

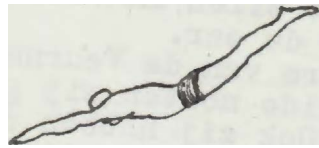
ZWEMBLAD

ZWEMBAD

11

Maandelijkse uitgave  
VEURNSE ZWEMVERENIGING  
K. DESCHOUT Jo é  
Clayssensoever 21  
4800 VEURNE.

VEURNSE



ZWEMVERENIGING

- o OPROEP tot alle leden van de Veurnse Zwemvereniging en SPECIAAL tot de ouders van onze competitiezwemmers.  
Naar aanleiding van de Zwemweek in ons Stedelijk zwembad te Veurne richten wij op dinsdag en donderdagavond onze clubkampioenschappen in voor onze zwemmers.  
Het bestuur en heel speciaal de trainers, die zich een gans jaar GRATIS inzetten voor Uw kinderen rekenen op uw aanwezigheid op dinsdag of donderdagavond om onze zwemmers aan het werk te zien. Iedere zwemmer of zwemster moet een aantal reeksen zwemmen waaraan een puntenklassement is verbonden. De clubkampioen en clubkampioene worden gehuldigd op ons jaarlijks SINT NIKLAASFEEST op DONDERDAG 2 DECEMBER. Mogen wij aandrigen bij de ouders uw kinderen deze dagen (DINSDAG 16 NOVEMBER en DONDERDAG 18 NOVEMBER) tijdig naar het zwembad te sturen daar wij ons programma moeten afwerken telkens voor 20 uur. Wij danken U voor uw medewerking.

- o WANDELTOCHT Veurnse Zwemvereniging - ZONDAG 28 NOVEMBER.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

KRISTEL FEYS - K A M P I O E N E VAN B E L G I E.

-o-

Op 13 - 14 en 15 augustus heeft Kristel deelgenomen aan het Jeugd criterium van België met de Bruinvissen Diksmuide. 96 clubs van gans België nemen hieraan deel en wij hoopten dat zij toch een medaille zou behalen.

Kristel deed meer, Op 13 augustus zwemt zij haar 100 m vrije slag Benjamins in 1.09.00, Goud voor Kristel!!

Op Zaterdag 14 augustus zwemt zij de 100 m schoolslag in 1.27.83, Tweede gouden medaille, en zelfs een bronzen medaille in de 200 m wisselslag met een tijd van 2.51.09.

Twee gouden medailles en een bronzen op de Belgische Kampioenschappen voor Benjamins, PROFICIAT voor Kristel en voor haar ouders, zij hebben hun dochter gans het verlof laten trainen, Iedere dag, zij hebben haar laten deelnemen aan het sportkamp te Kluisbergen, dit alles in voorbereiding van dit kampioenschap, zij mogen delen in de eer.

Doch ook de trainers van de Veurnse Zwemvereniging en van Bruinvissen Diksmuide moeten wij gelukwensen met het resultaat van hun zwemster. Ook zij hebben reeds vele uren vrije tijd opgeofferd om haar naar zulke tijden te begeleiden.

Op 26 augustus werd Kristel met haar ouders en het Bestuur van de Veurnse Zwemvereniging op Stadhuis te Veurne ontvangen.

-o-

DONDERDAG 11 NOVEMBER zwemmarathon voor alle sportverenigingen van Veurne.

Start om 12 uur stipt in het Stedelijk Zwembad.

Verleden jaar hebben de Wielertoeristen van Veurne samen 147 Km gezwommen, kunnen zij dit jaar nog hun record behouden.

Alle supporters afspraak in het Stedelijk Zwembad te Veurne om 12 uur, er wordt gezwommen tot 17 uur. Uitslag rond 18 uur in de cafetaria van het Stedelijk Zwembad.

Deze zwemmarathon wordt speciaal gesteund door

DAGBLADHANDEL RONNY D'HERT - Noordstraat te VEURNE.

o-

Vera MORTELEZ, uitbaatster van de cafetaria heeft haar zaak overgelaten aan JOHNY STRAGIER.

Het is onze plicht Vera Hier speciaal te bedanken voor alles dat zij voor onze club heeft gedaan in de jaren dat zij in de cafetaria was. Wij wensen haar en haar gezin het allerbeste in de toekomst en nogmaals, Vera, dank U in naam van al onze competitiezwemmers.

Wij moeten echter al onze leden vragen de nieuwe uitbater Johnny regelmatig met een bezoekje aan de cafetaria te steunen. Hij heeft de zaak van Vera overgenomen en ons onmiddellijk beloofd dat wij steeds op hem kunnen rekenen voor steun voor onze club. Reeds wekelijks zorgt hij voor een vol Lotto Formulier, Breng een bezoek aan de cafetaria U wordt er Zeer Vriendelijk ontvangen.

o-

## Z W E M M E N

## WAAROM. ???????

Omdat zwemmen zoals bekend is, de meest volledige van alle sporten is, dus als U maar één sporttak beoefent, is zwemmen een goede keus.

Zwemmen zet alle spieren aan het werk, het maakt U soepel en brengt uw lichaam in model. Door de beenbewegingen worden de buikspieren versterkt en ook de spieren van het zitvlak, zodat U minder kans krijgt op een uitgezet onderlichaam.

Heel wat vrouwen beginnen alleen om esthetische redenen met zwemmen, en ontdekken pas later hoe plezierig het is. De resultaten zullen niet op zich laten wachten, als U ten minste zeker tweemaal per week gaat zwemmen. Als U dat volhoudt, hebt U binnen de zes maanden een mooier lichaam.

Voor wie???

Zwemmen is een sport voor Iedereen, van klein tot groot, zwemmen is praktisch voor iedereen toegestaan, en er zijn maar heel weinig mensen voor wie het door de arts afgeraden wordt. Zwemmen ontspant zowel het lichaam als de geest.

Waar ???

Liefst van al in zee als die aangenaam zacht van temperatuur is, zeewater bevat veel kostbare mineralen die de afvalstoffen doen verbranden, en de golven hebben bovendien een masserende werking. Maar zwem altijd parallel aan het strand, op een afstand van niet meer dan ongeveer driehonderd meter. Zelfs als U zich als een vis in het water voelt en een uitstekend zwemmer bent, is het beter om ervoor te zorgen dat iemand in de buurt blijft en U niet uit het oog verliest. Incidenten in zee kunnen tragische gevolgen hebben. Als U het hele jaat door in vorm wilt blijven, gaat U natuurlijk naar het ZWEMBAD. Daar is altijd wel tijd voor te vinden. tijdens de lunchpauze, 's avonds of in de weekends, en neem de rest van het gezin ook maar mee, vergeet niet dat er een redelijke tijd moet liggen tussen een maaltijd en een zwempartij.

Hoe ????

Als U nog niet kan zwemmen, ga dan in de leer bij een zwemleraar, die U meteen de juiste slagen leert, zodat U zeker van u zelf bent en uw spieren zo goed mogelijk gebruikt. Niemand is te oud om te leren zwemmen, in het water is ons lichaam heel licht en zijn de bewegingen gemakkelijk. Rugcrawl is de slag die het beste is voor het lichaam. Crawl verlengt de spieren. De schoolslag is prima voor de hals en de borst. Maar verkeerd uitgevoerde bewegingen kunnen problemen met de ruggegraat opleveren. Hebt U last van reumatiek, zoek dan een zwembad dat goed verwarmd is.

Uw uitrusting.

Denk eraan dat een badpak om te zwemmen iets anders is dan een badpak om te zonnen. Een zwempak mag U nergens belemmeren in uw bewegingen, en moet blijven zitten welke capriolen U ook uithaalt. Ideaal is een echt wedstrijdpak uit één stuk. Zorg dat U er twee hebt, want niets is zo onaangenaam als een nat badpak aantrekken. En vergeet niet uw pak na elke zwempartij uit te spoelen. zowel zeewater als zwembadwater zijn slecht voor de vezels. Een badmuts is verplicht in het Zwembad. Wel zo hygiënisch ook, en vergeet niet dat één op het water drijvend

ZWEMMEN is D O L - F I J N.

Zwemweek te Veurne van 13 tot 20 NOVEMBER.

Onder het motto ZWEMMEN is DOL-FIJN gaat er van 13 tot 20 November in het Stedelijk Zwembad een speciale zwemweek door.

Doel is :

1. Iedereen, jong of oud, kind of volwassene, man of vrouw, ervan overtuigen dat ZWEMMEN EEN GEZONDE FAMILIALE VRIJETIJDSEBESTEDING IS.
2. De DREMPELVREES helpen OVERWINNEN.
3. PROMOTIEZWEMMEN voor de 6 à 12 jarigen.

Wij doen hier een speciale oproep tot al onze leden in deze week meerdere keren het zwembad te bezoeken, en nog meer telkenseen vriend of buur mee te brengen die niet veel of nog nooit of sedert enkele tijd het zwembad niet bezocht. In die week zijn VELE MOOIE PRIJZEN TE WINNEN voor IEDEREEN. Maak er een gewoonte van in de toekomst een buur of vriend mede te brengen naar de clubavond op dinsdag en donderdagavond. U kunt getuigen van de familiesfeer op onze clubavond.

Programma ZWEMWEEK

- 11 NOVEMBER zwemmarathon voor alle sportverenigingen van Veurne; Het zwembad is NIET open voor vrij recreatie-zwemmen.

Zaterdag 13 November

- 9 - 10 uur peuter en kleuterzwemmen (watergewenning)  
9 tot 12 en  
14 tot 18 u ; promotiezwemmen voor de 6 à 12 jarigen.

Zondag 14 November

- 9 - 12 uur - GRATIS ZWEMMEN voor alle inwoners van Groot Veurne.

Maandag 15 November

- 9 tot 12 uur Gekleed zwemmen en schattenjacht 6 à 12 jarigen  
14 tot 21 uur Promotiezwemmen 6 à 12 jarigen.  
18 tot 21 uur Voor IEDEREEN, gelegenheid tot duiken en snorkelzwemmen.

Dinsdag 16 November

- 17 tot 19 uur - promotiezwemmen 6 à 12 jarigen  
19 tot 20 uur - 1<sup>o</sup> dag clubkampioenschappen Veurnse Zwemvereniging  
20 tot 21 uur - Zwembeurt Leden van de Club, breng vrienden en kennissen mede.

Woensdag 17 November

- 14 tot 17 uur - recreatief zwemmen (met luchtmatrassen, autobanden, enz)  
14 tot 21 uur - promotiezwemmen 6 à 12 jarigen.  
17 tot 21 uur - speciaal zwemmen voor de volwassen jeugd.

Vervolg Zwemweek te VEURNE.

Donderdag 18 November

17 tot 19 uur - promotiezwemmen 6 à 12 jarigen

19 tot 20 uur - 2° dag clubkampioenschappen VEURNSE  
Zwemvereniging

20 tot 21 uur - Speciale zwembeurt Leden Club. Breng enkele  
vrienden mede en geniet vanuit de cafetaria  
nadien van het volgende punt van dit programma

21 tot 22 uur - WATERPOLOWEDSTRIJD - Veurne - Diksmuide.

Vrijdag 19 november

17 tot 22 uur - Promotiezwemmen 6 à 12 jarigen, alsmede  
Zweminstituif (Familiaal Zwemmen)

Zaterdag 20 november

9 tot 10 uur - Peuter- en kleuterzwemmen.

9 tot 12 uur - Promotiezwemmen 6 à 12 jarigen.

10 tot 12 uur - Gekleed zwemmen en schattenjacht voor groot  
en klein.

14 tot 18 uur - Recreatief zwemmen - met luchtmatrassen en  
autobanden.

Vergeet niet - Hoe meer zwembeurten, Hoe meer kans op een prachtige  
prijs voor de 6 à 12 jarigen.

ZWEMMEN IS DOL-FIJN ---- ZWEMMEN IS GEZOND

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

Het Bestuur van de Veurnse Zwemvereniging heeft beslist de  
lidkaarten voor het jaar 1983 op de prijs van 200 F per  
lid te behouden. Gezinnen met drie leden in de club betalen  
150 F per persoon.

Wij vragen aan onze leden hun lidkaart voor het einde van het  
jaar te vernieuwen. Wij moeten tegenover de nationale bond  
eveneens onze verplichtingen nakomen en trachten dit met  
de steun van onze leden te doen.

Wij danken U voor Uw begrip en stellen het ten zeerste op prijs  
als U een vriend of buur naar onze clubavonden meebrengt.

Hoe meer vrienden samen, des te groter het plezier van uw  
wekelijkse zwembeurt.

Volgend jaar bestaat die club, gesticht door onze Ere-Voorzitter  
de Heer Gilbert COLE, TIEN JAAR. Wij hebben tot heden reeds  
vele zwemmers deze gezonde sport bijgebracht, en wij hopen  
dit in de toekomst nog te kunnen doen, Dit jaar hadden wij  
onder onze competitiezwemmerseen Kampioene van België, onze  
trainers werken voort aan de opleiding van de Veurnse Jeugd  
die zich wil harden in de zwemsport.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

WANDELEN - WANDELEN - WANDELEN - WANDELEN -

De Veurnse Zwemvereniging gaat terug op stap in de maand November en dit op vraag van vele leden van onze club.

Het bestuur doet een speciale oproep tot alle leden en zeker tot alle COMPETITIEZWEMMERS (ZWEMSTERS). Spijtig genoeg moeten wij vaststellen dat ALLE COMPETITIEZWEMMERS aanwezig waren op onze uitstap 2° Pinksterdag (Gratis) maar NIETS van hen laten horen zoals voor een fietstocht, wisselbeker wielertoeristen 29 augustus 82. Slechts enkele competitiezwemmers waren aanwezig en proficiat aan die jonge deelnemers die ook iets willen doen voor de EER van de Zwemclub.

Wij rekenen op de aanwezigheid van alle competitiezwemmers op onze wandeltocht

Z O N D A G        28   N O V E M B E R

=====

Waarom is wandelen belangrijk ???

Wandelen, een van de jongste sporten, maar met de langste geschiedenis. Lopen, gaan, wandelen is met de mensheid vergroeid. In de oertijd was het de enige manier om zich te verplaatsen. Het was voor een paar tientallen jaren het enige democratische transportmiddel. Dit is één van de oorzaken dat het wandelen vroeger niet tot de topsporten behoorde.

Wandelen = GEZONDHEID verzamelen.

In rust verbruikt een mens ongeveer een kwart liter zuurstof per minuut. Als die mens gaat wandelen stijgt zijn metabolisme ongeveer viermaal, dan verbruikt hij ongeveer 1 liter zuurstof per minuut of 5 kilo kaloriën per minuut.

Als hij wandelt aan 6 Km per uur, legt hij 1 Km af in 10 minuten, dan verbruikt hij 50 kilo kaloriën per kilometer. Wandelen is vooral belangrijk voor zijn energieverbruik, wie dagelijks 5 Km wandelt verbruikt hierbij 250 KiloKaloriën, dit maakt mandelijks ongeveer 7500 Kaloriën wat ongeveer 1 Kg vetweefsel betekent. Belangrijk is ook de snelheid waarmee men wandelt. Wandelen met een snelheid van 5 Km per uur betekent geen verbetering van de fysieke konditie. Wandelen met een snelheid van ongeveer 6,5 Km U vormt wel een goede training.

Wandelen in de volle natuur heeft als bijkomende voordelen dat men zuivere lucht inademt en het groen van de bomen en weiden relaxerende psychische invloed heeft.

Wie gaat wandelen zorgt voor een goede uitrusting.

Kledij - WARM in de winter - Licht in de zomer.

Schoeisel goed aangepast - Te grote schoenen verwekken blaren te kleine schoenen verwekken eksterogen of eelten.

Kousen, wollen kousen zijn dan te raden, eerst de voeten inwrijven met talk.

Dit waren enkele algemene beschouwingen omtrent het wandelen, vergeet niet in de maand november op post te zijn.

fernand.

Z O N D A G    28   N O V E M B E R

Start en aankomst STEDELIJK ZWEMBAD

Start om 14 uur

Aankomst om 17 uur - afstand 10.4 Km

Proficiat voor Andre DEHAESE uit Veurne!  
In ons laatste boekje verscheen een opgave van een SCRABBLE,  
de belangstelling was gering doch de winnaar was Andre  
Dehese uit Veurne.

De oplossing was : V Z V VEURNE (Veurnse Zwemvereniging Veurne)

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

2° Pinksterdag heeft het bestuur van de Veurnse Zwemvereniging met alle competitiezwemmers een uitstap georganiseerd naar zee. Het werd een onvergetelijke dag, het was de mooiste dag van de zomer. Van 's morgens 7 uur waren reeds een aantal bestuursleden naar Oostduinkerke getrokken om een stuk strand en duin te bezetten en een waar kamp op te slaan voor onze club, voor andere toeristen aankwamen.

Met 75 personen waren wij, bestuur en kinderen samen; Alle bestuursleden hebben werkelijk gezwoegd om alle materiaal voor die grote Barbecue door de duinen naar ons kamp te slopen. Een ketting werd gevormd van vier personen met tussenin drie bakken drank, twee tenten, een grote barbecue, 75 x 3 soorten worsten, 75 brochetten, 3 grote zakken broodjes, en dan al die frigobakken om onze drank in die temperatuur toch een beetje fris te houden. Fernand en Omer begonnen reeds om 11 uur in een temperatuur van 30 ° worstjes te braden. Terug moest drank bijgehaald worden, want de kinderen hebben gans de voormiddag onder leiding van de overige bestuursleden spelletjes gedaan. De ploeg die uiteindelijk won was de groep van Marijke DEPOORTER. 'S Middags werden enkele veldtafeltjes uitgezet en zoals in een self-service konden de kinderen zich bedienen. De zon stak en de olie om al die kinderruggen in te smeren was zeer welkom, er waren er nog die spijs die olie een goed verbrande rug hadden. En ja de groten werden kinderen tussen de kinderen.

De bestuursleden konden ook schijfwerpen;  
Eric wierp 21,60 m, jos 19,10m Omer 12,50 (Maar ja het was Wulpenkermis geweest) Fernand 19,30, Danny 25,60 (Een geluk van die grote koffer in zijn wagen) Marc 19,40, José 21,10, Hugo 19,10 m (Hugo vertikte het zijn schoenen uit te doen om door het water te lopen) Miranda 15,60 m (Mirande had reeds kruiwagen gelopen).  
Wie 's morgens die hoop broodjes en al die worstjes had gezien zou zich nooit kunnen indenken dat alles maar ook alles zou verdwenen zijn na ons vier-uurtje. De trektocht met al het materiaal terug naar de wagens op de baan, dwars door de duinen begon rond vijf uur, een laatste rappel en onze bus stond reeds te wachten. Ops kamp werd zorgvuldig gereinigd, alle papier en afval werd verzameld zoals het een club die zijn naam wil eer aandoen tenslotte past. Op de bus was het gedurende de terugtocht och zo stil, Iedereen was doodmoe doch zeer tevreden van die uitzonderlijke mooie dag, die tenslotte door de kinderen zelf werd verkozen boven een busuitstap naar Nederland.  
In naam van alle kinderen DANK ik alle Bestuursleden die zich samen met hun vrouw de ganse dag volledig hebben ingezet voor het slagen van onze clubdag, de kosten konden wij dragen dank zij de opbrengst van ons jaarlijks clubfeest.

josé



DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT  
Verantwoordelijk uitgever  
VEURNSE ZWEMVERENIGING  
Deschoot José  
Claeyssensoever 21  
8480 VEURNE.-----

ZWEMMEN IS EEN GEZONDE  
FAMILIERECREATIE

Wordt lid van onze club !!

HET IS FIJN, in de zwemclub te ZIJN !