

15/2/2009 – limetwedstrijd in Amersfoort – 50 meter bad

Kaspur heeft een doel (NJK).

Hiervoor moet hij wel zijn tijden verbeteren.

Het idee is dat Kaspur in een 50 m bad beter zou presteren dan in een 25 meter bad, omdat hij relatief slechte keerpunten heeft.

Om dat eens uit te vinden, zijn we naar deze limietwedstrijd gegaan.

Ja en als je er dan toch bent, dan zwem je zelf ook (Marcel).

Als je dan hoort dat anderen extra zwemmen, dan wil je ook (Cynthia).

En als je in vorm wil raken voor je eerste echte master-wedstrijd, dan pak je iedere trainingswedstrijd mee die je kunt pakken (Elly).

We waren dus in Amersfoort met zijn vieren om eens te proeven hoe die lange baan zou bevallen. Ik wist dat al: niet dus, want ik moet het van starten en keren hebben, ik ben een echte korte-baanzwemmer

Vuistregel voor de korte-baanzwemmers (25 meter bad): ieder keerpunt dat je in een 50 meter bad niet hebt, kost je een seconde ten opzichte van wat je normaal zwemt.

Om het kort te houden: Kaspur en Elly wisten PR's te zwemmen en Cynthia mocht weer een tijd van haar zus uit de lijst met periodieke records poetsen. In totaal 3 periodieke records.

AFSTAND EN SLAG				OUD PERIODIEK RECORD				NIEUW PERIODIEK RECORD			
Afstand		Slag	Cat.	tijd	datum	voornaam	achternaam		datum	voornaam	achternaam
100	m	bc	mo17	1.21.48	12-3-2006	Tanja	de Galan	1.09.91	15-2-2009	Cynthia	de Galan
50	m	rc	d50+	0.56.60	8-12-2008	Elly	de Galan	0.53.44	15-2-2009	Elly	de Galan
100	m	rc	jo13	1.19.99	11-1-2009	Kaspur	van der Lem	1.19.30	15-2-2009	Kaspur	van der Lem

De tijden hadden geen verdere gevolgen voor de behaalde limieten voor de zomer-kringkampioenschappen, dit blijven er 74.

Maar, wat zou dit betekenen als je de resultaten vertaalt naar 25 m bad?

Cynthia: 50 bc in 30.17 (nieuw PR); 100 bc in 1.07.91 (goed); 50 vlinder in 36.60 (matig).

Elly: 50 rc in 52.44 (nieuw PR); 50 ss in 58.76 (matig).

Marcel: 50 rc in 32.74 (goed); 100 bc in 1.03.81 (matig);

Kaspur: 50 bc in 30.38 (Nieuw PR); 100 rc in 1.17.30 (Nieuw PR); 200 bc in 2.33.20 (goed).

In dit licht bezien is het dus helemaal niet zo slecht gegaan!

Wat wel opvalt: naarmate de wedstrijd vorderde, werden de prestaties slechter.

KASPUR goes NJK?

Kaspur van der Lem heeft zich een doel gesteld: deze zomer naar de Nederlandse Junioren Kampioenschappen gaan (19-21 juni 2009).

De bedoeling is dat hij zich kwalificeert voor de 200 meter rugcrawl. Hij blijkt echter ook kansrijk te zijn op de borstcrawl (50, 100, 200 meter).

Vanaf nu tot begin juni houd ik jullie op de hoogte van de vorderingen van Kaspur.

In deze wedstrijd heeft Kaspur zijn PR op de 100 meter rugcrawl verbeterd van 1.19.99 (11/1/2009) naar 1.19.30.

Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur:

De NJK limiet op de 100 meter rugcrawl is nog 4.40 seconde ver weg....

Jullie trainer,

Marcel van der Lem

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen

Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870