



Het Dol-fijn krantje

Jaargang 14, januari/februari 2014

Het bestuur, de trainers, de medewerkers en de zwemmers wensen iedereen een gelukkig, gezond en vooral een sportief jaar toe!

Robbe De Coster (competitiezwemmer) tekende speciaal voor DMI "Duik het nieuwe jaar in!"



Sploeschhh!

Tom SMS-te onderstaand stukje proza na afloop van de training die hij deels alleen zwom. Geniet even mee:

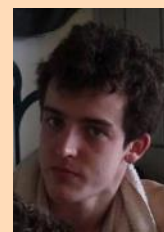
Sploeschhh
mijn vingertoppen begroeten het water
mijn benen kloppen ritmisch
ik doe wel mijn keerpunt later

er is niemand rondom mij
de stilte overheerst
dat maakt me niet minder blij
want straks tik ik aan als eerst

ik zwem gestaag door
ik raak stilaan de tel kwijt
mijn badmuts ontmeent al mijn gehoor
gedachten in mijn hoofd vullen de tijd

'tgefluit weerklinkt
mijn training is gedaan
eindelijk mijn laatste baan

zo was mijn training vandaag



Drie websites om regelmatig naar toe te surfen:

- Alle nieuwtjes van De Zwemschool op de website: www.dolfijnenmiddelkerke.be
- Alles over Flanders Coast Swimming team vind je op www.coastswim.be
- Nieuws over Flanders Coast Lifesaving team vind je op www.lifesaving.be

Open facebookpagina (geen account nodig)

- <https://www.facebook.com/DMLvzw?ref=stream>

DMI is opzoek naar vrijwilligers



Geen enkele vereniging kan zonder vrijwilligers en DMI mag zich gelukkig prijzen met veel mensen die het clubhart op de juiste plaats dragen.

Maar een actieve vereniging zoals DMI heeft heel wat vrijwilligers nodig om het vele werk gedaan te krijgen.

Heb je wat tijd of lijkt het je leuk om betrokken te zijn bij de club? Wens je als **official** zwemwedstrijden in goede banen te helpen leiden of wil je het als **lesgever** wagen? Ken je iets van informatica en wordt je onze **webmaster**? Of voel je zich geroepen om in je pen te kruipen om een tekstje, een artikel, een verslag van een wedstrijd, enz te schrijven voor in het "**Dol-fijnkrantje**"?

Interesse? Spreek de trainers aan of stuur een mailtje naar conny.demonie@dolfijnenmiddelkerke.be

Middelkerks Sportgala op 28 maart

Jaarlijks wordt de Middelkerkse sporter op het Middelkerks Sportgala in de bloemetjes gezet. Een jury kiest uit de kandidaten 1 sportman, sportvrouw of ploeg voor zijn, haar of hun opmerkelijke prestatie(s) van het voorbije jaar. Ook de jeugdsporttrofee en de trofee voor de sporter met een handicap worden uitgereikt.



Hanne (Flanders Coast Swimming Team) is genomineerd in de categorie Trofee van Sport 2013.

Arnaud en Jonathan (Flanders Coast Swimming Team) en Falke (Flanders Coast Lifesaving Team) zijn genomineerd in de categorie Jeugdsporttrofee 2013.

Nieuws van De Zwemschool De Dolfijntjes



PACO-zwemfeest voor de zwemmertjes



Op zondag 16 maart 2014 is er terug een zwemfeest voor de kleintjes.

En dit in het zwembad van Veurne adres Sint Denijsplaats 15 te 8630 VEURNE om 14u start het feest en om 13u kunnen ze inzwemmen.

Zwemmertjes van de zwemschool die 25meter en meer kunnen zwemmen en geen competitievergunning hebben kunnen deelnemen aan dit SUPER feest.

Een ideale gelegenheid voor de ouders om hun kinderen eens aan het werk te zien !

Ook vragen we aan ouders om te helpen met taarten te bakken (als opbrengst voor de clubs) en helpen klaarzetten de dag zelf . Ouders die interesse hebben kunnen hun naam doorgeven aan De Wulf Bieke .

Inschrijven kan via de website: <http://www.dolfijnenmiddelkerke.be>





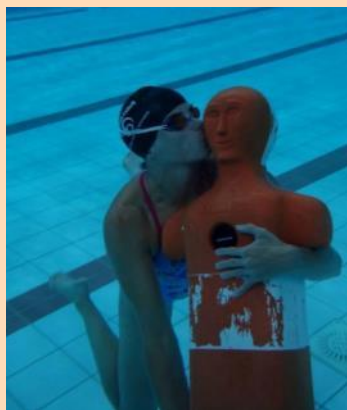
Nieuws van Flanders Coast Lifesaving Team (lifesavers en jeugdredders)

BENT is op 10 januari aangespoeld...

Een zwemmertje is geboren!
Julie en Michael zijn de
trotse ouders
van Bent! Proficiat!



Bieke was genomineerd voor de West-Vlaams sporttrofee



Bieke Vandenabeele was een van de drie genomineerden voor West-Vlaams sporttrofee "minder gekende sporten". Sportprijzen' worden jaarlijks uitgereikt en zijn een samenwerking tussen de Provincie West-Vlaanderen en de sportredacties van Focus/WTV en de Krant van West-Vlaanderen.

De jury bestaat uit journalisten van diverse media, gedeputeerde voor sport Carl Vereecke, vertegenwoordigers van de Provinciale Sportraad West-Vlaanderen, de West-Vlaamse Bloso-inspectiedienst en de sportdienst van de Provincie West-Vlaanderen.

De uitreiking vond dit jaar plaats op woensdag 5 februari in het Concertgebouw in Brugge. De trofee was niet voor Bieke, maar ze zette wel de LIFESAVING op de West-Vlaamse kaart!!! Bravo!

Provinciaal kampioenschap van Vlaams Brabant

Op 9 februari zwommen Lauren, Charlotte, Tristan, Francis, Sam, Tom, Maarten en Michael in Asse.

Lauren behaalde een mooie 3de plaats, 3 persoonlijke records en verbeterde het clubrecord van Lieselotte op de 50m popredde.

Charlotte werd 8ste bij de senioren met 2 persoonlijke records. Tristan eindigde net voor Francis op een 13de plaats. Voor beiden was dit de eerste wedstrijd met de lange afstanden bij de cadetten. Voor Tristan was dit zelfs zijn allereerste wedstrijd en legde meteen een foutloos parcours af!

Sam verbeterde het clubrecord van Michael op de 50m pop en een persoonlijk record op de 200 superlifesaver en werd 7de in de eindstand bij de senioren.

Tom eindigde in dezelfde categorie 13de en werkt na de zware examenweken weer naar zijn beste vorm toe om er te staan tegen het PK in Izegem.

Maarten en Michael vochten onderling een strijd uit bij de Pre-master. Michael won de 200m superlifesaver in een nieuw clubrecord en eveneens persoonlijk record. Maarten maakte zijn comeback in de reddingsport en verbeterde direct het clubrecord op de 50 pop en 100 pop met vinnen.

Sinds lang hadden we nog eens een volwaardige aflossingsploeg bij de heren +14. Tom, Sam, Maarten en Michael verbeterden het clubrecord dat al 7 jaar op de tabellen stond met maar liefst 16 seconden! In het eindklassement stond COAST sinds lang, met een bronzen medaille nog eens op het podium!

Tijdens de afsluitende Linethrow kon alleen Michael zijn drenkeling Sam tijdig binnenhalen, maar de tijd volstond niet voor een extra medaille.

Met 4 podiumplaatsen, 6 clubrecords en 17 besttijden kunnen we van een geslaagde wedstrijd spreken. We willen meer van dat!
Op naar het PK te Izegem op 30/03 en het BK te Seraing op 11/05.



Clubrecords

De clubrecords zijn voortaan, zonder in te loggen, te consulteren op onze webpagina <http://www.lifesaving.be> onder menu "Wedstrijdsport/clubrecords". De versie vermeldt steeds de datum van de laatste aanpassing.

Nieuws van Flanders Coast Swimming Team (competitiezwemmers)



Zwemmers deden het fantastisch

Lecluyse klassement : COAST beste West-Vlaamse club 2013!

Uit de afgelopen 10 Lecluyse wedstrijden werd COAST de meest succesvolle club. Zo laten we toch mooi GOLD, KZK en ZB achter ons. Laat dit direct terug het doel zijn voor 2014. Proficiat aan iedereen !!

Volgende zwemmers staan in het algemeen klassement op het podium bij hun categorie:

- Frederik: 1ste, Thomas: 2de, Dylan: 3de
 - Tom: 1ste
 - Noémi: 1ste, Michelle (Veurne): 2de
 - Clara (Veurne): 1ste, Jolien (Veurne): 2de
- Daarnaast nog enkele 4de en 5de plaatsen.

Prestaties Lecluyse dag 1 (12 januari 2013) te Veurnewaren fantastisch!

Ook de inzet van alle aanwezige ouders maakte deze namiddag tot een succes. De kerstperiode is geen maat voor niets geweest. Schitterende resultaten. 100% beste tijden! Soms werden er met minuten gegoocheld.

Zie: https://docs.google.com/file/d/0B3W_5krA1IRDU0RQN3k0OXJCODA/edit?pli=1



Schitterende prestaties tijdens de 2 dag Interclubtoernooi Henri Lecluyse op 19 januari te Veurne.

Zie: http://www.zwemfedwvl.be/zwemfedwvl/images/Uitslagen/2014/2014-01-19_Uitslag_2de_dag_Interclubtoernooi_Henri-Lecluyse_Veurne.pdf

Flanders Swimming Cup te Antwerpen op 25 en 26 januari.

Lieselotte, Hanne, Jonathan en Robbe namen deel aan het Vlaams Kampioenschap te Antwerpen. Een grote Engelse delegatie zorgde ervoor dat we (lees: Alle Vlamingen) weinig finales konden zwemmen, waardoor 's morgens vroeg al heel snel diende gezwommen te worden. Dit bleek niet zo evident te zijn. Samen zwommen ze 7 medailles bijeen.

De **derde dag Interclubtornooi Henri Lecluyse** vond op 2 februari plaats te Zwevegem.

Zie:

https://docs.google.com/file/d/0B3W_5krA1IRDV3FxSHJjemVuTkk/edit?pli=1



Van 7 tot 9 februari vonden de **Vlaamse Jeugdkampioenschappen** te Antwerpen in 50m bad plaats.

Arnaud wist zijn titel op de 200ss, in een spannende wedstrijd, succesvol te verlengen. Hierbij zwom hij een 4j oud coastrecord van Robbe van de tabellen. Verder wist hij op al zijn nummers bestijden te zwemmen.

Maaïke zwom 5 bestijden op haar 5 wedstrijden. Ze zwom 2 limieten voor BJK. Op haar rugnummers was ze zelf niet 100% tevreden. Dit toont alvast haar motivatie, maar ontevreden konden we zeker niet zijn.

Jolien zwom zeer goeie wedstrijden, maar ook 2 mindere. De opeenvolging van wedstrijden was voor haar nieuw en werd op het einde van de dag wat zwaar. Toch kan ze tevreden terug kijken op een geslaagd kampioenschap waar ze 6keer zwom. 90% bestijden ; 2 medailles, een Coast record en 7 BJK limieten was dit een zeer geslaagd optreden van onze jongsters. Technisch zit het goed en er is nog veel progressie marge. Proficiat.



8 en 9 februari namen Robbe, Jonathan en Hanne deel aan de **Euromeeting te Luxemburg** in 50m bad.

De prestaties prestaties waren niet zo goed. Toch werd Robbe 2x eerste bij de jeugd en kon Hanne een B-finale zwemmen tussen al de

aanwezige kleppers op deze zeer hoog internationaal bezette wedstrijd. Zie:

https://drive.google.com/file/d/0B3W_5krA1IRDUEZrVWQ1MUs0UW8/edit?usp=sharing

Vijf nieuwe tips en een tekst om te lezen van John

11. Tik ook in de trainingen altijd netjes aan na elke baan (twee handen tegelijkertijd bij schoolslag en vlinderslag)
12. Na het passeren van de rugslagvlaggen moet je bij borstcrawl niet meer ademen als je gaat finishen.
13. Drink minder frisdrank dan je nu doet.
14. Neem altijd een reserve bril mee naar training en wedstrijd.
15. Gooi een oude bril niet weg, maar bewaar de onderdelen die je wellicht nog eens kunt gebruiken.

Speciaal voor competitiezwemmers:

DIET VAN EEN ATLEET (DEEL 1)

Eerder kreeg je informatie over eten en drinken voor de zwemschool en zwemclub. Deze zwemmers hebben vooral praktische problemen in verband met de timing van de voeding voor en na de training. De sportieve inspanning die zij leveren is van een andere niveau dan de pre-competitie en de competitiezwemmers.

Deze laatsten zwemmen minstens drie maal per week gedurende telkens 1,5 uur en kunnen een afstand van 3000 m afleggen per training.

De spiertjes zien af en moeten dus ' vertroeteld ' worden. Wie niet juist eet kan niet ongestraft dergelijke inspanningen blijven leveren.

Hier volgen belangrijke tips voor onze groep pre-competitie en competitie zwemmers.

In een bijkomend artikel vind je de nodige tips omtrent dranken
Wat nu volgt gaat over de voeding van onze atleten.

Onze voeding bestaat uit drie grote groepen energie leveranciers:
koolhydraten, proteïnen en vetten.

In mentaal zijn dat suikers, eiwitten en vetten.

In een algemeen gezonde voedingstips zal je altijd vaststellen dat het gebruik van vetten absoluut tot een minimum moet herleid worden, dat suikers slechts zeer beperkt kunnen en vooral eiwitten een vaste basis vormen van voeding.

Voor sportatleten geldt dit niet helemaal!!!

Als atleet heb je een hoger metabolisme en heeft het lichaam meer vitaminen en mineralen nodig dan bv. oma. Vitaminesupplementen zijn echter niet nodig. Je moet er gewoon op letten dat je elke dag één stuk vers fruit eet en één portie verse groenten. Zo zijn enkele blaadjes sla, een tomaat en een appel per dag al ruim voldoende om de vitamientjes op peil te houden.



Waar komt de energie vandaan voor de zwemmotor?

Spiers hebben glycogeen nodig om te werken. Het is dus glycogeen dat we moeten hebben. Nu, glycogeen moet je zelf maken, het wordt niet gevonden in onze voeding.

Wij maken glycogeen uit suiker!!!! Dus suiker is voor zwemmers heel belangrijk. 'Joepie', zal je zeggen, 'Ik mag of liever ik moet snoepen!!!!' Neen, zo simpel is het nu ook weer niet. Bij lage voorraad glycogeen treedt er vermoeidheid op "Lege batterijen" dat is juist maar bij te veel aan suiker en voldoende glycogeen maken we er vet van. We moeten ons lichaam dus leren van suiker glycogeen te maken en geen vet.

Als je suikers eet en ze niet onmiddellijk nodig hebt voor een inspanning worden zij omgevormd tot glycogeen. Wie regelmatig traint moet dus regelmatig zijn voorraad aanvullen en zeker na een training suikers en zetmeel eten. Op dat moment heeft het lichaam een grote nood aan glycogeen en zal er dus geen vet van maken.

Wat eten we dus tijdens en na een grote inspanning???



- zetmeel: aardappelen, spaghetti, brood, rijst, peulvruchten
- suikers: bananen, druiven, nectarines, perziken

Snoep levert natuurlijk veel suikers maar ook veel vetten en dat is niet echt de bedoeling. Bovendien kan er bij grote hoeveelheden pure suiker (bv druivensuiker, mars etc) een half uur na de inname een flauwte ontstaan, omdat het lichaam de suiker te snel wil verwerken. Dus opletten, tijdens een wedstrijd kan een druivensuikertje dat te vroeg genomen is meer kwaad dan goed doen. Als de suikers op zijn, schakelt het lichaam over op vetten. Vetten leveren echter zeer traag energie.

Men kan wel het gewone tempo aanhouden, maar sprinten is er niet meer bij. Je bent de man met de hamer dan tegengekomen.

Dat is het moment in de wedstrijd dat je plat valt. Het is dus ook belangrijk dat je tussen twee wedstrijden in wat zetmeel en suikers eet zodat je magazijn glycogeen opnieuw is aangevuld.

Eiwitten zijn de bouwstenen van de spieren. Voor zwemmers zijn geen extra eiwitten nodig, als je een normaal gevarieerde voeding hebt.

Voor zwemmers is het niet nodig extra veel vlees, eieren of vis te eten.



Melkproducten zijn wel goed voor zwemmers maar niet voor het gehalte eiwitten welke ze bevatten, maar voor de hoeveelheid calcium. De botten van een zwemmer zien ook af ondanks het feit dat ze tijdens het zwemmen niet je gewicht moeten dragen.

Wie soja producten gebruikt in plaats van de klassieke melkproducten doet er goed aan op te letten dat zij verrijkt zijn met calcium, anders hebben zij geen nut voor het bot.

Wat moet je nu eigenlijk eten? Lees je in het volgende Dol-fijnkrantje!



Colofon

Het Dol-fijn krantje is een uitgave van vzw De Dolfijnen te Middelkerke
Verantwoordelijke uitgever: Conny Demonie,
conny.demonie@dolfijnenmiddelkerke.be

VZW De Dolfijnen Middelkerke
p/a Oostendelaan 66
8430 Middelkerke

Wanneer u de nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuurt u
gewoon even een mailtje naar
conny.demonie@dolfijnenmiddelkerke.be