

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

AFGIFTEKANTOOR VEURNE

JAARGANG 16 NUMMER: 2

DATUM: 11-8-1989

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.Z.V.

DEHAESE ANDRE

ELZENLAAN 12

8480 VEURNE

TEL: 058/313131



VEURNSE



ZWEMVERENIGING

H.V.

Beste sportvrienden,

We gaan stilaan de laatste weken in van de vakantie. Vakantie, iedereen zowel jong als oud is daar eens aan toe, het is de periode waar we ons zelf eens lekker verwennen, zodat we met opgeladen batterijen ons werk of onze studies opnieuw kunnen aanvatten.

We moeten ervan bewust zijn dat de studies zeer belangrijk zijn op de vooravond van de 21e eeuw, minder geschoolden zullen veel moeilijker aan de bak komen in het tijdperk waar technologie, communicatie en wetenschap nog nauwelijks te volgen zijn. Om dit alle de baas te kunnen zal het van van zeer groot belang zijn om in de toekomst sport te beoefenen, dit om niet bezwijken aan de stress van het dagelijks leven en door het sociaal contact dat de sport ons biedt, niet te vervreemden van onze medemens.

Het romeins onderwijsideaal indachtig "mens sana in corpore sano" (een gezonde geest in een gezond lichaam). Zal mijn bestuursploeg, trainers(-sters) en ikzelf ook dit seizoen proberen de jongens en de meisjes van de Veurnse Zwemvereniging te helpen bij de gezonde ontspanning die de zwemsport hen biedt.

André Dehaese
Voorzitter V.Z.V.

1990 1991

SEIZOEN 1989 - 1990.

4

Dinsdag ~~7~~ september gaan we opnieuw van start met de trainingen.
 Voor de beginnelingen van 18.30u tot 19u.
 Voor de gevorderden en competitiezwimmers(-sters) van 19u tot 20u.
 Voor de donderdagen is het dezelfde uurregeling.

De waterpolospelers(sters) treffen elkaar op donderdag 7 september om 20.45u.

1990 1991

LIDGELDEN 1989 - 1990.

In de maand september ~~dienen~~ de lidgelden betaald te worden.
 Dit kan gebeuren voor of na de trainingen op dins- of donderdagavond in het stedelijk zwembad. De schatbewaarder, Sabine Deschrijver, zal aanwezig zijn om de lidgelden te ontvangen.

Leden die zich voor de eerste maal inschrijven betalen 1000 fr en dit gedurende de eerste twee jaren van hun lidmaatschap, daarna kunnen zij genieten van het gunsttarief van 600 fr.

Leden die ingeschreven waren in het seizoen 1988 - 1989 en vroeger, betalen 600 fr lidgeld.

Voor sociale gevallen kan de Voorzitter in **samenpraak met de** schatbewaarder een **vermindering van het lidgeld toestaan.**

De waterpolospelers (-sters) betalen 500 fr lidgeld, ook wanneer ze zich voor de eerste maal inschrijven.

Voor beginnelingen, gevorderden en competitiezwimmers(-sters) dient geen inkomgeld betaald te worden. Waterpolospelers(-sters) betalen wel inkomgeld.

Indien eind september het lidgeld niet betaald is, wordt de betrokkene niet meer als lid beschouwd.

ENKELE WENKEN VOOR DE LEDEN.

- ~~geen~~ wandelende schoenen aan het zwembad. *let op*
- tijdig aanwezig zijn op de trainingen
 - naam opgeven aan de verantwoordelijke
 - maak het de trainers (-sters) aangenaam: wees beleefd - **opletter** - niet spelen - uitvoeren wat ze opleggen
 - zorg dat je zwemkledij in orde is, koord in zwembroek voor de jongens, indien ge een zwembril draagt moet die goed aangepast zijn, **zwemuits is verplicht**
 - na de training onmiddellijk het bad verlaten, een stortbad nemen, zo snel als mogelijk aankleden ~~en mandje terugplaatsen~~
 - in de kleedkabinen lopen we niet rond, roepen en tieren we niet
 - na de training onmiddellijk naar huis langs de kortste weg

DE BEULEN VAN HET BAD.

Bron: Nieuwsblad.

De beulen van het bad: zo luidt hun roepnaam bij de zwemmers. Tamas Darnyi, de Hongaar, Dave Warthon, de kolos uit de States. De wissel-slagzwemmers zijn knettergek zegt iedereen. Acht uur per dag in het zwembad: het lijkt heuse dwangarbeid. Bij wijze van voorgerechtje maalt Warthon, een soort buitenmaatse Flash Gordon van de chloorwaters, bijvoorbeeld doodleuk vier 1.000 metertjes af in versnellingen met nog eens een ballastvest om het lijf.

Twintig kilometer per dag is dagelijkse kost voor wie olympisch kampioen op de wisselslag wil worden, de tienkamp van het olympisch zwembad. Warthon (19) doet het, Darnyi ook. Tamas Darnyi (21), de nieuwe titelvoerder, hield al de beide wereldrecords op de wisselslag en is de dubbele Europese- en wereldkampioen in die specialiteit.

Een kanjer, deze Hongaar. Sinds zijn achttiende staat hij al aan de absolute wereldtop. Ondanks bloedproblemen en een halfblind linkeroog dat door een zestal operaties is opgelapt. Darnyi liep het letsel op door een sneeuwbaltreffer toen hij vijftien was. Ook aan Warthon scheelt wel wat. Hij is doof aan het rechteroor en draagt een hoorapparaatje buiten het bad. Zou dat allemaal typerend kunnen zijn?

Wonderkind Darnyi traint in Boedapest onder het bewind van de grootste beul onder alle zwemtrainers, Damas Szechy. Szechy, een charmant man overigens, gelooft niet in half werk. Zijn drakonische oefenschema's zijn wereldberucht: minstens zestien kilometer per dag, maximum 24. Liefst met sweat-shirt aan om het allemaal nog wat slopender te maken. Niemand in Boedapest die ooit het einde van de martelgang van 24 Km heeft gehaald. Noch Darnyi, noch Szabo, de andere Hongaarse topper die wereldkampioen is op de 200 m schoolslag.

"Szechy is een diktator", bekent Darnyi. "Soms vervloek ik hem, als ik weer eens acht uur in dat verdorde bad lig. Serietjes: wie de norm niet haalt, mag herbeginnen. Desnoods tot hij er bij neervalt. Maar dat is dus de enige manier om het te maken. Of je breekt doormidden of je haalt het podium: een andere weg is er in dat vak niet. Szechy is gek, een fanaat van de training. Maar hij kent zijn vak. Waar zou ik overigens zonder hem staan?"

In Roemenië heet de kampbeul van dienst Georgu Dimeca. De trainer van de Roemeense nouvelle vague die twee jaar geleden in Madrid voor het eerst ophef maakte: Tamara Costache (18), bijgenaamd "de bom van Boekarest", Noemi Lung (20), die "ijzeren long" als bijnaam heeft, en Stella Pura (16) een jong wichtje met een hoogst poëtische naam maar het uiterlijk van een volwassen verhuizer. Costache was twee jaar lang de snelste vrouw ter wereld met een indrukwekkende reeks wereldrecords op de 50m vrije slag, het nieuwe spektakelnummer van de moderne zwemmerij. De Roemeense spatte gewoon bij het startschot van de blokken en kliefde door het water met de explosieve kracht van een buitenboordmotor.

Haar ongelooflijke kracht komt niet uit de lucht gevallen. Liggend in de toestellen duwt "de bom van Boekarest" 130kg met de armen, 180kg met de benen in de powerzaal. Verschrikkelijk gewoon. Op training trekt ze baantjes met enorme handplaten en uit de voegen barstende zwemvliezen. Allemaal om haar zo buffelachtige kracht nog op te drijven. Of ze fietst bij wijze van versnapering op een home-trainer die op achteruit is ingeschakeld.

Dwangarbeid lijkt dezer dagen zo'n beetje een Oosteuropese suksesrecept te zijn in het zwembad. Een en ander belette overigens niet dat Costache dit jaar haar titel van snelste vrouw verloor aan de Chinese Wenyi Yang. Een blaartje van amper vijftien dat als allereerste vrouw onder de 25 seconden dook.

Yang: de eerst wereldrecordhoudster, de volksrepubliek die over het grootste mensenpotentieel van de hele wereld beschikt. Een nieuwe zwemgrootmacht in wording. Zwom Mao indertijd al niet als krasse zeventiger op zijn doolie eentje de kilometersbrede Yangtsee-rivier over? Welaan dan. Nog meer dwangarbeid lijkt 's werelds zwemcenaakels aangewezen, wil men zich "het gele gevaar" van het lijf houden.

AKTIVITEITEN 1989.

- 17 sep 4e dag interklub Diksmuide
- 24 sep 5e dag interklub Brugge
- 1 okt 6e dag interklub Tielt
- 8 okt 7e dag interklub Menen
- 14 okt wedstrijd niet aangeslotenen VEURNE
- 15 okt 8e dag interklub Nieuwpoort
- 22 okt eendjeskriterium W-VL Menen
- 11 nov Zwemmarathon VEURNE
- 19 nov 1e dag B-Kampioenschappen VEURNE
- 21 nov Klubkampioenschappen
- 23 nov Klubkampioenschappen
- 26 nov 2e dag B-Kampioenschappen Brugge
- 2 dec eindejaarsfeest Germanazaal
- 30 dec zwemmeeting Diksmuide

WEDSTRIJDEN.

Diksmuide 7 mei Interklubkampioenschappen.
3e PLAATS: Dieter Berteloot 100m schoolslag benjamins 1.35.66

Westende 21 mei Interklubkampioenschappen
3e PLAATS: Dieter Berteloot 200m wisselslag benjamins 2.59.37

Diksmuide 4 juni op uitnodiging
1e PLAATS: Carlo Vandervorst 200m wissel 2.39.82 en 200m schoolslag 3.01.19 kadetten
3e PLAATS: John Vanhoucke 200m schoolslag Kadetten 3.16.96
Karlien Titeca 100m rug eendjes 1.54.06

Marc Vanhoucke.

UITSTAP 2e PINKSTEREN.

Om 9.15 u was er al een drukte van jewelste op het met zon overgoten st Denijsplein. Achtezestig jongens en meisjes van de Veurnse zwemvereniging waren van de partij voor de uitstap.

De jongens en meisjes werden verdeeld in vijf groepen volgens leeftijdscategorie.

Al dadelijk viel op dat de groepsleider van groep twee (José) het serieus meende, hij had horen vertellen dat ze zouden gedropt worden in de West-Vlaamse bergstreek, zodoende was hij gekleed als een rasechte berggids. Miranda die zich over de kleinsten ontfermde, had een lang koord bij (niet om de bergen te beklimmen), dit om op de gevaarlijkste stukken weg haar kinderen binnen het koord te houden. Sindy ging vooraan en alle jongens en meisjes van haar groep hielden het koord vast.

De IC/IR bus van de N.M.B.V. die om 9.30u stipt zou vertrekken, kwam pas aan om 9.40u, kwestie van geen uitzondering te maken op hun gewoontes.

Toen we vanachter het stuur van de bus, onze waterpolovriend Noel Bedert in korte broek en "makita" pet zagen te voorschijn komen, wisten we dat we met het vervoer in goede handen waren.

Op initiatief van Cindy, Karen en Joke was al vlug iedereen aan het zingen op de bus, waarbij de dames van de bestuursleden zich zeker niet onbetuigd lieten. Dit terwijl Roger naar berg en dal aan het speuren was, waarom hij daarvoor naar beneden keek is een raadsel.

Zo waren we aan onze eerste droppingsplaats aangekomen, waar groep 1 onder leiding van André en groep 2 onder leiding van José, na wat praktische uitleg op pad gestuurd werden. Een stuk verder volgde groep 3 onder leiding van Wilfried, die gans de weg op de bus super geconcentreerd de kaart bekeken had. Groep 4 onder leiding van Sabine en Ronny werden onmiddellijk het veld ingestuurd, in deze groep waren het allemaal meisjes. Als laatste werden de kleinsten gedropt onder leiding van Miranda en Sindy.

Daarna reden we door naar de top van de kemmelberg. Op de top zaten Jean-Pierre en Walter rustig op een terrasje te wachten op de vrouwen van de bestuursleden, in plaats dat zij de vrouwen werk geven werden zij meteen in het werk gesteld door de vrouwen. Walter gedroeg zich als een "gediplomeerd knoeier", terwijl de werklust van Jean-Pierre en dit gedurende de ganse dag geen grenzen kende.

Noel en ik begaven ons op pad om te kijken als groep 3, 4 en 5 het er goed vanaf brachten. Miranda schrander als altijd had natuurlijk een kortere weg genomen, zodat we haar niet vonden. Plots zagen we de groep van Sabine en Ronny, met in hun kielzog de groep van Wilfried die geen risico's durfde te nemen en volledig vertrouwde op Sabine, of was het omgekeerd?

Terug bij de bus gekomen vernamen we dat de groep van José volledig het noorden was kwijtgeraakt en gestrand was tussen Vlaemtinge en Poperinge. Wij met de bus erachteraan, daar aangekomen zagen wij een totaal ontgoochelde José zitten, hij, een zo verwoed bergbeklimmer en een vroeger inwoner van de streek had de top niet bereikt.....

Uit zijn verwarde uitleg konden we opmaken dat Youri zich volledig van weg vergist had, ondanks zijn topografie-stage in Durbuy. En dat zij vroeger met het kollege van Poperinge altijd naar de Rodeberg trokken in plaats van naar de Kemmelberg.

Na een stevig middagmaal, die dankzij de vastberadenheid van Rita Vandaele uitstekend smaakte (slaatjes enz....). Kwamen de eerste gekwetsten binnen, Inge had blaren op haar voetjes en Brecht was zodanig opgegaan in het zakdoekspelletje (waarbij de jeugd van heden elkaar nu kust), dat hij er een paar lelijke schaafwonden aan overhield. Terwijl Nicky haar bevuilde nieuwe schoenen aan het afkuisen was met limonade, werd verzameld om te vertrekken naar Dikkebus.

Aan dikkebusvijver waren in een mum van tijd alle boten bezet en kon het waterspel beginnen, met als resultaat dat velen druipnat aan wal kwamen. Na het verorberen van de rest van de broodjes en het lessen van de dorst, werd de terugreis aangevat. En op de tonen van: " we gaan nog niet naar huis ", bereikten we Veurne.

Marc Vanhoucke.

ONTWERP VOOR NIEUWE DISTRIKTMEDAILLES.

Het distriktbestuur heeft besloten de distriktmedailles te vernieuwen. Hiervoor wordt uitgezien naar een nieuw ontwerp.

Er wordt voor dit ontwerp vanwege het distriktbestuur een wedstrijd uitgeschreven waar alle aangesloten zwemmers en zwemsters (vergunninghouders en niet vergunninghouders) van het distrikt West-Vlaanderen kunnen deelnemen.

Volgende elementen moeten voorkomen in het ontwerp: water - zwemmen - wapenschild van West-Vlaanderen.

Grootte ontwerp: min. diameter 10 cm. max. diameter 15 cm.

Op wit tekenpapier - zwarte Oostindische inkt.

DE BEKROONDE INZENDING KRIJGT EEN GELDPRIJS VAN 2.500 Fr

De uiterste datum van inzending: 30 september 1989.

Een ontwerp kan afgegeven worden voor bovenstaande datum aan Marc Vanhoucke.

JEUGDKRITERIUM VAN BELGIE.

Carlo Vandervorst, Alexandra Vandenbussche, Dieter Berteloot en Ineke Kerkhof, behaalden de limiettijd en namen deel aan het jeugdkriterium in Seraing van 11 tot 13 augustus. Aan het jeugdkriterium namen 104 clubs deel, die clubs vertegenwoordigden 932 zwemmers(-sters) jonger dan 16 J.

SPONSORING NICKY NOBEL.

Het bedrijf "Nicky-Nobel" en "Ameloot Sport" wensen met de Veurnse Zwemvereniging een sponsorkontrakt af te sluiten. Voor alle duidelijkheid, Nicky-Nobel is een bedrijf die vooral gespecialiseerd is in zwempakken. Ameloot sport is de sportwinkel in de Ooststraat (zevensterreplein) te Veurne.

Wanneer aan onderstaande voorwaarden voldaan zijn, zou Nicky-Nobel jaarlijks 50.000 fr aan waardebons schenken aan de Veurnse Zwemvereniging. Met die waardebons kan dan materiaal aangekocht worden van Nicky-Nobel bij Ameloot sport.

VOORWAARDEN:

- de klub en de leden dienen jaarlijks voor 50.000 fr materiaal aan te kopen van het merk Nicky-Nobel bij Ameloot sport.
- de leden die competitiezwemmen dienen in een "Nicky-Nobel" badpak te verschijnen aan de start van officiële wedstrijden.
- het sponsorkontrakt is geldig vanaf september '89 tot september '90.

Na lang beraadslagen, wenst het bestuur van de Veurnse zwemvereniging over te gaan tot ondertekenen van het sponsorkontrakt. Dit vooral omdat we overtuigd zijn van de goodwill en medewerking van de ouders en de leden.

Daarom vragen we aan de ouders van de competitiezwemmers, competitiezwemmers(-sters), waterpolospelers en vrienden van de Veurnse zwemvereniging om hun zwempakken, zwembriljetje, sportzak enz.. aan te kopen bij AMELOOT SPORT en dit van het merk NICKY-NOBEL.

Bij het aankopen van een zwempak van Nicky-Nobel, die kwalitatief even duurzaam is als een zwempak van speedo of van arena en zelf goedkoper is, krijgt u bij Ameloot sport onmiddellijk 15% KORTING, u dient enkel te vermelden dat ge koopt in de naam van de VEURNSE ZWEMVERENIGING. Zo hoopt de Veurnse zwemvereniging aan de voorwaarde van 50.000 fr aankopen te kunnen voldoen.

Degenen die officiële wedstrijden zwemmen zullen aan de start moeten verschijnen in een Nicky-Nobel badpak en zwemmuts. Wanneer dit niet het geval is, zullen zij niet mogen starten.

Velen onder U zullen zich waarschijnlijk afvragen wat we met die waardebons zullen aanvangen. Die waardebons zullen gebruikt worden om materiaal aan te kopen die we gebruiken tijdens de trainingen zoals handplaten, pull-boys, drijfplankjes enz... Verder zullen we een gedeelte gebruiken bij het aankopen van het eindejaarsgeschenk. Ook is het een grote wens van het bestuur om de jongens en meisjes die competitiezwemmen en de trainers (-sters) te voorzien van een trainingspak.

Het bestuur hoopt op U volle medewerking, zodat we dankzij die 50.000 fr aan waardebons, we wat meer financiële armslag krijgen in de klub, in een tijd waar het steeds moeilijker wordt om aan geld te geraken en alles steeds duurder wordt.

Marc Vanhoucke.

BALANS TUSSEN KRACHT EN GEWICHT.

Bron: Beter zwemmen.

In wedstrijdzwemmen waar het lichaam bewegingen dient uit te voeren in het water om snelheid te produceren is er een balans tussen het lichaamsgewicht en de beschikbare kracht, met het drijfvermogen en de lichaamsvorm als mindere invloeden.

Slechts twee factoren beïnvloeden het drijfvermogen van het menselijk lichaam en dit zijn: de lucht in de longen en het vet. Voor iemand die regelmatig een zwemwedstrijd bijwoont, of op een training de vorderingen van zijn zwemmers gadeslaat, is het zeker geen geheim dat meisjes van 10 a 12 jaar een betere prestatie leveren dan jongens van dezelfde leeftijd. De meisjes zijn op die leeftijd heel wat meer rond van vorm en drijven veel beter door hun hogere vetmassa, die ongeveer 10% hoger ligt dan die van de jongens (wat ze trouwens gans hun leven dienen mee te slepen). Wanneer de jongens ouder worden zullen ze spoedig sneller gaan dan de meisjes dank zij hun grotere kracht, alhoewel, zijn gevoel voor water en zijn drijfvermogen mogelijks nog steeds inferieur zijn dan deze van de meisjes.

Het is een natuurwet dat kinderen groeien; het gewicht stijgt en de kracht zou moeten meegroeien. Ongelukkig genoeg hebben we dikwijls kinderen die zo vlug groeien dat het gewicht wel mee naar omhoog gaat, maar de spieren en dus de kracht gaan niet mee op hetzelfde niveau. In andere woorden: het kind overgroeit zijn macht.

Dit kan een zeer zwarte tijd betekenen voor het kind en zijn tijden blijven op hetzelfde niveau, of wat nog erger is, verslechteren. Hier heeft dit kind dan de steun van trainer en ouders nodig om niet volledig in de put te raken en op te houden met de competitie. De prestaties zullen slechts terug komen wanneer de balans gewicht/kracht volledig hersteld is.

Door de veranderingen in het lichaam kan de stijl die vorig jaar nog het beste was nu veranderen in stijl nr 2 of zelfs nr 3.

Het is aan de trainer om dit op te merken en de eventuele veranderingen in te voeren. Alle jonge zwemmers dienen hiervoor de 4 stijlen te beoefenen. Voor zwemmers die de groeifasen reeds overwonnen hebben is gewicht een voornaam punt om rekening mee te houden. Een verandering in gewicht kan van alles te betekenen hebben en van grote invloed zijn op de prestaties. Daarom dient het gewicht liefst wekelijks te worden bijgehouden in een logboek. Meisjes zijn meer onderhevig aan gewichtsschommelingen dan jongens, dus zij dienen nog zo vlug niet te verontrusten.

Er zij natuurlijk altijd uitzonderingen op de regels en dit geldt nog meer voor zwemmers dan voor elke andere sport, maar het is nu eenmaal een feit dat lichaamsbouw een grote rol speelt in het bepalen van de stijl en afstand.

Zwaargebouwde, musculaire types zullen meer toeleggen op die hevige korte sprintuitbarstingen van de vrije slag en dolfijn, terwijl het langer slanke type meer de rug zal prefereren. De jongere zwemmer die qua gestalte nog niet in staat is tot krachttuitbarstingen, zal zich toeleggen op 1.500m en 800m afstanden. Natuurlijk kan men hier enkel rekening houden met de gestalte. Wanneer temperament en psyche hun duit in het zakje doen, ja dan wordt het een paar andere mouwen.