

A photograph of a swimming pool with two swimmers. One swimmer in the foreground is wearing a blue cap and goggles, swimming towards the left. Another swimmer is visible in the background, partially obscured by the pool lane lines. The water is clear blue.

VZD

Vrije Zwemmers Drongen vzw

Jaargang 36 nr 1

Inhoudstafel

- 1 Kalender
- 2 Mededelingen
- 3 Clubactiviteiten
- 4 Wedstrijduitslagen
- 5 Fotoreportage
- 6 Code uitsluitingen
- 7 Ontspanning

Verantwoordelijke uitgever: Romain Hofman,
Wondelgem
Afgiftekantoor: A. Claeys Bouwaertlaan, 9030
Mariakerke P509388
Afzender/Secretariaat



Ontspanning ... Sport ... Vriendschap ...

DE VRIJE ZWEMMERS DRONGEN

Zwemmen in het stedelijk zwembad Rooigem, Peerstraat te Gent

- Elke maandagavond van 19u tot 20u
- Elke donderdagavond van 18u30 tot 19u30 (jeugd)
en van 19u30 tot 20u30 (volwassenen)
- Elke zaterdagochtend van 8u tot 9u

Bij de Vrije Zwemmers Drongen

- Kan je leren zwemmen (zaterdag – maandag – donderdag 1ste uur)
- Kan je nieuwe zwemwijzen aanleren
- Kan je meedoen aan wedstrijdzwemmen
- Kan je zwemmen in familiaal verband
- Kan je zwemmen als ontspanning
- Kan je aan aquagym doen (enkel op donderdagavond 2de uur)

1. KALENDER CLUBACTIVITEITEN

JANUARI			
Maandag 4/01	Hervatten zwemlessen en trainingen na kerstvakantie	19u00	Gent
Zondag 31/01	Wedstrijd Vrije Zwemmers Nieuwpoort in Nieuwpoort	13u30	Nieuwpoort
FEBRUARI			
Maandag 8/02 tot en met zondag 14/02	Krokusvakantie – geen activiteiten Trainingen hervatten op maandag 15/2	19u00	Gent
Zondag 14/02	Kerntrainingen FROS Swimmingteam	9u00	Ronse
Zondag 21/02	Wedstrijd Beker van Antwerpen in Berchem	14u00	Berchem
MAART			
Zondag 6/03	FROS Leeftijdkampioenschappen 2016 1 ^{ste} dag	14u00	Nieuwpoort
Zondag 13/03	FROS Leeftijdkampioenschappen 2016 2 ^{de} dag	14u00	Nieuwpoort
Maandag 14/03	Algemene Ledenvergadering Vzw Vrije Zwemmers Drongen Vergaderzaal Zwembad Rooigem <i>Info zie ook in dit clubblad</i>	20u15	Gent
Zaterdag 19/03	Viering clubkampioenen Landgoed De Campagne -Drongen <i>Info zie ook in dit clubblad</i>	18u00	Drongen
Maandag 28/03 tot en met zondag 11/04	Paasvakantie – geen trainingen Zwemlessen en trainingen hervatten op maandag 11 April 2016	/	/

Deze agenda kan door allerlei omstandigheden nog gewijzigd worden.

2. MEDEDELINGEN



Liefste zwemmers, auquagymmers, ouders en vrienden,

*Voor 't nieuwe jaar is nummer 2016 bedacht.
Als jullie nu al eens wisten wat dat jaar bracht...
Stel dat het in de sterren stond geschreven,
Dat jullie vooraf wisten wat jullie zouden gaan beleven...*

*Zoiets zou pas verschrikkelijk akelig zijn!
Hoewel voor de juiste lottonummers best wel fijn ...
Maar verder zou niks een verrassing wezen,
Alsof jullie alles al eens eerder hadden gelezen.*

*Maar nee hoor, zo'n nieuw jaar ligt niet vooraf vast.
En dit wordt niet zomaar het tweeduizend en zestiende uit de kast.
Wat jullie ervan maken, dat hebben jullie zelf in de hand.
Nou ja, toch voor een heel groot deel, want ...*

*Een goede gezondheid & een stevige portie geluk, dat helpt voor alle mensen.
En dat is nu precies wat we jullie vandaag wil wensen!
Plus elkaar graag zien, veel lachen en zwemmen en geen gemaar.
Jullie zullen het zien, 2016 wordt een super jaar!*

Gelukkig Nieuwjaar!

Het bestuur van Vrije Zwemmers Drongen wenst iedereen van harte
een sportief en gezond 2016 toe !

TE VERNIEUWEN LIDGELDEN IN 2016:

Aan de volgende leden vragen wij vriendelijk en beleefd hun lidgeld te willen vernieuwen daar het reeds vervallen is of binnenkort zal vervallen. Met dank bij voorbaat.

De vernieuwing van het lidgeld kan gebeuren:

- contant tijdens de trainingsuren,
- overschrijving op het rekeningnummer

BE27 2900 2161 6873

Vzw Vrije Zwemmers Drongen
9032 GENT.

met de vermelding van naam of de namen

Mogen wij de leden vragen zoveel mogelijk te willen overschrijven teneinde alles vlotter te laten verlopen tijdens de trainingsuren. Lidgeld: 40 €.

1

Volgende lidkaarten vervallen in :**2016****Januari****Februari****Maart**

AELTERMAN Nicolien
ANNY Marwa
CAUWELIER Auke
CAUWELIER Jibbe
CHARLE Emile
DEFAUW Rita
DELVAUX Lasse
DUFROMONT Ruth
EL BACHIRI Younes
FIEMS Charlotte
FIEMS Victor
GEIRNAERT Roger
GHIJSELINCK Daniel
HOFMAN Romain
HOSTE Sabrina
LECOMPTE Claude
MASSCHO Yvette
MEERMAN Rita
PENSIS Jean-Pierre
POTTIE Arno
SCHEPENS Els
STAS Paul
STRUYVELT Arne
STURM Wannes
TIMMERMAN Seda
VAN WASSENHOVE Michel
VANDEN BORRE Martine
VERDONCK Leen
VERSTRAETE Luc
WANZEELE Lennart

DE COCK Gertjan
DE CRAEMER Hugo
DE LA PENA Frida
DE NOBLE Chloë
DE NOBLE Naomi
DE VLEESCHOUWER Lieve
LIPS Johannes
LIPS Koen
ROELANDTS Nadine
SPRUYT Abenzer
STANDAERT Martine
STEYAERT Seppe

BECKERS Renier
BRADT Elie
CARYN Bert
CARYN Noa
CLAEYS Claudine
CODDENS Rudy
COEMAN Kristine
DE CLERCQ Aime
DE COCK Johan
DE LA PENA Pablo
DE LANDTS HEER Astrid
DROESSAERT Jaak
MEERSCHAUT Nicolas
MESTDAGH Patricia
PERMANNE Vincent
SAELENS Eva
SCHOLLIER Jens
VAN DEN BOSCH Gustaaf
VERSCHUEREN Juna

BELANGRIJK: Prijzen voor tombola

De jaarlijkse clubkampioenviering gaat door op zaterdag 19 maart op het landgoed Campagne Drogen. Voor meer info zie verder in dit clubblad.

Wij vragen aan de leden om prijzen te willen schenken voor de tombola die doorgaat op de avond van de kampioenviering.

Deze prijzen kunnen steeds afgegeven worden tijdens de trainingsuren aan één van de bestuurders of op de dag zelf van de viering.

Alvast de hartelijkste dank aan de milde schenkers.

2

SCHOOLVAKANTIES***Krokusvakantie:***

Van maandag 8 februari tot en met zondag 14 februari zijn er geen zwemlessen en trainingen.

Deze hervatten op maandag 15 februari om 19 uur.

Paasvakantie:

Van maandag 28 maart tot en met zondag 10 april zijn er geen zwemlessen en trainingen.

Deze hervatten op maandag 11 april om 19 uur.

3

GEZOCHT – GEZOCHT – GEZOCHT**Nieuwe officials voor zwemwedstrijden**

De club is op zoek naar personen die willen optreden als officials tijdens wedstrijden zoals bijvoorbeeld tijdopnemers of scheidsrechters.

Voor meer inlichtingen gelieve zich te wenden tot bestuursleden en oud-officials van de club.

4

Terugbetaling via mutualiteit

Zowel kinderen als volwassenen kunnen via hun mutualiteit deels of volledig het lidgeld terugkrijgen.

Aarzel dan ook niet informatie te vragen bij uw mutualiteit. Iedere mutualiteit heeft eigen reglementen en voorwaarden.

5

3. VZD CLUBACTIVITEITEN

Uitnodiging Zwemwedstrijden

Vrije Zwemmers Drongen zal deelnemen aan de twee hieronder vermelde wedstrijden. Deze wedstrijden worden warm aanbevolen aan al onze competitiezwemmers. Via carpoolen kunnen we alle geïnteresseerde zwemmers voorzien van transport. Voor de zwemmers die nog niet zijn ingeschreven voor deze wedstrijden, graag een mailtje naar secretariaat@vzd.be.



Wedstrijd “Vrije Zwemmers Nieuwpoort”

Plaats: Stedelijk Zwembad Nieuwpoort, Leopold II park.

Datum: **Zondag 31 januari 2016**

Uur: binnen om 12u30 – aanvang van de wedstrijd om 13u30



Wedstrijd “Beker Provincie Antwerpen”

Plaats: Zwembad Groenenhoek , Berchem

Datum: **Zondag 21 februari 2016**

Uur: binnen om 13u – aanvang van de wedstrijd om 14u

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering



Vrije Zwemmers Dronen vzw

Gent, 2016

Betreeft: uitnodiging en agenda Algemene Vergadering maandag 14 maart 2016

Geachte clublid,

U wordt vriendelijk uitgenodigd voor de Algemene Vergadering van de zwemclub VZW Vrije Zwemmers Dronen die zal doorgaan op maandag 14 maart 2016 om 20u15 in de vergaderzaal van het Stedelijk Zwembad Rooigem, Peerstraat in Gent.

Agenda:

1. Welkomstwoord door de waarnemend voorzitter An Van Den Bulcke
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering VZW VZD 16 maart 2015
3. Verslag van de activiteiten en werking van de VZW VZD tijdens het voorbije werkingsjaar 2015
4. Goedkeuring van het financieel verslag 2015
5. Opsomming activiteiten en werking in het lopende jaar 2016
6. Goedkeuring van de begroting voor het jaar 2016
7. Ontslag bestuursleden en toetreding nieuwe bestuursleden
8. Goedkeuring samenstelling Raad van Bestuur
9. Bepalen lidgeld en bijdrage zwemmen seizoen 2016-2017
10. Varia

Indien u wenst deel te nemen aan de Algemene Vergadering, gelieve dit per mail door te geven via volgend adres: secretariaat@vzd.be

Indien u niet kan deelnemen aan de Algemene Vergadering maar toch uw stem wilt laten horen, kan u aan een andere deelnemer aan de vergadering een volmacht geven. Het formulier 'volmacht' kan via mail opgevraagd worden via het adres secretariaat@vzd.be

Leden die wensen toe te treden tot de Raad van bestuur van VZW VZD kunnen hun kandidatuur kenbaar maken per mail via secretariaat@vzd.be, dit ten laatste tegen 1 maart 2016).

U kan ons ook telefonisch bereiken via: Ruth Dufromont: 0498/15 19 54 of Renier Beckers: 0475/56 77 73

Met vriendelijke groet,

Ruth Dufromont

Uitnodiging Viering clubkampioenschappen

Al de zwemmers/sters die hebben deelgenomen aan de clubkampioenschappen 2015 op 19/12/15 zullen gehuldigd worden tijdens de kampioenviering voor hun geleverde prestaties. Alle aanwezige zwemmers op 19/03/16 ontvangen een aandenken voor zijn of haar prestatie. Aquagymmers krijgen eveneens een aandenken voor hun inzet gedurende het voorbije jaar. Persoonlijke aanwezigheid op het feest is hiervoor wel noodzakelijk.

VIERING CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2015

Ieder jaar organiseert de Vrije Zwemmers Drongen tradioneel de viering van haar clubkampioenen.

Deze feestelijke activiteit wordt vooraf gegaan door een etentje. Na de huldinging volgt een gezellig samenzijn met tombola.

Waar gaat de feestviering en huldinging door ? Iedereen - ook niet leden - zijn van harte welkom op zaterdag 19 maart 2016 om 18.00 uur in het domein DE CAMPAGNE te DRONGEN.

Het MENU is als volgt samengesteld :

Aperitief met hapjes

**Tomaat-paprika velouté, mascarponé
Gebakken zalmfilet, stoemp van groene kool, citrussausje
Chateau briand, dragonmousseline, warme groentjes
Soepje van mango & passievruchten, pistache-ijs, amandelnoten
Koffie**

Kindermenu :

**Tomaat-paprika velouté, mascarponé
Kaaskroket
Vol au vent – frietjes
Ijsje**

Prijs : 30€ (drank niet inbegrepen)

Kinderen tot en met 16 jaar : 15 €

Kinderen die geen kindermenu wensen betalen 30€

Gelieve in te schrijven vóór 8 maart 2016 met betaling bij de inschrijving. We kijken uit naar jullie talrijke opkomst !

4. WEDSTRIJDUITSLAGEN

AFKORTINGEN

NT	: voor de eerste maal afstand en zwemwijze gezwommen
VT	: persoonlijke besttijd met sec + honderdsten verbeterd
N.CR	: nieuw clubrekord
N.BR	: nieuwe bondsrekord
PINGUIN	: scherpe tijd gezwommen voor het bekomen van een kenteken.

BEKER ROGER VAN DER BEKEN

Sint-Amandsberg, 28 NOVEMBER 2015



5^{de} Koers : 50 m Rugslag Meisjes

Dolfijntjes	:	6 ^{de}	:	SUCAET Liesbet		00.58.02	VT :	0.55
Benjamins	:	7 ^{de}	:	ROBBEN Benthe		00.48.33	VT :	7.80
		10 ^{de}	:	SUCAET Anouk		00.50.74	VT :	5.89
		11 ^{de}	:	ROBBEN Sarah		00.50.91	VT :	5.69
		14 ^{de}	:	FIEMS Charlotte		01.04.38	NT	

6^{de} Koers : 50 m Rugslag Jongens

Miniemen	:	4 ^{de}	:	SUCAET Kevin		00.45.13	VT :	12.40
		7 ^{de}	:	ROBBEN Daan		00.50.33	VT :	4.20
		8 ^{ste}	:	WANZEELE Lennart		00.51.02	NT	
Kadetten	:	4 ^{de}	:	FIEMS Victor		00.40.69	NT	

8ste Koers : 8 x 50 m Vrije Slag Gemengd: 4^{de} : Vrije Zwemmers Drongen **05.37.82**ROBBEN Benthe - ROBBEN Sarah - SUCAET Anouk - SUCAET Liesbet
ROBBEN Daan - WANZEELE Lennart - FIEMS Victor - SUCAET Kevin**9de Koers : 50 m Schoolslag Meisjes****Dolfijntjes** : 8^{ste} : SUCAET Liesbet **00.59.75****Benjamins** : 8^{ste} : ROBBEN Benthe **00.49.77**9^{de} : ROBBEN Sarah **00.51.81** VT : 6.9012^{de} : SUCAET Anouk **00.58.54**13^{de} : FIEMS Charlotte **01.00.20****10de Koers : 50 m Schoolslag Jongens****Eendjes** : 6^{de} : DE HERTOOGH Floris **01.11.57**7^{de} : STRUYVELT Arne **01.28.27** VT : 9.63**Miniemen** : 6^{de} : ROBBEN Daan **00.48.52** VT : 9.538^{ste} : SUCAET Kevin **00.49.77** VT : 10.18**Kadetten** : 4^{de} : FIEMS Victor **00.45.96** NT**13de Koers : 50 m Vrije Slag Meisjes****Dolfijntjes** : 8^{ste} : SUCAET Liesbet **00.51.52** VT : 0.81**Benjamins** : 7^{de} : ROBBEN Sarah **00.41.75** VT : 5.1012^{de} : ROBBEN Benthe **00.44.11** VT : 4.0713^{de} : SUCAET Anouk **00.47.61** VT : 0.6714^{de} : FIEMS Charlotte **01.00.11****14de Koers : 50 m Vrije Slag Jongens****Eendjes** : 5^{de} : STRUYVELT Arne **00.58.72** VT : 6.097^{de} : DE HERTOOGH Floris **01.13.10**

Miniemen	:	4 ^{de}	:	WANZEELE Lennart	00.34.77	NT
		6 ^{de}	:	ROBBEN Daan	00.39.41	VT : 3.48
		9 ^{de}	:	SUCAET Kevin	00.40.95	VT : 4.63
Kadetten	:	5 ^{de}	:	FIEMS Victor	00.37.75	NT

15de Koers : 100 m Wisselslag Jongens

: 4^{de} : Vrije Zwemmers Drongen **06.39.61**

ROBBEN Daan - WANZEELE Lennart - FIEMS Victor - SUCAET Kevin

16de Koers : 8 x 50 m Schoolsleg Gemengd

: 3^{de} : Vrije Zwemmers Drongen **07.08.03**

ROBBEN Benthe - ROBBEN Sarah - SUCAET Anouk - FIEMS Charlotte
ROBBEN Daan - WANZEELE Lennart - FIEMS Victor - SUCAET Kevin

Ploegenrangschikking

: 5^{de} : Vrije Zwemmers Drongen **43 punten**



CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2015

Gent, 19 DECEMBER 2015

Het was een geslaagde clubkampioenschappenwedstrijd!

De clubkampioenschappen van Vrije Zwemmers Drogen die steeds doorgaan in ons vertrouwde Rooigem zwembad is de ideale gelegenheid om ook als nieuwe of minder ervaren zwemmer eens te proeven van het wedstrijdzwemmen.

Maar liefst 35 zwemmers hebben zich ingeschreven en we zijn dan ook erg opgetogen dat verscheidene van onze allerjongste en nieuwste zwemmerijes voor het eerst hebben deelgenomen aan deze leuke wedstrijd.

Een dikke welgemeende proficiat aan **Phara, Nele, Amina, Laila, Kobe, Amber, Drita, Liesbet, Maité, Floris, Arne, Charlotte, Anouk, Auke, Benthe, Sarah, Jibbe, Kevin, Daan, Lennart, Victor, Thuline, Josephine, Rinus, Matthias, Gertjan, Simon, Ludo, Jens, Ruth, An, Delphine** voor de puike prestaties.

Bedankt aan alle ouders, vrienden en families voor het enthousiast supporteren, het was een geweldige sfeer.



COMPETITIE DAMES

CATEGORIE	AFSTAND	KLAS	NAAM	VRIJE SLAG	SCHOOL	RUG	VLINDER	TOTAAL
EENDJES	50 M	1.	PHILIPS Amber	01.12.39 576,10 P.	01.01.19 688,10 P.	01.43.68 403,20 P.		03.57.26 1.667,40 P.
		2.	AHMEDOV Drita	01.47.07 229,30 P.	01.31.44 385,60 P.	01.39.23 307,70 P.		03.57.26 922,60 P.
DOLFIJNTJES	50 M	1.	SUCAET Liesbet	00.53.81 761,90 P.	00.58.74 712,60 P.	00.59.40 706,00 P.	01.01.22 687,80 P.	03.53.17 2.868,30 P.
		2.	CLAUS Maité	01.00.56 694,40 P.	00.51.83 781,70 P.	01.04.66 653,40 P.		03.54.05 2.129,50 P.
BENJAMINS	100 M	1.	ROBBEN Benthe	01.44.62 513,80 P.	01.51.81 441,90 P.	01.48.35 476,50 P.	02.30.41 55,40 P.	07.55.19 1.487,60 P.
		2.	ROBBEN Sarah	01.42.77 532,30 P.	01.50.60 454,00 P.	01.53.81 421,90 P.		05.27.18 1.408,20 P.
		3.	CAUWELIER Auke	01.46.65 493,50 P.	02.00.40 356,00 P.	02.00.08 359,20 P.		05.47.13 1.208,70 P.
		4.	SUCAET Anouk	01.58.23 377,70 P.	02.15.21 207,90 P.	02.11.84 241,60 P.	02.07.46 285,40 P.	07.55.19 1.112,60 P.
		5.	FIEMS Charlotte	02.15.82 201,80 P.	02.15.52 204,8 P.			04.32.14 406,60 P.
KADETTEN	100 M	1.	LOONES Thuline	01.06.77 892,30 P.	01.26.25 697,50 P.	01.14.67 813,30 P.	01.13.52 824,80 P.	05.48.21 3.227,90 P.
		2.	BUYSSE Josephine	01.08.26 877,40 P.	01.35.72 606,90 P.	01.17.78 782,20 P.	01.14.45 815,50 P.	05.16.21 3.082,00 P.
VETERANEN 45	50 M	1.	VAN RENTERGHEM Delphine	00.43.01 869,90 P.	01.00.31 696,90 P.	00.51.70 783,00 P.	00.49.49 805,10 P.	03.24.51 3.154,90 P.

COMPETITIE HEREN

CATEGORIE	AFSTAND	KLAS	NAAM	VRIJE SLAG	SCHOOL	RUG	VLINDER	TOTAAL
EENDJES	50 M	1.	DE HERTOGH Floris	01.09.60 604,00 P.	01.11.47 585,30 P.	01.03.11 668,90 P.		03.24.18 1.858,20 P.
		2.	STRUYVELT Arne	01.01.76 682,40 P.	01.27.10 429,00 P.			02.28.86 1.111,40 P.
MINIEMEN	100 M	1.	WANZEELE Lennart	01.18.44 775,60 P.	01.42.45 535,50 P.	02.02.00 339,98 P.	01.29.10 669,00 P.	06.31.99 2.138,08 P.
		2.	ROBBEN Daan	01.28.40 676,00 P.	01.41.65 543,50 P.	01.58.24 377,60 P.	01.51.01 449,00 P.	07.00.10 2.046,10 P.
		3.	SUCAET Kevin	01.33.64 623,60 P.	01.49.75 462,50 P.	01.39.20 569,80 P.	02.02.70 333,00 P.	07.06.49 1.988,90 P.
		4.	CAUWELIER Jibbe	02.08.16 278,40 P.	01.54.20 418,00 P.			04.02.36 696,40 P.
KADETTEN	100M	1.	FIEMS Victor	01.29.96 660,40 P.	01.43.34 526,60 P.	01.34.40 616,00 P.	01.35.90 601,00 P.	06.25.20 2.404,00 P.
PUPILLEN	100 M	1.	LOONES Matthias	01.01.85 941,50 P.	01.23.18 728,20 P.	01.13.42 825,80 P.	01.02.75 932,50 P.	04.42.40 3.428,00 P.
		2.	VERSTRAETE Rinus	01.13.23 827,70 P.	01.36.02 599,80 P.	01.26.55 694,50 P.	01.41.15 548,50 P.	05.58.35 2.670,50 P.
SENIOREN	100 M	1.	DE COCK Gerjan	01.17.00 790,00 P.	01.32.13 638,70 P.	01.33.88 621,20 P.	01.34.27 617,30 P.	05.57.28 2.667,20 P.
		2.	SMETS Simon	01.12.03 839,70 P.	01.27.76 682,40 P.	01.24.11 718,90 P.		04.03.90 2.241,00 P.



RECREATIE HEREN

CATEGORIE	AFSTAND	KLAS	NAAM	VRIJE SLAG	SCHOOL	RUG	VLINDER	TOTAAL
16 JAAR EN JONGER	50 M	1.	GYSELBRECHT Kobe	01.13.37 556,30 P.	01.34.84 351,60 P.			02.48.21 907,90 P.
26 JAAR EN OUDER	50 M	1.	POTTIER Ludo	00.34.87 951,30 P.	00.41.44 885,60 P.	00.46.57 834,30 P.	00.47.25 827,50 P.	02.50.13 3.498,70 P
		2.	SCHOLLIER JENS	00.40.96 890,40 P.	00.43.62 863,80 P.			01.24.58 1.754,20 P



RECREATIE DAMES

CATEGORIE	AFSTAND	KLAS	NAAM	VRIJE SLAG	SCHOOL	RUG	VLINDER	TOTAAL
16 JAAR EN JONGER	50 M	1.	CEUPENS Phara	01.12.39 576,10 P.	01.12.38 576,20 P.	01.19.14 508,60 P		03.24.51 1.660,90 P.
		2.	POTTIER Nele	01.12.41 575,90 P.	01.07.56 624,40 P.			03.24.51 1.200,30 P.
		3.	LAGHZAOU Amina		01.33.66 363,40 P.	01.24.81 451,90 P		02.58.47 815,30 P.
		4.	LAGHZAOU Laila		01.25.84 441,60 P.	01.32.96 370,40 P.		02.58.80 812,00 P.
26 JAAR EN OUDER	50 M	1.	DUFROMONT Ruth	00.44.78 852,20 P.	00.50.50 795,00 P.	01.06.03 639,70 P.		02.41.31 2.286,90 P.
		2.	VAN DEN BULCKE An	00.54.79 752,10 P.	00.52.76 772,40 P.	01.14.91 550,90 P.		03.24.51 2.075,40 P.

100M WISSESLAG HEREN

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Dolfijntjes Benjamins Miniemen	1.	WANZEELE Lennart	01.33.65
	2.	FIEMS Victor	01.38.02
	3.	SUCAET Kevin	01.45.63
	4.	ROBBEN Daan	01.46.66

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Veteranen 1, 2, 3 & Recreanten	1.	POTTIER Ludo	01.36.70

100M WISSESLAG DAMES

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Dolfijntjes Benjamins Miniemen	1.	ROBBEN Benthe	01.54.72
	2.	CAUWELIER Auke	02.00.94
	3.	ROBBEN Sarah	02.01.34
	4.	SUCAET Anouk	02.07.33
	5.	SUCAET Liesbet	02.11.11

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Veteranen 1, 2, 3 & Recreanten	1.	VAN RENTERGHEM Delphine	01.52.05
	2.	DUFROMONT Ruth	02.07.27

200M WISSESLAG HEREN

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Kadetten Pupillen Senioren	1.	LOONES Mathias	02.27.10
	2.	VERSTRAETE Rinus	03.21.30
	3.	DE COCK Gertjan	03.21.38

200M WISSESLAG DAMES

CATEGORIE	KLAS	NAAM	TIJD
Kadetten Pupillen Senioren	1.	LOONES Thuline	02.46.53
	2.	BUYSSE Josephine	02.56.97

5. FOTOREPORTAGE

Zaterdag 5 december 2015

Sinterklaas en Zwarte Piet waren op bezoek bij VZD !



6. INFORMATIE

Het nieuwe jaar brengt ook een nieuwe indeling in categorieën – zie hieronder de indelingen per geboortjaar voor 2016:

FROS-Leefijdscategorieën 2016



Benaming	Geboortejaar				
Eendjes	10	09	08		
Dolfijnen	07	06			
Benamins	05	04			
Miniemen	03	02			
Cadetten	01	00			
Pupillen	99	98			
Seniors	97	En vroeger			
Veteranen 25	91	90	89	88	87
Veteranen 30	86	85	84	83	82
Veteranen 35	81	80	79	78	77
Veteranen 40	76	75	74	73	72
Veteranen 45	71	70	69	68	67
Veteranen 50	66	65	64	63	62
Veteranen 55	61	60	59	58	57
Veteranen 60	56	55	54	53	52
Veteranen 65	51	50	49	48	47
Veteranen 70	46	45	44	43	40

Ter info lijsten we hieronder de mogelijke uitsluitingen op tijdens zwemwedstrijden. Voorafgaand aan een wedstrijd wordt er ook steeds met de zwemmers de belangrijkste aandachtspunten overlopen voor de start, aankomst en keerpunt regels. Voor meer uitleg kan u zich altijd richten tot onze trainers.

Code uitsluitingen FROS (Tech. Regl. Fros) (A.V. 7 december 2013)

FROS SPORTA	FTFN		FINA
----------------	------	--	------

De Start (SW4)

ST1	S1		
ST2	S2	wan- of onsportief gedrag bij de start	SW4.
ST3	S3	niet vertrokken met duiksprong	SW4.2.
ST4	S4	te vroeg vertrokken bij de start (na het commando "op uw plaatsen" en voor het startsignaal van de starter)	SW4.4.
		starthouding, stilstaand niet onmiddellijk met minstens 1 voet aan de voorzijde van het startblok aangenomen (na het commando "op uw plaatsen" van de starter)	SW4.1.

Vrije Slag (SW5)

VS1	N1	in het onderdeel vrije slag van de wisselslag gezwommen in rug-, school-, of vlinderslag	SW5.1.
VS2	N2	bij keerpunt of aankomst, muur niet geraakt met om 't even welk lichaamsdeel	SW5.2.

Rugslag (SW6)

RS1	D1	De starthandgrepen niet gebruikt bij de start.	SW6.1.a
RS2	D2	voeten en/of tenen vastgezet in de overloopgoot of tegen de rand	SW6.1.b
RS3	D3	rugligging verlaten tijdens de wedstrijd: schouders 90° of meer (uitgezonderd keerpunt)	SW6.2.
RS4	D4	na 15 meter hoofd nog niet boven water na start of keerpunt	SW6.3.a
RS5	D5	meerdere armslagen bij keerpunt na verlaten van rugligging	SW6.4.d
RS6	D7	tuimelbeweging niet dadelijk ingezet na borstligging en/of op het einde van de armtrekbeweging	SW6.4.c
RS7	D8	bij keerpunt muur niet geraakt met om het even welk lichaamsdeel	SW6.4.a
RS8	D9	nog niet tot rug positie teruggekeerd bij het verlaten van de muur	SW6.4.
RS9	D10	bij aankomst, niet meer in rug positie bij het aantikken (schouder 90° of meer)	SW6.5.a

Schoolslag (SW7)

SS1	B1	schouders niet evenwijdig met het wateroppervlak of lichaam niet in borstligging	SW7.2.a
SS2	B2	armbewegingen niet gelijktijdig uitgevoerd	SW7.2.c
SS3	B3	armbewegingen niet in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd	SW7.2.c
SS4	B4	alternerende armbeweging	SW7.2.
SS5	B5	weggaande van de borst, werden de handen niet samen naar voor gebracht	SW7.3.a
SS6	B6	ellebogen boven water (uitzondering voor de laatste slag voor keerpunt of aankomst)	SW7.3.c
SS7	B7	handen worden voorbij de heuplijn gebracht (toegelaten tijdens de eerste beweging na start of keerpunt)	SW7.3.b
SS8	B8	beenbewegingen niet gelijktijdig	SW7.4.a
SS9	B9	beenbewegingen niet in 't zelfde horizontale vlak	SW7.4.a
SS10	B10	alternerende beenbewegingen	SW7.4.
SS11	B11	voeten worden tijdens de duw fase niet buitenwaarts gekeerd	SW7.5.b
SS12	B12	benen maken een schaar-/fladderbeweging of neerwaartse dolfijnslag benen niet uitgevoerd TIJDENS 1 ^{ste} armbeweging EN/OF niet gevolgd door	SW7.1.b

		schoolslag beenbeweging.	
SS13	B13	niet gelijktijdig aantikken van de beide handen bij het keerpunt	SW7.6.
SS14	B14	niet gelijktijdig aantikken van de beide handen bij de aankomst	SW7.6.
SS15	B15	hoofd doorbreekt wateroppervlak niet bij elke schoolslagcyclus	SW7.7.b
SS16	B16	het hoofd doorbreekt wateroppervlak niet vooraleer de handen binnenwaarts te brengen bij de tweede armbeweging na de start of keerpunt	SW7.4.c
SS17		Verkeerde volgorde schoolslagcyclus uitgevoerd. (armbeweging wordt niet gevolgd door beenbeweging).	SW7.2.b
SS18	B17	Meer dan 1 neerwaartse dolfijnslag met de benen na start of keerpunt. (Na start of keerpunt, tijdens de onderwater fase is 1 neerwaartse dolfijn beenbeweging toegelaten tijdens de 1 ^{ste} armbeweging en gevolgd door schoolslag beenbeweging)	SW7.1.a

Vlinderslag (SW8)

VL1	P1	lichaam niet steeds in borstligging	SW8.1.a
VL2		schouders niet evenwijdig met de waterlijn	SW8.1.
VL3	P3	armen niet samen boven water naar voor gebracht	SW8.2.a
VL4	P4	armen niet gelijktijdig naar achter en/of voor gebracht	SW8.2.c
VL5	P5	laatste armslag voor aankomst of keerpunt onder water uitgevoerd (= schoolslag)	SW8.2.b
VL6	P6	bewegingen van de benen/voeten niet gelijktijdig uitgevoerd	SW8.3.a
VL7	P7	alternerende bewegingen van de benen en of de voeten (beenbewegingen schoolslag)	SW8.3.b,c
VL8	P8	niet met beide handen gelijktijdig aantikken bij aankomst of keerpunt - en/of handen niet gescheiden	SW8.4.
VL9	P9	na start of keerpunt meer dan één armtrekbeweging onder water uitgevoerd	SW8.5.c
VL10	P10	Na 15m hoofd nog niet boven water na de start of keerpunt	SW8.5.a

Wisselslag (SW9)

WS1	Q1	verkeerde volgorde van de zwemslagen bij individuele wedstrijden (VL-R-S-VS)	SW9.1.
WS2	Q2	verkeerde volgorde van de zwemslagen bij aflossingen (R-S-VL-VS)	SW9.2.
WS3	Q3	onderdeel niet beëindigd zoals voorgeschreven voor die slag (aanvullen met overeenkomstige code bv. WS3 + SS14)	SW9.3.
WS4	Q4	Een wedstrijdgedeelte (stijl) niet beëindigd zoals voorgeschreven voor die stijl	SW9.3.

Wedstrijd SW10)

WE1	G1	verkeerde slag gezwommen	
WE2	G2	de volledige afstand niet zwommen	SW10.2.
WE3	G3	koers niet beëindigd in de baan waarin men vertrokken is	SW10.3.
WE4	G4	bij keerpunt geen fysisch contact gehad met de muur	SW10.4.a
WE5	G5	afgeduwd van de bodem van het zwembad i.p.v. vanaf de muur	SW10.4.a
WE6	G6	één of meerdere stappen gezet op de bodem van het bad	SW10.4.b
WE7	G7	halt gehouden op de bodem van het bad (toegelaten bij vrije slag)	SW10.4.b
WE8	G8	hinderen van een andere zwemmer of ploeg door over de baan te zwemmen	SW10.7.
WE9	G9	Bovenrand van de zwembadmuur gebruikt, aan de zwemlijnen getrokken, gebruik gemaakt van hulpmiddelen. (dragen van niet toegelaten kledij of tape op het lichaam). (behalve toegestaan door de FINA en/of Medisch voorschrift)	SW.10.8
WE10	G10	als niet ingeschreven zwemmer te water gegaan voordat alle zwemmers aangekomen zijn. De betrokkene dient uitgesloten voor zijn eerstvolgende wedstrijd	SW10.12 SW10.9.
WE11	G11	aflossingsploeg onvolledig samengesteld	
WE12	G12	te vroeg vertrokken door tweede of zwemmer (code bv. WE12.2 = tweede zwemmer)	SW10.11.
WE13	G13	lid van de aflossingsploeg, niet aangeduid voor het zwemmen van dat bepaald onderdeel van de wedstrijd of te water gegaan voordat alle ploegen hun wedstrijd beëindigd hebben	SW10.13.
WE14	G14	1', 2' enz.. zwemmer van de aflossingsploeg heeft nagelaten het water zo vlug mogelijk te verlaten, na het beëindigen van zijn onderdeel (code bv. WE14.2 = tweede zwemmer)	SW10.14.
WE15	G15	Na 15m hoofd nog niet boven water na de start of keerpunt. Uitgezonderd bij schoolslag (SW5.3.b, - SW6.3.a - SW8.5.a)	SW10.

7.ONTSPANNING

Ongeluk met
vuurwerk?



Teveel handen geschud op teveel
nieuwjaarsrecepties.



130103

7. IDENTITEITSKAART

Identiteitskaart van de Vrije Zwemmers Drongen vzw

Oprichtingsdatum : Februari 1979
 Ondernemingsnummer : 0446.978.968
 Maatschappelijke zetel : Elzeboomlaan 25
 9032 Wondelgem
 Aangesloten bij : FROS Amateursportfederatie vzw
 Boomgaardstraat 22 bus 35
 2600 Berchem
 Verzekeringsmaatschappij : Arena

Trainingslokatie :

**Zwembad Rooigem
 Peerstraat, 9000 Gent
 Tel. 09 226 44 68**



Contactgegevens VZD: secretariaat@vzd.be

Voorzitter (waarnemend) : An, VAN DEN BULCKE
 Ondervoorzitter : Michel, VAN WASSENHOVE
 Secretaris : Ruth, DUFROMONT
 Sportsecretaris : Renier, BECKERS
 Penningmeester : Marc, WATTE

Leden Raad van Bestuur : Rudy, CODDENS
 Romain, HOFMAN
 Jean-Pierre, PENSIS
 Eva, SAELENS
 Delphine, VAN RENTERGHEM

Jeugdsportcoördinator : Delphine, VAN RENTERGHEM

Trainersstaf : Delphine, VAN RENTERGHEM
 Inge, CORSYN
 Simon, SMETS
 Brigitte, LOSSY
 Michel, VAN WASSENHOVE
 Sandra, COOLS
 Naomi, De Noble
 Charlotte, Buysse

Redders : Jean-Pierre, DE WILDE
 Dennis, DUPRE