

## Wedstrijd #14 van 2009:

### 15/3/2009; VerenigingsZwemcompetitie deel 4 – Huizen; 25 meter bad

Een grote ploeg dit keer: er waren 45 van de huidige 50 actieve startnummerhouders (90%). Er waren wat zwemmers die dachten “wat we in het Bijlmerbad kunnen, kunnen we hier ook!” en prompt werd er stevig geyeld. De sfeer zat er goed in en er werd door iedereen knetterhard gezwommen, wat geresulteerd heeft in 12 verbeterde periodieke records. Dit hadden er nog meer kunnen zijn, er waren wat zwemmers die slechts fracties van het verbeteren van (hele oude) periodieke records af zaten. Calina en Nina zwommen in ieder geval allebei een record van 2006 uit de boeken. Arjan zwom zichzelf voorbij en moest vervolgens met schouderklachten afhaken, Tariq had al last van zijn schouder(s), maar knalde er toch vol in en op deze manier maakte iedereen er het beste van wat er van gemaakt kon worden. Ik zie een uitslag met een gemiddelde prestatie van 102.7 %, wat betekent dat gemiddeld iedereen op alle officiële tijden (ook tussentijden!) zichzelf heeft verbeterd.

Goed gedaan allemaal!

### Competitie

We kunnen wel allemaal keihard zwemmen, maar we hebben helaas geen complete ploeg – we hebben te weinig jongens. Dit betekent dat we toch punten inleveren ten opzichte van de zwemploegen van Meeuwen en IJsselmeer. Dit keer konden we echter aardig bijblijven bij deze ploegen. Inhalen van de zwemploeg Meeuwen is uitgesloten, maar we staan nog steeds voor op de zwemploeg IJsselmeer. Helaas hebben we van onze voorsprong ongeveer 10 seconden ingeleverd. We hebben voor de laatste wedstrijd nog 48 seconden over om ze voor te kunnen blijven.

Tot zover de directe tegenstanders (De zwemploeg “Vuursche” is niet als zodanig te rekenen). Er is nog een kaper op de kust voor de 4<sup>e</sup> plek in onze competitie: de zwemploeg van KZC uit Beverwijk. Het wordt een grote verrassing hoe zij uit dit weekend tevoorschijn komen – ze staan in ieder geval vlak achter de ploeg van KonAZ.

### Kringkampioenschappen

Wendy en Sarina hebben allebei hun P.R. op de 50 meter rugcrawl verbeterd en gingen daarbij zo snel, dat ze maar meteen voldeden aan de limiet voor de kringkampioenschappen. Gefeliciteerd! Hiermee komt het totaal op 80 Mogelijke KonAZ starts van 20 KonAZ zwemmers bij de kringkampioenschappen in mei 2009.

### KASPUR goes NJK?

Kaspur heeft bij deze wedstrijd 3 nieuwe PR's gezwommen. Hij verbeterde zijn snelste tijd op de 50 meter borstcrawl van 0.30.17 naar 0.29.19 en op de 100 meter borstcrawl van 1.08.68 naar 1.08.20.

*Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur:*

*De NJK limiet op de 50 meter borstcrawl in 25 meter-bad is nog 0.99 seconde ver weg, want deze staat op 0.28.2.*

*De NJK limiet op de 100 meter borstcrawl in 25 meter-bad is nog 4.10 seconde ver weg, want deze staat op 1.04.1.*

Jullie trainer,

Marcel van der Lem  
Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen  
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870