

8/2/2009 – de 6^e wedstrijd van 2009: Kring-sprintkampioenschappen in Hilversum

Een van de dagen waarop zwemmers en kader afzien, zijn de Kring-sprintkampioenschappen. Wat er uitziet als 1 wedstrijd, zijn er eigenlijk 3:

- Kwalificatiewedstrijden voor junioren – senioren (10:15 – 13:00)
- Kampioenschappen voor Minioren (13:30 – 16:00)
- Finales voor junioren – senioren (16:30 – 18:30)

Afzien dus!

Kwalificatie Junioren/Senioren

Vroeg opstaan, en dan maar zorgen dat je lijf in vorm is, want de eerste start is om 10:45. Gelukkig waren we niet de enigen, behalve de 9 KonAZsers (Cynthia, Kaspur, Marcel, Cees, Nina, Stephanie, Seren & Arjan) waren er nog zo'n 200 andere zwemmers. Diyar bleek helaas ziek te zijn.

Ja en als je dan op een Sprint-kampioenschap bent, moet je ook wel sprinten! Ondanks een verbetering van zijn eigen 50 meter vlinderslag all-in record, kon Arjan niet helemaal overtuigen – hij leek een beetje ongeïnspireerd, zelfs toen we het op de video nakeken. Datzelfde gold helaas voor Seren, die volgens mij liever in d'r bed was blijven liggen. De overigen trokken alles uit de kast en verbeterden diverse PR's en nog 9 periodieke records. Ik ben benieuwd of er weer Historische records zijn gesneuveld! Na de kwalificaties hebben we de balans maar eens opgemaakt: 2 zwemmers door naar de finales (snelste 6), Cynthia 2x een 2^e kwalificatietijd en 1x een derde tijd, Kaspur 5^e, 4^e en 3^e kwalificatietijd. Verder in de categorie "net niet": Stephanie en Nina met allebei een 7^e plaats. Dat is natuurlijk jammer, maar geeft aan dat de top bij KonAZ breder is dan 2 zwemmers.

Minioren

Vroeg in de middag was het de beurt aan de minioren: Elita, Eyllin, Jordi, Paula, Frederique, Larissa en Lindsey. Eerst hebben we met zijn allen gekeken naar de video's van de zwemmers van die ochtend. Ik vertelde dat zij ook gefilmd zouden worden, wat een aantal zwemmers best een eng idee vond. Deze week zullen we de video's in het zwembad laten zien.

De minioren hebben allemaal hun stinkende best gedaan, waardoor bijna iedereen zijn PR's heeft kunnen verbeteren. Er werden geen medailles gehaald, maar alle KonAZsers zwommen dit keer in de middenmoot. Ook wel eens leuk om niet meer als laatste binnen te komen. Jordi en Lindsey slaagden er tevens in op een periodiek record te verbeteren. Ik heb al eens eerder uitgelegd dat dit net na een jaarswisseling erg moeilijk is, de meeste periodieke records worden in november-december verbeterd.

Finales Junioren/Senioren

Daar zaten we dan, met 2 zwemmers. In vergelijking met vorig jaar: toen waren er 3 zwemmers, met 3 starts en uiteindelijk 1 medaille (brons) voor Cynthia op de 50 meter borstcrawl; Dit keer zijn er 2 zwemmers met 6 starts, die potentieel 4 medailles kunnen opleveren!

De opening was niet veelbelovend. Cynthia kwam niet uit op het keerpunt van de 50 meter vlinderslag en had er na afloop de smoor in dat ze haar kans op een zilveren medaille praktisch had "weggegooid". Als dat maar goed zou komen voor de volgende 2 starts.....

Kaspur gaf in ieder geval daarna het goede voorbeeld door in de finale 50 meter borstcrawl zijn net verbeterde PR nog maar eens te verbeteren en daardoor niet een 5^e plaats te halen, maar een 3^e! Of het Cynthia heeft geholpen, dat weet ik niet, maar feit is dat ze daarna een 50 meter rugslag afleverde die sneller was dan in de ochtend, waarmee ze beslag legde op een zilveren plak. Kaspur

deed zijn kunstje vervolgens op de vlinderslag nog eens (sneller dan zijn nieuwe PR van de ochtend), maar dat leverde hem dit keer niets extra's op. De 4^e plek na kwalificatie werd ook het resultaat in de finale. Vlak daarna mocht hij weer voor de 50 rug, waar hij weer zijn PR van die ochtend verbeterde, waarmee hij nog een keer een 3^e plek haalde. Cynthia mocht het toernooi voor KonAZ afsluiten en het nog een keer proberen in de finale borstcrawl, maar dat lukte net niet.

2 zwemmers, 6 finaleplaatsen, 1x 2^e, 2x 3^e en 3x 4^e plaats.
Hier staat een tevreden trainer en hopelijk ook tevreden zwemmers.

De tijden hadden geen verdere gevolgen voor de behaalde limieten voor de zomerkringkampioenschappen, dit blijven er 74.

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.

In deze wedstrijd heeft Kaspur zijn PR op de 50 meter borstcrawl verbeterd van 30.78 (18/1/2009) naar 30.48.

Dit heeft deze gevolgen voor Kaspur zijn avontuur:

De NJK limiet op de 50 meter borstcrawl is nog 1.58 seconde ver weg....

Marcel van der Lem

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen
Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870