

## Voorwoord

Op het moment dat jullie deze nieuwsbrief ontvangen is het seizoen al terug begonnen. We kijken nog even terug naar vorig seizoen, waar we, niet zonder trots, onze medaillewinnaars op de Belgische kampioenschappen nog even oplijsten. Maar uiteraard richten we al onze pijlen op het nieuwe seizoen. Het belooft een druk seizoen te worden, met ons familiefeest dat dit jaar volledig in het teken zal staan van 40 jaar ZIK. Op dit feest wordt uiteraard ELKE ZIK sympathisant verwacht. Jullie lezen er verder in deze nieuwsbrief meer over. Verder werd ook het Peter en Meter zwemmen in een nieuw kleedje gestoken : het gaat verder door het leven onder de naam "Swimming for Gold", ook hierover vindt u in deze nieuwsbrief nog meer informatie.

Traditiegetrouw publiceren we ook nog de ZIK Kalender, die we al zo volledig mogelijk hebben samengesteld.

### Inhoud:

- ZIK 40 jaar
- ZIK op het B(J)K
- Jade in Rio
- Swimming for Gold
- Kalender

## 05 Oktober 2019 : Viering 40 jaar

In 1979 werd zwemclub Iloka Kapellen boven de doopvont gehouden. In 2009 werd het 30 jarig bestaan van de club uitvoerig gevierd. Ook de 40e verjaardag willen we niet zomaar laten voorbijgaan. We combineren de festiviteiten graag met ons jaarlijks familiefeest, waar iedereen met een ZIK-hart gewoon MOET aanwezig zijn. Voor al onze jonge en iets minder jonge leden DE kans om heden en verleden te laten kruisen. Uiteraard geeft deze reünie ook de gelegenheid om oude contacten (terug) aan te halen.



Dit "verjaardagsfeest" gaat op zaterdag 5 oktober door in zaal ESKAPADE , gelegen in de Kapelsestraat 233 te Kapellen. Reeds vanaf 15u openen we onze deuren en terwijl een springkasteel en spelletjes vooral onze jongsten (alhoewel...) het nodige vertier bezorgt, is ook de dranktoeg reeds beschikbaar om de dorstigen alvast te laven. Tussen 17u en 19u kan iedereen (mits inschrijving vooraf) aanschuiven aan het Italiaans buffet , waar pastasalade tonijn - vleeschotel met Parmaham - tomaat mozzarella - spaghetti Bolognaise - spirelli carbonara - frikadellen tomatensaus - macaroni hesp en kaassaus - 3 verschillende pizza's - lasagne - ciabattabrood , alles à volonté, kunnen verorberd kunnen worden. Vanaf 19u30 kan er dan aangeschoven worden aan de grote ZIK verjaardagstaart (uiteraard met koffie en thee) , en na het optreden van dansschool ENCORE tussen 20u en 20u30, feesten we er op los met DJ DAKKE.

De volledige flyer met alle informatie vinden jullie verder in deze nieuwsbrief.



modemakers  
merken en meer

WILDERS  
BIKECENTER

drinks by B-LITE  
drankenhandel

LE VIGNERON EXTRA  
PROVENCAL PHARMA



SWEETS BY RIES

Capelli  
hair lounge

MANUS

dansschool

EN CORE

## ZiK op het Belgisch Kampioenschap

Op de afgelopen Belgische Kampioenschappen (juli 2019), hebben onze ZiK-zwemmers wederom voor heel wat edelmetaal gezorgd. In soms wel tropische temperaturen werden er in GENK (voor onze jeugd) en CHARLEROI heel knappe prestaties neergezet.

Individueel wonnen we 12 x goud, 7 x zilver en 8 x brons, in de aflossingen wonnen we 14x goud, 2 x zilver en 6 x brons !!! Dit kunnen we uiteraard niet onopgemerkt laten voorbijgaan, dus zetten we graag deze prestaties in de kijker. We geven hieronder dan ook een mooi tabelletje met daarin

alle medaillewinnaars, die er toe bijdragen dat "ZiK" nog steeds een begrip is in het zwemwereldje. Proficiat !!!



### INDIVIDUELE MEDAILLES

Naam	Slag	plaats	Categorie
SMITS, Jade	50m rugslag	①	17-18jaar
SMITS, Jade	100m rugslag	①	17-18jaar
SMITS, Jade	200m rugslag	①	17-18jaar
SMITS, Jade	400m wisselslag	①	17-18jaar
FEYEN, Charlotte	50m schoolslag	①	16 jaar
FEYEN, Charlotte	100m schoolslag	①	16 jaar
FEYEN, Charlotte	200m wisselslag	①	16 jaar
VAN ROMPAEY, Senne	400m wisselslag	①	16 jaar
TANGHE, Kasper	100m schoolslag	①	15 jaar
TANGHE, Kasper	200m schoolslag	①	15 jaar
TANGHE, Kasper	200m wisselslag	①	15 jaar
TANGHE, Kasper	400m wisselslag	①	15 jaar
VAN HOOYDONCK Vincent	100m vrije slag	① (BJK)	12 jaar
SMITS, Jade	50m vrije slag	②	17-18jaar
SMITS, Jade	800m vrije slag	②	17-18jaar
SMITS, Jade	200m wisselslag	②	17-18jaar
DE MEYER, Niels	400m wisselslag	②	17-18jaar
FEYEN, Charlotte	50m vlinderslag	②	16 jaar
VAN ROMPAEY, Senne	100m vlinderslag	②	16 jaar
CARAUCH, Yasin	50m schoolslag	②	15 jaar
DE MEYER, Niels	200m vlinderslag	③	17-18jaar
FEYEN, Charlotte	100m rugslag	③	16 jaar
FEYEN, Charlotte	400m wisselslag	③	16 jaar
VAN ROMPAEY, Senne	200m vrije slag	③	16 jaar
VAN ROMPAEY, Senne	200m rugslag	③	16 jaar
VAN ROMPAEY, Senne	50m vlinderslag	③	16 jaar
FEYEN, Lindsay	200m rugslag	③ (BJK)	14 jaar
VAN DEN BOSCH, Julie	100m rugslag	③ (BJK)	14 jaar

### MEDAILLES AFLOSSINGEN

Naam	Slag	plaats
SMITS, Jade	4 x 100 Vs Dames 17-18j	①
SMITS, Jade	4 x 100 Wissel Mixed 17-18j	①
VAN WALLEENDAEL, Sarah	4 x 100 Vs Dames 17-18j	①
VAN WALLEENDAEL, Sarah	4 x 100 Wissel Mixed 17-18j	①
DE MEYER, Niels	4 x 100 Wissel Mixed 17-18j	①
FEYEN, Charlotte	4 x 100 Vs Dames 15-16j	①
FEYEN, Charlotte	4 x 100 Vs Mixed 15-16j	①
FEYEN, Charlotte	4 x 100 Wissel Mixed 15-16j	①
FEYEN, Charlotte	4 x 100 Wissel Dames 15-16j	①
VANDEPUTTE, Silke	4 x 100 Wissel Dames 15-16j	①
VAN ROMPAEY, Senne	4 x 100 Vs Heren 15-16j	①
VAN ROMPAEY, Senne	4 x 100 Wissel Mixed 15-16j	①
VAN ROMPAEY, Senne	4 x 100 Wissel Heren 15-16j	①
TANGHE, Kasper	4 x 100 Wissel Heren 15-16j	①
DE MEYER, Niels	4 x 100 Wissel Heren 17-18j	②
AL TUWAIJARI, Mustafa	4 x 100 Wissel Heren 17-18j	②
SMITS, Jade	4 x 100 Vs Mixed 17-18j	③
VAN WALLEENDAEL, Sarah	4 x 100 Vs Mixed 17-18j	③
VAN WALLEENDAEL, Sarah	4 x 100 Wissel Dames 17-18j	③
MAES, Lili	4 x 100 Wis Mixed 11-12j	③ (BJK)
VAN HOOYDONCK Vincent	4 x 100 Wis Mixed 11-12j	③ (BJK)
MAJEAN, Wout	4 x 100 Wis Mixed 11-12j	③ (BJK)



## ZiK-ster Jade Smits wereldkampioene op het WK scholenzwemmen

Ook in het buitenland tonen onze ZiK sterren zich. Op het WK voor schoolzwemmen in Rio de Janeiro (18-23 mei 2019) werd Jade Smits, uit ons ZiK selectieteam, wereldkampioene op de 100m rugslag.

Ze behaalde tevens een zilveren medaille op de 50m rugslag, alsook op de 100m vrije slag. Met het Dames Estafetteteam zwom Jade bovendien nog naar een bronzen plak in de 4 x 100m wissel­slag. Een zeer geslaagd WK voor Jade dus !

## SWIMMING FOR GOLD : 19 oktober

Net zoals zoveel andere sportclubs organiseren ook wij fondsenwervende activiteiten om de eindjes aan elkaar te knopen. Tweemaal per jaar mobiliseren we zoveel mogelijk leden en trachten we met deze acties voldoende middelen te bekomen om het jeugdsportbeleid te voeren waar jongeren recht op hebben. Zo is er onze jaarlijkse wafelslag en het “Peter en Meter zwemmen”. Met deze 2 acties proberen wij elk jaar wat extra in kassa te krijgen. Wanneer dit niet zou lukken zou er per zwemmend lid toch al snel extra lidgeld moeten betaald worden. We verwachten van elk zwemmend lid dat ze aan het peter en meter zwemmen deelnemen. Zowel van de sportzwemmers, als van de zwemschool, leerlingsportzwemmers, crea, masters, join2swim en enjoy2swim verwachten wij een massale deelname. Vele kleintjes maken één groot geheel.

Ter ere van onze 40<sup>e</sup> verjaardag werd onze “peter en Meter” actie in een nieuw kleedje gestoken . Om onze

topsponsors te belonen (en uiteraard iedereen extra te stimuleren), reiken wij dit jaar aan de zwemmer die het grootste bedrag bijeen zwemt een goudstaafje ter waarde van 250€ uit !! Daarom gaven we het evenement dit jaar de passende naam

### SWIMMING FOR GOLD.

De “SWIMMING FOR GOLD” zal dit jaar doorgaan op zaterdag 19 oktober 2019.



De dag van het Peter-Meter-zwemmen (Swimming for Gold) duiken de zwemmers het zwembad in om gedurende 30 minuten zoveel mogelijk lengtes te zwemmen. Vooraf hebben ze natuurlijk hun huiswerk gemaakt en een stevig aantal peters of meters bereid gevonden om hun gezwommen badlengtes te sponsoren. Deze peters en meters verbinden zich ertoe om per afgelegde lengte een zelfgekozen bedrag per gezwommen badlengte te betalen aan de gesponsorde zwemmer. De zwemmers ontvangen nog een gedetailleerde bundel met richtlijnen en sponsorbladen.

Voor deze actie zijn er ook nog vele helpende tellers nodig. Interesse? Meld je aan via de trainer van uw zwemmer. Uw hulp wordt (zoals steeds) enorm gewaardeerd!

# Kalender 2019-2020

<b>SEPTEMBER</b>		
2	Start zwemseizoen LL2 & Sportzwemmers	
6	Infoavond SP en LL zwemmers	
7 + 8	Swim Conference (AALST)	trainers
7	Kick Off (MET SPRINGKASTEEL !!!)	allen
9-14	Overgangen zwemschool	zwemschool
28 - 29	BK Masters (Wezenberg - Organisatie door BRABO)	Masters
<b>OKTOBER</b>		
5	ZiK Party	ALLEN
9	Peter en meter zwemmen (ENKEL SP2-3>Selectie)	SP2-SP3-SPSelectie
12	Wedstrijd HZC : 400m Herentals (PM)	SP1 (400m/1)
13	Bijscholing ZiK lesgevers (Kapellen)	
19	Peter en meter zwemmen	SP1 +alle andere groepen
19	PK zwemmen	SPSel+SP3+SP2(+)+SP1(+)
20	B Races	SP2(-) + SP1 (-)
25	Lactaattesten	SP
26	PK zwemmen	SPSel+SP3+SP2(+)+SP1(+)
27	B Races	SP2(-) + SP1 (-)
<b>NOVEMBER</b>		
1	Paco wedstrijd SVAZ/ Vergunninghouders	LL - SP1 400m/2)
3	ZiK Sprintfestival	LL2 tot masters
9-10	BK Open klein bad (Gent)	SP (limieten)
23-24	Clubkampioenschappen	allen
<b>DECEMBER</b>		
1	Sinterklaaswedstrijd (Berchem)	Zwemschool - LL
1	BRABO Lange afstand	SP
13-15	Swimcup Amsterdam	SP Selectie (limieten)
22	ZiK Limieten	LL2- SP (SP1: 400m/3)
28	Laatste kans Sint Niklaas	SP2
28	Laatste kans Leuven ?	SP3-SP selectie ?
<b>JANUARI 2020</b>		
5	Bijscholing redders	ZiK Hoger Redders
5	Wedstrijd Pepermans (Wezenberg)	
18+19	Flanders Open	Limieten
25+26	Euromeet LUXEMBURG	SP Selectie (limieten)
25	Masterwedstrijd ZiK	Masters
<b>FEBRUARI 2020</b>		
7-9	Vlaamse Jeugdkampioenschappen	SP1 – SP2
15+16	2 Daagse Geel	SP
15 of 16	Vervangwedstrijd (nog te bepalen)	SP1 – SP2
21-23	Vlaamse Kampioenschappen	SPSel+SP3
<b>MAART 2020</b>		
7-8	Antwerp Diamond Swimming Race	SPSel+SP3 (keuze)



**Wanneer:**  
Zaterdag 5 oktober 2019

**Waar:**  
Eskapade Kapelsestraat 233,  
2950 Kapellen

# ZIK PARTY

**vanaf 15u:**

- spelletjes voor jong en oud en springkasteel voor de kids
- dranktoeg open

**17u-19u: Italiaans buffet**

pastasalade tonijn - vleeschotel met Parmaham - tomaat mozzarella -spaghetti bolognaise - spirelli carbonara - frikadellen tomatensaus -macaroni hesp en kaassaus - 3 verschillende pizza's - lasagne - ciabattabrood

**19u30: ZIK-verjaardagstaart met koffie of thee**

**20u-20u30: optreden Dansschool Encore Kapellen**  
**Aansluitend ZIK party met DJ Dakke**

**Later op de avond aanwezigheidsbolsla voor diegenen die Italiaans buffet en/of taart gegeten hebben.**

**Naam:**.....

buffet kind: (-12 jaar) .....X 10 euro=.....

buffet volwassene: .....X 20 euro=.....

taart en koffie/thee .....X 5 euro=.....

cash bijgevoegd .....

overschrijving BE10 8508 4067 0504 (vermeld Zik Party+naam)

e-mail / GSM nr. ....

ingevuld mailen naar [zik.40.jaar@gmail.com](mailto:zik.40.jaar@gmail.com) of strook en geld afgeven aan trainer ten laatste ma 23/09/19