

Wedstrijd #12 van 2009:

7/3/2009; Limietwedstrijd DZ&PC – Drachten; 50 meter bad

Het kan jullie niet ontgaan zijn – Kaspur heeft zijn zinnen gezet op het NJK. Daar moet je wel wat voor doen, zoals in ieder geval voldoen aan een limiet. Kaspur zwemt daarom regelmatig extra wedstrijden om hier zijn tijden te verbeteren en hopelijk een tijd onder de limiettijd te laten registreren.

Deze zaterdag gingen we direct na de zaterdag-training onderweg voor een reis van 2 uur naar Drachten. Het was een zeer drukke wedstrijd, waardoor Kaspur maar 1x mocht starten. Hij had gehoopt op de 100 rc, maar dat werd een 100 bc. Helaas geen nieuw PR, maar met 1.09.21 bijna een evenaring van zijn tijd in het 50 meter-bad. Theoretisch gezien, zou dus een 1.05.21 in 25 meter-bad mogelijk zijn.....

Wedstrijd #13 van 2009:

8/3/2009; Limietwedstrijd AZVD – Zaandam; 25 meter bad

Voor diegenen die zin hadden in een extra wedstrijd, kon er dit weekend meegedaan worden in Zaandam. De vorige keer schrokken we ons drie slagen in het rond, zo druk was het! Er moest toen ingezwommen worden in 2 ploegen. Dit keer was het totaal anders, zeer rustig – iedereen schijnt last te hebben van een winterdipje (of is het al een voorjaarsdipje?).

De KonAZ-ploeg was net zo bezet als de wedstrijd: dun, slechts 13 zwemmers. Deze zwemmers hadden er echter wel zin in! Ik kon voor deze zwemmers talloze nieuwe snelste tijden registreren, 3 nieuwe periodieke records en zelfs een All-in record voor Arjan op de 100 meter vlinderslag!

Geweldig gezwommen allemaal!

Kringkampioenschappen

Kaspur heeft een nieuw PR op de 100 meter schoolslag en is daarmee tevens sneller dan de kringlimiet voor de 100 meter schoolslag voor zijn leeftijd (jaargang 96). Gefeliciteerd! Hiermee komt het totaal op 78 Mogelijke KonAZ starts van 18 KonAZ zwemmers bij de kringkampioenschappen in mei 2009.

KASPUR goes NJK?

Kaspur heeft bij de limietwedstrijd op 8/3/2009 een nieuw PR op de 100 meter rugcrawl gezwommen. Hij verbeterde zijn snelste tijd op de 100 meter rugcrawl van 1.19.30 naar 1.16.57.

Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur:

De NJK limiet op de 100 meter rugcrawl in 25 meter-bad is nog 4.57 seconde ver weg, want deze staat op 1.12.00.

Jullie trainer,

Marcel van der Lem
Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870