

## EDITORIAAL

Een nieuwe lente, een nieuw... neen, nog geen nieuw geluid. Wel een ovenverse 'ZWEMBOOK' voor alle AZL leden. Onze club telt een kleine 400 leden die elkaar op diverse momenten zien tijdens trainingen, ouders ontmoeten elkaar in de 'bokaal', op wedstrijden of op ons spaghetti-festijn. Elk in zijn eigen 'divisie'.

Met 'ZWEMBOOK' willen we regelmatig contact onderhouden en nieuws en nieuwtjes delen met iedereen in de club.

Ook u kunt deelnemen als u iets te vertellen hebt, laat het ons gerust weten.

Ik hoop dat u mag genieten van dit eerste nummer, en kijk uit naar uw reacties.

Guy Van Damme  
Voorzitter AZL



## UW BIJDRAGE

Graag nodigen we al onze lezers uit om zelf ook een stukje te schrijven voor onze nieuwsbrief. Is er op training iets speciaals gebeurd dat u wil delen, hebt u iets gelezen of gehoord ivm de zwemsport,... Of heeft zoon of dochter een leuke tekening gemaakt rond het thema zwemmen?

Mail het ons of kom eens langs in de 'bokaal'.

## EEN KORTE TERUGBLIK OP 2015

Bij het begin van het nieuwe jaar blikken we altijd graag even terug. Enkele opvallende gebeurtenissen voor onze club :

- Het opnieuw beloond worden met de **Gouden Druppel** voor de kwaliteit van onze werking.
- Onze competitiezwemmers die heel wat **podiumplaatsen** behaalden, waaronder 4 Belgische titels.
- Eén van onze zwemmers nam deel aan het **EYOF** (European Youth Olympic Festival) in Georgië.
- Onze **Masters**, die zich meesterlijk hebben verdedigd op diverse wedstrijden en enkele medailles behaalden zowel in binnenbad als in open water.
- De reorganisatie van het bestuur

## OP DE AGENDA

Informatie over wedstrijden en trainingen staan vermeld op de site

### 23-24 Januari

**Flanders Speedo Cup** in Olympisch Zwembad Wezenberg. De eerste kans voor onze Belgische topzwemmers die nog niet geplaatst zijn om hun tijd voor Rio te halen (of te bevestigen). Deze internationale wedstrijd wordt een lust voor het oog van de zwemsport liefhebber.

### 30 Januari

**Pannekoekenslag** ter gelegenheid van Maria-Lichtmis. Traditioneel worden kaarsen gewijd en het is een traditie dat op die dag pannenkoeken worden gegeten. Bestellen tot en met 22 Januari op de site

### 21 februari AZL Winterwandeling

Een **gezellige winterwandeling**, langs de boorden van de Dender, waarna we samen een **hapje eten** in Taverne Den Bierboom in Lebbeke. Binnenkort meer info op de site. Voor het middagmaal zijn de plaatsen beperkt : snel inschrijven !

## IN DE KIJKER

### Johan Keppens AZL Minister van Feestelijkheden

Johan, papavancompetitieswemsters Lauren en Mare, is een zeer bezige bij in de club. Hij is de motor achter ons spaghetti-festijn en Swim for Life. Als organisator en drijvende kracht mobiliseert hij de nodige 'troepen' binnen de club om alles vlot te laten verlopen. Zo komt er in Januari een pannenkoekenverkoop voor Lichtmis. De club krijgt dan weer wat extra middelen voor haar werking. "Organiseren zit mij in het bloed", zegt Johan, "en ik zet me dan ook graag in voor de club. Maar dit kan enkel slagen met de hulp van de andere

ouders die zich vrijwillig inzetten. Ik wil hen dan ook hartelijk danken voor alle steun."





Aquarius Zwemclub Lebbeke

# zwemboek

Periodiek nieuws van Aquarius Zwemclub Lebbeke

## WIST JE DATJE...

### Correcte techniek: sleutel tot succes!

De beste zwemmers trainen en racen met behulp van een goede zwemtechniek. Leren zwemmen met de juiste techniek is het belangrijkste onderdeel om een uitstekende zwemmer te worden.

Veel zwemmers beseffen niet hoe belangrijk het aanleren van een goede techniek is op jonge leeftijd. Eigenlijk is het veel makkelijker om je techniek op jonge leeftijd te veranderen dan wanneer je ouder wordt.

Elke keer als jouw trainer vertelt over techniek, luister dan aandachtig en probeer precies te doen wat hij/zij zegt.

## SWIM FOR LIFE 2015

Op zaterdag 19 December werd gezwommen voor vzw Nierpatiënten Dendermonde. De vereniging zelf was aanwezig met een informatiestandje. Van 10 uur tot 18 uur mochten we 220 bezoekers ontvangen die graag enkele baantjes kwamen zwemmen voor het goede doel. Bezoekers konden ook een peperkoeken hart kopen : in totaal vlogen er 400 de deur uit ! Deze actie bracht de mooie som op van 3045 Euro die integraal doorgestort is.

Van harte bedankt voor de steun!



## UIT DE BOKAAL

### Zonder officials geen wedstrijden !

AZL is heel actief in competitiezwemmen. We nemen jaarlijks deel aan meer dan 40 wedstrijden met meerdere zwemmers. Als deelnemende club zijn we enerzijds verplicht om naar elke wedstrijd een clubverantwoordelijke en coach mee te sturen. Anderzijds moeten we, afhankelijk van de grootte van de groep, ook officials afvaardigen. Officials zijn ouders die een cursus (1 dag) hebben gevolgd bij de federatie, en geslaagd zijn in de theoretische en praktische proeven.

Totnogtoe zijn we er altijd in geslaagd de nodige officials op te roepen. Vanaf het seizoen 2016 zal aan alle ouders van beginnende competitiezwemmerjes gevraagd worden dat één van beiden de cursus te volgen. Zo hebben we een grotere groep officials, waardoor elkeen minder vaak zal opgeroepen worden.

We horen sommigen al lichtjes zuchten bij het idee, vandaar deze geruststelling : u gaat normaal toch met uw kind naar de wedstrijd. Dankzij de grotere groep officials hoeft u normaal gezien slechts een halve dag mee te werken. Vele handen maken ook hier lichter werk !

## LIDKAART 2016

Bij de eerste zwemles of training, dus **vanaf 4 Januari**, worden de **lidkaarten voor 2016 uitgedeeld**. U komt langs bij Patrick Van Hecke in de bokaal, en ontvangt de sticker die op uw TMVW kaart gekleefd wordt. Patrick zal elke avond aanwezig zijn.

Op zaterdag heeft iedereen een bijkomende toegangkaart nodig. Deze zijn te verkrijgen in de bokaal (11 beurten voor 10 Euro). Om binnen te gaan gebruikt u de normale lidkaart (zonder kosten).

In 2016 zal AZL alle kledij en zwemartikelen aankopen bij **TopSport Lebbeke**. Als welkomstgeschenk biedt TopSport aan ELK lid van de club een **kortingkaart** aan van 20% op alle aankopen van sportmateriaal (niet enkel zwemgerief !). Daarnaast krijgt u ook een extra kortingbon van 10 Euro.

Bij deze willen we TopSport bedanken voor dit mooie gebaar bij het begin van ons sportieve jaar.