

07 > 09
FEBRUARI 2020



**Vlaamse
Jeugd
Kampioenschappen**

**Olympisch zwembad Wezenberg
Antwerpen**



Voorwoord



Bart De Wever, Burgemeester stad Antwerpen

De Vlaamse Zwemfederatie en Sporting A verwelkomen u in het Olympisch zwemcentrum Wezenberg voor de Vlaamse Jeugdkampioenschappen. We hopen dat u ten volle geniet van de prestaties van de zwemmers. Het is een unieke kans om het aanstormend Vlaams zwemtalent aan het werk te zien.

Sportevenementen en unieke prestaties stimuleren Antwerpenaars en bezoekers om meer te sporten en te bewegen. De topatleten zijn rolmodellen voor iedereen. Met onze sportprojecten maken we zo iedereen bewust van het belang van een gezonde levensstijl.

Deze initiatieven zetten Antwerpen blijvend op de kaart als sportstad. Ze doen onze stad bruisen en versterken de olympische traditie van Antwerpen.

Als olympische stad hechten we veel belang aan de drie olympische waarden: excelleren, respect en vriendschap. Het verleggen van grenzen, samenhorigheid en respect voor elkaar en de spelregels vormen dan ook de filosofie van Sporting A.

We geloven tevens sterk in de verbindende kracht van sport. Sportevenementen versterken het gemeenschapsgevoel en verbinden gemeenschappen en mensen met elkaar.

De Vlaamse Jeugdkampioenschappen Zwemmen onderschrijven deze waarden en kaders perfect binnen deze visie.

Met Sporting A bedanken we de organisatoren en sponsors voor hun inzet. Zonder hen zou dit niet mogelijk zijn.

Als burgemeester wil ik alle atleten veel succes toewensen en hoop ik u binnenkort weer te ontmoeten op een van onze vele andere sportevenementen.

Bart De Wever
Burgemeester stad Antwerpen

Alle informatie over sport in Antwerpen vindt u op onze website www.sportingA.be. U kunt ons ook volgen op Facebook (www.facebook.com/sportingantwerpen), Twitter (www.twitter.com/SportingA) en Instagram (www.instagram.com/sporting_a)



Als u zorgt voor het verbeteren van uw persoonlijk record...

...dan zorgt arena voor de rest. Sinds jaar en dag is arena vooraanstaand verzekeringspartner van talloze sportfederaties. Zo kan u gerust zijn dat u zelfs bij het beoefenen van uw favoriete sport kan rekenen op de steun van een deskundig team op die momenten dat het minder goed gaat.

Voor meer inlichtingen en advies surf naar www.arena-nv.be.



arena

YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE

Part of The StarStone Group

Jury/Officials

Voorzitter	De Geeter Johan	Zwemrechter	Desfossés Etienne
Kamprechter – H	Dolet Thierry	Zwemrechter	Vanden Bosch Mark
Kamprechter – D	Uyttersprot Danny	Zwemrechter	Helsen Jan
Starter – H	Joos Franky	Zwemrechter	Herman Jasper
Starter – D	Marichal Tim	Chief Tijdopnemer	Prenen Gertrude
Jurysecretariaat	Van Laere Luc	Chief Keerpuntrechter	Nagels Chris
Aankomstrechter	Geyssens Luc	Micro	Koevoets Jane
Aankomstrechter	De Witte Greet	Oproepkamer	Umans Jozef
Aankomstrechter	De Meyere Kathy	Oproepkamer	Geelen Jacqueline

OFFICIALS VRIJDAG		
Naam	Voornaam	Club
Adams	Ludo	KST
Adams	Sevrine	IKZ
Audenaert	Ann	STA
Brack	Nathalie	LAQUA
De Bruycker	Lien	MEGA
Delrue	Benny	ZB
Demeester	Christiane	GOLD
De Meyere	Kathy	SWEM
Devriendt	Sofie	ZB
Eggermont	Bart	RSC
Lories	Bénédicte	SCZ
Prenen	Gertrude	DMB
Verstraete	Lien	MEGA
Vervoort	Marjan	DZO

OFFICIALS ZATERDAG			OFFICIALS ZONDAG		
Naam	Voornaam	Club	Naam	Voornaam	Club
Adriaensen	Hans	HOZT	Abts	Els	BRABO
Berghmans	Tine	BRABO	Bekaert	Hilde	TRUST
Bollen	Margot	LAQUA	Bertels	Guy	SHARK
Brack	Nathalie	LAQUA	Ceulemans	Johan	AZK
Carpentier	Isabel	UZKZ	Christiaens	Frederique	KZK
De Brabander	Stefan	IKZ	Christiaens	Michel	TZT
De Cuyper	Natascha	BRABO	Claerhout	Philippe	IKZ
De Jong	Marrigje	DDAT	Cornelis	Liesbeth	MEGA
De Winter	Kris	BRABO	Cornelissen	Raf	BRABO
Degros	Christel	RYSC	De Beleyr	Christel	STW
Demeester	Christiane	GOLD	De Craemer	Peter	RYSC
Devos	Peter	DMI	De Maerschallck	Bart	ZCK
Devriendt	Sofie	ZB	De Smaele	Michael	FIRST
Flasselaers	Vanessa	STZ	De Waele	Nancy	DZO
Franco	David	TZT	Deblieck	Tamara	GZVN
Gos	Jochen	HZS	Degros	Christel	RYSC
Hens	Ria	GZVN	Delrue	Benny	ZB



Heylen	Bart	ZGEEL	Dufloucq	Jos	ISWIM
Inthof	Tom	GZVN	Eggermont	Bart	RSC
Jansen	Anja	TRUST	Eker	Leen	STZ
Jappens	Veerle	AZK	Geerinckx	Sofie	TSZ
Kessen	Krista	GZVN	Geeroms	Kris	SCZ
Lamberts-Van Assche	Luce Anne	ZCK	Jespers	Ellen	HOZT
Maes	Joachim	KZK	Laeremans	Jan	SHARK
Martens	Els	MEGA	Lantmeeters	Ruth	GZVN
Masschelein	Mariann	MEGA	Lernout	Peter	IKZS
Mortier	Tom	LAQUA	Lodewyckx	Katleen	TRUST
Naessens	Patricia	TRUST	Lootens	Maïté	RSC
Paesen	Margot	DMB	Nardoza	Cindy	DBT
Pil	Ines	ISWIM	Roels	Sven	MEGA
Puttaert	Dirk	DDAT	Schuurmans	Marianne	RSCM
Sneyers	Wim	SHARK	Steensels	Ellen	LAQUA
Terryn	Ward	IKZ	Stox	Dietrich	HZS
Troch	Gracy	FIRST	Tack	Frank	ZTB
Van der Borgh	Bert	ZCT	Van Den Wyngaert	Andy	BRABO
Van Gysel	Maarten	TSZ	Vanhoof	Geert	SWEM
Vangheluwe	Filip	RYSC	Verluyten	Philippe	DZO
Vanleynseele	Johan	BRABO	Verschueren	Sofie	HOZT
Verschueren	Paul	HOZT			
Vervoort	Marjan	DZO			
Vinken	Kris	ZWIM			



Antwerpen Sportstad



www.sportingA.be

Programma

Vrijdag 07/02/2020

inzwemmen: 14u30 - aanvang: 16u00

	wedstrijd	geslacht	geboortejaar				
1	800m vrije slag	meisjes	°08				
2	800m vrije slag	jongens	°08				
3	800m vrije slag	meisjes	°07				
4	1500m vrije slag	jongens	°07				
<i>tijdens wedstrijd 4: medailles 1, 2 en 3</i>							
5	1500m vrije slag	jongens	°06				
<i>medailles wedstrijden 4 en 5</i>							

Zaterdag 08/02/2020

inzwemmen: 07u30 - aanvang: 09u00

	wedstrijd	geslacht	geboortejaar		wedstrijd	geslacht	geboortejaar
6	200m wisselslag	meisjes	°07	16	100m vrije slag	jongens	°09-°08
7	100m schoolslag	jongens	°07-°06	17	400m vrije slag	meisjes	°07
8	200m rugslag	meisjes	°09-°08	18	200m vrije slag	jongens	°07-°06
9	400m vrije slag	jongens	°09-°08	19	200m vrije slag	meisjes	°09-°08
<i>tijdens wedstrijd 9: medailles 6, 7 en 8</i>				<i>tijdens wedstrijd 19: medailles wedstrijden 16, 17 en 18</i>			
10	200m rugslag	meisjes	°07	20	200m wisselslag	jongens	°09-°08
11	400m wisselslag	jongens	°07-°06	21	200m schoolslag	meisjes	°07
<i>tijdens wedstrijd 11: medailles 9 en 10</i>				<i>tijdens wedstrijd 21: medailles 19 en 20</i>			
12	100m schoolslag	meisjes	°09-°08	22	100m rugslag	jongens	°07-°06
13	200m schoolslag	jongens	°09-°08	23	100m vlinderslag	meisjes	°09-°08
14	200m vlinderslag	meisjes	°07	24	100m rugslag	jongens	°09-°08
15	100m vlinderslag	jongens	°07-°06	<i>tijdens wedstrijd 24: medailles 21, 22 en 23</i>			
<i>medailles 11, 12, 13, 14 en 15</i>				25	100m vrije slag	meisjes	°07
				26	4x100m vrije slag	jongens	°07-°06
				27	4x100m wisselslag	jongens	°09-°08
				28	4x100m vrije slag	meisjes	°09-°08-°07
				<i>medailles wedstrijden 24, 25, 26, 27 en 28</i>			
<i>aanvangsuren zijn indicatief en kunnen nog gewijzigd worden</i>							



#SeriousAboutSwimming



Serious About Swimming.

speedo



SpeedoBelgium

Programma

Zondag 09/02/2020				Zondag 09/02/2020			
inzwemmen: 07u30 - aanvang: 09u00				inzwemmen: 13u00 - aanvang: 14u00			
	wedstrijd	geslacht	geboortejaar		wedstrijd	geslacht	geboortejaar
29	200m wisselslag	jongens	°07-°06	39	100m vrije slag	meisjes	°09-°08
30	100m schoolslag	meisjes	°07	40	400m vrije slag	jongens	°07-°06
31	200m rugslag	jongens	°09-°08	41	200m vrije slag	meisjes	°07
32	400m vrije slag	meisjes	°09-°08	42	200m vrije slag	jongens	°09-°08
<i>tijdens wedstrijd 32: medailles 29, 30 en 31</i>				<i>tijdens wedstrijd 42: medailles 39, 40 en 41</i>			
33	200m rugslag	jongens	°07-°06	43	200m wisselslag	meisjes	°09-°08
34	400m wisselslag	meisjes	°07	44	200m schoolslag	jongens	°07-°06
<i>tijdens wedstrijd 34: medailles 32 en 33</i>				<i>tijdens wedstrijd 44: medailles 42 en 43</i>			
35	100m schoolslag	jongens	°09-°08	45	100m rugslag	meisjes	°07
36	200m schoolslag	meisjes	°09-°08	46	100m vlinderslag	jongens	°09-°08
37	200m vlinderslag	jongens	°07-°06	47	100m rugslag	meisjes	°09-°08
38	100m vlinderslag	meisjes	°07	<i>tijdens wedstrijd 47: medailles 44, 45 en 46</i>			
<i>medailles 34, 35, 36, 37 en 38</i>				48	100m vrije slag	jongens	°07-°06
				49	4x100m vrije slag	jongens	°09-°08
				50	4x100m wisselslag	meisjes	°09-°08-°07
				51	4x100m wisselslag	jongens	°07-°06
				<i>medailles 47, 48, 49, 50 en 51</i>			
<i>aanvangsuren zijn indicatief en kunnen nog gewijzigd worden</i>							





MERCURE ANTWERP CITY SOUTH

WELKOM!

- 210 comfortabele kamers
- Gezellige brasserie
- Heerlijk ontbijtbuffet
- Fitness en sauna
- Makkelijk bereikbaar
- Wezenberg zwembad op korte wandelafstand tegenover het hotel

Voor informatie en/of reservatie:

Tel. +32 (0)3 244 82 11

E-mail HB664-RE@accor.com

Desguinlei 94

B-2018 Antwerpen

www.mercure.com/HB664



Mercure
HOTELS

MERCURE ANTWERP CITY SOUTH

Deel van FLI Hospitality Management
www.fligroup.eu

Deelnemende clubs

Clubnaam	Code	Clubnaam	Code
Aalsters Swimming Team	AST	Swimming Club Wauterbos Rode	SCWR
Aalterse Zwemvereniging	AZ	Swimming Club Zaventem	SCZ
Arvicola Zwemclub Kalmthout	AZK	Shark	SHARK
Aquaris Zwemklub Lebbeke	AZL	Swimming Team Aalter	STA
Brabant East Swimming Team	BEST	Swimming Team Waasland	STW
Brabo Zwemclub Antwerpen	BRABO	Swimming Team Zennevallei	STZ
Koninklijke Brugse Zwem- & Reddingskring	BZK	Swem Vrienden	SWEM
De Beringse Tuimelaars	DBT	Tiense Regio United Swimming Team	TRUST
Zwemclub "De Dolfijnen" Asse-Ternat	DDAT	Temse Schelde Zwemmers	TSZ
Dilbeekse Zwemvereniging	DIZV	Torhoutse Zwemclub Thor (TZT)	TZT
Zwemvereniging De Meerkoet Bree	DMB	Ursus Zwemklub Zwevegem	UZKZ
Dolfijnen Middelkerke	DMI	Westerlo Swimming Team	WST
Dendermondse Zwemvereniging Olympos	DZO	Bruinvissen Diksmuide	ZB
Flanders Inter Regio Swim Team	FIRST	Zwemclub Kapelle-O/D-Bos	ZCK
Groot Beverse Zwemclub	GBZ	Zwemclub Maasmechelen	ZCM
Gold Swimming Team	GOLD	Zwemclub Tremelo	ZCT
Genker Zwemvereniging Neptunus	GZVN	Zwemclub De Kimpel Bilzen	ZDKB
Hoogstratens Zwem Team	HOZT	Zwemclub Geel	ZGEEL
Heistse Zwemclub Arduas	HZA	Zwemclub ZIOS Liedekerke	ZIOS
Koninklijke Hasseltse Zwemvereniging Spartacus	HZS	Koninklijke Zwemclub Neptunus Aalst	ZNA
Izegemse Krekelzwemmers	IKZ	Koninklijke Zwemclub Olympic Antwerpen	ZOLA
Ieper Swimming	ISWIM	Zwemteam Overijse en de Rand van Overijse	ZORO
K. Aarschotse Zwemclub Schoonhoven	KAZS	Zwemclub Schoten	ZS
Kempisch Swimming Team	KST	Zwemclub Ter Borch-Meulebeke	ZTB
Koninklijke Vilvoordse Zwemclub Phoenix	KVZP	Zwemclub Tieltse Zeeduivels	ZTZ
Koninklijke Waregemse Zwemclub	KWZC	Zwemmen In Molenheide	ZWIM
Koninklijke Kortrijkse Zwemkring	KZK		
Leuven Aquatics	LAQUA		
Landense Sportvereniging Afd. Zwemmen	LSVZ		
Lommelse Zwemvereniging "De Lommelse Waterbengels"	LWB		
Lokerse Zwemvereniging	LZV		
MEGA-zwemteam	MEGA		
Overpeltse Zwemvereniging	OZV		
Royal Ostend Swimming Club	ROSC		
Ronse Swimming Club	RSC		
Racing Swimming Club Mechelen	RSCM		
Royal Ypres Swimming Club	RYSC		
Swimming Club Strombeek-Grimbergen	SCSG		





HEB JIJ HET TALENT, DE AMBITIE EN DE MOTIVATIE?

Kom dan naar de **opendeurdag** van de
Topsportschool zwemmen!

De Topsportschool zwemmen speelt een
voortrekkersrol op vlak van talentontwikkeling.
Op de opendeurdag krijg je informatie over het
onderwijs en over het sportieve aanbod.
De selectieprocedure zal worden toegelicht,
alsook de begeleidingsvisie en de werking.

Geïnteresseerd? Schrijf je dan vrijblijvend in!

WANNEER & WAAR?

vrijdag 27 maart 2020 (14u00-17u00)

 Antwerpen

AANMELDEN?

koen.van.buggenhout@zwemfed.be



TSS
ZWEMMEN





SWIM ANALYTICS

SwimAnalytics BVBA is het beeldopname en analysecentrum van de Vlaamse Zwemfederatie in het nieuwe topsportzwembad van het Olympisch zwemcentrum Wezenberg in Antwerpen.

De opnames en analyses gebeuren door analist Stijn Corten m.b.v. 10 high speed camera's, waardoor beeldopnames vanuit verschillende camerastandpunten mogelijk zijn.

**VERBETER
JE ZWEMPRESTATIES!**

www.SwimAnalytics.be



Stijn Corten

0472/46.55.44 - 03/259.23.30
stijn.corten@zwemfed.be

Olympisch zwemcentrum Wezenberg
Desguinlei 17/19 - 2018 Antwerpen

speedo



CCNTEMPLAS
professional water sports software



**Heb jij het talent, de ambitie en de motivatie?
Wil jij in het bad trainen naast Pieter Timmers?
Wil jij de uitdagende trainingen doen die Louis Croenen vroeger deed?
Streef je je ambities na?**

Kom dan naar de opendeurdag van de Topsportschool zwemmen!

Topsportschool zwemmen - Stedelijk Lyceum Topsport Wilrijk

De Topsportschool zwemmen houdt zich specifiek bezig met de ontwikkeling en begeleiding van echte sporttalenten en speelt zodoende een voortrekkersrol op vlak van talentontwikkeling. Door middel van een uitgebalanceerd trainingsprogramma kunnen we je helpen om je sportieve ambities waar te maken, bovendien maken we in deze unieke setting de combinatie met onderwijs mogelijk.

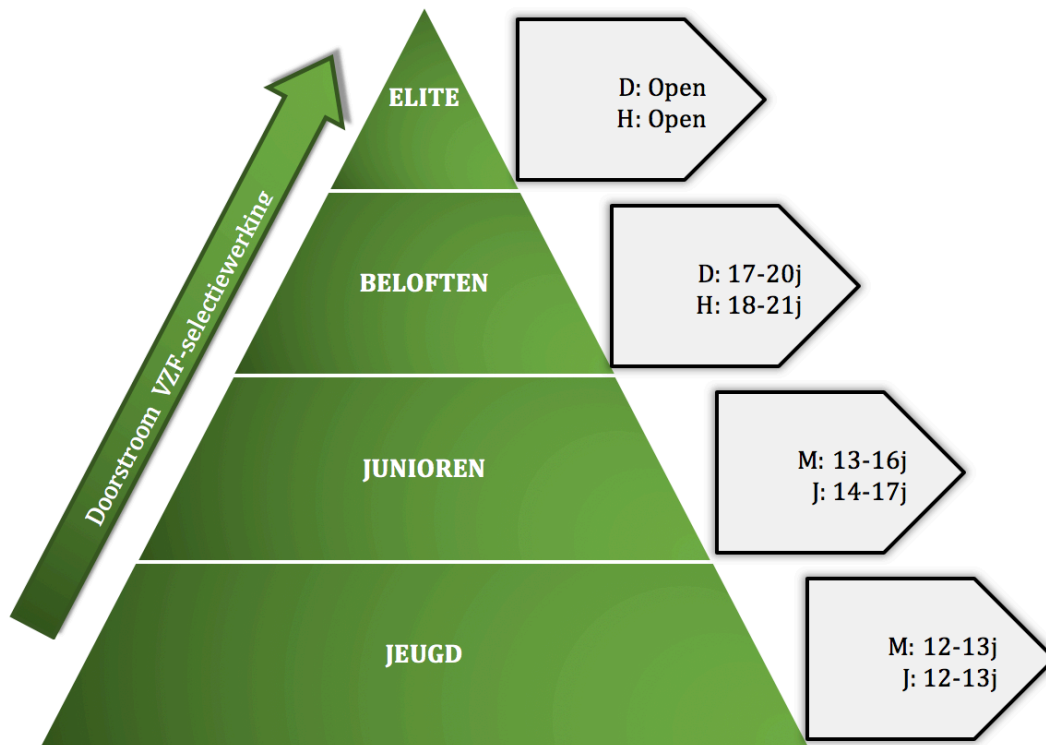
De Topsportschool zwemmen biedt alle faciliteiten aan die een toekomstig topsporter nodig heeft om de zwemsport op het hoogste niveau optimaal te combineren met een volwaardige schoolopleiding. Instromen kan voor meisjes vanaf de 1e graad en voor jongens vanaf de 2e graad. Op studievak is er de mogelijkheid om een ASO, TSO of BSO-opleiding te volgen. Er is de mogelijkheid om op internaat te gaan.

Op de Topsportschool zwemmen wordt er gewerkt naar de volgende waarden:

- Met een gezonde motivatie/ambitie streeft de zwemmer naar zijn/haar dromen/doelen.
- Met een positieve ingesteldheid werkt de zwemmer aan zijn/haar ontwikkelingsplan.
- De zwemmer houdt een goede focus op dat wat hem/haar verbindt met zijn/haar (eind)doelstelling.
- Binnen het ontwikkelingsproces wordt de zwemmer gestimuleerd om een autonome, betrokken, competente en actieve leerhouding aan te nemen.
- Excellentie is een keuze die gemaakt moet worden en kan bereikt worden door een dagelijkse gewoonte te hebben om beter te willen worden.
- Binnen een krachtige leeromgeving verwachten we een merkbare verbetering van vaardigheden van jaar tot jaar.
- De zwemmer moet in staat kunnen zijn om het gewenste prestatiegedrag te tonen op de momenten dat het 'moet' gebeuren.
- De zwemmer moet leren om te presteren onder grote druk en het beste uit zichzelf weten te halen.

Prestaties leveren op internationaal (junioren)niveau en een doorstroom naar de elitewerking zijn de uiteindelijke doelen van de Topsportschool zwemmen.

Jeugdselecties topsport VZF



Grafiek: selecties VZF-topsportwerking, leeftijden bij instroom selecties

De doelstellingen bij de jeugd zijn talentidentificatie en aanzet tot talentontwikkeling. De jeugdselectie is het instrument van de Vlaamse Zwemfederatie om talentvolle jongeren vroegtijdig te ontdekken en hen samen met hun omgeving te oriënteren naar een kwaliteitsvolle begeleiding. De begeleiding gebeurt grotendeels op clubniveau, aangevuld met regionale contactdagen en enkele centrale activiteiten. De begeleiding gebeurt op een pedagogisch correcte manier, zodat de geselecteerden de jeugdselectie ervaren als leuk en motiverend. De nadruk bij de jeugd ligt op het geleidelijk opbouwen van de trainingsarbeid en op het vervolmaken van de technieken van de genormeerde zwemslagen. De doelgroep van de jeugdselectie zijn zwemmers die kiezen voor competitieve zwemsport op nationaal of internationaal niveau en die gemiddeld 6-7 zwemtrainingen per week afwerken (10-12u/week zwemmen), in combinatie met gemiddeld 3u/week trainingen op het droge.

De selectie junioren heeft als doel om talentvolle jongeren intensief te begeleiden in hun verdere ontwikkeling naar mogelijke topsport. De selectie wordt uitgenodigd voor een startdag, enkele centrale contactdagen, twee trainingstages en een internationale voorbereidingswedstrijd. De Topsportschool zwemmen biedt talentvolle zwemmers de omkadering die tegemoetkomt aan de noden in deze fase. De begeleiding gebeurt op een pedagogisch correcte manier, zodat de geselecteerden de juniorenselectie ervaren als leerrijk en motiverend. De nadruk bij de junioren ligt op het opdrijven van de fysieke en fysiologische belastbaarheid en op stijlvastheid van de technieken van de genormeerde zwemslagen. De doelgroep van de juniorenselectie zijn zwemmers die kiezen voor competitieve zwemsport op nationaal of internationaal niveau en die gemiddeld 8-10 zwemtrainingen per week afwerken (14-20u/week zwemmen), in combinatie met gemiddeld 5u/week trainingen op het droge.

Een topsportstatuut

Om in te stromen in de Topsportschool zwemmen heb je een topsportstatuut nodig. Een topsportstatuut kan je verkrijgen door deel te nemen aan de talenttestdag van de Topsportschool zwemmen, die doorgaat in Antwerpen op woensdag 27/05/2020 van 15u00-19u00. Op basis van het resultaat van de talenttestdag oordeelt de sportieve begeleiding van de Topsportschool of er voldoende slaagkans is om de sportieve ambities waar te maken en of er al dan niet een topsportstatuut kan worden aangevraagd.

Inschrijven voor de talenttestdag kan via koen.van.buggenhout@zwemfed.be met vermelding talenttestdag.

Welke prestaties behaalden zwemmers die op de Topsportschool zitten of hebben gezeten de afgelopen Olympiade?

Louis Croenen: finalist OS 2016 200m vlinderslag, 4x200m vrije slag, finalist WK 2015 200m vlinderslag, 4x200m vrije slag, finalist WK 2013 4x200m vrije slag, finalist EK 2018 200m vlinderslag, zilver EK 2016 4x200m vrije slag, brons EK 2016 4x100m vrije slag, finalist EK 2016 200m vlinderslag, brons EK 2014 4x200m vrije slag, finalist EK 2014 200m vlinderslag

Glenn Surgeloose: finalist OS 2016 4x200m vrije slag, 4x100m vrije slag, finalist WK 2015 4x200m vrije slag, finalist WK 2013 4x200m vrije slag, zilver EK 2016 4x200m vrije slag, brons EK 2016 4x100m vrije slag, finalist EK 2016 200m vrije slag, 100m vrije slag, brons EK 2014 4x200m vrije slag, finalist EK 2014 4x100m vrije slag

Jasper Aerents: finalist OS 2016 4x100m vrije slag, brons EK 2016 4x100m vrije slag, finalist EK 2014 4x100m vrije slag

Lorenz Weiremans: zilver EK 2016 4x200m vrije slag

Lotte Goris: finalist EK 2016 4x200m vrije slag

Camille Bouden: finalist EK 2016 4x200m vrije slag

Ken Cortens: brons EK 2014 4x200m vrije slag

Ook indien de sportieve ambities niet gerealiseerd worden hebben de leerlingen van de Topsportschool zwemmen een weg afgelegd zonder verlies aan kansen in het leven en met opbouw van sterke competenties zoals discipline, volharding, stressbestendigheid, goalsetting, time-management, communicatie, ...

Topsportzwembad


De zwemmers van de Topsportschool trainen in het topsportbad van het Olympisch zwemcentrum de Wezenberg. Er zijn zes banen voorzien met automatische tijds- en bewegingsregistratiemogelijkheden.

Begeleiding

We zetten met de begeleiding in op de ontwikkeling van een groeimindset richting topsport. Zo wordt er een goede trainingsattitude en wedstrijdmentaliteit aangeleerd. De zwemmers krijgen stapsgewijs meer verantwoordelijkheid voor hun sportieve carrière, hiervoor is discipline en toewijding nodig.

De zwemmers worden in dit proces begeleid. De begeleiding ziet het als een kans om deze kleine en heel speciale doelgroep te faciliteren om voor hun dromen te gaan. De Topsportschool biedt talentvolle zwemmers dan ook de omkadering en de faciliteiten aan die aangewezen zijn in de verschillende fasen van de talentontwikkeling.





We werken hiervoor met een volledig professioneel begeleidingsteam met, naast onze zwemcoaches, een analist, een kinesiste, een conditietrainer, een sportarts, een voedingsdeskundige en een mentale begeleid.

De afgewerkte trainingsschema's worden gedeeld met de clubtrainers. Verder worden er regelmatig oudercontacten georganiseerd om de ouders en de clubtrainers betrokken te houden bij de werking.

Bouw je mee aan de resultaten van de toekomst?

Durf je gaan voor je dromen?

Kom dan naar de opendeurdag op vrijdag 27/03/2020 en/of de testdag op woensdag 27/05/2020. Inschrijven via koen.van.buggenhout@zwemfed.be met vermelding opendeurdag en/of testdag.

Bij inschrijving wordt er een ontvangstbevestiging, verdere informatie en een attest voor wettiging van afwezigheid op de school toegestuurd.

Je vindt verdere informatie op:

www.zwemfed.be www.stedelijkonderwijs.be/stedelijklyceumtopsport

Grijp deze unieke kans om je te informeren.

Met visie, inzet en volharding voor resultaten in Parijs 2024 en LA 2028!



SWIM CONFERENCE

Datum: zaterdag 06/06/2020

Plaats: Ramada Plaza Antwerpen



Doelgroep:
trainers/lesgevers (alle niveaus)

Sprekers & inschrijven:
binnenkort online

Jeugdfonds Zwemsport

Met het jeugdfonds Zwemsport wil de Vlaamse Zwemfederatie, via het toekennen van een **kwaliteitslabel** en een **financiële tegemoetkoming**, clubs belonen die inzetten op een kwaliteitsvolle jeugdwerking en meer jeugd aan het sporten krijgen. De financiële tegemoetkoming is mogelijk dankzij de steun van de Vlaamse Overheid (Sport Vlaanderen) en de Vlaamse Zwemfederatie.

Hieronder de clubs die een jeugdlabel behaalden. Een jeugdlabel reiken we uit aan clubs die d.m.v. een dossier kunnen aantonen dat ze in de club veel aandacht schenken aan een goede jeugdwerking.



AEGIR
AST
AZ
AZK
AZL
BOAS
BZC
BZV
COOL
DBT
DDAT
DIZV
DMB
EZV
GOLD
GZVN
HOZT
HZA
KHZS
KST
KVO
KVZP

KZK
LAQUA
KLSVZ
LZV
MOZKA
MZE
MZM
MZVA
OZEKA
RGSC
ROSC
RSC
SCB
SCZ
SKF
STA
STT
STW
STZC
SVAZ
TSZ
TZ

TZT
UZKZ
VWZ
WIOS
WST
WZK
ZBM
ZCK
ZCT
ZGEEL
ZIK
ZIOS
ZLZ
ZN
ZNA
ZOLA
ZORO
ZS
ZTZ
ZVL
ZWEM
ZWIM

Clubs die een jeugdlabel behaald hadden, kregen ook de mogelijkheid om een druppel te halen voor de verschillende onderdelen van hun sportieve werking. Haal je een druppel, dan wil dat zeggen dat jou club uitblinkt in dit onderdeel van hun werking. Het behalen van verschillende druppels is mogelijk.



De volgende druppels bestaan:

- Druppel leren zwemmen
- Druppel competitie zwemmen, competitie artistiek zwemmen, competitie waterpolo
- Druppel recreatie zwemmen, recreatie artistiek zwemmen, recreatie waterpolo

De volgende clubs behaalden de druppel competitie 2019



AEGIR (BEST)
AST
AZ
AZK
AZL
BZC (MEGA)
DBT
DDAT
DMB
GOLD
GZVN
HZA
KHZS

KVZP
KZK
LAQUA
MOZKA
MZE (MEGA)
MZM (MEGA)
MZVA (BRABO)
RGSC (MEGA)
RSC
SCZ
STT
STW
SVAZ (BRABO)

TSZ
TZ
UZKZ
ZCK
ZIK (BRABO)
ZLZ (FIRST)
ZN
ZNA
ZOLA
ZORO
ZS
ZVL
ZWIM

Wil je nakijken welke club, welke druppel(s) behaalde? Op de website kan je alle resultaten van het JF 2019 terugvinden (<https://zwemfed.be/jeugdfonds/resultaten>).



Jeugdkampioenen 2019: jongens

	JONGENS	NAAM	CLUB	TIJD
100m vrije slag	11 jaar	WAERNIERS Bere	AZ	01:07,77
	12 jaar	VAN HOOYDONCK Vincent	BRABO	01:03,58
	13 jaar	DE VALCK Dante	ZCK	01:00,78
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	00:56,49
200m vrije slag	11 jaar	WAERNIERS Bere	AZ	02:29,17
	12 jaar	DE MEULENAERE Runar	IKZ	02:19,18
	13 jaar	SNEYERS Kobe	SHARK	02:11,97
	14 jaar	VAN CLEVEN Thijs	BZK	02:02,80
400m vrije slag	11 jaar	WAERNIERS Bere	AZ	05:17,15
	12 jaar	DE MEULENAERE Runar	IKZ	04:57,68
	13 jaar	SNEYERS Kobe	SHARK	04:42,11
	14 jaar	VAN CLEVEN Thijs	BZK	04:21,21
800m vrije slag	12 jaar	VAN DER BRUGGEN Nathan	RSC	10:17,46
1500m vrije slag	13 jaar	VANGHELUWE Brent	RYSC	18:24,03
	14 jaar	VAN CLEVEN Thijs	BZK	17:38,85
100m rugslag	11 jaar	WAERNIERS Bere	AZ	01:20,55
	12 jaar	DE MEULENAERE Runar	IKZ	01:14,97
	13 jaar	DE VALCK Dante	ZCK	01:10,65
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	01:02,38
200m rugslag	11 jaar	SPADEO Tommaso	LAQUA	02:52,37
	12 jaar	DE MEULENAERE Runar	IKZ	02:36,26
	13 jaar	DE VALCK Dante	ZCK	02:34,17
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	02:19,51
100m schoolslag	11 jaar	CLAERHOUT Bas	IKZ	01:32,44
	12 jaar	VANHOUTTE Warre	ROSC	01:23,65
	13 jaar	KOPRIVO Ilio	DBT	01:19,75
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	01:11,85
200m schoolslag	11 jaar	CLAERHOUT Bas	IKZ	03:15,12
	12 jaar	VANHOUTTE Warre	ROSC	02:59,22
	13 jaar	KOPRIVO Ilio	DBT	02:49,38
	14 jaar	DE GRAUWE Arne	STW	02:42,50
100m vlinderslag	11 jaar	WAERNIERS Bere	AZ	01:21,05
	12 jaar	WAUTERS Stef	STT	01:15,87
	13 jaar	HUYGHE Cis	RYSC	01:12,22
	14 jaar	VAN CLEVEN Thijs	BZK	01:00,97



200m vlinderslag	13 jaar	VANGHELUWE Brent	RYSC	02:42,74
	14 jaar	VAN CLEVEN Thijs	BZK	02:18,25
200m wisselslag	11 jaar	CLAERHOUT Bas	IKZ	02:55,03
	12 jaar	DE MEULENAERE Runar	IKZ	02:41,38
	13 jaar	DE VALCK Dante	ZCK	02:37,21
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	02:17,28
400m wisselslag	13 jaar	VANGHELUWE Brent	RYSC	05:27,89
	14 jaar	TALLOEN Sander	FIRST	04:56,04



Jeugdkampioenen 2019: meisjes

	MEISJES	NAAM	CLUB	TIJD
100m vrije slag	11 jaar	BRUSSELS Fleur	DMB	01:09,72
	12 jaar	HOLLEBOSCH Noa	MEGA	01:07,01
	13 jaar	DIELS Lotte	SHARK	01:02,45
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	00:57,92
200m vrije slag	11 jaar	DELRUE Anaïs	DMI	02:30,85
	12 jaar	HOLLEBOSCH Noa	MEGA	02:26,94
	13 jaar	SMEULDERS Lise	BEST	02:15,39
	14 jaar	LAZOU Lente	BZK	02:09,98
400m vrije slag	11 jaar	DELRUE Anaïs	DMI	05:20,94
	12 jaar	VERHOEST Eve	MEGA	05:12,03
	13 jaar	SMEULDERS Lise	BEST	04:51,11
	14 jaar	LAZOU Lente	BZK	04:37,27
800m vrije slag	12 jaar	HOLLEBOSCH Noa	MEGA	10:41,67
	13 jaar	SMEULDERS Lise	BEST	09:52,36
	14 jaar	LAZOU Lente	BZK	09:33,42
100m rugslag	11 jaar	LERNOUT Laura	IKZ	01:20,41
	12 jaar	BROECKAERT Noor	ZS	01:17,13
	13 jaar	VERDONCK Fleur	ZGEEL	01:08,92
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	01:04,84
200m rugslag	11 jaar	BRUSSELS Fleur	DMB	02:53,14
	12 jaar	BROECKAERT Noor	ZS	02:44,50
	13 jaar	VERDONCK Fleur	ZGEEL	02:29,84
	14 jaar	MATTHEUWS Lie	MEGA	02:24,61
100m schoolslag	11 jaar	DELRUE Anaïs	DMI	01:29,14
	12 jaar	VEKEMANS Rena	DZO	01:24,30
	13 jaar	VAN DOOREN Ante	SHARK	01:15,18
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	01:17,54
200m schoolslag	11 jaar	NAERT Zoë	GOLD	03:12,43
	12 jaar	PUTTAERT Marie	DDAT	03:03,53
	13 jaar	VAN DOOREN Ante	SHARK	02:41,82
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	02:46,70
100m vlinderslag	11 jaar	MARIEN Flore	SHARK	01:22,48
	12 jaar	DEWAELEHEYNYS Niene	TZ	01:17,13
	13 jaar	REGNIERS Rinske	MEGA	01:08,22
	14 jaar	WITTEMANS Mit	ZCT	01:07,01



200m vlinderslag	13 jaar	DIELS Lotte	SHARK	02:35,19
	14 jaar	VANDERKRIEKEN Frauke	DBT	02:40,27
200m wisselslag	11 jaar	DELRUE Anaïs	DMI	02:52,34
	12 jaar	VEKEMANS Rena	DZO	02:46,22
	13 jaar	DIELS Lotte	SHARK	02:32,45
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	02:26,23
400m wisselslag	13 jaar	VAN DOOREN Ante	SHARK	05:32,20
	14 jaar	VANOTTERDIJK Roos	DMB	05:15,88



Wedstrijdrecords

JONGENS	11 JAAR	JAAR	12 JAAR	JAAR	13 JAAR	JAAR	14 JAAR	JAAR
100m vrije slag	01:07,77	2019	01:02,01	2017	00:58,52	2011	00:56,33	2017
200m vrije slag	02:29,17	2019	02:15,37	2017	02:05,91	2010	02:02,51	2010
400m vrije slag	05:17,15	2019	04:47,71	2017	04:29,87	2010	04:20,94	2010
800m vrije slag			10:15,32	2014				
1500m vrije slag					17:57,21	2014	17:20,90	2015
100m rugslag	01:20,32	2014	01:13,04	2017	01:06,74	2015	01:02,38	2019
200m rugslag	02:46,53	2014	02:34,93	2015	02:24,06	2015	02:15,05	2010
100m schoolslag	01:26,26	2011	01:19,64	2011	01:15,41	2012	01:10,45	2017
200m schoolslag	03:05,04	2017	02:51,22	2018	02:41,86	2012	02:32,02	2015
100m vlinderslag	01:15,91	2016	01:07,80	2017	01:04,20	2018	01:00,97	2019
200m vlinderslag					02:33,64	2010	02:18,25	2019
200m wisselslag	02:48,44	2016	02:37,75	2017	02:26,76	2018	02:17,28	2019
400m wisselslag					05:08,19	2010	04:56,04	2019

MEISJES	11 JAAR	JAAR	12 JAAR	JAAR	13 JAAR	JAAR	14 JAAR	JAAR
100m vrije slag	01:08,42	2012	01:03,62	2017	00:59,61	2018	00:57,92	2019
200m vrije slag	02:29,83	2013	02:18,17	2017	02:11,93	2018	02:08,48	2015
400m vrije slag	05:17,63	2013	04:52,64	2017	04:42,97	2018	04:30,78	2015
800m vrije slag			10:09,15	2017	09:42,65	2016	09:23,24	2011
100m rugslag	01:17,51	2016	01:12,91	2017	01:07,39	2018	01:04,84	2019
200m rugslag	02:48,05	2015	02:37,79	2017	02:29,20	2014	02:24,61	2019
100m schoolslag	01:27,02	2011	01:18,62	2014	01:15,18	2019	01:13,08	2016
200m schoolslag	03:05,77	2011	02:54,12	2014	02:41,82	2019	02:40,94	2016
100m vlinderslag	01:19,16	2017	01:11,96	2016	01:06,98	2017	01:04,12	2015
200m vlinderslag					02:26,54	2018	02:25,67	2015
200m wisselslag	02:51,78	2012	02:39,87	2010	02:28,73	2018	02:25,30	2015
400m wisselslag					05:25,62	2017	05:15,53	2015



Belgische jeugdrecords: jongens

100m vrije slag					
11	T. VAN CLEVEN	BZK	20-11-16	NIJLEN	1.02.07
12	L. CROENEN	SHARK	26-11-06	NIJLEN	56.85
13	L. CROENEN	SHARK	25-11-07	NIJLEN	53.16
14	L. CROENEN	SHARK	21-12-08	TREMELO	52.18
200m vrije slag					
11	L. CROENEN	SHARK	06-11-05	WACHTEBEKE	2.16.80
12	L. CROENEN	SHARK	27-12-06	LEUVEN	2.03.83
13	A. RAHIR	ESP	23-11-19	TOURNAI	2.00.89
14	L. CROENEN	SHARK	26-07-08	ANTWERPEN	1.55.46
400m vrije slag					
11	T. VAN CLEVEN	BZK	06-11-16	BRUGGE	4.40.84
12	D. REYNIERS	TSZ	21-12-91	ZOTTEGEM	4.26.78
13	H. INNES	ENW	27-12-14	LEUVEN	4.14.12
14	L. CROENEN	SHARK	12-10-08	AARSCHOT	3.58.80
800m vrije slag					
11	G. DEWULF	KZK	08-12-07	MOL	10.04.26
12	C. LOURTIE	PERRON	28-12-19	BASTOGNE	9.16.40
13	S. MARICHAL	BRABO	06-12-14	MOL	8.47.60
14	S. MARICHAL	BRABO	15-11-15	GENT	8.35.93
1500m vrije slag					
11	M. HERBIET	NN	05-12-82	NAMUR	18.36.10
12	D. REYNIERS	TSZ	24-11-91	EKLO	17.26.13
13	D. REYNIERS	TSZ	29-11-92	EKLO	16.47.57
14	S. MARICHAL	BRABO	15-11-15	GENT	16.05.11
100m schoolslag					
11	B. VAN DYCKE	BZK	21-12-03	DIKSMUIDE	1.19.93
12	A. FICHER	NCH	01-12-19	VERVIERS	1.12.84
13	S. RUIJTEN	DMB	21-12-14	BREE	1.08.16
14	D. RUIJTEN	DMB	21-11-09	NIJLEN	1.06.09
200m schoolslag					
11	I. KOPRIVA	DBT	26-11-17	HASSELT	2.48.81
12	D. RUIJTEN	DMB	09-12-07	HASSELT	2.37.96
13	S. RUIJTEN	DMB	21-12-14	BREE	2.27.58
14	D. RUIJTEN	DMB	14-11-09	WACHTEBEKE	2.22.97
100m rugslag					
11	L. GUILLEMYN	KZK	21-12-14	SINT-NIKLAAS	1.10.39
12	S. FRANCKX	TZ	16-11-14	NIJLEN	1.04.32
13	L. CROENEN	SHARK	25-11-07	NIJLEN	59.58
14	S. TALLOEN	FIRST	09-11-19	GENT	57.51
200m rugslag					
11	L. CROENEN	SHARK	17-12-05	SCHOTEN	2.28.20
12	S. FRANCKX	TZ	27-12-14	LEUVEN	2.17.12
13	L. CROENEN	SHARK	18-11-07	WACHTEBEKE	2.09.41
14	S. FRANCKX	TZ	13-11-16	BRUGGE	2.05.06



100m vlinderslag					
11	T. VAN CLEVEN	BZK	19-11-16	NIJLEN	1.06.95
12	L. CROENEN	SHARK	25-11-06	NIJLEN	1.02.75
13	L. CROENEN	SHARK	24-11-07	NIJLEN	58.25
14	L. CROENEN	SHARK	10-05-08	MOLENBEEK	57.70
200m vlinderslag					
11	F. DEPOORTER	KZK	25-11-84	KORTRIJK	2.34.90
12	T. VAN CLEVEN	KZK	26-12-17	KORTRIJK	2.21.97
13	L. CROENEN	SHARK	17-11-07	WACHTEBEKE	2.06.60
14	L. CROENEN	SHARK	02-05-08	MOLENBEEK	2.04.52
100m wisselslag					
11	L. CROENEN	SHARK	16-10-05	AARSCHOT	1.13.21
12	L. CROENEN	SHARK	30-12-06	MOL	1.06.51
13	S. TALLOEN	FIRST	10-11-18	GENT	1.00.87
14	S. TALLOEN	FIRST	09-11-19	GENT	59.46
200m wisselslag					
11	L. CROENEN	SHARK	28-12-05	LEUVEN	2.32.81
12	L. CROENEN	SHARK	27-12-06	LEUVEN	2.17.45
13	L. CROENEN	SHARK	18-11-07	WACHTEBEKE	2.09.83
14	T. SWILLEN	TZ	27-12-14	LEUVEN	2.08.09
400m wisselslag					
11	J.F. AERNOUTS	CNB	04-12-94	VILLEPARISIS	5.29.03
12	D. REYNIERS	TSZ	11-11-91	BEVEREN	5.02.65
13	L. CROENEN	SHARK	06-10-07	HERENTALS	4.41.44
14	L. MULKERS	HZS	27-12-14	LEUVEN	4.37.33



Belgische jeugdrecords: meisjes

100m vrije slag					
11	L. CALUWAERTS	ZSA	27-12-98	MOL	1.03.31
12	J. AERENTS	SOS	17-11-02	NIJLEN	58.08
13	J. AERENTS	SOS	19-10-03	GENT	56.76
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	10-11-19	GENT	55.53
200m vrije slag					
11	Y. BONNE	MEGA	04-11-07	WACHTEBEKE	2.17.85
12	R. VANOTTERDIJK	ZWIM	26-11-17	HASSELT	2.09.13
13	C. BOUDEN	ZB	25-05-14	TIELT	2.05.35
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	24-11-19	HASSELT	2.00.88
400m vrije slag					
11	R. RINCHON	HELIOS	23-11-19	TOURNAI	4.47.47
12	N.ENGELEN	ZS	06-12-81	VILVOORDE	4.33.70
13	S. CAM	MOSA	29-11-85	HUY	4.23.28
14	J. SMITS	BRABO	15-11-15	GENT	4.17.11
800m vrije slag					
11	R. RINCHON	HELIOS	28-12-19	BASTOGNE	9.44.59
12	Y. BONNE	MEGA	15-11-08	WACHTEBEKE	9.19.26
13	C. JANSSENS	CNA	14-12-85	LUXEMBOURG	9.00.60
14	C. JANSSENS	CNA	29-11-86	VILLEPARISIS	8.46.50
1500m vrije slag					
11	R. RINCHON	HELIOS	28-12-19	BASTOGNE	18.40.04
12	J. SMITS	BRABO	07-12-13	MOL	18.06.14
13	Y. BONNE	MEGA	04-10-09	EKLO	17.31.17
14	J. SMITS	BRABO	05-12-15	MOL	17.06.35
100m schoolslag					
11	J. DE COSTER	MOSAN	25-11-06	NIJLEN	1.17.98
12	A. VAN DOOREN	SHARK	17-11-18	NIJLEN	1.12.83
13	R. VANOTTERDIJK	DMB	10-11-18	GENT	1.12.14
14	E. MATTHYSEN	BRABO	18-11-06	WACHTEBEKE	1.10.03
200m schoolslag					
11	M. GASPARD	CNB	13-11-16	BRUGGE	2.48.01
12	A. VAN DOOREN	SHARK	29-12-18	LEUVEN	2.39.57
13	A. VAN DOOREN	SHARK	10-11-19	GENT	2.34.71
14	E. MATTHYSEN	BRABO	19-11-06	WACHTEBEKE	2.32.48
100m rugslag					
11	L. CALUWAERTS	ZSA	19-12-98	KAPellen	1.10.67
12	R. VANOTTERDIJK	ZWIM	19-11-17	NIJLEN	1.05.93
13	R. VANOTTERDIJK	DMB	18-11-18	NIJLEN	1.03.20
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	10-11-19	GENT	59.74
200m rugslag					
11	Z. BACKES	SSSV	27-12-15	ST. VITH	2.34.19
12	E. VAN DEN BOSSCHE	CNB	27-11-11	BONNEVOIE	2.21.95
13	F. VERDONCK	ZGEEEL	22-12-19	ARENDONK	2.17.22
14	C. BOUDEN	ZB	14-11-15	GENT	2.12.90



100m vlinderslag					
11	M. MAEREVOET	SHARK	22-12-15	LEUVEN	1.09.01
12	M. MAEREVOET	SHARK	12-11-16	BRUGGE	1.06.55
13	R. VANOTTERDIJK	DMB	22-12-18	BREE	1.03.06
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	25-07-19	BAKU	59.33
200m vlinderslag					
11	N. MARCHANT	CDC	22-11-80	ZWEVEGEM	2.28.10
12	N. MARCHANT	CDC	07-06-81	MECHELEN	2.25.40
13	J. GRANDJEAN	LGN	02-05-09	ANTWERPEN	2.23.40
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	24-11-19	HASSELT	2.17.71
100m wisselslag					
11	M. MAEREVOET	SHARK	27-12-15	MOL	1.10.48
12	R. VANOTTERDIJK	ZWIM	23-12-17	BREE	1.08.70
13	R. VANOTTERDIJK	DMB	11-11-18	GENT	1.05.07
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	22-12-19	BREE	1.03.05
200m wisselslag					
11	A. DELRUE	ZB	26-12-19	KORTRIJK	2.35.42
12	M. MAEREVOET	SHARK	12-11-16	BRUGGE	2.26.60
13	C. JOCHEMS	SHARK	30-11-14	HASSELT	2.22.81
14	R. VANOTTERDIJK	DMB	22-12-19	BREE	2.17.65
400m wisselslag					
11	M. MAEREVOET	SHARK	22-12-15	LEUVEN	5.26.62
12	M. MAEREVOET	SHARK	13-11-16	BRUGGE	5.10.48
13	C. JOCHEMS	SHARK	11-10-14	HERENTALS	5.01.43
14	C. BOUDEN	ZB	25-10-15	TIELT	4.50.72



probeer nu
30 dagen
gratis

Skill-up your physicals

Skill-up is een uniek online software pakket, waarmee coaches en fysio-therapeuten, hun eigen fysieke programma's naar hartelust kunnen opmaken en dit om de fysieke eigenschappen van de sporters of het retrainingstraject van hun patiënten op een didactisch en uitdagende manier uit te bouwen.



www.skill-up.com

Meer dan 2000 oefeningen voor jou!



Met ondersteuning van:



SPORT.
VLAANDEREN

Compex

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH**

 **redcord**

**POWER
breathe**