

Op visite bij de Vrije Zwemmers Nieuwpoort

## “75 kaarsen op de taart”

NIEUWPOORT – Met meer dan 150 zwemmers in de rangen mogen de Vrije Zwemmers Nieuwpoort zich tot een van de grootste clubs van de stad rekenen. Dit jaar vieren ze hun vijfenzeventigjarige bestaan. Daarvoor hebben ze letterlijk en figuurlijk vele watertjes doorzwommen. Op visite bij een jarige club.

“De cyclus is na vijfenzeventig jaar rond. In 1933 begon de club hier achter het gloednieuwe stedelijke zwembad te trainen in de vaart. Tussendoor hebben we onze toevlucht moeten nemen tot heel wat ander zwemwater. Van het Oostendse thermae-bad, tot het stedelijke openluchtzwembad van Nieuwpoort in de zomerperiode, over het zwembad van Zon&Zee en in het zwembad van de Nieuwpoortse Floréal Club. Deze laatste samenwerking loopt trouwens nog altijd. Er heerst een goede verstandhouding tussen ons, en we zijn blij dat we er nog enkele malen per week heen mogen. Gedurende de hele periode zijn we eigenlijk blijven ijveren voor een nieuw stedelijk zwembad. Enkele maanden geleden is die droom werkelijkheid geworden,” opent voorzitter Wim Declerck.

### **Van 5 tot 95**

“Met onze club proberen we een zo breed mogelijk gamma aan te bieden. We verdelen onze leden dan ook in verschillende groepen. Zo heb je de zwemschool, de groepen voor de recreanten en een groepje competitiezwemmers. Daarnaast komen de veteranen ook aan bod, en kunnen mensen aan hun conditie komen trainen. Eigenlijk zijn we er voor mensen van 5 tot 95 jaar,” vertelt secretaris Els Cardinael. “We organiseren ook zelf wedstrijden, zoals het clubkampioenschap. Op die manier kunnen de recreanten eens proeven van die sfeer. Maar deelnemen is even veel waard als winnen. Daarnaast heeft Nieuwpoort ook het PK en het Zwemfeest op zijn agenda.”

### **Kwaliteit**

Christophe Roosens is coördinator van het conditie- en competitiegedeelte. “Ik probeer een vlotte structuur te vinden tussen de verschillende groepen binnen de club. Samen met andere medewerkers ga ik op zoek naar de doelstellingen en de manieren waarop we deze moeten bereiken. In de club zijn er naast de gediplomeerde trainers ook heel wat vrijwilligers aan het werk. Die proberen we intern bij te scholen door de ervaring en knowhow van de erkende trainers door te geven. Daarnaast stimuleren we hen ook steeds om cursussen te volgen. Want kwaliteit is wat we als club hoog in het vaandel dragen,” vertelt Christophe Roosens die al vijftien jaar met de club verbonden is, eerst al zwemmer en sinds 2001 ook als trainer en medewerker.

### **Droogtraining**

Wie voor competitiezwemmen kiest heeft een drukke agenda. Onder leiding van Mike Sarrazijn en Christophe Roosens doen de jongens en meisjes van respectievelijk groep A en B tot vijf maal per week aan training. “Er zijn vier zwemtrainingen voorzien en een maal per week wordt er ook een training op het droge gegeven. Wat houdt die precies in? Het is eigenlijk een aanvullende training. Hierbij focussen we ons vooral op kracht en blessurepreventie. Een soort ondersteuning dus voor het zware werk in het zwembad. Voor de zwemtrainingen worden door de twee mannen schema’s opgesteld. “Ik ben trainer van de B-

groep. Die bestaat vooral uit jongere zwemmers, die pas met het competitiewerk gestart zijn. Bij deze groep moet er nog aan de techniek worden geschaafd en moet er op conditievlak nog progressie worden gemaakt,” sluit Christophe Roosens af.

## **Jubileum**

Voor de jubileumviering staan er al enkele activiteiten op het programma. “Op 20 april is er de zwemloop. Daarnaast kan iedereen komen smullen op de kaas- en wijnavond en op het ribbetjesfestijn. Want de club is meer dan zwemmen, het sociale en de sfeer zijn minstens even belangrijk,” eindigt voorzitter Wim Declerck.