



LEUVEN AQUATICS

Infoavond competitiezwemmen

27 oktober 2021

Agenda voor vandaag

- Presentatie Voorzitter: Jeroen Lecoutere
- Presentatie API: Nathalie Brack
- Presentatie Hoofdcoach: Brigitte Becue
- Einde presentaties: stoelen aan de kant en tijd voor babbels/vragen/kennismakingen

Agenda voor vandaag

- Presentatie Voorzitter: Jeroen Lecoutere
- Presentatie API: Nathalie Brack
- Presentatie Hoofdcoach: Brigitte Becue
- Einde presentaties: stoelen aan de kant en tijd voor babbels/vragen/kennismakingen

Jeroen Lecoutere



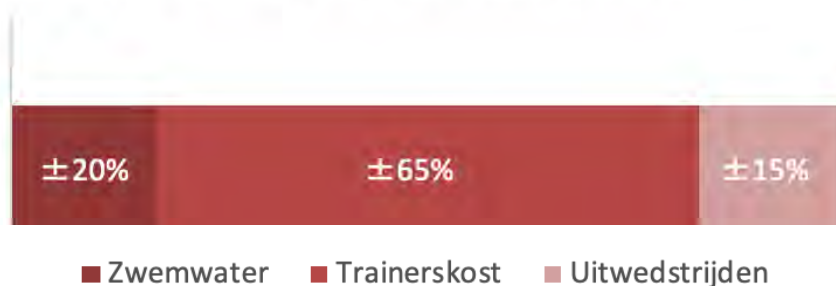
- Voorzitter LAQUA afdeling zwemmen
- 34 jaar
- dr. ir. Biomedische Technologie
- Ondernemer
- Bestuurder LAQUA sinds 2010
- Zwemmer 1990 – ...
- Lid bij LAQUA sinds 1998
- Nationale jeugdploeg -18j
- '04-'05: Ohio State, USA: zwem+studie (17j.)
- '15: Brisbane Grammar, Australië
- Lid van LAQUA Belgische Recordploeg 4x200m (25m)

Hoe werkt de club?

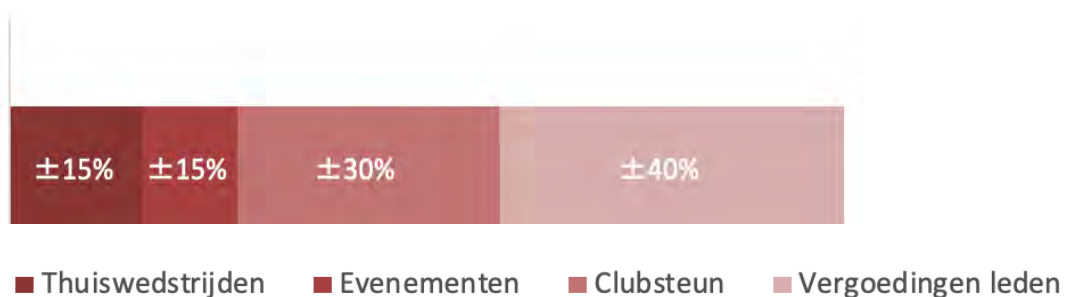


Hoe zit het financieel in elkaar?

Wat kost een competitiezwemmer?



Hoe worden de kosten van onze leden bekostigd?



Vrijwilligerswerk



Tokyo 2020 -> 110.000 vrijwilligers!!

Vrijwilligerswerk

- 25% van alle vrijwilligersuren in België gebeuren in de sport
- In de sport zijn >85% van alle gepresteerde uren vrijwilligerswerk
- Sport wordt gedragen door vrijwilligerswerk
- Maakt sport een tijdsbesteding waar veel geëngageerde mensen in te vinden zijn!

Vrijwilligersregister

Neem contact op voor een taakje op [deze lijst](#)*!

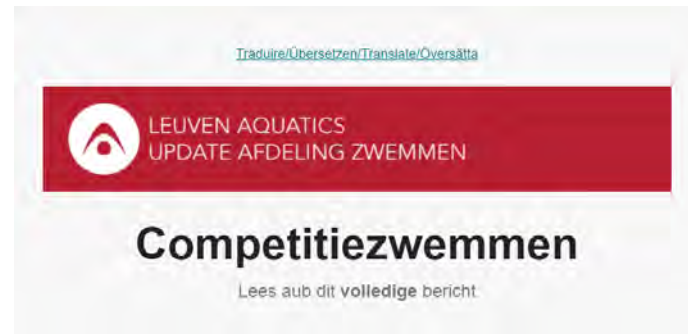
COO WEDSTRUDEN 1 (voorprogramma's/uitnodigen andere clubs)	Annemieke Pleters	Danielle Vandenbosch	
		TBD	
		TBD	
COO WEDSTRUDEN 2 (organisatie thuiswedstrijden)	Lisbet De Laet	TBD	
		TBD	
	Patrick Rummens	Jeroen Lecoutere	
	Bart Decuyperre	TBD	
COO Computercel /electronische tijdsopname	Christophe Hoeven		
	Tom Mortier		
	Jeroen Lissens		
	André Meyvisch		
		Annemieke Pleters	
COO JURYSECRETARIAAT	Danielle Vandenbosch	Robrecht David	
		Chantal De Keersmaecker	
		TBD	
		TBD	
COO VRIJWILLIGERS EVENTS & LEDENVERANTWOORDELIJEN	Jeroen Lissens		?
	TECHNIEGROEP		
	Anke De Broeck		
	TRAIINGROEP		
LEDENVERANTWOORDELIJEN	Jeroen Lissens	TBD	
	Tessa Verberck		
	COMPETITIEGROEP/KERN BELOFTEN		
	?		
	Jeroen Lecoutere		
COO TAK	Jeroen Lissens	TBD	Takcoo.competitie@leuvenaquatics.be
	?	TBD	Telegram kanaal:
		TBD	https://t.me/joinchat/wjs52XrZ7TkxYmVk
TAKKERS	Zie Taklijst	TBD	
	TBD	Philip Vandervelpen	
	Henk Dejonckheere	Mieke Dhooghe	
COO WERCHTER(CF)	TBD		werchter@leuvenaquatics.be
COO KLEDIJ	Cindy Van Rompaey	TBD	kledij@zwemmen.leuvenaquatics.be
	Karen Van Hoof	TBD	
COO SPORTSECRETARIAAT	Sohe Rummens (voorlopig)	TBD	Sportsecretariaat.competitie@leuvenaquatics.be
COO PENNINGMEESTER	Nancy Vanderheyden	TBD	penningmeester@competitie.leuvenaquatics.be
	Jeroen Lissens		
COO SECRETARIAAT/LEDENADMINISTRATIE		Nancy Vanderheyden	ledenadministratie@zwemmen.leuvenaquatics.be

*beschrijvingen van de taken worden nog aangevuld. Neem in de tussentijd gerust contact op bij vragen!

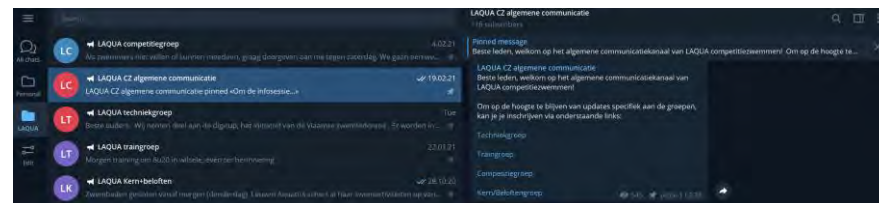
Waar komt het laatste nieuws?

Twee officiële kanalen

- Mailing ([link](#)):



- Telegram ([link](#)):



Waar vind je algemene info?

- <http://competitie.leuvenaquatics.be>



The screenshot displays the website for Leuven Aquatics, specifically the competition page. The header includes the Leuven Aquatics logo and navigation links: "VRIJWILLIGER WORDEN", "OVER ONS", "FAQ", "CONTACT", and "INSCHRIJVEN". The main navigation bar features "ZWEMSCHOOL", "ZWEMMEN", "WATERPOLO", and "ARTISTIEK". Below this, a secondary navigation bar lists "COMPETITIEZWEMMEN", "KALENDER", "UITSLAGEN", "GROEPSINDELING", "ZWEMUREN", "TIELEN", "CONTACT", and "LID WORDEN?". The page content includes a sidebar with links for "HOME", "COMPETITIE", "INFO", "STAGE 2021", "AFWEZIGHEIDEN", "WEDSTRIJDEN", "BIJDOELPH SCORES", "WEDSTRIJKLEDEN", "PERSOONLIJKE RECORDES", "LICENTIE", "SPORTVOEDING", and "WELKOMSTBOCHURE". The main content area is titled "Informatiepagina's" and contains the text: "Op deze pagina's vinden jullie meer informatie terug over competitiezwemmen bij Leuven Aquatics. Klik op de rubrieken links om meer te weten te komen over een bepaald onderdeel." Below this is a "SPONSORS" section with logos for Sportbase, SIBA, CURVE, BOON-WEETS, and ING KORBEEK-LO.

Agenda voor vandaag

- Presentatie Voorzitter: Jeroen Lecoutere
- **Presentatie API: Nathalie Brack**
- Presentatie Hoofdcoach: Brigitte Becue
- Einde presentaties: stoelen aan de kant en tijd voor babbels/vragen/kennismakingen

API

AanspreekPersoon Integriteit

- laagdrempelig 1^{ste} aanspreekpunt voor sporters – ouders – begeleiders/trainers
vraag – vermoeden – klacht
over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag of lichamelijke en seksuele integriteit
- zorg dragen dat Laqua (bestuur, trainers) voldoende aandacht geeft aan preventie van en omgaan met (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

laagdrempelig 1^{ste} aanspreekpunt

- algemeen:
 - luisteren naar vraag/verhaal
 - doorverwijzen indien nodig/advies verlenen –
 - vervolgstappen
 - opvolging
 - discretieplicht
- afhankelijk van situatie => stappenplan –
handelingsprotocol
 - trainer/trainer & zwemmer(s)/zwemmers/API's
- wie? need to know, not nice to know
- advies formuleren, verantwoordelijkheid bij bestuur

- [Http://www.leuvenaquatics.be/contact](http://www.leuvenaquatics.be/contact)

API - AANSPREEKPERSONEN INTEGRITEIT

Met een vraag, vermoeden of klacht over grensoverschrijdend gedrag of lichamelijke en integriteit kan je terecht bij één van onze aanspreekpersonen integriteit. Deze persoon garandeert anonimiteit. Je kan terecht bij de API van uw eigen afdeling of die van een andere afdeling. Na een eerste mail kan je verder in overleg via mail, telefoon of een persoonlijk gesprek.

Zwemmen contacteer	Nathalie Brack
Waterpolo contacteer	Betty Vander Elst
Synchro contacteer	Ann Hendriks
Zwemschool contacteer	Danielle Vandenbosch
G-Zwemmen contacteer	Tessa Wauters

Zoek je een aanspreekpunt buiten de club? Dat kan ook via: <http://www.nupraatikerover.be/>

- club API's - federatie API

Agenda voor vandaag

- Presentatie Voorzitter: Jeroen Lecoutere
- Presentatie API: Nathalie Brack
- **Presentatie Hoofdcoach: Brigitte Becue**
- Einde presentaties: stoelen aan de kant en tijd voor babbels/vragen/kennismakingen

Brigitte Becue Hoofdcoach



- 49 jaar
- zoon Nicholas (techniekgroep)
- Fulltime job bij Speedo (vertegenwoordiger)
- Zwemmer 1981-2002
- 4 Olympische Spelen
- 5x Goud EK
- 1x Brons WK
- 2x Sportvrouw vh jaar
- Trainer TSS
- Coach bij Laqua sinds juli 2020



Trainers Laqua per groep:

Techniekgroep:

Coördinator:	Eric
Vaste trainers:	Eric, Aïcha en Jutta
Vervangers:	Lea

Train- en competitiegroep:

Coördinator:	Brigitte
Vaste trainers:	Brigitte, Anne, Rob, Alexander
Vervangers:	Robin, Lisa

Kern & Beloften groep:

Coördinator:	Brigitte
Vaste trainers:	Brigitte, Joanna, Alexander
Vervangers:	

Droogtraining woe: Lukas en Bie

Vervangers: Pieterjan, Mara, Sven, Roel

Deelname wedstrijden: inschrijven

Link te vinden in Telegram!

Uitleg procedure

procedure aat.competitie@leuvenaquatics.be

Wedstrijdkalender LAQUA najaar 2021

Datum	Plaats	Techniek groep	Train groep	Competitie groep	Kern / beloften	Inschrijven	Deadline inschrijven	Overzicht inschrijvingen (voorlopig)	Voorprogramma	Namenlijst / uitslag
19/9/2021	NM Tienen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					UITSLAG Tienen
26/9	NM Dilbeek	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					UITSLAG Dilbeek
9/10	NM/avond Herentals (400m)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					Uitslag Herentals
16-17/10	VM PK Leuven	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					Uitslag PK
31/10	VM PK lange afstand Meise	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				Voorprogramma PK lang 31/10 VM	Definitieve namenlijst LA
	NM (trainers bepalen welke)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				Voorprogramma PK lang 31/10 NM	
1/11	VM zwemmers ingeschreven worden:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Voorprogramma PK lang 1/11 VM	
	NM lijst volgt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Voorprogramma PK lang 1/11 NM	
6/11	VM VJK 25m (LIMIETEN)	<input type="checkbox"/>	SELECTIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				VJK 25m (LIMIETEN)	Definitieve namenlijst VJK
6/11	NM Kortrijk (dus NIET in Diksmuide)	<input type="checkbox"/>	SELECTIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
7/11	VM Korte baan	<input type="checkbox"/>	SELECTIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
7/11	NM	<input type="checkbox"/>	SELECTIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
13/11	VM BK 25m LEUVEN (LIMIETEN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SELECTIE			Voorlopige lijst BK	Voorprogramma BK	zwemmers met limieten (kan nog aangevuld worden)
13/11	NM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SELECTIE					
14/11	VM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SELECTIE					
14/11	NM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SELECTIE					
27/11/2021	Avond CVB Overijse (onder voorbehoud)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Voorprogramma Overijse	
28/11/2021	VM Hasselt 200m (11-14 j)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inschrijven Hasselt	6/11 22u	Voorlopige lijst Hass	Voorprogramma Hasselt VM	
	NM Hasselt 200m (15j en ouder)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				Voorprogramma Hasselt NM	
19/12	NM Tremele									
26/12	Tienen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				Voorprogramma Tienen	

Wedstrijdplanning

	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI
1	W	V	M	W	Z	D	D	V	Z CVB Liedekerke?	W	V
2	D	Z	D	D	Z	W	W	Z		D	Z
3	V	Z	W	V	M	D	D	Z	D	V	Z Flanderschieren Zwervem?
4	Z	M	D	Z	D	V	V	M	W	Z	M
5	Z	D	V	Z	W	Z	Z	D	D	Z	D
6	M	W	Z VJK Diksmuide	M	D	Z CVB Laque	Z CVB Zaventem?	W	V	M	W
7	D	D	Z VJK Diksmuide	D	V	M	M	D	Z	D	D
8	W	V	M	W	Z	D	D	V	Z Tyr Cup Laque	W	V
9	D	Z Internals 400m	D	D	Z	W	W	Z	M	D	Z
10	V	Z	W	V	M	D	D	Z	D	V	Z
11	Z	M	D	Z	D	V VJK	V	M	W	Z	M
12	Z	D	V	Z	W	Z VJK	Z ADSR?	D	D	Z	D
13	M	W	Z PK Leuven	M	D	Z VJK	Z ADSR/ CVB Aarschof?	W	V	M	W
14	D	D	Z PK Leuven	D	V	M	M	D	Z	D	D
15	W	V	M	W	Z	D	D	V	Z	W	V Zomertriënum (geen stage)
16	D	Z PK Leuven	D	D	Z CVB Tienen	W	W	Z	M	D	Z Zomertriënum (geen stage)
17	V	Z PK Leuven	W	V	M	D	D	Z	D	V	Z Zomertriënum (geen stage)
18	Z	M	D	Z	D	V	V	M	W	Z	M
19	Z CVB Tienen	D	V	Z Tienen?	W	Z CVB Landen?	Z	D	D	Z	D
20	M	W	Z	M	D	Z	Z CVB Tienen?	W	V	M	W
21	D	D	Z	D	V	M	M	D	Z	D	D
22	W	V	M	W	Z Flanders (15-18)+22+	D	D	V BK Open	Z	W Zaventem?	V BK 11-14
23	D	Z	D	D	Z Flanders (15-18)+22+	W	W	Z BK Open/ Aarschof	M	D	Z BK 11-15
24	V	Z	W	V	M	D	D	Z BK Open/ Aarschof	D	V	Z BK 11-16
25	Z	M	D	Z	D	V Vlaamse Kamp 15+	V	M	W Dordende	Z	M
26	Z Dibeek	D	V	Z Tienen Laible kane?	W	Z Vlaamse Kamp 15+	Z	D	D Dordende	Z CVB Meise?	D
27	M	W	Z OF Overijse avond?	M	D	Z Vlaamse Kamp 15+	Z	W	V Dordende	M	W
28	D	D	Z ENOP HZS 200m?	D	V	M	M	D	Z	D	D
29	W	V	M	W	Z		D	V	Z	W	V BK 15+
30	D	Z	D	D	Z CVB Motorbeek (50m)	W	W	Z	M	D	Z BK 15+
31		Z PK Lange afstand Meise	V	M			D				Z BK 15+

Seizoensindeling en planning

- <11 jaar: planning vooral op basis van techniek
- 11-13 à 14 jaar: 2 wedstrijdpieken/seizoen
- 14+: 2 à 3 wedstrijdpieken/seizoen
- 18+ meerdere pieken/seizoen

=>

Najaar: 25m bad seizoen

Voorjaar: 50m bad seizoen

B(J)K belangrijkste wedstrijd, daarna Vlaamse en provinciale kampioenschappen

Algemene ontwikkeling

- <12/13 jaar: verschillende sporten beoefenen
- <14 jaar: alle slagen en afstanden
- 14 à 16 jaar specialisatie slag/afstand

=>

Zwemfed:

VJK 25m: limiet 400m cr of 200m ws

VJK 50m: optellen 400m cr+200m ws tijd: 50 beste zwemmers mogen deelnemen

Doelstellingen Laqua

- Meer zwemmers op podium BK, Internationale tornooien en deelname Laqua zwemmer(s) op de OS 20..

=> Verhogen van

- Techniek niveau
- Trainingsuren
- Trainingsplanning

...

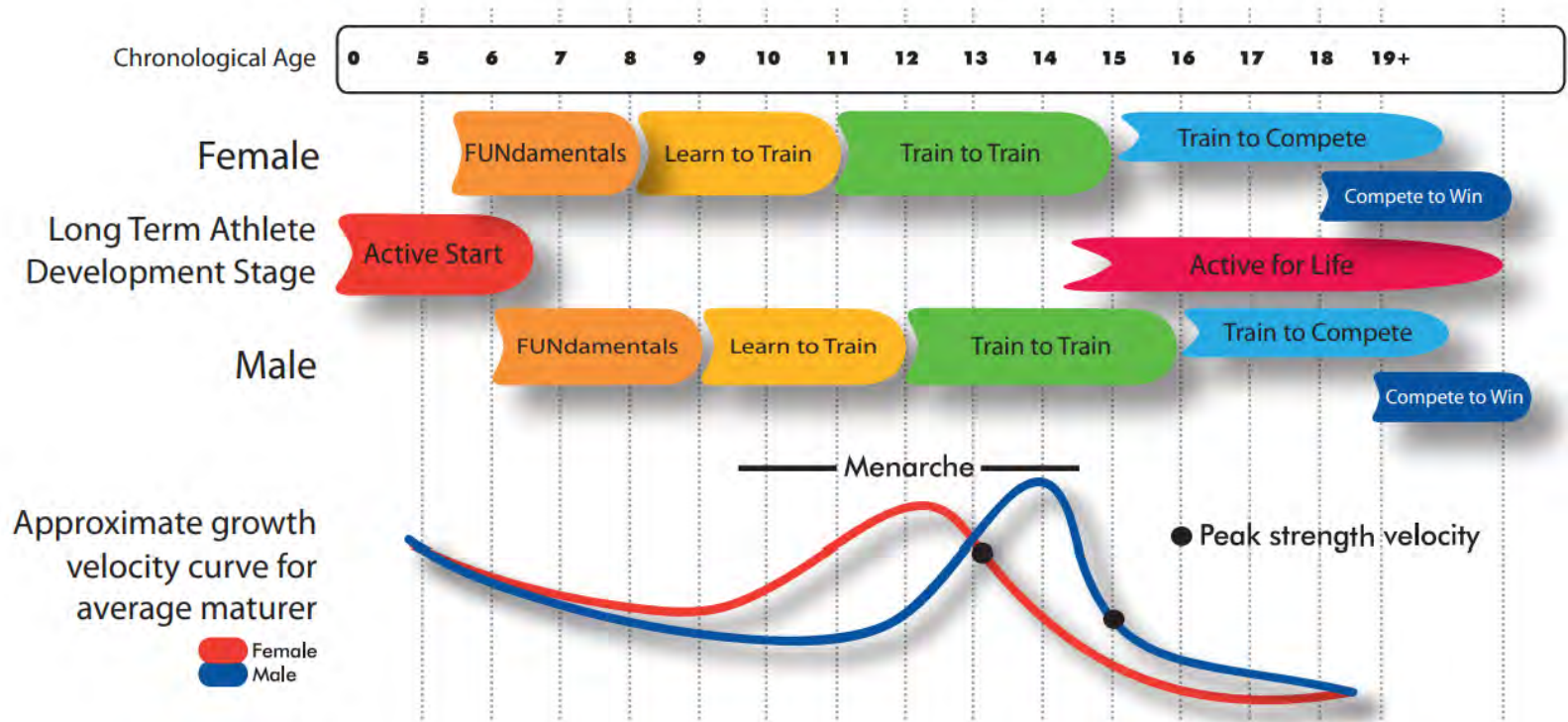
VERSCHILLENDE GROEPEN

- Techniekgroep
- Train- en competitiegroep
- Kern & Beloften
- Sportivo's (na zwemschool of springplankteam)
- Volwassen zwemmen (vanuit elke groep competitie)

VERSCHILLENDE GROEPEN 2021-2022

- Techniekgroep: vervolmaking techniek 4 slagen
- Trainingsgroep: leren trainen (techniek)
 - > Doorgroeien beloften of competitiegroep
- Competitiegroep: 4 à 5 trainingen/week
- Beloften: 6 à 8 trainingen/week, 9RP, engagement
- Kern: 6 à 10 trainingen/week, 12 **RP, engagement**

Long Term Swimmer Development Model



Opvolging vanaf traingroep

- Bloedonderzoek: 1 à 2x per jaar of meer indien nodig
- Tandarts: 1 à 2x/ jaar
- Voldoende slaap (schermpjes)
- Lactaattesten (vanaf +-5'30"/ 400m cr)
- Techniekanalyse

Opvolging vanaf Kern & Beloften

- Kracht en stabiliteitstraining: individueel (samenwerking Grit Sports Clinic Leuven)
- ...

Engagement



RP: Rudolph Punten (50m bad)

- Internationaal puntensysteem die rekening houdt met zwemslag, zwemafstand, leeftijd, gender.
- Wordt normaal elk jaar opnieuw berekend.
- Zwemfederatie werkt hiermee voor selecties.
- 50m bad berekend; in club ook goed voor 25m bad tijden.

De waarde van de punten volgens Dr Rudolph:

- Wereldniveau = 20 punten
- Aansluiting wereldniveau = 19 punten
- Nationaal topniveau = 17/18 punten
- Aansluiting nationaal topniveau = 16 punten
- Hoger clubniveau = 14/15 punten
- Midden clubniveau = 12/13 punten
- Lager clubniveau = <11 punten
- Ontwikkelingsfase = 1-10 punten

Punktabelle männlich, Altersklasse 11

Strecke	Freestyle						Breaststroke			Butterfly			Backstroke			Medley		Pkt.
	50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400	
20	00:27.70	01:00.50	02:13.84	04:39.29	09:43.81	18:29.29	00:34.91	01:17.26	02:46.20	00:29.69	01:07.45	02:32.09	00:31.68	01:09.10	02:28.55	02:28.43	05:18.52	20
19	00:28.13	01:01.43	02:15.91	04:43.61	09:52.84	18:46.45	00:35.45	01:18.46	02:48.77	00:30.15	01:08.50	02:34.44	00:32.17	01:10.17	02:30.84	02:30.72	05:23.44	19
18	00:28.56	01:02.37	02:17.98	04:47.93	10:01.87	19:03.60	00:35.99	01:19.65	02:51.34	00:30.61	01:09.54	02:36.79	00:32.66	01:11.24	02:33.14	02:33.02	05:28.37	18
17	00:28.99	01:03.31	02:20.05	04:52.25	10:10.90	19:20.75	00:36.53	01:20.84	02:53.91	00:31.07	01:10.58	02:39.14	00:33.15	01:12.31	02:35.44	02:35.32	05:33.30	17
16	00:29.42	01:04.24	02:22.12	04:56.57	10:19.93	19:37.91	00:37.07	01:22.04	02:56.48	00:31.53	01:11.63	02:41.49	00:33.64	01:13.38	02:37.73	02:37.61	05:38.22	16
15	00:29.85	01:05.18	02:24.19	05:00.89	10:28.95	19:55.06	00:37.61	01:23.23	02:59.05	00:31.99	01:12.67	02:43.85	00:34.13	01:14.45	02:40.03	02:39.91	05:43.15	15
14	00:30.27	01:06.11	02:26.26	05:05.21	10:37.98	20:12.22	00:38.15	01:24.43	03:01.62	00:32.45	01:13.71	02:46.20	00:34.62	01:15.51	02:42.33	02:42.20	05:48.07	14
13	00:30.70	01:07.05	02:28.33	05:09.52	10:47.01	20:29.37	00:38.69	01:25.62	03:04.19	00:32.91	01:14.76	02:48.55	00:35.11	01:16.58	02:44.63	02:44.50	05:53.00	13
12	00:31.13	01:07.98	02:30.40	05:13.84	10:56.04	20:46.52	00:39.23	01:26.82	03:06.76	00:33.36	01:15.80	02:50.90	00:35.60	01:17.65	02:46.92	02:46.79	05:57.92	12
11	00:31.56	01:08.92	02:32.47	05:18.16	11:05.07	21:03.68	00:39.77	01:28.01	03:09.33	00:33.82	01:16.84	02:53.25	00:36.09	01:18.72	02:49.22	02:49.09	06:02.85	11
10	00:31.99	01:09.85	02:34.54	05:22.48	11:14.09	21:20.83	00:40.31	01:29.21	03:11.90	00:34.28	01:17.88	02:55.60	00:36.58	01:19.79	02:51.52	02:51.38	06:07.77	10
9	00:32.42	01:10.79	02:36.61	05:26.80	11:23.12	21:37.99	00:40.85	01:30.40	03:14.47	00:34.74	01:18.93	02:57.96	00:37.07	01:20.86	02:53.81	02:53.68	06:12.70	9
8	00:32.84	01:11.73	02:38.68	05:31.12	11:32.15	21:55.14	00:41.39	01:31.60	03:17.04	00:35.20	01:19.97	03:00.31	00:37.56	01:21.93	02:56.11	02:55.97	06:17.63	8
7	00:33.27	01:12.66	02:40.75	05:35.44	11:41.18	22:12.29	00:41.93	01:32.79	03:19.61	00:35.66	01:21.01	03:02.66	00:38.05	01:22.99	02:58.41	02:58.27	06:22.55	7
6	00:33.70	01:13.60	02:42.82	05:39.76	11:50.21	22:29.45	00:42.47	01:33.99	03:22.18	00:36.12	01:22.06	03:05.01	00:38.54	01:24.06	03:00.71	03:00.56	06:27.48	6
5	00:34.13	01:14.53	02:44.89	05:44.08	11:59.23	22:46.60	00:43.01	01:35.18	03:24.75	00:36.58	01:23.10	03:07.36	00:39.03	01:25.13	03:03.00	03:02.86	06:32.40	5
4	00:34.56	01:15.47	02:46.96	05:48.40	12:08.26	23:03.76	00:43.55	01:36.38	03:27.32	00:37.04	01:24.14	03:09.72	00:39.52	01:26.20	03:05.30	03:05.15	06:37.33	4
3	00:34.99	01:16.40	02:49.03	05:52.71	12:17.29	23:20.91	00:44.09	01:37.57	03:29.89	00:37.50	01:25.19	03:12.07	00:40.01	01:27.27	03:07.60	03:07.45	06:42.25	3
2	00:35.41	01:17.34	02:51.10	05:57.03	12:26.32	23:38.06	00:44.63	01:38.77	03:32.46	00:37.96	01:26.23	03:14.42	00:40.50	01:28.34	03:09.89	03:09.74	06:47.18	2
1	00:35.84	01:18.27	02:53.16	06:01.35	12:35.35	23:55.22	00:45.17	01:39.96	03:35.03	00:38.42	01:27.27	03:16.77	00:40.99	01:29.41	03:12.19	03:12.04	06:52.10	1

ZOMERSTAGE B(J)K 2022

- 3-16 juli 2022
- Spanje, Italië,...
- Voorwaarden stage:
 - Limiet behalen en deelname BJK en BK
 - BJK: 22-24/7/22
 - BK: 29-31/7/22
 - Periode tussen stage en B(J)K blijven trainen

Vorbereiding zomercriterium 2022

- 15-17/7/21
 - We bekijken nog of er in Leuven getraind wordt of er een stage kan voorzien worden
- ⇒ **Doel is dat zoveel mogelijk zwemmers limiet B(J)K behalen.**

GELOOF IN JEZELF DAT JE HET KAN !!!

HARD
WORK
BEATS
TALENT



Agenda voor vandaag

- Presentatie Voorzitter: Jeroen Lecoutere
- Presentatie API: Nathalie Brack
- Presentatie Hoofdcoach: Brigitte Becue
- Einde presentaties: stoelen aan de kant en tijd voor babbels/vragen/kennismakingen