



Het Dol-fijn krantje

Jaargang 14, mei 2014

Sporttrofee Middelkerke

Vrijdag 28 maart werden op het Middelkerks Sportgala in centrum De Zwerver de sporttrofeeën uitgereikt aan de sportkampioenen en sportverdienselijken.

Hanne Calleuw (competitiezwemmer) won de trofee van sport 2013. Haar prestaties zijn indrukwekkend met vijf gouden BK-medailles en een rits van Vlaamse en provinciale medailles.

Werden genomineerden voor de jeugdsporttrofee: Arnaud Dejonghe, Jonathan Ribbens (competitiezwemmers), Falke Deprez (lifesaver).



Speedo-badhanddoeken te koop!



De club heeft een beperkt aantal badhanddoeken te koop. Voor 10 euro kan je een roze of een grijze handdoek kopen. Deze handdoek kan je via Pieter Moerman, trainer van de competitiezwemmers verkrijgen.

COAST-badmutsen te koop!

Tijdens de zwem- en lifesavingwedstrijden wordt er in principe gezwommen met een clubbadmuts. Tijdens de lessen, trainingen of Paco-feesten kan men eender welke badmuts dragen.

COAST-badmutsen zijn te koop bij Pieter (competitiezwemmers), John (zwemschool) en Marc (lifesavers en jeugdredders) aan 5 euro stuk.



Julie behaalde de 'initiator zwemmen'!

Julie Callens, Lifesaver en trainster in De Zwemschool, volgende de cursus 'initiator zwemmen'. Ze leerde op een verantwoorde, kwaliteitsvolle en kindvriendelijke wijze watergewenningstechnieken, kreeg elementaire kennis van basisbewegingsprincipes en vaardigheden in het water alsook van de zwemtechnieken.

Als zwemclub kunnen we alleen maar fier zijn dat trainers zich bijscholen zodat de club kwalitatieve trainingen kan aanbieden. Proficiat Julie!



Zondag 8 juni 2014 – Ontbijtbuffet

De competitiezwemmers, de lifesavers en de zwemschool nodige alle zwemmers, ouders, grootouders, familie en vrienden uit om samen gezellig te ontbijten. Een ideale start voor Vaderdag.

Afspraak van 8 tot 10 uur in De Zandloper, Onderwijsstraat 5, Middelkerke.

Prijs: volwassenen: € 8, kinderen tot 12 jaar: €5

Inschrijven kan tot maandag 2 juni 2014 via de trainers. Graag contante betaling in een gesloten omslag met volgende gegevens erop: Familienaam, naam van de zwemmer, aantal volwassenpersonen en aantal kinderen.

Nieuws van De Zwemschool De Dolfijntjes



6 juni Infoavond 'Nieuwe Zwemschool De Dolfijntjes'

Het gaat goed met onze zwemschool. Het ledenaantal bereikte opnieuw een record zodat er zelfs een wachtlijst is ontstaan om te kunnen toetreden.

Voor ons bestuur was dit echter geen signaal om op onze lauweren te gaan rusten. Integendeel; het bestuur besloot vorig jaar om volop in te zetten op de kwaliteit van de zwemschool. Daarom werd dhr. John Claerhout aangetrokken als nieuwe hoofdtrainer en jeugdcoördinator. Met John werd een toptrainer binnengehaald, die zelf op hoog niveau in competitie heeft gezwommen en heel wat ervaring heeft in het begeleiden van jonge topzwemmers.

Begin 2013 kreeg hij als opdracht om een jaar lang de werking van onze zwemschool te observeren en te analyseren om vervolgens een nieuwe structuur of zwemschool op poten te zetten. Bedoeling was om enerzijds te behouden waarin we al sterk scoorden en anderzijds werk te maken van kwaliteits-verbetering. Ondertussen zijn we ruim een jaar verder en heeft John zijn 'huiswerk' afgerond. Het resultaat is een 'nieuwe' zwemschool.

Deze nieuwe zwemschool zal eigenlijk bestaan uit vier zwemscholen of niveaus, die direct op elkaar zullen aansluiten. Met deze nieuwe zwemschool willen we inzetten op een sterkere individuele begeleiding en opvolging van elk kind en willen we ook werk maken van de begeleiding en professionalisering van onze zwemtrainers.

Op vrijdag 6 juni om 19 uur in De Branding zal onze hoofdtrainer de structuur en werking van onze 'nieuwe' zwemschool met haar vier niveaus of zwemscholen uit de doeken doen. U zal er tevens te horen krijgen op welk niveau of in welke van de vier zwemscholen uw kind zal starten vanaf september 2014. Verder krijgt u ook info over de inschrijvingen voor volgend zwemjaar en stellen we de bestuursleden aan u voor. We geven u ook een zicht op de watergewenning en het leren zwemmen (= beiden voorafgaand aan de zwemschool) en op de verschillende mogelijkheden na de zwemschool. Aansluitend op de zwemschool hebben we immers een gevarieerd en kwalitatief hoogstaand aanbod voor uw kind klaar. Afsluiten doen we tenslotte met een vraagronde.





Nieuws van Flanders Coast Lifesaving Team (lifesavers en jeugdredders)

Maarten en zijn 15 uitdagingen

Maarten Veys gaat in 2014 individueel of in team 15 sportieve uitdagingen aan.

1. Belgisch kampioen worden op de 50m en/of 100m vrije slag in mijn leeftijdscategorie
2. Top 10 halen op mijn eerste lange afstand wedstrijd Damme - Brugge
3. Een zwemmarathon winnen met een team van vrienden
4. Triatlon van Bredene 10min beter doen dan in 2013 (onder de 2u15 dus)
5. Triatlon van Brugge op minder dan 2u20 binnen komen (12min beter dan 2013)
6. Podium halen tijdens de TrioTriatlon van Kortrijk samen met Franky als fietser en Lotfi als loper
7. Mijn eerste halve marathon minder dan 1u40 lopen
8. Mijn eerste marathon binnen op 3u30
9. Stratenloop van 5km lopen binnen de 20min
10. Belgisch en Vlaams kampioen worden op lifesaving indoor op alle 6 de disciplines binnen mijn categorie
11. Provinciaal kampioen worden op lifesaving indoor binnen mijn categorie
12. Minimum 1 Belgisch record behalen binnen mijn categorie op een wedstrijd lifesaving indoor
13. Deelnemen aan Belgisch kampioenschap lifesaving open water
14. Op BK GSM-werpen tot 20 halen
15. Op een Belgisch kampioenschap waar ik nooit eerder aan deelnam met een team een podiumplaats behalen



Zijn eerste uitdagingen zijn al binnen:

- Provinciaal kampioen van West-Vlaanderen lifesaving indoor binnen zijn categorie
- Behalen van het Belgisch record 100m lifesaving prémasters in klein bad met 1.00.26
- Provinciaal kampioen van West-Vlaanderen lifesaving indoor met het aflossingsteam COAST

- Behaalde 1ste plaats Premaster op provinciaal kampioenschap lifesaving indoor van Vlaams Brabant en 3de plaats met aflossingsploeg COAST op provinciaal kampioenschap lifesaving indoor van Vlaams Brabant

Volg Maarten op facebook: <https://nl-nl.facebook.com/de15van2014>

Ben je klaar voor de 10^e watersportdag?



Op zaterdag 17 en zondag 18 mei 2014 gaat opnieuw de „Watersportdag” door.

Flanders Coast Lifesaving Team participeert opnieuw hieraan mee en dit samen met de Surfclub VVW WESTENDE.

Zon, water, wind, zand , golven, zweet, plezier... Aan de Kwinte (Koning Ridderdijk 100 - Sint Laureinsstrand te Westende) zullen de lifesavers en leden van de surfclub er gratis initiatie boarden, surfski, beach flags, beach run, Standup paddle, golfsurfen, SUP, kiten, enz. geven.

Kom af het wort een Dol-fijnen-dag!



Dé Watersportdag

Een dag zo plezant dat hij 2 dagen duurt!
Zaterdag 17 - zondag 18 mei 2014

Houd 4 - 5 & 6 juli vrij in je agenda!
Lifesavingwedstrijd aan de Kwinte te Westende.



OXBOW FILCOW 2014

Friday 04/07: Double Ocean Man
Part of the European Oceanman Tour

Saturday 05/07 & Sunday 06/07: FILCOW
Part of the Euro Beach Flags Tour

Flanders International Lifesaving Championships Open Water
Organisation of the Flemish Lifesaving Federation (RedFed)

Place to be:
Surfclub De Kwinte
Westende – Belgium
9 am – 6 pm

Info & contact:
www.redfed.be
sport@redfed.be
+32 16 35 35 00

RedFed

TEAM COAST
LIFESAVING WESTENDE BELGIUM

Surfclub Westende | Nieuwpoort

Miss Coast visits Oxbow FILCOW 05/07

Nieuws van Flanders Coast Swimming Team (competitiezwemmers)



Bekijken van prestaties zwemmers

Op <http://www.swimrankings.net/> kan je de prestaties van de competitiezwemmers bekijken.



Je kunt de uitlagen per wedstrijden consulteren maar ook de prestaties per zwemmer!

Op de eerste pagina krijg je de persoonlijke records van de zwemmer in kwestie te zien.

Als je op het tabblad "wedstrijden" klikt dan je zien aan welke wedstrijden er zijn meegedaan en hoe up-to-date de besttijden zijn.

Deze site wordt ook als middel gebruikt om voortaan steeds de uitslagen door te mailen van de competitiezwemmers.

Vaak is het toch wat wachten (meestal ongeveer 1week) voordat de nieuwe wedstrijd op de site verschijnt.

Een A-tijd of A-limiet zwemmen wat is dat?

Vanaf 1 januari 2014 gelden volgende regels voor de A-limiet:

- De beste tijd, gezwommen in een 25m of 50m bad, is bepalend voor de A-limiet.
- Een zwemmer die de A-limieten voor zijn leeftijd op een bepaalde afstand en stijl zwemt, behoudt de A-limiet tot het einde van het kalenderjaar.
- Een zwemmer die op 01 januari als absolute besttijd(gezwommen tijdens het vorige kalenderjaar) voor een bepaalde afstand en stijl, een tijd heeft onder de A-limiet van zijn nieuw leeftijdsjaar, behoudt deze A-limiet tot het einde van het jaar.
- De limiettijden zijn per leeftijdsjaar vastgelegd. Voor zwemmers van 19 jaar en ouder (open categorie) gelden de limieten van de 19-jarigen. Voor de open categorie blijven de gezwommen A-limieten gedurende 2 jaar gelden.
- Zwemmers van 11 tot en met 14 jaar krijgen voor het behalen van hun eerste A-limiet van het jaar een gadget: een Loodsvisje. Dit zal na de allerlaatste wedstrijd van dat kalenderjaar worden toegestuurd naar de desbetreffende club.

- Het realiseren van de A-limiet geeft een zwemmer startrecht op wedstrijden voorbehouden voor zwemmers met A-limieten, en dit voor de nummers waarvoor de limiet behaald werd.
- Een zwemmer die een A-limiet behaald heeft vóór de inschrijfdatum van een B- wedstrijd mag enkel ingeschreven worden op de nummers waarvoor hij geen A-limiet heeft.
- Een zwemmer die een A-limiet behaald heeft na de inschrijfdatum van een B- wedstrijd mag aan die nummers waarop de A-limiet na inschrijfdatum werd behaald nog wel deelnemen.

Meer op: <http://www.zwemfed.be/competitie/zwemmen/a-zwemmers>

John: vijf nieuwe tips en deel 2 van dieet van een atleet

16. Draag tijdens wedstrijden altijd iets aan je voeten

17. Laat je niet wekken, zet altijd zelf je wekker!

18. Pak zelf je zwemtas in en uit.

19. Ga altijd op tijd naar de training zodat je de tijd hebt voor een goede warming-up.

20. Ga meer slapen dan je nu doet.

DIEET VAN EEN ATLEET (DEEL 2- slot)

Tijdens de gewone trainingen:

Steeds ruim koolhydraten gebruiken (brood, rijst, aardappelen, pasta, muesli, havermout, groenten, peperkoek, confituur, honing, siroop) maar extra eten tijdens de training is niet nodig. Na de training moet er wel gegeten worden.

Het kan ook bruin brood zijn, of donkere pasta. Deze bevatten meer zemelen en daar zijn de darmen dan heel gelukkig mee.



Trainingen langer dan 45 minuten:

Tijdens de training is het nodig te eten.

Regelmatig eten tot 1 uur voor de training, licht verteerbare suikers tijdens de training. Hier komt de truc met de banaan! Kijk maar naar de tennissers! Zij willen de man met de hamer niet tegenkomen!

Er bestaan in de handel verschillende extra producten met suikers. Ze maken je met zekerheid armer maar je 'glycogeen magazijn' wordt er niet beter van.

Wedstrijd:

De dag voor de wedstrijd begint de voorbereiding al. Je eet ruim koolhydraten. Maar geen frieten met mayonaise, mosselen etc.

Vet moet absoluut vermeden worden omdat deze energie veel trager is. Je eet wel donkere spaghetti liefst met kaassaus of een tomatensaus zonder vlees, je eet je lekker rond met allerlei broodproducten (piccolo's, granenbroodjes, notenbroodjes), je eet allerlei vormen van cornflakes, koeken zijn ook allemaal prima en confituur, honing en siroop zijn een aanrader. Op deze wijze zijn je spieren opgepompt met glycogeen.

De dag van de wedstrijd eet je ook dezelfde producten maar dan enkel wit brood en witte pasta. Deze zijn lichter verteerbaar zodat je darmen tijdens de wedstrijd niet te veel werk hebben en het bloed maximaal naar je spieren kan.

Kort voor de wedstrijd, vooral bij spurtnummers, kan je extra koolhydraten, zoals een druivensuikertje, nemen, maar dan moet je jezelf goed kennen en weten dat je geen flauwte krijgt na 30 minuten inname ervan.

Bij wedstrijden over langere afstanden beperk je de voeding tot zetmeel. Er zijn in de handel heel wat variaties van snacks die hiervoor goed zijn. Kellogs heeft allerlei repen op de markt gemaakt van de verschillende vormen van cornflakes en samengekleefd met siroop. Al deze repen zijn dus perfect voor zwemmers. Ook Lu heeft het gat in de markt ontdekt en produceert nu ontbijtkoekjes (start koekjes) met of zonder chocolade.

Voor de wedstrijd:

Laatste maaltijd 2 uur voor de start en geen koolhydraten. 60' tot 10' voor de start wel veel drinken. Een zwemmer zweet ook tijdens zijn sportprestatie maar je merkt het niet; hij heeft zich namelijk meteen ook gedoucht als hij uit het water komt!

Tussen de wedstrijden:

Gefrituurd en vetrijk eten absoluut niet !!!
Wel witte pasta, spaghetti met lichte tomatensaus.
Geen vet binnen de 2 uur na de wedstrijd.



2 sandwiches, 2 boterhammen met confituur, honing, bananen,

stroop,
enz.

Na wedstrijden:

Koolhydratenrijke drank (Cola mag dus!) en nadien iets licht verteerbaar eten: kip rijst, pasta, vis gekookte aardappelen, brood.

De dag na de wedstrijden schreeuwt je lichaam naar glycogeen, want het magazijn is uitgeput. Jezelf dan belonen met lekkere friet is niet verstandig; daar maak je geen glycogeen van. Dus ook de dag na de wedstrijd hou je het dieet aan van de dag

voor de wedstrijd. Zo is je tekort aangevuld en leer je het lichaam meer glycogeen op te stapelen.

Als er dan echt een friet in moet, doe het dan twee dagen na een wedstrijd!

Ik hoop dat jullie iets wijzer zijn geworden in deze moeilijke materie. Sportdieetleer is een specialiteit op zich en er zijn nog veel zaken die we niet met zekerheid weten. Daardoor kan het zijn dat je soms tegenstrijdigheden ontdekt in de verschillende adviezen die in 'de boekjes' staan.

Ik heb mij hier beperkt tot de basis.

Tot slot

Drie websites om regelmatig naar toe te surfen:

- Check voor informatie en nieuwtjes van De Zwemschool 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>

Colofon

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

VZW De Dolfijnen Middelkerke
Heidebloemstraat 18
8400 Oostende

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