



**KONINKLIJKE  
KORTRIJKSE ZWEMKRING SPURS VZW**

**SLOTENMAKER  
DECABOOTER  
GILBERT**

**GEPANTSERDE DEUREN  
SLEUTELS**

**DEPANNAGE 24/24  
INBRAAKBEVEILIGING  
BRANDKASTEN**

**LOODWITSTRAAT 16 - 8500 KORTRIJK  
056 21 97 52 - 0475 34 44 42  
info@slotenmaker.com**



**KORTRIJK**



**INFOBROCHURE  
SEIZOEN 2023 – 2024**

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>INHOUDSOPGAVE.....</b>	<b>2</b>
<b>BESTUUR KZK SPURS.....</b>	<b>3</b>
<b>KZK SPURS SPORTIEF.....</b>	<b>4</b>
<b>GROEPEN KZK SPURS .....</b>	<b>6</b>
<b>OFFICIALS / AFGEVAARDIGDEN KZK SPURS .....</b>	<b>8</b>
<b>VRIJWILLIGERSCOMITÉ KZK SPURS.....</b>	<b>8</b>
<b>INTERDISCIPLINAIR TEAM KZK SPURS .....</b>	<b>9</b>
<b>OMKADERING 2023 - 2024 KZK SPURS .....</b>	<b>9</b>
<b>ZWEMBAD.....</b>	<b>9</b>
<b>TRAININGSUREN KZK SPURS .....</b>	<b>10</b>
<b>WEDSTRIJDKALENDER KZK SPURS .....</b>	<b>11</b>
<b>STAGES 2023 - 2024 KZK SPURS.....</b>	<b>12</b>
<b>SCHOLENCONVENANT KZK SPURS .....</b>	<b>12</b>
<b>COMMUNICATIE KZK SPURS / AFSPRAKEN 2023 - 2024 .....</b>	<b>12</b>
<b>SELECTIES KZK SPURS 2023 - 2024 .....</b>	<b>13</b>
<b>SPONSORS KZK SPURS .....</b>	<b>13</b>



## **BESTUUR KZK SPURS**

### **VOorzitter / PENNINGMEESTER**

Martine MARQUILLIE  
 Voorzienigheidsstraat 86  
 8500 KORTRIJK  
 ☎ 0474/64 97 45 ✉ [mmarquillie@gmail.com](mailto:mmarquillie@gmail.com)

### **SECRETARIS / EXTERNE COMMUNICATIE / PRINTMEDIA**

Bart DEWULF  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0478/68 01 33 ✉ [kzk@mail.zwemfed.be](mailto:kzk@mail.zwemfed.be) / ✉ [bart.dewulf-duck@telenet.be](mailto:bart.dewulf-duck@telenet.be)

### **HEADCOACH**

Chantal DUCK  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0478/34 64 00 ✉ [chantal.duck@gmail.com](mailto:chantal.duck@gmail.com)

### **SPORTSECRETARIS**

Luc FEYS  
 Marksesteenweg 262  
 8500 KORTRIJK  
 ☎ 0495/90 54 33 ✉ [luc.feys@gmail.com](mailto:luc.feys@gmail.com)

### **BESTUURDER / JURIDISCHE ZAKEN**

Gillian DEWULF  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0472/ 08 82 91 ✉ [gillian.dwlf@hotmail.com](mailto:gillian.dwlf@hotmail.com)

### **BESTUURDER / MARKETING & SPONSORING**

Rosan HINNEKENS  
 Bieststraat 180  
 8560 WEVELGEM  
 ☎ 0478/ 03 39 30 ✉ [rosan.hinnekens@telenet.be](mailto:rosan.hinnekens@telenet.be)

### **BESTUURDER / LEDENADMINISTRATIE EN VRIJWILLIGERSTEAM**

Andrew Derumeaux  
 Palmboomlaan 16  
 8500 KORTRIJK  
 ☎ 0475/ 26 10 60 ✉ [andrewderumeaux@hotmail.com](mailto:andrewderumeaux@hotmail.com)

## **KZK SPURS UITRUSTING & MATERIAAL**

### **VERANTWOORDELIJKE UITRUSTING & MATERIAAL**

Rosan HINNEKENS  
 Bieststraat 180  
 8560 WEVELGEM  
 ☎ 0478/ 03 39 30 ✉ [rosan.hinnekens@telenet.be](mailto:rosan.hinnekens@telenet.be)

## **KZK SPURS SPORTIEF**

### **HOOFDTRAINER / ALLE GROEPEN**

Chantal DUCK  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0478/ 34 64 00      ✉ [chantal.duck@gmail.com](mailto:chantal.duck@gmail.com)

### **TRAINER / KZK TEAMS / DRYLAND**

Fanny LECLUYSE  
 Distelvinkenerf 10  
 7711 DOTTENIJS  
 ☎ 0478/35 19 16      ✉ [lecluysefanny@hotmail.com](mailto:lecluysefanny@hotmail.com)

### **TRAINER KZK TEAMS / CLUBWERKING / DRYLAND**

Bart DEWULF  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0476/50 05 88      ✉ [bart.dewulf-duck@telenet.be](mailto:bart.dewulf-duck@telenet.be)

### **TRAINER KZK TEAMS / CLUBWERKING / DRYLAND & KRACHT**

Gillian DEWULF  
 Distelvinkenerf 10  
 7711 DOTTENIJS  
 ☎ 0498/88 54 92      ✉ [gillian.dwlf@hotmail.com](mailto:gillian.dwlf@hotmail.com)

### **TRAINER JEUGDWERKING / ZWEMCLUB**

Andrew DERUMEAUX  
 Schippersstraat 2 / 34  
 8500 KORTRIJK  
 ☎ 0475/26 10 60      ✉ [andrewderumeaux@hotmail.com](mailto:andrewderumeaux@hotmail.com)

### **TRAINERS ZWEMCLUB / ZWEMSCHOOL / TITANICS**

Marie-Jeanne DEPRAETERE  
 Oudenaardsesteenweg 233  
 8500 KORTRIJK  
 ☎ 056/22 17 53      ✉ [vteeke@gmail.com](mailto:vteeke@gmail.com)

Heidi VANHAEKE  
 Baronielaan 58  
 8870 IZEGEM  
 ☎ 0473/63 50 73      ✉ [heidivanhaeke@skynet.be](mailto:heidivanhaeke@skynet.be)

Gillian DEWULF  
 Distelvinkenerf 10  
 7711 DOTTENIJS  
 ☎ 0032 472 088291      ✉ [gillian.dwlf@gmail.com](mailto:gillian.dwlf@gmail.com)

Tjorven DEWULF  
 Leiaarde 28  
 8501 HEULE  
 ☎ 0032 471 119664      ✉ [tjorvie.dewulf@hotmail.com](mailto:tjorvie.dewulf@hotmail.com)

Filiep DESMET  
 Steenbrugstraat 206  
 8530 HARELBEKE  
 ☎ 0032 499 256352

✉ [gaversbirmaan@gmail.com](mailto:gaversbirmaan@gmail.com)

Daphne JACOBS  
 Steenbrugstraat 206  
 8530 HARELBEKE  
 ☎ 0032 499 256352

✉ [gaversbirmaan@gmail.com](mailto:gaversbirmaan@gmail.com)

Rudi VERHAEGHE  
 Vliegpleinstraat 6  
 8560 WEVELGEM  
 ☎ 0032 484 660837

✉ [rudi.verhaeghe@gmail.com](mailto:rudi.verhaeghe@gmail.com)

Ann-Sophie TEERLYNCK  
 Duivenstuk 8  
 8531 BAVIKHOVE  
 ☎ 0032 498 870833

✉ [descamps.henk@telenet.be](mailto:descamps.henk@telenet.be)

Marloes CHRISTIAENS  
 Thijs MEULEMANS  
 Annabel CHRISTIAENS  
 Maegen VERHELLE  
 Cindy BOUGEÂTRE  
 Axelle DESCAMPS  
 Michael JANART  
 Thibaut DEBOOSER  
 Lucas VERBRUGGE  
 Robbe VERELZEN  
 Maaïke DECOCK  
 Remi DELRUE

☎ 0032 468 302566  
 ☎ 0032 471 726865  
 ☎ 0032 468 591239  
 ☎ 0032 493 333471  
 ☎ 0032 488 374363  
 ☎ 0032 495 779713  
 ☎ 0032 475 750104  
 ☎ 0032 495 367514  
 ☎ 0032 471 726865  
 ☎ 0032 475 586830  
 ☎ 0032 492 578297  
 ☎ 0032 468 023596

[marloes.marie@gmail.com](mailto:marloes.marie@gmail.com)  
[thijs.meulemans@gmail.com](mailto:thijs.meulemans@gmail.com)  
[annabel.christiaens@gmail.com](mailto:annabel.christiaens@gmail.com)  
[andiz-mobiel@hotmail.com](mailto:andiz-mobiel@hotmail.com)  
[cindy.bougeatre1@telenet.be](mailto:cindy.bougeatre1@telenet.be)  
[descamps.axelle2002@gmail.com](mailto:descamps.axelle2002@gmail.com)  
[michael.janart@telenet.be](mailto:michael.janart@telenet.be)  
[thibaut.debooser@hotmail.com](mailto:thibaut.debooser@hotmail.com)  
[lucasverbrugge27@gmail.com](mailto:lucasverbrugge27@gmail.com)  
[verelzenrobbe@gmail.com](mailto:verelzenrobbe@gmail.com)  
[maikedecock1@gmail.com](mailto:maikedecock1@gmail.com)  
[remidelrue@hotmailil.com](mailto:remidelrue@hotmailil.com)

Andere trainers zijn in opleiding of zijn een opleiding aan het voltooien. Op de website van KZK vind je de meest recente informatie omtrent de trainers.

## **GROEPEN KZK SPURS**

**ZWEMSCHOOL**

- \* zeesterren (gele badmuts)
- \* zeepaardjes (groene badmuts)

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 schoollijn**

- \* Karpers (blauwe badmuts – 1x per week) / Snoeken (blauwe badmuts – 12+ - 2x per week)

**Zwemclub competitielijn**

- \* Vissen (grijze badmuts)
- \* Dolfijnen (zwarte badmuts)
- \* Orka's (witte badmuts)

In de zwemclub wordt op vier 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 (uitzondering: Karpers schoollijn). 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) geïndiceerd wordt.

**COMPETITIEGROEPEN**

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

- \* Jeugdteam
  - \* KZKteam (waarvan een selectie het A label krijgt)
  - \* KZK T team

**SPECIALE GROEPEN**

- \* Titanics
- \* Titanics Master
- \* 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.

**LIMIETTIDEN 2023 – 2024**

Voor alle Belgische Kampioenschappen dienen de opgelegde limiettijden vooraf gezwommen te worden in de periode vastgelegd door de Nationale Sportcommissie Zwemmen. Voor het BK Open en het BK 15+ (zomer 2024) moeten de limieten in een 50meter-bad of 25meter-bad gezwommen worden. Ook voor het BK Jeugd (zomer 2024) kunnen de limieten zowel in een 25meter- als een 50meter-bad gezwommen worden. Hiervoor worden limieten opgesteld voor 50meter-bad, alsook gelijkwaardige limieten voor 25meter-bad. Voor het BK korte afstand moeten de limieten vooraf gezwommen worden in een 25meter-bad. Alle limieten moeten controleerbaar zijn via Swimrankings.

De KZK-limieten komen dus te vervallen, maar er moeten voor deelname aan welk BK ook minimaal 2 limieten gehaald worden. De ultieme wedstrijd voor KZK om limieten te zwemmen is de Grote Prijs Stad Kortrijk Spurs (27 & 28 april 2024).

Voor een 'andere' wedstrijd met limieten (bv. Bonn, ...), moeten de limieten verbonden aan die specifieke wedstrijd behaald worden!

### **INDELING COMPETITIEGROEPEN**

<p><b><u>KZK T TEAM</u></b> CHRISTAENS Jutta</p>	<p><b><u>KZK TEAM (A label)</u></b> BEUNENS Ilian (A) CHRISTIAENS Annabel (A) DEBOOSER Thibaut (A) DECOUTERE Imani (A) DECUPERE Cedric (A) DELRUE Remi (A) SANDRA Eva (A) VERELZEN Robbe (A) MAES Kato VERBRUGGE Henri VERSCHUERE Lucas VINCKE Wilma GUILLEMYN Lucas (student)</p>	<p><b><u>KZK JEUGDTEAM</u></b> DEBRUYNE Hannes DECUPERE Alex FEYS Farah PICEU Seppe VANNESTE Daan</p>
<p><b><u>CW1</u></b> DE MOURA COUTINHO Diogo (student) CAUS Floor DESCAMPS Axelle (student) DESODT Tibo FEYS Jonah SAMYN Jonas VAN EYGEN Jozefien VANHOUTTEGHEM Jules</p>	<p><b><u>CW2</u></b> DEJONCKHEERE Merel DESMET Xenia (student) LEYNAERT Arne PARMENTIER Marie-Julie SANDRA Miel VERMAUT Céline</p>	<p><b><u>CW3</u></b> DEBUF Arthur DECUPERE Laurence DESODT Felien LEYNAERT Nils ROMBAUT Céline SPILLEBEEN Jutta THUYLLIE Vic VANDEMAELE Egon VANDEMAELE Jacob VANNESTE Nathan VICTOR Sam VYNCKE Seppe</p>

Student-zwemmers van andere clubs kunnen als niet-vergunninghouder trainen bij KZK. Stephan Vanderschrick (BZK/SL) traint via dat statuut bij KZK.

Marit Cokelaere en Finn Knockaert houden hun beslissing met betrekking tot dit seizoen nog in beraad.

De selectie voor elke groep wordt beschreven in de convenanten. Een selectie kan gedurende het seizoen veranderen of aangepast worden.

## **OFFICIALS / AFGEVAARDIGDEN KZK SPURS**

TAK: tijdopnemer / aankomstrechter / keerpuntrechter  
 JP: jurysecretaris provinciaal / JF: jurysecretaris federaal  
 SP: starter / SF: starter federaal  
 K2: kamprechter

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
Isabelle	Vandamme	TAK
Frederique	Christiaens	TAK
Heidi	Vanhaeke	TAK/JP
Rudi	Verhaeghe	TAK
Joachim	Maes	TAK
Tom	Debooser	TAK
Eva	De Wasch	TAK
Pedro	Desodt	TAK
Luc	Feys	TAK
Daphne	Jacobs	TAK
Eva	Godefroidt	TAK

## **VRIJWILLIGERSCOMITE KZK SPURS**

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, Mandy Desnyder, Isabel Lecluyse, Thijs Meulemans en Andrew Derumeaux.

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 Rosan voor de verdere uitwerking van een duurzame samenwerking ten gunste van KZK.



## **INTERDISCIPLINAIR TEAM KZK SPURS**

### **CLUBARTS**

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

### **INSPANNINGSFYSIOLOOG**

Professor dokter Jan OLBRECHT

### **SCREENING & TESTS**

Team AZ Groeninge  
 President Kennedylaan 4  
 8500 KORTRIJK  
 (Contact via Chantal & Fanny)

### **VELDKINE**

Op afroep

### **VOEDINGSDESKUNDIGE / MENTAL COACH**

Voedingsanalyse en mental coaching gebeuren op afroep of naar noodwendigheid.

## **OMKADERING 2023 - 2024 KZK SPURS**

MEDISCHE TESTS – na beslissing trainersstaf (via AZ Groeninge)

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

## **ZWEMBAD KZK SPURS**

Zwembad LAGO KORTRIJK WEIDE

Nelson Mandelaplein 19  
 8500 KORTRIJK  
 0032 56 441155  
[kortrijkweide@lago.be](mailto:kortrijkweide@lago.be) / [www.lago.be](http://www.lago.be)

## TRAININGSUREN KZK SPURS

trainingsuren zwembad Lago 2023-2024 droogopwarming en stretching inbegrepen							
		Cw3	Cw2	Cw1	Jeugdteam	KZK-team	KZK-A-team
ma	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	16.45-18.15 Chantal	Droog 17.00-17.50 17.45-20.15 Gillian	Droog 17.00-17.50 17.45-20.15 Gillian	Droog 17.00-17.50 17.45-19.45 Fanny	Droog 17.00-17.50 17.45-20.15 Gillian	Droog 17.00-17.50 17.45-20.15 Gillian
di	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	/	17.45-19.45 Ann-Sophie	/	/	17.15-19.45 Chantal/Heidi	17.15-19.45 Chantal/Heidi
wo	Am	/	/	05.50-07.40 Fanny/Gillian droog 14.45-15.45	/	05.50-07.40 Fanny/Gillian droog 14.45-15.45	05.50-07.40 Fanny/Gillian KT 18.30-20.00
	Pm	/	/	15.45-18.15 Bart/Heidi	droog 14.45-15.45 15.45-18.15 Fanny	15.45-18.15 Bart/Heidi	15.45-18.15 Bart/Heidi
do	Am	/	/	/	/	05.50-07.40 Fanny/Gillian	05.50-07.40 Fanny/Gillian
	Pm	16.45-18.45 Rudy	/	17.15-19.45 Fanny	16.45-18.45 Bart	17.15-19.45 Fanny	17.15-19.45 Fanny
vr	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	16.45-18.45 Rudy	17,45-19,45 Ann-Sophie	16.45-19.15 Fanny/Heidi	17.00-19.00 Chantal	16.45-19.15 Fanny/Heidi	16.45-19.15 Fanny/Heidi
za	Am	07.45-09.00 Droog 09.10-10.10 Heidi	/	07.45-10.15 Droog 10.15-11.15 Bart	07.45-10.15 Droog 10.15-11.15 Fanny	07.45-10.15 Droog 10.15-11.15 Chantal/Gillian	07.45-10.15 KT 10.30-12.00 Chantal/Gillian
	Pm	/	15.15-17.45 Heidi	15.15-17.45 Heidi	15.15-17.45 Fanny	15.15-17.45 Bart/Gillian	15.15-17.45 Bart/Gillian
zo	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	/	/	/	/	/	/
Totaal		Zwem 5u00 Droog 3u30	Zwem 10u00 Droog 3u20	Zwem 12u Droog 5u50	Zwem 11u30 Droog 5u50	Zwem 15u30 Droog 6u35	Zwem 17u Droog 7u

Orka's  
 di 17.00-18.00  
 do 18.00-19.00  
 Vr 18.00-19.30

## WEDSTRIJDKALENDER (onder voorbehoud van wijzigingen/schrappingen!)

KZK Kalender 2023-2024								
Datum	Plaats	wedstrijd	Cw3	Cw2	Cw1	Jeugdteam	KZK team	KZK A-team
Za 07/10/23	Meulebeke	400 wedstrijd	x			x		
Zo 08/10/23	Meulebeke	400 wedstrijd		x	x	x	x	x
Za 14/10/23	Diksmuide	PK korte afstand	x	x	x	x	x	x
Zo 15/10/23	Diksmuide	PK korte afstand	x	x	x	x	x	x
Za 21/10/23	Gent	Memorial Antheunis				x	x	x
Zo 22/10/23	Gent	Memorial Antheunis				x	x	x
Zo 22/10/23	Veurne	Dag 1 Provinciaal criterium	x	x	x			
Zo 05/11/23	Zwevegem	Pk lange afstand		x	x	x	x	x
Za 11/11/23	Gent	BK klein Bad			selectie	selectie	selectie	x
Zo 12/11/23	Gent	BK klein Bad			selectie	selectie	selectie	x
Za 18/11/23	Nijlen	Zn tweedaagse					x	x
Zo 19/11/23	Nijlen	Zn tweedaagse					x	x
Za 18/11/23	Diksmuide	VJK Korte baan	selectie			selectie		
Zo 19/11/23	Diksmuide	VJK Korte baan	selectie	x	x	selectie		
Zo 03/12/23	Zwevegem	Dag 2 Provinciaal criterium	x	x	x			
Ma 26/12/23	Kortrijk	Laatste kans	x	x	x	x	x	x
Zo 07/01/24	Antwerpen	Pepermans	selectie			selectie		
Zo 07/01/24	Ieper	Dag 3 Provinciaal criterium	x	x	x			
Zo 14/01/24	Kortrijk	Clubkampioenschap	x	x	x	x	x	x
Vr 19/01/24	Antwerpen	Flanders swimming Cup					selectie	selectie
Za 20/01/24	Antwerpen	Flanders swimming Cup					selectie	selectie
Zo 21/01/24	Antwerpen	Flanders swimming Cup					selectie	selectie
Vr 26/01/24	Antwerpen	Vlaamse Jeugd challenge	selectie			selectie		
Za 27/01/24	Antwerpen	Vlaamse Jeugd challenge	selectie			selectie		
Zo 28/01/24	Antwerpen	Vlaamse Jeugd challenge	selectie			selectie		
Za 03/02/24	Antwerpen	Wintercriterium	selectie	selectie	selectie	selectie		
Zo 04/02/24	Antwerpen	Wintercriterium	selectie	selectie	selectie	selectie		
Zo 25/02/24	Meulebeke	Wisselslag Emmanuel Vanluchene	x	x	x		x	x
Za 03/03/24	Brugge	West-vlaanderen sprint	x	x	x			
Za 02/03/24	Gent	Mega Swim meet			x	x	x	x
Zo 03/03/24	Gent	Mega Swim meet			x	x	x	x
Zo 10/03/24	Diksmuide	Dag 4 Provinciaal criterium	x	x	x			
Za 23/03/24	Antwerpen	ADSR				x	x	x
Zo 24/03/24	Antwerpen	ADSR				x	x	x
Zo 07/04/24	Meulebeke	Dag 5 Provinciaal criterium	x	x	x			
Vr 19/04/24	Antwerpen	Open Belgische kampioenschappen			selectie		x	x
Za 20/04/24	Antwerpen	Open Belgische kampioenschappen			selectie		x	x
Zo 21/04/24	Antwerpen	Open Belgische kampioenschappen			selectie		x	x
???	Ettelbruck	Internationale wedstrijd	limieten	limieten	limieten	limieten	x	x
???	Ettelbruck	Internationale wedstrijd	limieten	limieten	limieten	limieten	x	x
Za 27/04/24	Kortrijk	Grote prijs stad Kortrijk	x	x	x	x	x	x
Zo 28/04/24	Kortrijk	Grote prijs stad Kortrijk	x	x	x	x	x	x
Zo 05/05/24	????	West-vlaams criterium						
Za 04/05/24	Gent	First Meeting				x	x	x
Zo 05/05/24	Gent	First Meeting				x	x	x
???	Eindhoven	Internationale wedstrijd						limieten
???	Eindhoven	Internationale wedstrijd						limieten
???	Eindhoven	Internationale wedstrijd						limieten
Za 25/05/24	Meulebeke	200-wedstrijd	selectie					
Zo 26/05/24	Meulebeke	200-wedstrijd		x	x	x	x	x
Zo 02/06/24	Menen	Avondmeeting	x	x	x	x	x	x
Vr 12/07/24	Antwerpen	Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Za 13/07/24	Antwerpen	Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Zo 14/07/24	Antwerpen	Zomercriterium	x	x	selectie	selectie		
Vr 19/07/24	Antwerpen	Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Za 20/07/24	Antwerpen	Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Zo 21/07/24	Antwerpen	Belgische Jeugdkampioenschappen	limieten	limieten		x		
Vr 26/07/24	Antwerpen	Belgische Kampioenschappen 15+			selectie		x	x
Za 27/07/24	Antwerpen	Belgische Kampioenschappen 15+			selectie		x	x
Zo 28/07/24	Antwerpen	Belgische Kampioenschappen 15+			selectie		x	x

## **STAGES 2023 - 2024 KZK SPURS**

### HERFSTVAKANTIE

Trainingen in eigen bad

### KERSTVAKANTIE:

Trainingen in eigen bad én twee dagstages (2 volle dagen, verplichte deelname)

### PAASVAKANTIE

Trainingen in eigen bad

### GROTE VAKANTIE: Oostende en Tenerife La Caleta – plaats en datum onder voorbehoud!

Buitenland van 28/06/2024 tot en met 10/07/2024 (verplicht voor alle deelnemers BJK en BK)

Oostende van 01/07/2023 tot en met 10/07/2023 (verplicht voor alle deelnemers

Zomercriterium).

## **STRUCTURELE SAMENWERKING MET ATHENA POTTELBERG**

Volgend seizoen gaat KZK opnieuw structureel samenwerken met Athena Pottelberg, die een specialisatie zwemmen aanbieden. Deze unieke samenwerking zal zich vertalen in een sportieve ondersteuning vanwege KZK enerzijds, anderzijds in een aanbod vanwege Athena Pottelberg voor leerlingen die deze specialisatie volgen. Meer nieuws via de website!

## **SCHOLENCONVENANT KZK SPURS**

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. Deze convenanten bestaan naast de bevoorrechte samenwerking met Athena Pottelberg.

## **COMMUNICATIE KZK SPURS / AFSPRAKEN 2023 – 2024**

### *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 (sport)drank 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
- GSM verdwijnt vanaf toegang tot het zwembad en komt weer boven bij het verlaten er van!

## **SELECTIES 2023 - 2024 KZK SPURS**

### ***SWIM ACADEMY***

DE Swim Academy (voorheen 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 Zwemfed. 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 SPURS**

KZK kan rekenen op diverse trouwe sponsors. Via Rosan Hinnekens, 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 Rosan te bezorgen!

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

**IT TAKES**  
*teamwork*  
*to make a*  
**DREAM**  
**WORK**