

## 22/2/2009; Limietwedstrijd in Eindhoven –50 meter bad

### 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.

Onderdeel van ervaring opdoen voor het NJK is het zwemmen in 50 meter baden. Vorige week waren we daarvoor naar Amersfoort getogen – deze week naar Eindhoven. Tja, als je er toch naartoe moet, dan kunnen anderen ook de ervaring opdoen. Elly wilde koste wat kost haar flater van Zaandam goedmaken (diskwalificatie op de 200 m ss) en Cynthia wilde gewoon lekker 50 meter bad zwemmen. Voor mezelf: als ik naar een zwembad ga, moet ik minstens 1x nat worden – dus ik heb zelf ook gezwommen.

Maar ja, uiteindelijk gingen we voor Kaspur. Hij opende fantastisch door zijn PR op de 200 meter wisselslag 7 seconden scherper te zetten, maar vervolgens vergat hij te starten op de 100 meter rugcrawl. Die zul je nog wel even horen Kaspur! Die flater maakte hij gelukkig goed door vervolgens een nieuw PR te zwemmen op de 50 meter borstcrawl, terwijl de inkt van zijn vorige groene kaartje nog niet eens is opgedroogd.

AFSTAND EN SLAG				OUD PERIODIEK RECORD				NIEUW PERIODIEK RECORD			
Afstand	Slag	Cat.		tijd	datum	voornaam	achternaam	tijd	datum	voornaam	achternaam
50	m	bc	jo13	0.30.48	8-2-2009	Kaspur	van der Lem	0.30.17	22-2-2009	Kaspur	van der Lem
200	m	ws	jo13	3.18.20	28-10-2007	Tariq	Sakoer	2.58.64	22-2-2009	Kaspur	van der Lem

Dit betekent het volgende voor Kaspur:

*In deze wedstrijd heeft Kaspur zijn PR op de 50 meter borstcrawl verbeterd van 30.48 (8/2/2009) naar 30.17.*

*Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur:*

*De NJK limiet op de 50 meter borstcrawl is nog 1.28 seconde ver weg....(28.9)*

De overigen:

Cynthia en ik hebben gewoon lekker gezwommen, Elly heeft eindelijk een echter 200 meter schoolslag afgelegd en kreeg voor haar prestatie als enige applaus van het gehele zwembad!

Onverwacht een hele snelle wedstrijd. Om 16:00 stonden we buiten en we waren voor het avondeten weer thuis.

Jullie trainer,

Marcel van der Lem  
Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen  
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870