



# Duik

**Maandag 22  
december 2003**

TC secretariaat: Peter en Kitty Wiegink  
Tel 010-4554092

## **Het licht ging uit, maar niet bij de zwemmers.**

Het is inmiddels redelijk traditioneel geworden dat we 2 nachtmarathons per seizoen zwemmen. Meestal 1 in Wassenaar en 1 in Middelharnis. Dit seizoen besloten we echter Middelharnis over te slaan omdat deze niet in de seizoensplanning paste. Middelharnis werd nu vervangen door de marathon van Vlissingen. En zo togen dus 8 zwemmers, en 2 ploegleiders richting Vlissingen. En we waren bepaald niet de enige ploeg die zich had ingeschreven voor de marathon in het splinternieuwe 8 banenbad in Vlissingen. Er waren maar liefst 24 deelnemende ploegen. Eenmaal aangekomen gingen we ons omkleeden en sloegen ons kamp op in de tribunes van het zwembad. Voor de aanvang van de wedstrijd werd er door de organisatie nog een foto van alle ploegen genomen (+ kerstman). De ploeg werd als volgt georganiseerd. Er werden 2-tallen gemaakt, die telkens een kwartier moesten gaan zwemmen. Nadat ze een kwartier hadden gezwommen ging het volgende 2-tal te water. Het kwam er dus op neer dat er ieder uur gestart moest worden, en er dus 12x gezwommen moest worden. Na de opening waarin iedereen nog even moest wennen aan het koude water stonden we 15°. Een stand waarin onze meetellende en mee klokkende ploegleider/ druktemaker Carlos zich niet in kon vinden. Na een protest van Carlos stonden we na het 3<sup>e</sup> uur ineens 11°. Deels door het protest en deels door een recordscore van 5050m in dit uur. Zo een goed uur zouden we de rest van de nacht niet meer kennen. Om een uur of 2 begonnen bij de meeste wel een aantal pijntjes door te breken. Het aftellen was nu begonnen. Dat de tijdschakelaar van het licht dat ook aan het doen was wist ik toen nog niet. Rond half 3 ging plotsklaps het licht uit in het zwembad en zat iedereen in het donker. Ook de zwemmers in het bad. Bij ons waren dit Denise en Alexej op dat moment. Na een minuut of 5 was het probleem met het licht weer verholpen. Nu het eind in zicht was begon het bij een aantal zwemmers flink te kraken. Kramp, hoesten, spierpijn, mentale inzinkingen, enzovoorts. Tegelijkertijd waren we inmiddels wel al opgeschoven naar plaats 9. En steeds harder kwam ook de 8<sup>e</sup> plaats in zicht. Na de laatste 5 kwartier met 8 man estafette hebben te gezwommen waren we 8°. Alle uitgewoonde

zwemmers hadden de finish gehaald. 8<sup>e</sup> van de 24 was een bijzonder goed resultaat. De marathon was zelfs zo zwaar dat er maar liefst 3 andere ploegen zijn uitgevallen. Misschien wel het meest opzienbarende waren de tijden die eruit geperst werden. Remco, Menno, Dwaijne en Igmargingen aan het begin van de avond geregeld onder 30 seconden over 50m. Igmarging zwom zelfs om 7 uur s ochtends nog zijn snelste tijd van de nacht. Namelijk een tijd in de 26 seconden! En zelfs Coline noteerde 1 tijd onder 30 seconden en zwom daarmee bijna een officieuze NK limiet. En Coline was niet de enige die een officieus pr zwom. Ook aan het begin van de avond werd er 32 gezwommen door Alexej. Femke maakte er vooral een constante nacht van. En voor Denise was haar 1<sup>e</sup> nachtmarathon een zeer zware beproeving, maar desondanks hield zij het goed vol. Verder is er natuurlijk dank voor het goede werk van de ploegleiding. Carlos en Dick. Zij hebben een aantal leden van de ploeg er echt doorheen gesleept op het moment dat zij gingen mekkeren.

## **LET OP!!!**

Op de volgende data is er geen training:  
Woensdag 24 december en vrijdag 26 december  
en woensdag 31 december.

## **Speedo wedstrijd 13 december**

Nieuw stukje, nieuwe schrijfster. Nadat ik tegen Peter zei dat er in de Duik wel eens wat meer aandacht voor de fantastische Speedo kinderen zou mogen komen, kreeg ik het natuurlijk meteen om mijn oren. Schrijf jij dan zelf een stukje? Komt-ie!

We begonnen met een valse start. Niet van een zwemmer, maar van onszelf. De wedstrijd begon een half uur eerder, wat de LAC leden helaas niet wisten. Een paar vroege vogels hadden geluk, die sprongen snel het water in om nog even in te zwemmen. De anderen werden door zenuwachtige ouders die er al waren, op de parkeerplaats opgewacht, uit hun auto's getrokken en de kleedkamers ingeduwde. Zo kon het gebeuren dat een aantal nog erg droge kinderen aan de start verscheen.

Het mocht de pret niet drukken. Al snel bleek dat de kinderen geweldige prestaties neerzetten! Dat begon al meteen met Boris die zijn PR op de 100 vrij met 4 seconden verbeterde. Daar bleef het niet bij, hij gooide er ook nog eens 8 seconden af op de 200 wissel. Met Tim en Lawrence pakten ze goud, zilver en brons, wat ze later nog eens deden. Ashley en Kimberley deden dat ook: goud en zilver, en daar bleef het voor hen ook niet bij. Emir kwam rustig met zijn zwemtas binnenlopen,

keek heel verbaasd naar die zwemmende kinderen en werd meteen op het startblok gezet omdat hij gelijk de 100 school moest zwemmen. Daar schrok hij zeker zo van dat hij maar meteen 1<sup>e</sup> werd en goud won, op een halve seconde gevolgd door Max met zilver. Daarna zagen we dat mooie clubrecord van Chiara: weer goud (en goud, en zilver). Rashad gebruikte de 50 vrij om even in te zwemmen maar sloeg op de 25 vlinder keihard terug: hij haalde maar liefst even 7 seconden van zijn PR af! Luanne en Claire zwommen prachtige PR's (6 seconden voor Claire op de 50 vrij!) en wonnen allebei brons. Tarik en Joey wilden natuurlijk niet achterblijven en paktten zilver en brons op hun beide afstanden. Met prachtige verbeteringen van zijn PR's door Joey: 2 en 5 seconden! Sander en Lavina zwommen toen ook maar gewoon even allebei 2 x goud.

De ouders op de tribune begonnen steeds enthousiaster te worden, de kinderen bleven maar winnen, dat kon toch niet waar zijn! Maar jawel, ze gingen gewoon door. Uiteindelijk kwamen ze tot een record van 31 medailles, nog nooit eerder vertoond. Bovendien hebben alle LAC kinderen die meededen, op 1 na, medailles gewonnen. En die ene is al genoemd voor zijn PR, een eervolle vermelding waard, zeker als je er rekening mee houdt dat hij er een tijdje tussenuit is geweest. Verder hebben bijna alle kinderen PR's gezwommen. Een aantal heb ik al genoemd, maar de volgende hebben zeker nog een eervolle vermelding verdient:

Max zwom 7 en 7 en maar liefst 15 seconden van zijn PR's af wat zilver, goud en zilver opleverde. Zou dat nou door die nieuwe wedstrijdzwembroek komen? We wisten al van Tim dat dat je misschien heel wat sneller maakt, dat had hij al eerder laten zien. Nu deed Tim dat nog eens dunnetjes over met 21 seconden op de 100 rug. Hoezo, rugslag een vervelende slag? Dan nog de verbeteringen van Ashley: 8 en 3 seconden. Had zij nou een nieuw wedstrijdbadpak ... ?

Kortom, applaus voor alle kinderen: Boris, Lawrence, Tim, Kimberley, Ashley, Rashad, Emir, Max, Chiara, Luanne, Tarik, Joey, Sander, Lavina en Claire, jullie hebben ons als ouders op de tribune geweldig laten genieten, de volgende keer komen we weer! Misschien moeten jullie dan opnieuw het inzwemmen overslaan?

Als laatste nog even de felicitaties aan Boris, Joyce en Chiara voor het halen van de Speedo ranglijsten en een pluim voor de trainers van LAC, die door hun inzet ervoor zorgen dat de kinderen met zoveel plezier en voldoening aan hun sport kunnen doen. Dat zag je nu maar weer, dus hulde!

De volgende keer schrijf ik graag weer over de Speedo.

Helmi Hansma (moeder van Max).

## De volgende wedstrijd

De volgende wedstrijd is nu pas weer op 10 januari. Dan zwemmen wij een wedstrijd om de ZRO competitie. Een week later zwemmen wij verenigingscompetitie. Deze competitie heeft onze prioriteit nu de plaats in de ZRO-C reeds is veilig gesteld.

Achter de Duik vinden jullie de uitnodiging voor de ZRO wedstrijd.

## Website tips

Voor jullie als zwemfreaks zijn er een aantal websites die je natuurlijk graag wilt bezoeken. Om je maar eens een paar tips te geven de volgende: [www.zwemmen.pagina.nl](http://www.zwemmen.pagina.nl)  
[www.zwemkroniek.com](http://www.zwemkroniek.com)  
[www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)  
[www.knzb-zro.nl](http://www.knzb-zro.nl)

## Verspreiding ledenlijst

Begin januari 2004 willen wij de ledenlijst verspreiden. Veel mensen hebben we al benaderd met de vraag of zij er bezwaar tegen hebben. Een aantal mensen hebben we nog niet benaderd. Mensen die niet benaderd zijn, kunnen tot en met de eerste week januari 2004 nog bezwaar maken. De gegevens die op de lijst staan zijn naam adres, startnummer, geboortedatum en telefoonnummer.

Fijne feestdagen  
en een gelukkig  
nieuwjaar aan  
iedereen gewenst  
namens de  
zwemcommissie.