



Info-avond seizoen 2023-2024

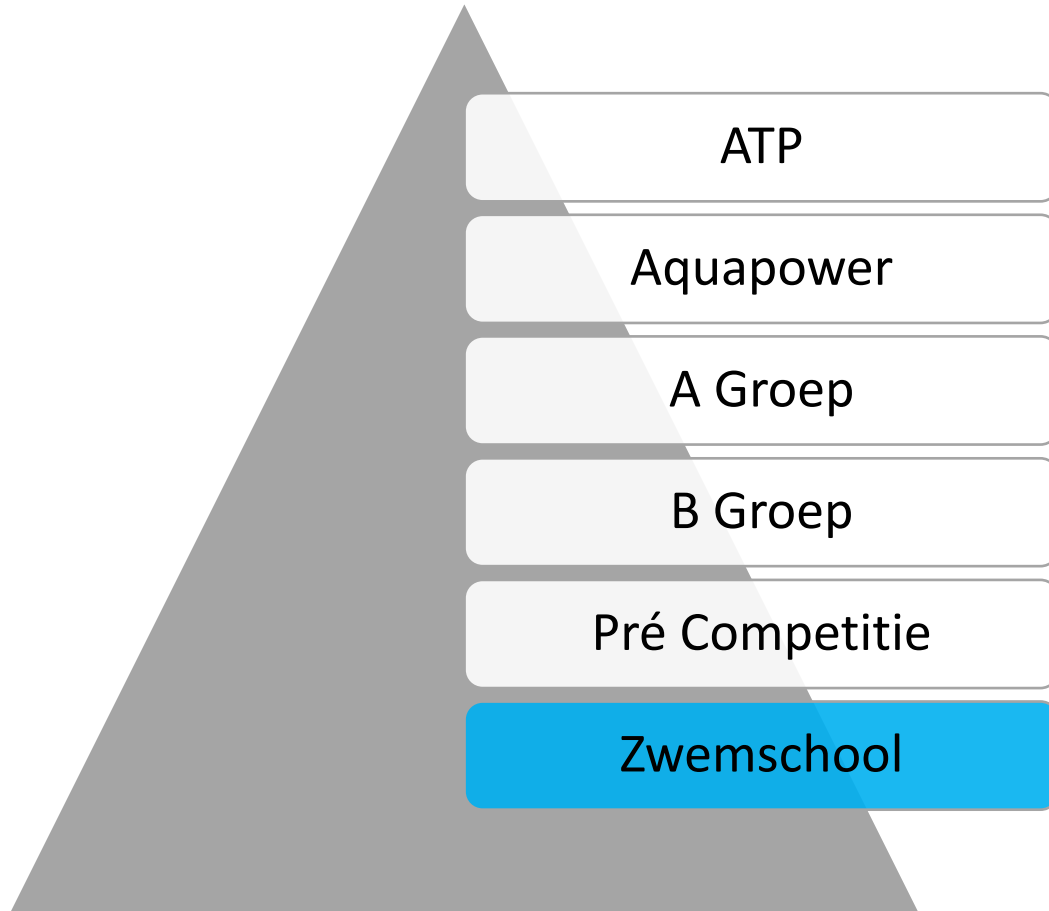


GOLD

Gedachtengoed

Het bevorderen van de zwemsport en de sport in het algemeen om de sporter de optimale kansen te bieden om door te groeien tot de nationale en internationale top, door een doorgedreven professionele omkadering en begeleiding.

MZK 2023-2024

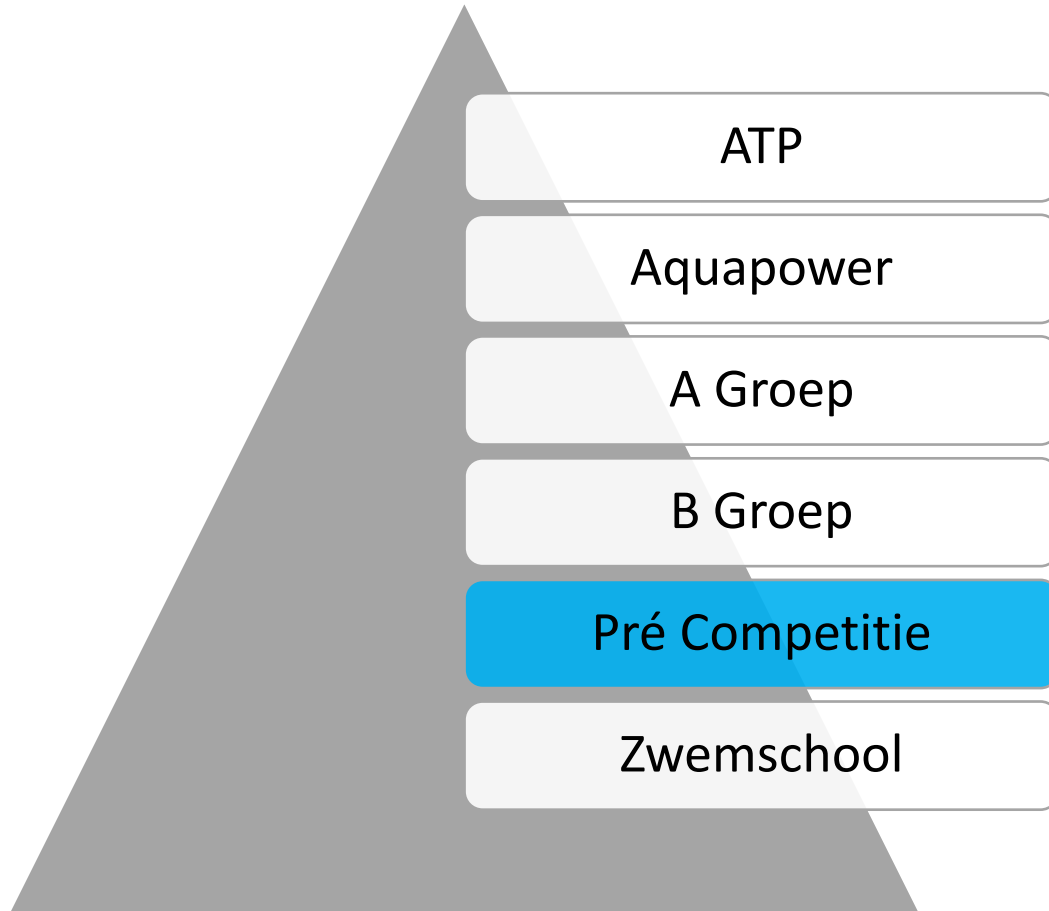


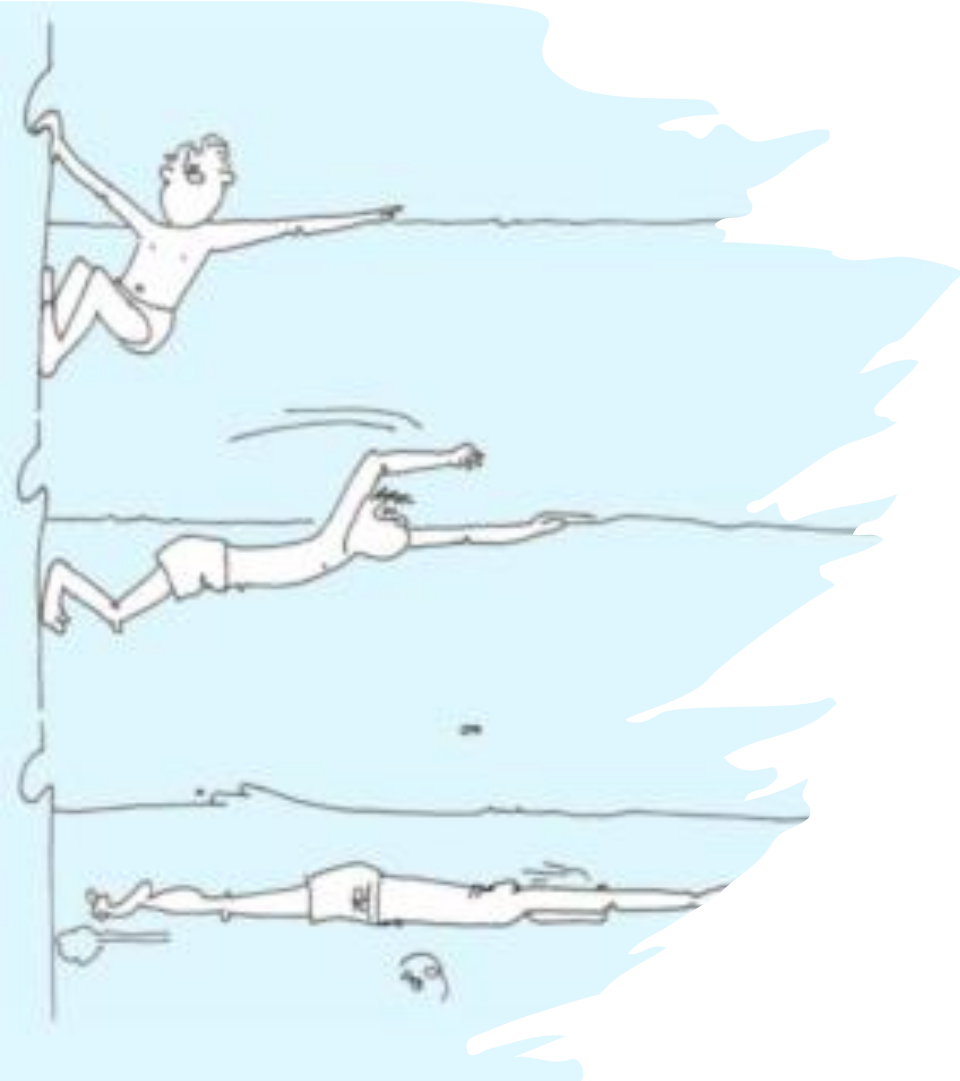
Zwemschool

Correct leren
zwemmen in alle
zwemstijlen, en dit
volgens de
zwemreglementen is
onze hoofdoopdracht !



MZK 2023-2024





Pré competitie

In deze groep leert de zwemmer een degelijke 100m wisselslag en 200m crawl zwemmen.

De wisselslag is, zoals de naam al zegt, een combinatie van de vier zwemslagen. De zwemmer kan alle keerpunten van alle stijlen correct uitvoeren volgens de zwemreglementen.

Ook tactisch inzicht komt aan bod.

Pré-comp

Deelname Paco-
zwemfeesten

Infofiche seizoen 2023-2024

Pré-competitie



doelgroep

Vorbereiden op competitiezwemmen

Verantwoordelijke trainers: Helena, Christiane

Trainingschema

		Totaal aantal trainingsuren/week: 5		
dinsdag	17u00 - 18u00	Zwemmen	Menen	1
woensdag	13u15 - 14u00	Zwemmen	Menen	0,75
woensdag	14u00 - 14u30	Dry-Land	Menen	0,5
donderdag	17u00 - 18u00	Zwemmen	Menen	1
zaterdag	8u15 - 9u00	Zwemmen	Menen	0,75
zaterdag	9u00 - 10u00	Dry-Land	Menen	1

Stages

Herfstvakantie	Geen
Kerstvakantie	eigen bad
Krokusvakantie	Geen
Paasvakantie	eigen bad
Zomervakantie	Stage Barvaux

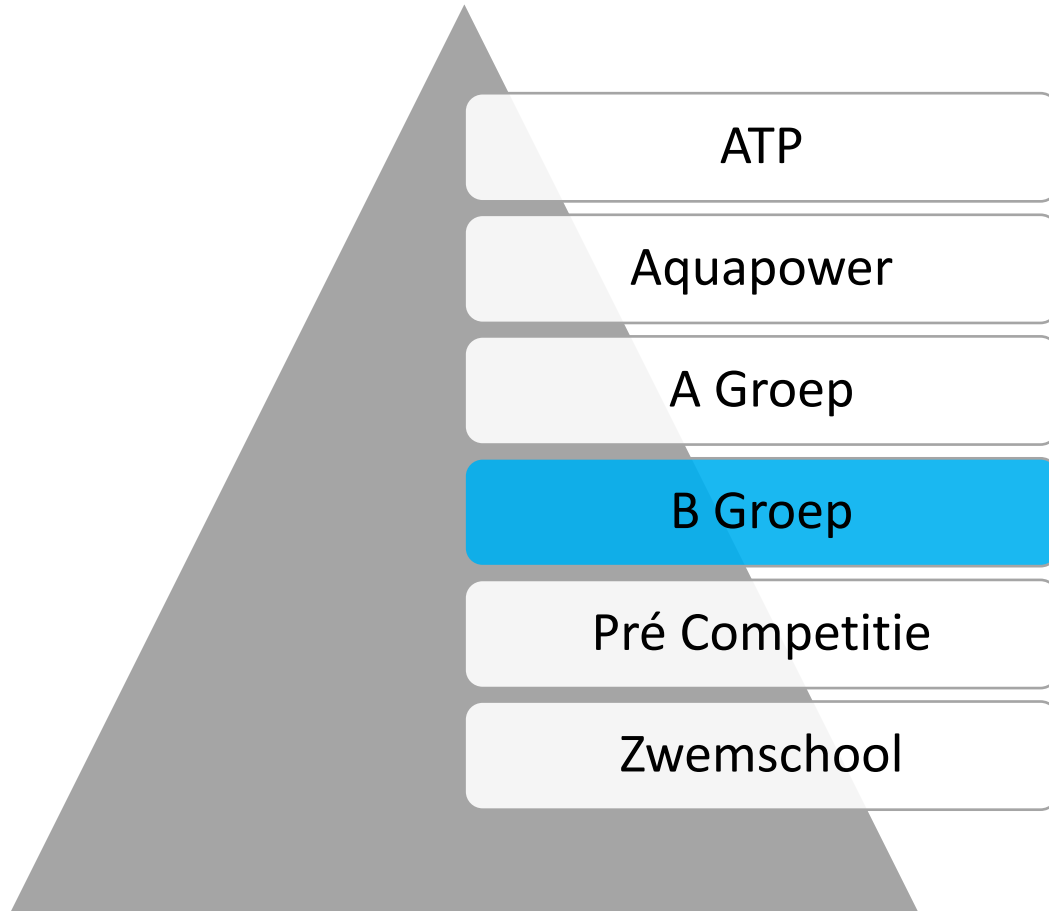
Lidgeld : 200€

inclusief competitievergunning
exclusief startgelden (+/-80€)
exclusief ev stages (+/-250€)

Rekenvoorbeeld:

lidgeld	200 => kostprijs per trainingsuur	€ 0,87
startgelden	80	
stage	250	
Totaal	530	€/jaar

MZK 2023-2024



B groep

doelgroep

Provinciaal niveau, geen deelname aan B(J)K/V(J)K

Verantwoordelijke trainers: Eddy, Jodie, Helena

Trainingschema

		Totaal aantal trainingsuren/week: 7,25		
dinsdag	19u30 - 20u30	Zwemmen	Menen	1
woensdag	13u15 - 14u00	Dry-Land	Menen	0,75
woensdag	14u00 - 16u00	Zwemmen	Menen	2
donderdag	19u30 - 20u30	Zwemmen	Menen	1
zaterdag	7u30 - 9u00	Zwemmen	Menen	1,5
zaterdag	9u00 - 10u00	Dry-Land	Menen	1

Stages

Herfstvakantie	Geen
Kerstvakantie	eigen bad
Krokusvakantie	Geen
Paasvakantie	eigen bad
Zomervakantie	Stage Barvaux + eigen bad

Lidgeld : 300€

inclusief competitievergunning
exclusief startgelden (+/-100€)
exclusief ev stages (+/-250€)

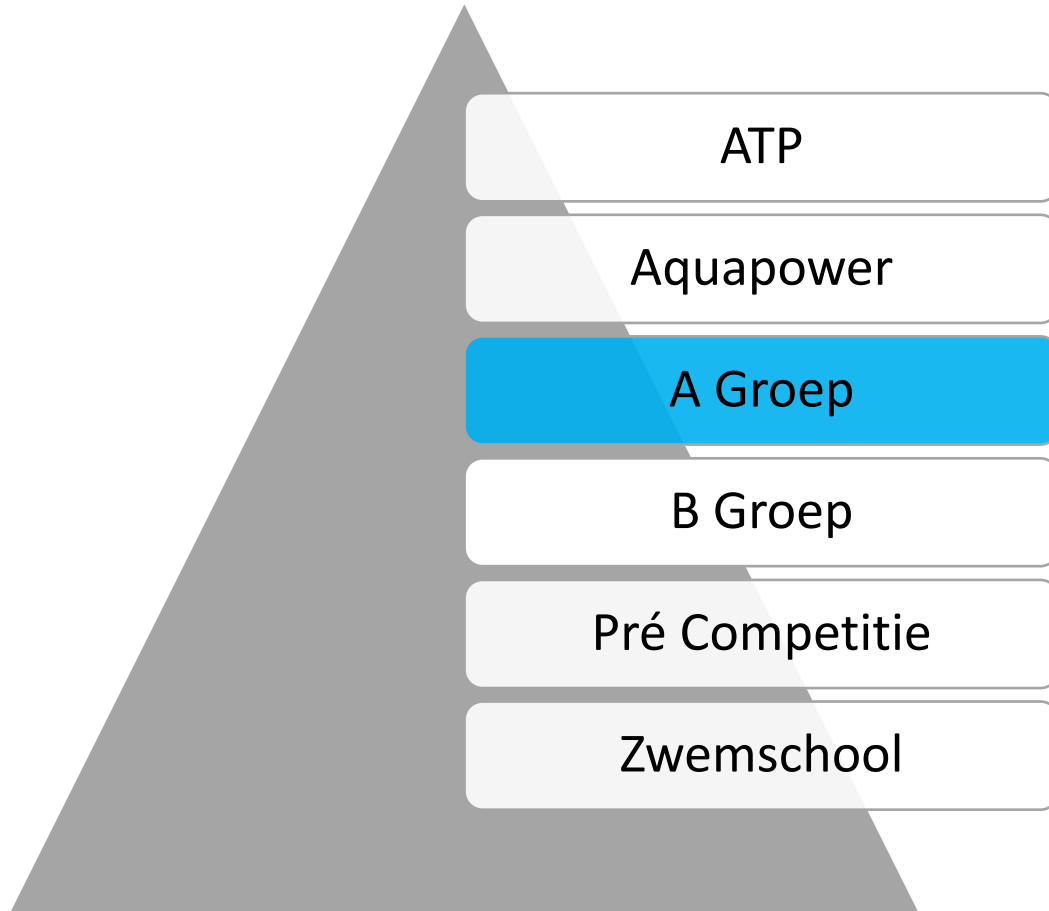
Rekenvoorbeeld:

lidgeld	300 => kostprijs per traininguur	€ 0,90
startgelden	100	
stage	250	
Totaal	650	€/jaar

B Groep

Provinciaal niveau,
geen deelname aan
B(J)K/V(J)K

MZK 2023-2024



A Groep

Regionaal niveau,
deelname aan
B(J)K/V(J)K indien
limieten

Infofiche seizoen 2023-2024

A groep



doelgroep

Gewestelijk niveau, deelname aan B(J)K/V(J)K indien limieten

Verantwoordelijke trainers: Eddy, Jodie

Trainingschema

		Totaal aantal trainingsuren/week: 10,25		
maandag	18u00 - 20u00	Zwemmen	Menen	2
dinsdag	6u00 - 7u30	Zwemmen	Menen	1,5
woensdag	13u15 - 14u00	Dry-Land	Menen	0,75
woensdag	14u00 - 16u00	Zwemmen	Menen	2
donderdag	18u00 - 19u30	Zwemmen	Menen	1,5
zaterdag	7u30 - 9u00	Zwemmen	Menen	1,5
zaterdag	9u00 - 10u00	Dry-Land	Menen	1

Stages

Herfstvakantie	Geen
Kerstvakantie	eigen bad
Krokusvakantie	Geen
Paasvakantie	Stage + eigen bad
Zomervakantie	Stage Barvaux + eigen bad

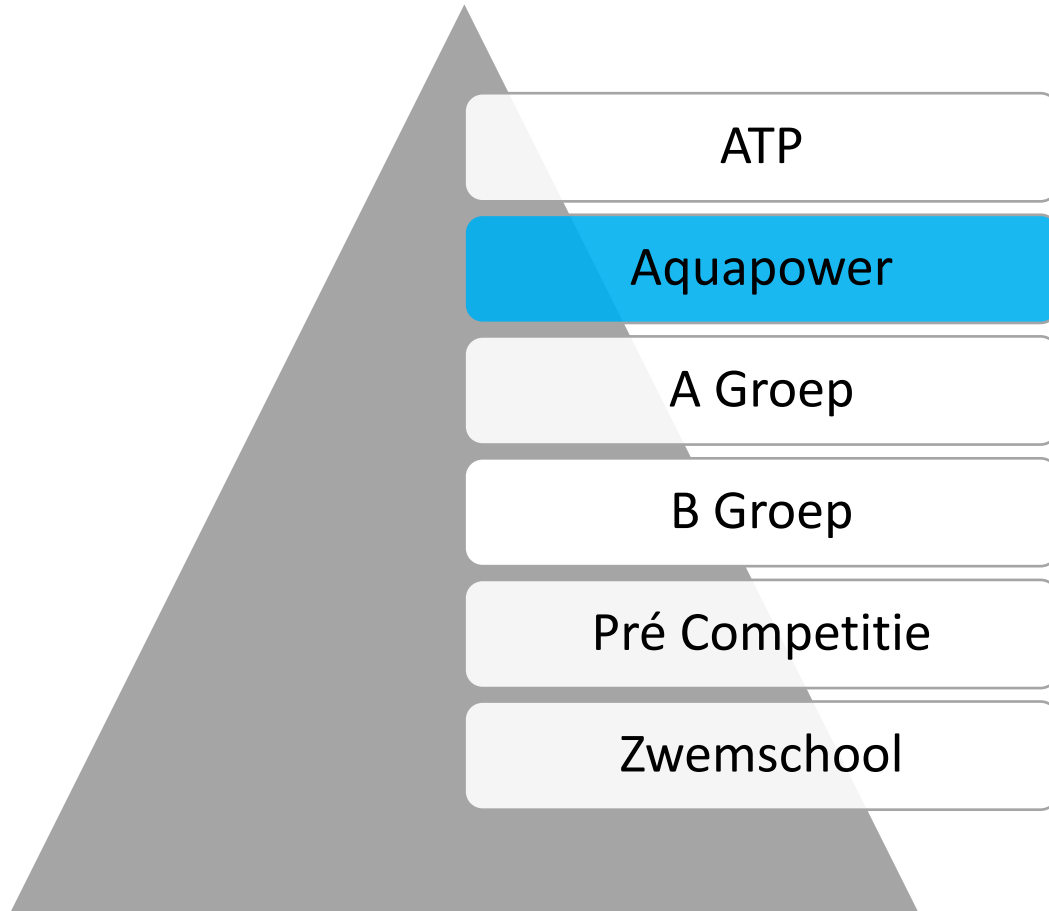
Lidgeld : 400€

inclusief competitievergunning
exclusief lactaattesten binnen de club (+/-35€/st)
exclusief startgelden (+/-150€)
exclusief ev stage op verplaatsing (+/-100€/stagedag)

Rekenvoorbeeld:

lidgeld	400 => kostprijs per traininguur	€ 0,85
lactaattesten	35	
startgelden	150	
stage	600 bij 6 dagen stage	
Totaal	1185 €/jaar	

MZK 2023-2024



Aquapower nationaal niveau limieten (B(J)K, V(J)K)

Aquapower:

In principe start iedereen bij MZK het seizoen als A competitie. Men kan echter toetreden tot de groep aquapower.

- Aquapower voorwaarden.
 - 7 Rudolph-punten in een 50m bad.
Wie de 7 rudolph punten benadert, en voldoende progressiemarge vertoont kan toegelaten worden.
 - 100 % aanwezigheid, 100 % inzet en plezier in wat je doet.
 - Deelname aan alle activiteiten die voor deze groep georganiseerd worden. Zoals daar zijn: stages, wedstrijden, droog- en zwemtrainingen ed meer ...
 - Positief advies van de sportieve cel (trainers).
 - Alleen bij een positieve beoordeling en het behalen van voldoende Rudolph-punten wordt men aquapower.

doelgroep

- nationaal niveau (limieten B(J)K, V(J)K)
- 100% aanwezigheid, incl Dry-Land kracht
- 100% inzet
- Deelname aan wekelijkse Squadt sessie mogelijk
- 7 RP of binnen het seizoen haalbaar

Verantwoordelijke trainers: Martijn, Eddy

Trainingschema

		Totaal aantal trainingsuren/week: 15		
maandag	18u00 - 20u00	Zwemmen	Menen	2
dinsdag	6u00 - 7u30	Zwemmen	Menen	1,5
dinsdag	18u00 - 19u30	Zwemmen	Menen	1,5
woensdag	14u00 - 15u30	Zwemmen	Menen	1,5
woensdag	16u15 - 17u15	Squadt	Waregem	1
donderdag	18u00 - 19u30	Zwemmen	Menen	1,5
vrijdag	17u30 - 18u00	Lopen	Menen	0,5
vrijdag	18u00 - 20u00	Zwemmen	Menen	2
zaterdag	7u00 - 9u00	Zwemmen	Menen	2
zaterdag	10u30 - 12u00	Dry-Land kracht Felice*	Zwevegem	1,5

* Dry-Land kracht Felice: niet wekelijks, afhankelijk van wedstrijden en trainingsschema

Stages

Herfstvakantie	eigen bad (Menen)
Kerstvakantie	eigen bad + Kortrijk
Kroosvakantie	Geen
Paasvakantie	Stage + eigen bad
Zomervakantie	eigen bad + Kortrijk

Lidgeld : 550€

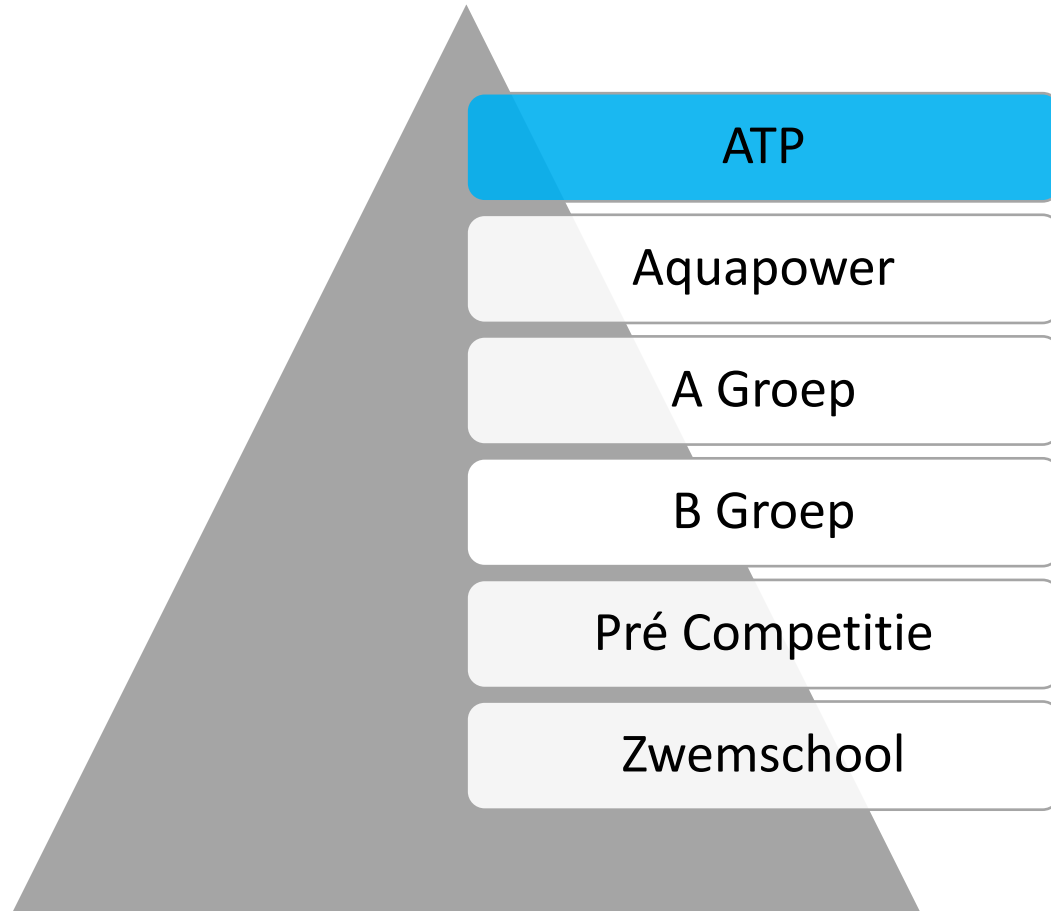
- inclusief competitievergunning
- exclusief lactaattesten binnen de club (+/-35€/st)
- exclusief Squadt (+/-100€)
- exclusief Dry-land Kracht (+/-5€/sessie?)
- exclusief startgelden (+/-200€)
- exclusief ev stage op verplaatsing (+/-100€/stagedag)

Rekenvoorbeeld:

lidgeld	550 => kostprijs per trainingsuur € 0,78
Squadt	100
Kracht	125
lactaattesten	70
startgelden	200
stage	600 bij 6 dagen stage
Totaal	1645 €/jaar

Aquapower
nationaal
niveau
limieten
(B(J)K, V(J)K)

MZK 2023-2024



Atleta Team Performance

Atleta Team performance (ATP) is een trainingsgroep voor triatleten, ZWEMMERS, lopers en fietsers die een carrière in de topsport ambieren.

Onder leiding van performance coach Wauter Derijcke en ondersteuning van fysiotherapeut/coach looptechniek Marie Derolez en vanaf dit seizoen trainer A zwemmen Martijn Balcaen, biedt ATP een unieke topsportomgeving die nergens anders in België te vinden is.

Atleta Team Performance is ontstaan in september 2021 door de inspanningen van drie ouders van getalenteerde triatleten die hun kinderen wilden helpen hun sportieve dromen waar te maken. In enkele maanden tijd slaagden zij erin om de financiering voor het seizoen 2021-2022 rond te krijgen. In diezelfde periode werd in zowel Zwevegem als Avelgem de erkenning als sportvereniging verkregen waardoor in deze gemeentes (incl Kortrijk) gebruik kan gemaakt worden van de sportfaciliteiten (zwemwater, looppiste, ...)

Het unieke aan ATP is dat het geen reguliere clubwerking is, zodat atleten probleemloos bij hun moederclub aangesloten kunnen blijven en toch met topsporters uit andere clubs samen trainen. Om kwalitatieve topsportbegeleiding te bieden, bepert ATP het aantal atleten tot ongeveer 20. Elke atleet moet een meerwaarde betekenen voor de groep. Er werden reeds aanvragen geweigerd.

ATP
(inter)nationaal
niveau,
potentiële
selectie
nationaal team

doelgroep

(inter)nationaal niveau, potentiële selectie nationaal team
selectie door eigen trainers
100% aanwezigheid, 100% inzet
14 RP of binnen het seizoen haalbaar

Verantwoordelijke trainer en schema's: Martijn

Trainingschema

		Totaal aantal trainingssuren/week:		21
maandag	18u00 - 20u00	Zwemmen	Menen	2
dinsdag	6u00 - 7u30	Zwemmen	Menen	1,5
dinsdag	18u00 - 19u30	Zwemmen	Menen	1,5
woensdag	6u00 - 7u45	Zwemmen	Kortrijk	1,75
woensdag	13u30 - 15u30	Zwemmen	Kortrijk	2
woensdag	16u15 - 17u15	Squadt	Waregem	1
donderdag	6u00 - 7u45	Zwemmen	Kortrijk	1,75
donderdag	18u00 - 19u30	Zwemmen	Menen	1,5
vrijdag	17u30 - 18u00	Lopen	Menen	0,5
vrijdag	18u00 - 20u00	Zwemmen	Menen	2
zaterdag	10u30 - 12u00	Dry-Land kracht Felice*	Zwevegem	1,5
zaterdag	13u00 - 15u30	Zwemmen	Kortrijk	2,5
zondag	-	Fietstraining	-	1,5

* Dry-Land kracht Felice: niet wekelijks, afhankelijk van wedstrijden en trainingsschema

Stages

	1e keuze	alternatief
Herfstvakantie	Federatie, indien aangeboden	eigen bad (Menen)
Kerstvakantie	Federatie, indien aangeboden	eigen bad + Kortrijk
Krokusvakantie	Federatie, indien aangeboden	Geen
Paasvakantie	Federatie, indien aangeboden	Stage + eigen bad
Zomervakantie	Federatie, indien aangeboden	eigen bad + Kortrijk

Lidgeld : 600€

inclusief competitievergunning
exclusief lactaattesten Olbrecht (+/-150€/test) binnen de club (+/-35€/test)
exclusief Squadt (+/-100€)
exclusief Dry-land Kracht (+/-5€/sessie?)
exclusief startgelden (+/-300€)
exclusief ev stage op verplaatsing (+/-100€/stagedag)

Rekenvoorbeeld:

lidgeld	600 => kostprijs per trainingssuur	€ 0,61
Squadt	100	
Kracht	125	
startgelden	300	
lactaattesten	185	
stage	600 bij 6 dagen stage	
Totaal	1910	€/jaar

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

Via site 'mzk.zwemclub.be' en 'knoppen' links op het scherm

Inschrijf-
procedure

The screenshot shows the website for MZK (Mazeuse Zwemkring) and Zwemclub.be. The top navigation bar includes the MZK logo, the website name 'ZWEMCLUB.BE', and the slogan 'The power of aqua in one team'. Below this is a 'HOOFDMENU' (Main Menu) with links to: nieuws, archief, kalender, fotoalbum, forum, documenten, bestanden, links, gastenboek, sponsors, and contact.

The main content area features several news items and advertisements:

- 't bADhUIS**: Advertisement for a swimming pool in Menen, including contact information (Sluizenkaal 78, 8930 Menen, T 056 51 41 51, badhuis@menen.be) and a notice about the end of the season (PK Korte afstand in Diksmuide - 14+15/10/2023).
- Inschrijven seizoenen 2023-2024**: Information about registration for the 2023-2024 season, including a deadline of July 21st and details about the swimming school.
- Nieuwe geïnteresseerden kunnen hun gegevens opsturen naar het emailadres e.devriese@skynet.be, er zal dan contact opgenomen worden.**: A notice for new members to contact the club via email.
- Nieuwe leden worden toegelaten wanneer de bezetting van de groep waar men zou moeten starten het toelaat.**: Information about admission criteria for new members.
- Nieuwe kandidaten sturen een mail met volgende gegevens : naam zwemmer, geboortedatum, geslacht met een korte omschrijving van het niveau van de zwemmer indien mogelijk.**: Request for information from potential candidates.
- Doelstellingen zwemschool. MZK 2023-2024.**: A section for the swimming school's goals.
- Zwemshow MZK - 24/06/2023**: A report on a swimming show held on June 24, 2023, where 103 swimmers participated.
- Grote prijs MZK - 04/06/2023**: A notice about a swimming competition held on June 4, 2023.

The right sidebar contains various advertisements for local businesses such as Brasserie Badhuis, CALIS, Frank Deleu Pleisterwerken, Desaeleer Pascal, penez, Lauwers Sport en Reizen, CR remeha, Snickers Workwear, Tuinplanning Delbecque, and Verzekeringen Vanluchene Oostrozebeke.

Inschrijf- procedure

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

STAP 1



In dit document staan de volgende gegevens aangaande wedstrijd:

- datum
- locatie
- naam wedstrijd
- welke groepen van MZK mogen deelnemen
- **Uiterste inschrijfdatum** krijg je via [mail](#) sportsecretariaat!

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

STAP 2



In deze lijst staat het programma van de door jou gekozen wedstrijd.

In dit programma staat onder andere:

- het zwembad waar de wedstrijd doorgaat
- de uurregeling
- het programma van die wedstrijd
- kostprijs per start
- desgevallend het wedstrijdreglement
- LET OP: de limietdatum ('inschrijvingen ten laatste op ...') telt **NIET** voor ons!

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

STAP 3 INSCHRIJVING

- inschrijving doorsturen naar: sportco.mzk@telenet.be
EN kopie naar je trainer
- gelieve bij inschrijving te vermelden: naam + MZK-nummer + wedstrijdnummer(s) + afstand + stijl
- de zwemmer bepaalt zelf zijn/haar programma voor die wedstrijd, advies kan steeds gevraagd worden aan trainer(s)

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

STAP 4



- u bent zelf verantwoordelijk voor het controleren van deze lijst
- klik op wedstrijd
- inschrijving niet teruggevonden of bij fouten, **VERWITTIGEN – VERWITTIGEN – VERWITTIGEN** sportsecretariaat (sportco.mzk@telenet.be)!

STAP 5



Inschrijving door sportsecretariaat (reeds doorgestuurd naar organiserende club), héél moeilijk nog iets te wijzigen

Bij definitieve inschrijving moet het startgeld altijd betaald worden, zelfs als er, om welke reden dan ook, niet gestart wordt!

Inschrijf- procedure

Startgelden:

- Startgeld per start wordt vanaf dit seizoen doorgerekend voor alle competitiezwemmers. (Vorige seizoenen enkel voor PACO en Performance)
- Afrekening gebeurt 3 keer per jaar; in de loop van december, april en augustus.
- Startgelden voor aflossingsploegen blijven door de club betaald.
- Na definitieve inschrijving, moet het startgeld altijd betaald worden, ook al wordt er, om welke reden dan ook, niet gestart.
- Op sommige wedstrijden kan het niet starten ook nog een bijkomende boete als gevolg hebben. Deze wordt ook doorgerekend bij de afrekening van de startgelden, tenzij het niet starten een beslissing is van de sportieve cel.

Nieuwe Club Kledij!

1 van 1



Nieuwe Club Kledij!

- Kledij vandaag eenmalig te passen hier in ons clubhuis.
- Vanaf volgende week is passen mogelijk bij Sport Lauwers.
- Bestellen is altijd via de website van Sport Lauwers:
<https://www.sportlauwers.shop>
- Afhalen in de winkel van Sport Lauwers.
- T-shirts/Polo's/Jassen kunnen/mogen enkel via Sport Lauwers gepersonaliseerd worden met je naam, je betaald hiervoor een meerprijs.
- Badmutsen via Jodie en Christiane te verkrijgen.
1^e badmuts krijgen jullie gratis, met dank aan MZK Vriendenkring! Hiervoor gebruiken ze een stuk van de opbrengst van de openwater wedstrijd.

Verplichte kledij vanaf 03/12 (2^e dag RC) eigen organisatie of Rotterdam Qualification Meet 30/11-03/12

Nieuwe
Club Kledij!



T-shirt

Kindermaat: 23€
Vanaf Small: 27€



Polo

Enkel volwassenen
Vanaf Small: 29€



Short

Kindermaat: 18€
Vanaf Small: 21€



Badmuts: 10€

Personaliseren: per naam +3,50€
mag enkel gebeuren bij Sport Lauwers!

Nieuwe Club Kledij!

Bijkomende kledij, vrij te kiezen:



Presentatiejas

Kindermaat: 38€, vanaf Small: 41€



Jas met kap

Kindermaat: 35€, vanaf Small: 38€

Personaliseren: per naam +3,50€
mag enkel gebeuren bij Sport Lauwers!

Officials



- Altijd een nood aan nieuwe officials die er voor zorgen dat zwemmers aan wedstrijden kunnen deelnemen!
- 9 en 23 september opleiding en examen in Tielt (lesgever+examinator Gaëlle Halsberghe)
- **1 en 15 maart opleiding en examen in Menen (lesgever+examinator Gaëlle Halsberghe)**



Zet het in je
agenda!!

- 05/11: PK Lange afstand in Zwevegem. Organisatie van RC Oost-Vlaanderen ism MZK
- 03/12: 2e dag provinciaal criterium in Zwevegem. Organisatie MZK!
- 01/05: Jeugd criterium in Menen. Nieuwe wedstrijd, organisatie MZK!
- 05/05: Finaledag provinciaal criterium in Zwevegem. Organisatie RC West-Vlaanderen ism MZK en UZKZ
- 02/06: GP MZK, avondwedstrijd, organisatie MZK
- 09/06: BBQ MZK
- 22/06: Zwemshow
- 31/08 + 01/09: BK Open Water in Menen, indien kandidatuur wordt goed gekeurd.



Vragen ?

- Alvast bedankt voor uw aandacht