

BAAN 9

Het is een tijdje stil geweest, heel stil. Veel viel er ook niet te beleven natuurlijk, behalve het feit dat we ook in en rond het zwembad hard zijn blijven werken dan. Het regende van bij aanvang van het seizoen tot nu annulaties: wedstrijden moesten afgezegd worden, onze spaghetti take away viel in het water en ons clubkampioenschap met bijhorende nieuwjaarsreceptie waar we elk jaar hard naar uitkijken kon niet doorgaan. Er waren wel een aantal digicup-wedstrijden die de zwemmers best fijn vonden, maar het echte werk is natuurlijk nog veel fijner. We zijn er nog niet, maar stilaan kunnen we toch beginnen uitkijken naar een aantal evenementen de komende maanden. Lees hieronder zeker verder !

SPAGHETTI TAKE AWAY

WANNEER

Zaterdag 28 november 2020 **8 mei 2021**

Zondag 29 november 2020 **9 mei 2021**

WAAROM

2 in 1

Hongerigen én clubkas spijzen!

WAT

Huisgemaakte spaghettijsaus

Spaghettipakket: saus, pasta, kaas en 1 fles wijn

Alles vooraf te bestellen! Bestellingen van november blijven behouden!

Afhalen op het door u gekozen moment.

PRIJZEN

1 Kg spaghettijsaus €12,50
Spaghettipakket € 22,00
Fles Wijn € 8,50

BESTELLEN

Via deze link

<https://docs.google.com/forms/d/1phm39mKtEklI6knXbsNlSf-upu-tJ0b2S-OZ69D4k/edit>

Tegen 26/04/2021

Vragen

rosan.hinneke@telenet.be

AFHALEN

8/5 tussen 11u en 13u

9/5 tussen 11u en 13u

Bieststraat 180 te Wevelgem



Spaghetti Take Away

Wat gepland was om in november door te gaan, kan nu eindelijk echt georganiseerd worden! In het weekend van 8 en 9 mei kan je van de overheerlijke KZK-spaghetti smullen! Lekker genieten met het gezin, je vrienden verrassen met een spaghettijsauspakket of je diepvriezer volstoppen met onze lekkere verse saus? Het kan allemaal! Laat jullie helemaal gaan zou ik zeggen, je geeft er onze club een heel erg geapprecieerd duwtje in de rug mee. Bestellen kan tot 26 april. Meer info op www.kzk.be of zie de flyer hiernaast.

Uitkijken naar: zomerstage!

Als de lente op kruissnelheid komt, mogen we al even vooruitblikken naar de zomer. Traditioneel een belangrijke periode in het zwemmen. Het seizoen wordt afgesloten met het eendjes- en zomercriterium, het BJK en het BK. Helaas verloopt het dit jaar net iets anders. Over de wedstrijden in een ander blokje meer.

Als voorbereiding op deze wedstrijden trekken we al jaren naar Oostende op zomerstage. In 2019 trok de ploeg voor het BJK en BK voor het eerst naar Tenerife. Deze plannen zijn niet opgeborgen, maar de onzekere situatie omtrent het coronavirus liet ons beslissen om dit jaar met onze volledige ploeg nog eens back to the roots te gaan. We gaan op stage naar Oostende! Dit van 1 tot en met 14 juli. Daar gaan we trainen in het gloednieuwe zwembad genoemd naar Birgitte Becue. De inschrijvingen voor de stage zijn ondertussen afgerond. De trainers en deelnemers kijken er alvast met 'crossed fingers' naar uit.

Check altijd www.kzk.be voor up-to-date info en like onze pagina op Facebook!

Zomerwedstrijden

Dat het geen normale zomer zal worden, weten we allemaal. Ook de zomerzwemwedstrijden gaan in aangepaste versie door. Het eendjes criterium zal normaal gezien doorgaan. Het zomercriterium gaat deze zomer net als vorig jaar niet door. Het BJK en BK gaan eind juli/begin augustus door maar met een strenge selectie van zwemmers. Je kan een ticket verdienen door te scoren op de selectiewedstrijden die plaatsvinden in het weekend van 24 en 25 juli. KZK zou heel graag zelf zo'n selectiewedstrijd organiseren in ons 'thuisbad' Lago Weide. De gesprekken hierover zijn gaande en meer info volgt hopelijk binnenkort!

1 mei-wedstrijd

Het weekend van 1 & 2 mei stond in samenwerking met UZKZ het Lentecriterium-Grote Prijs Stad Kortrijk gepland. Dit werd door de strenge maatregelen afgelast. Ter vervanging organiseren we op zaterdag 1 mei een wedstrijd binnen KZK. In de voormiddag mogen onze jongsten aan het werk tijdens de paco-wedstrijd. In de namiddag geven de competitiezwemmers het beste van zichzelf in drie wedstrijden, 1 keer 50 meter, 1 keer 100 meter en 1 keer 200 meter. Tussen de wedstrijden door maken we ook de clubkampioenen van dit jaar bekend. Dit op basis van de resultaten van de Digi-Cup. Ook komen we te weten wie dit jaar het Bijouke geworden is. Jammer genoeg gaan de wedstrijden door zonder publiek. Inschrijvingen gebeuren via mail. Wie nog niet inschreef, check zeker je mailbox en schrijf tijdig in!

Reorganisatie zwemschool in september

Vanaf volgend seizoen wordt de organisatie van onze niet-competitiegroepen lichtjes aangepast. Voor de **zeesterren** en **zeepaarden** verandert er niks. Zij blijven 1x per week zwemmen waar de basistechniek van de verschillende zwemstijlen aangeleerd wordt. De **vissen** komen nog steeds 2x per week. Hier wordt de techniek verder verfijnd om van jullie kind een complete zwemmer te maken. De **karpers** komen vanaf volgend seizoen nog 1x per week. De basis zit bij deze zwemmers al goed. De focus ligt op onderhouden van de techniek en wat langere afstanden zwemmen. Wie graag zwemt maar geen ambities heeft richting competitie kan dus bij de karpers blijven verder zwemmen. De **dolfijnen** zijn vanaf september enkel voor zwemmers die voldoende talent hebben én gemotiveerd zijn om naar competitie toe te werken, het uiteindelijke doel van onze club. Dolfijnen trainen 3x per week. Nieuwe dolfinen zullen 'gevist' worden uit de vissen of karpers. De **Orka's** zijn een nieuwe schakelgroep tussen dolfinen en clubwerking 3 die de zwemmers verder klaarstoomt tot ze klaar zijn voor echte competitiewedstrijden. Ook zij trainen 3x per week. Daarna kunnen ze verder doorschuiven naar **clubwerking 3**. Bij de dolfinen en de orka's wordt naast puur zwemmen ook veel aandacht besteed aan starten en keerpunten, onderwaterfase, lenigheids- en evenwichtsoefeningen, core stability, sculling, stretching,...

Op de wedstrijd op 1 mei wordt door de trainers bepaald in welke groep de zwemmer volgend jaar best past. Zeker inschrijven voor dolfinen en orka's kan enkel na goedkeuring of doorverwijzing van de trainer. Inschrijvingen voor volgend seizoen zullen plaatsvinden in mei. Meer info hierover volgt binnenkort.