

KSTertje

Tweemaandelijks infoblaadje van Kempisch Swimming Team jaargang 1 nr3 juni/juli 2009

Onze club, een groep van zwemmers. Maar ook een groep van vrijwilligers die helpen de club groot te maken. Of het nu wekelijks langs de baan, op een wedstrijd, in de hotdogstand of als voorzitter is. Of het als websiteontwerper of smoutebollenverkoper is. Iedereen helpt op zijn manier en laat K.S.T. leven. Hiervoor willen wij elke vrijwilliger even in de bloemetjes zetten.



Bedankt !!!
het bestuur

Even alles op een rijtje

Mei: stadsparkfeesten (en Stefan trouwt met Marijke)

Juni: stadsparkfeesten, examen, trainen en buitenwedstrijd in Mol, begin doortochten

Juli: zomerstage naar Oostende, Vlaams zomercriterium, Belgische kampioenschappen, doortochten

Augustus: Belgische kampioenschappen, verlof, doortochten

September: zwembad 2 weken gesloten, begin training, einde doortochten seizoen

Oktober: 24 en 25 de 24-uur, verzetten van de klok, Belgische kampioenschappen Masters

November: herfststage naar

December: Sinterklaas, kerst en oudjaar, afscheid.... nu definitief van OLMA en T.Z.V.

Geef dieven geen kans!!!!!! De laatste maanden zijn wij een paar keer het slachtoffer geweest van diefstal. Voornamelijk onze jongens zijn de dupe. Geef een dief geen kans maar leg je portefeuille (geld), gsm's en andere kostbare spullen in een kastje. Deze kunnen gebruikt worden met een rood bandje (wel activeren)



Waarschijnlijk hebben jullie al opgemerkt dat ik al een tijdje geen training meer kan geven aan jullie. Dit omwille van een ongeval dat ik heb meegemaakt op zondag 26 april. Ik was zoals de meeste zondagochtenden vertrokken voor deze keer een 60km lang ontspanningstochtje met de koersfiets. Toen ik op 35km, aan de mast in Kasterlee, werd gegrepen door een wagen die van links kwam aangereden. Wat ik dikwijls vreesde werd nu werkelijkheid, eerst belandde ik voorop de wagen, dan naast de wagen en daarna in de ziekenwagen naar het ziekenhuis. De eerste zorgen van de schaaftwonden op knie, hand, schouder en aangezicht werden in de spoedafdeling van het ziekenhuis in Turnhout uitgevoerd, voor alle veiligheid werden er ook foto's van de nek genomen omdat mijn helm serieuze schade opgelopen had. Geen letsel te zien op deze foto's, hooguit wat kneuzingen in de schouder. 2 uur na opname werd ik ontslagen uit het ziekenhuis, ik kon amper lopen maar mocht toch naar huis. Op donderdag zou ik volgens de spoeddokter terug te been zijn! Tijdens de namiddag kreeg ik de bijhorende zwellingen en werd alles blauw. Na eerst de huisarts op de hoogte te brengen ging het richting sportdokter die foto's en scans liet nemen om zware nekletsels uit te sluiten omdat er 3 weken later nog steeds nekklachten waren. Daaruit bleek toch dat ik een breuk heb opgelopen in een nekzwervel en deze kan alleen helen door rust en dit gedurende 6 weken. Deze periode is tot 28 juni en tot dan mag ik geen al te zware inspanningen uitvoeren, tussentijds zal ik uiteraard wel bezoeken brengen om toch deels op de hoogte te blijven van jullie en om jullie vorderingen te aanschouwen.

Jullie (hoofd)trainer Filip

De stadsparkfeesten zijn er weer.

Op 30, 31 mei en 1 juni is het weer zover.

K.S.T. gaat zelf nog niet op het plein staan om geld in het bakje te krijgen maar helpt de bestaande initiatieven van Olma en T.Z.V.

Dit natuurlijk wel voor een centje.....

Daarom kan en wil je dit weekend onze club helpen dat centje te verdienen? Zeg het nog vlug aan Lu.

Hij zal je zeker een taak kunnen aanwijzen voor de periode dat je wil helpen

Ze voorspellen lekker lenteweer. Dit brengt veel volk op de been en een drukte aan onze kraampjes... dus hulp is zeker nodig

Vrijdagavond (opstellen smoutebollenkraam)

Zaterdagnamiddag

Zondag heel de dag

maandagnamiddag

Vergeet de opruim niet op maandagavond

Kalender juni/juli

30,31/5	stadsparkfeesten
1/6	stadsparkfeesten
1/6	Geen training
7/6	Wedstrijd niet-vergunninghouders MOL
20/6	Prov. Kampioenschappen Masters
27/6	Wedstrijd vergunninghouders MOL buitenbad
27/6	Geen training (heel de dag)
28/6	Wedstrijd niet-vergunninghouders OLMA
30/6	Laatste training
8/7	Vertrek op zomerstage
16/7	Terug van zomerstage
18,19/7	Vlaams zomercriterium (wedstrijd met limieten)
28,29,30,31/7	Belgische kampioenschappen (wedstrijd met limieten)
1,2/8	Belgische kampioenschappen (wedstrijd met limieten)
...../7,/8	vakantie

Geen zwemmen

Op maandag 1 juni

Op zaterdag 27 juni heel de dag

Heel de vakantie en de 2 eerste weken van september. Dit geldt natuurlijk niet voor de zwemmers van de zomerstage (info via Ronny)

K.S.T.

Is in de eerste plaats een zwemclub,

trainingen en wedstrijden staan op de eerste plaats.

We merken nu al een vooruitgang bij de zwemmers die op regelmatige basis komen trainen.

Hun tijden op wedstrijden liegen er niet om.

K.S.T.

Is ook een plaats van vrienden en vriendinnen

En soms wil je wel eens iets anders dan

Samen naar Tongelreep is daar een voorbeeld van,

heb je nog voorstellen om samen eens iets te doen.

Geef ze even door dan kijken wij of het haalbaar is en wie weet staat het volgend seizoen wel op ons lijstje

Het wedstrijdseizoen is bijna afgelopen..... maar toch niet. Want we gaan door tijdens de zomer, wel niet met trainen en met zwemmen in een zwembad, maar voor de liefhebbers die graag eens metertjes zwemmen en toch van de buitenlucht willen profiteren. Jullie krijgen in de zomer de kans om doortocht te zwemmen. Doortochten of ook bekend als open water zijn wedstrijden in vijvers, kanalen en er is er zelfs een in de zee. Deze wedstrijden zijn voor zwemmers ouder dan 10 jaar (ook masters zijn uitgenodigd) die er niet voor terugdeinzen om 1000 meter vrije slag of schoolslag te zwemmen. Er zijn ook wedstrijden van 1500 meter en van 5000 meter. Heb je interesse kijk dan even in onderstaande kalender en geef de dagen door dat je mee wil doen. Lu geeft dan verder uitleg

		Inschrijven voor
27/06/2009	Oostende	23/05/2009
11/07/2009	Waasmunster	12/06/2009
18/07/2009	Neufschâteau	19/06/2009
25/07/2009	Lokeren	27/06/2009
8/08/2009	Froidchapelle	11/07/2009
15/08/2009	Sint-Niklaas	11/07/2009
16/08/2009	Geel	18/07/2009
22/08/2009	Bergen	25/07/2009
23/08/2009	Brugge	11/07/2009
30/08/2009	Heindonk	31/07/2009
5/09/2009	Brugge	7/08/2009

Je kan mee zwemmen als je in bezit bent van een vergunningnummer, bedenk wel hier gelden dezelfde regels als bij de andere wedstrijden "inschrijven is deelnemen" anders doktersbriefje of boete!!!!

Dan nog enkele belangrijke zaken om te weten:

- Er is een website van K.S.T. deze is te vinden op www.zwemclubkst.be zeker een bezoekje waard!!!
- Zwemschool OLMA en T.Z.V. gaan vanaf 1 januari 2010 samen en zwemmen dan ook onder de naam K.S.T.
- Zwemmers die 16 jaar zijn of ouder en graag zouden helpen in de zwemschool kunnen hun naam doorgeven en de dagen dat ze graag zouden lesgeven. Als beloning krijg je hiervoor een trainingsbeurt gratis voor elke keer dat je les komt geven
- De badmutsen zijn in het land. Wie er nog geen gekregen heeft mag er altijd achter vragen. Verlies ze niet want nadien kosten ze 8 euro. Op wedstrijd zijn ze verplicht, op training mogen ze vervangen worden door badmutsen zonder logo van een andere club
- T-shirts zijn aan te kopen voor 8 euro
- Er zijn zwemzakken van K.S.T.. Al onze wedstrijdzwemmers (op 1 januari 2009) krijgen er een.. Ze zijn terug verkrijgbaar vanaf Juni. Ben je niet bij de gelukkige die er eentje krijgt kan je hem ook aankopen. Prijs van een zwemzak is 15 euro
- Vanaf 1 september mag je alleen nog aan een wedstrijd deelnemen in één zwempak. Broeken of badpakken over elkaar kunnen een reden zijn om je te diskwalificeren. Haaienpakken/broeken moeten ook gehomologeerd zijn (staat op het etiket)
- Via kaartjes van United brands (verkrijgbaar bij Erik) kan je korting krijgen, 20% op speedo zwempakken 10% op speedo-accessoires en 10% op nike en adidas sportkledij en sportschoenen
- Vraag altijd korting in sportwinkels. Vele geven dit op vertoon van je lidkaart
- Lidkaarten van KST zijn er.....
- Het huishoudelijk reglement