

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE.

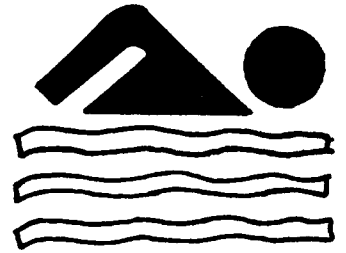
-----  
JAARGANG: 16      Nummer: 4  
DATUM: 18-12-1989

AFGIFTEKANTOOR  
VEURNE

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER.

-----  
V. Z. V.  
VANHOUCKE MARC  
Woordstraat 121  
8480 Veurne

Tel: 058/312657



# VEURNSE ZWEMVERENIGING



N.V.

## Beste Sportvrienden.

Na drie drukke maanden, kunnen mijn medewerkers en ik eindelijk eens wat stoom aflaten en ons bezinnen over de afgelopen periode. Het was een periode waarin weinig gepalaverd werd, maar des te harder gewerkt. Iedere medewerker beet zich vast in zijn taak en bracht die tot een goed einde

Het begon de eerste weken van september, een dertigtal nieuwe leden boden zich aan, om zich in te schrijven in de Veurnse zwemvereniging. Gelukkig waren Sindy, Carlo en de overige trainers(-sters) er om al dat jong geweld in goede banen te leiden.

Daarna volgde de wedstrijd voor niet-aangeslotenen op 15 oktober, ondanks het vele werk was dit eerder een matig succes. Het was de eerste maal dat we dit organiseerden en... uit gemaakte fouten leert men! We hadden de tijd niet om ons hoofd te laten hangen, met nog meer vastberadenheid werd de organisatie van de zwemmarathon aangepakt en het werd een succes, 201 zwemmers(-sters) namen deel. We hadden er eventjes 60 meer dan verleden jaar.

Acht dagen na de zwemmarathon, namelijk op 19 november, waren er de B-kampioenschappen van West-Vlaanderen in Veurne, 154 zwemmers(-sters) uit 16 Westvlaamse clubs namen deel aan deze wedstrijd.

Op 21 en 23 november de klubkampioenschappen, 85 zwemmers(-sters) namen deel. In de vijftien jaar dat het klubkampioenschap georganiseerd werd, waren er nog nooit zoveel deelnemers.

Ten slotte het eindejaarsfeest, waar 164 zwemmers(-ster), ouders en sympathisanten aanwezig waren.

Dat alles overschouwend, kan ik met grote tevredenheid terugblikken naar de afgelopen periode en dit dank zij de samenwerking en medewerking van bestuursleden, trainers, trainsters, zwemmers(-ster), ouders en sympathisanten.

Als besluit wens ik U allen een Zalig Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar.

André Dehaese  
Voorzitter V.Z.V.

## WEDSTRIJDEN

### 4e dag interklubkampioenschap Diksmuide 17-9.

---

#### 1e PLAATS

Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins 1.09'99"

#### 3e PLAATS

Serge Tourlouse 200m wisselslag junioren 2.54'98"

Brecht Berteloot 100m vlinderslag eendjes 1.52'13"

Dieter Berteloot 100m rug benjamins 1.22'71"

### 6e dag interklubkampioenschap Westende 15-10

---

#### 3e PLAATS

Dieter Berteloot 200m vlinderslag benjamins 3.11'22"

### 7e dag interklubkampioenschap Menen 8-10

---

#### 1e PLAATS

Brecht Berteloot 200m schoolslag eendjes 3.36'24"

#### 3e PLAATS

Dieter Berteloot 200m rug benjamins 2.55'15"

### eendjeskriterium Menen 22-10

---

#### 1e PLAATS

Karliën Titeca 100m rug eendjes 1.48'67"

#### 3e PLAATS

Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes 1.42'15"

Ineke Kerkhof 400m vrije slag benjamins 5.50'38"

### 1e dag B-kampioenschappen Veurne 19-11

---

#### 1e PLAATS

Ronny Colpaert 100m rug junioren 1.15'50"

#### 2e PLAATS

Charlotte Depla 100m schoolslag benjamins 1.30'44"

Sindy Dehaese 100m rug junioren 1.21'98"

#### 3e PLAATS

Ineke Kerkhof 100m schoolslag benjamins 1.31'40"

### 2e dag B-kampioenschappen Diksmuide 26-11

---

#### 1e PLAATS

Ineke Kerkhof 100m vlinderslag benjamins 1.27.65

Opnieuw is gebleken, wanneer we iets willen bereiken in de zwemsport, we zeer hard en veelvuldig moeten trainen. Op wedstrijden van 400m en zelfs op 100 m wedstrijden, zien we onze zwemmers(-sters) nog te veel terugvallen in de tweede wedstrijd helft, behalve degenen die méér dan tweemaal per week trainen. Voor de houders van een competitievergunning is er mogelijkheid tot trainen de zaterdagmiddag tussen 16u en 18u. Na afspraak met Dirk Kerkhof kan ook de woensdagmiddag getraind worden.

Ook zijn er nog teveel uitsluitingen als gevolg van het nemen van een niet reglementair keerpunt. Daarom is het van groot belang, tijdens de trainingen, de start- en keerpunten te verzorgen, van de zwemslagen die we op dat ogenblik zwemmen. Het is slechts op die manier dat we de keerpunten en de starten van de verschillende zwemslagen onder de knie zullen krijgen.

### ZWEMMARATHON

Hier volgt de uitslag van de zwemmers(-sters) van de V.Z.V. die deelgenomen hebben aan de zwemmarathon te Veurne op 11 november.

Let wel!! De gezwommen afstand werd ook te voet afgelegd, omdat er in stukken van 25 m gezwommen werd. Bijvoorbeeld John Vanhoucke heeft 8.600m gezwommen, 8.600m gewandeld, zich 344 maal uit het water gehesen en 344 maal in het water gedoken, dit gedurende 4 uur.

1. Vanhoucke John	8.600meter (algemeen winnaar)
2. Depoorter Heidi	7.457m
3. Vandenbussche Alexandra	7.475m
4. Berteloot Dieter	7.450m
5. Filieux Janis	5.750m
6. Cosse Youri	5.700m
7. Deceuninck Isabel	5.200m
8. Gacoms Lindsay	5.200m
9. Ghijselbrecht Michael	4.425m
10. Ghijselbrecht Chris	4.150m
11. Masscheleyn Delphine	3.975m
12. Nolle Charlotte	3.750m
13. Debaenst Fem	3.700m
14. Inghelbrecht Anke	3.700m
15. Titeca Karlien	3.650m
16. Kerkhof Ineke	3.200m
17. Depla Charlotte	3.125m
18. Calcoen Joke	2.975m
19. Battel Caroline	2.675m
20. Battel Joke	2.500m
21. Calcoen Peter	2.475m
22. Leynaert Jan	2.300m
23. Lippens Adeline	2.150m
24. Haerynck Philippe	2.050m
25. Kerkhof Nicky	2.000m
26. Cosse Lorenzo	1.925m
27. Bonte Nick	1.775m
28. Lagatie Dieter	1.600m
29. Kesteloot Fanny	1.450m

30. Verslijpe Everine	1.325m
31. Lagatie Sabine	1.250m
32. Verstraete Dieter	1.200m
33. Vanhoucke Ellen	1.125m
34. Verstraete Steven	1.125m
35. Verstraete Frederik	1.125m
36. Top Isabel	1.125m
37. Verslijpe Dieter	900m
38. Peeters Sarah	575m
39. Peeters Karen	500m

## WIELERZESDAAGSE

---

De Veurnse zwemvereniging en de waterpolo waren ook van de partij op de wielersizesdaagse. Kris Cailliau en Alex Vandenbossche verdedigden de kleuren van de waterpolo. Carlo Vandervorst en Serge Tourlouse reden voor de Veurnse zwemvereniging. Zij behaalden respectievelijk een 6e en een 3e plaats op 12 deelnemende ploegen. Hartelijk proficiat aan onze renners.

Langs deze weg willen we de bestuursleden en medewerkers van de "V.Z.V. EXTRA-TIME" van harte danken voor dit prachtige initiatief.

**ER IS GEEN TRAINING OP DINSDAG 26 DECEMBER.**

## BESTUURWISSELS

---

Op 27 oktober vervoegde Dirk Kerkhof ons bestuur als bestuurslid - trainer.

Op 26 november heeft Ronny Colpaert zijn ontslag genomen als bestuurslid van de Veurnse Zwemvereniging.

Marc Vanhoucke.

## UITSTAP MAANDAG 15 MEI.

=====

's Morgens vroeg was de zon al van de partij. Om 9,15 u. was het verzamelen voor de kinderen van de zwemklub om een mooie dag te beginnen. Zowat 63 grote en kleine zwemmers stonden al te wachten tot de bus kwam aangereden. Alle bestuursleden waren van de partij alsook hun mannen of vrouwen. Om 9,30 u kwam dan onze chauffeur met zijn bus, iedereen stapte op en we vertrokken richting Poperinge.

Onze materiaalmeester reed dan ook met zijn auto en aanhangwagen met alle benodigdheden richting Kemmel.

Toen de bus op enkele kilometers van Kemmel was werden de zwemmers gedropt in groepjes om samen met hun leiders hun weg te vervolgen zoals op de kaart aangeduid, om zo dan de Kemmelberg te bereiken. Dan vertrok de bus met de overigen richting Kemmel. Zowat aan de voet van de berg gekomen moesten ze de rest te voet doen.

De drie Rita's, Irène en Annie moesten zorgen voor het eten van onze knapen. We hadden er ook een nieuwe kok bijgekregen, namelijk Walter, die de naam kreeg van "Gediplomeerde Knoeier". De kok deed zijn naam direkt eer aan toen hij zich in de vingers sneed. Dat was natuurlijk lachen geblazen. De vrouwen waren direkt klaar om hem te verzorgen.

Eens alles op pootjes gingen Marc en de chauffeur van de bus te voet gaan zien hoe de groepen het stelden.

Om 12 uur bereikte de groep van Miranda als eerste de top.

De groep van José met zwemmers van de leeftijd 10 jaar konden het goed vinden want de Kemmelberg had zich verplaatst naar de Brandhoek bij Vlamertinge. Inmiddels was de groep van Sabine en ronny aangekomen en daarna de groep van Wilfried.

Na al hun vertellingen hadden ze een mooie <sup>P</sup>ropping gehad onder de zon. Inmiddels was de groep van José met de bus aangekomen.

De groep van onze voorzitter kwam als laatste aangestormd, die hadden het heel anders opgevat en hadden het niet kunnen laten een café binnen te gaan om de dorstigen te laven. Na enige tijd in de café waren ze beginnen te dansen, hoe kan het ook anders als je levendige jonge meisjes in de groep hebt. Het was dan ook etenstijd en onze kok en de vrouwtjes begonnen hot-dogs uit te delen.

Na het eten konden de kinderen nog wat spelen.

Rond 14,15 u. was het verzamelen om terug per bus onze tocht verder te zetten richting Dikkebus vijver.

Aldaar aangekomen bestelde Marc boten om 1/2 uur te roeien.

Na enig gewriemel en gezeur waren ze dan ook allemaal vertrokken. De ene konden roeien, maar er waren ook wel beginners, zodat er waren die dachten dat ze achterste voor moesten varen. Na deze tocht was het tijd om de dorstigen te laven na zo'n zware inspanning.

Terwijl de kinderen nog wat rondliepen zaten de bestuursleden een kopje koffie te drinken en te genieten van de stralende zon.

Toen bestelde Annie een coupé maison - grand - groot - klein- petit en ze kwamen met een reuze crème af.

Om 16,30u was het dan tijd om huiswaarts te keren.

Toen iedereen welgezend en tevreden op de bus zat begonnen zowat 80 man te zingen en overal waar we voorbij reden keek men de bus na. We moeten ook zeggen dat onze buschauffeur goed kan meedoen.

In Veurne aangekomen stonden de ouders van de kinderen ons reeds op te wachten. Zo was een mooie dag onder de zon véél te vlug voorbij.

Iedereen bedankte het bestuur voor deze mooie dag, hopen het volgende jaar terug zo'n prachtige dag te mogen meemaken.

Tot volgend jaar.

JEAN PIERRE.

UITSLAG KLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1989.
   
 =====

 COMPETITIEZWEMMERS.
   
 =====

	100m.St.	PT	100m.Rug	PT	100m.Cr.	PT	100m.wis	PT	50 Dol	PT
<u>JUNIORS.</u>										
1.DEHAESE SINDY	1.34.25	1	1.21.57	1	1.11.34	1	1.19.49	1	0.38.75	1
<u>KADETTEN.</u>										
1.DEPOORTER HEIDI	1.34.27	2	1.29.84	1	1.14.11	1	1.25.10	1	0.38.71	1
2.SAMYN CAROLINE	1.33.68	1	1.38.40	2	1.20.38	2	1.30.47	2	0.45.43	2
<u>MINIEMEN.</u>										
1.TOP ISABEL	1.42.43	1	1.29.60	1	1.28.26	1	1.32.16	1	0.45.55	1
2.BOS ISABEL	1.56.34	2	2.01.97	2	1.38.06	2	1.48.00	2	0.56.48	2
3.EBAENST JO	1.59.97	3	2.22.18	3	1.53.72	3	2.01.31	3	0.58.53	3
<u>BENJAMINS.</u>										
1.KERKHÖF INEKE	1.32.58	1	1.31.96	2	1.15.55	2	1.24.36	1	0.39.27	1
2.V.D.BUSSCHE AL.	1.34.54	2	1.30.29	1	1.14.97	1	1.24.70	2	0.42.15	2
3.LIPPENS ADELINÉ	1.45.99	4	2.00.33	7	1.33.09	3	1.44.31	4	0.51.59	5
4.GACOMS LINDSAY	1.45.57	3	1.44.61	3	1.39.94	5	1.44.45	5	0.55.89	8
5.DECEUNINCK I.	1.51.24	8	1.45.16	4	1.41.41	6	1.42.35	3	0.52.14	6
6.BATTEL CAROLINE	1.51.00	7	1.55.47	6	1.35.22	4	1.46.69	8	0.50.17	3
7.BOS LINDSAY	1.46.59	6	1.49.91	5	1.41.94	7	1.45.84	6	0.50.46	4
8.GEORGE ISABEL	1.46.37	5	2.07.65	8	1.42.22	8	1.46.65	7	0.53.43	7
9.PINSON SANDY	2.01.99	9	2.24.52	9	2.11.25	9	2.15.03	9	1.22.22	9
- DEPLA CHARLOTTE	---		1.35.03		1.21.53		1.28.79		0.42.50	
<u>EENDJES 80/81</u>										
1.TITECA KARLIEN	2.00.78	3	1.50.14	1	1.41.23	1	1.50.91	1	1.04.41	2
2.MOLLET CHARLOTTE	1.58.93	2	2.22.91	5	2.01.57	4	1.57.92	2	1.03.78	1
3.ESTELOOT FANNY	1.55.50	1	2.12.05	4	1.59.78	3	2.06.39	4	1.14.10	4
4.KERKHOF NICKY	2.15.96	6	2.07.67	3	1.52.62	2	2.05.27	3	1.21.29	5
5.VANHOUCKE ELLEN	2.10.72	5	1.58.84	2	2.03.46	5	2.07.15	5	1.12.06	3
6.FAICT SARAH	2.08.75	4	2.30.87	6	2.11.58	6	2.22.84	6	1.23.42	6
<u>EENDJES 79</u>										
1.FILIEUX JANIS	1.50.65	1	1.54.58	1	1.33.48	1	1.43.51	1	0.49.49	1
2.BATTEL JOKE	1.55.90	2	2.18.94	3	1.53.39	3	1.59.01	2	1.06.24	2
3.GELDHOF CINDY	1.59.89	3	2.15.62	2	1.53.28	2	2.05.90	3	1.10.36	3
4.NAEYAERT KAREN	2.11.50	4	2.30.97	4	2.02.18	4	2.20.23	4	1.13.03	4

## COMPETITIEZWEMMERS.

=====

	100m.St.	PT	100m.Rug	PT	100m.Cr.	PT	100m.Wis	PT	50 Dol.	PT
<b>JUNIORS.</b>										
=====										
1.COLPAERT RONNY	1.28.13	2	1.17.70	2	1.03.94	1	1.15.38	1	0.34.49	1
2.TOURLOUSE S.	1.25.61	1	1.17.60	1	1.08.54	2	1.17.03	2	0.37.19	2
<b>KADETTEN.</b>										
=====										
1.VANHOUCKE JOHN	1.26.69.	1	1.26.53	1	1.12.09	1	1.23.13	1	0.38.37	1
2.COSSE LORENZO	1.32.55	2	1.57.75	2	1.19.57	2	1.31.77	2	0.38.90	2
3.ERHEYEN JOS.	1.40.76	3	1.58.88	3	1.22.87	3	1.38.73	3	0.46.73	3
<b>MINIEMEN.</b>										
=====										
1.COSSE YOURI	1.31.46	1	1.41.84	2	1.22.12	2	1.26.47	1	0.43.21	1
2.LEYNAERT JAN	1.32.09	2	1.34.91	1	1.17.75	1	1.27.68	2	0.44.63	2
3.DECEUNINCK CH.	1.55.99	3	1.57.04	3	1.31.25	3	1.52.28	3	0.55.05	3
<b>BENJAMINS.</b>										
=====										
1.BERTELOOT DIETER	1.29.38	1	1.23.08	1	1.07.88	1	1.18.75	1	0.36.58	1
2.TITECA KRISTOF	1.58.23	3	2.06.74	2	1.54.71	2	1.55.97	2	0.58.63	3
3.BONTE NICK	1.53.53	2	2.10.28	3	2.00.03	3	1.57.88	3	0.55.88	2
- REYNAERT TOM	2.13.38		--		--		--		--	
<b>ELFJES.</b>										
=====										
1.BERTELOOT BRECHT	1.39.43	1	1.42.16	1	1.30.86	1	1.41.95	1	0.53.96	1
2.BAILLY PIERRE	2.13.38	2	2.15.89	2	1.49.41	2	2.15.02	2	1.11.16	2

Wilfried Top



## BEGINNELINGEN.

=====

	25m. cr.	PT	25m. str.	PT
1.GANTOIS INNE	0.30.37	3	0.28.63	1
1.PEETERS KAREN	0.25.60	1	0.30.50	3
2.V.D.STEENE MIEKE	0.32.92	5	0.30.20	2
3.CALCOEN JOKE	0.32.91	4	0.30.86	4
HERMANS INGE	0.28.68	2	0.32.11	6
4.HINDRICKX EMMY	0.34.25	6	0.31.84	5
5.VOLCKAERT NELE	0.40.86	7	0.37.60	7
6.LAGATIE SABINE	0.42.06	9	0.38.41	9
7.ESEL LEEN	0.40.89	8	0.39.56	11
8.BERNOLET LIESB.	0.44.41	10	0.38.61	10
9.ESEL VEERLE	0.54.06	13	0.38.48	8
10.GACOMS PEGGY	0.48.87	11	0.41.52	12
11.PEETERS SARAH	0.49.81	12	0.42.69	13
- RYCKEBOER EVY	0.31.90		---	
1.WINNOCK VINCENT	0.30.34	1	0.30.88	3
2.GEORGE LAURENT	0.33.37	3	0.27.94	2
3.LIEFHOOGE STIJN	0.35.19	7	0.27.03	1
4.DEBRABANDER PIET.	0.34.50	5	0.33.34	4
MUYLAERT DAVID	0.32.59	2	0.36.26	7
WINNOCK PHILIP	0.33.96	4	0.34.04	5
5.LAGATIE DIETER	0.35.10	6	0.35.86	6
6.OYAERT PIETER	0.38.39	9	0.38.44	9
ROMBOUT PIETER	0.42.00	10	0.37.26	8
VERSLIJPE DIETER	0.37.51	8	0.42.49	10
7.BERNOLET KAREL	0.54.26	11	0.44.29	11

## GEVORDERDEN.

=====

	50m.cr.	PT	50m.rug.	PT	50m.str.	PT	25m.Dol.	PT
1.ROMBOUT LISEL.	0.57.09	1	0.59.64	1	1.01.24	2	0.28.54	1
2.BAILLY ANN	1.03.82	2	1.25.27	4	1.05.35	3	0.29.66	2
3.GUYLINCK GWEND.	1.07.73	3	1.05.21	2	1.07.16	4	0.33.83	3
3.MASSCHELEYN DEL.	1.11.16	4	1.09.46	3	0.58.62	1	0.38.17	4
- DEBAENST FEM	1.25.62		1.29.21		---		---	
- VERSLIJPE EVER.	1.14.97		---		1.09.84		---	
1.HERMANS BERT	0.58.80	6	1.04.08	3	0.53.12	1	0.24.42	1
2.VERSTRAETE FRED.	0.54.11	3	1.04.16	4	0.54.77	2	0.29.15	3
3.V.D.WALLE BRUNO	0.54.89	5	1.19.25	6	1.00.00	5	0.27.10	2
4.RYCKEBOER MATH.	0.51.03	1	1.00.38	2	1.00.43	6	0.33.85	10
5.VERSTRAETE DIETER	0.53.24	2	0.58.85	1	1.09.32	11	0.31.13	6
6.GHIJSELBRECHT M.	0.54.65	4	1.15.04	5	0.57.74	3	0.37.03	11
7.HAERYNCK PHIL.	1.00.28	7	1.19.70	7	0.59.67	4	0.31.94	7
8.VESTRAETE ST.	1.04.95	9	1.35.56	9	1.07.02	9	0.30.22	5
9.CALCOEN PETER	1.07.24	10	1.50.75	12	1.01.80	7	0.29.19	4
9.GHIJSELBRECHT CHR.	1.04.39	8	1.25.08	8	1.01.85	8	0.33.74	9
10.DEBRABANDER PAUL	1.14.20	11	1.37.62	10	1.08.27	10	0.32.38	8
11.HERREGAT NICOLAS	1.34.10	12	1.37.77	11	1.42.62	12	0.42.26	12
- CLAES JURGEN	1.12.51		---		1.11.81		0.34.48	
CLAES GUNTHER	1.12.73		---		1.12.57		0.34.93	
DECLERCK TOM	1.21.00		---		1.10.29		0.31.05	

## AKTIVITEITEN 1990.

- 14 jan: 1e dag distriktkampioenschappen Kortrijk
- 20 jan: distriktfeest ontmoetingcentrum Harelbeke
- 28 jan: 2e dag distriktkampioenschappen Zwevegem
- 4 feb: 3e dag distriktkampioenschappen Oostende
- 8 feb: algemene en statutaire vergadering om 19u in het stedelijk zwembad te **VEURNE**
- 11 feb: 4e dag distriktkampioenschappen Zwevegem
- 4 mrt: zwemmeeting op uitnodiging **VEURNE**
- 8 mrt: trekking tombola om 20u in het stedelijk zwembad **VEURNE**
- 18 mrt: distriktkampioenschappen sprint Brugge
- 25 mrt: 5e dag distriktkampioenschappen Zwevegem
- 1 apr: schiftingen Dauven Diksmuide
- 22 apr: finale Dauven
- 29 apr: 1e dag interklub Roeselare
- 20 mei: 2e dag interklub Westende
- 4 jun: UITSTAP 2e PINKSTEREN
- 23 jun: SOUPER WATERPOLO
- 10 - 12 aug: jeugd criterium van België
- 16 sep: zwemmeeting Diksmuide
- 23 sep: 3e dag interklub **VEURNE**
- 30 sep: 4e dag interklub Tielt
- 7 okt: 5e dag interklub Diksmuide
- 14 okt: 6e dag interklub Menen
- 21 okt: West - Oost Vlaanderen Zwevegem
- 28 okt: Westvlaams eendjes criterium **VEURNE**
- 11 nov: zwemmarathon **VEURNE**
- 18 nov: 1e dag B-kampioenschappen Tielt
- 20 & 22 nov: klubkampioenschappen **VEURNE**
- 25 nov: 2e dag B-kampioenschappen Menen
- 1 dec: EINDEJAARSFEEST IN DE GERMANAZAAL TE **VEURNE**
- 2 dec: finale Vlaams eendjes criterium
- 9 dec: distriktkampioenschappen 800 - 1500m Kortrijk
- 29 dec: zwemmeeting Diksmuide

## DANK AAN:

**SLACHTHUIS DELVAN** voor het drukken van de tombolakaarten.  
**RESTAURANT T'SCHIPTJE WULPEN** voor het schenken wisselbeker zwemmarathon  
**GARAGE FIAT MARANNES WULPEN** voor het schenken van trofeeën zwemmarathon  
**AMELOOT SPORT** voor het schenken van beker zwemmarathon  
**GENERALE BANK** voor het schenken van beker zwemmarathon  
**UITBATERS CAFETERIA STEDELIJK ZWEMBAD** voor medewerking bij organisaties  
**ALSANO** sponsor van waterpoloploeg in de wielerzesdaagse  
**SLACHTHUIS DELVAN** sponsor van de waterpoloploeg wielerzesdaagse  
**ELEKTRO GILBERT DEHOUCK** sponsor van Veurnse zwemvereniging wielerzesdaagse  
**GERARD GOENS** sponsor van Veurnse zwemvereniging in wielerzesdaagse  
**TAILLIEU** sponsor van Veurnse zwemvereniging in wielerzesdaagse  
**VALENTINO** sponsor waterpoloploeg in de wielerzesdaagse  
**DRUKKERIJ PATTY** sponsor waterpoloploeg wielerzesdaagse

## SPORTEN DOET JE GEZONDER LEVEN.

---

Bron: wetenschappelijke vereniging van vlaamse huisartsen

Een aantal jaren geleden is men gaan inzien dat onze maatschappij tot meer beweging aangespoord moet worden.

We kunnen de voordelen van sport eens op een rijtje zetten.

Iemand die aan sport doet, zal zich gewoon fitter voelen. Je zal wel al eens aan den lijve ondervonden hebben dat fikse lichaamsbeweging na een vermoeiende dag een aantal narigheden vlugger doet vergeten. Je voelt je nadien veel energiekeer.

**Sport is inspannend, maar ook ontspannend.**

Sportbeoefening kan een welgekomen adempauze betekenen. Men heeft er eens nood aan om aan de drukte of de spanningen te ontsnappen. Het zal niet het probleem op zich oplossen, maar het ontspannende effect ervan zal je helpen je probleem rustiger en dus beter aan te pakken.

Daarvoor moet men lichaamsbeweging nemen die op bijna alle ogenblikken van de dag beoefend kan worden.

**Een sporter is beter in staat om anders te leven.**

De nadelen van overgewicht, roken, overdreven alcoholgebruik, onregelmatige nachtrust.... voel je tijdens de oefening; dat kan je aanzetten om er stilaan veranderingen in aan te brengen.

Regelmatige lichaamsbeweging is een geschikte bondgenoot om ook andere risicofactoren voor hart- en bloedvatenziekten gunstig te beïnvloeden. Een licht verhoogde bloeddruk kan erdoor genormaliseerd worden, het vetgehalte in het bloed gaat dalen.....

**Een aantal suggesties om op een goede manier aan lichaamsbeweging te doen:**

- \* Je kan je dagelijkse activiteiten eens bekijken om na te gaan waar je extra beweging kan inbouwen: de trap nemen in plaats van de lift, met de fiets naar je werk rijden, zelf het gras maaien, spelen met de kinderen of kleinkinderen.
- \* beoefen bij voorkeur een uithoudingssport zoals lopen, zwemmen, fietsen... Het zal de hartspier versterken en de hartslag bij rust wordt er trager door. Het hart gaat dan ook zuiniger werken
- \* Het is belangrijk dat je regelmatig aan sport doet. 2- of 3-maal per week gedurende een twintigtal minuten oefenen verbetert je konditie meer dan één keer een uur
- \* Streef naar een gezonde inspanning, maar vermijd uitputting. Je mag je inspanning in die mate opdrijven dat je polsslag 170 à 180 min je leeftijd bereikt.
- \* Probeer gans het jaar door aan sport te doen en doe het levenslang. Je kan dus best een sport kiezen die je graag doet.

**Een van de verantwoordelijkheden van de ouders is hun kinderen aan te moedigen en te motiveren om sport te beoefenen.**

Vaak horen we als trainer(-ster) de smoes: "mijn kind heeft geen tijd om de training bij te wonen, want het moet studeren".

Daar sport beoefenen een serieuze inspanning vergt, zullen de jongeren, vooral in de puberteitsperiode aanhalen: "we hebben geen tijd, want we moeten studeren". Dit terwijl ze op hun kamer enkel zitten tijd te verspillen i.p.v. te studeren.

Na één uur taining is de geest uitgerust en bovendien in staat om in een kortere periode veel meer leerstof op te nemen.

**Wie is er in staat om gedurende acht uur geconcentreerd te studeren ??**

Marc Vanhoucke.