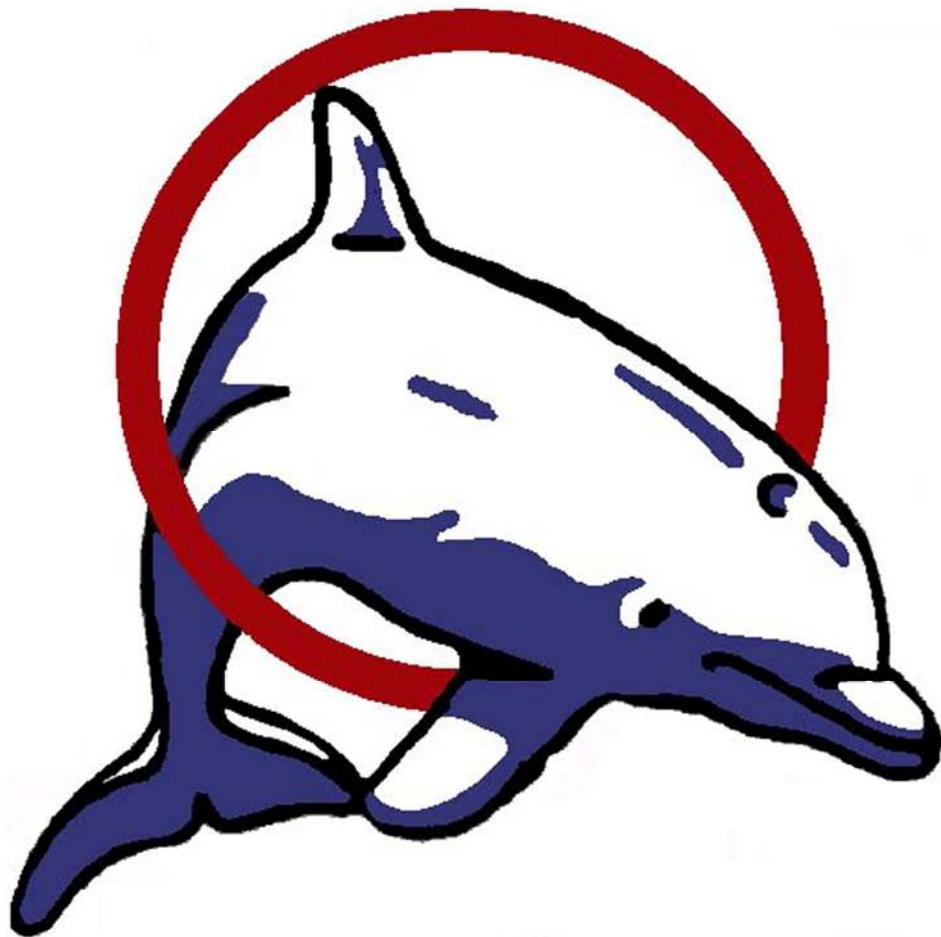


ZWEMCLUB ZIOS LIEDEKERKE

Driemaandelijks Clubblad

DE ZIOSSER



Zwemmen Is Onze Sport

ZWEMCLUB ZIOS vzw LIEDEKERKE - DRIEMAANDELIJKS CLUBBLAD

Zwemclub ZIOS vzw is:

- Gesticht op 12/12/1968
- Aangesloten bij de KBZRB in 1983
- Stamnummer 322
- Kleuren: rood, blauw, wit

Erevoorzitter: Oscar Nevens

Hoofdbestuur:

Voorzitter: Chris De Mossenau

Secretaris: Eddy De Luyck

Penningmeester: Marc De Brabanter

Leden: Nadine De Boitselier, Freddy Goossens, Levi Kiekens, Geert Tuts, Carl Vandepitte

Sportcomité:

Leden: Niels De Luyck, Bettina De Neys, Iris Dumst, Evy D'Hoe, Yves Goossens, Nico Hertveldt, Myriam Heymans, Sabrina Thirry, Geert Tuts, Eefke Ulenaers, Joke Van de Sijpe, Pieter Verleysen

Feestcomité

Leden: Hilde Baeyens, Nadine De Boitselier, Levi Kiekens

Recreatief zwemmen: verantwoordelijke Myriam Heymans

Watergewenning: Bettina De Neys, Yves Goossens, Eefke Ulenaers, Joke Van de Sijpe

Zwemschool: Bettina De Neys, Evy D'Hoe, Iris Dumst, Yves Goossens, Eefke Ulenaers, Joke Van de Sijpe

Vervolmaking: Evy D'hoë (witte), Nico Hertveldt (rode), Myriam Heymans (roze 1), Sabrina Thirry (gele), Eefke Ulenaers (blauwe), Pieter Verleysen (roze 2)

Familie zwemmen: verantwoordelijke Sabrina Thirry

Techniekwemmen: Niels De Luyck, Nico Hertveldt

Conditiezwemmen: Niels De Luyck

Zwemschool volwassenen: Iris Dumst, Joke Van de Sijpe, Sabrina Thirry

Vrijzwemmen: Sabrina Thirry

Competitie zwemmen: verantwoordelijke Geert Tuts

Précompetitie: Sabrina Thirry

Competitie: Geert Tuts

Doortochten: Evy D'Hoe

Verantwoordelijken "De ZIOSSER": Niels De Luyck, Levi Kiekens, Lieven Van Den Hoeven

❖ Voorwoord

De eerste ZIOSSER lijkt nog maar net afgerond of daar is de tweede al! Inmiddels zijn onze zwemmers en lesgevers volop gewend aan de nieuwe look van het vernieuwde zwembad. En binnenkort organiseren we onze eerste zwemwedstrijd in het nieuwe bad. We nodigen U dan ook graag uit op onze traditionele mei-wedstrijd. Deze zal ditmaal plaatsvinden op zondag 22 mei. Hou deze datum alvast vrij en kom onze zwemmers aanmoedigen en vooruit stuwen naar nieuwe toptijden!

Het belangrijkste wapenfeit van de afgelopen periode is ongetwijfeld ons clubfeest. De jongsten konden zich amuseren met een kindershow en nadien samen met hun ouders genieten van lekkere spaghetti en een heus dessertenbuffet. Zoals ieder jaar werden de zwemmers gelauwerd voor hun sportieve prestaties. De vervolmakingzwemmers mochten hun fel begeerde zwembrevet en trofee afhalen. Vervolgens was er de prijsuitreiking van de verschillende ZIOS-klassementen: het regelmatigheids criterium, het open water klassement, het spurtkampioenschap en het clubkampioenschap. Tot slot werden nog enkele mensen in de bloementjes gezet voor hun jarenlange inzet binnen ZIOS vzw. Langs deze weg willen we al onze zwemmers proficiat wensen voor het voorbije zwemjaar, want bij ZIOS vzw is iedereen een winnaar!

De verschillende uitslagen van het clubfeest vind je verderop in deze ZIOSSER. Daarnaast zijn er nog tal van leuke weetjes en nieuwtjes. En als klap op de vuurpeil bevat deze editie een interview met een Belgische topzwemmer! Wil je weten wie? Lees dan snel verder!

Veel leesplezier,

De ZIOSSER-redactie

Brevetten Roze badmutsen baan 2

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 100m bij juffrouw Myriam:

Baeyens Alexander	Jacqemyn Ruben
Boschmans Yven	Lopez-Perez Giulia
Callebaut Jeffrey	Martens Robin
Cauchie Alyssa	Pyck Daphne
Cauchie Xander	Savallo Kyenta
De Coster Kyara	Steppe Lars
De Moortel Milan	Tepedelen Emre
De Pelsmaeker Thibault	Beeckmans Rayen
De Smedt febe	Van Craenem Lars
Delacroix Isabeau	Tack Ellen
De Vocht Charlotte	Michiels Tijs
Geeroms Cato	Van Den Brande Lore
Ghijsegem Luna	

Brevetten Roze badmutsen baan 2

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 100m bij meester Pieter:

Ilyas Boutish	Valeriya Panilove
Anouk De Nul	Ines Schoupe
Lotte De Nul	Laura Schoupe
Julie Demesmaeker	Rayan Stickermans
Mayté Gordts	

Brevetten Witte badmutsen

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 200m bij juffrouw Evy:

Luca Baeyens	Enrique De Cock	Emilie Janssoone	Seva Shlyomsky
Loïc Bechtel	Ruben De Mossenau	Laurence Joliet	Britt Steppe
Yannick Boschmans	Nikita Demeyer	Axel Martens	Bram Vaeyens
Maarten Commeine	Tim Desmed	Maarten Mory	Lien Van Den Brande
Lise Daniels	Jari Erard	Anas Nabbar	Tijl Van Gheluwe
Maarten De Coninck	Ishak Fathi	Sara Nabbar	Arne Vernailen
Stijn De Coninck	Rien Geeroms	Aaron Puyck	



Brevetten Blauwe badmutsen

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 400m bij juffrouw Eefke:

Niels Baeyens	Alicia Lopez-Perez
Anke Commeinen	Paulien Ruysseveldt
Jari De Backer	Michaël Van Campen
Xanthe Deneve	Esther Vermeiren
Indra De Niels	Laurien Vermoesen
Maarten Goubert	Noémie Windei

Brevetten Rode badmutsen

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 1000m bij meester Nico:

Craemen Wout	Jania Goffin
Arne De Coninck	Lisa Quinteyn
De Moortel Lemonie	Elien Snel
De Mosseneau Jenthe	Elise Rossignol
Ducoeur Rani	Brecht Van Belle
Craemen Wout	Jarne Van Belle
Robin Ghijsels	Jana Van Gijseghem



Brevetten Gele badmutsen

Volgende zwemmertjes behaalden hun brevet 1500m bij juffrouw Sabrina:

Robin De Smet
Lien Degraeve
Rani Ducoeur
Elise Rossingnol
Wout Van Craenem
Tiziana Van der Straeten

🏊 Speertijden 2010

Ook dit jaar werden opnieuw enkele speertijden behaald door onze zwemmers. Een speertijd is een tijd die de zwemmers kunnen bereiken bij een normale progressie en mits de nodige inspanningen. Elke competitiezwemmer mag vier disciplines aanduiden waarvoor hij of zij een speertijd wil behalen. Onze hoofdtrainer Geert bepaalt dan de speertijd.

Volgende zwemmers behaalden in het zwemjaar 2010 hun speertijd:

Vandepitte Daan	400m vrije slag	28/02/2010	Zaventem
Demesmaeker Lander	50m rugslag	28/02/2010	Zaventem
Vandepitte Caro	100m vrije slag	23/05/2010	Londerzeel
Swaelens Colin	400m vrije slag	20/07/2010	Londerzeel
Kestemont Inya	100m schoolslag	20/07/2010	Londerzeel
Swaelens Colin	100m rugslag	20/07/2010	Londerzeel
D'Hauwer Deborah	100m vrije slag	3/08/2010	Sint-Niklaas
Vandepitte Caro	50m vlinderslag	3/10/2010	Ternat
Kestemont Inya	50m vrije slag	16/10/2010	Leuven
Swaelens Colin	200m vlinderslag	28/11/2010	Overijse
Swaelens Colin	100m vlinderslag	26/12/2010	Sint-Niklaas



! Belangrijk: wedstrijd ZIOS Liedekerke 22 mei

Op zondag 22 mei organiseert onze club een wedstrijd in het B-circuit. Dit is een officiële wedstrijd waarop verschillende clubs worden uitgenodigd. Als organiserende club mogen wij ook onze jonge, beginnende zwemmers een kans geven om ook deel te nemen aan een echte wedstrijd. Deze voorbehouden wedstrijd vereist geen competitievergunning en niemand wordt uitgesloten. Na afloop krijgt iedere deelnemer een medaille.

Langs deze weg zouden we een oproep willen doen aan alle vervolmakingzwemmers van de **blauwe**, **rode** en **gele** badmutsen om zich in te schrijven voor deze wedstrijd. Het is een unieke mogelijkheid om kennis te maken met zwemwedstrijden!

De voorbehouden wedstrijd zal doorgaan voor de start van de officiële wedstrijd. Iedere zwemmer mag aan één wedstrijd deelnemen, dit wil zeggen 50m vrije slag of 50m schoolslag. De lesgever zal bepalen welke wedstrijd voor jou het beste is.

Praktische informatie:

Inzwemmen: start **13u30**, de lesgevers (Nico, Eefke en Sabrina) zullen aanwezig zijn om jullie op te vangen en uitleg te geven.

Voorbehouden wedstrijd: start **14u15**

Officiële wedstrijd: start **14u30**

Meebrengen:

- 2 grote handdoeken
- Badpak of zwembroek + eventueel reserve badpak of zwembroek
- Zwembril
- Slippers om rond te lopen in het zwembad
- Grote sporttas (voor het geval de opberghokjes volzet zijn)

Schrijf jullie zo snel mogelijk in en vergeet de supporters niet!



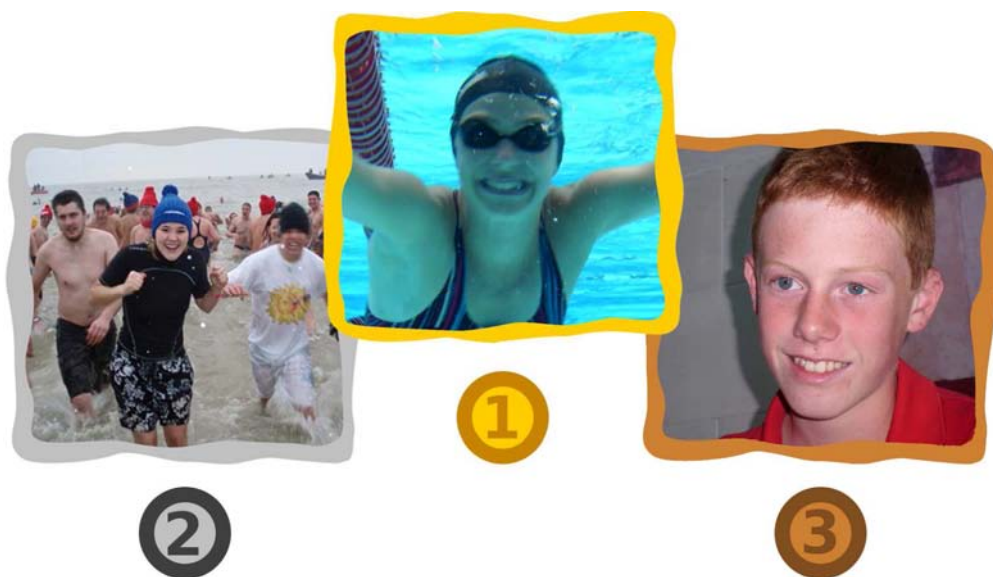
🏆 Open Waterzwemmen 2010

Open waterwedstrijden zijn wedstrijden die niet binnen in het zwembad doorgaan, zoals we gewoon zijn, maar buiten in waterplassen, rivieren, kanalen, etc. De wedstrijden zelf zijn veel langer dan korte baanwedstrijden. Het gaat hier over afstanden van 1.000m, 2.000m, 3.000m, 5.000m tot zelfs 10.000m! Dit alles in vrije slag of in schoolslag.

In 2010 mocht het selecte groepje van open waterzwemmers, vier nieuwe leden verwelkomen. Het gaat over Joury D'Hont, Deborah D'hauwer, Colin Swaelens en Jana Van Snick. Hopelijk hebben ze de open watermicrobe te pakken en zijn ze in de zomer van 2011 opnieuw van de partij.

In 2010 werden er jammer genoeg minder wedstrijddeelnames geregistreerd dan de voorbije jaren. Enkele aanhoudende blessures gooiden voor een aantal zwemmers roet in het eten.

In totaal deden acht Ziossers mee aan de open waterwedstrijden in 2010. Na berekening kwam men tot volgende top drie: Inya Kestemont (1) – Gaëlle Leerman (2) – Colin Swaelens (3). De volledige uitslag staat onderaan.



Uitslag:

1	Inya Kestemont	35,5	5	Joury D'Hondt	9,5
2	Gaëlle Leerman	35	5	Deborah D'Hauwer	9,5
3	Colin Swaelens	14,1	7	Jana Van Snick	4
4	Levi Kiekens	10,5	8	Geert Tuts	3

✉ Geboorte!

Hoera! ZIOS heeft er een nieuw zwemmertje bij. Op 9 februari 2011 werden bestuurslid Lieven Van Den Hoeven en Natasja Naessens de fiere ouders van een zoon, Jarne! ZIOS wenst de ouders van deze kleine spruit van harte proficiat! Langs deze weg willen we ook onze oud voorzitter, Norbert Van Den Hoeven, en echtgenote proficiat wensen. Zij mogen zich door Jarne moemoe en vava laten noemen.

🐟 Mijn clubgenoten

Naam: Loneux
Voornaam: Nicky
Geboortedatum: 01/02/2000
Woonplaats (gemeente): Dielekerke
School: De Bij
Wat wil je later worden: juf (schooljuf)
Hobby's: Zwemmen, Dansen, Turnen
Lievellingseten: 🍌 fruiten :)
Ik hou helemaal niet van: pesten, wzie, witloof SP
Favoriete muziek: Hip hop / rap
Idool: unker, Pink, ~~Justin Bieber~~ Rihanna enz...
Favoriete zwemstijl: 1: schoolslag 2: 2 crawl 3: Rugslag
Ik verwacht van de ZIOS: Dat ik ^{ik} nog veel leer

✉ Verslag algemene vergadering

Op 16 maart werd in café Den Appel, naar jaarlijkse gewoonte, de Algemene Vergadering van ZIOS vzw gehouden. Tal van leden daagden op om de werking van onze zwemclub te bespreken. Als eerste nam onze voorzitter Chris het woord om het voorbije ZIOS-jaar te overlopen. Na deze algemene uiteenzetting volgde een financiële analyse door onze penningmeester Marc. De laatste analyse was weggelegd voor onze hoofdtrainer Geert, hij besprak de sportieve kant van het afgelopen ZIOS-jaar. Na deze deskundige uiteenzettingen werd een vragenronde georganiseerd waarbij de aanwezigen vragen konden stellen of eventuele opmerkingen in de groep konden gooien.

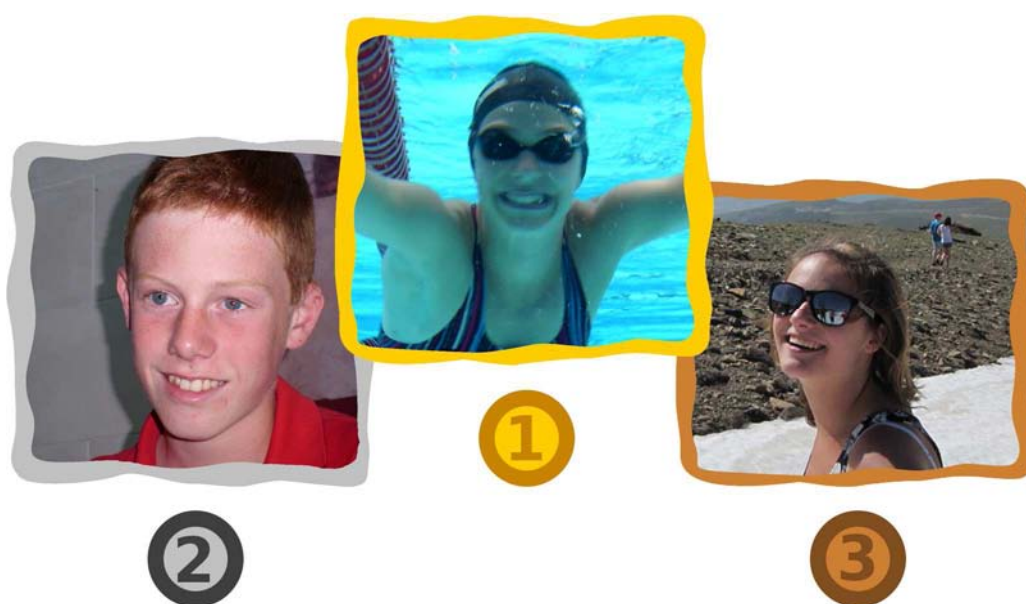
Vervolgens nam het voltallige bestuur ontslag en werd de nieuwe beheerraad van ZIOS vzw samengesteld, deze zal dit jaar bestaan uit 21 personen. Uit deze 21 personen werd een nieuw bestuur gevormd die voor de werking van onze zwemclub zullen instaan. Wie er allemaal in ons bestuur zetelt kan je terugvinden pagina 2. Indien je interesse hebt in de werking van onze club en je je actief wil inzetten, aarzel dan niet om deel te nemen aan de volgende algemene vergadering.



Anzegemseweg 8 • 8790 Waregem
Tel. 056 61 19 55 • Fax 056 61 17 77

🏆 Regelmaticheidcriterium 2010

Het regelmatigheidcriterium beloont de zwemmer die het vaakst komt trainen en deelneemt aan wedstrijden. Per training krijgt men één punt, voor deelname aan een wedstrijd twee punten. Om in aanmerking te komen voor het regelmatigheids criterium moet de zwemmer het volledige sportjaar ingeschreven zijn als competitiezwemmer. De zwemmer met het hoogste aantal punten krijgt de regelmatigheidstrofee. De laureaat van dit jaar was Inya Kestemont met maar liefst 192 punten! Verdienstelijk tweede werd Colin Swaelens met 179 punten en op de derde plaats vinden we Jolien De Brabanter met 113 punten. De volledige uitslag staat onderaan.



1	Inya Kestemont	192	12	Amber Fostier	65
2	Colin Swaelens	179	13	Juan Luis Cornejo Del Barco	48
3	Jolien De Brabanter	113	13	Niels De Luyck	48
4	Lander Demesmaeker	110	15	Nico Hertveldt	38
5	Robin Van Langenhof	108	16	Jimmy Baert	30
6	Joury D'Hondt	104	17	Joren De Coninck	29
6	Daan Vandepitte	104	18	Febe Dedoncker	23
8	Levi Kiekens	100	18	Rani Janssen	23
9	Caro Vandepitte	97	20	Lieven Van Den Hoeven	12
10	Deborah D'Hauwer	91	21	Jeroen Janssen	7
11	Jana Van Snick	81	22	Erica Debels	4

☒ Kalender Open Waterzwemmen 2011

<u>DATUM</u>	<u>WAAR</u>	<u>CLUB</u>	<u>AFSTAND</u>
Za 02/07/2011	Saint-Hubert	STH	1.000m
Za 09/07/2011	Lokeren	LZV	3.000m – 5.000m – 1.000m
Za 16/07/2011	Lokeren Zeilmeer	SWEM	3.000m – 5.000m – 1.500m
Za 06/08/2011	Charleroi	RCCC	3.000m – 5.000m – 1.000m
Zo 14/08/2011	Geel	ZGEEL	1.000m
Ma 15/08/2011	Sint niklaas	WZK	1.000m – 2.000m
Za 20/08/2011	Mons	CCM	3.000m – 5.000m – 1.000m
Zo 21/08/2011	Damme Brugge	BZK	5.000m
Za 27/08/2011	Willebroek	VWZ	10.000m
Zo 28/08/2011	Willebroek	VWZ	1.000m – 2.000m – 3.000m – 5.000m
Za 03/09/2011	Brugge	BYK	1.000m

Bij de meeste Open Waterwedstrijden is er achteraf een zwemjogging. Dit is een recreatief evenement waaraan iedereen kan deelnemen en gaat meestal over een afstand van 500m. Inschrijven hiervoor kan op de dag zelf en je moet hiervoor niet verbonden zijn aan een zwemclub. Wil je graag deelnemen aan een Open Waterwedstrijd of wil je meer informatie? Contacteer dan Evy D’Hoe (evy.dhoe@b-holding.be).





Een topzwemmer aan het woord: Tom Vangeneugden!

Persoonlijke fiche:

Geboren: 31 januari 1983

Club: Overpeltse ZwemVereniging en Eiffel Swimmers NZE

Trainer/coach: Marcel Wouda (eerder Dierk Coudenys/Alfons Claes)

Favoriete wedstrijdnummers: 800 en 1500m vrije slag, 10km marathon

Belgisch record 50m bad: 800 (7,58,18) en 1500m vrije slag (15,11,04)

Belgisch record 25m bad: 400 (3,44,20), 800 (7,51,43) en 1500m vrije slag (14,45,73)

Eerste Belg onder de 8 minuten op 800m vrije slag (25 en 50m bad) en 15 minuten op de 1500m vrije slag (25m bad)

Waar en wanneer ben je begonnen met zwemmen?

TV: “Op mijn 7^{de}, 21 jaar geleden dus, bij de Overpeltse Zwemvereniging waar ik nog steeds lid ben.”

Op welk moment heb je besloten om alles op het zwemmen te zetten en een carrière als topsporter uit te bouwen?

TV: “Toen ik mij in 2000 plaatste voor het EJK (Europees Jongeren Kampioenschap) dacht ik dat er misschien wel een mooie zwemcarrière mogelijk was. Ik heb dan nog twee jaar gewoon bij de club getraind en op mijn 18^{de} ben ik naar de Vrije Universiteit Brussel gegaan omdat daar Topsport & Studie mogelijk was.”

Je bent aangesloten bij de Nederlandse Eiffel Swimmers NZE te Eindhoven. Wat zijn de grootste verschillen tussen België en Nederland (qua accommodatie, traingingstechnieken, begeleiding)?

TV: “Die vraag krijg ik regelmatig. En dikwijls wordt dan verbaasd gereageerd als ik zeg dat de verschillen helemaal niet zo groot zijn. In Eindhoven is er een fantastische accommodatie. Die heb je niet in België, maar daarbuiten heeft Nederland niet meer of betere zwembaden als België. Ook de opleiding van coaches is in België volgens mij zeker even goed. Het enige grote verschil dat ik zie is dat er in Nederland een echte topsport- en zwemcultuur heerst.

Zoiets moet in België nog groeien. Nederland heeft het voordeel dat ze al 15 jaar internationaal erg goed presteren, dan krijg je al vlug een ander soort topsportbeleving. We moeten ook niet vergeten dat het Nederlandse schoolsysteem anders is en beter aangepast aan topsport. Maar België maakt sinds 2004 een enorme inhaalbeweging. Zoiets heeft veel tijd nodig.”



In 2009 besloot je om de overstap te maken naar het openwaterzwemmen. Vanwaar deze verandering?

TV: “Ik was tot het besef gekomen dat een EK finale voor mij het hoogst haalbare was in het zwembad. Medailles winnen zou niet lukken. Ze hebben me aangeraden een paar openwaterwedstrijden te zwemmen en te kijken hoe het beviel. Ik vond het leuk en het ging goed. Ik miste wel de nodige ervaring, maar daar hebben we vorig jaar aan gewerkt. Misschien kan ik in het openwaterzwemmen wel die laatste stap maken naar een top 5 plaats. Wie weet? Misschien pakt het ook helemaal anders uit. Maar ik wil later kunnen zeggen dat ik in ieder geval geprobeerd heb.”

Hoe bevalt het openwaterzwemmen je?

TV: "Het is een erg leuke sport. Je moet hard kunnen zwemmen, maar dat is niet alles. Tactiek, wedstrijdinzicht en voeding zijn zo belangrijk. Elke wedstrijd is anders. Koud, warm, zout water, golven, noem maar op. Dat maakt het uniek. Vorig jaar heb ik enorm veel wedstrijden gezwommen om ervaring op te doen. Dat was wel heel zwaar, maar de tijd tot de Olympische kwalificatie was niet zo lang, dus moest het wel. Dit jaar concentreer ik me alleen op die kwalificatie."

Door je zwemcarrière reis je de hele wereld af voor zwemwedstrijden en zwemstages. Waar is volgens je beste zwembad te vinden? Wat is de leukste locatie waar je al aan openwaterzwemmen hebt gedaan?

TV: "Dat is een goeie vraag. Veel mensen zeggen tegen mij dat het zo geweldig moet zijn om de hele wereld te zien. Dat is ook zo, maar wat wij zien zijn vooral de zwembaden over de hele wereld. Er zijn zoveel mooie plaatsen waar ik alleen het zwembad en de hotelkamer gezien heb. Daar wil ik later zeker nog terug naar toe. Het beste zwembad is een moeilijke, maar als ik dan toch moet kiezen zeg ik het Olympische zwembad van Beijing (watercube). Daar heb ik m'n snelste 1500m tot nu toe gezwommen. De leukste openwaterlocatie vond ik Viedma, Argentinië. De rivier waar we in zwommen was niet zo speciaal, maar het publiek, een paar duizend mensen, stonden tot hun knieën in het water om ons de volledige twee uur aan te moedigen. Dat was echt een prachtige ervaring."

Hoeveel trainingen staan er per week geprogrammeerd?

TV: "Wij trainen meestal 10 keer per week in het zwembad. 's morgens tussen de twee en vier uur. 's avonds nog eens twee uur. Daarbuiten doen we nog twee krachttrainingen en vier landtrainingen."

Hoeveel kilometers zwem je in de opbouw naar belangrijke wedstrijden? En hoeveel in herstelperiodes?

TV: "In het begin van het seizoen ligt de nadruk vooral op veel zwemmen. Zo zwommen we de afgelopen drie maanden tot regelmatig meer dan 100km per week, met een uitschieter van 121km. Als de wedstrijden er aan komen gaan we minder zwemmen. Dan is 80km ongeveer het maximum. Herstelweken liggen meestal rond de 50km."

Volg je een specifiek dieet? Maak je gebruik van bepaalde technieken zoals een hoogtetent?

TV: "Ik volg geen speciaal dieet. Mijn voeding is wel uitgebalanceerd, maar dat houdt eigenlijk gewoon in dat ik tijdens en na de trainingen de juiste hoeveelheden koolhydraten en eiwitten eet. Een hoogtetent gebruik ik niet meer. Ik ga op hoogtestage. Ik merk toch dat dat effect bij mij groter is dan wanneer ik de hoogtetent gebruik."

Heb je een voorbeeld binnen de zwemwereld? Iemand die jou weet te inspireren?

TV: "Ik was altijd gefascineerd door de Australische langeafstandswemmers in het algemeen. In de jaren '90 had je Kowalski en vooral Perkins. Ik vond het geweldig om ze op tv te zien. Nadien kwam natuurlijk Hackett, nog een maatje groter eigenlijk. Ik heb hem een aantal keren 'live' aan het werk gezien. Prachtig hoe hij alles onder controle had."

Wat is voor jou het voorlopige hoogtepunt in je zwemcarrière?

TV: "Zonder twijfel het Belgisch record dat ik tijdens de Olympische Spelen in Beijing zwom op de 1500m."

Welke doelen wil je nog bereiken?

TV: "Ik zou graag nog een tweede keer naar de Olympische Spelen gaan. Maar dan op de 10km openwater. En als ik dat haal wil ik daar m'n beste prestatie ooit neerzetten."

Heb je nog een goede raad voor onze zwemmers?

TV: "Niet alleen voor zwemmers, maar ook voor trainers. Zwemmen is een eenzame sport, dus probeer het leuk te maken. Lange of zware trainingen moeten niet per definitie saai zijn. Probeer per training bijvoorbeeld een doel te stellen: als eerste in het water, de snelste keerpunten maken, de langste onderwaterfase, enz. Wees creatief!"

Bedankt Tom! En veel succes in je verdere zwemcarrière!

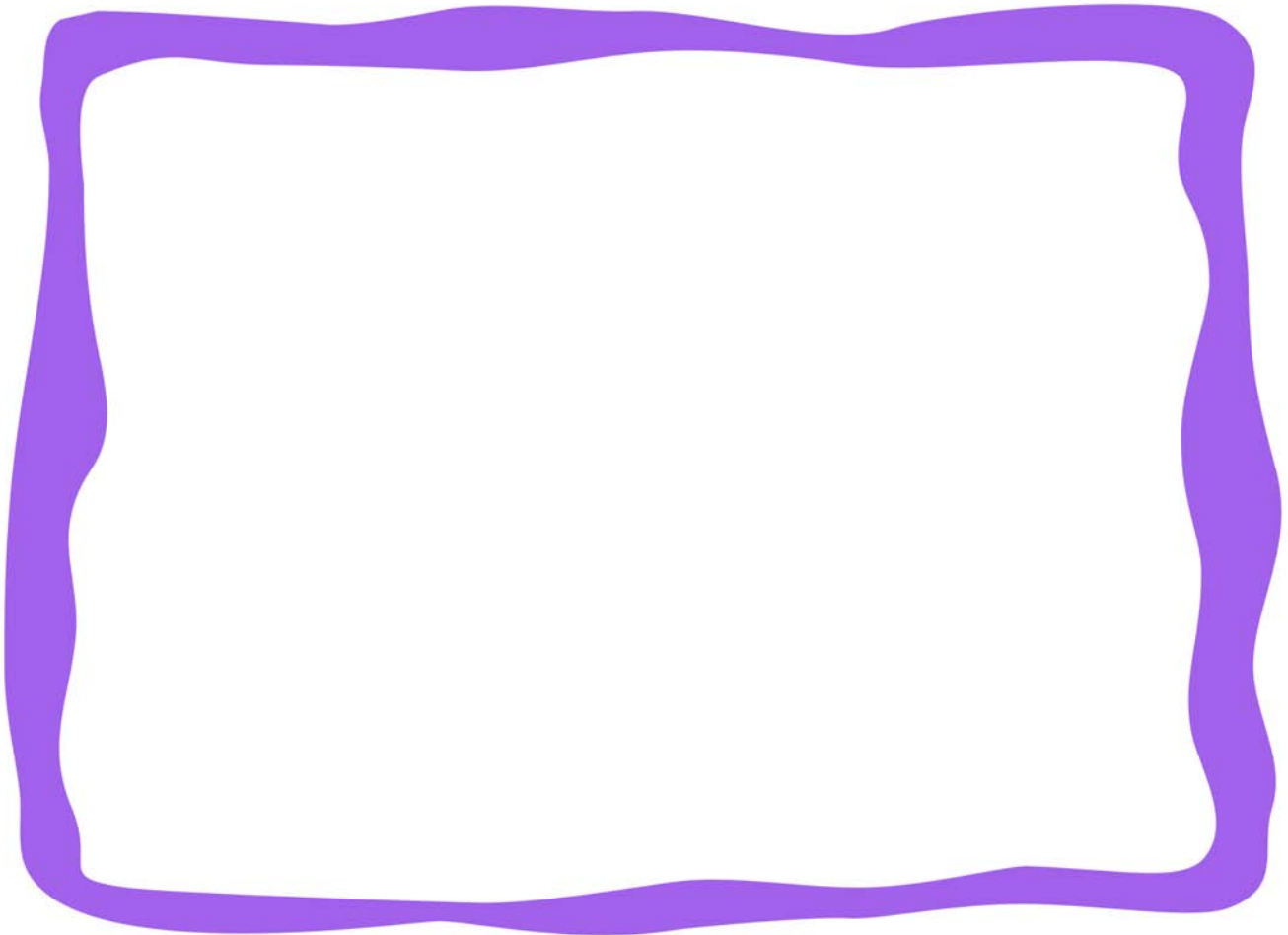
TV: "Succes ZIOS!"

✉ Dit is jullie pagina!

Zoals je kan zien is de kader hieronder nog leeg. Kan jij een mooie tekening maken of ken je een leuke mop, laat het ons dan weten en misschien komt die wel op deze pagina terecht.

Waar kan je met je tekening terecht?

- stuur een mailtje naar deziosser@gmail.com
- geef het af aan de verantwoordelijke achter de bar (enkel op dinsdag en donderdag)
- geef de tekening aan je lesgever/trainer
- gebruik de ZIOS-brievenbus in de inkomhal van het zwembad



De mooiste tekeningen worden ook opgehangen op ons infobord aan de ingang van het zwembad!

☒ Keuring van het zwembad

Ja ja ook zwembaden worden gekeurd! Na uitvoering van werken of aanpassingen is het immers verplicht om het zwembad te laten homologeren, zo heet dat dan met een mooi woord. Daarbij wordt er nagegaan of alle afmetingen en verhoudingen nog correct zijn. Voor deze keuring werd het zwembad op 31 maart volledig wedstrijdklaar gemaakt. De wedstrijdbanen werden in het water gelegd, de keerpuntvlagjes omhoog gehangen,... Na de inspectie van een afgevaardigde van de Vlaamse Zwemfederatie kregen we groen licht om opnieuw wedstrijden te organiseren. De zwemmers kunnen dus op beide oren slapen, alle tijden die worden gezwommen in ons zwembad zijn officieel!

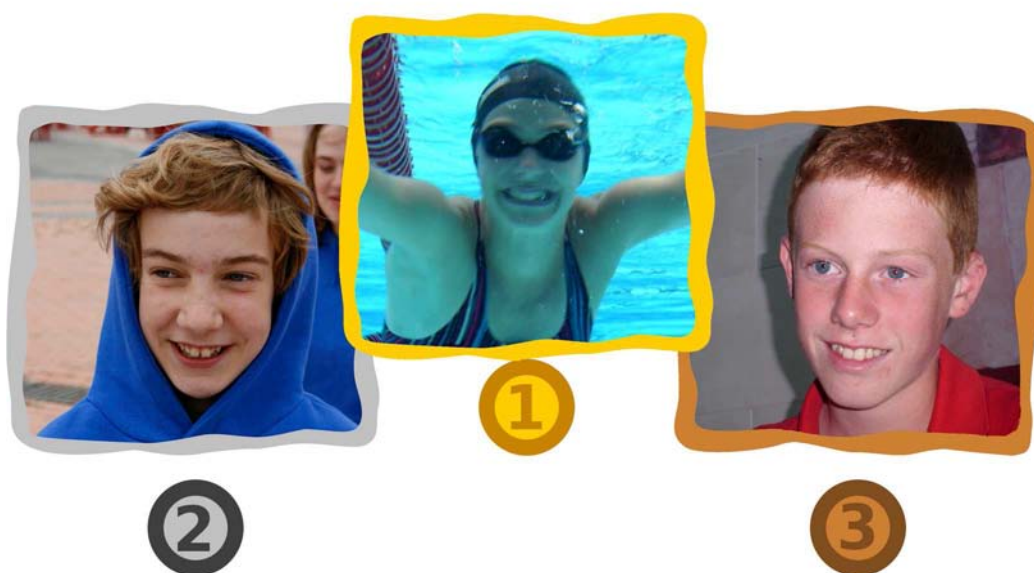


☒ Fietstest competitiezwemmers

Op 16/04 en 20/04 hadden onze competitiezwemmers hun jaarlijkse afspraak bij onze clubdokter Pascal Scheerlinck voor een fietstest. Zwemmen en fietsen horen we u denken? Inderdaad! Het doel van de fietstest is na te gaan hoe het gesteld is met de conditie van onze zwemmers. De bedoeling was om zo lang mogelijk te fietsen terwijl de wattage geleidelijk aan hoger werd gezet. Hoe langer je kon fietsen, hoe harder je dus moest trappen. Tijdens het fietsen werd ook bloed afgenomen uit het oor. Dit was nodig om het lactaat te testen. Zo kon de dokter nagaan wanneer er verzuring optreedt. Eens deze verzuring ontstaat, is het lastiger om te fietsen en op een gegeven moment zullen de benen gewoon blokkeren. Daarnaast werden de zwemmers ook vol gekleefd met zuignapjes en draden. Dit was nodig om de hartactiviteit te meten. Na afloop van de test werden al onze zwemmers goedgekeurd, al kon hier en daar de conditie wat beter.

Sprintkampioenschap 2010

Bij het sprintkampioenschap draait alles rond snelheid, bijgevolg wordt er enkel rekening gehouden met 50m wedstrijden. Per gezwommen wedstrijd wordt het aantal punten berekend met volgende formule: $((\text{eigen tijd} - \text{limiettijd}) / 50)$. Nadien wordt de som gemaakt van de drie beste wedstrijden. Indien een zwemmer geen drie wedstrijden gezwommen heeft, wordt per ontbrekende wedstrijd 1000 punten extra geteld. De zwemmer met het laagste aantal punten is spurtkampioen. En dit jaar werden de snelste benen gevonden bij Inya Kestemont. Zij bleef de vinnige Caro Vandepitte en sterke Colin Swaelens voor! De volledige uitslag staat onderaan.



1	Inya Kestemont	-92	11	Amber Fostier	1910
2	Caro Vandepitte	41	12	Deborah d'Hauwer	2109
3	Colin Swaelens	98	13	Geert Tuts	2166
4	Jolien De Brabanter	370	14	Robin Van Langenhof	2495
5	Nico Hertveldt	756	15	Jana Van Snick	2650
6	Niels De Luyck	786	16	Joren De Coninck	2954
7	Daan Vandepitte	911	17	Levi Kiekens	4167
8	Lander Demesmaeker	942	18	Febe Dedoncker	4473
9	Joury D'Hondt	1183	19	Juan Luis Cornejo Del Barco	4528
10	Jeroen Janssen	1380			

✉ ZIOS vzw zet in de bloementjes

Op het clubfeest werden enkele trouwe Ziossers in de bloementjes gezet voor hun jarenlange inzet voor onze zwemclub. Bettina De Neys, Luc Ullenaers, Eddy De Luyck, Freddy Goossens en Geert Tuts verdienen dan ook een speciale vermelding in deze ZIOSSER.

Bettina De Neys heeft de langste staat van dienst, ze is reeds 20 jaar verbonden aan onze zwemclub. Het zijn vooral de jongsten die Bettina zullen kennen. Ze is namelijk lesgeefster bij de watergewenning voor baby's en peuters en geeft les bij de zwemschool voor kinderen. Het spreekt voor zich dat tal van kinderen dankzij Bettina kunnen zwemmen!

Luc Ullenaers is al 15 jaar verbonden aan onze zwemclub. Met twee zwemmende dochters trad Luc toe tot het hoofdbestuur waar hij de functie van secretaris uitoefende. Ook in het zwembad was Luc actief, tijdens wedstrijden was hij vaste official van ZIOS vzw. Hij volgde de TAK-cursus (Tijdopnemer – Aankomstrechtter – Keerpuntrechtter) en groeide uit tot Kamprechtter niveau federatie. Vandaag kan je Luc dus op menig wedstrijden terugvinden. Momenteel zetelt hij ook in het Sportbestuur Zwemmen van de Vlaamse Zwemfederatie vzw.

Dan zijn er Eddy en Freddy, een begrip binnen de ZIOS-familie. Samen met enkele andere mensen hielpen ze aan de heropstart van ZIOS vzw in de moeilijke periode 2001/2002 en hebben dus 10 jaar op de ZIOS-teller staan. Beide heren zetelen ook in het ZIOS-bestuur. Eddy is onze secretaris en Freddy was tot enkele jaren terug onze penningmeester. Eddy is ook de man die alles in orde maakt voor de wedstrijden waar ZIOS vzw aan deelneemt, hij houdt contacten met andere clubs, doet de inschrijvingen van onze zwemmers, zorgt voor de uitslagen, etc. Een job die zeker niet mag onderschat worden! Ieder jaar staat hij ook paraat op het eetfestijn om frieten te bakken. Iedereen die deze frieten al heeft mogen eten zal beamen hoe lekker ze wel zijn!

Tot slot is er nog Geert Tuts, vroeger was hij als zwemmer aan onze club verbonden en momenteel is hij hoofdtrainer. Tien jaar geleden klopte het bestuur bij hem aan met de vraag of hij zwemtrainingen wou geven. Oorspronkelijk was het de bedoeling om dit slechts tijdelijk te doen, om onze club uit de nood te helpen. Maar je ziet, het ZIOS-bloed stroomt door Geerts aderen. Tien jaar na datum staat hij nog steeds langs de kant om instructies te geven aan onze competitiezwemmers. Daarnaast staat hij ook in voor de organisatie van de zomerstage. Telkens weer een organisatie die zeker niet onderschat mag worden. Langs deze weg willen we hem hiervoor nogmaals bedanken.

✉ Redderbijscholing lesgevers

Op 22 april doken onze lesgevers die in het bezit zijn van een diploma Hoger Redder in alle vroegte het zwembad in. Het was tijd voor de jaarlijkse bijscholing rond reddings- en reanimatietechnieken. Het eerste deel vond plaats in het zwembad. De hulpmaterialen voor reddingen werden nog eens overlopen, de reddersgrepen werden herhaald en om alles realistisch te laten overkomen werden enkele noodsituaties gesimuleerd. Het tweede deel ging door op het droge. Er werd uitleg gegeven over Eerste Hulp Bij Ongevallen, welke technieken gebruikt moesten worden, welke producten die goed zijn, welke niet, hoe moet je verbanden correct aanleggen, etc. Tot slot werden de reanimatietechnieken en het gebruik van de zuurstoffles geoefend. Na afloop van de bijscholing kregen alle lesgevers van ZIOS vzw hun attest, de kinderen zijn in het zwembad dus in veilige handen!

Van Ransbeek Jos BVBA
ALGEMENE DAKWERKEN

DAKCONSTRUCTIES DAKBEDEKKING PLATTE DAKEN GEVELBEKLEDING

VAN RANSBEEK BVBA
Okegembaan 115 - B-9400 Ninove
Tel. : +32(0)54/25 01 29
Fax: +32(0)54/25 01 32
Gsm: +32(0)475/43 23 49
E-mail: info@vanransbeek.be
Reg. Nr. 041510
Btw be 0463.939.716
www.vanransbeek.be



ZIOS-carwash!

Op zaterdag 14 mei organiseert Zwemclub ZIOS vzw een carwash. De opbrengst gaat integraal naar de zomerstage van de competitiezwimmers.

Wil je onze club steunen en wil je tegelijk ook een propere auto, kom dan naar de parking van het zwembad. Onze zwimmers hebben alvast geen schrik van water!



Wanneer?: Zaterdag 14 mei van 09:30 tot 14:00

Waar?: Op de parking van het zwembad van Liedekerke (Sportlaan 5)

Prijzen?:

- kleine wagen: 6€
- grote wagen: 8€

🏆 Clubkampioenschap: Clubkampioen 2010

De belangrijkste uitslag van het hele clubfeest: de clubkampioen! Om hiervoor in aanmerking te komen, neem je best deel aan zoveel mogelijk wedstrijden. Er wordt rekening gehouden met alle wedstrijden, behalve met de 50m wedstrijden. Per gezwommen wedstrijd wordt het aantal punten berekend met volgende formule ((eigentijd – limiettijd)/afstand). De limiettijd in deze formule zijn de A-tijden. Nadien wordt de som gemaakt van de beste tijden en is de zwemmer met het laagst aantal punten onze clubkampioen.

Dit jaar is onze primus Colin Swaelens! Wie zijn prestaties een beetje gevolgd heeft kon het voorspellen, maar toch is het steeds afwachten tot de definitieve uitslag. Daarin gaat hij Amber Fostier en Inya Kestemont voor. Daarmee is hij ook de eerste mannelijke laureaat in maar liefst 10 jaar! Proficiat Colin!



1	Colin Swaelens	-233	10	Joury D'Hondt	2702
2	Inya Kestemont	-80	11	Deborah D'Hauwer	2844
3	Amber Fostier	314	12	Robin Van Langehof	3500
4	Jolien De Brabanter	663	13	Juan Luis Cornejo Del Barco	3588
5	Caro Vandepitte	1004	14	Jana Van Snick	3662
6	Lander Demesmaeker	1929	15	Niels De Luyck	4966
7	Levi Kiekens	2084	16	Nico Hertveldt	6412
8	Daan Vandepitte	2176	17	Joren De Coninck	7000
9	Geert Tuts	2552			

👁 Mijn clubgenoten

Naam: ~~Ymke~~ Kieckens

Voornaam: Ymke

Geboortedatum: 27/12/97

Woonplaats (gemeente): Welle

School: ILSO Denderleeuw

Wat wil je later worden: journalist of sportlerares

Hobby's: zwemmen & turnen

Lievelingseten: pizza

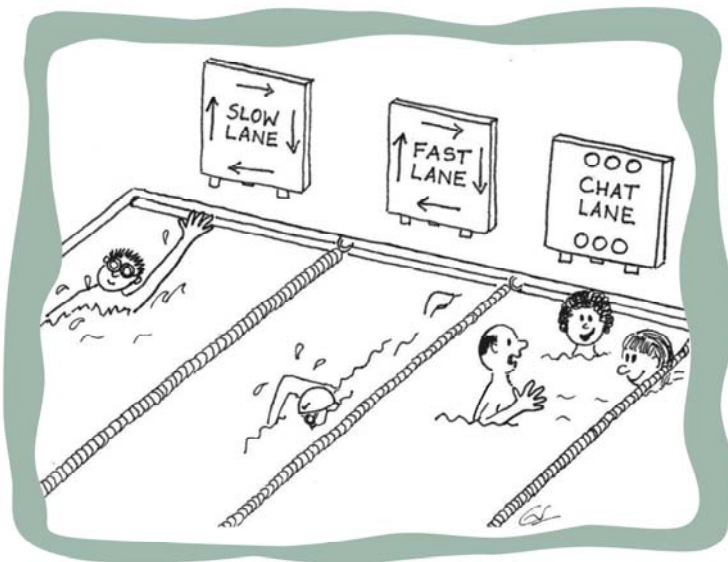
Ik hou helemaal niet van: spannen

Favoriete muziek: R'nB, Pop

Idool: Taylor Swift

Favoriete zwemstijl: crawl

Ik verwacht van de ZIOS: veel zwem-plezier



✉ Nieuw Clubrecord op 200m wisselslag heren

Colin Swaelens heeft op de wedstrijd te Sint-Pieters-Leeuw, op de 200 m wisselslag, een nieuw clubrecord bij de miniemen gezwommen. We hadden het allemaal een beetje verwacht dat het 18 jaar oude record van Jeroen Vasseur dit jaar zou sneuvelen. Colin was immers al tot op een seconde genaderd. Dat hij van zijn eigen besttijd in 1 klap meer dan 3 seconde zou afdoen had niemand verwacht. Het clubrecord (2' 39" 00) dat Jeroen op 04/12/1993 zwom in Deinze wordt nu door Colin aan diggelen geslagen. Colin zet het nieuwe clubrecord op 2' 36" 11, een verbetering van maar liefst 2 seconden en 89 honderdsten. Proficiat!

Burg. V. FISCOLIE BVBA
BOEKHOUDKANTOOR
Erkenningnr. BIBF: 70321865



Marc DE BRABANTER
Boekhouder - Fiscalist BIBF
Zaakvoerder Boekhoudkantoor

Briefveld 20 | 1770 Liedekerke
T 053 68 15 20 | F 053 68 29 06
E-Mail: fiscolie@telenet.be
BTW + Onder.nrN BE 0447.464.684
RPR Brussel
KBC IBAN: BE88 4382 1777 7141
BIC: KREDBEBB

! Mutualiteiten stimuleren sporten

Wist u dat de mutualiteiten sporten stimuleren? Dit doen ze door middel van sportpremies wanneer u of uw kind zich inschrijft bij een sportclub. Dit is dus ook het geval bij ZIOS vzw. Het enige wat jullie moeten doen is het juiste formulier aanvragen bij uw mutualiteit en afgeven aan de lesgever. Deze zal er voor zorgen dat jullie een stempel krijgen van de zwemclub als teken van lidmaatschap. Vervolgens moeten jullie het formulier terug indienen bij de mutualiteit en zij doen de rest. Welke premie jullie juist krijgen is afhankelijk van bij welke mutualiteit u bent aangesloten. Informeer u alvast!

! ZIOS vzw zoekt sponsors!

Binnen ZIOS vzw zijn wij steeds op zoek naar nieuwe sponsors om te zorgen voor beter lesmateriaal voor de kleinsten (plankjes, drijfriemen, drijfblokjes, zinkstokjes, zinkcirkels, etc.). Ook zwemmateriaal voor de iets oudere zwemmers is steeds welkom (plankjes, vlotters, paddels, weerstandsplanken). Daarnaast zorgen we er voor dat onze competitiezwemmers zichtbaar uitgedost zijn op zwemwedstrijden (sporttassen, t-shirt van de club, trainingspull-over van de club).

Wat krijgt een sponsor in de plaats?

Uw logo kan terecht komen op onze t-shirt/pull/sporttas en is op die manier zichtbaar op alle wedstrijden waaraan ZIOS vzw deelneemt. Daarnaast organiseert ZIOS vzw zelf ook 2 wedstrijden (mei en november) waar de mogelijkheid bestaat om spandoeken op te hangen van uw bedrijf en/of folders/flyers uit te delen. Daar houdt het niet bij op! In de maand februari organiseren wij elk jaar een groot clubfeest en in november een groot eefestijn. Ook op die feesten is er de mogelijkheid om spandoeken op te hangen en folders/flyers uit te delen. Bovendien is er nog ons gratis internetblad "De ZIOSSER" waarin u de mogelijkheid heeft te adverteren. Dit blad zenden wij per mail naar al onze 300 clubleden! Tot slot is er nog onze website www.zios.be langswaar de mogelijkheid bestaat om te adverteren.

Indien u interesse heeft in sponsoring van onze zwemclub aarzel dan niet om contact op te nemen via info@zios.be of met iemand van het bestuur (zie pagina 2). In samenspraak kan dan beslist worden welke zichtbaarheid u wenst voor uw bedrijf. U mag er alvast zeker van zijn dat we met uw gift iets sportief zullen doen!



🕒 ZIOS terug in de tijd...

Bij het uitpluizen van ons archief vonden we dit artikel terug uit oktober 1990! Na afloop van het open waterseizoen werd de balans opgemaakt en dit was het prachtige resultaat. Wie goed kijkt zal een vertrouwd ZIOS-gezicht terugvinden op de bovenste foto, rarara....



De gelauwerde en met bekens overladen doortochtzwimmers van de Liedekerkse zwemclub / Foto med.

Berg trofeeën voor ZIOS

Ronduit schitterend seizoen voor met trofeeën overladen doortochtzwimmers

■ LIEDEKERKE

Terecht fier heeft voorzitter Raymond De Gieter van de Koninklijke Zwemclub ZIOS uit Liedekerke de schitterende resultaten van «zijn» doortochtzwimmers bekend gemaakt. Een berg trofeeën omlijstte passend het geheel. Volgend jaar begint de club aan haar tiende zwemseizoen.

Om het grote publiek kennis te laten maken met de door de leden van ZIOS geleverde zwemprestaties, organiseerde

de club een tentoonstelling van de behaalde trofeeën in de kleine maar toch gezellige inkomhal van het Provinciaal Zwembad te Liedekerke. Belangstellenden kregen tevens de mogelijkheid om kennis te nemen van de ronduit schitterende resultaten van de doortochtzwimmers. Voorzitter Raymond De Gieter, secretaris Jean-Pierre D'Hoe en de bestuursleden, o.a. Daniël Van Eeckhoudt, glunderden terecht.

Raymond De Gieter: «Onze club, opgericht in 1982, neemt reeds zeven jaar deel aan doortochten. Dit zijn langebaan-(zwem)wedstrijden die altijd ge-

organiseerd worden in openlucht, hetzij in een kanaal, rivier, meer of vijver. Het seizoen start rond half juni en eindigt ongeveer half september. De te zwemmen afstand is minimum 1.000 m.

Oorspronkelijk gingen de zwimmers van ZIOS geregeld in het donker trainen in de Gavers te Geraardsbergen (Onkerzele). Een trainingsconcept dat ze hebben hervat in 1989 en 1990. Trainen in de Gavers heeft vooral als bedoeling te wennen aan de soms wel lage watertemperaturen.

De wedstrijden worden voorbehouden aan geliciteerde

zwimmers onder de reglementen van de Vlaamse Zwemliga-K.B.Z.R.B. Per leeftijds categorie, jongens en meisjes afzonderlijk, zijn er koersen vrije slag en schoolslag. De deelnemers zelf zijn ingedeeld in Benjamins, Kadetten, Juniors, Seniors of Masters.»

In 1989 had ZIOS een ronduit schitterend seizoen met o.a. Evy van Eeckhoudt die als eerstejaars Benjamin vijftien eerste plaatsen en twee tweede plaatsen behaalde en dat op zeventien wedstrijden. Bovendien werd Evy Van Eeckhoudt Vlaams Kampioene in Beveren en won zij het Nationaal Criterium in de discipline lange-afstand-schoolslag-zwemmen.

De familie Van Eeckhoudt uit Pamel-Roosdaal is een extrasportieve familie. Bij ZIOS zwemmen zij de pannen van het dak. Bart Van Eeckhoudt werd één keer eerste, één keer tweede en drie keer derde bij de Juniors. Hij leverde in 1989 voor de club drieëntwintig eerste plaatsen, acht tweede plaatsen en zeven derde plaatsen. Verder nam Daniël Van Eeckhoudt deel aan 18 wedstrijden, Stephan Bruggemans aan 17 en zijn zus Kathleen aan vijftien wedstrijden, Bart D'Hoe aan veertien wedstrijden, Bart van den Borre aan twee wedstrijden en Koen De Schepper aan één wedstrijd.

Raymond De Gieter: «Leverde het seizoen 1989 reeds mooie resultaten op, dan was het seizoen 1990 ronduit schitterend. Dit jaar was de club aanwezig op doortochtwedstrijden in o.a. Schoten, Dendermonde, Nieuwdonk, Willebroek, Beveren, Kortrijk, Roeselare, Nieuwpoort, Dilbeek, enz...

Sommigen zwommen negentien doortochten, o.a. Daniël Van Eeckhoudt, terwijl anderen het iets kalmer aandeden. Het Nationaal criterium over alle wedstrijden van het seizoen 1990 leverde twee ZIOS-leden als kampioen, nml. Evy Van Eeckhoudt en Kris Van den Borre. Eerstgenoemde kreeg van de club de trofee van beste doortochtzwemster. In oktober zullen de Nationale trofeeën uitge-reikt worden in Hoboken. Liedekerke trekt er met bussen heen.» Wie inlichtingen wenst over het doortochtzwemmen bij ZIOS kan terecht bij voorzitter Raymond De Gieter, Palmelaan 4 te 1770 Liedekerke, tel.: 053/66.23.19. Bij ons afscheid vraagt Raymond «om toch eens de nadruk te willen leggen op het feit dat de voorbereiding tot opgenoemde successen te danken is aan de deskundige leiding van het trainersduo Johan van Rampelberg en Eric De Gieter.» Dat is dan genoteerd.

-GERRIT ACHTERLAND



Het dynamisch bestuur van de zwemclub en -school ZIOS / Foto med.

❖ Trainingsuren

Maandag	Dinsdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
---------	---------	-----------	---------	----------

Recreatief zwemmen					
Watergewenning - Baby's (1 tot 3 jaar)	18u00-18u30				
Watergewenning - Peuters (3 tot 5 jaar)	18u30-19u00				
Watergewenning - Peuters (3 tot 5 jaar)	19u00-19u45				
Zwemschool - Groep 1		18u20-18u55	18u20-18u55		
Zwemschool - Groep 2		19u00-19u35	19u00-19u35		
Zwemschool - Groep 3		19u40-20u15	19u40-20u15		
Vervolmaking		17u30-18u20	17u30-18u20		

Competitiezwemmen					
Precompetitiegroep		18u30-20u00	18u30-20u00		
Competitiegroep	20u00-21u00	18u30-20u15	18u30-20u15	19u00-20u30	10u30-12u00

Familiezwemmen					
Techniekwemmen	19u00-20u00				
Conditiezwemmen	19u00-20u00				
Zwemschool volwassenen	20u00-21u00				
Vrijzwemmen volwassenen*	21u00-22u00				

* 20u00-21u00 in juli en augustus