



Kalender zwemschool april- juni 2016.

Paasvakantie

Zwemschool/sportief zwemmen/volwassen zwemmen:

- geen zwemles van zaterdag 26 maart 2016 tot en met vrijdag 8 april 2016
- zwemlessen hervatten op zaterdag 9 april 2016, maandag 11 april 2016 en dinsdag 12 april 2016

De lessen **aqua-gym** vinden plaats tijdens de normale uren.

Tussentijdse evaluatie zwemschool

- zaterdag 23 april 2016 en dinsdag 26 april 2016

Pinkstermaandag

- geen droog- en zwemtraining op maandag 16 mei 2016

Zwemhappening en clubkampioenschap

- zaterdag 4 juni 2016

Speelles

- zaterdag 18 juni 2016

Evaluatie zwemschool

- zaterdag 25 juni 2016 en dinsdag 28 juni 2016

Einde zwemseizoen

Sportief zwemmen (groep A) en Aquagym A-B:
- maandag 27 juni 2016

Sportief zwemmen (groep B):
- dinsdag 28 juni 2016

Pré-competitie & competitie en Aquagym C:
- woensdag 29 juni 2016

Voorwoord

Beste leden, ouders, trainers en sympathisanten.

De winter is alweer voorbij en de lente laat zich stilaan voelen. IJspiegels en een glad wegdek maken stilaan plaats voor een fijn zonnetje en aangename temperaturen. Tijd voor onze derde nieuwsbrief. De afgelopen maanden is er weer heel veel gebeurd in onze zwemclub. Graag geven we u een kort overzicht.

Heel veel leesplezier!

Het bestuur en de lesgevers.

5de Amerikaans eetfestijn

Eind februari vond in de Maalderij te Sterrebeek ons Amerikaans eetfestijn plaats. De hongerige bezoekers konden genieten van sappige ribbetjes en heerlijke hamburgers geserveerd met frietjes. Ook onze dessertjes vielen, zoals ieder jaar, bijzonder in de smaak. De winst van dit eetfestijn gaat volledig naar onze zwemmers.



Onze nieuwe helpende handen...onze vrijwilligers!

Enkele weken geleden lanceerden wij via mail en op ons eetfestijn een oproep voor vrijwilligers om te helpen binnen onze zwemschool.

Wij zijn verheugd dat enkele ouders hier positief op reageerden. Waarvoor onze dank!

Meer informatie volgt in de nieuwsbrief van juni.

Nieuws van onze zwemschool

SCZ- wint de jeugdtrofee voor laureaat van de sport 2015.

Swimming Club Zaventem ontvangt de trofee van Laureaat van de sport.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van de sportraad van de gemeente Zaventem van afgelopen week heeft onze zwemclub de trofee van "laureaat van de sport 2015" ontvangen.

Onze medaillewinnaars van de provinciale - , Vlaamse - en Belgische zwemkampioenschappen mochten, in naam van de hele SCZ-familie, deze prijs in ontvangst nemen.

Bij dezen willen wij ALLE zwemmers van SCZ bedanken (zowel de allerkleinsten als de iets oudere zwemmers) voor hun harde inzet tijdens de lessen, trainingen en wedstrijden.



Daarnaast willen we ook onze lesgevers, trainers, ouders en andere vrijwilligers niet vergeten.

Zonder jullie zouden we deze trofee nooit in ontvangst kunnen nemen.

Van harte proficiat en een dikke dank u wel!!!



Trainersvergadering

Tijdens het eerste weekend van maart hielden de lesgevers en trainers hun jaarlijkse vergadering. Onder leiding van hoofdtrainer Bavo werden de evacuatieplannen van het zwembad besproken en de doelstellingen van de verschillende zwemgroepen overlopen. Het werd een zeer productieve vergadering....



Nieuws van onze zwemschool

Paco-wedstrijd in Zaventem op 20 maart 2016.

Paco wedstrijden hebben tot doel de zwemmers van de zwemschool en pré-competitie de mogelijkheid te geven zich te meten met andere leeftijdsgenootjes en dit in een superleuke en ontspannen sfeer. Onder het motto "deelnemen is belangrijker dan winnen" kwamen op 20 maart enkele van onze zwemmers van de

zwemschool aan de start van onze jaarlijkse Paco-wedstrijd.



In het vertrouwde zwembad van Zaventem hadden we op 20 maart weer een leuke wedstrijd, toffe sfeer, af en toe een grapje tussen de zwemnummers in en een ludieke aflossing om het feest compleet te maken. Alle deelnemers ontvingen na deelname een herinneringsmedaille.

Een groepje zwemmers in de kijker

Dit zijn onze lichtblauwe, rode en groene badmutsen

Na onze jongste zwemmertjes in de vorige nieuwsbrief, stellen we u graag de drie volgende groepen van de zwemschool voor.

Om te beginnen de lichtblauwe badmutsen. Onder leiding van Katja, Sanne en Arno leren de zwemmers de beginselen van borstcrawl en rugcrawl en doen ze ook al een poging om te leren duiken.



De rode badmutsen staan onder leiding van Evie, Eduard en Ruben. Deze atleetjes leren op een correcte

manier borstcrawl (een halve lengtel!) en op een juiste manier rugslag zwemmen (25 meter!). Ze leren ook de beginselen van schoolslag.



En tenslotte de groene badmutsen, zij krijgen les van de stoere lesgevers Bram en Valentino. Deze waterratten kunnen 2 lengtes rugcrawl en borstcrawl op een correcte manier zwemmen. Zij leren de volledige schoolslag en ook het duiken gaat al heel goed.



Nieuws van onze competitie zwemmers

Verlag van de Vlaamse (Jeugd)kampioenschappen zwemmen

De Vlaamse Jeugdkampioenschappen

Op 5, 6 en 7 februari konden onze zwemmers deelnemen aan de Vlaamse Jeugdkampioenschappen.

Om aan deze kampioenschappen te mogen deelnemen dienden de zwemmers wel limiettijden te zwemmen. Deze limieten worden op voorhand vastgelegd door de Vlaamse Zwemfederatie.

Uiteindelijk namen 5 van onze

zwemmers deel aan dit groots evenement. Floor, Laurenz, Aïsha, Luna en Dauphine mochten onze club vertegenwoordigen. Dit evenement ging door in Antwerpen, u weet wel, in het zwembad van Pieter Timmers en co.

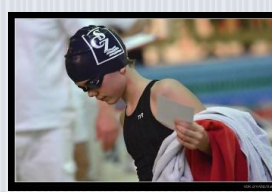
Weken en maanden van training zorgden ervoor dat onze zwemmers klaar waren voor deze wedstrijd.

Op wat zenuwen en enkele lange wachttijden na, verliep alles vlot. Dit resulteerde dit jaar spijtig genoeg niet in medailles maar wel in 20 nieuwe persoonlijke toptijden en 8 keer een top tien plaats.

Hier zijn we dan ook fier op!

Enkele VJK weetjes:

- Zo behaalden 6 SCZ'ers de limiettijden voor de grootste jeugdwedstrijd in Vlaanderen;
- Zo zwommen onze SCZ'ers op dit VJK 20 nieuwe persoonlijke besttijden;
- Zo werden er 8 top tien plaatsen behaald;
- Zo zwommen onze zwemmers samen maar liefst 6,2 kilometer aan wedstrijdmeters;
- Zo werd er tijdens de verschillende inzwemmomenen (= opwarming) en uitzwemmomenen (= recuperatie) zo'n 25 tot 30 kilometer gezwommen door onze zwemmers;
- Zo dienden de zwemmers samen in het totaal zo'n 43 keer hun zwembroek of badpak aan te trekken en/of te wisselen (wat uiteraard niet wil zeggen dat zwemmers 43 zwembroeken en badpakken moeten hebben ;-)).



Nieuws van onze competitie zwemmers

De Vlaamse Kampioenschappen

Op 26, 27 en 28 februari nam Fran deel aan de Vlaamse Kampioenschappen. Dit zijn de kampioenschappen voor zwemmers van 15 jaar en ouder. Ook zij diende voor deze wedstrijden limiettijden te zwemmen.

Net als de andere zwemmers diende Fran gedurende weken en maanden zich voor te bereiden om op deze wedstrijd goed te kunnen presteren. Zo mocht zij deelnemen aan de 200m en 400m wisselslag, wat wil zeggen dat ze de vier stijlen goed moet kunnen

beheersen om deze nummers vlot en gemakkelijk te kunnen zwemmen. Daarnaast behaalde Fran ook de limieten voor de 100m en 200m vrije slag (in de volksmond: de 'crawl', ook al mogen ze officieel kiezen welke slag ze zwemmen).



Enkele VK-weetjes:

- Zo diende Fran 900 meter wedstrijd meters te zwemmen, maar daarnaast zwom ze ook nog eens zo'n 4 tot 5 km tijdens het inzwemmen en uitzwemmen;
- Zo diende Fran elke ochtend op te staan tussen 6u en 6u30;
- Zo nam Fran 132 maal een keerpunt. Indien ze dit in ons zwembad zou doen ,betekent dit dat ze 264 keer zou draaien!!!
- Zo kwam Fran Killian (lesgever eendjes) op dit kampioenschap tegen. Killian nam deel aan 200m en 400m vrije slag (wel niet onder de naam van SCZ) en ook hij deed het meer dan behoorlijk.
- Zo namen grote namen zoals Kimberly Buys, Glenn Surgeloose, Louis Croenen, Emmanuel Vanluchene, Jasper Aerents, ... ook deel aan deze wedstrijd. U kent ze wel, de zwemmers die geselecteerd zijn voor de Olympische Spelen in Rio.

Een groepje competitie zwemmers in de kijker

Onze competitie groep C2 (benjamins): trainer Leen

Onze competitiegroep telt 16 zwemmers. 4 keer per week duiken deze zwemmers het water in, 5 keer indien er dat weekend een wedstrijd is.

Binnen onze groep streven wij naar verschillende persoonlijke besttijden en indien mogelijk proberen we limieten te behalen voor de verschillende kampioenschappen.

Meters zwemmen en soms een beetje afzien staan dus zeker op onze agenda.

Echter plezier maken en sociale contacten leggen zijn ook elementen die binnen onze groep terug te vinden zijn.

De zwemmers zelf hebben zelf ook een eigen tekstje geschreven over hun groep:

*Wij doen mee aan wedstrijden
En presteren super tijden.
Het is super leuk bij SCZ
Daarom hebben wij dikke pret.
Het is super fijn,
Om bij SCZ te zijn.
We zijn allemaal sociaal,
Maar dat is niet speciaal.*

