wij maar denken dat ze ons voor de gek hielden maar toen Diane niet kwam opdagen, snelde Wendy richting attractie waar Diane dan net uitgewaggeld kwam, ze zag een beetje groen rond haar neus. Oeps, maar ze kon er toch al mee lachen dat we haar meegestuurd hadden. De dag zat er bijna op. De magen van de ZVLers waren precies alweerleeg en dan hebben ze de Panos van Bobbejaanland nog geplunderd tot de laatste kruimel. Nog een paar kleine attracties en een groepsfoto. Daarna richting uitgang, moe maar voldaan. Het was een mega-toffe dag!



Begeleiders
Sven, Marjan, Wendy en Diane



Stage Breda

Na een jaartje niet op zomerstage te zijn geweest, was het tijd voor verandering.

Een dure stage NEE, een leuke stage JA, dat moest het vooral worden.

En dat is het ook geworden. Met 10 zwemmers trokken we eind juni richting Breda om ons voor te bereiden op de kampioenschappen. 4 uurtjes per dag trainen in een 50m bad, en in een superbud. Wat een complex, geweldig om daar 6 dagen te vertoeven. Na elke training ging het richting cafetaria waar er telkens GEWELDIG eten stond te wachten. We werden er telkens onthaald als echte kampioenen met dan ook voortreffelijk eten. Ontspannen, slapen en af en toe een douche nemen deden we in ons eigen huisje, ons huisje waar de zwemmers elke morgen werden verwend met een uitgebreid ontbijt. Eitjes, pannenkoeken, wentelteefjes, toast en af en toe een gewone boterham, het smaakte ons allemaal, vooral Alex kon genieten van het ontbijt "die kan iets achteroverslaan hoor".

Op het domein hadden we keuze uit minigolf, bowling, pretbad, verstoppertje spelen (zwemmers weten meteen waar ik het over heb) waar er ook voldoende tijd was om alles uit te proberen. (Cindy Stoerkel)

**Hier had ook uw
advertentie kunnen staan!
Neem snel contact met ons
op!
info@zwemvereniginglier.be**

De zomerwedstrijden...

Waarschijnlijk wordt het een jaarlijkse gewoonte, ... een artikel over de zomerwedstrijden.

Dé zomerwedstrijden, volgens het oog van de trainer zijn dit toch de wedstrijden waarvoor we een heel seizoen trainen. Helaas wordt deze mening niet door alle competitiezwemmers gedeeld, en hebben maar enkele ZVL-ers deelgenomen, jammer.

Vlaams zomercriterium (VZC), een wedstrijd voor alle zwemmers die geen limietijden hebben gehaald om kunnen deel te nemen aan het Belgisch jeugdkampioenschap (BJK) of het Belgisch kampioenschap (BK).

Enkele van onze competitiezwemmers hebben deelgenomen aan het VZC, hier was

Alex wel de uitblinker.

Hij ging naar huis met 4 medailles, van elke kleur eentje, doch goud vond hij het mooiste en nam dit dan 2 maal mee naar huis. Zijn collega's Yu, Mei-Jun, Alexander en Jens hebben hun meeste tijden weten te verbeteren. Zij hebben hun persoonlijke records verbeterd.

Op het BJK hebben enkel Mei-Jun en Alex onze clubkleuren verdedigd. Hier zijn ze beiden voor hun persoonlijke records gegaan.

Helaas konden we niet deelnemen aan het BK. Hier haalden we net niet de limieten of waren zij die in aanmerking kwamen gekwetst. (Ellen Buys)

Titan Swim

'Mental support!'

Op 25 augustus 2019 was het zover, de Titan Swim in de Lilse Bergen. Voor mij was het de eerste keer dat ik mee ging supporteren. Het was een bloedhete dag, wat een geluk voor de zwemmers! Het was een toffe ervaring om de zwemmers min of meer te kunnen volgen wanneer ze het parcours aflegden. de mooiste momenten voor mij waren dat de zwemmers vertrokken als team en de aankomst als team was ook heel mooi. Ik heb me als supporter zeker niet verveeld. Volgend jaar kunnen de ZVLers weer rekenen op mijn 'mental support'. (Emily Kerckhofs)



Openwaterzwemmen

Ook dit jaar was ZVL weer aanwezig op het openwaterseizoen. Het was een seizoen met veel warme dagen maar ook soms wat regen. We hebben dan ook af en toe in de regen moeten zwemmen. Iets waar we met veel plezier naar uitkeken. Ook de jongere kinderen jaar hebben dit jaar de kans gekregen om te proeven van het openwaterzwemmen. Dit jaar ging immers de eerste "openwaterspeedo cup" van start. Hier waren ook recreatieve wedstrijden voor de Paco-zwemmers. De jongere zwemmers die nog geen vergunning hadden konden dan 500 meter zwemmen in crawl of schoolslag.

De "openwaterspeedocup" was voorzien van elektrische tijdopname. We kregen 2 bandjes die we rond onze polsen moesten doen. Als we dan aankwamen moesten we onder een bord zwemmen

en werd onze tijd automatisch opgenomen. tevens was er op deze wedstrijd een aflossing: 2 keer 500m crawl en 2 keer 250 m crawl. Wij hebben hier met ZVL aan deelgenomen en zijn geëindigd op de 3de plaats.

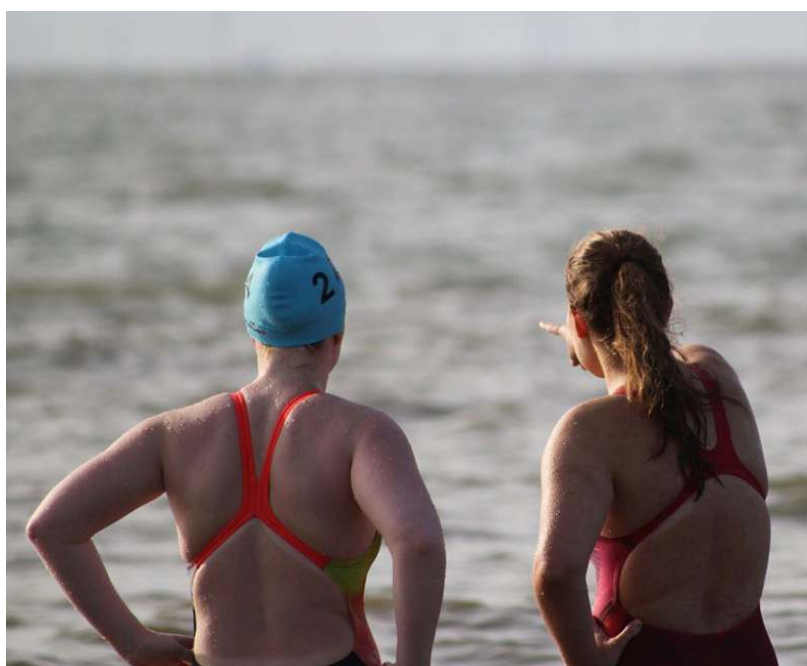
Er was dit jaar ook voor de eerste keer een wedstrijd in de zee. Dit ging door in Zeebrugge, waar we een kilometer moesten (mochten) zwemmen. We begonnen op het strand en liepen het water in. We zwommen dan 600 meter tegen de golven in, draaiden rond een boei en zwommen dan 400 meter met de golven mee. We moesten een bootje aantikken dat in het water lag. Dit was redelijk zwaar door al de golven. Maar wel heel leuk om te doen.

Zwemvereniging Lier heeft het dit jaar ook weer heel goed gedaan op de openwaterwedstrijden. We hebben veel titels binnengehaald en behoorlijk wat

medailles en trofees.

Verena is 2 keer Vlaams kampioen geworden en 2 keer provinciaal kampioen op de korte en lange afstand schoolslag. Sofie is 2 keer Vlaams kampioen geworden, zowel op de korte afstand crawl als op de lange afstand. Stef is provinciaal kampioen geworden op de korte afstand crawl. Marjan is Vlaams en provinciaal kampioen op de lange afstand schoolslag en de korte afstand. Wietse Vlaams kampioen op de lange afstand crawl. Drieka Vlaams en provinciaal kampioen op de lange en de korte afstand van schoolslag. Tenslotte is Karlien Vlaams kampioen op de lange afstand schoolslag en provinciaal kampioen op de korte en lange afstand schoolslag.

Op naar het openwaterseizoen 2020 !!! (Sofie Janssens)



Weer een jaartje erbij!

Vorig seizoen vierden we ons 40-jarig bestaan. Na een deugdloze vakantie stonden we terug paraat op zaterdag 31 augustus voor het testmoment in de zwemschool. De start van een nieuw seizoen. Weeral een jaartje erbij voor ZVL.

Tijdens de eerste sessie van het testmoment werd er een deel van onze bestaande leden getest. Leden waarvan we merkten dat deze al 'zo goed als klaar waren om over te gaan in juni'. Tijdens de verschillende hittegolven van afgelopen zomer zullen erbij zijn die goed geoefend hebben. Want tot onze grote vreugde mochten er 36 van de 43 geteste leden overgaan naar een volgend groepje.

De tweede sessie van het testmoment was voor nieuwe leden. Maar liefst 37 nieuwe zwimmers kwamen opdagen. Sommigen net 3 jaar, sommigen al wat ouder. Maar allemaal zin om te komen zwemmen.

Op zaterdag 7 september gingen we echt van start met 163 zwimmers die klaar stonden om het water in te duiken of om voorzichtig een teen in het water te steken... Hier en daar traantjes, maar ook veel lachende gezichtjes. De ZVL-trein is weer vertrokken!

Gelukkige winnaars!

De aandachtige leden wisten dat er afgelopen maanden twee wedstrijden zijn gepasseerd.

Als je ons tijdens de verenigingenmarkt een bezoekje bracht, mocht je een papiertje met jouw naam in een pot steken. Zo maakte je kans om een jaar **GRATIS ZWEMSCHOOL** te winnen! Mooi toch? Dit jaar ging deze prijs naar: **Adam El Khayali**! Een zwemmer bij de orka's. Proficiat Adam!

De tweede wedstrijd die plaats vond was de woordzoeker uit het clubblad van vorig seizoen. We zochten het woord: 'badkleding'. Veertien zwimmers stuurden ons het juiste antwoord. Maar **Alexander Verdonck** was diegene die het beste kon inschatten hoe lang de voorzitter fietste van bij hem thuis tot aan het zwembad! (schiftingsvraag) Proficiat Alexander! Jij wint **EEN JAAR GRATIS LIDGELD**! De correcte tijd op de schiftingsvraag was dus 13 minuten en 41 seconden.

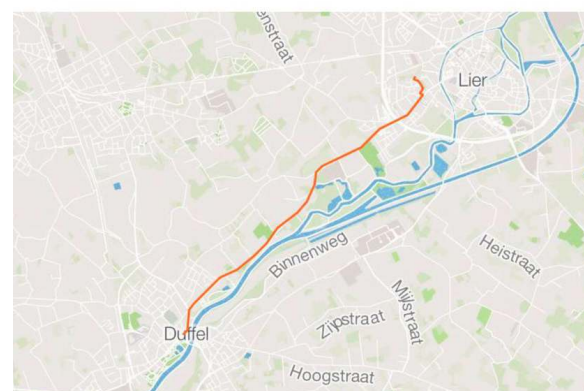


Tim Engels

Vandaag om 07:47

Ochtendrit

Afstand 5,87 km | Hoogteverschil 10 m | Tijd 13m 41s



Nieuwigheden in de zwemschool.

Op het einde van vorig seizoen hielden we een enquête in de zwemschool. De ouders van de zwemmertjes kregen de kans om hun ongezouten mening te geven. Positieve punten aan te halen en negatieve punten.

Uiteraard wilden we deze niet zomaar in de prullenmand gooien. Kim (onze nieuwe secretaris) lijstte alle aangehaalde punten op zodat het een handig en werkbaar document werd. Tijdens de vakantie kwamen we met enkelen uit de zwemschool en het bestuur samen om te zien wat we konden verbeteren en wat we zeker moeten behouden. Nog eens een dankjewel aan alle ouders die hebben meegewerkt.

Er werd besloten om 'onze communicatie' grondig onder de loop te nemen. Hier en daar werden er dingen intern aangepast en herverdeeld. We besloten ook om over te stappen op 'Gimme'. Een digitaal communicatiekanaal dat al in veel scholen en andere sportclubs gebruikt wordt. Zo vermijden we een hoop brieven op papier. (Die vaak ergens verloren geraken)

Een ander punt dat vaak terug kwam bij de opmerkingen uit de enquête was de drukte in de kleedkamers. Jammer genoeg is dit niet zo simpel op te lossen. Liefst van al bouwen we een aantal kleedkamers bij... Maar dat was niet echt een optie... Daarom stelden we een aantal afspraken op en raden we de mensen aan om deze te volgen.

Dit zijn onze tips:

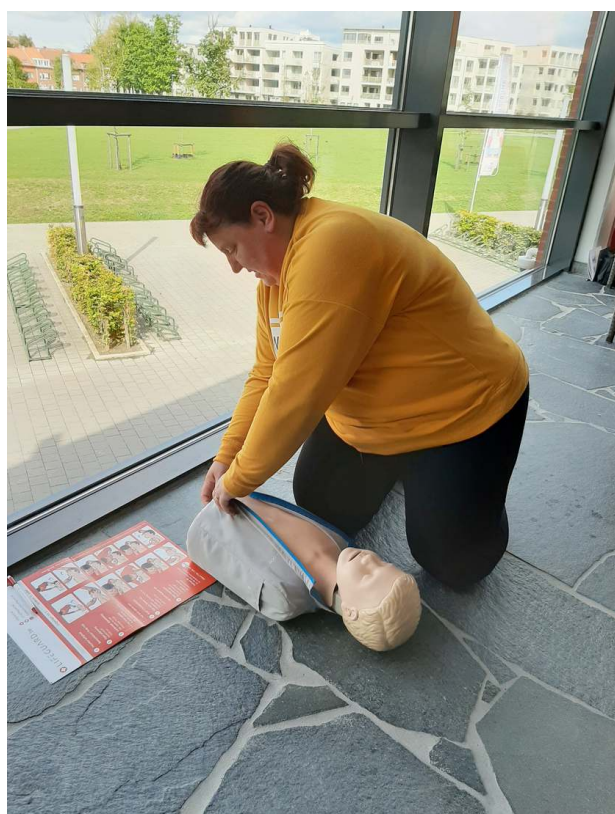
- Kom op tijd! Respecteer de omkleeduren.
- Ga maar met 1 volwassen persoon naar binnen om je kind(eren) om te kleden. Als je kind oud genoeg is om zich alleen om te kleden, sta dit dan toe. Wij adviseren vanaf groep 'dolfijnen'.
- Blijf niet onnodig wachten of babbelen in de kleedkamers na het omkleden.

Als we hieraan allemaal meewerken, wordt het hopelijk wat fijner in de kleedkamers!

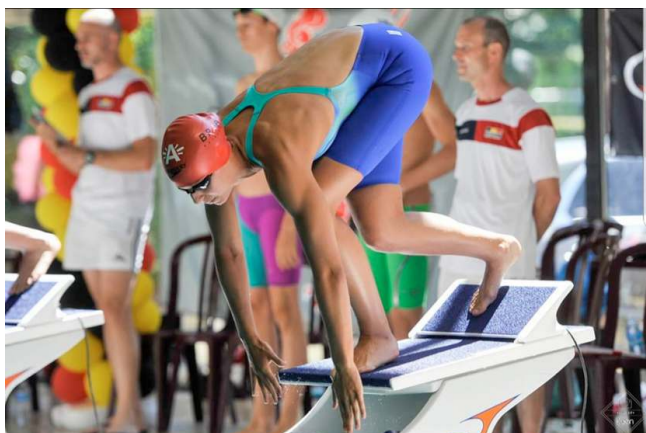
Een verplichte opleiding "Levensreddend handelen."

Vanuit de club werd er een verplichte sessie 'Levensreddend handelen bij kinderen' georganiseerd. Er werd verwacht dat alle hoofdverantwoordelijken van de groepjes uit de zwemschool hieraan deelnamen. Wendy, Eveline, Dimi, Nathalie, Annelies, Kim en Sonja stonden ijverig klaar op zaterdag 7 september om deze drie

uur durende cursus te volgen. Onderwerpen zoals reanimatie, verstikking, stuipen, brandwonden, ... kwamen aan bod. Dit allemaal specifiek gericht op kinderen tot 12 jaar. We zijn dus weer wat wijzer geworden. Toch hopen we stiekem dat we het nooit zullen nodig hebben...



Welkom Chloë!



Ik ben **Chloë Wijns** en ik ben sinds dit jaar trainster van de Benjamins. Ik ben 21 jaar en woon in Berlaar. In september ben ik gestart met een kleuteropleiding aan KdG in Antwerpen. Zelf heb ik jarenlang gezwommen waarvan 5 jaar op nationaal en internationaal niveau. Mijn favoriete afstand was 50m vrije slag. Ik heb unieke ervaringen opgedaan en geweldige momenten beleefd. Ik heb de kans gekregen om op fantastische plekken in de wereld te mogen zwemmen en trainen. Denk maar aan Tenerife, Mallorca, Turkije, Edinburgh, Fuertefentura. Helaas heb ik in mijn carrière ook veel te maken gekregen met hardnekkige blessures. Telkens de moed vinden om er terug bovenop te komen werd steeds moeilijker. Ondanks ik nog heel graag zwem moest ik er te veel tijd insteken en kreeg ik er relatief weinig voor terug. Het was tijd om mijn kennis door te geven.

Training geven biedt ook veel voldoening en is superleuk om te doen. Ik kan mijn passie voor het zwemmen doorgeven aan de jongere generatie, mooier kan het niet worden. (Chloë Wijns)

Welkom Jolien!

Wie?

Ik ben **Jolien Diels** en ben sinds kort trainster bij Zwemclub Lier. Ik ben geboren op 6 oktober 2001 in Wilrijk en woon nu in Zandhoven. Ik heb hier dan ook mijn kleuterschool en lagere school ervaren. Hierna ben ik naar het Sint-Gummaruscollege te Lier gegaan en heb daar na zes jaar mijn middelbare schooltijd afgerond. Nu zit ik in het eerste bachelorjaar architectuur, ik volg dit in de universiteit van Diepenbeek, sinds kort helpt men voorlopig rijbewijs me om op tijd te kunnen komen lesgeven. Ook ben ik al twee jaar in het bezit van een hoger reddersdiploma.

Waarom ik graag training geef?

Ik heb acht jaar gezwommen bij de zwemclub Shark in Nijlen waarvan zeven jaar competitie, maar afgelopen zomervakantie hebben ze het zwembad opeens gesloten wegens veiligheidsredenen. Dit had niemand van de club zien aankomen, Door het feit dat ik zelf zwom vond ik het niet zo erg, ik had immers rekening gehouden met het feit dat ik naar de universiteit ging en zwemmen dus toch ging verminderen. Toen ik immers tot het besef kwam dat ik niet meer kon lesgeven was ik totaal van slag, ik gaf namelijk al twee jaar zwemles bij Shark. Ik was dolgelukkig toen ik hoorde dat ik een kans kreeg om trainster te worden bij ZVL, deze kans heb ik met twee handen aangenomen. Ik ben dolblij dat ik hier welkom ben en trainster mag zijn, ik draag elke keer weer men t-shirtje met nog een beetje meer trots dan voorheen en leer elke keer nog bij, niemand is immers perfect.

Ik ben altijd een waterrat geweest al van toen ik nog een baby was, daarom ben ik ook beginnen zwemmen. Uiteindelijk zwom ik 13,5 uur per week en begon ik les te geven, nu is zwemmen geen hobby meer maar het is mijn leven zowel het lesgeven als het zelf zwemmen. Ik ben dolblij dat ik hier ben gestrand en tot de familie ZVL mag behoren, ik had het niet beter kunnen wensen.

Wat wil ik bereiken?

Eigenlijk heb ik voor mezelf maar één doel en dat is dat de kinderen en/of volwassenen kunnen zeggen dat ze een goede trainster hebben, dat doet me veel plezier. Zoals ik al zei ik ben heel blij dat ik hier terecht ben gekomen en laat het op me afkomen, ik zal altijd mijn best blijven doen om iedereen blij te maken. Tenslotte wil ik hierbij ook even vermelden dat feedback altijd welkom is en dat ik er zeker iets mee ga doen.

Andere hobby's.

Eén uurtje tennissen op de week, één uurtje dansen op de week, één uurtje tekenschool op de week en acht uur zwemmen op de week stonden op mijn agenda toen ik ongeveer tien jaar was. Vroeger stond mijn agenda propvol net zoals de dag van vandaag. Toen ik naar het middelbaar ging, kwam ik tot de conclusie dat ik niet meer naar de dansles en de tekenschool kon gaan omdat ik er nooit op tijd zou geraken, dit was dus de aanleiding om hiermee te stoppen. Voor zwemmen en tennis zou er geen probleem zijn en dus zijn er hierin vorderingen gemaakt. Er kwam tijd vrij om meer te gaan zwemmen en zo ben ik gevorderd tot 13,5 uur op de week zwemmen en één uur op de week tennissen. Na verloop van tijd gingen we op zwemstage en begon daar te beseffen dat ik wel goed overweg kon met de kleine kindjes. De trainers hadden dit ook door en zo ben ik aan het lesgeven begonnen in de zwemclub Shark, waar ik zelf competitiezwemmer ben. Zo werd het dus een combinatie van zelf zwemmen en lesgeven. (Jolien Diels)



Een opfrissing.



Omdat we graag kwaliteit bieden aan onze zwemmers vinden we het belangrijk dat onze lesgevers goed opgeleid zijn. We doen zoveel mogelijk moeite om ze op te hoogte te houden van nieuwe leerlijnen, zwemtechnieken en oefeningen. In het bestuur werd er besloten van een officieel erkende bijscholing te laten doorgaan voor de lesgevers van de zwemschool. Er werd verwacht dat alle lesgevers daar aanwezig zouden zijn. Tijdens deze 3-uur durende sessie op zondag 22 september kwam de leerlijn van school- en rugslag aan bod. Hoe leren we deze stijlen best aan? Wat zijn goede oefeningen of manieren? Hoe kunnen we best remediëren als er fouten in de stijl zitten? Waar moeten we op letten om bepaalde fouten te vermijden? Zulke dingen kwamen allemaal aan bod. Onze lesgevers waren enthousiast, want we waren met 22 aanwezig! Nog eens dankjewel voor jullie aanwezigheid en inzet lesgevers! De zwemmertjes (en hun ouders) zijn jullie dankbaar!

Cursus initiator!



Net zoals twee seizoenen geleden werd er door onze club een cursus Initiator georganiseerd in samenwerking met de Vlaamse trainerschool. Maar liefst 7 van onze zwemmers, trainers en lesgeefsters schreven zich in om deel te nemen. Heel wat weken op rij gingen ze enthousiast naar de les. Deze bestond uit zowel praktijk als theorie en stagemomenten. Tot slot legden ze een theoretisch en praktisch examen af. Op de foto kan je ze zien zwoegen en zweeten!

De oudste zwemmers op teambuilding.

Om het zwemseizoen op een leuke manier te starten, kwam het idee om een teambuildingsweekend te organiseren. Zo zijn we met z'n allen op 21 en 22 september 2019 richting Mechelen vertrokken. Eerste afspraak Technopolis... Van knutselen naar wat zot doen, iedereen had het naar zijn zin. Het weer hadden we alvast mee want onder een stralende zonnemilieu hebben we wel wat kilometers gewandeld. Eens toegekomen in onze hostel was het nog wat vroeg om aan het avondmaal te beginnen. Wat een toeval en geluk dat we net naast een frituur logeerden... dus... een mega pak friet op de gang ging er bij iedereen vlotjes in.

Na een vermoedelijke goede en rustige nachtrust en na een stevig ontbijt gingen we met z'n allen richting UGC voor nog een filmpje. Daar vloeyde de snoep nog goed. Voor mij alvast een geslaagd weekend en hopelijk ook voor de zwemmers. Ik zou zeggen... volgende keer meer!

Cindy en Ellen



Belgische kampioenschappen masters

Het laatste weekend van september was er voor de masters de belangrijkste wedstrijd in België. Het Belgisch kampioenschap dat voor de eerste keer sinds lang in Antwerpen gezwommen werd. Hierdoor namen we met 5 zwemmers deel aan deze wedstrijd. Op zaterdag zwom Jeroen 100m schoolslag waar hij tweede werd van zijn leeftijdsgroep. Zondag waren er 5 deelnemers waarbij ook Verena deelnam als enig meisje van ZVL. Aangezien ze nog geen 25 is mocht ze wel zwemmen maar kon ze jammer genoeg geen podiumplaats halen. De 4 jongens zwommen elke individueel één of meerdere wedstrijden en samen een aflossingsnummer. Op deze laatste brachten Christophe, Jeroen, Dimi en Tim de titel van Belgisch kampioen mee naar Lier. Christophe zwom individueel nog naar goud op 50m schoolslag terwijl Jeroen dit deed op 200m schoolslag. In totaal werden er 3 gouden, 2 zilveren en 2 bronzen medailles mee naar huis genomen. (Jeroen Van Hoof)



Aan supporters geen gebrek! Een deel van de masterploeg werd ook geselecteerd voor 'sportploeg van het jaar 2019'. Op pag 12 lees je hierover meer!



'Smile' met Ian Thomas!



Tijdens een training in oktober was er nog iemand die 'een plonske' kwam nemen in 'ons zwembad'. Die 'iemand' was niemand minder dan 'Ian Thomas'! Uiteraard was de concentratie niet wat het moest zijn bij onze zwemmers. Maar... Ze mochten met hem op de foto! Daarna kon de training hervat worden. Met de nodige kriebels wel hier en daar...

Op teambuilding naar 'De Nekker'.

Op 28 en 29 september vond het teambuildingweekend voor de -12j plaats. Dit ging door in het Recreatiedomein "De Nekker" te Mechelen. 's Middags werden de zwemmers verwacht en gingen ze van start met verschillende hoogterparcours. Door de regen konden ze niet alle activiteiten van het parcours doen maar een deathride was zeker geen probleem. Iedereen was heel moedig en is van het touw gegleden. De waaghalzen onder ons gleden zelfs ondersteboven, waaronder ook Tim.

Na al dat klimmen hadden we veel dorst en kregen we fruitsap/water en een suikerwafel om terug op krachten te komen. Doordat we elkaar nog niet allemaal kenden werden sommige namen snel vergeten. Voor het avondeten deden we een aantal naamspelletjes om elkaar beter te leren kennen. Ook de opties voor de cinema werden bekend gemaakt. Zo kon iedereen eens rustig bekijken welke films er allemaal waren en al een keuze in gedachten houden.

Het avondeten was een waar feest. Na een lekkere soep stonden er frietjes en curryworsten op het menu. Uiteraard waren er ook diverse soorten groenten voorzien maar die waren niet zo populair als de frietjes. Afsluiten deden we met een ijsje.

Na het eten was het tijd om het water in te kruipen. Er was geen training en we konden eens vrij spelen, iets waar velen hard naar uitkeken. Zeer moe maar voldaan vertrokken we terug richting het slaapcomplex waar nog een glaasje chocomelk en een stukje cake lagen te wachten. Terwijl werd de film van de volgende dag gekozen en dan was het tijd om te gaan slapen. Niemand had hier moeite mee, velen zaten direct in dromenland.

Opstaan en de zakken maken ging voor sommigen al wat vlotter dan voor anderen. De meisjes hadden zich van hun beste kant getoond en waren als eersten klaar. Een uitgebreid buffet stond voor ons klaar met pistolets en verschillende mini koffiekoekjes. Na het ontbijt konden we eindelijk richting cinema vertrekken. Huisdiergeheimen 2 stond op ons te wachten. Na de film zat het er helaas op en kwamen de ouders ons ophalen.

Het was een zeer fijn en geslaagd weekend!



Provinciaal kampioenschappen.

De provinciale kampioenschappen, ... de eerste wedstrijd van het seizoen waarop we toch op ons best willen zijn. Het seizoen is nog maar pas van start gegaan, we weten dat er nog wel wat werk aan de winkel is, maar we willen toch wel weten waar we staan.

We hebben de A-races (met limieten) en we hebben de B-races (uiteraard zonder limieten).

De meeste van onze competitiezwemmers namen deel aan de B-races. Janne, Jolien, Mei-Jun en Alex konden we aan het werk zien bij de A-races. Jolien en Alex zijn daar provinciaal kampioen geworden. In totaal brachten onze zwemmers op de A-races 8 medailles mee naar huis.

Op de B-races gingen we vooral om de eigen besttijden te verbeteren en ik moet zeggen dat we daarin zijn geslaagd. Ook hier brachten we medailles mee naar huis, ook 8 stuks. Deze mogen we op naam zetten van Janne, Yu, Alexander, Jens en Alan. Yu, Jens en Alexander mogen zich provinciaal kampioen noemen van de B-races.

Er werden hier puike prestaties geleverd of ze nu een medaille behaalde of niet ...

Wij, trainers waren heel tevreden! (Ellen Buys)

Op Harry Potter stage naar Ubach - Palenberg!

Tijdens de herfstvakantie trokken onze jongere zwemmers naar Ubach - Palenberg. Daar zwommen ze heel wat kilometers af en ravotten ze zowel binnen als buiten. Wat ze ervan vonden? Dat kan je lezen in de zelfgeschreven tekstjes!

De zwemmers van 'Huffelpuf'

Hallo mensen die dit lezen. Het begin van de stage begon leuk. We zijn onder de sorteerhoed geweest. Dag twee hebben we onze eerste zwerkbaldwedstrijd gespeeld. We hebben veel gezwommen en al vrij gespeeld. We zijn van de hoge wiplank geweest gisteren. We zijn ook naar de Lidl geweest om snoep te kopen voor de filmavond. We keken naar 'Fantastic beast' We hebben ook waterspelletjes gespeeld. Op dag drie hebben we een parcours gespeeld met nog extra opdrachten. We hebben veel gezwommen. Dag vier hebben we laddercompetitie gespeeld. Spijtig genoeg niet gewonnen.

Daag! Marnix, Thomas, Samir, Sophie en Amélie



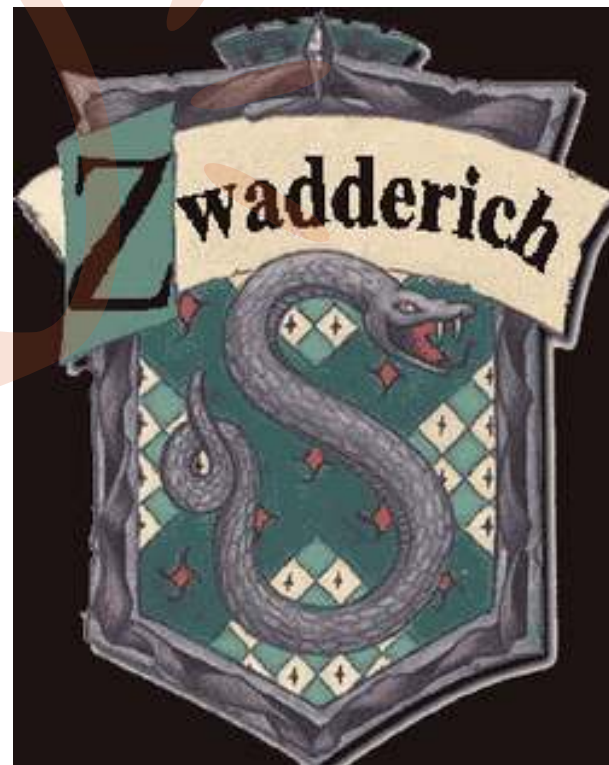
De zwemmers van Zwadderich.

De trainingen zijn super zwaar, maar ook super leuk. Het eten is tot nu toe heel erg lekker. 's Middags moeten we drie verschillende soorten koude groentjes nemen. 's Ochtends hebben we altijd droogtraining voor het zwemmen. En 's avonds moeten we om 21.00 uur in ons bed. 's Middags doen we ook altijd platte rust. Dat vinden wij wel een beetje leuk want dan ben je minder moe voor de volgende super zware, maar leuke training. We zijn ook in vier kleine groepjes gedeeld. Die groepjes heten: Griffioendor, Huffelpuf, Ravenklauw en Zwadderich. Voor de duidelijkheid: het thema is Harry Potter. Wij spelen de finale zwerkbald tegen Griffioendor. We missen de ouders een beetje, maar sommigen ook helemaal niet. We hebben ook een ladderspel gespeeld. Arne van Ravenklauw was helemaal bovenaan geraakt en dus ook gewonnen. Hij had heel veel geluk. Ik stond helemaal onderaan. En vanavond is het een super leuke fuif en moeten we ons verkleden in thema 'Harry Potter'. Wij denken dat iedereen er wel zin in heeft. Wij hopen natuurlijk dat we gaan winnen met zwerkbald. Onze kamers en bedden zijn netjes, maar niet zo goed en netjes alsof er een prinses slaapt. Dag! Liese, Charlotte, Eli, Wout, Pip.

De zwemmers van Ravenklauw.

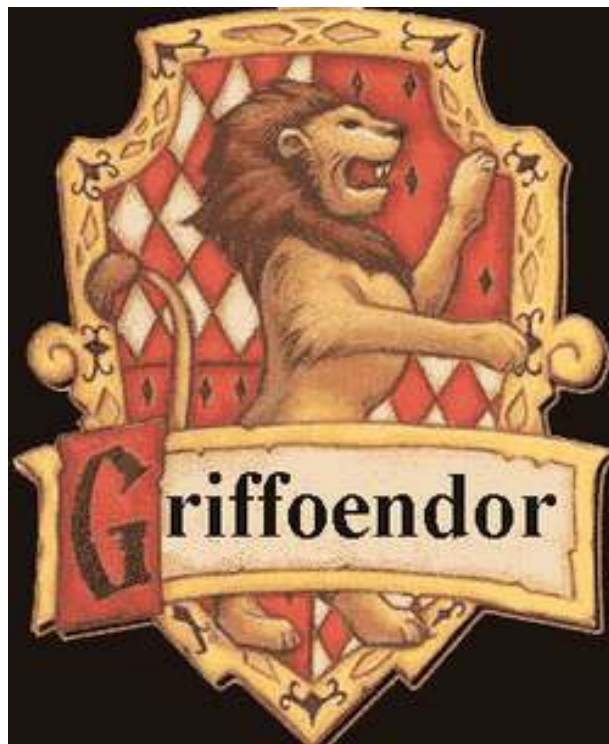


Het zwemmen valt best mee. Ook al zwommen we vier uur per dag. We hebben al van de hoogste wiplank gesprongen. Dat was wel eng. Het eten is hier super lekker, maar thuis is het toch nog wat lekkerder. Als we vergeten de deur dicht te doen of het licht vergeten uit te doen, moeten we afluimen. Maar dat is nog niet gebeurd. Het slapen is leuk alleen als we niet moe zijn, maar we zijn altijd super moe. Tijdens de platte rust mogen we niet praten. We mogen wel een boek lezen of slapen. We zijn al gaan winkelen voor de film. We kochten lekker veel snoep. We hebben in het totaal twee films gekeken en we hebben zwerkbald gespeeld. In de finale zit Zwadderich en Griffioendor. Wie gaat winnen, weten we nog niet. Deze avond is het fuif. Dan gaat iedereen zich verkleden als Harry Potter en gaan we veel snoepen. We hebben ook al droogtraining gehad. Dat was heel vermoeiend. Groetjes. Lore, Lieze, Lotte, Arne, Sune



De zwemmers van Griffioendor.

Toen we aankwamen gingen we direct zwemmen. Daarna gingen we eten. Het eten is super lekker. Dan gingen we weer zwemmen. Vrij zwemmen deze keer. Daarna werden we ingedeeld in onze groepen voor het Harry Potterspel. De volgende dag werden we om 10 minuten voor 7 gewekt. We moesten klaar zijn om te gaan eten. Een hele uitdaging. Na het eten gingen we weer zwemmen. Daarna zijn we snoep gaan kopen in de Lidl voor de filmavond. Toen hebben we zwerkbald gespeeld. Daar zijn wij gewonnen. Wij hadden 100 punten en Ravenklauw had er 40! Toen gingen we knutselen. Sommigen hebben een raar drankje gemaakt. Lars had er zelfs een dode vlieg in gestoken. Aaron had er brandnetels en papier in gedaan. Je kon ook een doosje maken of een toverstaf. 's Avonds hebben we film gezien. Daarna moesten we gaan slapen. Groetjes uit Aken! Helge, Norah, Aaron, Qingkun, Lars



Ga jij volgend seizoen ook mee?



Reserveer snel jou plekje voor volgende stage!

Wanneer?

Zon 1 november - vrij 6 november 2020

Voor wie?

Benjamins, Eendjes, Haaien.
Orka's, Zwaardvissen indien er nog plekjes over zijn.

Wat moet je doen?

Stuur snel een mailtje of spreek je trainer aan!



Mossselfestijn



Ook dit seizoen was er weer een mossselfestijn. Heel wat lekkere porties mosselen of vol-au-vent gingen over de toog! Onze leden kregen zelfs porties aan de helft van de prijs! Een kans die je dus niet mocht missen!

Naar de 'foor'!

Af en toe is het eens tijd om iets anders te doen dan enkel zwemmen. Dat dachten de zwemmers van Ellen en Cindy er ook van. Ze trokken naar de novemberfoor in Lier. Ze lieten zich helemaal gaan in de botsauto's, rappe rups, ... Zeker voor Sylvia was het een unicum! Ze ging met Ellen en haar trainster Cindy in de rappe rups. Aan de foto's te zien was het leuk!



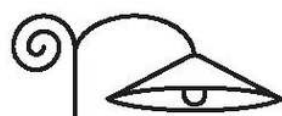
Ga je graag aan de slag met pen en papier? Schuilt er in jou ook een reporter?

Schrijf dan een artikel over ZVL en wij publiceren het in ons clubblad! Alles is welkom!

Wedstrijd - en stageverlagen, leuke anekdotes of straffe stoten, leuke foto's, ervaringen over eetfestijnen of andere activiteiten, teambuildings - of trainingsverlagen, versjes, liedjes over ZVL, tekeningen, cartoons, spelletjes, ...

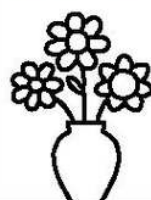
Zo wordt het clubblad ook een beetje van jou!

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



Grote & kleine elektro-apparaten - Geschenkartikelen - Verlichting

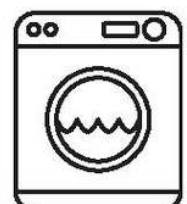
Elektro De Vocht - Schelkens bvba



Sint-Annastraat 1 - 2500 Lier

T. 03 488 61 87

E. els-schelkens@telenet.be



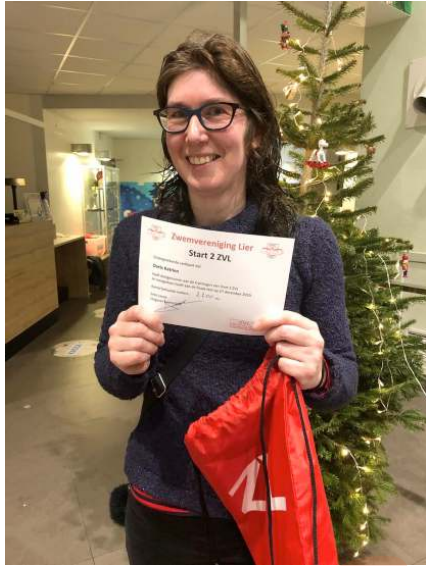
Start to ZVL

Al enkele jaren op rij kan je in september starten met een lessenreeks: 'Start to ZVL'. Een haalbare reeks van 10 lessen voor iedereen die zijn zwemconditie en / of techniek wat meer op peil wil brengen! Dit jaar was de opkomst beperkt. Katrien Oorts was de enige die de hele lessenreeks afwerkte. Een andere deelnemster raakte geblesseerd. Hebt u zin om volgend seizoen deel te nemen? Stuur ons een mailtje voor meer informatie!

Ben je benieuwd wat Katrien van de lessen vond? Lees het snel hieronder!

Stuur ons
snel een mail
voor meer
info!

De lessen waren perfect, ik raad iedereen aan 'Start to ZVL'!



Hoe ben je bij ZVL terecht gekomen?

Mijn kinderen zwemmen of hebben bij ZVL gezwommen.

Wat was jouw motivatie om aan start to ZVL mee te doen?

Door mijn kinderen te zien zwemmen, wilde ik graag ook crawl leren zwemmen. Qua sport doe ik normaal gezien fietsen op de koersfiets maar in de winter is dat minder aangenaam, dus zwemmen was een goed alternatief voor het fietsen in de winter.

Wat vond je van de lessen?

De lessen waren perfect. In het begin van de lessenreeks was er nog tijd voor wat techniek zodat ik de basis van crawl onder de knie heb gekregen en mijn schoolslagtechniek wat kon verbeteren. Het zou nog toffer zijn als er echt een reeks technieklessen voor volwassenen zou kunnen gegeven worden door ZVL.

Wat zal je altijd bij blijven van de lessen?

Respect voor de zwemmers van ZVL die 2 uur aan één stuk trainen!

Een dikke dankjewel aan Sven die zijn vrije tijd opofferde om mij tijdens de start to ZVL zeer nuttige tips te geven over crawl en schoolslag en dit allemaal onder een gezellige en motiverende sfeer.

Hoeveel zwom je tijdens de laatste les?

2200 m op 1 uur tijd

Wat wil je nog verder doen met de zwemsport?

Mijn zwemtechniek verder verbeteren en conditie onderhouden

Zou je start to ZVL aanraden?

Ik raad start to ZVL aan aan iedereen. Op een aangename en gemoedelijke manier verbeter je je conditie en je zwemtechniek.

Sinterklaas en Zwarte Piet

Ook dit jaar kwam Sinterklaas even kijken in de zwemschool of de kinderen braaf hebben leren zwemmen. Dat was zeker het geval! De Sint en Zwarte Piet waren zelfs zo enthousiast dat alle zwemmertjes een zakje kregen met chocolade mannetjes, een speculaas, letterkoekjes en mandarijnen! Om de Sint te bedanken zongen ze enkele Sinterklaasliedjes. Uiteraard kreeg elk kindje de kans om de Sint en Zwarte Piet een handje te geven. Sven en Qingkun kregen de eer om het heilige bezoek op te wachten.



De Sint wil alle zwemmers bedanken voor de mooie tekeningen die hij gekregen heeft! De kunst piet heeft uit elke groep een mooie tekening geselecteerd en beloont dat kindje met een leuke cadeaubon van 10 euro.

Volgende zwemmers hebben gewonnen: Nic Mostman (Kikkertje), Mit Van Eester (Zeeschildpadjes), Kaatje Aertgeerts (Zeepaardje), Lena Verschuere (Zeehondje), Roos Yildiz (Dolfijn), Norah Roseaux (Zwaardvis), Miya Vermaelen (Orka), Tiany Hontoir (Haai).



Ook onze competitiezwemmers zijn braaf geweest! De Sint trakteerde hen op een drankje in het zwembad!

'Plons' het nieuwe jaar in!



De laatste jaren heeft ZVL er heel wat 'tradities' bijgekregen. Eén van die tradities is deelnemen aan de nieuwjaarsduik van ons zwembad de Waterperels op de tweede dag van het nieuwe jaar. Net zoals de vorige jaren stond onze club buiten met een tentje. Een tentje vol met lekkers! Je kon smullen van hotdogs of je kon jezelf verwarmen met een heerlijke chocomelk of jenever! Onze leden mochten voor 3 euro inkom zwemmen! Een mooi gebaar vanuit het zwembad!

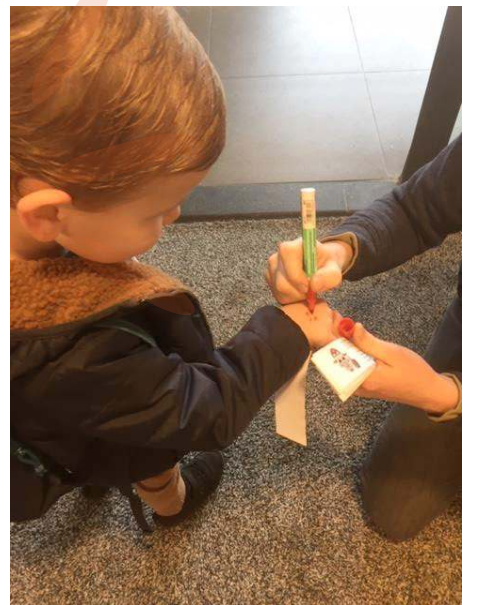
Een 'uitje' voor onze vrijwilligers!

Week na week zetten een 40-tal enthousiaste vrijwilligers zin in voor onze club. Zonder hen, zou er geen ZVL zijn! Af en toe 'een bedankje' is dus zeker op zijn plaats! Voor de tweede maal organiseerde de club een teambuilding. Op zaterdag 11 januari trokken we met z'n allen naar de bowling. Andy, onze tijdopnemer stak er met kop en nek bovenuit! Hij behaalde maar liefst een score van 409 punten! Gevolgd door Birte. Zij behaalde 294 punten. Een derde plaats ging naar Tim Jurgens. Hij behaalde 288 punten. Na het bowlen, schoven we aan tafel bij de Xuri Wok om gezellig samen te dineren! Via deze weg nog eens een extra DANKJEWEL aan alle vrijwilligers!



Stip it! Heel ZVL tegen pesten!

De stip it-actie... Ondertussen kent iedereen ze wel! Ook in onze club wordt pesten niet getolereerd! Tijdens de periode van 14 t.e.m. 21 februari deden alle groepen in onze club een leuke groepsactiviteit! In de zwemschool werden er leuke spelletjes voorzien. Zowel in het diep als in het ondiep. In de zwemclub werden er gezamenlijke opdrachten uitgevoerd. Eén van die opdrachten was om zelf de 4 stippen uit te beelden van de stip it-actie! Moeilijker dan je denkt!



ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen

1

2

ik praat erover als pesten mij verdrietig of bang maakt

ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij!

3

4

ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt



Nacht van de sport

Zoals elk jaar wordt de Nacht van de sport georganiseerd door stad Lier. Een avond waarop alle 'kampioenen' uitgenodigd worden en gevierd worden. Ook onze club was weer mooi vertegenwoordigd! Proficiat aan volgende zwemmers:

Belgische kampioenen:

Jurgens Tim: Masters: 4x 50 m vrije slag aflossing.
Van Hoof Jeroen: Masters: 4x 50 m vrije slag aflossing, 200 m schoolslag.
Thys Christophe: Masters: 4x 50 l vrije slag aflossing, 50 m vlinderslag.
Van Hoof Dimi: Masters: 4x 50 m vrije slag aflossing

Vlaamse kampioenschappen.

Van Mellaerts Marjan: Openwater lange afstand schoolslag.
Leys Karlien: Openwater lange afstand schoolslag.
Leys Drieka: Openwater lange afstand schoolslag, openwater korte afstand schoolslag.
Borremans Verena: Openwater lange afstand schoolslag, openwater korte afstand schoolslag
Leys Wietse: Openwater lange afstand vrije slag
Janssens Sofie: Openwater lange afstand vrije slag, openwater korte afstand vrije slag.

Provinciale kampioenschappen:

De Vocht Stef: Openwater korte afstand vrije slag.
Gebruers Alex: A races: 100 m vrije slag.
Staes Jolien: A races: 200 m schoolslag.
Fierens Jens: B races: 100 rugslag, 400 m vrije slag.
Ghaeli Nima: B races: 200 m schoolslag, 50 m schoolslag.
Yonckheere Janne: B races: 200 m wissel
Verdonck Alexander: B races: 400 m vrije slag, 50 m schoolslag.
Jacob Yu: B races: 800 m vrije slag.
Van Hoof Dimi: Masters: 50 m vrije slag.
Van Hoof Jeroen: Masters: 100 m vrije slag, 50 m schoolslag, 100 m schoolslag.
Leys Drieka: Openwater lange afstand schoolslag, openwater korte afstand schoolslag
Leys Karlien: Openwater korte afstand schoolslag.
Van Mellaerts Marjan: Openwater lange afstand schoolslag.
Leys Wietse: Openwater lange afstand vrije slag.
Janssens Sofie: Masters 100m vlinderslag
Borremans Verena: Openwater lange afstand schoolslag, openwater korte afstand schoolslag, masters 200 m schoolslag, masters 200 m wissel, masters 50 m vrije slag, masters 50 m vlinderslag.

Ook de opgegeven **vrijwilligers** worden letterlijk in de bloemetjes gezet! Dit jaar selecteerden we vanuit de club 'Wendy'. We zijn ervan overtuigd dat ze dit verdient! Lees hieronder waarom!

Wendy,... Al jarenlang is ze onze vast juf bij 'de Kikkertjes'. Alle beginnende zwemmertjes neemt zij onder haar vleugels. Zij is onze enthousiaste juf bij de watergewenning. Al 13 seizoenen lang. Dat verdient toch wel eens een extra appreciatie! Dankzij haar dochters Mei-Jun en Yu, die moesten leren zwemmen kwam ze in onze club terecht. Zwemvereniging Lier. Gewoon 'toekijken' vanop de tribune was niet aan haar besteed. Al gauw stond ze mee les te geven in het water. Ondertussen heeft ze al meer dan 750 zwemmertjes van hun waterangst afgeholpen. Belletjes blazen, kopje onder gaan, pijlen, benen crawl, benen rug, ... Ze krijgt het telkens voor elkaar. Van droevige gezichtjes maakt ze lachende. Ze geeft telkens weer haar zwemkriebels door. Alsof dat nog niet genoeg is, regelt zij sinds dit seizoen ook het sportsecretariaat. Alles aangaande wedstrijden, inschrijven, vergunningen, ... passeert via haar. Dankjewel Wendy Crocaerts voor je jarenlange onmisbare inzet! Wij zijn fier op zo'n vrijwilliger als jij!
Vanwege heel Zwemvereniging Lier.

Tijdens elke viering wordt er ook een **'Sportploeg van het jaar'** gekozen. Omdat Raf, Jeroen, Dimi en Tim een gouden medaille behaalden met hun aflossingsploeg op de Belgische kampioenschappen voor masters, gaven wij ze op als kandidaat vanuit ZVL. Jammer genoeg werden ze niet verkozen. Maar toch maken ze ons enorm fier! Lees hieronder meer over hun prestatie.



Deze heren (Christophe, Jeroen, Dimi, Tim) zwommen op het BK masters de 4x50m aflossing in een geweldige tijd van 1:51,26 en waren zo met 6 seconden sneller dan de 2de en 3de plaats.

Op de wedstrijd in het Olympisch zwembad "Wezenberg" in Antwerpen, zwom iedereen per 50m onder de 28 seconden om deze tijd te kunnen behalen, wat een ongelooflijke prestatie is. Met deze tijd waren ze op 7 seconden van het Belgische record voor deze afstand in deze leeftijdscategorie.

Deze jongens hebben al een hele weg in de club afgelegd. Zo zagen ze elkaar opgroeien van jongetje tot echte mannen.

Ondanks de drukke jobs en gezinslevens blijven ze elkaar motiveren om te trainen en het beste van zichzelf te geven.

Het is mooi om te zien dat kameraadschap, plezier, engagement en knappe resultaten hand in hand kunnen gaan.



Fier op mijn vergunning!

Net zoals andere seizoenen waren er weer zwemmers die hun vergunning behaalden! Voor sommigen 'peace of cake' voor anderen kost het 'bloed zweet en tranen'. Maar eens het gelukt is, zijn alle zwemmers even gelukkig! Ze kijken uit naar hun, eerste echte wedstrijd die ze mogen zwemmen. Enkele zwemmers deelden hun ervaring hieronder.



Marnix Doomen

Wie ben je en wat is je leeftijd?

Ik ben Marnix en ik ben 10 jaar oud.

Hoe lang zit je al bij ons in de club?

Ik denk al wel zes jaar.

Wanneer behaalde je jouw vergunning?

Ergens in november vorig jaar.

Wat was je gevoel hierbij?

Ik had een leuk gevoel.

Wanneer zwom je jouw eerste wedstrijd?

Dat was op 1 december.

Wat moest je zwemmen?

Rugslag en vrije slag, allebei 100m.

Was je tevreden?

Ik was tevreden want het was mijn eerste wedstrijd.

Pip Verdood

Hoi, ik ben Pip! Om even terug in de zwemsfeer te komen, trok ik alvast mijn badpak en zwemvliezen terug om deze tekst te schrijven voor jullie!

Ik word binnenkort 9 jaar en zwem al sinds mijn 4 jaar. Ik ben gestart met watergewenning in Lier en heb dan nog een tijdje met een geweldige privéjuf (Kim) gezwommen in Nijlen. Daar zwom ik op 26 januari 2019 mijn eerste wedstrijd, waar ik met 25m schoolslag en 25m crawl meteen clubkampioen werd! Ik won toen een supergrote beker en kreeg er nog een kleintje bij voor mijn deelname! Ik was toen superblij en erg trots op mezelf! Mama en papa glunderden en ook juf Kelly was apetrots!

Door de sluiting van het zwembad in Nijlen kwam ik in Lier terecht. Ik mocht meteen gaan testen bij de Eendjes met trainer Sven. Door een misverstand aan de balie kwam ik eerst terecht bij een groepje kinderen dat voor het eerst kwam testen. Eerste opdracht: Wie durft zijn/haar hoofd al even onder water steken? Mama had snel door dat er iets mis was. Al snel bleek dat ik in het 'groot zwembad' verwacht werd bij trainer Sven en zijn Eendjes. Ik was eerst wat verlegen en voelde me gespannen. Ik miste Nijlen en juf Kelly heel erg.

Dat gevoel verdween snel toen ik Liese, Lieze, Sophie en Charlotte beter leerde kennen. Ik was erg blij toen Sven me vertelde dat ik bij de Eendjes mocht blijven. Ik vind Sven een hele toffe trainer. Hij moedigt me steeds aan en kan wel eens streng zijn tegen de jongens (en soms ook tegen ons). Blij was ik ook toen ik Ward terugzag, die ik nog kende van bij Nijlen. Nu zwemmen we terug samen, maar dan bij ZVL! Tof hé! Ik heb al enkele Paco's achter de rug én heb al mijn tijden gehaald voor de zwemvergunning! Begin maart kwam de official langs op de training. Het was even wachten op het resultaat, maar toen Sven zei dat ik de vergunning gehaald had, was ik hééééé héééééé héééééé blij! Kort daarna moest het zwembad jammer genoeg dicht door het coronavirus. Mijn grootste wens is dat het virus snel verdwijnt zodat ik snel terug kan knallen in het zwembad, samen met de andere Eendjes! Ik kijk er enorm naar uit jullie weer te zien!

Heel veel groetjes en een dikke zwemzoen. (Pip Verdood)



Lore Huberland

Ik ben Lore Huberland en ik vind zwemmen heel ontspannend. Toen ik mijn vergunning kreeg was ik super blij want het kwam onverwacht omdat de regels veranderden.

Ik keek er ook al lang naar uit om die grotere wedstrijden mee te doen want die zagen er iets leuker uit o.a. omdat ik dan ook langere afstanden dan 100 m kon zwemmen en ik dan sommige vriendinnen terug zag op wedstrijd. En nu mag ik ook openwater zwemmen. Vooral de eerste wedstrijd in een 50 meterbad was een beetje spannend en raar maar wel leuk.



Xuri Wok Lier, Mechelsesteenweg 144, 2500 Lier

Zwemmers in de spotlight!

Zoals ieder jaar wordt er aan de trainers gevraagd om een artikeltje te schrijven over hun zwemmers! Cindy, Ellen, Sven en Jolien zijn duidelijk trots op hun zwemmers! Lees hieronder wat zij te vertellen hebben.

Groep Cindy: Jullie zijn top!

Het seizoen 2019-2020 moest voor mij een heel ander seizoen worden dan het vorige. Hard werken was de boodschap, en dat zullen ze gemerkt hebben. Piekwedstrijd "2-daagse Geel" dat was ons doel, daar moesten ze hard voor trainen, dat was de wedstrijd waar ze hun tijden moesten verbeteren. Weken op voorhand moesten ze voor de training starten met droogtraining. Buikspieren, arm- en beenspieren, alles werd getraind en daarna volgden nog trainingen van 4500m tot 5500m.

Werd er geklaagd of gezucht.....o, ja hoor wees maar zeker zowel van de zwemmers als van de trainer. Maar wat heb ik een FANTASTISCHE ploeg.

Groep Jolien: Het draait om plezier maken!

Dinsdag en donderdag staan de trainingen van de recreatiejeugd op het schema voor mij. Dit is altijd afwachten hoe druk het gaat worden en welke kinderen er gaan komen, soms is het lekker druk en soms is er bijna niemand? dat is nu eenmaal zo.

Af en toe wordt er al eens een beetje strenger opgetreden, maar dit is dan waarschijnlijk ook wel met een goede reden. Ze mogen heel veel maar natuurlijk zijn er ook wel grenzen die we soms moeten stellen. Natuurlijk draait het wel nog om plezier maken en dat is ook meteen het belangrijkste aspect dat ik de kinderen wil bijbrengen, natuurlijk hoort daar ook wel een beetje zwemmen bij, ze zitten namelijk in het zwembad en niet aan een koffietafeltje.

Groep Ellen: We waren goed bezig!

Mijn zwembende, ...

Aardig uitgedund dit jaar. Kwetsuren, studies, ... We zijn met zijn 5 overgebleven uit een heuse bende: Yu, Jens, Alex, Alexander en Mei-Jun. Toch hebben we dit seizoen iemand nieuw in onze zwemarmen mogen sluiten, Jolien. Jolien en ik kenden elkaar al van stages die ik gedaan heb in haar vorige zwemclub. Dus met een bende van zes ga ik wekelijks aan de slag en nemen we deel aan wedstrijden.

Groep Sven: Alle eendjes zwemmen in het water...

De Eendjesgroep of de groep van Sven. Geen stoere naam na de Zwaardvissen, Orka's en Haaien maar wel de groep die daarop volgt. De Eendjes is de eerste groep om de zwemmers voor te bereiden op de "echte" competitie.

We leren om grotere afstanden te zwemmen. Verfijnen onze techniek en proberen ook om af en toe het tempo wat hoger te leggen. We laten zien wat we geleerd hebben tijdens de training op de vele Paco-wedstrijden die we mee kunnen doen. Het is immers op deze wedstrijden dat we onze limieten kunnen halen voor onze vergunning (nvdr licentie uitgereikt door VZF om te mogen competitie zwemmen). Naargelang de leeftijd moeten we de 100m in schoolslag, rugslag en crawl binnen een bepaalde tijd kunnen zwemmen. Eens deze limieten binnen zijn volgt nog de ultieme test... de 100m wisselslag. Voor deze test komt speciaal een official onze stijl beoordelen.

Stuk voor stuk zijn ze goud waard ieder op zijn eigen manier. In oktober werd met Janne, Nelle en Sylvia de groep wat groter. Zij kwamen van Zwemclub Shark. Een zoekwerk voor mij en een nieuwe uitdaging. In januari kwamen daar nog Joppe, Samir (ook van Shark) Helge en Lore bij en telde mijn groep 17 zwemmers. Ik kan dan ook met enige trots melden dat iedereen zich in Geel van zijn beste kant heeft laten zien. Besttijden werden gezwommen en wat ben je dan als trainer fier dat je zwemmers er mee voor willen gaan.

Een dikke merci aan, Xanthe - Roos - Jonas - Janne - Moyra - Nima - Sylvia - Zoë - Nelle - Emily - Noa - Helge - Samir - Lore - Joppe - Alan - Carole

JULLIE ZIJN TOP (Cindy Stoerkel)

De ene training zijn sommigen al eens een beetje minder gezind en dan is mijn doel van die training om hem/haar, lachend uit het water te laten stappen, hoe moeilijk het soms ook kan zijn.

Ik probeer mijn aandacht goed te verdelen over alle kinderen en natuurlijk ze allemaal evenwaardig te behandelen, want elk kind is uniek. Elke training beginnen we ook met een nieuwe lei, als iemand de vorige keer dus iets zou uitgespookt hebben, vergeet ik het even als het ware.

Kortom soms lijkt het heel chaotisch, maar dan krijg ik juist meer en meer zin om erin te vliegen. Natuurlijk kan ik niet alles gezien hebben spijtig genoeg, dus als er eventuele feedback zou zijn, is die altijd welkom. Alles om de kinderen een nog leukere training te geven. (Jolien Diels)

Met een kleine groep als deze zijn de trainingen intenser en persoonlijker. Ook krijgen ze meer feedback dan in een grotere groep. Soms tot ergernis toe. Helaas kunnen we ons seizoen niet afwerken zoals we willen en zullen de meeste doelstellingen niet worden gehaald. Al kan ik wel beamen dat we goed bezig waren. Hopelijk kunnen we samen aan het nieuwe seizoen starten en zien we onze groep weer een beetje groeien. (Ellen Buys)

Dit seizoen waren er heel veel Eendjes. De meeste zijn ook meegegaan op de stage naar Aken. Een deel van de zwemmers is in januari zelf mogen overgaan naar de Benjamins (groep van Chloe). In de loop van het jaar zijn er nog extra zwemmers bijgekomen van bij de Haaien.

We trainen op dinsdag en donderdag van 18u00 uur tot 19u00 uur. Op zaterdag hebben we van 10u00 uur tot 11u00 uur droogtraining en van 11u00 uur tot 12u00 uur zwemtraining. Omdat we met zoveel zijn hebben we 2 banen in het zwembad.

Ik ben wel fier op mijn Eendjes, als ik zie wat ze op korte tijd geleerd hebben kan ik met zekerheid zeggen dat ze allemaal heel gemotiveerd zijn en heel graag komen trainen. (Sven Jacob)

Johan en Kim, onze nieuwe bestuursleden.

Binnen het bestuur zijn we blij dat we weer twee nieuwe bestuursleden mochten verwelkomen dit jaar. Kim en Johan geven mee het beste van zichzelf om ZVL naar nog een niveau hoger te tillen. Welkom Kim en Johan. En alvast dankjewel voor jullie tijd en werk! Hieronder lees je meer over hen.



Naam: Kim Verberck

Leeftijd: 30jaar

Woonplaats: Lier

Jaren actief bij ZVL: lid: sinds 2017 Bestuur: sinds 2019

Taken binnen het bestuur: Secretaris

Ik engageer mij binnen het bestuur omdat: Ik graag een helpende hand aanbied.

Mijn drijfveer binnen het bestuur is : Helpen waar ik kan, van ZVL een club te maken waar iedereen zich thuis voelt en een 2de familie is voor onze zwemmers.

Dit wil ik nog graag veranderen: Van de zwemschool een goed draaiend systeem maken waarin plezier voorop staat maar voldoende aandacht gegeven kan worden aan elk kind en zijn techniek.

Zo kwam ik er terecht: Doordat mijn oudste zoon is beginnen zwemmen en ik hoorde dat men op zoek was naar hulp.

Mijn favoriete clubactiviteit is: Er zijn verschillende maar de verenigingenmarkt steekt er toch boven uit.

Dit maakt ZVL speciaal voor mij: Het vriendschapsgevoel die er heerst tussen de lesgevers.



Wijns Johan is de naam en ben de papa van Chloë en partner van Cindy. Als sponsorverantwoordelijke binnen de club ben ik hier en daar op zoek naar centjes. Dus mocht je iemand kennen, of ben je zelf diegene die onze club financieel wil steunen, ben ik het aanspreekpunt binnen het bestuur.

Mvg, Johan

**Heb je zin om ons bestuur te komen versterken?
Laat ons zeker iets weten!**

Ga je mee op Paco-wedstrijd?



Zwemmen is een mooie sport. Je start als je jong bent en eens je de smaak helemaal te pakken hebt, stopt het nog niet. Daarna krijg je de kans om ook aan wedstrijden deel te nemen. Het moment om een beloning te krijgen voor hard trainen.

Ik, Nathalie, ben zelf op 8 jaar begonnen met wedstrijden zwemmen. Het trainen zelf vond ik niet zo fijn, maar de wedstrijden waren dagen om naar uit te kijken. Je zat er samen met je vrienden uit de zwemclub en je had er een moment dat je kon laten zien waarvoor je zo hard aan het trainen was. Er waren dagen dat je veel van je eigen tijden verbeterde, maar ook dagen dat je teleugesteld was omdat je net niet sneller was dan de vorige keer.

Om deze reden werden PACO-wedstrijden in het leven geroepen. Het geeft kinderen de kans om te ondervinden of ze het leuk vinden voor ze aan "echte" wedstrijden kunnen gaan deelnemen.

Het wordt dan wel wedstrijd genoemd, maar eigenlijk is het eerder een feest. De kinderen krijgen op een ongedwongen manier de kans om te laten zien wat ze kunnen.

Elk kind zwemt 2 nummers tegen andere kinderen. Het maakt niet uit of ze winnen, want iedereen krijgt een fijn aandenken. Zwemmen draait niet om als eerste aan te komen, wel om de eigen tijd te verbeteren en te ondervinden dat een verbeterde techniek kan zorgen voor een snellere tijd.

Toen dus aan mij gevraagd werd om verantwoordelijke te worden, twijfelde ik niet. Het is fijn om met de kinderen een namiddag samen te zitten en hen een succesmoment te laten ervaren.

Ook de ouders die mee de begeleiding doen, zorgen er voor dat je als trainer/lesgever kan kijken naar de wedstrijd van de kinderen zodat je ook kan zien waaraan nog moet gewerkt worden.

Indien je kind twijfelt of het iets voor hem/haar is, laat het dan gewoon eens deelnemen. Wie weet mogen we jullie dan tot de groep van Paco-deelnemers verwelkomen! (Nathalie Van Den Brande)



Weetjes over ZVL!

De zwemschool, wist je dat...

- er 33 lesgevers actief zijn op zaterdagochtend
- er 4 nieuwe lesgevers bijkwamen? Welkom Inés Bonnè, Stijn Veters, Elisa Umans, Tim Jurgens.
- we afscheid moesten nemen van 4 lesgevers? Nog eens bedankt aan Cindy Stoerker, Karlien Leys, Ludovic Janssens, Valerie Boogaerts voor jullie inzet
- er 7 lesgevers zijn met een diploma Initiator en 1 met een Instructeur B?
- alle lesgevers minstens 1 erkende bijscholing volgden?
- we sinds dit jaar de brevetten van 'Fred Brevet' mee implementeren
- er tijdens de 2 testmomenten 161 zwemmers van groepje mochten veranderen
- we aan 7 Paco-wedstrijden deelgenomen hebben
- er gemiddeld 140 zwemmers aanwezig waren?

De zwemclub, wist je dat...

- we dit seizoen 7 vergunningen mochten toekennen?
- er ook nog twee vergunningen in aanvraag zijn? (Nog niet goedgekeurd wegens Covid-19)
- we ook 7 vergunningen en zwemmers hebben overgenomen van de zwemclub in Nijlen?
- we afscheid moesten nemen van 11 competitiezwemmers?
- er hiervan 4 competitiezwemmers zijn overstapt naar het sportzwemmen?
- onze club 4 masterzwemmers rijker is?
- er maar liefst 55 sportzwemmers zijn in onze club?
- onze zwemclub deelnam aan maar liefst 18 jeugdwedstrijden, 10 masterwedstrijden en 9 openwaterwedstrijden?
- onze club weer heel wat 'kampioenen' rijker is?
- er ook dit jaar oude clubrecords zijn gesneuveld?
- de stage in Aken een succes was en volgend seizoen opnieuw plaatsvindt?

Vrolijk Pasen!

Eigenlijk hadden we voor al onze zwemmertjes in de zwemschool een verrassing... Na het zwemmen zou de paashaas alle zwemmers van de zwemschool opwachten aan de deur van de kleedkamers. Met een mandje vol met paaseitjes...

De paashaas had nog wel speciaal een gaatje in zijn agenda vrijgehouden. Maar door de coronamaatregelen mocht hij helaas niet komen... Maar geen paniek! We boekten hem al opnieuw voor volgend seizoen! Met extra veel paaseitjes voor flinke zwemmers! De paashaas bevestigde al dat het in orde is... En de paaseitjes die hij bij had... Tja... Die ging hij zelf op eten!



De coronaperiode, het klonk onrealistisch in het begin...

De week van 9 maart 2020, een week om snel te vergeten.

Toen kregen we met z'n allen te horen dat we niet meer naar school mochten en dat ook de sportactiviteiten werden stopgezet. Zo ook onze zwemclub. Van de ene dag op de andere was het voor velen gedaan met zwemmen. In het de beginperiode misschien voor velen onrealistisch, maar al snel bleek de waarheid en zaten we met z'n allen binnen. Geen school, geen sport, geen sociaal contact meer, alles viel stil. Dit leek eerder iets uit een film maar helaas werden wij de hoofdrolspelers.

Maar van stil zitten was er geen sprake. We zochten met allen naar oplossingen om onze zwemmers bezig te houden. Of ze dit ook allemaal deden...

Zwemgerelateerde oefeningen werden op de whatsappgroepen geplaatst en af en toe kregen we als trainers leuke beelden te zien.

Nu kunnen we met z'n allen hopen dat we snel terug het water kunnen induiken en wat vooral belangrijk is.....

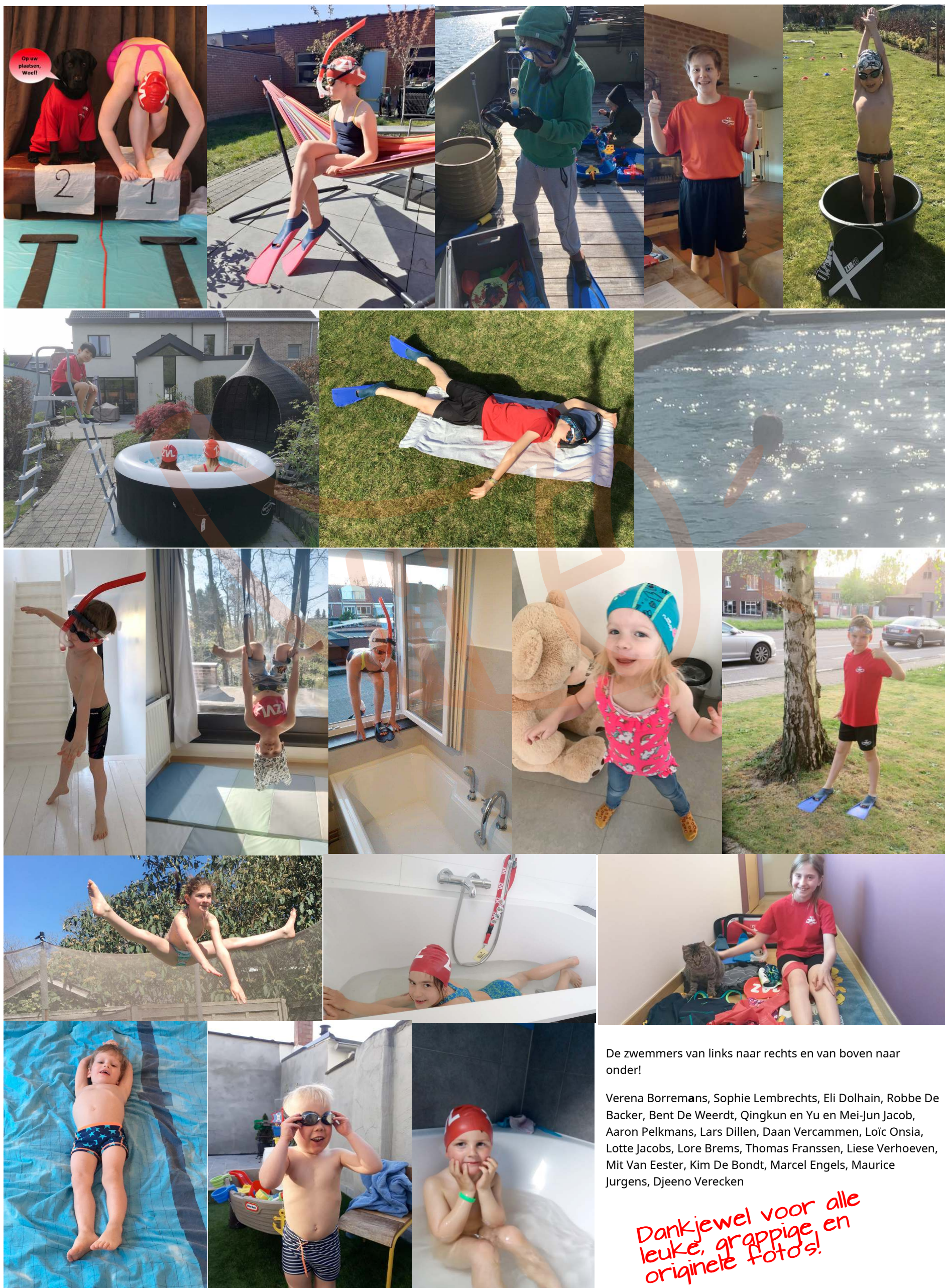
HOU HET VEILIG, BLIJF IN UW KOT, BLIJF BEWEGEN en vooral niet vergeten WE ZIJN ER VOOR JULLIE!

Maître nageur En télétravail



Wij missen jullie! Maar jullie ons ook!

Op enkele dagen tijd lag heel ons land plat.. BLIJF IN JULLIE KOT, wil zeggen dat je dus ook niet meer mag gaan zwemmen. Wij hebben jullie ongelooflijk gemist! Maar jullie ons duidelijk ook... Hieronder de lachende gezichtjes die ons ook misten!



De zwemmers van links naar rechts en van boven naar onder!

Verena Borremans, Sophie Lembrechts, Eli Dolhain, Robbe De Backer, Bent De Weerd, Qingkun en Yu en Mei-Jun Jacob, Aaron Pelkmans, Lars Dillen, Daan Vercammen, Loïc Onsia, Lotte Jacobs, Lore Brems, Thomas Franssen, Liese Verhoeven, Mit Van Eester, Kim De Bondt, Marcel Engels, Maurice Jurgens, Djeeno Verecken

Dankjewel voor alle leuke, grappige en originele fotos!

Onze zwemschoolhoofden en trainers in Corona tijden...

Elke zaterdagvoormiddag staan ze paraat... Onze groepshoofden - en lesgevers. Maar wat als die routine ineens wegvalt? Ik vroeg me af wat onze groepshoofden deden met de vrijgekomen uren... Aan de foto's hieronder te zien wist iedereen wel wat te doen! Maar toch waren we het er unaniem over eens! Wij missen onze lieve zwemmertjes!

Kim, het groepshoofd van de Zeepaardjes hield zich creatief bezig met stikken en naaien. Ook van een uurtje extra slaap kon ze wel genieten!



Annelies, het groepshoofd van de Orka's probeerde wat extra te kuisen. Al verliep dat niet echt van een leien dakje...



Als Dimi geen zwemschool Zeehondjes heeft, dan leert hij er maar echte zwemmen!



Verena, hoofd van de Dolfijntjes, miste het zwemmen zo hard dat ze probeerde te snorkelen in haar bad! Of dit goed gelukt is, moet je haar maar zelf vragen!



Wendy, de juf van de Kikkertjes is nu heel verdrietig omdat ze nu geen bubbels heeft in haar bubbelbad. De kikkertjes zijn er niet om bellen te blazen voor haar!



Nathalie, groepshoofd van de Zwaardvissen maakt extra tijd vrij voor haar zonen. Of is het eerder in bedwang houden?



Eveline, juf van de Zeeschildpadjes probeerde om toch het zwembad binnen te geraken! Na hard duwen en proberen werd ze heel boos... Het lukte niet...



Gezocht!

Lesgevers voor de zwemschool.

Trainers voor de zwemclub.

Vrijwilligers om ons te ondersteunen tijdens allerlei evenementen.

info@zwemvereniginglier.be

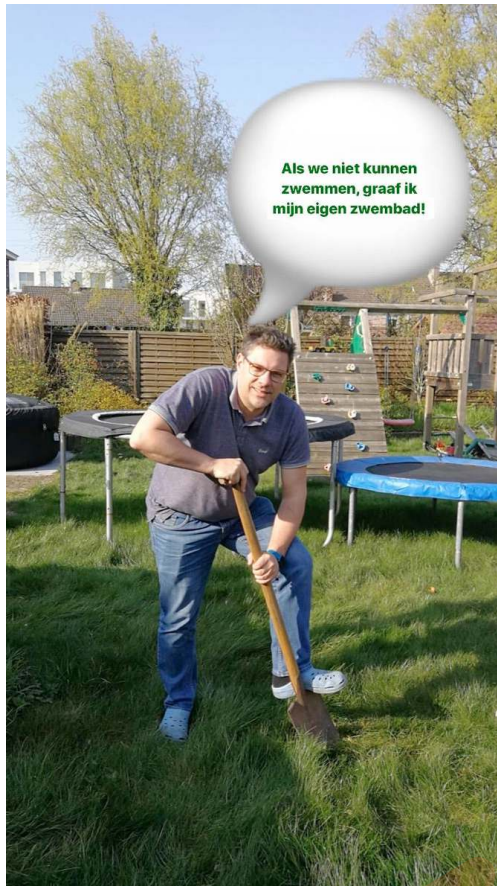
Uren per week vind je ze normaal terug in het zwembad! Maar in tijden van corona is dit helemaal anders! Onze trainers vulden hun tijd heel anders in dan normaal!

Trainster Ellen hield een grondige lente schoonmaak! Alle kasten liggen er onberispelijk bij!

Trainer Sven zag het wel heel groots! Succes zou ik zeggen!



Cindy en Chloé genieten van extra momenten samen. Gaan lopen, genieten van het zonnetje of een lekkere cake bakken. Tijd zat nu!



Voor trainster Jolien van de recreatie was de extra tijd zeer welkom! Ze stak extra tijd in haar studies.



Leren leren leren...

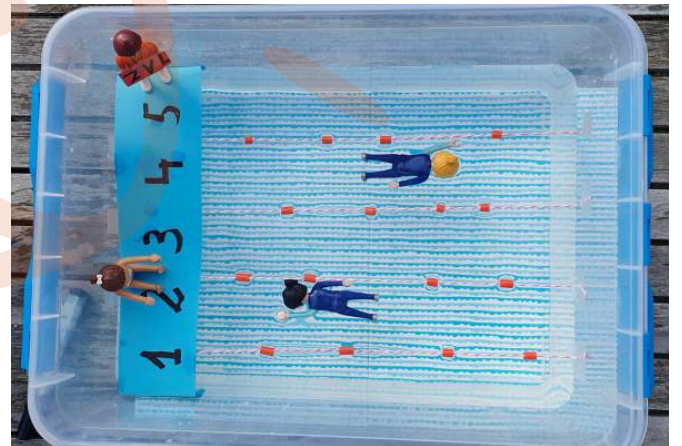
Als de verveling toeslaat...

Wie lang 'in zijn kot' moet zitten, begint zich op den duur te vervelen... Velen onder ons werden dan creatiever. Ouders werden creatiever om 'hun kroost' bezig te houden. We werden creatiever in het contact houden met vrienden en familie. Creatiever om alles georganiseerd te krijgen, ... Maar ook de kinderen werden creatiever!

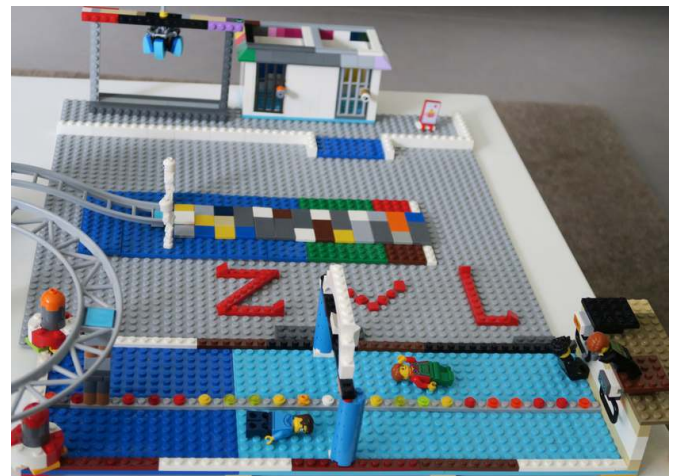
Qingkun, maakte deze zwemmer met toiletaccessoires en zwemspullen!



Ook Pip hield zich creatief bezig! Ze liet de andere zwemmers van haar groep wat los zwemmen. En ook trainer Sven was aanwezig!



Lore en Wout Huberland misten het zwemmen duidelijk ook. Want ook zij gingen aan de slag met lego en bouwden een ZVL-zwembad.



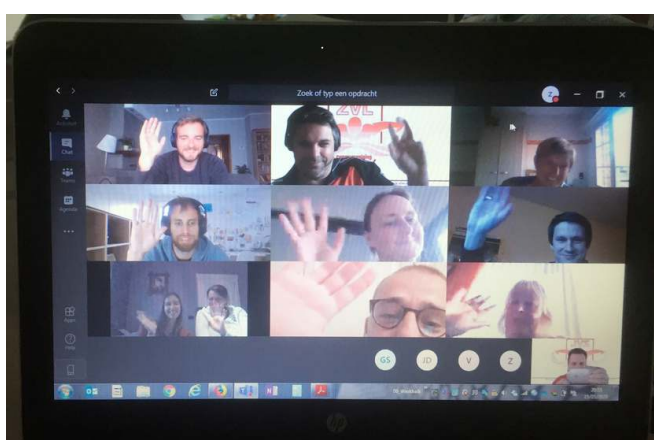
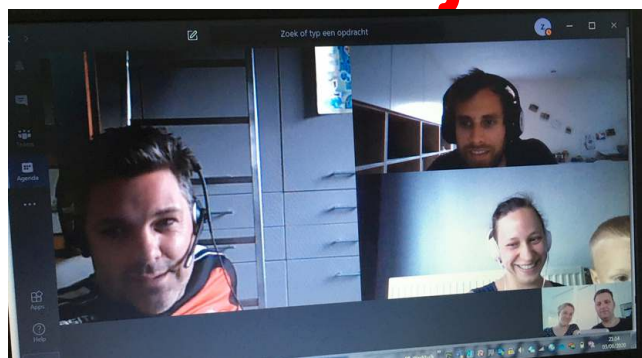
Ook Nelle is aan het knutselen geslagen. Ze maakte dit originele zwembad!



Het bestuur in Coronatijden.

Het zwemgedeelte lag wel stil, maar het bestuur moest blijven draaien. Het was immers belangrijk om heel de Covid-19 situatie te blijven volgen. Al snel rezen er veel vragen. Kan de zwemschool dit jaar nog doorgaan? Kunnen onze oudere zwemmers nog trainen? Gaan de wedstrijden nog door? Wat met het openwaterseizoen deze zomer? Wat kunnen we doen om de 'verloren' lessen en trainingen toch een beetje te compenseren? Hoe houden we contact met onze zwemmers? Wat met het komende seizoen?

Je hoort het al. Er was heel wat te bespreken op de veertiendaagse vergadering. Nu het bestuursteam niet kon 'live' kon samenkomen, vergaderden we via 'Teams'. Niet zo gezellig, maar wel doeltreffend. Ook de jaarlijkse verplichte algemene vergadering ging door via Teams.



Eindelijk terug een beetje actie!

Na weken volledig stil te liggen kregen we het bericht dat we onder strikte voorwaarden al terug droogtraining mochten opstarten! Onze trainers en zwemmers van de zwemclub waren hier al heel blij mee. Al hoopten we dat er snel 'meer' ging mogen en dat we terug in het water zouden mogen duiken. Vanaf 25 mei werden er enkele keren per week trainingen aangeboden. Uiteraard met de nodige maatregelen! Er werd steeds buiten getraind met 1.5 m afstand, handen werden ontsmet, enkel eigen materiaal werd toegestaan en inschrijven was verplicht. Wisselen van materiaal was uit den boze alsook bezoekers die kwamen kijken. Alles anders dan anders... Maar desondanks toch een succes!



Vier maal proficiat!!!!

We kunnen dit seizoen wel spreken van een heuse babyboom binnen ZVL. Maar liefst 3 lesgevers kregen er een zootje of dochtertje bij. Daarnaast is er nog een lesgeefster zwanger. Wie dit is, zal je wel merken volgend seizoen! Naast al deze kersverse wondertjes was er ook een lesgever die trouwde. Fijn nieuws allemaal! En dikke proficiat!

Jeroen en Anke

In volle Corona crisis trouwden Jeroen Van Hoof (lesgever, masterzwemmer en bestuurslid) en Anke Mistiaen. Op zaterdag 25 april 2020 gaven ze elkaar het ja-woord. Proficiat! Jeroen en Anke! En ook proficiat aan Sonja! (Hoofd zwemschool en mama van Jeroen)



Raf en Ann

Raf Tielemans (lesgever, bestuurslid en masterzwemmer) en Ann Van Tendeloo mogen hun derde kindje verwelkomen in augustus. Grote zus Stien en grote broer Roel zwemmen al bij ons in de zwemschool. Proficiat!



Kim en Wouter

Kim Verberckt (lesgever en bestuurslid / secretaris) en Wouter Van Vucht wachten vol spanning op hun vierde spruitje. In september mogen ze hun zootje in hun armen nemen. Proficiat!

Nathalie en Michaël

Nathalie Van Den Brande (lesgever en Paco-verantwoordelijke) en Michael Van Kogelenberg mochten op 4 juli hun dochtertje Kaat verwelkomen. Grote broers Lars en Mats zwemmen al in de zwemschool. Proficiat Nathalie en Michael!



En... hier gaan ze dan!

Na meer dan 3 maanden niet te mogen zwemmen, was het op 1 juli zo ver! De zwembaden gingen terug open en ook onze zwemmers van de zwemclub mochten terug 'een plons' nemen! Heerlijk vonden ze dit! Onze zwemmertjes van de zwemschool moeten nog eventjes langer wachten.



Is het u ook opgevallen?

Dat sommige letters in het **blauw*** staan? Zoek snel alle letters en vorm er een woord mee!

Bezorg ons het juiste antwoord via de link op onze website. De winnaar wordt bekend gemaakt op 3/10 en krijgt een leuk ZVL - kadopakket.

Uw antwoord inzenden kan tot 30/9.

* Het woord 'blauw' hierboven bevat geen letters voor het gezochte wedstrijdwoord.



..... -->

Eventjes ontspannen...

Woordzoeker Sport

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

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

Zoek de 6 verschillen



- | | | | | |
|-----------|--------|---------|--------------|------------|
| Atletiek | fiets | penalty | stadion | wielrennen |
| bal | goal | puk | strafschop | yoga |
| basketbal | joggen | racket | stick | zwemmen |
| doelpunt | mat | rugby | trainingspak | |
| elftal | net | set | veld | |

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

We willen iedereen een sportief seizoen toewensen!

Mail een selfie!

Vond je het krantje leuk? Stuur een originele selfie van jou en het krantje naar annelies.kets@zwemvereniginglier.be. Zo maak ook jij deel uit van de editie van volgend seizoen!