



KZKrantje

jaargang 1
nummer 2

maart 2019

Save the dates!

De belangrijkste KZK-activiteiten in de lente van 2019:

17 maart: KZK Car-Wash // Sint-Amandscollege Zuid, 9.30uur—16.00uur
30 maart: KenniZKwis // Feestzaal Maredreef Heule, 19.00uur
4 mei: Lentecriterium: wedstrijd in samenwerking met UZKZ // zwembad Lago Kortrijk-Weide
18 mei: KZK Gala // OC De Vonke, Heule, 18.30uur

Chantal Duck, een (sport)juweeltje



Dikke proficiat aan hoofdtrainer Chantal Duck. Die ontving begin februari het Sportjuweel van de stad Kortrijk. Die erkenning gaat naar Kortrijkzanen die zich al jarenlang en met grote passie inzetten voor hun sport. Chantal begon haar carrière, in het zwemmen en de triatlon, op haar veertiende. Ze haalde verscheidene provinciale, Vlaamse en Belgische titels en nam zelfs deel aan Europese - en Wereldkampioenschappen. Na haar actieve sportcarrière werd ze coach. Ze volgde niet enkel opleidingen als zwemtrainer, maar deed ook specifieke cursussen om mensen met een beperking en ouderen te trainen. Onlangs rondde ze zelfs nog een opleiding af als masseur.

Klinken op 2019

Toegegeven, onze nieuwjaarsreceptie leunde dit jaar dicht aan bij Chinees nieuwjaar, op 6 februari, dan bij 1 januari, maar het was daarom niet minder gezellig. De beste zwemmers van onze club kregen een mooie trofee, door kunstenaar Edgard Antoine, en er werd ook een 'Bijouxke' uitgereikt, een prijs voor zwemmers die uitmunten door hun positieve ingesteldheid. Voor de jongste zwemmer-tjes, die nog geen competitie zwemmen, maar goed gepresteerd hebben op de PACO-wedstrijd, waren er medailles, ook gemaakt door Edgard Antoin.

Het was een superfijne avond, vooral ook omdat we veel nieuwe mensen mochten verwelkomen, ouders van jongere leden, die anders wellicht wat drempelvrees hebben voor club-activiteiten. In de toekomst graag meer van dat!



Dilemma...

Telkens als je iets wil zeggen, kakel je als een kip

OF

Telkens als je iets wil zeggen, komen de woorden niet uit je mond

	
Speedo	Funky trunks
Rood	Zwart
Aperitief	Dessert
Poolboy	Snorkel

Sportreceptje

GEZONDE SMOOTHIE

verfrissend tussendoortje

Ingrediënten (voor 1 smoothie)

1 kiwi
1 rijpe banaan
150 ml koude appelsap
5 bevroren aardbeien
1,5 eetlepel honing



Bereiding

Snijd de kiwi en banaan in stukjes en voeg het samen met de rest van de andere benodigdheden in een blender. Alles shaken om een overheerlijk vitamine- en vezelrijke smoothie te bekomen! Wist je trouwens dat 1 kiwi de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat?

In the spotlight: Sylvie!

Naam: Sylvie Lawaese
Woonplaats: Bissegem



Ik ben jarig op : 21 maart

Sterrenbeeld: Ram

Ik geef training aan :zeepaardjes, vissen, karpers, dolfijnen en CW2

Jaren zwemplezier: 37 jaar

Mijn favoriete zwemstijl: schoolslag

Tofste wedstrijd: Internationale jongerenmeeting Bonn

Favoriete muziek: van house tot klassiek

Liefste persoon die ik ken: mijn 2 jongens. ♥

Naam: Eva Sandra

Woonplaats: Bellegem

Ik ben jarig op: 17 januari

Sterrenbeeld: steenbok

Ik zwem bij: Dolfijnen Heule
en Karpers Mimosa

Jaren zwemplezier: 3 jaar

Mijn favoriete zwemstijl: schooslag

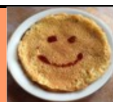
Tofste wedstrijd: Paco Kortrijk

Favoriete muziek:

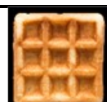
bijna alle muziek

Liefste persoon die ik ken:

te veel om uit te kiezen



Speedo



Funky trunks

Rood

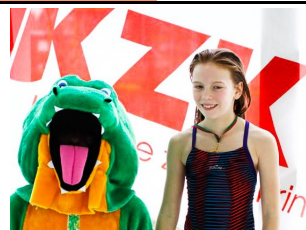
Zwart

Aperitief

Dessert

Poolboy

Snorkel



Dilemma...

Telkens als je iets wil
zeggen, kakel je als
een kip

OF

Telkens als je iets wil
zeggen, komen de
woorden niet uit je
mond

MAGDALENA

De PACO-oefenwedstrijd/clubkampioenschap van 27 januari, waren onze allerlaatste wedstrijden in het Magdalenabad. We sloten af met een korte afscheidsceremonie, waarop dit nummer werd gebracht, op de tonen van Leonard Cohen's Hallelujah ... Hieronder de tekst, dan kan je dan zelf eens zingen, onder de douche of op andere momenten waarop je het ouwe, trouwe Magdalenabad mist...

*'k kwam vaak bij jou, schaars aangekleed
je was dan ook subtropisch heet,
ik liet me door jou warmte overspoelen.
Je hield me drijvend, stuwde mij,
je gaf me vleugels, zette vrij
en hielp me meer dan eens aan de overwinning.*

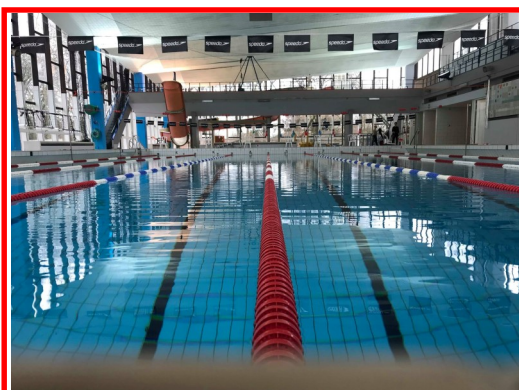
Magdalena, Magdalena, Magdalena, Magdale-ena.

*Ik sprong in jou, je hield me vast.
Ik leerde leven op de tast.
Ik sloeg en streelde, maar je hield me boven.
Ik heb gevochten, mij geweerd,
aan jou mijn schouders geblesseerd,
gevreesd dat ik ooit in je zou verdrinken*

Magdalena, Magdalena, Magdalena, Magdale-ena.

*Weet dat ik nog steeds van je houd,
al word je stilaan wat te oud
en drijf ik met de dag meer van je af.
't Is trouwens jij die mij afwijst,
want jij koos voor het onderwijs.
Ik zwem er mij wel elders weer doorheen*

Magdalena, Magdalena, Magdalena, Magdale-ena.



Estafête!

Feest, want we hebben weer een estafette-team bij de dames. Dat hebben we te danken aan de komst van **Maike Decock**. Maike zwom in Oostende, maar nu ze in Kortrijk studeert, sloot ze aan bij KZK. Welkom in de KZK-familie!

