



KZKrantje

jaargang 1
nummer 1

november 2018

Kalender: save the dates!

eind 2018	begin 2019
12 nov / afsluit koekjesverkoop Poppies 18 nov / Theoria 10uur: ouders van sportende kinderen 18 nov / carwash-actie 23-25 nov / Internationale Jeugdmeeting, Bonn 24 nov / Grote Prijs Oostende 25 nov / Paco leper 22 dec / koekjesverkoop in Heule en omstreken 26 dec / 400 meter (vm) + laatste kans (nm), Kortrijk	6 jan / Grote Prijs Frans Pepermans 19 jan / Vlaamse Jeugdkampioenschappen lange afstand 19 jan / Flanders Swimming Cup 27 jan / PACO (vm) + Clubkampioenschap (nm) 1 feb / nieuwjaarsreceptie KZK, 19.30uur

Beste leden en sympathisanten van KZK.

Nu en dan vangen we berichten op van mensen die geen - of toch niet alle - mails ontvangen van KZK. Daarom dit experiment. Onze eerste nieuwsbrief van het jaar zouden jullie zowel moeten ontvangen hebben in een papieren versie, als via mail. Mochten jullie geen elektronisch bericht hebben ontvangen, laten jullie dat dan even weten via "kzkfeest@gmail.com"? Dan zoeken we uit waar de fout zit en passen we eventueel ons adressenbestand aan...

Sportfaces

Heb je ze ook gezien, afgelopen zomer, de sportgrimassen op verscheidene ramen en etalages in de het centrum van Kortrijk? Wel, het was een kunstproject van het fantastische kunstenaarsduo Robbert&Frank/
Frank&Robbert.



De raamstickers toonden de gezichten van atleten op het toppunt van een sportieve prestatie, één explosief moment in de tijd waarbij de atleet op het punt staat om zichzelf of zijn tegenstander te overtreffen. Heroïek, woede, doorzetting, angst, spot of trots, ... het viel allemaal op de gezichten af te lezen. En één van die sportfaces was van een zwemmer bij KZK: Henri Devoldere. Wat lees jij

Dilemma...

Drie nachten logeren in een kamer met een vogelspin...

OF

Drie nachten logeren in een kamer met een huilende baby...

Speedo	Funky trunks
Rood	Zwart
Aperitief	Dessert
Poolboy	Snorkel

Sportreceptje

HAVERMOUTPANNENKOEKJES

Voedzaam ontbijt of tussendoortje

Ingrediënten (voor 6 pannenkoekjes)

60 g havermoutvlokken
 1 banaan
 1 ei
 1 scheutje (rijst)melk
 1 tl bakpoeder
 Olijfolie voor het bakken



Bereiding

Mix alle ingrediënten en bak de pannenkoekjes in wat olijfolie. Klaar en smullen maar!

In the spotlight: Rudy!

Naam: Rudi Verhaeghe
Woonplaats: Wevelgem

Ik ben jarig op : 25 oktober
Sterrenbeeld: Schorpioen



Ik geef training aan :CW1, CW2, Titanics, KZK-Team

Jaren zwemplezier: 46 jaar

Mijn favoriete zwemstijl:Rugslag

Tofste wedstrijd: De ster in St.-Niklaas

Favoriete muziek: Radio 2 muziek

Liefste persoon die ik ken:Mijn vrouw en kinderen

Naam: Jarich Vanden Berghe

Woonplaats: Bellegem

Ik ben jarig op: 24 februari

Sterrenbeeld: vis

Ik zwem bij: BOAS, KZK Titanics

Jaren zwemplezier: 16 jaar

Mijn favoriete zwemstijl: borstcrawl

Tofste wedstrijd: Wereldspelen

(Special Olympics in Los Angeles waar ik brons haalde op 50 meter schoolslag)

Favoriete muziek: MNM-muziek

Liefste persoon die ik ken: Mijn ouders, tante en peter



	
Speedo	Funky trunks
Rood	Zwart
Aperitief	Dessert
Poolboy	Snorkel



Dilemma...

Drie nachten logeren
in een kamer met een
vogelspin...

OF

Drie nachten logeren
in een kamer met een
hulende baby...

KZK scoort op provinciale kampioenschappen

We hadden net geen aanhangwagentje nodig op de laatste provinciale kampioenschappen om alle medailles mee naar huis te krijgen. Grapje natuurlijk, al was het wel degelijk een bijzonder sterke wedstrijd voor KZK, met 25 x goud, 17 x zilver en 15 x brons, plus dan nog eens twee gouden, twee zilveren en vier bronzen medailles met de aflossingsteams. Met zo'n medaillewinst is het haast onbegonnen werk alle individuele zwemmers te gaan benoemen die goed hebben gepresteerd, daarom aan iedereen een dikke proficiat, ook de trainers en andere begeleiders.



Ook op de Open Belgische kampioenschappen klein bad in Gent op 10 en 11 november behaalde KZK goeie resultaten. Er werden bij onze zwemmers tal van besttijden gezwommen en enkele provinciale records. Florence Vandendorpe (5e op 100 meter wissel en 50 meter schoolslag) en Anice Remmery (200 meter wissel) zwommen finales en Edith Mattens bracht zelfs twee zilveren medailles mee naar huis. Ze werd tweede op de 800 meter vrije slag en op de 400 meter wisselslag.

Ook het vermelden waard: Edith verbrak het record van onze hoofdtrainster Chantal Duck op de 800 meter vrije slag bij de leeftijdscategorie 19+. Chantals record dateerde al van 1987. Edith verscherpte het record van 8'50"07 naar 8'48"43. Ook Lukas Guillemin veegde in 200 meter rugslag een 21 jaar oud clubrecord van Dieter Mortier van de tabel. Xander Vaernewyck noteerde zijn eerste clubrecord op 200 meter schoolslag. Nogmaals dikke proficiat aan allen! We zijn supertrots!

Wie de clubrecords eens onder de loep wil nemen kan dat op onze website bij wedstrijden > clubrecords.

Vind jij de [facebookpagina](#) van KZK al leuk? Zo niet, doe dat dan maar heel snel. Zo blijf je altijd op de hoogte van de laatste nieuwtje, acties, enzovoort. Er worden ook vaak leuke foto's van wedstrijden of andere activiteiten gedeeld. Je vindt ons heel makkelijk, gewoon via de zoekfunctie: KZK intikken en liken ;-)



Belangrijk!!

Zoals je misschien op de kalender al zag is er op zondag 27 januari 2019 ons clubkampioenschap met in de voormiddag onze PACO-wedstrijd. Alle **vissen, karpers en dolfijnen** mogen hieraan deelnemen! Noteer het alvast in de agenda. Meer info volgt binnenkort...