



**KONINKLIJKE
KORTRIJKSE ZWEMKRING VZW**



speedo 



**INFOBROCHURE
SEIZOEN 2018 – 2019**

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	2
BESTUUR KZK.....	3
KZK SPORTIEF.....	4
GROEPEN KZK.....	6
OFFICIALS / AFGEVAARDIGDEN KZK.....	9
ONDERSTEUNEND COMITÉ KZK	9
INTERDISCIPLINAIR TEAM KZK.....	10
OMKADERING 2018 - 2019 KZK.....	10
ZWEMBADEN.....	10
TRAININGSUREN KZK.....	11
WEDSTRIJDKALENDER KZK.....	12
STAGES 2018 - 2019 KZK.....	13
SCHOLENCONVENANT KZK.....	13
COMMUNICATIE KZK / AFSPRAKEN 2018 - 2019.....	13
SELECTIES KZK 2018 2019	14
SPONSORS KZK.....	14

BESTUUR KZK

VOORZITTER / PENNINGMEESTER

Martine MARQUILLIE
 Kortrijksestraat 12 B
 8501 HEULE
 ☎ 0474/64 97 45
 ✉ mmarquillie@hotmail.com

SECRETARIS / EXTERNE COMMUNICATIE / MARKETING & SPONSORING

Bart DEWULF
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0476/50 05 88
 ✉ kzk@mail.zwemfed.be
 ✉ bart.dewulf-duck@telenet.be

HEADCOACH

Chantal DUCK
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0478/34 64 00
 ✉ chantal.duck@gmail.com

SPORTSECRETARIS

Kurt HERREMAN
 Mgr. De Keyzerstraat 15
 8870 IZEGEM
 ☎ 0486/65 32 20
 ✉ zwemclub.kzk@gmail.com / kurt_herremman@telenet.be

VERANTWOORDELIJKE PRINTMEDIA & WEBSITE

Brecht PARMENTIER
 Violierenlaan 32
 8500 KORTRIJK
 ☎ 0492/ 73 30 04
 ✉ brechtparmentier@hotmail.com

UITRUSTING & MATERIAAL

VERANTWOORDELIJKE UITRUSTING & MATERIAAL

Sabrina VERSYCK
 Schoonwater 3
 8560 GULLEGEM
 ☎ 0472/ 72 43 72
 ✉ sabrina.versyck@gmail.com

Het bestuur van KZK vergadert maandelijks, conform de statutaire bepalingen. Op deze vergaderingen zijn alle leden van de raad van bestuur en de algemene vergadering aanwezig. Desgevallend kunnen extra mensen naar de bestuursvergaderingen uitgenodigd worden. Ook de hoofdtrainer van KZK is aanwezig op de bestuursvergaderingen. Voor KZK zetelt Martine Marquillie in de Kortrijkse Sportraad. KZK vaardigt steeds een bestuurslid af naar de diverse gebruikersvergaderingen van de stedelijke sportinfrastructuren.

KZK SPORTIEF

HOOFDTRAINER / ALLE GROEPEN / KZK TEAM / KZK T TEAM / KZK JEUGDTEAM

Chantal DUCK
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0478/ 34 64 00 ✉ chantal.duck@gmail.com

TRAINER KZK T TEAM / KZK TEAM / CLUBWERKING 1

Kurt HERREMAN
 Mgr. Dekeyzerstraat 15
 8870 IZEGEM
 ☎ 0486/65 32 20 ✉ kurt_herremantelenet.be

TRAINER KZK TEAM / CLUBWERKING 1

Bart DEWULF
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0476/50 05 88 ✉ bart.dewulf-ducktelenet.be

TRAINER CLUBWERKING & KZK JEUGDTEAM

Vincent GUILLEMYN
 Laurierstraat 7
 8870 IZEGEM
 ☎ 0498/88 54 92 ✉ vincent.guillemynskynet.be

TRAINER CLUBWERKING 2

Judith MATTENS
 Baronielaan 58
 8870 IZEGEM
 ☎ 0473/63 50 73 ✉ heidivanhaeckeskynet.be

Rudi VERHAEGHE
 Vliegpleinstraat 6
 8560 WEVELGEM
 ☎ 0484/66 08 37 ✉ rudi.verhaeghe@gmail.com

TRAINER CLUBWERKING 3

Sanne DEROUS
 Oudenaardsesteenweg 54
 8500 KORTRIJK
 ☎ 0032 498 820217 ✉ sannederous@hotmail.com

TRAINER KRACHT / DRYLAND

Kurt Herreman
 Bart Dewulf
 Judith Mattens

TRAINERS ZWEMCLUB / ZWEMSCHOOL / INITIATIE

Nathalie FONTEYNE
 Rumbeksesteenweg 274 / 3.1
 8800 ROESELARE
 ☎ 0477/62 23 73

✉ nathfonteyne@gmail.com

Marie-Jeanne DEPRAETERE
 Oudenaardsesteenweg 233
 8500 KORTRIJK
 ☎ 056/22 17 53

✉ vteeke@gmail.com

Sylvie LAWAESE
 Kleine Bissegemstraat 42
 8501 BISSEGEM
 ☎ 0471/52 49 25

✉ heyericklawaeese@hotmail.com

Andrew DERUMEAUX
 Schippersstraat 2 / 34
 8500 KORTRIJK
 ☎ 0475/26 10 60

✉ andrewderumeaux@hotmail.com

Vincent GUILLEMYN
 Laurierstraat 7
 8870 IZEGEM
 ☎ 0498/88 54 92

✉ vincent.guillemyn@skynet.be

Heidi VANHAEKE
 Baronielaan 58
 8870 IZEGEM
 ☎ 0473/63 50 73

✉ heidivanhaeke@skynet.be

Judith MATTENS
 Baronielaan 58
 8870 IZEGEM
 ☎ 0473/63 50 73

✉ heidivanhaeke@skynet.be

Gillian DEWULF
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0032 472 088291

✉ gillian.dwlf@gmail.com

Tjorven DEWULF
 Leiaarde 28
 8501 HEULE
 ☎ 0032 471 119664

✉ tjorvie.dewulf@hotmail.com

Filiep DESMET &
 Steenbrugstraat 206
 8530 HARELBEKE
 ☎ 0032 499 256352

✉ gaversbirmaan@gmail.com

Daphne JACOBS
 Steenbrugstraat 206
 8530 HARELBEKE
 ☎ 0032 499 256352

✉ gaversbirmaan@gmail.com

TRAINER TITANICS

Vera VERHAEGHE
 Vliegpleinstraat 6
 8560 WEVELGEM
 ☎ 0494/45 51 65

✉ carine.spillebeen@skynet.be

GROEPEN KZK

ZWEMSCHOOL

- * zeesterren
- * zeepaardjes

Toetreden tot de zwemschool kan indien men 50 meter kan zwemmen. Bij nieuwe inschrijvingen wordt steeds een test afgenomen om het niveau te bepalen. Zeesterren zijn startende zwemmertjes, Zeepaardjes zijn zwemmers die de groep zeesterren doorlopen hebben en een voldoende evaluatie van hun trainer kregen. Spelenderwijze worden de basistechnieken van het zwemmen en de diverse zwemstijlen aangeleerd. Deze trainingen gaan 1 keer per week door.

ZWEMCLUB

- * Vissen
- * Karpers
- * Dolfijnen

In de zwemclub wordt op drie opeenvolgende niveaus verder gewerkt aan de diverse zwemstijlen en aan de basistechnieken van het zwemmen. Leden van de zwemclub dienen verplicht twee keer per week te trainen. Doelstelling is om de zwemmers naar de competitiegroepen te begeleiden.

De competitiegroepen starten ten vroegste op 10 jaar (eendjes), maar zeker vanaf de leeftijd van 12 jaar (benjamin). Naargelang de vorderingen die de zwemmers maken, komen ze via de groepen jeugdwerking - na positief advies van de trainers - in de hogere competitiegroepen terecht.

KZK blijft als doelstelling de competitieve sportbeoefening promoten, waarbij niet alleen het provinciale, Vlaamse en Belgische niveau belangrijk is, maar ook de ambitie daarboven (Europees, Wereld, Olympisch) gevisieerd wordt.

COMPETITIEGROEPEN

- * Clubwerking 3
- * Clubwerking 2
- * Clubwerking 1

- * Jeugdteam
 - * KZKteam
 - * KZK T team

SPECIALE GROEPEN

- * Titanics
- * Triatleten
- * Open Water
- * Studenten KZK

SELECTIE MIDDELS RUDOLPHPUNTEN

Indien een zwemmer minimaal 9 (groot bad) of 11 Rudolphpunten (klein bad) haalt op 1 afstand (50 meter races komen niet in aanmerking!), kan hij/zij toetreden tot het KZK Team.

Voor het KZK T Team dienen minimaal 13 (groot bad) of 15 Rudolphpunten gehaald te worden op 2 afstanden (opnieuw komen 50 meter races niet in aanmerking).

Het KZK Jeugdteam wordt samengesteld door een selectie van de sportieve staf.

LIMIETTIJDEN 2018 – 2019

Vanaf dit seizoen gelden wordt elke (Belgische) limiettijd aangepast en wordt een KZK-limiettijd gehanteerd. Voor deelname aan het BK moet je minimaal 2 KZK-limieten gehaald hebben, voor het einde van de maand mei. Er is geen deliberatie mogelijk op een limiettijd.

- Limiettijden 25 meterbad: limiet BK met aanpassing door KZK
 - 50 meter = -1'
 - 100 meter = -2'
 - 200 = -4'
 - 400 = -6'
- Limiettijden 50 meterbad: limiet BK met aanpassing door KZK
 - 50 meter = -0,50'
 - 100 meter = -1'
 - 200 = -2'
 - 400 = -3'
- Limiettijden schoolslag: limiet BK met aanpassing door KZK
 - Limiet 25meterbad 50 meter = -1' / limiet 50meterbad 50 meter = - 0,50'
 - Limiet 25meterbad 100 meter = -3' / limiet 50meterbad 100 meter = -1,50'
 - Limiet 25meterbad 200 meter = -5' / limiet 50meterbad 200 meter = -2,50'
 -

Indien een 'andere' wedstrijd met limieten (bv. Bonn, ...), dan moeten die limieten behaald worden!

INDELING COMPETITIEGROEPEN

<u>KZK T TEAM</u>	<u>KZK TEAM</u>	<u>KZK JEUGDTEAM</u>
Guillemyn Lucas Mattens Edith Remmery Anice Vandendorpe Florence Dewulf Gillian (student) Derez Matthias (student)	Devoldere Henri Heyerick Jens Labaere Levi Mestdagh Arne Samyn Jonas Vaernewyck Xander	Aelvoet Willem Christiaens Annabel Cokelaere Marit Deblauwe Victor Decupere Cedric Libbrecht Emma Parmentier Marie-Julie Vandromme Lore Verbrugge Lucas Verhelle Maegen
<u>CW1</u>	<u>CW2</u>	<u>CW3</u>
Cokelaere Matthijs Debooser Thibaut Descamps Axelle Desmet Xaro Heyerick Axel Meulemans Thijs Nollet Ralph Robbe Verelzen	Carlu Elias Christiaens Marloes Desmet Xenia Desmet Xyla Knockaert Finn Lemaire Nathan Meuleman Mathis Verschuere Lucas	Christiaens Jutta Desmet Xaria Duyvejonck Thomas Knockaert Eppojan Lemaire Yaron Maes Kato Pappyn Ella Vanhoutteghem Jules Verbrugge Henri Verschuere Thomas

Een compleet overzicht van alle trainingsmomenten en trainers

<u>Heule</u>	zeesterren	zeepaardjes	vissen	karpers	dolfijnen	
maandag	-	-	Sylvie		Daphne	
dinsdag		-		Daphne	Sylvie	
woensdag	Andrew	Andrew	-	-	-	
	Daphne	Filiep				
donderdag			-	-	"précomp"	
	Heidi	Sylvie				
vrijdag	-	-	Sylvie	Daphne		
zaterdag	-	-	-	-	-	

<u>Alle</u>	CW3	CW2	CW1	Jeugdteam	KZK team	KZKTteam
maandag	Sanne	Judith	Kurt / Bart	Chantal/Vincent	Kurt / Bart	Kurt / Bart
	H	H	Mag	Mim	Mag	Mag
dinsdag	Sanne	Judith			Chantal	Chantal
	H	H	Mim		Mim	Mim
woensdag	Sylvie	Sylvie	Sylvie	Vincent	Kurt	Kurt
	H	H	H	Mim	Moe	Moe
donderdag	Sanne	Judith	Kurt / Bart	Vincent	Kurt / Bart	Kurt / Bart
	H	H	Magda	Mim	Mag	Mag
vrijdag	Sanne	Sylvie	Rudi	Chantal	Rudi	Rudi
	H	H	Mim	H	Mim	Mim
zaterdag	Judith	Rudi	Kurt/Bart	Chantal	Kurt / Bart	Kurt / Bart
	(AM Magda)	(PM Heule)	H / Moe	H / Moe	H / Moe	H / Moe

<u>Mimosa</u>	zeesterren	zeepaardjes	vissen	karpers	dolfijnen
maandag	Filiep	Vincent	-	-	Andrew
dinsdag			-	Andrew	-
woensdag			Andrew	Sylvie	-
donderdag	-	-	-	-	Andrew
vrijdag	Marie Jeanne	Andrew	Heidi/Judith	-	-

Moeskroen
krachtrainingen of
lichaamsscholingen:
 woensdag van 15u00 tot 15u30 voor KZKteam / KZK Tteam / selectie CW1 (Moeskroen)
 zaterdag van 08u15 tot 09u15 voor Jeugdteam (Heule)
 zaterdag van 09u15 tot 10u15 voor KZK T team, KZK Team en CW1 (Heule)
 de krachtrainingen / LSS gebeuren onder begeleiding van Kurt, Bart of Judith

Diverse
droogtrainingen:
 gaan op diverse momenten door onder begeleiding van Kurt, Bart & Judith:
 maandag in Magdalena van 17u15 tot 18u00 / Kurt
 woensdag in Mimosa van 15u15 tot 16u45 / Nathalie
 zaterdag van 08u15 tot 09u15 voor Jeugdteam / selectie clubwerking (Heule) / Bart
 zaterdag van 09u15 tot 10u15 voor KZK T team, KZK Team en CW1 (Heule) / Bart

OFFICIALS / AFGEVAARDIGDEN KZK

TAK: tijdopnemer / aankomstrechtter / keerpuntrechtter
 JP: jurysecretaris provinciaal / JF: jurysecretaris federaal
 SP: starter / SF: starter federaal
 K2: kamprechtter

Officials dienen ook hun aanwezigheid op wedstrijden te bevestigen via de inschrijfmodule op de website. Via het sportsecretariaat wordt de aanwezigheid van officials op wedstrijden gecoördineerd. Voor de Vlaamse en Belgische Kampioenschappen dienen de officials zelf aan te melden bij de organisator van de kampioenschappen.

Voornaam	Naam	functie
Bart	Dewulf	TAK/JP/SP/K2
Vincent	Guillemin	TAK/JF/SF
Dieter	Heyerick	TAK
Judith	Mattens	TAK
Sophie	Tydtgat	TAK
Dominique	Vandommele	TAK
Heidi	Vanhaeke	TAK/JP
Rudi	Verhaeghe	TAK
Brecht	Parmentier	TAK
Sabrina	Versyck	TAK
Eva	De Wasch	TAK
Sabrina	Gaillez	TAK/JP

VRIJWILLIGERSCOMITE KZK

Het vrijwilligerscomité ondersteunt KZK op diverse evenementen. Concreet betekent dit dat elke ouder zich vrijwillig kan engageren om mee te werken op wedstrijden en evenementen. De coördinatie van die zaken gebeurt door Michaël Janart, Sabrina Versyck en Rosan Hinnekens.

Heb je een idee? Wil je iets uitwerken? Neem gerust contact op met deze mensen!

Ouders die willen sponsoren of een sponsor kennen kunnen ook steeds contact opnemen met Bart voor de verdere uitwerking van een duurzame samenwerking ten gunste van KZK.

INTERDISCIPLINAIR TEAM KZK

CLUBARTS

Dokter Reinhilde ZWAENEPOEL
 Huisartsenpraktijk ARCUS
 Bekaertstraat 13B
 8550 ZWEVEGEM
 ☎ 056/65 01 50
 www.huisartsenpraktijkarcus.be

INSPANNINGSFYSIOLOOG

Professor dokter Jan OLBRECHT

KINE

Vincent CALLEWAERT - Manu WEMEL
 Windhoek 13
 8790 WAREGEM
 ☎ 056/44 46 41
 info@callewaert-wemel.be
 www.callewaert-wemel.be

VELDKINE

Op afroep

VOEDINGSDESKUNDIGE / MENTAL COACH

Voedingsanalyse en mental coaching gebeuren op afroep of naar noodwendigheid.

OMKADERING 2018 - 2019 KZK

MEDISCHE TESTS – na beslissing trainersstaf

- doktersonderzoeken
- SDE / Spartanova- en isokinetische tests
- bloedonderzoeken & laktaattest

ZWEMBADEN KZK

ZWEMBAD HEULE

Lagaeplein 5
 8501 HEULE
 ☎ 056/27 80 90

ZWEMBAD MAGDALENA

Sint-Martens-Latemlaan 1
 8500 KORTRIJK
 ☎ 056/27 80 80

ZWEMBAD MIMOSA

Mimosalaan 1
 8500 KORTRIJK
 ☎ 056/27 80 70

ZWEMBAD MOESKROEN

Rue du Père Damien 2
 7700 MOESKROEN
 ☎ 056/85 49 50

TRAININGSUREN KZK

	<u>Ma</u>	<u>Di</u>	<u>Wo</u>
Clubwerking 3	Heule 16.15-18.15	Heule 16.15-18.15	Heule 12.45-14.45
Clubwerking 2	Heule 17.00-18.45	Heule 17.00-18.45	Heule 05.50-07.45 Heule 12.45-14.45
Jeugdteam	Mimosa 17.00-19.00		Heule 05.50-07.45 OV (Mimosa LS 15.30-16.45) Mimosa 17.00-19.00
Clubwerking 1	Magda LS 17.15-18.00 Magda 18.15-20.15		Heule 05.50-07.45 Heule 12.45-14.45
KZKteam	Magda LS 17.15-18.00 18.15-20.15 zwem	Mimosa 17.00-19.00	Heule 05.50-07.45 Moeskr. LS 15.00-15.30 Moeskroen 15.30-17.30
KZK T-Team	Magda LS 17.15-18.00 Magda 18.15-20.15	Mimosa 17.00-19.00	Heule 05.50-07.45 Moeskr. LS 15.00-15.30 Moeskroen 15.30-17.30
18+	Magda LS 17.15-18.00 Magda 18.15-20.15	Heule 05.50-07.45 Mimosa 17.00-19.00	Heule 05.50-07.45 Moeskr. LS 15.00-15.30 Moeskroen 15.30-17.30
	<u>Do</u>	<u>Vr</u>	<u>Za</u>
Clubwerking 3	Heule 16.15-18.15	Heule 16.15-18.15	Magda LS 9.10-09.30 Magda 09.30-11.00
Clubwerking 2	Heule 17.00-18.45	Heule 17.00-18.15	Heule 17.45-19.45
Jeugdteam	Mimosa 17.00-19.00	Heule 16.15-18.15	Heule 06.45-08.00 Heule LS 08.15-09.15 Moeskroen 15.45-18.15
Clubwerking1	Magda 17.30-20.00	Mimosa 17.00-18.00	Heule 06.45-09.15 Moeskroen 15.45-18.15
KZKteam	Heule 05.50-07.45 Magda 17.30-20.00	Mimosa 17.00-19.00	Heule 06.45-09.15 Heule kracht 09.15-10.15 Moeskroen 15.45-18.15
KZK T-Team	Heule 05.50-07.45 Magda 17.30-20.00	Mimosa 17.00-19.00	Heule 06.45-09.15 Heule kracht 09.15-10.15 Moeskroen 15.45-18.15
18+	Magda 17.30-20.00	Heule 05.50-07.45 Mimosa 17.00-19.00	Heule 06.45-09.15 Heule LS 09.15-10.15 Moeskroen 15.45-18.15

WEDSTRIJDKALENDER KZK (onder voorbehoud van wijzigingen/schrappingen!)

KZK Kalender 2018-2019								
Datum	Plaats	wedstrijd	Cw3	Cw2	Cw1	Jeugdteam	KZK team	KZK T team
Zo 07/10/18	Tielt	400-Criterium	x	x	x	x	x	x
Zo 14/10/18	Meulebeke	6 ^o dag Provinciaal criterium	x	x	x			
Za 20/10/18	Brugge	Provinciale kampioenschappen	x	x	x	x	x	x
Zo 21/10/18	Brugge	Provinciale kampioenschappen	x	x	x	x	x	x
Zo 28/10/18	Kortrijk	7de dag Provinciaal criterium	x	x	x	x	x	x
Za 10/11/18	Gent	BK klein Bad			selectie	selectie	x	x
Zo 11/11/18	Gent	BK klein Bad			selectie	selectie	x	x
Za 24/11/18	Oostende	Grote Prijs Stad Oostende	x	x	x	B		
Zo 25/11/18	Veurne	8ste dag Provinciaal criterium	x	x	x	B		
Vr 23/11/18	Bonn	Internationale wedstrijd				selectie	selectie	selectie
Za 24/11/18	Bonn	Internationale wedstrijd				selectie	selectie	selectie
Zo 25/11/18	Bonn	Internationale wedstrijd				selectie	selectie	selectie
Wo 26/12/18	Kortrijk	Laatste kans	x	x	x	x	x	x
Zo 30/12/18	Diksmuide	Laatste kans	x	x	x			
Zo 06/01/19	Antwerpen	Schaal pepermans				x		
Zo 13/01/19	Tielt	1ste dag Provinciaal criterium	x	x	x			
Za 19/01/19	Antwerpen	Flanders Speedo Cup			selectie		x	x
Zo 20/01/19	Antwerpen	Flanders Speedo Cup			selectie		x	x
Zo 27/01/19	Kortrijk	Clubkampioenschap	x	x	x	x	x	x
Vr 08/02/19	Antwerpen	Vlaamse Jeugd kampioenschappen	selectie			selectie		
Za 09/02/19	Antwerpen	Vlaamse Jeugd kampioenschappen	selectie			selectie		
Zo 10/02/19	Antwerpen	Vlaamse Jeugd kampioenschappen	selectie			selectie		
Zo 17/02/19	Veurne	2de dag Provinciaal criterium	x	x	x	selectie		
Za 23/02/19	Antwerpen	ADSR			x	x	x	trainer kiest discipline
Zo 24/02/19	Antwerpen	ADSR			x	x	x	trainer kiest discipline
Zo 24/02/19	Zwevegem	3de dag Provinciaal criterium	x	x	x			
Vr 01/03/19	Antwerpen	Vlaamse kampioenschappen 15+			selectie		x	x
Za 02/03/19	Antwerpen	Vlaamse kampioenschappen 15+			selectie		x	x
Zo 03/03/19	Antwerpen	Vlaamse kampioenschappen 15+			selectie		x	x
Za 09/03/19	Brugge	West-Vlaanderen sprint	x	x	selectie			
Za 06/04/19	Gent	Mega swim meet			x	x	x	Gent of Eindhoven
Zo 07/04/19	Gent	Mega swim meet			x	x	x	Gent of Eindhoven
Do 11/04/19	Eindhoven	Internationale wedstrijd						x
Vr 12/04/19	Eindhoven	Internationale wedstrijd						x
Za 13/04/19	Eindhoven	Internationale wedstrijd						x
Zo 14/04/19	Eindhoven	Internationale wedstrijd						x
Vr 19/04/19	Antwerpen	Zola			x	x	x	
Za 20/04/19	Antwerpen	Zola			x	x	x	
Zo 21/04/19	Antwerpen	Zola			x	x	x	
Za 27/04/19	Ettelbruck	Internationale wedstrijd		limieten	selectie	x	x	x
Zo 28/04/19	Ettelbruck	Internationale wedstrijd		limieten	selectie	x	x	x
Zo 28/04/19	Veurne	5de dag Provinciaal criterium	x	x	x	B		
Za 04/05/19	Gent	Firtsmeeting			x	x	x	x
Zo 05/05/19	Gent	Firtsmeeting			x	x	x	x
Za 11/05/19	Tielt	200-wedstrijd	x			x		
Zo 12/05/19	Tielt	200-wedstrijd	x	x	x	x	x	x
Vr 17/05/19		BK Open			selectie		selectie	selectie
Za 18/05/19		BK Open			selectie		selectie	selectie
Zo 19/05/19		BK Open			selectie		selectie	selectie
Zo 23/06/19	Menen	Avondmeeting	x	x	x	x	x	x
Zo 07/07/19	Zwevegem	Eendjes criterium	x					
Vr 12/07/19		Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Za 13/07/19		Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Zo 14/07/19		Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Vr 19/07/19		Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Za 20/07/19		Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Zo 21/07/19		Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Vr 26/07/19		Belgische Openkampioenschappen			selectie		x	x
Za 27/07/19		Belgische Openkampioenschappen			selectie		x	x
Zo 28/07/19		Belgische Openkampioenschappen			selectie		x	x

STAGES 2018 - 2019 KZK

HERFSTVAKANTIE

Trainingen in eigen bad en in Moeskroen

KERSTVAKANTIE: Oostende (verplicht voor alle deelnemers VK en VJK – teams en CW1)

van 27/12/2018 tot en met 31/12/2018

Trainingen in eigen bad en in Moeskroen

PAASVAKANTIE

Trainingen in eigen bad en in Moeskroen

Jeugdstage in Oostende van 08/04/2019 tot en met 12/04/2019 (optioneel voor CW2 en CW3)

GROTE VAKANTIE: Tenerife/Oostende

Tenerife van 28/06/2019 tot en met 10/07/2019 (verplicht voor alle deelnemers BJK en BK – teams en CW1)

Oostende van 01/07/2019 tot en met 10/07/2019 (verplicht voor alle deelnemers

Zomercriterium)

SCHOLENCONVENANT KZK

SPES NOSTRA HEULE & LEIELANDSCHOLEN & SINT AMAND NOORD & ATHENA Heule

KZK heeft convenanten afgesloten met diverse scholengroepen. Alle contacten in verband met stages , wedstrijden, afwezigheden, ... gebeuren via het secretariaat.

COMMUNICATIE KZK / AFSPRAKEN 2018 – 2019

AFSPRAKEN

Het interne reglement van KZK regelt de onderlinge verhoudingen in de club. Door lid te worden van KZK aanvaardt men het interne reglement. Het handboek van KZK beschrijft onze filosofie.

KZK staat voor hoffelijkheid, sportiviteit en respect!

Een KZK-zwemmer:

- komt steeds op tijd op training (tenzij met een geldige reden)
- groet steeds de trainer(s) bij aankomst en vertrek
- is hoffelijk en eerbiedig met de mensen in zijn/haar omgeving
- draagt te allen tijde Speedo-kledij
- zorgt voor voldoende sportdrink tijdens de training en (eventueel) sportvoeding
- werkt zijn/haar training correct af
- draagt zorg voor de onzichtbare training (rust, voeding, ...)
- is steeds een ambassadeur/ambassadrice van zijn club
- volgt de afspraken die specifiek voor hem/haar gemaakt werden
- verwittigt de trainer wanneer hij/zij afwezig is

SELECTIES 2018 - 2019 KZK

FUTURE TEAM

Het Future Team is een provinciale selectie van beloftevolle (jongere) zwemmers. Jongens (11/12/13) en meisjes (11/12/13) worden daar op bepaalde selectiedagen begeleid.

TALENT DEVELOPMENT TEAM

Dit team is een ander project van de VZF. De belangrijkste doelstelling van dit team is talentvolle jongeren (meisjes 14/15 en jongens 14/15/16) te ondersteunen in hun verdere ontwikkeling naar mogelijke topsport.

De nadruk in de begeleiding ligt voornamelijk in het opvolgen en verbeteren van:

- de zwemtechnische vaardigheden
- de fysieke en fysiologische belastbaarheid

SPONSORS KZK

KZK kan rekenen op diverse trouwe sponsors. Via Bart Dewulf, verantwoordelijke Marketing, kom je te weten hoe en in welke mate je KZK kunt ondersteunen!

KZK dankt - in naam van alle zwemmers - haar sponsors!

Bij bepaalde sponsors is er een return op de aankopen die door de leden gebeuren. Dat is zeker zo bij De Kameleon en Brilart Heule. Het is superbelangrijk om de tickets hiervan te laten afstempelen en bij Bart te bezorgen!

Ken je een sponsor die een duurzame ondersteuning ten gunste van KZK wil realiseren? Neem dan zeker contact op met Bart voor de uitwerking van een overeenkomst.

IT TAKES
teamwork
to make a
DREAM
WORK