

DRIELANDELIJKSE UITGAVE

JAARGANG : 13 NUMMER: 3

DATUM : 260885

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

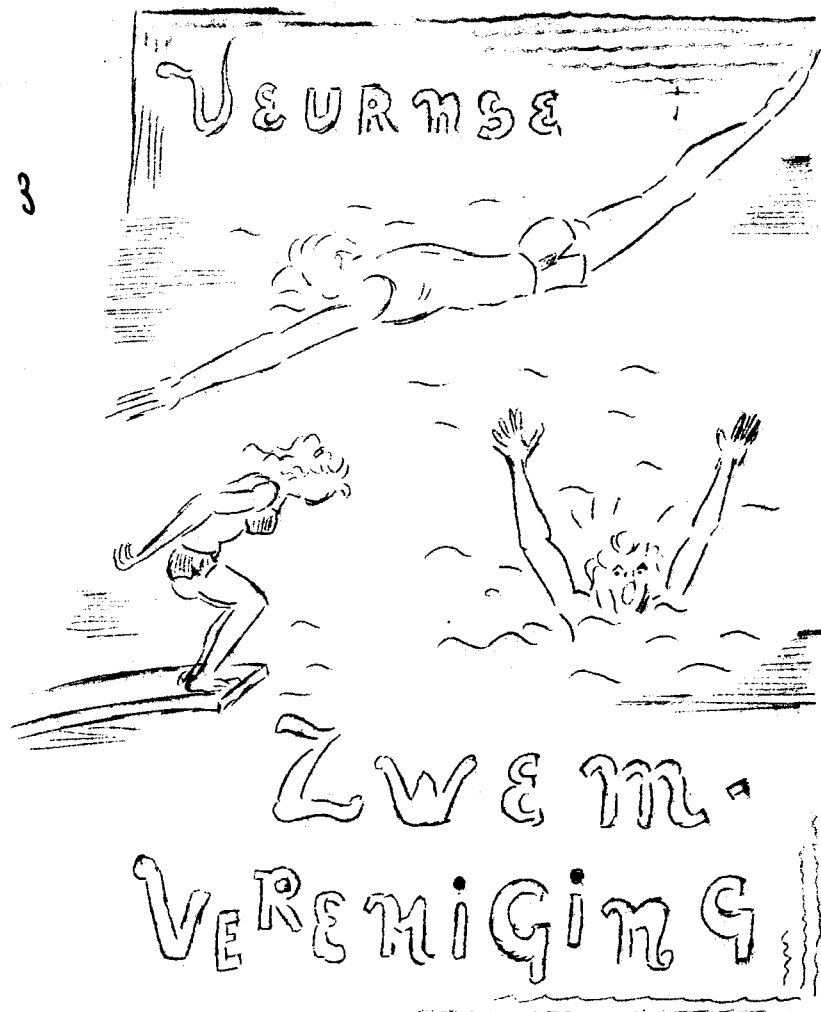
V.Z.V.

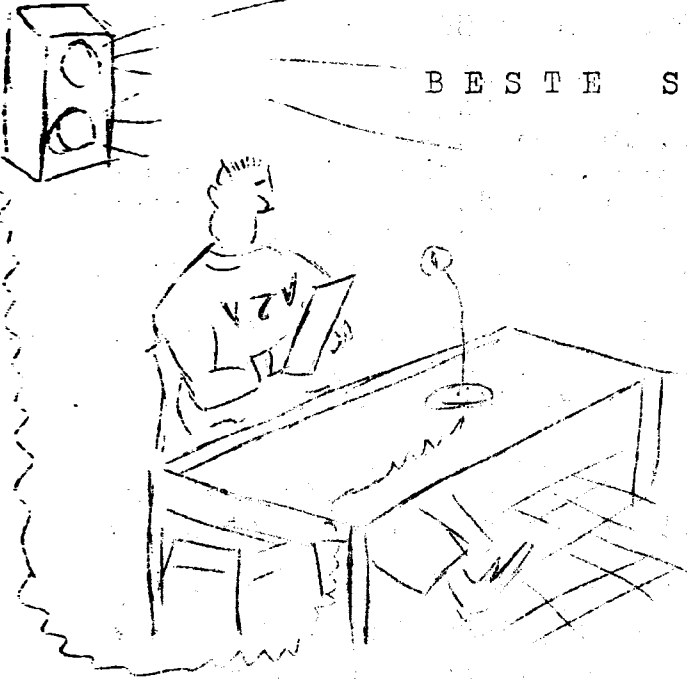
DECOCK FERNAND

BLOEMENLAAN 14

8480 - VEURNE

Tf : (058) 312950





BESTE SPORTVRIENDEN ,

Na twee maanden rust beginnen we opnieuw, en met volle moed, de trainingen aan te vatten op dinsdag 03 september 85.

Voor de waterpolospelers, donderdag 05 september.

Als voorzitter van de zwemclub wens ik het zwemjaar 1985 - 1986 te mogen beleven zoals de 13 vorige. Een jaar zonder ongevallen, goede uitslagen en veel vriendschap onder de zwemmertjes, leden en bestuursleden.

Om een goed jaar te kunnen doormaken moet de goede wil niet alleen van het bestuur komen maar ook, en in het bijzonder, van de jeugd.

Daarom vraag ik dat ieder zijn steentje zou bijdragen voor het welslagen en de bloei van de VEURNSE ZWEMVERENIGING. In ieder geval wens ik U nu reeds te danken.

Uw Voorzitter,

FERNAND DECOCK

TELEFOONNUMMERS VOOR OUDERS van de COMPETITIEZWEMMERS.

In het verleden is reeds herhaaldelijk gebleken, dat kinderen die deelnamen aan competitiewedstrijden, veel later thuiskwamen dan het voorziene uur. Dit was meestal de schuld van de club die de wedstrijd organiseerde, door zich niet te houden aan het vooropgestelde tijdschema, of door gebrek aan organisatie. Het zou ook kunnen dat een verantwoordelijke die de zwemmers vergezelt, pech heeft met de wagen of door een andere oorzaak wordt opgehouden.

Daarom volgen hieronder drie adressen met telefoonnummer van bestuursleden, waar de ouders kunnen navraag doen wanneer hun zoon of dochter later dan het voorziene uur zou opdagen.

Deze bestuursleden zullen door de verantwoordelijke ter plaatse op de hoogte gebracht worden als een wedstrijd telang duurt, of indien een wagen zou af te rekenen hebben met pech.

DECOCK Fernand, Bloemenlaan 14, 8480 VEURNE Tel 058/312950

VANHOUCKE Marc, Noordstraat 121, 8480 VEURNE Tel 058/312657

VANDER EYKEN Jos, Berkenlaan 42, 8480 VEURNE Tel 058/311960

Mogen wij U vragen, Geachte Ouders, deze telefoonnummers te noteren, zij kunnen misschien later toch eens van dienst zijn.

Tevens vestigen wij U aandacht erop dat bij iedere training de aanwezigheid van de zwemmers wordt genoteerd. Deze lijst kan steeds door de ouders worden nagezien.

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

PROGRAMMA 1985 - 1986 (met eventuele nog later bij te voegen punten)

1 9 8 5

- Aanvang trainingen dinsdag 3 september
- Aanvang Waterpolo trainingen donderdag 5 september, 8u45
- Herfstkriterium "Beker van de Kust" Data nog te bepalen.
- Klubkampioenschappen in de Zwemweek
- Zwemmarathon - 11 November
- Eindejaarsfeest competitiezwemmers 19 December

1 9 8 6

- Algemene vergadering DONDERDAG 20 FEBRUARI 19 uur
- Trekking TOMBOLA 13 maart om 20:00 uur
- JAARLIJKS AVONDSFEEST - 22 of 29 MAART
- Lentekriterium "Beker van de Kust" data nog te bepalen.
- 19 mei uitstap competitiezwemmers(-sters), met eventueel de ouders der zwemmers.
- 21 juni jaarlijks feest waterpolo.

-o-o-o-o-c-o-o-o-o-o-o-o-o-o

Enkele tips ter voorkoming van BESCHAVINGSZIEKTEN.

Wat zijn de voornaamste oorzaken van beschavingsziekten?

- Tekort aan lichaamsbeweging
- Overvoeding en te overvloedig gebruik van vetten.
- Te veel nerveuze spanningen.
- Misbruik van genotsmiddelen (Roken, Alcohol, drugs)

Wie gezond en fit wil blijven, en zekerlijk, wie sportman wil blijven, weze volgende maatregelen indachtig.

Eet **NIET TEVEEL**, vooral weinig dierlijk vet en meelstrijzen, groenten en fruit zijn zeer goed en worden aangeraden. Controleer regelmatig uw lichaamsgewicht en zorg ervoor niet zwaarlijvig te worden.

Neem **REGELMATIG ONTSPANNING**. Uitrusten in een stille omgeving kan niet toe bijdragen. Ontspan U tijdens de Weekends, neem jaarlijks minstens twee, en indien mogelijk drie weken vakantie na elkaar. Maak van Uw vakantie geen jachtige trip, waarbij U van het ene historisch gebouw naar het andere museum trekt, maar geniet van een **RUSTIG** strand aan zee, of van de buiten of van de bossen. Geniet van een open en Niet-verontreinigde lucht.

ROOK NIET, of tracht zo weinig mogelijk te roken. Reken zelf indien U om de twee dagen een pakje sigaretten rookt gedurende een jaar, wat een bedrag U kunt besparen door **NIET** te roken, bedrag dat U kunt besteden aan uw sportuitrusting, sport die Uw gezondheid ten goede komt.

Maak geen overdreven gebruik van alcohol en neem zo weinig mogelijk medicamenten. Neem geen opwekkende middelen om uw vermoeidheid weg te werken, maar ga op tijd rusten. **Neem** geen slaapmiddelen om te kunnen slapen, maar **maak** voor U naar bed ga, een wandeling.

DOE GEREGLD aan LICHAAMSBEWEGING, **DOE** aan Sport!

Deze maatregel is de bijzonderste, daar hij de andere gedeeltelijk kan vervangen. Sport verschaft inderdaad **ONTSPANNING**, en **verbruikt** de eventueel teveel ingenomen vetten. **Indien** men de sport met voldoende intensiteit en regelmaat beoefend, ontwikkelen zich in het lichaam een reeks gunstige **aanpassingsverschijnselen**, die de **MANAGER-ziekten** voorkomen.

-o-o-o-o-c-o-o-o-o-o-o-o-

Proficiat voor Peter DEPOORTER !

Peter behaalde met **ONDERSCHIEDING** in het Provinciaal Administratief "Poeverbos" te Brugge het **WESTVLAAMS HOGER REDDERSDIPLOMA**, Promotie 1985.

Hieronder geven wij een paar uitslagen behaald door Kristel FEYS en Sindy DEHAESE in de laatste maanden op Nationaal en voor Kristel op Internationaal Vlak.

Hartelijke gelukwensen voor beide zwemmers en mogen deze voorbeelden een stimulans zijn voor alle competitiezwemmers om met volle moed de komende trainingsmaanden aan te vangen. Waar een wil is, is een weg!

De trainers mogen hier met deze uitslagen ook geluk gewenst worden, het zijn zij die deze zwemmers van in het begin hebben begeleid en die vele van hun vrije uren hebben opgeofferd om de zwemster op dit niveau te brengen.

25 - 28 JULI EUROPESE JUNIOREN KAMPIOENSCHAPPEN te GENEVE

400 m wissel - Kristel FEYS - 13° plaats in de B finale
tijd : 5'13

200 m Wissel - Kristel FEYS - 17° plaats
tijd 2'28"3 VERBETERING EIGEN RECORDTIJD

9 - 10 - 11 AUGUSTUS BELGISCH JEUGDKRITERIUM te MOL

Kristel FEYS - 100 m vrije slag : 1'02"25 - 3° plaats
400 m vrije slag : 4'31"7 - 1° plaats
100 m rug : 1'10"9 - 1° plaats
100 m streek : 1'20"88 - 2° plaats
100 m dolfijn : 1'09"1 - 3° plaats
200 m wissel : 2'27"35 - 2° plaats

Sindy DEHAESE 100 m vrije slag : 1'11"17 - 27° op 56
100 m Rug : 1'22"10 - 20° op 47
100 m streek : 1'34"80 - 34° op 54

16 - 17 - 18 AUGUSTUS BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN te MOLENBEEK

Kristel FEYS - 400 m wissel : 5'15"15 - 3° Plaats
- 400 m vrije slag : 4'36"84 - 4° plaats
- 200 m vrije slag : 2'11"96 - 4° plaats
- 200 m wissel : 2'29"97 - 5° plaats