



VZD

Vrije Zwemmers Dronggen vzw

Jaargang 36 nr 2

Inhoudstafel

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | Kalender |
| 2 | Mededelingen |
| 3 | Clubactiviteiten |
| 4 | Wedstrijduitslagen |
| 5 | VZD viering |
| 6 | Informatie |
| 7 | Ontspanning |



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

APRIL			
Zondag 10/04	Kerntraining FROS Swimmingteam in Stedelijk zwembad Ronse		Ronse
Donderdag 21/04	Demotraining Zwembad Rooigem	18u30	Gent
Zondag 24/04	Finales Leeftijdskampioenschappen FROS-Sporta-Afstb	14u00	Ieper
MEI			
Donderdag 4 tot en met Maandag 9/05	CSIT Kampioenschappen		Den Haag
Zondag 15/05	Internationaal zwemfeest Memorial Hubert Beke Zwembad Strop	<u>9u00</u>	Gent
Zondag 22/05	Les Trophées du Sprint FROS Kernteam		Raimés (FR)
Maandag 23/05	Raad van Bestuur VZD Zwembad Rooigem	20h15	Gent
Maandag 23/05 Donderdag 26/05 Zaterdag 28/05	Brevetweek VZD Zwembad Rooigem		Gent
JUNI			
Zaterdag 18/06	Algemeen Sporttechnische Vergadering FROS Zwembad Rozebroeken	10u00	Sint-Amandsberg
Maandag 27/06 Donderdag 30/06	Speelweek VZD Zwembad Rooigem		Gent
JULI			
Vrijdag 1 juli tem Woensdag 31 augustus	Zomervakantie – geen trainingen Zwemlessen en trainingen hervatten op donderdag 1 September 2016	18u30	Gent

Deze agenda kan door allerlei omstandigheden nog gewijzigd worden.

2. MEDEDELINGEN

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 Dronen

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	April	Mei	Juni
	QUINTENS, Hilde SPANOGHE, Ilya	GYSELBRECHT, Josse LOONES, Matthias SANDOVAL, Johana VAN RNTERGHEM, Delphine	BOLLE, Monique DE RIDDER, Isabel TERMONT, Sanbrina WALRAVENS, Melissa

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.

2

3. VZD CLUBACTIVITEITEN

Uitnodiging Zwemwedstrijd

Vrije Zwemmers Drongen zal deelnemen aan de INTERNATIONALE zwemwedstrijd: Memorial Hubert Beke. Deze wedstrijd wordt warm aanbevolen aan al onze competitiezwemmers, let wel de wedstrijd start reeds in de voormiddag. Voor de zwemmers die nog niet zijn ingeschreven voor deze wedstrijden, graag een mailtje naar onze Sportsecretaris Renier via secretariaat@vzd.be.



Organiseert een

Internationale zwemwedstrijd

“Memorial Hubert Beke”

op 15 Mei 2016

in Zwembad Strop te Gent

start wedstrijd om 10 uur

Programma/Programme

Toegang zwembad/accès à la piscine: 8u45

Opwarming – juryvergadering/Echauffement – réunion du jury : 9u

Start wedstrijd/Début concours: 10u

Einde voormiddag – medailles/Fin matinée - médailles: 12u

Start namiddag/Début après-midi: 13u

Einde namiddag/Fin après-midi: 17u

Medaille uitreiking/Remise des médailles: 17u30

Avondmaal/Diner: 18u



Brevettenweek VZD

Van maandag 23 tot en met zaterdag 28 Mei

In de brevettenweek van de club krijgt elke zwemmer de gelegenheid om een nieuw brevet te behalen. De trainers zullen in overleg met de zwemmers een selectie maken. Het brevetzwemmen gaat door tijdens de normale zwemuren in het zwembad Rooigem. Uitleg over brevetten vind je verder in dit clubblad.



Speelweek VZD

Van maandag 27 tot en met donderdag 30 Juni

We sluiten het zwemjaar af met een heuse speelweek. De zwemtrainingen voor de jeugd worden in de laatste week vervangen door waterspelen onder begeleiding.

Ook de glijbaan zal van de partij zijn.

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.

NATIONAAL KAMPIOENSCHAP 2016 LANGE AFSTAND

Fros Aarschot, 24 Januari 2016

7de Koers : 1500 m Vrije Slag Heren

<u>Senioren</u>	: 1ste	: LOONES Matthias	16.30.08	VT : 33.16	N.C.R.
		(Nationaal Kampioen)			Bondsrecord
		200 m:	02.08.31	N.C.R.	
		400 m:	04.18.23	N.C.R.	
		800 m:	08.43.42	N.C.R.	
	5de	: DE COCK Gertjan	25.05.84		

UITSLAG: ALGEMEEN KAMPIOEN (Alle categorien)

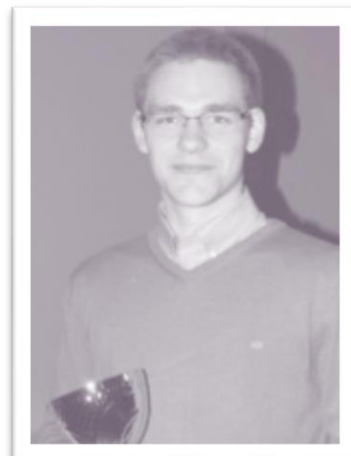
1ste	: LOONES Matthias
27ste	: DE COCK Gertjan

8ste Koers : 800 m Vrije Slag Dames

<u>Kadetten</u>	: 1ste	: LOONES Thuline	10.01.92	VT : 44.04	N.C.R.
		(Nationaal Kampioene Kadetten)			
		200 m:	02.25.00	N.C.R.	
		400 m:	04.59.00	N.C.R.	

UITSLAG: ALGEMEEN KAMPIOENE (Alle categorien)

1ste	: LOONES Thuline
------	------------------



WEDSTRIJD Nieuwpoort, 31 Januari 2016

3^{de} Koers : 800 m Vrije slag Heren

Senioren : 1^{ste} : LOONES Matthias **08.38.88** VT : 4.53 N.C.R. Bondsrecord
 200 m: 02.06.85 VT : 1.46 N.C.R.
 400 m: 04.16.19 VT : 2.04 N.C.R. Bondsrecord

4^{de} Koers : 100 m Wisselslag Dames

Kadetten : 1^{ste} : LOONES Thuline **01.12.76** VT : 7.92 N.C.R. Bondsrecord

6^{de} Koers : 50 m Schoolslag Dames

Dolfijntjes : 9^{de} : POTTIER Nele **01.13.76** NT

8^{ste} Koers : 400 m Vrije slag Dames

Kadetten : 1^{ste} : LOONES Thuline **04.51.07** VT : 7.93 N.C.R.
 200 m: 02.22.51 VT : 1.60 N.C.R.

9^{de} Koers : 100 m Wisselslag Heren

Senioren : 2^{de} : LOONES Matthias **01.05.15** VT : 3.56 N.C.R.

BEKER GUSTAAF DE MUYNCK Sint-Amandsberg, 7 Februari 2016

1^{ste} Koers : 200 m Wisselslag Dames

Kadetten : 1^{ste} : LOONES Thuline **02.36.24** VT : 4.56

7^{de} Koers : 100 m Schoolslag Dames

Kadetten : 1^{ste} : LOONES Thuline **01.27.46** VT : 1.61

11^{de} Koers : 100 m Vrije Slag Dames

Kadetten : 1^{ste} : LOONES Thuline **01.05.59** VT : 1.63

BEKER VAN ANTWERPEN Aarschot, 21 Februari 2016**4^{de} Koers : 100 m Vrije Slag Heren**

<u>Kadetten</u>	: 9de	: WANZEELE Lennart	01.15.27	VT : 5.24
		: 11de : ROBBEN Daan	01.30.14	
<u>Senioren</u>	: 13de	: SMETS Simon	01.09.73	

16^{de} Koers : 100 m Vlinderslag Heren

<u>Kadetten</u>	: 5de	: WANZEELE Lennart	01.26.42	NT
		: 7de : ROBBEN Daan	01.50.48	NT

22^{ste} Koers : 100 m Schoolslag Heren

<u>Kadetten</u>	: 10de	: ROBBEN Daan	01.43.38	VT : 0.33
		: 11de : WANZEELE Lennart	01.43.39	VT : 0.41
<u>Senioren</u>	: 13de	: SMETS Simon	01.31.03	

**SPRINGCRITERIUM Oostende, 28 Februari 2016****1^{ste} Koers : 50 m Schoolslag Heren**

<u>Veteranen</u>	: 3de	: POTTIER Ludo	00.41.34	NT
------------------	-------	----------------	-----------------	----

2^{de} Koers : 50 m Schoolslag Dames

<u>Dolfijnen</u>	: 12de	: POTTIER Nele	01.10.56	VT : 3.20
------------------	--------	----------------	-----------------	-----------

3^{de} Koers : 50 m Vlinderslag Heren

<u>Veteranen</u>	: 6de	: POTTIER Ludo	00.50.49	NT
------------------	-------	----------------	-----------------	----

5^{de} Koers : 50 m Vrije Slag Heren

<u>Veteranen</u>	: 6de	: POTTIER Ludo	00.34.86	NT
------------------	-------	----------------	-----------------	----

8^{ste} Koers : 50 m Rugslag Dames

<u>Dolfijnen</u>	: 10de	: POTTIER Nele	01.28.19	NT
------------------	--------	----------------	-----------------	----

5. VZD KAMPIOENENVIERING

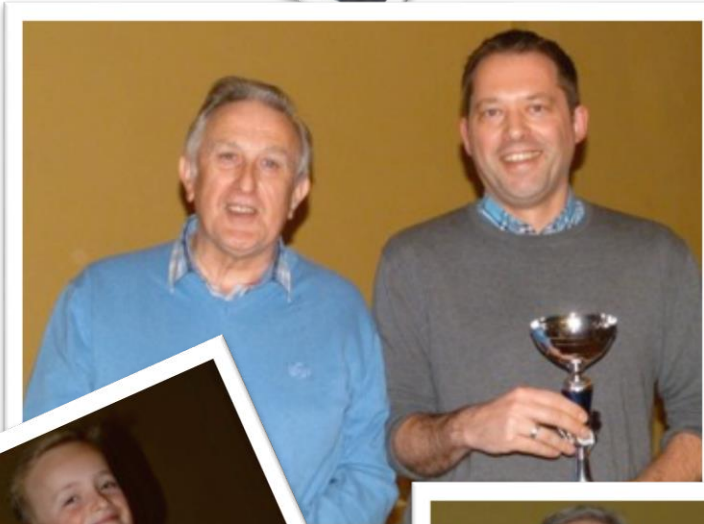
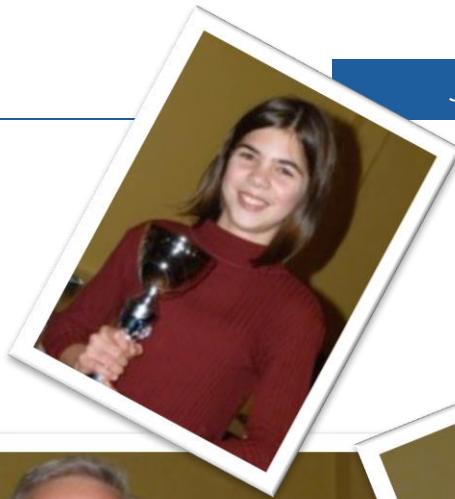
Zaterdag 19 Maart 2016

Het was alweer een geslaagde kampioenviering !

Zoals de foto's getuigen ,konden vele zwemmertjes en zwemmers een prachtige beker in ontvangst nemen: een verdiende beloning voor de geleverde prestaties.

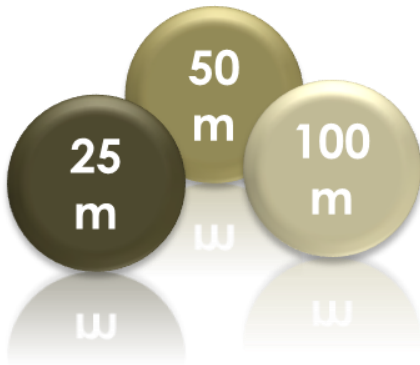
Het was een gezellige avond met een heerlijke 3 gangenmenu doorspekt met enkele toespraken. Zo heeft onze ex-voorzitter dhr. Rudy Coddens de fakkel doorgegeven aan de nieuwe voorzitter An Van Den Bulcke. Dit werd gevolgd door een dankwoordje van An voor onze volledige vrijwilligerswerking, de inzet van onze trainers, de bestuursleden en de helpende hand van hun familieleden . Onze leden kregen een hartelijk welkom en ondergingen ook een kleine wiskundige analyse die verder in het clubblad wordt toegelicht. Enthousiast reikten Renier en Ruth de bekera's uit, met tot slot de speciale "Romain Hofman" en de "Rudy Coddens" bekera's. De avond eindigde met een leuke tombola (en natuurlijk het nodige opkuiswerk dat zoals gebruikelijk snel en vlot verliep dankzij de verenigde krachten).





6. INFORMATIE

In Mei kan je weer brevetzwemmen in onze club (zie kalender). Laat het aan je trainer weten en doe mee! Veel succes.



25m

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 25 M zwemmen in zwemslag naar keuze.

50m

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 50 M zwemmen in zwemslag naar keuze.

100m

Vanaf de zwembadrand in het water springen met sprong naar keuze en 100 M zwemmen in zwemslag naar keuze.

Zwembrevet A

Te water gaan vanaf de zwembadrand met startduik en 100 M zwemmen met zwemslag naar keuze. Eén minuut watertrappen met de handen boven water.

Zwembrevet B

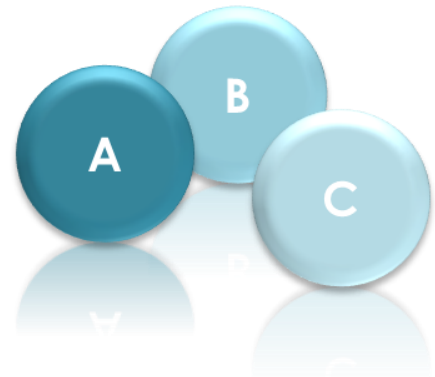
Gekleed te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 M zwemmen met zwemslag naar keuze.

Kleding : zwemkleding, T-shirt en broek.

Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 100 M schoolslag zwemmen.

Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 M crawlzwemmen.

Met start in het water 50 M rugzwemmen.



Zwembrevet C

Zwemslagen en afstandzwemmen.

Te water gaan met startduik en 500 M zwemmen, waarvan

50 M vlinderslag

50 M rugslag

200 M schoolslag

200 M crawl

Zwemmend redden.

Gekleed te water gaan met hurksprong, 10 M zwemmen, duiken en een duikpop die zich minstens 2,5 M onder het wateroppervlak bevindt ophalen en 10 M verslepen. 15 M onder water zwemmen.

Springen

Vanaf de zwembadrand een rechtstandig gestrekte sprong uitvoeren. Een startduik met aanloop uitvoeren.

ONZE CLUB “VRIJE ZWEMMERS DRONGEN” IN CIJFERS

Onze club telt meer dan 200 leden, meer specifiek 217.

Uit wat cijferonderzoek in onze ledenlijst valt op dat we
een **echte familieclub** zijn.

We hebben werkelijk leden van elke leeftijd tussen de 4 en 93 jaar,

Met onderzondering van 2 blokken.

VZD heeft namelijk momenteel geen leden tussen 23 en 27 jaar en ontbreekt een tweede blok tussen de 78 en 84 jaar, vermoedelijk is dat vrij normaal in de logische levensloop

Samen blijkt de club 6906 jaar oud te zijn, of moet ik jong schrijven?

De gemiddelde leeftijd is **32** jaar.

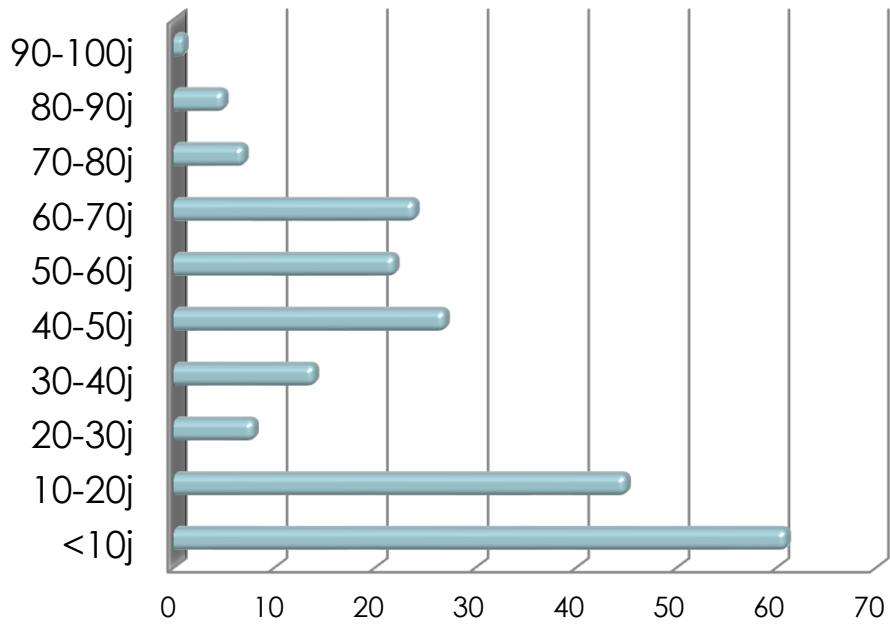
En toch, ja hoor – “echt waar” – we hebben
een **zeer jonge club** met sterke jeugdwerking.

Een kwart van onze leden is namelijk jonger dan 10 jaar en de helft is onder de 20 jaar .

En het allerbelangrijkste:

bij VZD telt elk lid !

Aantal leden per leeftijdsgroep



7. ONTSPANNING

“De Keuze van Simon”

**DE DUIK** - Juliën Holtrigter

Hij staat op het punt te duiken, zijn armen
geheven, zijn romp licht gebogen, alsof hij bidt
in een andere wereld boven te komen.

In zijn hoofd is de duik al gemaakt, het moment
van de sprong en het zweven, heel even los van
zijn lijf, dan de val, het geklater, de nieuwe huid.

Achter zijn voeten sluit zich het water. Als hij dan
in zijn lichaam verdwijnt, reïncarneert het opnieuw,
gestroomlijnd en licht. Als een vis.

**Juliën Holtrigter (pseudoniem van Henk van Loenen) is dichter en schilder.
Hij woont in Vianen.**

Henk van Loenen groeide op in een gereformeerd gezin in Hilversum. Tot 2007 was hij leraar Beeldende vorming en Levensbeschouwing aan het Oosterlicht College in Vianen, de plaats waar hij ook woont.

Hij publiceerde poëzie in de literaire tijdschriften Maatstaf, Tirade, Liter, Awater en Poëziekrant en debuteerde in 2001 met de bundel *Omwegen* bij uitgeverij Boekencentrum. Daarna volgden bij uitgeverij De Harmonie vijf dichtbundels die in toenemende mate getuigen van zijn melancholie, zijn hang naar mystiek en zijn gevoel voor humor en ironie. Die cocktail vat hij in lucide, beeldrijke taal.

"Zijn stijl is terloops en vrij laconiek, in eenvoudige realistische taal noteert hij situaties, maar in veel van zijn gedichten gaan die over in complexere beelden."
Tzum, 2015

In 2003 won hij de VU-Podium Poëzieprijs 2003, in 2010 de Turing NGW Poëzieprijs en in 2011 de Concept Poëzieprijs.

Dichtbundels

- *Omwegen* – 2001 - Mozaïek / Boekencentrum, Zoetermeer
- *Het verlangen te verdwalen* – 2004 – De Harmonie, Amsterdam
- *Het stilte-register* – 2006 – De Harmonie, Amsterdam
- *Het feest van de schemer* – 2009 – De Harmonie, Amsterdam
- *Sniiderseiland* – 2012 – De Harmonie, Amsterdam

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 : An, VAN DEN BULCKE
 Ondervoorzitter : Michel, VAN WASSENHOVE
 (Sport)secretaris : Renier, BECKERS
 Penningmeester : Ruth, DUFROMONT
 Beheer Leden: Romain, HOFMAN

Leden Raad van Bestuur : Jean-Pierre, PENSIS
 Eva, SAELENS
 Delphine, VAN RENTERGHEM
 Simon, SMETS

Jeugdsportcoördinator : Delphine, VAN RENTERGHEM

Trainersstaf : Michel, VAN WASSENHOVE
 Delphine, VAN RENTERGHEM
 Inge, CORSYN
 Simon, SMETS
 Brigitte, LOSSY
 Michel, VAN WASSENHOVE
 Charlotte, BUYSSE
 Josephine, BUYSSE
 Stephanie, VAN EENOO
 Majlen, BOCKLAND

Redders : Jean-Pierre, DE WILDE
 Dennis, DUPRE