

NIEUWSBRIEF MAART 2026

COMPETITIEZWEMMEN NEPTUNUS AALST

OVER
KAMPIOENSCHAPPEN,
CLUBRECORDS, ONZE
EIGEN WEDSTRIJDEN,
HET GALA EN DE STAGE!

Redactie: Eloïse & Cindy

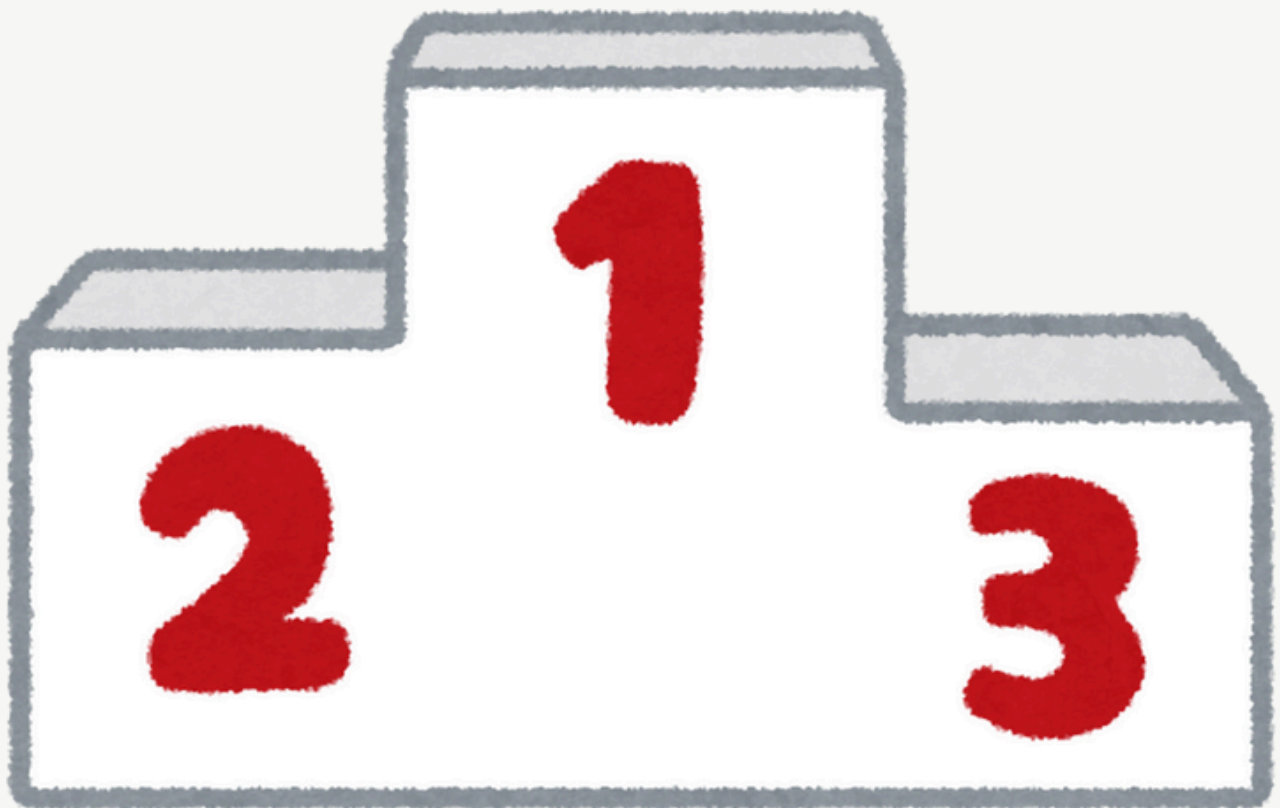


Wedstrijdnieuws

We zijn 2026 heel sterk begonnen met heel wat leuke wedstrijden en kampioenschappen.

Hoog tijd om dit alles even op een rijtje te zetten.

(De medailes worden alfabetisch op achternaam vermeld)



STW wintermeeting
Sint-Niklaas
11/01



Mathias B (100VS), Lily (100SS), Emelie (400VS, 100VL),
Telma (100SS), Diede (100SS), Tymon (100R)



Nina (100VL), Nils (100SS, 100VL), Leon (100R),
Ella (100VL), Emma (100R), Alicia (100SS),
Hana (100SS), Mila (100VS, 100R),
Bavo (100SS), Nand W (100SS)



Nina (100R), Nils (100VS), Lotte B (100R),
Gaetan (100SS), Thor (100SS), Lily (400VS),
Ilan (100R), Geike (100VS), Diede (100VS),
Fen (100VL), Seppe (100VS), Bavo (100VL)



Regionaal criterium dag 3

Wachtebeke

25/01



Nils (400VS), Ella (50VS), Nan (50VS)



Nils (100R), Mathias B (50VS), Elise (50VS, 400VS),
Juul (50VS, 400VS), Lore (400VS)



Lotte B (100R), Juul (100R), Nathan (400VS),
Mila (100R), Fen (400VS)



Oost-Vlaamse Kampioenschappen (50m)

Wachtebeke

31/01 - 01/02



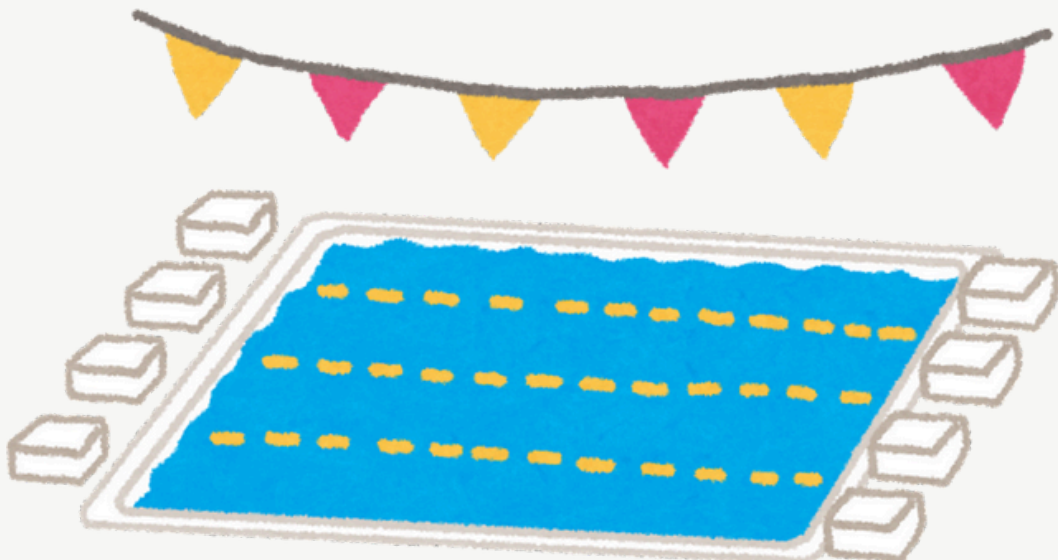
Gaetan (100SS), Xibe (400VS), Lily (200VL),
Emelie (50VS, 100VS, 200VS, 100R),
Alicia (50SS, 200SS), Jinne (200SS), Diede (100SS),
Seppe (200R), Tymon (50VS, 100R)



Lotte B (50SS), Xibe (50VS, 100VS, 200VS, 200W),
Lily (200SS), Mathias D (200SS), Alicia (100SS),
Jinne (100SS), Diede (200SS), Seppe (50R, 100R),
Bavo (100SS, 200SS), Nand W (50SS, 200SS),
Tymon (200R, 50VL)



Mathias B (50VL), Lotte B (10SS, 200SS), Gaetan (50VS),
Xibe (50VL), Lily (100SS, 50VL, 100VL),
Mathias D (50SS), Emelie (50R), Geike (50VS),
Jinne (50SS), Diede (50SS, 50VL), Seppe (100VS),
Bavo (50SS, 200W), Tymon (50R)



Oost-Vlaamse Kampioenschappen (50m)
Wachtebeke
31/01 - 01/02

aflossingen



dames 4x100 W
(Nina, Lotte B, Emelie, Diede)

dames 4x100 VS
(Nina, Lotte B, Emelie, Geike)



dames 4x100 W
(Liesl, Lily, Alicia, Geike)

heren 4x100 VS
(Adam, Xibe, Mathias D, Tymon)



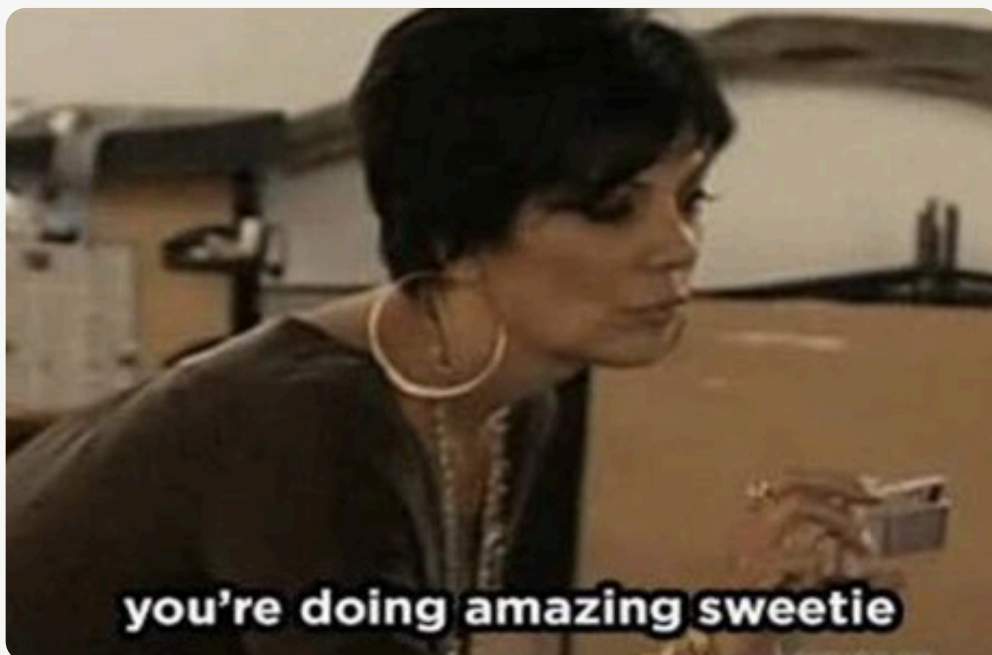
Mega Swim Meet Gent 08/02



Bavo (50SS)

Top10 plaatsen voor:

Nina, Gaetan, Lily,
Mathias D, Geike,
Diede, Bavo,
Nand W, Tymon



Groeitraject dag 3

Beernem

01/03

Trainers Kato en Mauro trokken ditmaal met Nylo, Yasmine, Rémi, en Feije naar het zwembad in Beernem. Mauro vatte het mooi samen, er kon zelfs een rijmpje vanaf:

**Het groeitraject was weer geslaagd,
echter waren ze aan elkaar gewaagd.
Ook al was het een test,
waren we de strafste van het gewest.
Nu kijken we uit naar de volgende editie,
we zien het dan ook als expeditie.
De laatste van het traject,
hopelijk heeft het effect.**



Regionaal criterium dag 4

Zottegem

01/03



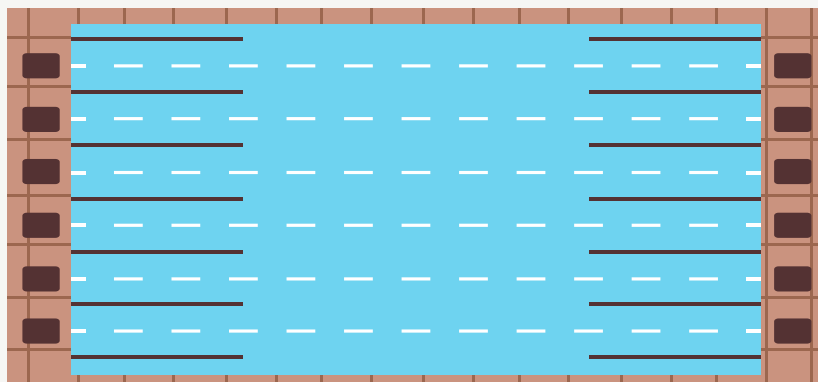
Mathias B (200VL), Xibe (200VL), Liesl (50VS),
Lily (200VL, 100W), Seppe (200R, 100W), Bavo (50VS)



Diede (100W), Arman (50VS, 100W), Ada (50VS),
Mila (50VS), Tymon (200VL)



Nina (100W), Xibe (200R), Thor (200VL),
Alicia (50VS), Jinne (100W) Diede (200R)



VJTC (Vlaamse Jeugdkampioenschappen)

Antwerpen

06/03 - 08/03

Nina: PR op 50SS, SB op 200W

wow!



Lily: PR op 50SS, 100 SS, 200SS,
100VL, 200R

Finale op 100SS

4de plaats klassement Schoolslag



Emelie: PR op 50VS, 100VS, 50R,
100R, 200R

Finale op 100VS, 100R

1ste plaats klassement Rugslag

2de plaats klassement Vrije Slag



VJTC (Vlaamse Jeugdkampioenschappen)

Antwerpen

06/03 - 08/03

YAAAAAS

Diede: SB op 50SS, 100SS



Let's Go!



Seppe: PR op 50VS, 100VS,
200VS, 50R, 100R, 200R

great
job!

Bavo: PR op 50VS, 50R, 100R,
100SS, 200SS

Finale op 100SS



Vlaams Lentecriterium Antwerpen 14/03 - 15/03

Geen medailles in dit vernieuwde concept,
wel een prijs voor de reekswinnaars!
Speciaal voor dit kampioenschap doken we even de statistieken in om de
knalprestaties op dit weekend in de verf te zetten!

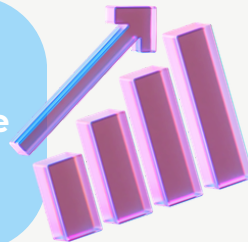


23 reekswinnaars:

Nils, Mathias B, Lotte B, Gaetan (2x), Kyan, Thor,
Liesl, Juul, Nell, Jenne, Alicia, Elano (3x), Geike,
Nand S, Arman, Mila, Nan (2x), Tymon (2x)

Stats:

38 zwemmers - 152 ind starten - 135 ZNA reeksen
23 reekswinnaars op 135 ZNA reeksen: **17% winstrate**
110 bestijden op 152 starten: **72% PR rate**
Winnaar clubklassement Jeugd 2 (13-14j)



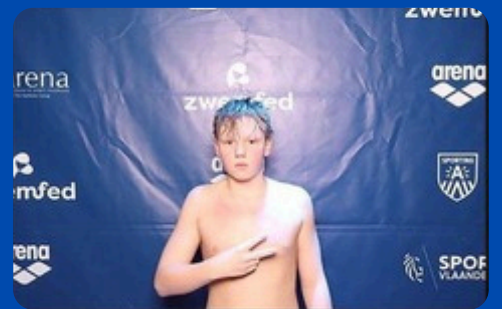
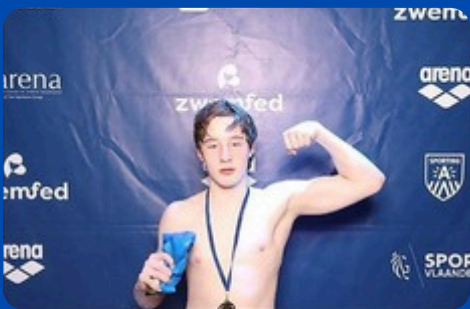
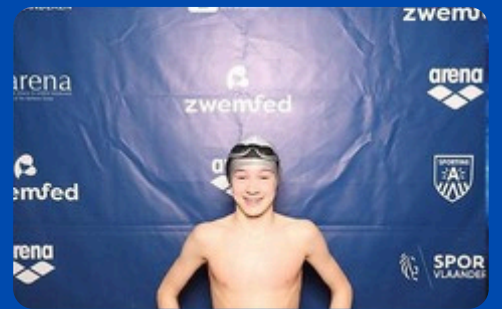
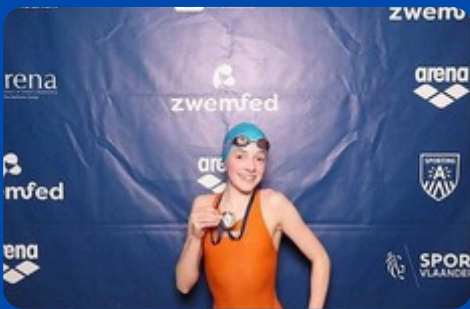
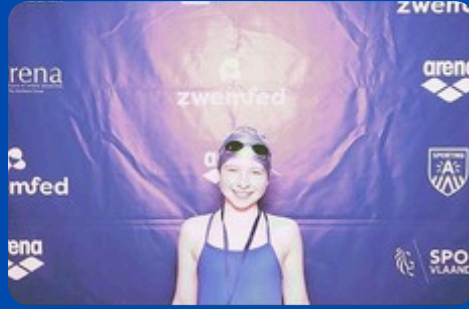
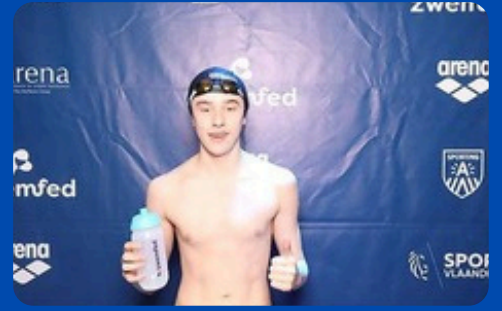
Behaalde limieten:

Lotte B: 50VL - 100SS (BK Zomer)
Gaetan: 50SS (BK Open) - 100SS (BK Zomer)
Alicia: 100SS (BK Open)

Extra's:

5 trainers - te weinig slaap - de nodige koffie(koeken)
10 wafels getrakteerd als part of the deal
onuitputtelijk enthousiasme bij elke (bijna-)reekswinst





Flanders Swimming Cup Antwerpen 20/03 - 22/03



Xibe

Benaderde zijn (snelle) besttijden
op 50VS & 100VS
Positieve ervaring op
dit kampioenschap

Mathias D

Knallende PR op 100SS,
meteen een limiet voor BK Open



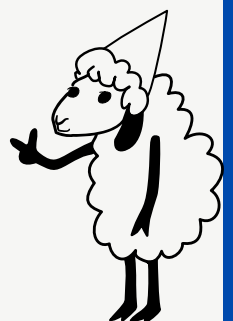
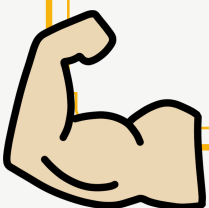
Noah

Finale op de drie schoolslagnummers
Vlaams kampioen op 100SS & 200SS
Algemene 3de plaats heren (WA-punten)



Emelie

Ervaring opdoen bij de 'oudjes'
was de boodschap
100VS & 200VS als een van de
jongste zwemmers



CLUBRECORDS



De eerste wedstrijden van het jaar leverden al meteen spektakel op. Op het VJTC werden 3 clubrecords aan diggelen gezwommen.

Fun fact: De absolute snelste tijd wordt genoteerd, meestal worden deze dus in klein bad gezwommen. De nieuwe clubrecords krijgen nog wat meer glans als je weet dat ze alle drie in groot bad zijn verbroken.

50 m vrije slag

14 jaar	Eelbode Emelie	27.66 (*)	2026
---------	----------------	-----------	------

100 m vrije slag

Absoluut	Eelbode Emelie	59.17 (*)	2026
----------	----------------	-----------	------

200 m vrije slag

14 jaar	Eelbode Emelie	2.12.28 (*)	2026
---------	----------------	-------------	------

Alle clubrecords zijn vanaf nu gemakkelijk te bewonderen via onze website:
<https://www.neptunusaalst.be/competitieszwemmen/clubrecords>
(met dank aan Steven Matté)

Behaalde limieten

BK OPEN
Gaetan
Xibe
Mathias D
Noah
Emelie
Alicia
Sien
Brecht

BK Zomer	
Nina	Alicia
Lotte B	Geike
Gaetan	Diede
Xibe	Seppe
Mathias D	Brecht
Noah	Bavo
Lily	Tymon
Emelie	

Wedstrijdkalender

Q2 2026

06/04 **Limietenwedstrijd**
Eeklo

11/04 **Groeitraject dag 4**
Lebbeke

19/04 **Regionaal criterium dag 5**
Eeklo

26/04 **Memorial Herman Braeckman**
Aalst

15/05- **Open Belgische kampioenschappen**
17/05 **Antwerpen**
(Selectie obv limieten)

24/05 **Limietenwedstrijd**
Sint-Niklaas

31/05 **Regionaal criterium finale**
Temse
(selectie door RCOVL)

27/06 **Zomerwedstrijd Neptunus Aalst**
Aalst

HET GALA VAN DE GOUDEN DRIETAND

Dank je wel voor jullie aanwezigheid

Tot onze grote vreugde waren jullie talrijk aanwezig om de prestaties van onze zwemmers in de bloemetjes te zetten. Jullie kregen heel wat cijfertjes te verwerken maar gelukkig konden die doorgespoeld worden met een hapje en een drankje. Elke zwemmer, van groot tot klein werd beloond voor zijn inzet en enthousiasme, of het nu in de Tritonproeven, met een wisselbeker, een oorkonde of in het clubkampioenschap was.

De presentatie staat vanaf nu op de website!

De avond smaakte duidelijk naar meer. We nodigen jullie nu al uit voor onze tweede editie van het Gala van de Gouden Drietand in januari 2027!



Graag hadden we jullie feedback ontvangen zodat we volgend jaar een minstens even spetterend Gala kunnen organiseren:
<https://forms.gle/DdEfDa2U7iGLU7RLA>









Dit is al een kleine sneakpeak van de foto's. Alle foto's worden binnenkort ter beschikking gesteld!

VOORUITBLIK STAGES

A-groep

Zoals jullie al weten, zal onze A-groep opnieuw de omgeving van Ptuj onveilig maken.

De betalingen lopen vlot binnen. Voor wie deze nog niet in orde gebracht heeft, gelieve dit zo snel mogelijk te doen.

In de loop van juni zal er een infomoment georganiseerd worden om verdere info te verschaffen.



Beloften en Jongeren

We wachten nog steeds op antwoord of er voldoende zwemwater is. Zodra we meer info hebben, ontvangen de betrokken ouders een mail met alle informatie.

Houd alvast de periode 01/07 → 05/07 in optie!

INFOMOMENT VOEDING

Save the date – 13 mei

Noteer alvast 13 mei in je agenda voor een boeiende en leerrijke infoavond voor onze zwemmers van de A groep en hun ouders!

We starten met een praktische sessie over voeding voor (jonge) zwemmers. We gaan dieper in op wat je lichaam nodig heeft om goed te trainen en te herstellen. Denk aan concrete tips over maaltijden vóór en na trainingen en wedstrijden, het belang van hydratatie, en hoe je met de juiste voedingskeuzes je energie en prestaties kan optimaliseren. Deze sessie biedt handvaten waar je meteen mee aan de slag kan, zowel in het zwembad als daarbuiten.

Aansluitend volgt een korte, algemene toelichting over de lactaattesten: wat houden deze testen precies in en wat kan je eruit afleiden op vlak van training. (Er wordt geen individuele bespreking voorzien.)

Mis deze kans niet om waardevolle inzichten op te doen en je sportieve ontwikkeling te ondersteunen!



WANTED OFFICIALS

We zeggen het vaak, en dat is niet voor niks: we hebben dringend officials nodig!

Wedstrijden kunnen gewoon niet doorgaan zonder voldoende officials. Voor elke 10 zwemmers moet een club minstens één official voorzien. Bij ZNA hebben we al een paar toppers, maar dat zijn grotendeels ouders van zwemmers uit de A-groep. En net bij de jongere groepen, waar vaak aparte wedstrijden voor georganiseerd worden, hebben we er te weinig.

Tim, de papa van Ella Deneef is onze nieuwste aanwinst en ook Nik, de papa van Emelie Eelbode is zijn opleiding aan het afronden. Vers bloed, altijd plezant! Hoe meer, hoe beter:

Daarom onze warme oproep aan alle ouders, en zeker aan de ouders van onze jongste zwemmers: schrijf je in voor de TAK-cursus (Tijdopnemer, Aankomstrechtter, Keerpuntrechtter)!

Geen zorgen: de club betaalt zowel je inschrijving als je uitrusting.

Wat levert het jou op?

- Je ontdekt een nieuwe hobby.
- Je leert toffe mensen kennen.
- Je zit niet de hele wedstrijd te puffen in een te warm zwembad, maar levert écht een waardevolle bijdrage aan de club én aan je kind.
- Je snapt meteen ook beter waar je kind zo enthousiast over is.

Wij geloven sterk in vrijwilligerswerk en willen dat zo houden. Maar weet wel: in veel andere clubs is het al verplicht dat minstens één ouder de cursus volgt.

Dus... waar wacht je nog op?

Inlichtingen bij de trainers of bij de huidige officials



WANTED 2.0

HELPERS/SPONSORS

Oproep aan ouders – helpende handen & sponsors gezocht!

Voor onze komende zwemwedstrijden op 26 april en 27 juni zijn we op zoek naar enthousiaste ouders die een handje willen helpen.

Er moeten heel wat taken ingevuld worden (opbouw, kassa, controle vergaderzaal, catering, afbraak, ...), en zoals altijd geldt: vele handen maken licht werk!

Jullie hulp, groot of klein, maakt echt het verschil om alles vlot en succesvol te laten verlopen.

Daarnaast willen we ook vragen dat **alle zwemmers** na afloop van de wedstrijd meehelpen om het zwembad opnieuw in orde te zetten. Samen zorgen we ervoor dat alles netjes achterblijft, teamwork staat centraal, ook naast het bad!

We willen ook opnieuw een gezellige en goedgevulde eetstand voorzien. Daarom doen we een warme oproep aan alle ouders om iets lekkers te bakken om te verkopen tijdens de wedstrijd.

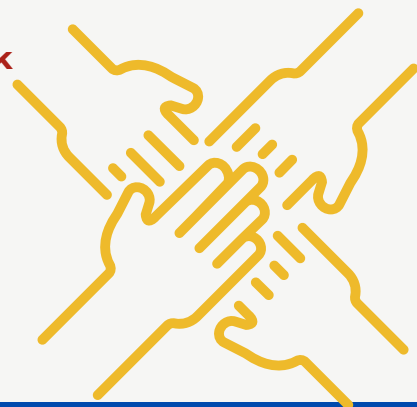
Denk aan cake, muffins, taart, koekjes of andere zoete (of hartige) creaties – alles is welkom! Met jullie bakkunsten voorzien we de zwemmers en supporters niet alleen van een gevarieerd en lekker dessertenbuffet, maar steunen we ook rechtstreeks de werking van de club.

Heb je zin om iets te voorzien? Laat het ons zeker even weten!

Tot slot doen we graag nog een warme oproep naar ouders die onze wedstrijden willen steunen als sponsor, of die via hun netwerk mogelijke sponsors kennen. Elke vorm van steun helpt ons om deze evenementen kwaliteitsvol te organiseren en onze club verder te laten groeien.

Jullie vinden hieronder de taakverdeling, wie een taak wil opnemen, sponsors heeft gevonden of zijn bakkunsten wil bovenhalen, graag mailen naar cindy.moens@neptunusaalst.be

Alvast bedankt voor jullie engagement en steun!



Memorial Herman Braeckman

Zaterdag 19u30

Installatie panelen + geluid (4 personen)

Klaarmaken zwembad + sporthal: (5 personen)

- Verdeling clubs in zwembad
- Verdeling clubs in sportzaal
 - Kleedkamerverdeling
 - Oproepkamer
- Afbakening zones zwembad
- Tafels + stoelen zwembad
 - Tafels + stoelen hal
 - Wedstrijdtouwen
- Stoelen tribune 50m-bad 5

Zondag

Vanaf 7u30

Kassa + verkoop koeken + controle sportzaal (2 pers)

Controle vergaderzaal (1 persoon)

Vanaf 8u00

Medische dienst (1 persoon)

Controle bandjes tribune (2 personen)

Vanaf 8u30

Oproepkamer (1 persoon)

Jurytafel + omroeper (6 personen)

Wedstrijdbriefjes ophalen (2 personen)

Vanaf 11u00

Broodjes smeren (3 personen)

snoepverkoop (1 persoon)

Vanaf 13u00

Kassa + verkoop koeken (2 personen)

Controle bandjes tribune (2 personen)

Oproepkamer (1 persoon)

Wedstrijdbriefjes ophalen (2 personen)

Jurytafel + omroeper (6 personen)

Medische dienst (1 persoon)

snoepverkoop (1 persoon)

Na einde wedstrijd: Opruimen ALLE Zwemmers + ouders

EXTRA

Save the date

Stage A-groep 1 juli 2026 --> 8 juli 2026

Stage Beloften & Jongeren 1 juli 2026 --> 5 juli 2026

Info-avond voeding en training (A-groep)

vergaderzaal Aquatopia, woensdag 13 mei 19u30

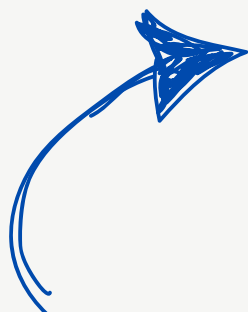
Quiz 5 september in de Polyvalente Zaal
van basisschool SVI In Gijzegem



Dank aan onze sponsors



speedo[®]



Hier is nog een plaatsje vrij. Interesse?

Laat het ons weten!

cindy.moens@neptunusaalst.be