

## 21/2/2009; Masterwedstrijd in Heerenveen -25 meter bad

Als je een masterploeg hebt, dan zou je ook af en toe mee moeten doen aan masterwedstrijden – tenminste, dat vertellen Desiree en ik altijd aan de overige masters.

Wij vertellen dan over de relaxte sfeer, diepgaan, grote reizen en nog eens ergens anders komen. Maar, masterzwemmen is verslavend, dus als gevolg daarvan zie je altijd dezelfde masters op al die andere plekken in Nederland. Nou, Desiree & ik zouden toch naar Heerenveen gaan, dus Elly, Cees, Erik en Peter dachten ook maar eens mee te gaan. Peter kon helaas op het laatste moment niet zwemmen, maar was wel zo sportief om mee te gaan als klokker. Dus: op naar Heerenveen, met zijn zessen in het vehikel van de familie van der Lem.

Eenmaal daar was het wel duidelijk: Erik en Cees stonden als sponsjes in het zwembad om de “master-sfeer” te absorberen. Volgens mij beviel het ze wel. Cees beviel het in ieder geval, want ieder van de 3 starts die hij maakte, resulteerde in een nieuw persoonlijk record en tevens periodiek record:

AFSTAND EN SLAG				OUD PERIODIEK RECORD				NIEUW PERIODIEK RECORD			
Afstand	Slag	Cat.	tijd	datum	voornaam	achternaam		datum	voornaam	achternaam	
50	m	bc	h45+	0.28.47	8-2-2009	Cees	Lijzenga	0.28.15	21-2-2009	Cees	Lijzenga
100	m	ws	h45+	1.15.45	29-9-2007	Cees	Lijzenga	1.13.72	21-2-2009	Cees	Lijzenga
25	m	vl	h45+	0.13.61	12-12-2007	Cees	Lijzenga	0.13.56	21-2-2009	Cees	Lijzenga

Het was een goede dag, want ik slaagde er zelf in 2 van mijn eigen PR's te evenaren. Voor Erik was het een zaak van ervaring opdoen, want hij was veel te gretig. Zo gretig, dat hij te vroeg vertrok en ja, dat mag nou eenmaal niet! Elly is ook nog steeds in het stadium van ervaring opdoen en voor Desiree was het in verband met haar schouderblessure een kwestie van overleven.

Het was een leuke wedstrijd, dus we konden moe en voldaan naar huis, waar wij heeeeeeel laaaaaat arriveerden.

### 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.

Helaas, Kaspur is geen master, zelfs nog geen pre-master (20+). Hij mocht dus NIET mee naar deze wedstrijd en moest nog een dagje wachten om zijn kunsten te laten zien.

Jullie trainer,

Marcel van der Lem

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen

Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870