TRAIN HARD, SWIM FAST, HAVE FUN!

vzr.be & zwemclub-bst.be

Jaargang 47/4

Vrije Zwemmers Ronse vzw & Brakel Swimming Team

Fernand Duboisstraat 19

9600 Ronse



Verder in dit nummer

Voorzitter aan het word
Nieuw zwembad Brakel
Wedstrijdkalender
En veel meer…

Driemaandelijks tijdschrift van de Vrije Zwemmers Ronse en Brakel Swimming Team

COLOFON

Zweminfo

VZR vzw
47-ste jaargang nr.4
December 2022

Dagelijks bestuurder
Frank Persijn

Bestuursleden
Frederic Gansemans
Muriel De Bleeker
Nele Vande Walle
Steven Van Biervliet

Jeugdcoördinator
Frank Persijn &
Lies Persijn

Vertrouwenspersoon & API: Frank Persijn

Trainers
Frank Persijn
Lies Persijn
Sarah De Roose
Glenn De Roose
Aude Debyttere
Elise Bethune
Nona Janssens
Silke Platteau
Rimel Chafi

WWW.VZR.BE
E-mail: info@vzr.be
Financieel rekening club

BE45 9731 4883 2689

Verantwoordelijke uitgever

Frank Persijn

Agenda

Geen zwemmen van 24/12 tot en met 9/1

Januari: Nationaal kampioenschap FROS Lange afstand 22/1 Olympia Bad

Maart: Opening nieuw zwembad Brakel

Zie voorlopige wedstrijdkalender op pag. 9

Bekijk steeds voor de laatste update: www.vzr.be
Of onze sociale media

Inhoud

Voorzitter aan het woord	3
Nieuw zwembad Brakel	4
In de schijnwerpers….	5
Onze nieuwe agenda op de website zwemclub-bst.be	7
Bijscholingen – Cursus Initiator in Ronse	8
"Voorlopige" wedstrijdkalender 2022-2023	9
Onze sponsors	10

Schrijnwerken
PLATTEAU DIMITRI
HOUT - PVC - ALU
0477 50 47 30
Quatre Vents 20C Ellezelles
RAMEN & DEUREN - TRAPPEN - POORTEN - DRESSINGS
VLOERBEKLEDING - PLAFONDS - ISOLATIE
Specialiteit binnendeuren

Meubelen Makri
Stijlvolle meubelen tegen de laagste prijzen

FINIS

Beste zwemvrienden,



Mijn beste wensen alvast! We kijken uit naar de opening van het nieuwe zwembad in Brakel. Iets wat ons meer mogelijkheden zal bieden. Onze zwemmers zullen immers zowat elke dag van de week kunnen zwemmen. Brakel Swimming Club zal immers ook Bootcamp On Water aanbieden. Voor onze leden (VZR & BST) aan een voordeeltarief met een meerbeurtenkaart. De aankoop is gerealiseerd alsook de vormingen van de lesgever, m.a.w. we zijn er klaar voor. Nu nog even wachten op groen licht om te starten. Dit zou al vroeger kunnen zijn dan voor het publiek. Wait and see.

Maandag:	BST	20u tot 21u30
Dinsdag:	VZR	18u30-21u
Woensdag	VZR	19u30-21u
	BST	20u tot 21u30 (Bootcamp On Water)
Donderdag	BST	20u tot 21u30
Vrijdag	VZR	17u30 tot 21u
Zaterdag	BST	8u tot 10u
	VZR	12u tot 15u30

Een gloednieuwe agenda op de site van BST waar de leden al onze activiteiten kunnen volgen alsook alle periodes waarin geen les zal worden gegeven.
Op onze gekende website vzr.be en zwemclub-bst.be kan je de ongewijzigde uurregelingen raadplegen alsook alle mogelijke info over onze mooie clubs. Dit platform, de WhatsApp groep, Facebook en Instagram zijn de uitgesproken communicatiekanalen. We verwachten van onze leden dat ze deze volgen.

Website: www.vzr.be
Facebook: https://www.facebook.com/VZRonse/
Instagram: https://www.instagram.com/vrijezwemmersronse/
Twitter: https://twitter.com/vzronse
WhatsApp: Op eenvoudige aanvraag via info@vzr.be

Website: www.zwemclub-bst.be
Facebook: https://www.facebook.com/zwemclub.BST
info@zwemclub-bst.be

Met sportieve groeten,

Frank

PS: Via Trooper kan je onze zwemclub een klein beetje steunen zonder dat het je iets kost: https://www.trooper.be/nl/troopervereningen/vzr

Brakel vervangt zwembad Poseidon door nieuw goedkoper zwembad

Zwembad Poseidon in Brakel heeft na 42 jaar officieel de deuren gesloten. Er komt een gloednieuw, maar goedkoper zwembad in de plaats. Waterratten kunnen binnen enkele maanden hun baantjes trekken in het nieuwe zwembad op de sportsite De Rijdt.



Herman De Croo kwam afscheid nemen van het oude zwembad

Op de opening van het nieuwe zwembad is het nog even wachten — pas binnen enkele maanden gaan de deuren open. Volgens Jurgen De Mets (Open Vld), directeur van gemeente Brakel, is dat een jammerlijke, maar ook logische zaak. "De opening laat wat langer op zich wachten door onder andere de belevering", vertelt hij. Maar het nieuwe zwembad belooft veel voordeliger te zijn. "Momenteel kost het oude zwembad ons elke maand 35.000 euro. Met het nieuwe exemplaar zal dat slechts een derde zijn".

Volgens De Mets zal de Brakelaars hun geduld beloond worden. "We maken gebruik van moderne isolatiesystemen en er zullen heel wat nieuwe voorzieningen zijn. Dankzij het automatisch betalingssysteem is er bijvoorbeeld geen personeel nodig zijn om je te ontvangen en ook mensen met een beperking zullen vlot toegang krijgen. Daarnaast is het zwembad helemaal onderkelderd. Dat is een grote stap vooruit".

Bron: VRT News

Pieter Marysse

Do’s and don’ts

Vind jij het ook zo leuk om met hulpmiddelen te zwemmen zoals zwemvliezen, handpaddels of zelfs een snorkel?

Lees dan zeker onderstaande tips.

1. Less is more
Het gebruik van hulpmiddelen dient met de nodige kritische ingesteldheid te worden benaderd. Sommige zwemmers maken er een uitdaging van om zo veel mogelijk verschillende ‘gadgets’ of ‘speelgoed’ te gebruiken. Het grootste positieve effect op je zwemtechniek en -conditie wordt echter meestal met een beperkte, maar zorgvuldige selectie bereikt.

2. Probeer uit en maak een keuze
Het ‘ideale’ materiaal zal, net zoals jouw zwemtechniek, een individueel karakter hebben. Het effect van hulpmiddelen is dus niet voor elke zwemmer hetzelfde. Ga daarbij gerust op je gevoel af, of vraag raad aan één van onze gekwalificeerde trainers.

3. Teveel is teveel
Bepaalde trainingsmaterialen - zoals erg grote handpaddels - veroorzaken een zodanig grote belasting voor je spieren en gewrichten dat voorzichtigheid geboden is. Met paddels zwem je dus beter korte stukjes dan lange, vooral ook omdat je dan mooier kan blijven zwemmen.

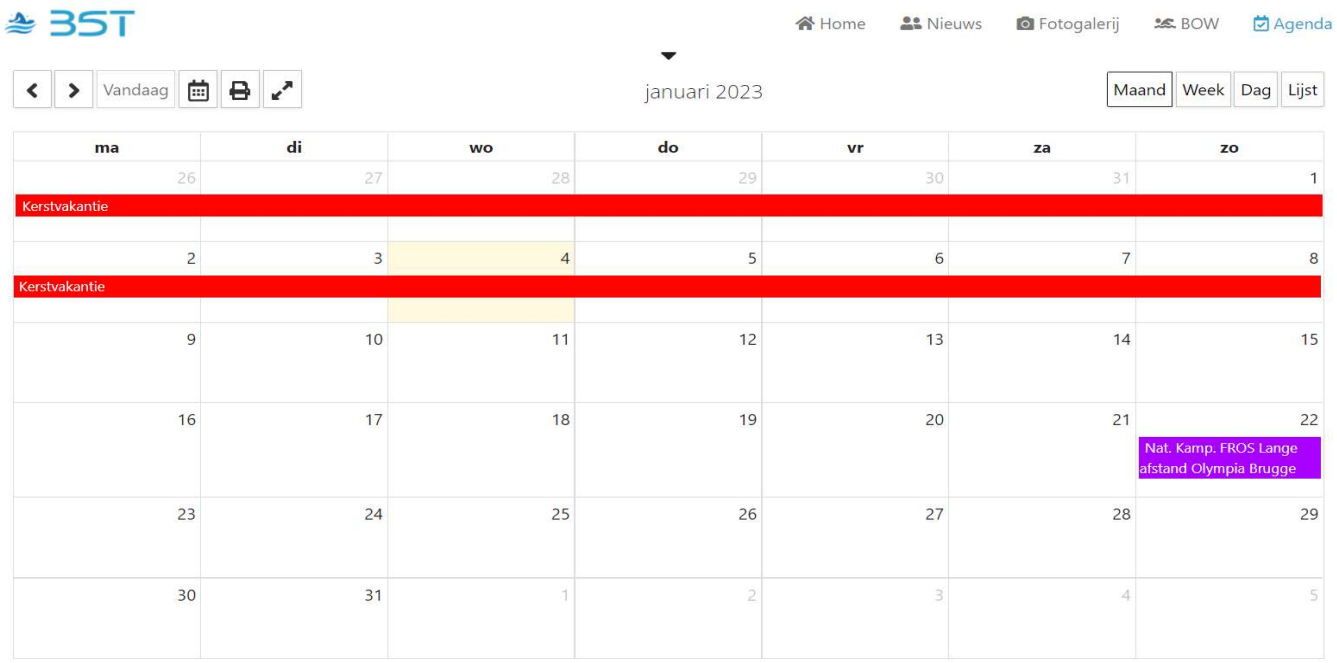
4. Paddels zijn geen wondermiddel
Paddels worden meestal gebruikt om vooral de zwemtechniek te verbeteren en niet zozeer de armkracht, want uit onderzoek blijkt dat we daarvoor beter naar de krachtzaal trekken.
Op zoek naar attributen om je zwemkunsten een boost te geven

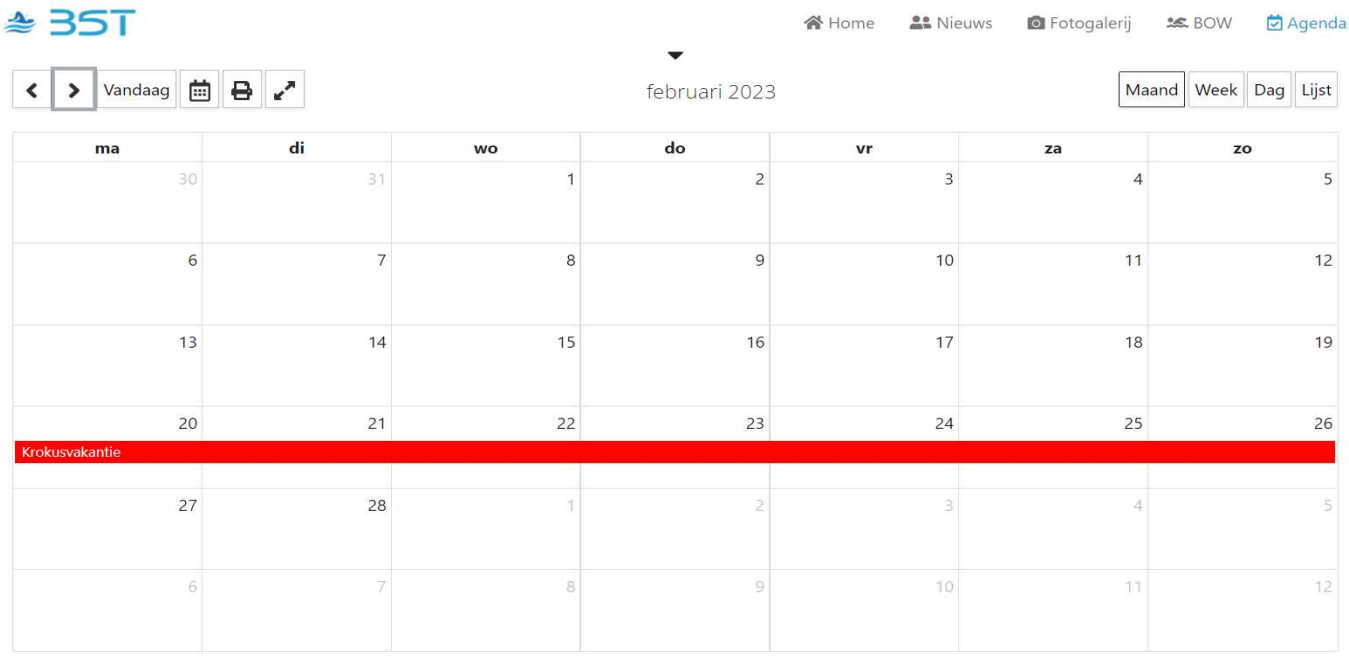
Op de volgende pagina vind je de meest voorkomende en hun doel. Have fun!

Bron: Vlaamse Trainersschool (Sport Vlaanderen). (2020). Initiator Zwemmen. Vlaamse Trainersschool.

Soort	Andere benamingen	Doel / nut
Plankje 	Kickboard, zwemplank	Ondersteunt de armen/handen tijdens de uitvoering van oefeningen voor de benen
Pullboy 	Vlotter, Pull buoy	Wordt tussen de bovenbenen gefixeerd en elimineert (een deel van) de beenstuwing = hogere belasting op de armen
Pullkick 		Combinatie functies van plankje en pullboy
Paddel 	Paddle, handpaddel	Verbetert de zwemtechniek (en de positionering van het stuwvlak)
Vliezen	Vinnen, fins, flippers	Faciliteren de beenbeweging (meer stuwing) = lagere belasting op de armen
Zoomers 	Korte zwemvliezen	Faciliteren de beenbeweging of ondersteunt de beenstuwing bij techniekoefeningen
Snorkel 	Center (front) crawl snorkle	Elimineert de bewegingen van het hoofd tijdens de ademhaling, waardoor de focus op de ligging (en schouderrol) kan worden gelegd

Meubelen Makri
Stijlvolle meubelen tegen de laagste prijzen





G&E GHYSEL & DE LOMBAERDE
ACCOUNTANCY & FISCALITEIT

https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/vind-een-bijscholing-op-jouw-maat/

Initiator Zwemmen

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het initiëren van beginnende en/of recreatieve zwemmers (jongeren, adolescenten en volwassenen) op clubniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van het zwemmen teneinde hen via aangepaste sporttechnische en -tactische trainingssessies leerdoelen te laten bereiken.

De weg naar Initiator Zwemmen

Module 1: Start 2 Coach

4/02/2023 | 15 uren

Ronse | € 55.00 EUR | Lessenrooster

Je bent reeds geslaagd voor deze module.

VAK	TYPE EVALUATIE (DELIBEREERBAARHEID)	UREN
Basisprincipes rond verantwoord training geven	Praktijk+Theoretisch examen (Niet Delibereerbaar)	15 uren

Module 2: Sporttechnische module Initiator Zwemmen

4/02/2023 | 16 uren

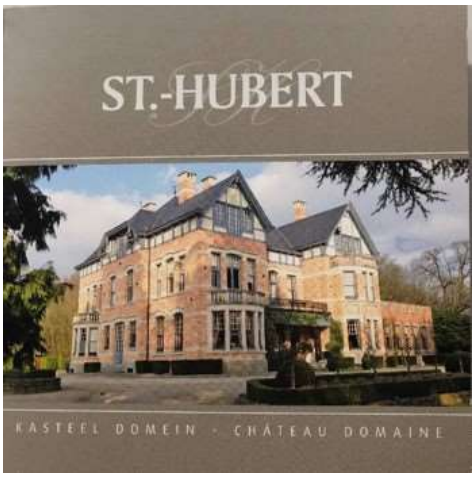
Ronse | € 90.00 EUR | Lessenrooster

Voltooid

Naam	Datum	Organisator	Locatie	Scheids
Internationale zwemmeeting Delfino	5/11/2023	DELF	Aarschot	H. Mattens
CSIT-World Sports Games 4-10/09/2023	4/9/2023	CSIT	Cervia (Italië)	
Algemene Sporttechnische vergadering Fros zwemcel	10/6/2023	Fros	St-Amandsberg	
Zwemmeeting Vrije Zwemmers Gent 100j - dag 2	28/05/2023	VZG	Gent (Strop)	
Zwemmeeting Vrije Zwemmers Gent 100j - dag 1	27/05/2023	VZG	Gent (Strop)	
Sprintcriterium Oostende	7/5/2023	VZO	Oostende	
Finales Leeftijdskamp. CTFN-Fros 2023	23/04/2023	CTFN	Anderlecht	
Fros Leeftijdskampioenschappen 2023 - dag 2	12/3/2023	Fros		
Fros Leeftijdskampioenschappen 2023 - dag 1	5/3/2023	Fros		
Clubkampioenschappen VZD (enkel VZD)	4/3/2023	Fros	Gent	
Nationaal Kamp. CTFN-Fros Lange afstanden	22/01/2023	Fros	Brugge (Olympia bad)	H. Mattens

INVICTUS

Architect: Wim Desloovere



FINIS

ADW

LYNXS

G&L GHYSEL & DE LOMBAERDE
ACCOUNTANCY & FISCALITEIT

Pieter Marysse

Emblema bvba

VASTGOED Lietaer
uw vertrouwensmakelaar



Schrijnwerken
PLATTEAU DIMITRI
HOUT - PVC - ALU
0477 50 47 30
Quatre Vents 20C Ellezelles
RAMEN & DEUREN - TRAPPEN - POORTEN - DRESSINGS
VLOERBEKLEDING - PLAFONDS - ISOLATIE
Specialiteit binnendeuren

Meubelen Makri
Stijlvolle meubelen tegen de laagste prijzen