

WEDSTRIJDVERSLAGEN 18 + 24/25 Oktober 2009

#5; 18/10/2009, Clubkampioenschappen SG Limburg, Venray

Vorig jaar was iedereen laaiend enthousiast over het bezoek aan de club van Job en we wisten het allemaal zeker: we zouden dit jaar zeker met een heleboel gaan! Yeah, vertel me nog eens wat: uiteindelijk waren er 10 KonAZsers die afreisden naar het Limburgse. Wat een eind rijden! Die 10 zwemmers hebben wel even laten zien dat ze het goed konden. Cynthia ging alleen maar lekker zwemmen en kwam met een nieuw all-in record op de 100 vlinder het water uit. De jongste en oudste deelnemers hadden nieuwe Periodieke Records (gefeliciteerd, Calina en Elly!) en er waren in totaal 15 Persoonlijke records, voor bijna iedereen. We hebben 20 medailles verdiend, die we nog steeds van Job moeten krijgen.... (hij spaart ze stiekum zelf op). Het was best een leuke wedstrijd, maar of we dit nog eens gaan doen?

#6; 24/10/2009, Masterwedstrijd, Emmeloord

Een klein clubje van de KonAZ, maar toch weer eens een keer meedoen aan een masterwedstrijd. De wedstrijd was ver weg en begon laat. Een wedstrijd ten oosten van Amsterdam betekent zoals gebruikelijk in het weekeind: file-rijden. Het was erg gezellig, een groot weerzien met mensen die het gewoon leuk vinden om met elkaar lekker hard te zwemmen. We hebben alle 4 gekozen voor sprintnummers en kwamen goed voor de dag. De begeleiding van de wedstrijd was wat "minder". Ondanks een 1-startmethode werd een aantal keren afgefloten voor een valse start (kan dus niet!) en een aantal tijden klopten gewoon niet met de aankomstvolgorde (sorry Cees), wat aangeeft dat de klokkers op zijn minst wat minder geconcentreerd waren, helaas een nadeel van iets te veel gezelligheid. We kaarden toch eerder dan verwacht terug naar huis, met 3 PR's en 2 verbeterde Periodieke Records.

#7; 25/10/2009, Lange Afstand Competitie, Almere-Haven

Een beetje bedroevend, als 12 KonAZ-zwemmers zich vooraf opgeven voor de LAC en er uiteindelijk maar 2 gaan. Het was dus aan Marcel en Kaspur om de eer van KonAZ hoog te houden. De vooruitzichten waren niet geweldig – de laatste keer dat we in Almere waren (Paastoernooi 2009) smolten we weg op de kant en kookten we het bad uit.

Bij het inzwemmen leek dit echter heel erg mee te vallen: het water was lekker (28° C) en het was op de kant goed toeven. Helaas, direct na het inzwemmen werd de verwarming aangegevoerd en kregen we hete billen (de verwarming loopt via de banken). Je ging gewoon voor de lol zwemmen, want op de kant was het niet te harden. Gelukkig konden we direct na het inzwemmen aan de bak voor een 200 meter wisselslag, waarbij de heren allebei een nieuw PR zwommen. Toen was het lang wachten op de 800 meter (32 banen!!). Kaspur had er al weken naartoe geleefd, want hij had een week eerder in Venray klop gekregen van Marcel en zou dat nu in directe strijd wel even rechtzetten. Helaas was de indeling van de series niet gunstig, dus Kaspur moest het alleen doen. Nou ja alleen? Omdat er met zijn tweeën in een baan werd gezwommen waren er in zijn serie waren nog 7 andere heren. Na een voorzichtig begin (5 minuut en 20 sec. op de eerste 400 meter) kreeg Kaspur in de gaten dat het eigenlijk wel makkelijk ging, waarop hij de turbo aanzette. De rondjes werden steeds sneller en de tweede 400 meter ging in 5 minuut en 10 sec., met een laatste 50 meter in een volle sprint. Hoezo de race verkeerd ingedeeld en een beetje veel over hebben? In ieder geval had Kaspur meer dan 100 meter voorsprong op nummer laatst van zijn serie.... Wat dat oplevert? Een verbetering van zijn snelste tijd met 2 minuten! Daarna was het de beurt aan Marcel. We volstaan erin te melden dat hij

het dit keer heeft overleefd, hij was echter wel een minuut langzamer dan Kaspur, die hiermee toch wel zijn genoegdoening heeft gehaald. Kaspur werd 10^e en Marcel 18^e van de 26 heren die op de 800 meter zijn gestart. Deze wedstrijd leverde op: 5 nieuwe PR's, 5 nieuwe Periodieke Records en 1 nieuw All-In record op de 800 meter borstcrawl heren (voor Kaspur).

KASPUR goes NJK?

Kaspur van der Lem heeft zich wederom een doel gesteld: dit zwemseizoen naar de Nederlandse Junioren Kampioenschappen gaan. Na vorig jaar – waarbij het NET niet lukte(0.2 seconde) - blijkt dat Kaspur kansrijk is op de crawlnummers. Ik houd jullie op de hoogte van de vorderingen van Kaspur.

Wie van de andere zwemmers doet er mee?

In deze wedstrijden heeft Kaspur zijn PR's op de volgende manier verbeterd:

Zwemnummer	Nieuw PR	limiet NJK korte baan in 25 m bad	Nog .. seconden	limiet NJK lange baan in 25 m bad	Nog .. seconden
100 meter vlinderslag	1.15.48	1.05.67	Bijna 10		
100 meter rugcrawl		1.06.23		1.05.57	
50 meter borstcrawl		27.23		26.96	
100 meter borst		59.88		59.28	
200 meter borstcrawl		2.12.29		2.10.97	
400 meter borstcrawl	5.19.89	4.43.02	Veel teveel	4.40.19	Veel teveel
800 meter borstcrawl	10.31.26	nvt		nvt	

Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur: De limieten zijn nog een heel eind weg....

Marcel van der Lem

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870