

Op 25 Januari maakten wij ons op voor de Speedo deel 3.

Alles inladen, opstijgen en laagvliegen over de A10 en A1 naar Hilversum.

Aldaar gekomen bleek dat KonAZ dit keer vertegenwoordigd was door slechts 10 Speedo-zwemmers. Dat is toch wel een beetje jammer, zeker als er in totaal 26 zijn die zouden kunnen starten!

Afijn, met zijn allen de schouders eronder om in dit (pokke-) bad er toch wat van te maken.

Hoewel... dit keer viel het mee!

Normaal hebben ze in Hilversum de pompen van het zwembad vol open staan, waardoor er constant water over de (overloop)randen loopt.

Dat geeft zoveel herrie, dat je elkaar niet eens normaal kan verstaan.

Vragen om stilte bij de start is onder die condities dan ook totaal zinloos.

Nou, deze keer viel dat dus mee, de pompen stonden vrijwel stil.

De meeste zwemmers haalden een persoonlijk record: Sam-Lin 2x, Frederique 1x, Brent 1x, Roxy 1x, Jordi 1x, Kaspur 1x.

Diyar had geen PR's, maar haalde 2x een eigen tijdje – ook knap!

Aan de andere kant:

Zinzi ging harder dan ooit, maar onreglementair.

Kaspur weet na al die jaren nog steeds niet dat je schoolslag met 2 handen moet aantikken en Paula maakte er zo erg een potje van dat ze niet meer op de uitslag voorkomt! (dat krijg je als je een keerpunt mist).

Ik vind het erg jammer dat al die andere [16](#) KonAZsers die hadden mogen zwemmen (Eylin, Marianne, Rebecca, Dianyra, Lindsey, Larissa, Franklina, Mary-Ann, Nina, Famke, Franyesca, Valeria, Iris&Iris, Martijn & Seren) er niet bij waren.

De wedstrijden zijn er voor jullie en jullie zijn volgens mij wedstrijdzwemmers.....

Iets anders:

Graag hoor ik van jullie zwemmers wie zichzelf bijzondere doelen heeft gesteld en daarvoor hard wil zwemmen.

Denk aan willen starten op de Kringkampioenschappen, NJK of NK.

Hier is de eerste:

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.

Nog iets minder 5 maanden te gaan tot 19 juni 2009.

Kaspur heeft deze wedstrijd zijn 200 meter borstcrawl verbeterd van 2.34.45 naar 2.32.80. Hiermee is hij nog 9.7 seconden verwijderd van zijn NJK limiet in 25 meter bad (2.23.1), maar slechts 5.6 seconden van de limiet in 50 meter bad (2.27.2)

Kaspur is niet zo goed in keerpunten en zou daarom in een 50 meter-bad wellicht harder kunnen zwemmen.

Daarom gaan we binnenkort met een aantal zwemmers naar een 50 m bad om daar te proberen de limieten te behalen

Marcel van der Lem

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870