

KSTertje

Tweemaandelijks infoblaadje van Kempisch Swimming Team jaargang 1 nr4 augustus/september 2009

Onze zwemmers zijn op zomerstage geweest in Oostende. Dit als voorbereiding op het Vlaams zomercriterium. Hier hun verslag

Verslag zomerstage 2009 Oostende

Het begon allemaal op **woensdag 8 juli**. Om half elf kwamen de eerste mensen al aan in hotel Thevenet. Als iedereen eenmaal gearriveerd is, is het nog een poosje afwachten in de bar tot dat we de sleutels voor onze kamers in ontvangst kunnen nemen. Wanneer we deze bemachtigd hebben kunnen we ons gaan installeren in de kamers. De jongens slapen op verdieping drie in kamer vijftien die zich recht onder kamer drieëntwintig op verdieping vier bevindt waar de drie oudste meisjes slapen. In die zelfde gang op verdieping vier de op een na hoogste verdieping slapen ook Kurt, in kamer eenentwintigen, Jolien en Griet in kamer vierentwintig en helemaal op het einde van de gang in kamer vijftentwintig slapen dan Valerie en Lize. Na het uitpakken had iedereen toch wel honger gekregen en besloten we om met z'n allen een broodje te gaan halen. Weliswaar zonder Lenz en Glenn want deze waren met z'n tweetjes er vandoor. Nadat we onze broodjes in het park hadden opgegeten had Leen nog zin een stuk fruit en dus gingen we allemaal samen gezond wat fruit kopen. Toen we terug kwamen in het hotel waren Lenz en Glenn nog steeds niet terug. Vandaar het spoedberaad in kamer drieëntwintig. Onze kamer. Toen Glenn en Lenz dan toch weer verschenen besloten we om nog een uurtje platte rust te houden vooraleer we op weg gingen naar het strand. Ellen leek het een goed idee om een short aan te trekken maar dat zag de rest niet zo zitten immers omdat het niet zo zonnig was. Daar kregen we al gauw spijt van en we besloten om toch maar terug naar het hotel te gaan en toch maar een short aan te trekken zoals Ellen al had geopperd. We trokken er dan ook gauw onze bikini onder aan. Eenmaal terug op het strand speelden we met z'n allen trefbal. En toen werd het stilaan tijd voor onze eerste training. Een rustige regeneratie was wel fijn om mee te beginnen. Dus dat viel nogal mee. Om 21.00u schoven we aan tafel voor onze eerst maaltijd in het hotel. Er stonden boterhammen op het menu. We besloten om da dag rustig af te sluiten met de film: Déjà Vu. Filmavonden worden een gewoonte naar mate de week vordert. Toen we na de film onder de lakens kropen voor de eerste nacht in ons hotelbed begon er buiten ineens een knallend vuurwerk. We konden enkel wat licht flitsen zien via onze twee ramen. Dus waren we gedwongen om het enkel aan te horen tot 00.00u.

Door: Leen, Ellen en Laura

Donderdag 9 juli

's Morgens fris uit je bed rond kwart na zeven dat valt niet mee, maar ja je moet er iets voor over hebben . Een frisse duik in het zwembad om negen uur maakt je natuurlijk wel wakker! De training zat er op om elf uur en op de terugweg naar het hotel namen we een leuke groepsfoto. Eenmaal aangekomen in het hotel was het al meteen tijd voor het middag eten: een bordje kip met rijst en currysaus. En dessert vanillepudding, mmmmmhhhhh.... Toen begon de platterust die normaal gezien maar een half uurtje zou duren. Maar de meisjes van kamer 23 hadden wel andere plannen. Zei namen tot ongeveer half 4 rust. Het antwoord op deze lange rust kom je die avond wel te weten. Na de rust zijn we teruggegaan naar het zwembad om te gaan trainen na de training konden we in het hotel weer van een avondmaal genieten na een zware training. Toen we klaar waren met eten zijn we begonnen met de quiz deze was gemaakt door Laura ellen en leen. deze quiz was wel grappig alle vragen gingen namelijk over zichzelf. Na de quiz moesten we gaan slapen .

Door: Griet en jolien

Vrijdag 10 juli

Het begon allemaal in het bed van Glenn, Frederik en Lenz. We werden vroeg in de dag gewekt door een luide.... neuklach van Laura. Wij (Glenn en Lenz) vonden het wat winderig op de kamer, maar de raam bleek dicht! De oorzaak was dan ook snel gevonden, namelijk met onze Free (Frederik), die moest dus dringend naar de plee. Het was wel een hevig ontbijt met onze ADHD Free (door een overdosis koffie). Griet was nog niet ontvonden van haar vorige nacht, wie weet was ze wel verkracht (door Jolien?!). Daardoor zat ze over haar ontbijt gebogen met haar spleetogen. De Kurt was er al weer rap met zijn eerste grap! Dan maakte we ons allen klaar voor onze leukste activiteit van de dag, namelijk het zwemmen. De vaseline vloeyde weer rijkelijk maar toch gleden we nog steeds niet door het water (behalve Lenz die was weer een speer, mijnheer!) Na wat afgezien te hebben(het was broken) gingen we naar ons hotel. Toen we binnenkwamen hadden wij (de jongens) een tent.... ik bedoel de geur van natte dode hond in onze neus, zo rook immers onze kamer. Later ontdekten we dat het de kuisvrouwen waren die al jaren aan het "waiting like a dog" waren op hun idool Jasper Erkens! Lenz spoot daarna... veel deo. We keken TV, het was Tom & Jerry, we

ontdekten dat Tom nog niet zo dom is als hij er uit ziet. Daarna kwam het eten, het was weer niet te vreten (volgens Frederik). Het was spaghetti en een banaan. Hierna gingen de jongens op stap doorheen Oostende. We gingen naar de lijfwinkel (bodyshop) en de spar. We kwamen terug met 3 flessen van 5l (pure alcohol). De Free die moest gaan pissen die kon het toilet niet missen. Hij spurtte naar ons kot en versierde gauw de pot. De meiden die sliepen als een roos, Ellen verbleef bij ons voor een poos. De Lenz zat met zijn gat op Glenn zijn homo.. uhum Humo. Daarna kwam ons Laura de boskabouter ook maar eens af vanaf haar schuivaf, maar Leen niet die was veel te laf! Laura en Ellen begonnen te discussiëren ze gaven elkaar serieuze peren. Het ging over het schilderij op onze muur, de discussie duurde wel een heel uur. Waren het nu Kersen of Druiven? We will never know, maar het begon wel serieus te stuiven. Hierna hadden Fred en Ellen weer pret in ons (Glenn en Lenz) bed. Met veel pracht had onze Fred de overmacht. Freddy die trok aan Leen, die vloog zo maar even over de bedrand heen. Ze bleven hier nog even zitten. Onderwijl de Frederick alle meisjes vast pakte, iedereen hoorde het gegil en gekres en het werd plots stil. De meisjes pikten de sleutels van onze (jongens) kamer. Maar zoals Tom waren we nog niet zo dom. Via de brandtrap gingen we rap, naar Griet en Jolien hun kamer en verraste die malle meiden. De Lenz maakte het wel erg bond, en later liep hij met een maandverband op zijn rug rond. We gingen daarna een ijsje eten in dat dure gierige onvriendelijke pand (Venezia), maar alles werd weer goed gemaakt door de spelletjes op het strand. Dan was het weer tijd om te gaan zwemmen. De training was een ramp! Voor het avondeten waren de jongens weer te laat, je weet hoe dat dat gaat! Daarna iets gaan drinken op de dijk voor het afscheid van onze Kurt. En toen was het alweer veel te gauw bedtijd! Toen kwam er een jongen met een grote fluit (16,5cm) en het verslagje was uit!

Door: Glenn, Lenz en Frederik

Zaterdag 11 juli

Tussen acht uur en half acht was het voor iedereen weer tijd om op te staan. Om half acht zat iedereen aan tafel buiten de drie oudste meisjes: Leen, Laura en Ellen. Om 5 voor 9 kwamen ze er pas aan! Het ontbijt was zoals gewoonlijk lekker tot Jolien ontdekte dat er op haar sandwiches schimmel zat...Jolien's eetlust verdween natuurlijk als sneeuw voor de zon. Na het ontbijt hebben we gerust tot half elf. Tijdens de platte rust hebben Laura, Leen en Ellen Lenz zijn haar gestild. Ze hadden hem zover weten te krijgen omdat Lenz zijn groep had verloren met de quiz. Na de platte rust zijn we gaan trainen van elf uur tot half één. Om één uur gingen we eten. Tijdens het eten kwam Sander op bezoek. Hij had geluk want er stond die middag net steak met frietjes op het menu. Toen het eten erop zat hadden we weer platte rust tot drie uur. En toen deze erop zat zijn we met z'n allen gaan winkelen in de winkelstraat van

Oostende. Valerie ging echter niet mee want haar ouders waren naar Oostende gekomen dus ging zij met hen op stap. Om half zes was iedereen terug en rond zes uur zat iedereen alweer aan tafel voor het avondeten. Na een lekker boterhammetje hebben we tot kwart na 7 op onze kamers gezeten want vandaag hadden we tot onze grote opluchting maar één training. Daar hoorde je niemand om klagen! Maar om kwart na zeven moesten we beneden zijn omdat Ronny zin had in een avond wandeling. Alle meisjes waren door omstandigheden te laat en daar rekende Ronny natuurlijk streng mee af. De meisjes moesten als straf lopen. Drie keer heen en terug van de dijk naar de zee. De meisjes riepen al gauw dat Kurt voor hen part snel terug mocht komen! Maar de jongens amuseerden zich natuurlijk kostelijk! Na het lopen zijn we allemaal naar de pier gewandeld. Daar hebben we groepsfoto's getrokken en genoten van de zee. Na de avondwandeling hebben we nog een film gekeken. En tijdens de film kwamen Hans en Marijke, de ouders van Ellen en Griet, nog even langs om wat extratjes te brengen. En tegelijkertijd namen we afscheid van Sander. En om tien uur kwam Ronny zeggen dat we moesten gaan slapen. Hier eindigde dus onze leuke dag!

Door: Valerie en Lize

Zondag 12 juli

Om 7u15 liep de wekker op onze kamer al af. Maar van opstaan was nog lang geen sprake. Pas een uur later werd er op de deur geklopt door Ronny. In tegenstelling tot Kurt kwam hij onze kamer binnen met de boodschap dat we stipt om half negen aan het ontbijt moesten zijn. We repten ons zo snel als mogelijk uit bed want we waren de straf van de vorige dag nog niet vergeten. Om half negen, stipt, arriveerden we als laatste aan het ontbijt, tot grote teleurstelling van de jongens. Want die waren volgens betrouwbare bronnen al aan het bespreken welke straf ze ons dit keer zouden geven. Toen we het ontbijt achter de rug hadden kwam Ronny met de blijde boodschap dat we vandaag al om tien uur in het zwembad moesten zijn i.p.v. om elf uur. En toen drong de waarheid tot ons door, er stond ons een droogtraining te wachten. En deze bleek geen lachertje te zijn. En toen volgde die training nog, pffff. Het leek wel of we nog maar net uit het water waren toen we alweer gepakt en gezakt klaar stonden om om drie uur terug naar het zwembad te gaan. Deze training was naar onze mening een van de zwaarste. En toen die er dan eindelijk opzat waren we volgens Ellen cactussen. Toen we om zes uur aan tafel schoven was het behoorlijk rustig en dus besloten we om de avond af te sluiten op kamer 23 met de film: Twilight.

Door : Leen, Ellen en Laura

Maandag 13 juli

Zoals bijna iedere morgen stonden we op rond acht uur om rond half negen aan het ontbijt te verschijnen. Na het ontbijt trokken we een uur vroeger naar het zwembad omdat we eerst nog een droogtraining kregen en toen dat erop zat kregen we nog een zwemtraining tot half één. Na deze training keerden we zoals gewoonlijk terug naar hotel Thevenet. Deze middag stond er bloemkoolsoep op het menu. Gevolg door macaroni met ham en kaas en als dessert een rijstaartje. Daarna hadden we platte rust en de platte rust werd gevolgd door een namiddagje strand. We hielden ons zoals gewoonlijk bezig met spelletjes en dergelijke. En toen zijn we voor een tweede keer gaan trainen in't snelste bad van't land! We sloten de avond af met de gebruikelijke boterhammen en pistolets en verder keken we nog tot tien uur film tot Ronny het bevel gaf dat het bedtijd was!

Door: Griet en Jolien

Dinsdag 14 juli

Het begon opnieuw in de jongenskamer. We stonden op met de geur van natte dode hond. Maar dat was niet het enige dode waar we mee opstonden, want we werden direct gewekt met het lied beat it van Michael Jackson. We waren onmiddellijk wakker! We schoten in volle actie. We kleden ons om waarna we naar de ontbijttafel vlogen. Daar smulden we ons buikje rond. Na het ontbijt keken we nog wat tv en maakte we ons klaar voor de training. Het begon met een zware droogtraining gevolgd door een uithoudingstraining. Wat waren we allemaal pompaf daarna! Ellen kon haar geluk niet op en met een grote glimlach op haar gezicht prees ze de "kuttraining" "Die ze heel hard hate". Dit was logisch aan gezien de leukste oefening van heel de training 4 keer 600 m was! Maar Dat was nog niet alles: elke 600 m bestond uit 100 m besttijd +12, 200 m besttijd +30 en dan nog eens 100 bestijd +12 met daar nog eens achter 200 wissel los. We hadden unaniem besloten dat het minstens 10 keer had mogen zijn, want het was toch maar een trainingkje van niets! Nee, het was een pure marteling. Maar gelukkig voor hem stond Ronny weer aan de juiste kant van het bad. Op het einde waren we allemaal zo plat als boter. Na de training gingen we eten, het was precies een déjà vu, weeral spaghetti. Na het eten namen we wat platte rust. We hebben goed geslapen terwijl freddy fish TV keek. Hierna gingen we naar de spar waar de kleinsten onder ons hun geld verkwiste aan snoep, snoep, snoep, en heb ik al snoep gezegd? Toen zijn we nog even gaan rusten. Hierna weer een training met broken, en we waren na de training inderdaad precies gebroken. In de avond genoten we weer van het koude buffet. We gingen na het eten naar de girlies waar we genoten van de film windkracht 10. Uiteraard werd er niet alleen naar de film gekeken, er werd ook heel wat sensueel afgemastru... i mean afgemasseerd. Om 10 u was het gedaan met de pret van/met ronny moesten we naar bed!

Frederik probeerde weer iemand te versieren samen met Lenz, ik moet zeggen dat het resultaat een mooie kerstboom was geworden! Na southpark gingen we naar dromenland, daar was het ook nog zeer plezant. Toen kwam er een ezel met een banaan en het dagje was weeral gedaan!

Door: Glenn, Lenz en Frederik

Woensdag 15 juli

Zoals gewoonlijk moest iedereen weer opstaan rond kwart na acht want om half acht werden we verwacht aan de ontbijttafel. Na het ontbijt was het tijd voor een platte rust tot tien uur. Om elf uur moesten we alweer gaan trainen. Het was al de voorlaatste ochtendtraining. Wat vliegt de tijd toch als het veel te leuk is. Maar vooraleer we in het water mochten springen moesten we ons nog even opwarmen met een droogtraining. Tijdens het zwemmen ontdekten we opeens twee bezoekers in de kantine: Ellen en Tom waren gearriveerd. Toen de training erop zat hadden we maar een half uurtje om ons te douchen, om te kleden en naar het hotel te gaan voor het middag eten. Ellen en Tom stonden ons voor het zwembad op te wachten. Zij besloten om gezellig iets te gaan eten op de dijk terwijl wij aan tafel schoven in het hotel. Deze middag stonde er voor de 2^{de} maal, net als zaterdag, pizza op het menu. Voorafgaand door tomatensoep en als dessert een perzik. Na het eten hadden we platte rust tot drie uur. En toen begaven we ons naar het strand. We brachten de hele namiddag door in het gezelschap van Ellen en Tom. We amuseerden ons met: trefbal, met een spannende finale tussen Ronny en Tom die uiteindelijk gewonnen werd door Ronny, Chinese voetbal en het balspel levend of dood. De namiddag vloog voorbij en al veel te gauw was het tijd voor onze vaste avond training van zes tot acht. We namen afscheid van Ellen en Tom en gingen op weg naar het zwembad. Toen de training erop zat begaven we ons weer naar het hotel om er voor de laatste keer te eten. Omdat het de laatste avond was mochten we dit keer van Ronny opblijven tot elf uur. We hingen wat voor de tv of we verbeterden ons Frans en Engels zoals Ellen en Leen. Zij besloten om Charlie en de chocolade fabriek te gaan kijken in de bar samen met de pingpongers.

Door: Lize en Valerie

Donderdag 16 juli

De wekker gaat voor de laatste maal af om 8u.15. De laatste dag van de stage is aangebroken. Na het ontbijt is het tijd om in te pakken. Op onze kamer heerst er wat paniek, 1 uur voor alles, komt dat wel goed? Dan is het tijd voor de laatste ochtendtraining. Ditmaal gelukkig geen droogtraining. De training bestond uit een aantal 25-meter spurtjes en regeneratieoefeningen. Toch was

de training intensief genoeg want we hadden nadien grote honger. Ons middagmaal werd zeer geapprecieerd! Behalve door Ellen. Het waren kroketten met stoofvlees. Frederik daarentegen kon er maar geen genoeg van krijgen. Zeventien kroketten, 3 scheppen stoofvlees en van het dessert nam hij ook voldoende: 14 soesjes en anderhalf stuk chocoladecake. Waar hij het allemaal gestoken heeft is nog altijd een mysterie voor ons. Na de welverdiende maaltijd gingen we voor de allerlaatste maal naar het strand. Be ware of oldies! Wie een foto wil hoeft enkel de site te raadplegen! En als ie daar niet te vinden is laat het dan aan één van ons weten! Maar helaas ging de namiddag veel te snel voorbij en was het al gauw tijd voor onze allerlaatste training van de stage. Na de zware week vol training maar ook van onvergetelijke momenten werd het tijd om afscheid te nemen en zomerstage 2009 van KST vaarwel te zeggen!

Dat was de stage! Nu je dit gelezen hebt besef je toch wel wat je gemist hebt, zeker als je niet mee geweest bent! Het was onvergetelijk!!

Door: Leen, Ellen en Laura

Top van da meest beughoorde liedjes :

1. Jay-J Body 2 Body
2. Silver Foreing affair
3. Lady Gaga Love game
4. Sean kingston Fire burning
5. Black eyes peas Boom Boom Pow

De naamrijmpjes:

Glenn met de pen in een hen

Lenz met een lens in zijn pens

Leen met de teen aan haar been

Griet met hare piet, tiet en wiet

Ellen met haar bellen aan haar oorlellen

Jolien de zotte trien, die je moet zien

Free kan niet mee, uitgezonderd dan op de plee

Valerie eet een taartenspie

Lize kan weer niet kiezen en pakt dan maar haar biezen uit schrik om te verliezen

Laura heeft weer last van haar aura

Ronny is onze honnyponny!



Deze zwemmers hebben deelgenomen aan het Vlaams Zomercriterium. Lenz en Ellen hebben A- tijden gezwommen, de anderen hebben hun tijden verbeterd en er zijn veel ereplaatsen gezwommen. Wil je de juiste uitslag eens bekijken kijk dan even op onze site. Daar vind je de volledige uitslag. Foto's van deze wedstrijd zijn daar ook te bekijken..



Voor zij die de weg nog niet hebben gevonden naar onze site. Zeker de moeite waard. Wat kan je hier allemaal vinden..... Gewoon alles, nieuws dat belangrijk is om weten, foto's van verschillende activiteiten zoals onze laatste training, tijden van onze zwemmers, besuur en trainers met info zodat zij geen onbekenden zijn, enz.....
<http://www.zwemclubkst.be/drupal/nl>

Kalender voor augustus / september

Voor de volgende maanden is er geen grote kalender

In de maand augustus en begin september zijn het nog wedstrijden van het open water meer info via Lu 24/8/09 vergadering trainers 19 uur in het cafetaria

3/9/09 vergadering lesgevers zwemschool 19.00 uur in het vergaderlokaal van de sporthal stadspark

14/9/09 start van het nieuwe seizoen

Nog veel plezier deze zomer en tot in september