

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

JAARGANG 16 NUMMER: 1

DATUM: 9-5-1989

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

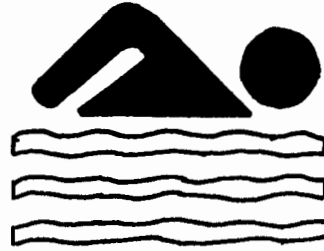
V.Z.V.

DEHAESE ANDRE

ELZENLAAN 12

8480 VEURNE

TEL: 058/313131



VEURNSE



ZWEMVERENIGING

Beste Sportvrienden,

We naderen stilaan het einde van het zwemseizoen '88 - '89, dus tijd om de afgelopen maanden te evalueren.

Het is me vooral opgevallen dat sommige zwemmers(-sters) weinig respect tonen, voor de inspanning die de trainers(-sters) zich getroosten. Twee dagen in de week staan zij, volledig vrijwillig en zonder enige vorm van vergoeding ter jullie beschikking.

Het is dank zij die mensen dat de zwemclub bestaat, wees ervan bewust dat het geen pretje voor hen is, wanneer er sommige zwemmers(-sters) zijn die er een lolletje van maken of er een babbeltje op na houden tijdens de training.

Verder kunnen we terugblikken op een sportief geslaagd zwemseizoen met als hoogtepunt, het definitief behalen van de "wisselbeker Demuyt" te Oostkamp.

De organisaties buiten het zwemmen waren eveneens succesvol. Dit bewijst de massale aanwezigheid op het eindejaarsfeest en deelname aan de playback show, de geslaagde lptenverkoop en wat de uitstap 2e Pinksteren betreft is bijna iedereen ingeschreven.

Dit enthousiasme en massale deelname aan die nevenactiviteiten is een bewijs van de goede sfeer die er heerst in de Veurnse zwemvereniging. Dat is de stimulans voor mijn bestuursploeg en voor mijzelf om er mee door te gaan.

Verder wens ik U allen veel succes in de proefwerken en wens U een prettige en zorgeloze vakantie.

De Voorzitter

André Dehaese.

**WEDSTRIJDEN.****Zwevegem 15 januari distriktkampioenschappen.****1e plaats.**

Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes 1.44.94

**3e plaats**

Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins 1.12.85

**Zwevegem 22 januari distriktkampioenschappen.****3e plaats**

Dieter Berteloot 200m rug 3.05.84 en 200m schoolslag 3.24.16 benjamins.

**Brugge 12 februari distriktkampioenschappen.****2e plaats**

Dieter Berteloot 100m rug benjamins 1.27.02

**Brugge 5 maart wisselbeker "J Hennebert"****1e plaats**

Alexandra Vandenbussche 100m schoolslag benjamins 1.32.93

Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins 1.14.38

**2e plaats**

Caroline Samyn 100m schoolslag kadetten 1.32.94

Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes 1.45.17

**Brugge 12 maart distriktkampioenschappen.****2e plaats**

Brecht Berteloot 100m vlinderslag eendjes 2.08.06

**3e plaats**

Dieter Berteloot 200m wissel 3.00.56 en 100m schoolslag 1.36.10 benj.

**Menen 19 maart wedstrijd op uitnodiging.****1e plaats**

Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes 1.44.24

Dieter Berteloot 100m schoolslag benjamins 1.32.94

**2e plaats**

Alexandra Vandenbussche 100m vrije slag benjamins 1.16.92

Dieter Berteloot 100m vrije slag 1.12.36 en 50m vrije slag 0.32.51 benj.

**3e plaats**

Jan Leynaert 100m schoolslag miniemen 1.31.83

Brecht Berteloot 100m vrije slag eendjes 1.39.94

Alexandra Vandenbussche 100m schoolslag benjamins 1.31.74

### **Veurne 9 april wedstrijd op uitnodiging.**

#### **1e plaats**

Janis Filieux 100m schoolslag eendjes 1.50.71  
 Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes 1.46.21  
 Janis Filieux 100m vrije slag eendjes 1.35.74  
 Ineke Kerkhof 100m schoolslag benjamins 1.34.51  
 Dieter Berteloot 100m schoolslag benjamins 1.33.70

#### **2e plaats**

Ineke Kerkhof 100m vrije slag benjamins 1.19.74  
 Charlotte Depla 100m schoolslag benjamins 1.34.73

#### **3e plaats**

Serge Turlouse 100m rug kadetten 1.18.54  
 Brecht Berteloot 100m vrije slag eendjes 1.32.95  
 Alexandra Vandebussche 100m schoolslag benjamins 1.34.88  
 Carlo Vandervorst 100m schoolslag kadetten 1.20.20

### **Dostkamp 23 april wisselbeker 1.001m.**

#### **1e plaats**

Janis Filieux 1000m eendjes 19'24"  
 Dieter Berteloot 1000m benjamins 15'20"  
 Alexandra Vandebussche 1000m benjamins 16'34"  
 Ineke Kerkhof 1000m benjamins 16'34"  
 Heidi Depoorter 1000m kadetten 16'33"  
 Sindy Dehaese 1000m junioren 15'47"

Het bestuur en trainer(-sters) kunnen tevreden terugblikken, naar de prestaties van de zwemmers(-sters)gedurende het eerste kwartaal 1989, wat wedstrijden en trainingen betreft.

Op twee punten komen we echter nog niet volledig aan ons trekken, namelijk **uithouding en techniek**. Daarom is het belangrijk de twee uur training VOLLEDIG te benutten en het opgelegde schema strikt te volgen. Indien mogelijk nog een uur extra te komen oefenen, dit kan de zaterdagmiddag na 16u. Het is maar door **afstanden te zwemmen** dat we onze **uithouding** verbeteren.

Wat de **techniek** betreft is het belangrijk de opgelegde oefeningen zo perfect mogelijk uit te voeren. We maken er geen wedstrijd van maar letten vooral op onze bewegingen. Luister naar de aanwijzingen van de trainers(-sters) en probeer die in praktijk om te zetten.

**Start en keerpunten** worden niet aangeleerd in die 5 of 10 minuten dat we er op oefenen op de training, maar wel door ze steeds in de praktijk om te zetten gedurende het gehele trainingsuur. Dus neem bij elke oefening een goede start en een goed keerpunt, het is de enige manier om ze perfect aan te leren. Vergeet niet in wedstrijden betekent een goede start en keerpunt een serieuze tijdwinst.

Marc Vanhoucke

JAARVERSLAG VEURNSE ZWEMVERENIGING 1988.BESTUUR 1 JANUARI 1989.

Voorzitter, trainer	André Dehaese Elzenlaan 12	Tel:058/313131 8480 Veurne
Secretaris, trainer	Marc Vanhoucke Noordstraat 121	Tel:058/312657 8480 Veurne
Schatbewaarder, trainster	Sabine Deschrijver Meidoornweg 45	Tel:058/313853 8480 Veurne
Technisch secretaris, trainer	Wilfried Top Beukenlaan 17	Tel:058/311887 8480 Veurne
Hoofdtrainster	Miranda De Baets Nachtegalenlaan 2	Tel:058/313125 8480 Veurne
Materiaalmeester	Jean-Pierre Gacoms Lijsterweg 26	Tel:058/312995 8480 Veurne
Verantwoordelijke competitie	Irene Cerdobbel Nachtegalenlaan 16	Tel:058/312827 8480 Veurne
Public Relations	José Deschodt Claeyssenoever 21	Tel:058/314343 8480 Veurne
Verantwoordelijke waterpolo	Danny De Vlamynck Sasstraat 9	Tel:058/314131 8480 Veurne
Trainer	Henry Devriendt Bedevaartstraat 12	8222 Jabbeke

AANTAL LEDEN.

Competitiezwemmers(-sters)	90
Waterpolospelers(-sters)	30
Leden	9
Totaal:	<u>129 leden</u>

TRAININGEN.

In 1988 werden 74 trainingen gegeven, gemiddeld 37 zwemmers waren aanwezig per training.

Er werden 36 waterpolotrainingen gegeven, 16 spelers waren gemiddeld aanwezig.

WEDSTRIJDEN.

In 1988 nam de Veurnse zwemvereniging deel aan 27 wedstrijden.

- 10 jan Kortrijk Prov. Kamp. 1 deelnemer V.Z.V.
- 31 Jan Zwevegem distrikt Kamp. 7 deelnemers V.Z.V.

- 7 feb Brugge distrikt kamp.	7 deelnemers V.Z.V.
- 14 feb Zwevegem distrikt kamp.	11 deelnemers V.Z.V.
- 21 feb Brugge distrikt kamp.	9 deelnemers V.Z.V.
- 28 feb Zwevegem distrikt kamp.	4 deelnemers V.Z.V.
- 20 mrt Veurne per uitnodiging (P.U.)	44 deelnemers V.Z.V.
- 10 apr Menen P.U.	8 deelnemers V.Z.V.
- 24 apr Oostkamp 1.001m wisselbeker	14 deelnemers V.Z.V.
- 8 mei Westende Interklub kamp.	8 deelnemers V.Z.V.
- 22 mei Tielt interklub kamp.	8 deelnemers V.Z.V.
- 4 jun Diksmuide P.U.	18 deelnemers V.Z.V.
- 5-6-7 aug jeugdkampioenschappen Mol	3 deelnemers V.Z.V.
- 18 sep Brugge interklub kamp.	9 deelnemers V.Z.V.
- 25 sep Veurne Interklub kamp.	30 deelnemers V.Z.V.
- 2 okt Ieper interklub kamp.	7 deelnemers V.Z.V.
- 9 okt Kortrijk Interklub kamp.	11 deelnemers V.Z.V.
- 16 okt Brugge interklub kamp.	11 deelnemers V.Z.V.
- 23 okt Ieper eendjeskriterium	8 deelnemers V.Z.V.
- 30 okt Roeselare interklub kamp.	6 deelnemers V.Z.V.
- 6 nov Westende B-Kampioenschappen	13 deelnemers V.Z.V.
- 11 nov Veurne zwemmarathon	26 deelnemers V.Z.V.
- 11 nov Izegem lentespelen	5 deelnemers V.Z.V.
- 13 Nov Diksmuide B-Kampioenschappen	12 deelnemers V.Z.V.
- 24 nov Veurne klubkampioenschappen	62 deelnemers V.Z.V.
- 26 nov Veurne klubkampioenschappen	64 deelnemers V.Z.V.
- 4 dec Roeselare P.U.	12 deelnemers V.Z.V.

#### ANDERE AKTIVITEITEN.

- 16 jan 3e spat T.D. in het casino te Koksijde, er waren 345 aanwezigen.
- 11 feb algemene vergadering in het stedelijk zwembad. 9 leden waren aanwezig.
- 10 mrt trekking tombola in het stedelijk zwembad. 2600 lotjes werden verkocht.
- 23 mei uitstap 2e pinksteren, 53 jongens en meisjes namen deel aan de fietszoektocht naar de drie-vijvers, barbecue in de drie -vijvers, poney- , paardrijden en waterspelen.
- 18 jun waterpolofeest in de camping "de zeeberm" te Oostduinkerke. 36 genodigden namen deel aan de barbecue (cote à l'os)
- 10 sept T.D. Mardyck. Er waren een 100-tal aanwezigen;

- 23 jan deelname aan het distrikfeest en play-back show te Harelbeke.
- 11 nov: zwemmarathon voor alle Veurnse verenigingen. Er kwamen 141 deelnemers uit 7 verenigingen opdagen. De M.A.C.W. behaalde de overwinning, zij zwommen 86.775m met 42 leden.
- 17 december: eindejaarsfeest in de germanazaal, 162 zwemmers, ouders en symphatisanten waren aanwezig. Na het uitreiken van medailles en trofeeën en het nuttigen van pannekoeken met koffie en chocolademelk, was er een daverende play-back show waar 21 leden van de veurnse zwemvereniging deelnamen.
- Deelname aan de lentespelen: 133 jongens en meisjes geboren in 1977, 78 en 79 legden de proeven af voor de lentespelen. 9 jongens en meisjes behaalden de groene lentekaart.
- Deelname aan de wielerzesdaagse: Serge Tourlouse, Carlo Vandervorst en Peter Dumolin reden voor de Veurnse Zwemvereniging Jacques Cailliau en Ignace Willekens fietsten voor de waterpolo.
- Uitgave van het viermaandelijks tijdschrift.

#### AANKOPEN

- 1 fotocopieermachine.
- 70 paar zwempantoffels
- 4 waterpoloballen
- 1 magnetisch bord.
- Trofeeën en medailles.

#### ONTSLAGEN.

Op 1 januari 1989 heeft Fernand Decock zijn ontslag genomen bij de Veurnse zwemvereniging, dit na 16 jaar ~~verschillende~~ bestuursfuncties te hebben waargenomen.

Op 13 november 1988 heeft Hugo Dumolin zijn ontslag genomen als bestuurslid, dit na 7 jaar medewerking in het bestuur. Het bestuur dankt beiden voor hun jarenlange medewerking.

#### GEPLANDE AKTIVITEITEN 1989.

- 15 jan: 2e dag distriktkampioenschappen te Zwevegem.
- 22 jan: 3e dag distriktkampioenschappen te Zwevegem.
- 28 jan: Distriktfeest te Harelbeke
- 9 feb: Algemene en statutaire vergadering om 19u in het stedelijk zwembad.
- 12 feb: 4e dag distriktkampioenschappen te Brugge

- 9 mrt: trekking tombola om 20u in het stedelijk zwembad.
- 12 mrt: 5e dag distriktkampioenschappen Brugge.
- 9 apr: zwemwedstrijd op uitnodiging te Veurne.
- 16 apr: distriktkampioenschappen 50m Brugge.
- 23 apr: 1.001m van Oostkamp wisselbeker.
- 15 mei: uitstap 2e Pinksteren.
- 7 mei: 1e dag interklub Diksmuide.
- 21 mei: 2e dag interklub nieuwpoort.
- 28 mei: 3e dag interklub Roeselare.
- 4 jun: zwemmeeting te Diksmuide.
- 24 jun: Souper waterpolo.
- 11-13 aug: Belgisch jeugd criterium Mol.
- 17 sep: 4e dag interklub Diksmuide.
- 24 dec: 5e dag interklub Brugge
- 1 okt: 6e dag interklub Tielt
- 8 okt: 7e dag interklub Menen
- 14 okt: Wedstrijd voor niet-aangeslotenen Veurne.
- 15 okt: 8e dag interklub Nieuwpoort.
- 22 okt: eendjes criterium W-VL Menen
- 11 nov: zwemmarathon.
- 21 nov klubkampioenschappen
- 23 nov klubkampioenschappen
- 25 nov: eindejaarsfeest
- 19 of 26 nov: 2e dag B-Kampioenschappen Veurne.
- 30 dec: Zwemmeeting Diksmuide.

Marc Vanhoucke  
secretaris V.Z.V.

#### NIEUW BESTUURSLID.

Ronny Colpaert Pannestraat 43a Veurne, werd in de algemene vergadering van 9 februari verkozen tot bestuurslid van de Veurnse Zwemvereniging.  
Ronny heeft een zestal jaar competitie gezwommen in onze klub.  
en neemt nu een trainersfunctie waar.

WIST GE.....

Dat Karlientje liever zwemt met een play-boy in plaats van met een pull-boy.



## ENKELE TIPS OM EEN GEMIDDELDE WESTERSE VOEDING TE VERANDEREN IN EEN MEER SPORTGERICHTE VOEDING.

Verdubbel je groenteportie! tracht minstens 2 maal per dag groenten te eten, bijvoorbeeld onder vorm van soep bij de broodmaaltijd, een gemengde sla en een grote portie gestoomde groenten: 'gouden regel, afwisseling".

Tracht ook minder gekende groentesoorten in je voedingspatroon in te schakelen, zoals peulvruchten die rijk zijn aan ijzer, calcium en voedingsvezel.

Maak van deegwaren, rijst en aardappelen een van uw belangrijkste voedingsmiddelen; ze vormen een uitstekende bron van samengestelde koolhydraten en zijn gemakkelijk te verwerken in verschillende smakelijke gerechten van soepen tot dessert.

Eet veel vruchten; het zijn uitstekende koolhydraatbronnen en bevatten tegelijk veel vitamines en mineralen. Ook gedroogde vruchten zijn zeer geconcentreerde brandstofleveranciers en kunnen nuttig zijn voor en na zware training.

Eet niet geraffineerd, maar maak gebruik van volkoren produkten en volle rijst. Dit komt je verzadigingsgevoel ten goede en deze brengen voedingsvezel aan

Tracht vlees-, vis-, kaas-, melk- en eiporties in te krimpen: gebruik 100g vlees of vis, samen met een portie kaas en twee porties melk of yoghurt per dag.

Eet niet meer dan drie eieren per week.

Beperk het gebruik van suiker, jam, honig en tracht het gebruik van softdrinks te vermijden

Kies vetarme levensmiddelen, magere of halfvolle melk, magere vlees- en vissoorten, magere kaas en yoghurt, halvarine.

Maak gebruik van vetarme kooktechnieken zoals stomen, pocheren, grillen, en het bereiden van vlees, vis en groenten in aluminiumfolie. Vermijd frituren, bakken met veel vet en braden.

Gebruik een weinig linolzuurrijke olie voor de bereiding van levensmiddelen, zoals saffloerolie, tarwekiemolie of zonnebloemzaadolie.

Maak slasausjes op basis van magere yoghurt of magere kwark en breng deze op smaak met kruiden, sojasaus of citroensap.

De drank bij uitstek is water, 2 - 2,5 liter per dag laat je niet meeslepen door de mooie reclame voor sportdranken. Deze zijn meestal rijk aan enkelvoudige suikers en hebben een te hoog natrium (zout) gehalte.

Wacht niet met drinken tot je dorst hebt, want het dorstgevoel houdt geen gelijke tred met het vochtverlies. Dit wil zeggen, indien je dorst krijgt is het reeds te laat. Tracht daarom voor, tijdens en na de wedstrijdtraining te drinken.

## VOEDING VOOR EN TIJDENS DE WEDSTRIJD OF TRAINING.

Neem geen te grote maaltijd voor een wedstrijd of training. Men kan niet optimaal presteren met een gevulde maag. Door lichamelijke inspanning wordt de vertering sterk vertraagd. Tracht daarom minstens 2 uur voor een wedstrijd of training de laatste maaltijd te gebruiken. Deze bestaat bij voorkeur uit complexe koolhydraten (bijvoorbeeld brood, rijst,...), omdat deze geleidelijk de energie vrijgeven die je zal benutten tijdens de sportprestatie. Vermijd een eiwit-rijke maaltijd als je niet met een volle maag wil starten.

Indien je voor de wedstrijd een hongerig gevoel krijgt, eet dan geen enkelvoudige suikers maar neem liever een droge koek, of een koek rijk aan complexe koolhydraten (V.B. rijstwafel, studentenkoek...). Drink onder geen voorwaarde suikerhoudende dranken in de periode voor de prestatie, wel zuiver water.

Tijdens sportactiviteiten die langer dan 1 uur duren kan je gebruik maken van verdund vruchtensap (2 eetlepels sinaassap in 1 kop water) of van een isotone sportdrank.

Na sportbeoefening moet je ook drinken; dranken zoals vruchtensap brengen zowel vocht, vitamines als mineralen aan. Extra zout hoeft je zeker niet te gebruiken want je voeding kan ruimschoots de verliezen dekken, die tijdens de wedstrijd zijn opgetreden.

## SOUPER WATERPOLO.

Het waterpolosouper vindt plaats op zaterdag 24 juni in de camping "ZEEBERN" te Oostduinkerke (Nieuwpoortse steenweg) om 19.30u.

### MENU:

- aperitief
- cote à l'os of tomaten met garnaal, sla en frieten
- ijskreeam

De deelnameprijs bedraagt 400 fr per persoon.

**Er zijn geen trainingen tijdens de maanden juli en augustus**

Wel zou ik de zwemmers(-sters) en waterpolospelers(-sters) aanraden hun conditie te onderhouden tijdens de vakantieperiode, dit door eens een andere sport te beoefenen.

Voor de competitiezwemmers(-sters) kunnen er afspraken gemaakt worden, om te trainen wanneer het zwembad minst bevolkt is (v.b. in de voormiddag).

Voor de waterpolospelers(-sters) zal er een zwembad vrijgehouden worden op donderdagavond tussen 20u en 20.45u.