

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE  
=====

JAARGANG : 10      NUMMER: 6

DATUM : 05 Dec 1983

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

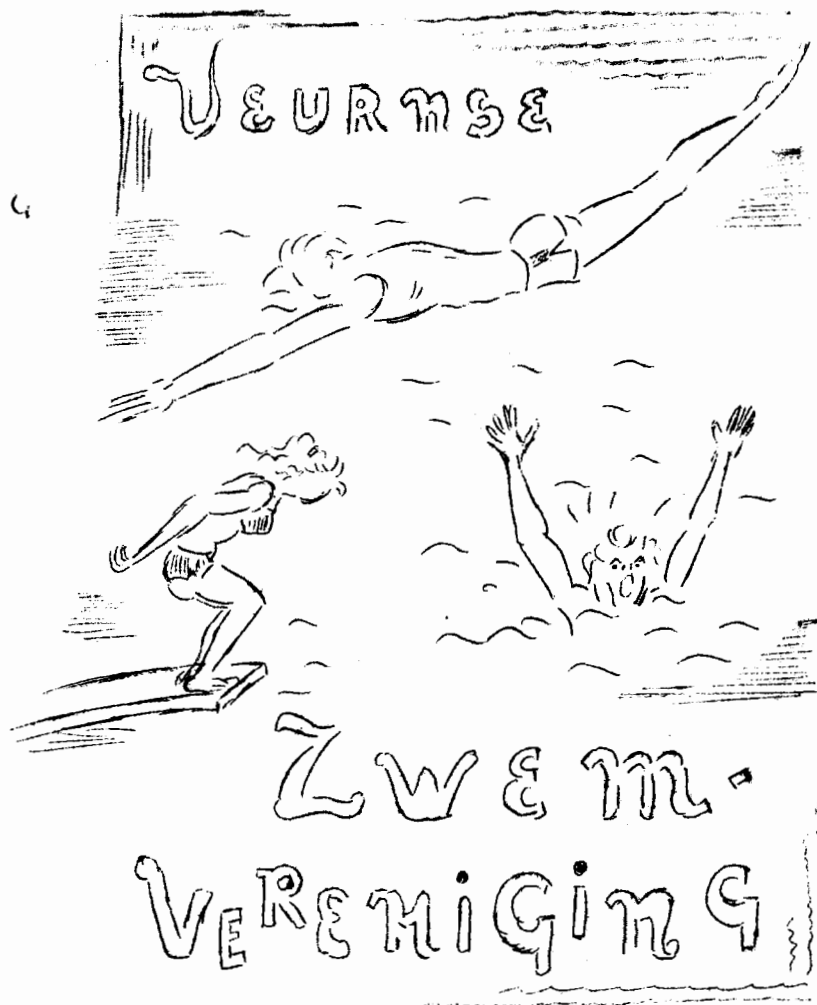
V.Z.V.

DECOCK FERNAND

BLOEMENLAAN 14

8480 - VEURNE

Tf : (058) 312950



WOORDJE VAN DE VOORZITTER



Beste sportvrienden,

Ik mag fier zijn zo de VEURNSE ZWEM-  
VERENIGING te zien bloeien. Heden, 01 december 1983,  
bestaat onze club uit niet minder dan 82 beginne-  
lingen en competitiezwimmers(-sters), 22 waterpolospelers en 28  
recreatiezwemmers(-sters).

De uitslagen tijdens de wedstrijden "BEKER VAN DE KUST" zijn  
schitterend, zelf de kleintjes hebben de nodige inspanningen  
geleverd om reeds verschillende medailles te veroveren als kampi-  
oen W-VL in hun categorie.

De uitslagen van de klubkampioenschappen waren ook verbluffend.  
De ouders welke tegenwoordig waren hebben zelf kunnen uitmaken  
wat die kleine bengels reeds presteren.

Straks staan we voor het lentekriterium, ik vraag alle zwemmer-  
tjes dat ze zich verder blijven inzetten om hun uitslagen nog te  
verscherpen.

Gelukwensen voor de 12 recreatiezwemmers(-sters) die reeds samen  
meer dan 51 kilometer hebben afgelegd op 12 zwembeurten. Graag  
zien we wat meer klubleden opdagen de donderdagavond van 2000 uur  
tot 2045 uur, het bad is ter uwer beschikking. Vergeet niet :  
ZWEMMEN IS DOL FIJN .

In naam van alle zwemmertjes wens ik de bestuursleden en trai-  
ners te danken, zij die veel van hun vrije tijd, belangloos, beste-  
den aan de klub, zij die het zo goed menen met de jeugd.

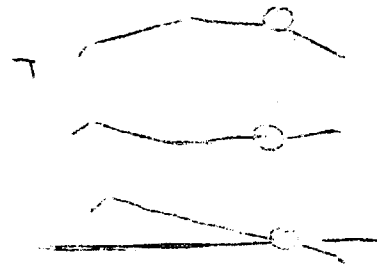
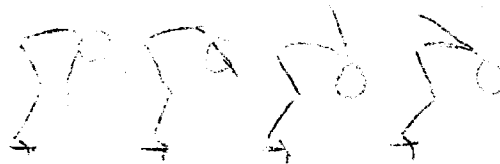
FERNAND,

DE START1. De starthouding.

De voeten worden ongeveer op 20 cm van elkaar geplaatst, de tenen worden om de voorste rand van het startblok geplooid. Knieën en heup zijn in zoverre gebogen dat de romp bijna tegen voorovervallen staat. Het hoofd wordt licht geheven, de blik op de plaats van het induiken gericht. De armen worden bijna loodrecht en met de handpalmen naar achter gehouden.

2. De afzet.

De armen voeren een cirkelvormige beweging uit, naar voren beginnende in het eerste deel moet het lichaam langzaam naar voor beginnen te vallen. Terwijl de armen langs onder naar voor beginnen te bewegen, begint de strekking van de voet en kniegewrichten. Door krachtig in de springrichting te strekken gebeurt de laatste afduw.

3. De vluchtfase en in het water duiken.

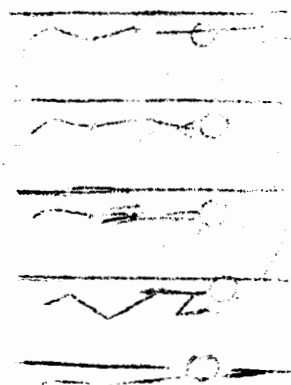
In de vluchtfase wordt het lichaam van kop tot teen gestrekt, of beter gezegd van de vingertoppen tot de toppen der tenen. De armen liggen naast het hoofd, terwijl de handen tegen elkaar komen. Het induiken is volledig gestrekt. In de crawl- en dolfijnduik bedraagt de hoek van het induiken ongeveer  $15^\circ$ , bij het schoolslagzwenmen ongeveer  $20^\circ$ . Door de hoofd- en armhouding beschrijft de zwemmer een vlakke kurve die op het wateroppervlak uitkomt.

4. Overgang naar de zwembeweging:

A. Wanneer de glij snelheid gelijk wordt aan de zwemsnelheid, zou het hoofd aan het wateroppervlak moeten komen om de arm en beenbeweging te beginnen.

Ligt de crawl- of dolfijnzwemmer te diep, dan moet hij zich met één of twee beenslagen aan het oppervlak brengen.

- B. Bij het schoolslagzwemmen mag één arm en één beenslag onder water worden uitgevoerd. De armen moeten in een trek-duwbeweging naast het lichaam, ter hoogte van de dijken worden gebracht en dan dicht tegen maar onder het lichaam naar voor worden gebracht.



X X X X X X X X X X X X X X

### REGLEMENT SCHOOLSLAG

Aangezien er tijdens wedstrijden nog steeds veel competitiezwemmers gedeklasseerd worden, wegens fouten op schoolslag volgt hier het reglement:

Na de start mag een volledige zwembeweging (arm- en beenbeweging) gemaakt worden onder water. Alvorens de tweede zwembeweging in te zetten moet een deel van het hoofd boven water zijn.

-Tijdens het zwemmen moet altijd een deel van het hoofd boven water zijn.

-Het lichaam moet op borstzijde blijven. De schouders moeten evenwijdig aan het wateroppervlak blijven.

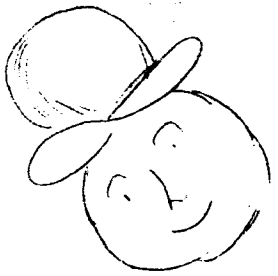
-De benen moeten symmetrisch gebogen worden en een symmetrische stuwbeweging met de voeten en een gebogen houding uitvoeren.

-De armen moeten een symmetrische stuwbeweging uitvoeren en symmetrisch teruggebracht worden onder water of aan het wateroppervlak.

-DEBRIJNT: Beide handen moeten gelijktijdig en op dezelfde hoogte tegen de muur geplaatst worden met de schouderas nog evenwijdig aan het wateroppervlak. Tijdens het keren mogen de schouders geraaid worden. Alvorens de voeten de muur verlaten, moet de schouderas terug evenwijdig zijn aan het wateroppervlak.

-ANFELIJK: Beide handen moeten op dezelfde hoogte tegen de muur (NIET aan de reling) geplaatst worden.

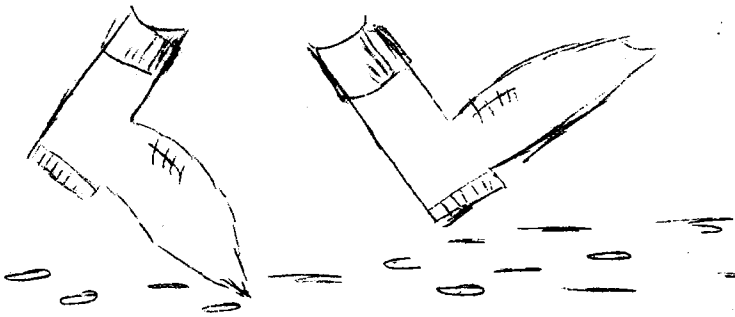
EINDEJAARSFEEST 08 12 83



Op donderdag 8 december om 1900 uur zijn alle competitiezwemmers uitgenodigd, in het cafetaria van het Stedelijk zwembad, voor een eindejaarsfeest.

Na het verorberen van wafels of pannenkoeken met chocolademelk, worden de trofeeën en medailles uitgereikt aan de zwemmers die deelnamen aan de klubkampioenschappen. Daarna wordt aan ieder competitiezwemmer(-ster) een geschenk gegeven.

X X X X X X X X X X



WANDELTOCHT  
18 12 83

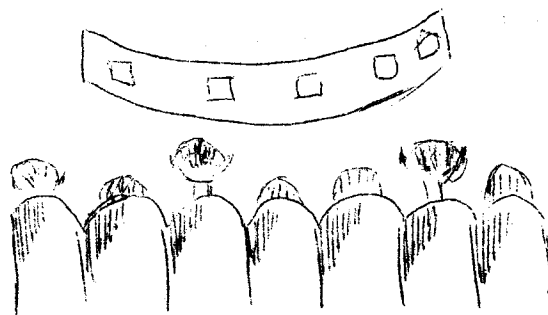
Op zondagnamiddag 18 december 1983 worden de wandelschoenen aangebonden, om deel te nemen aan een wandeltocht, ingericht door de Veurnse Zwemvereniging. Dit voor alle leden, ouders van de competitiezwemmers en sympatisanten. Inschrijving om 1315 uur en men kan vertrekken vanaf 1330 uur aan het Stedelijk zwembad. Het inschrijvingsgeld bedraagt 20 Fr en de afstand is 10 a 12 Km langs landelijke wegen. De terugkomst is voorzien om 1730 uur. Om 1800 uur gratis tombola. De V.Z.V. hoopt ondanks het winterweer op een talrijke opkomst.

X X X X X X X X X X X X

ALGEMENE

VERGADERING

02 02 84



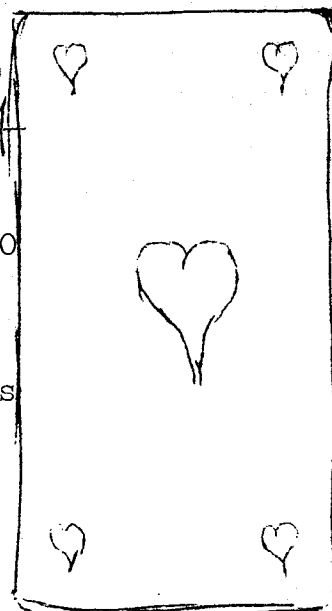
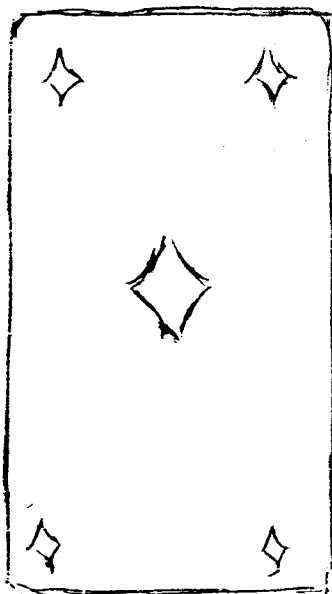
Op donderdag 02 februari 1984 om 2000 uur is er verzameling geblazen voor de algemene vergadering in het Stedelijk zwembad. Daarbij worden alle leden en ouders van de competitiezwemmers uitgenodigd, om kennis te maken met de werking en beheer van de club. Vragen kunnen gesteld worden over de trainingmethoden en voorstellen voor een betere werking zijn welkom. Tevens is de helft van het bestuur uittredend en al dan niet herkiesbaar. Nieuwe kandidaturen voor bestuurslid kunnen gericht worden naar het bestuur voor 15 januari 1984. Het is bedroevend hoe weinig belangstelling er was in de afgelopen algemene vergaderingen. Het bestuur hoopt dat daar eindelijk eens verandering in komt.

X X X X X X X X X X

110284

VLEESKAARTING

Om de klubkas te spijsen heeft het bestuur besloten, om op zaterdag 11 februari 1984 om 1900 uur, in het cafetaria van het Stedelijk zwembad, een kaarting te organiseren. Kaartliefhebbers noteer deze datum !



X X X X X X X X X X

LACHERTJE

Een vrouw stapt bij de dierenhandelaar binnen:  
-ik wil een drinkbak voor mijn hond  
-ik heb twee soorten, zegt de man, gewone en andere waar opstaat "voor de hond"  
-geef me maar een gewone, zegt de vrouw, de hond kan niet lezen en mijn man drinkt NOOIT water !

# JAARLIJKS AVONDFEEST

10 maart 1984



Traditiegetrouw gaat ons jaarlijks avondfeest door op 10 maart in het vormingsinstituut. Tegen een democratische prijs wordt een lichte maaltijd voorgeschoteld, gedanst op muziek van een discobar en er is een reuzetombola.

X X X X X X X X X

## WEDSTRIJDEN:

Daar het wedstrijdprogramma voor 1984 in samenspraak met de Nationale bond nog dient opgemaakt te worden, kunnen we nog GEEN vaste datum mededelen. Wel zal er in het voorjaar een wedstrijd op uitnodiging plaats hebben te VEURNE. Alsook de deelname van het lentecriterium van de beker van de kust.

## TRAININGEN:

Het zwembad is gesloten in de periode van 12 december tot 23 december, er zal tussen die data GEEN training zijn.

(Momenteel zijn er per training tussen de 50 en 60 zwemmers aanwezig)

-----  
WIST GE.....

- Dat twee ex-klubkampioenen van de Veurnse zwemvereniging, training geven in de zwemklub. Namelijk PETER VANHOVE, licentiaat lichamelijke opvoeding en ANN VANDER EYKEN regentes lichamelijke opvoeding.
- Dat STEFAAN DEPOORTER tijdens de zwemmarathon, in vijf uur, 11 Km en 100 m zwom, zich 444 maal uit het water tilde, 11 Km 100m wandelde en 444 maal in het water dook.
- Dat KRISTEL FEYS twee Westvlaamse records op haar naam plaatste, namelijk 100 m vrije slag en 200 m wissel.
- Dat het bestuur van de V.Z.V.-84.. SWEAT-SHIRTS aankocht voor de competitiezwemmers en waterpolo die twee jaar lid zijn.

VANHOUCKE MARC

A A N D A C H T !

1. Jammer genoeg zijn er jongens en meisjes die mede op verplaatsing gaan NIET in het bezit zijn van hun SHIRT en PANTOFFELS, om goed te zwemmen moeten de spieren warm zijn.
2. Wanneer U opgesteld staat voor een wedstrijd en U kan NIET mede gaan gelieve tijdig het bestuur te verwittigen.

MIRANDA

V E R K L A R E N D   W O O R D E N B O E K

- Ah : de kreet van verwondering als men ziet dat de index een volle week niet gestegen is.
- Chef : iemand die vroeg is als jij te laat komt en laat als jij te vroeg komt.
- Dogma : de moeder van een doghond
- Ellende : synoniem voor de mandagmorgen.
- Examen : proef waardoor de leraars kunnen vaststellen hoe slecht zij hun lessen geven
- Fuifnummer : iemand die wel van poesjes houdt, maar achteraf op de kater botst.
- Geneesheer : iemand die zeven jaar studeert om slecht te kunnen schrijven.
- Goudvis : een rijk geworden pekelharing.
- Minister : een heel kleine ster
- Optimist : een man die zich heel veel van het huwelijk voorstelt.
- Pessimist : een gehuwde optimist.
- Schuldeiser : een mijnheer aan wie de kinderen moeten zeggen dat papa niet thuis is.
- Tandarts : inboorling
- Tekort : datgene wat er teveel in een zak van een minister zit.
- TV : toestel waarmee men in België leert iemand "even geduld" te hebben.
- Uit-zonder-lijk : een begrafenisondernemer met vakantie

X X X X X X X X X X X



DE LEEFTIJDGROEPEN IN 1984 :  
=====

- DOLFIJNEN geboren in 1974 en later
- BELJAMINS geboren in 1973 en 1972
- MINIEMEN geboren in 1971 en 1970
- KADETTEN geboren in 1969 en 1968
- PUPILLEN geboren in 1967 en 1966
- SENIORS geboren in 1965 en vroeger
- VETERANEN 1 geboren na 01 01 49 en VOOR 31 12 58
- VETERANEN 2 geboren na 01 01 39 en voor 31 12 48
- VETERANEN 3 geboren in 1938 en vroeger.

oooooooooooooooooooo

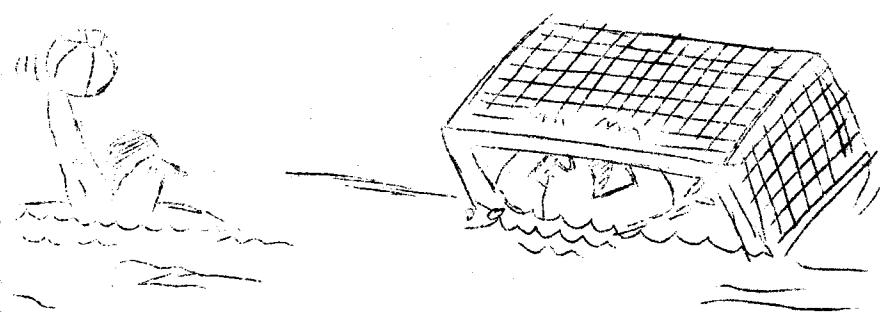
B.L.O.S.O. UITGAVEN

Volgende boeken kunnen bij BLOSO aangekocht worden. Ze kunnen  
bekomen worden door storting van het vermeld bedrag op P.C.R.  
000-2005721-52 van het Nationaal Sportfonds, Kolonienstr 29/31  
1000 - BRUSSEL.

- BEWEGINGSOPVOEDING DOOR VOLLEYBAL 200,-
- NAAR DE NATUUR, JEZELF EN DE ANDEREN 250,-
- ZWEMINITIATIE VOOR 6-12 JARIGEN 200,-
- BEWEGINGSOPVOEDING DOOR SPEL EN MINI-BESKET 300,-
- BEWEGINGSOPVOEDING DOOR LOPEN, SPRINGEN EN WERPEN. 350,-
- SPORT EN RECHT 250,-
- BADMINTON, TOTALE SPORT 200,-
- NAAR ST. JACOB FIETSEN 200,-
- VOLLEYBAL VOOR DE JEUGD 150,-

oooooooooooooooooooo

WIE ---  
IS  
WIE?



UITSLAGKLUBBAMPIOENSCHAPPEN VEURNE 1983I. BEGINTLIJNGENA. MEISJES

1. BOEVE KAREN	22 P.	2. DOCHY VERONIQUE	20 P.
2. FROEN INJA	20 P.	4. DE HAESE ANGIE	18 P.
5. VAN ACKER WIEKE	16 P.	5. VAN HAECHE SOFIE	16 P.
7. BOS ISABEL	8 P.	8. DESCHRIJVER ELKE	5 P.
9. HUYSENTRUYT MARIAN	2 P.		

B. JOINGENS

1. FLAMINCK GEERT	28 P.	2. DEKEUNINCK KRISTOF	25 P.
3. MARIEN TOM	24 P.	4. RIJCKEBOER DAVID	23 P.
5. BERTELOOT DIETER	18 P.	6. GHESQUIRE KRIS	13 P.
6. CORNELLIS NICO	13 P.	8. LAMMENS PATRIEK	12 P.
9. DEBANDT WIM	6 P.	10. DE KEUNICK KRISTIAAN	3 P.

II. GEVORDERDENA. JOINGENS(1) DOLFIJNTJES

PLAATS	NAAM	50 CRAWL	50 RUG	50 STR	25 DOLF
1	GOENS SIEGFRIED	0.42.09	0.52.96	0.55.30	0.24.00
2	REYBROECK KURT	0.56.15	1.13.06	0.55.38	0.27.17
3	CALLEWAERT STEVE	0.48.00	1.31.88	1.02.55	0.34.30
4	LEYNAERT JAN	1.24.87	1.31.87	1.07.02	0.29.68
5	HUYGHE KRIS	1.17.78	1.27.53	1.12.94	0.33.05
6	LEFEVRE KRISTOF (KADET)	0.57.00	1.24.01	-	-
7	DE KIEF KRISTOF	1.26.93	1.57.90	1.33.86	0.36.34

(2) BEJAMINS

1	BECK JEAN PHILIP	0.43.52	0.54.90	0.55.02	0.21.03
2	DESABVER MIGUEL	1.02.31	1.12.30	1.06.29	0.31.96
3	CLAREBOUT PETER	0.59.09	1.16.90	1.04.01	0.32.84

B. MEISJES(1) DOLFIJNTJES

1	HUYSENTRUYT SANDRA	1.00.03	1.12.74	1.00.51	0.26.63
1	KIEF AN	0.57.34	1.04.07	0.57.64	0.31.40
3	GOENS KARINA	0.53.28	1.06.07	1.04.06	0.29.03
4	DEBAECKE OONA	-	-	0.52.72	0.25.21
5	CLAREBOUT WENDY	1.00.39	1.10.56	1.00.40	0.31.35
6	BEGLEGHEL DOLFINE	1.07.04	1.21.93	1.02.05	0.28.50
7	BERINGHELE KATRIEN	0.59.91	1.02.01	1.11.76	1.33.52
8	LEEMAN CAROLINE	-	-	1.02.47	0.28.48
9	VAN EYGEN DOMINIQUE	1.12.92	1.16.58	1.02.07	0.32.35
10	TOP ISABEL	1.35.39	1.13.43	1.04.07	0.35.49
11	BEGLEGHEL KRISTIE	1.10.86	1.27.92	-	-

(2) BENJAMINS

PLAATS	NAAM	CRAWL	RUG	STREEK	DOLF
1	MAET ANN	0.57.34	1.04.07	0.57.64	0.31.40
2	MAERTEN KATRIEN	0.53.08	0.57.00	0.57.47	0.25.15
3	GOENS KARINA	0.53.28	1.06.07	1.04.06	0.29.03
	VAN HAECHE ISABEL (MIN)	0.45.49	0.56.52	1.03.94	0.30.14

III. COMPETITIEZWEEMERSA. JONGENS(1) DOLFIJNTJES

PLAATS	NAAM	100 CRAWL	100 RUG	100 STR	50 DOLF
1	VANHESTE CHRISTOGHE	1.35.47	1.58.53	2.06.99	0.56.34
2	VAN HOUCKE JOHN	2.05.04	2.04.35	2.07.75	1.13.20

(2) BENJAMINS

1	VERHEYEN JO	1.31.94	1.49.06	1.57.03	0.59.85
2	TOURLOUSE SERGE	1.43.38	1.49.21	1.55.03	1.03.28
3	COLPAERT RONNY	1.38.29	1.54.44	-	-
4	THOMAS STEVE	2.10.06	2.05.65	-	-

(3) KADETTEN

1	DE POORTER PETER	1.11.27	1.27.65	1.20.37	0.34.49
2	COUTERBEEL MARNICK	1.51.65	1.51.18	1.58.12	1.02.80

(4) PUPILLEN

1	DE POORTER STEFAAN	1.01.07	1.24.09	1.16.85	0.31.20
2	DECOCK JAN	1.12.15	1.16.06	1.27.68	0.35.17

B. MEISJES(1) DOLFIJNTJES

1	CASTELEYN ILSE	1.53.01	1.45.82	1.51.05	0.56.53
2	DE POORTER HEIDI	1.42.22	1.58.07	1.56.75	0.48.84
3	TOURLOUSE CAROLINE	2.22.77	2.14.14.	1.54.82	1.03.00
4	LEYHAERT MARIAN	2.02.00	2.10.40	2.04.34	1.08.91
4	VAN WALLEGHEM SEVERINE	2.06.72	2.08.06	2.04.03	1.10.00

(2) BENJAMINS

1	DEHAESE SINDY	1.23.01	1.30.05	1.37.88	0.42.64
2	HUYSENTRUYT SASKIA	1.35.64	1.53.52	1.57.97	0.55.17
3	LEEMAN SABINE	-	-	1.56.60	0.57.45

(3) KADETTEN

1	VERHEYEN IMMA	1.18.68	1.29.00	1.38.67	0.41.79
2	LERMYTTE PETRA	1.24.08	1.42.54	1.37.90	0.40.17

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX