

# Duik



Maandag 29 november 2004

TC secretariaat: Helmi Hansma

Tel 010-4666551 e-mail [hansma@xs4all.nl](mailto:hansma@xs4all.nl)

## 1. VERENIGINGSCOMPETITIE 28 NOVEMBER

Afgelopen zaterdag zwommen we de verenigingscompetitie in Numansdorp. Dat is een klein zwembad met maar 4 banen, dus die wedstrijd duurde lang. Afgezien daarvan, vonden wij als toeschouwers het een leuke wedstrijd! We hadden veel te zien, de zwemmers deden het heel goed, en we hebben ook wel veel gelachen. Omdat de andere zwemverenigingen die meededen steeds heel enthousiast gingen gillen en schreeuwen als hun naam of hun zwemmers genoemd werden, maar de zwemmers van LAC heel erg keurig op hun bankje zaten voor zich uit te kijken, hebben wij als ouders maar een beetje meege-schreeuwd voor LAC. En dat kon heel goed, want het ging heel goed met onze meiden en jongens!

Jullie kunnen het zien aan de uitslag, heel veel PR's gezwommen en een mooi aantal medailles.

**Eline** was een van de toppertjes vandaag, ze werd 2 x derde op de 200 vrij dames (!) en de 100 vrij jeugd 2. Daarbij zwom ze 5 seconden van haar tijd op de 200 vrij af en 2 seconden op de 100 vrij, onder de grens van 1.10 met een mooie 1.09.82.

Onze minioren 4 hebben allemaal hun tijden verbeterd! Gefeliciteerd **Luanne, Rianne, Claire, Arda en Desiree**, jullie hebben het hartstikke goed gedaan. Claire won nog een zilveren medaille op de 50 school. Arda en Desiree werden heel erg aangemoedigd door het hele zwemersteam. En Desiree, op de vrije slag mag je echt zelf weten welke slag je zwemt, daarom heet het ook vrije slag, dus je hebt niks fout gedaan.

**Caroline!** 6 seconden eraf op de 100 wissel, 3 op de 50 vrij, perfect gedaan meisje, misschien moet je moeder vaker ploegleider zijn. Nee hoor, je hebt het helemaal zelf gedaan, top. **Liona** 2 PR's en een bronzen medaille, **Whitney** 2 PR's, **Tamara** 1 PR, meiden, ga zo door en wij blijven genieten.

**Ashley, Lavina** en **Kimberley** hadden het wat moeilijker, ondanks onze aanmoedigingen. Sterke tegenstanders, Lavina gleed uit op het keerpunt, Kimberley moest tegen de dames zwemmen. Maar ze deden het toch maar gewoon. Lavina pakte nog een mooi PR, 4 seconden op de 100 rug. Ook voor **Adde** en **Kim** was het niet makkelijk, maar kom op dames, komt wel goed. De tijden waren toch ongeveer gelijk aan jullie beste tijden.

**Tim** had vandaag zijn turbo aangezet en werd 1<sup>e</sup> op de 100 school en 2<sup>e</sup> op de 100 rug, met verbeteringen van 3 en 5 seconden. **Boris** werd 2<sup>e</sup> op de school en op de gehate rug pakte hij toch een mooi PR met 3 seconden. **Lawrence** deed dat ook op de 50 vlinder. **Sander** dan nog een hele mooie 3 seconden 100 school.

Van de minioren 6 hebben we toch elke keer weer heel veel plezier. Jullie zwommen de 100 wissel en de 50 vrij. **Max** twee keer goud, 100 wissel en 50 vrij, en weer snellere tijden met 4 en 1 seconde, waar gaat dat heen? **Tarik**, jammer van die vergissing op de wissel, maar daar had je vorige week al een supertijd gezwommen, en ook weer 3 seconden op de 50 vrij. **Joey**, 6 en 2 seconden, jij had er ook echt zin in, top! **Koen** ook twee PR's, eentje met 3 seconden en een PR als startzwemmer bij de estafette op de 50 vrij. **Rashad**, 4 op de 100 wissel. **Emir** een PR en **Vincent** net iets erboven. Boys, jullie zijn een fijn zevental.

**Robin**, beide keren net geen Pr, maar heel goed gezwommen. **Silvan** 1 seconde op de 50 school en brons op de 100 vrij, ja, je was echt derde Silvan, we hebben het allemaal gezien.

**Pascal, Menno, Remco**, ook in jullie leeftijdsklasse wordt het zwaarder. Pascal knap goud op de 200 vrij, en dat terwijl je tijdelijk niet zoveel kunt trainen.

Op de estafettes werden we drie keer 2<sup>e</sup>, een mooi resultaat.

## 2. DE MEDAILLES

<b>Max Spiering</b>	
100 wissel	goud
50 vrij	goud
<b>Liona Timmers</b>	
100 wissel	brons
<b>Tim Verwest</b>	
100 school	goud
100 rug	zilver
<b>Boris Galjart</b>	
100 school	zilver
<b>Pascal van Haren</b>	
200 vrij	goud
<b>Eline Roobol</b>	
200 vrij	brons
100 vrij	brons
<b>Claire Galjart</b>	
50 school	zilver
<b>Silvan Biesheuvel</b>	
100 vrij	brons

## 3. VOLGENDE WEDSTRIJD

Op zaterdag 11 december de Speedowedstrijd in Dordrecht. Achter deze Duik vind je de uitnodiging.

Maar dat is niet het enige: CARLOS GAAT EXAMEN DOEN in Zeist voor zijn trainersdiploma. Een hele hoop zwemmers van LAC gaan met hem mee als lesmateriaal. Carlos, heel veel succes, we weten zeker dat je het gaat halen, en kinderen: doe je best, Carlos is de beste!!!!

Helmi Hansma.

## AAN ALLE ZWEMMERS EN HUN OUDERS

Vorige week hebben wij met een aantal ouders van wedstrijdzwemmers een uurtje zitten praten over het reilen en zeilen bij LAC. Daar zijn verschillende onderwerpen aan de orde gekomen, waarover jullie binnenkort meer zullen horen.

De ouders waren het over een heel belangrijk punt snel eens: er zouden duidelijke reglementen moeten zijn voor wedstrijdzwemmers, hun ouders, trainers en de technische commissie. Eigenlijk bestonden die al, ze staan nl. in het informatieboekje van LAC wedstrijdzwemmen. Maar niet iedereen heeft dat, of is het kwijt.

Hieronder vinden jullie een aanzet tot de reglementen zoals wij denken dat ze moeten zijn. Graag willen we van ieder lid van de vereniging een reactie hierop, zodat wij ze kunnen bijstellen en vastleggen, waarna ze voor iedereen gelden. Geen reactie betekent akkoord.

Met vriendelijke groet,  
Technische Commissie LAC (Peter Ligthart, Helmi Hansma, Anja van der Kruk)

## REGLEMENTEN LAC WEDSTRIJDZWEMMEN

### Trainingen

1. Je komt minimaal 2x per week trainen.
2. Aan de hand van de bevindingen van de trainer word je ingedeeld in een baan. Alleen trainers bepalen of je in een andere baan zwemt dan opgegeven is.
3. De trainingstijden zijn als volgt (*indeling bepalen de trainers*):  
Maandag:  
17:30-18:15 beginnende of jonge wedstrijdzwemmers\*  
18:15-19:00 beginnende of jonge wedstrijdzwemmers\*  
17:30-19:00 de overige zwemmers  
Woensdag:  
17:45-18:30 beginnende of jonge zwemmers\*  
18:30-19:15 beginnende of jonge zwemmers\*  
17:45-19:15 overige zwemmers  
Vrijdag:  
17:30-18:30 alle zwemmers.  
\* Beginnende of jonge wedstrijdzwemmers zijn kinderen die in de Speedowedstrijden uitkomen, voor dit seizoen (2004-2005) van 1993 en later.  
Je bent op tijd voor de training aanwezig en zwemt de volledige trainingstijd. Als je toch in uitzonderingsgevallen later bent, laat je dat als het kan van tevoren weten. In ieder geval meld je je bij binnenkomst bij de trainer.
4. Eerder uitstappen kan alleen als dat van tevoren gevraagd is en daarvoor een goede reden is. Je komt om te trainen voor wedstrijdzwemmen, dus wordt er ook de volle tijd getraind. We verwachten dat je hiervoor gemotiveerd bent, zowel voor jezelf als voor de trainers. Deze staan er tenslotte speciaal in hun vrije tijd als vrijwilliger voor jou.
5. Storend gedrag wordt niet getolereerd. Je komt om te trainen, niet om te spelen, kletsen of zelfs pesten. Andere zwemmers worden hierdoor gestoord. Als na waarschuwingen het gedrag niet verandert, volgen onherroepelijk maatregelen. De 1<sup>e</sup> keer een waarschuwing, 2<sup>e</sup> keer 5 min. op de bank, 3<sup>e</sup> keer rest van de tijd op de bank. Bij herhaling kan een zwemmer door de TC voor een of meer trainingen/wedstrijden worden geschorst.
6. Zwemmers en trainers gaan op respectvolle wijze om met medezwemmers en trainers. Zonodig corrigeer je elkaar. Bij problemen ga je naar de trainer of iemand van de TC.
7. In geen enkel geval wordt de zwemzaal voortijdig verlaten zonder overleg met en toestemming van de trainer.

## Wedstrijden

1. Je zwemt alle wedstrijden waarvoor je een uitnodiging krijgt. Mocht je door omstandigheden niet kunnen meedoen aan een wedstrijd dan meld je je uiterlijk de maandag voor de wedstrijd af.  
Als je wordt opgesteld in ZRO, KNZB (verenigingscompetitie) en Speedo (Club Meet) wedstrijden zeg je in principe niet af. Dit zijn heel belangrijke wedstrijden omdat het clubwedstrijden zijn waarmee een plaats in de competitie verdiend wordt. Meld je zo snel mogelijk af als je ziek bent, zodat er eventueel nog voor vervanging kan worden gezorgd.
2. Mocht je ziek zijn op de dag van de wedstrijd, bel dan naar de zwemcommissie en geef dit door. Als je je niet afmeldt voor een wedstrijd wordt er een boete berekend van € 5,- voor elk onderdeel dat je zou zwemmen. De vereniging moet dit betalen aan de KNZB. Dat bedrag wordt aan jou doorberekend en dat moet je dus aan LAC betalen.
3. Als je bent uitgenodigd voor een wedstrijd zit er achter de Duik een uitnodiging. Hierop kan je precies zien waar, wanneer, hoe laat en wat je moet zwemmen. Deze uitnodiging krijg je altijd 2 weken van tevoren. De Duik krijg je per e-mail of in het zwembad op maandag. Binnenkort staat de Duik ook weer op de website.
4. Bij een wedstrijd ben je een half uur van tevoren aanwezig om in te zwemmen en je te melden bij de ploegleiding. Na de wedstrijd meld je je ook weer af bij de ploegleiding.
5. Tijdens een wedstrijd (en een training) niet in kikkerbadjes zwemmen. Dit is bij elke wedstrijd uitdrukkelijk verboden.

Voor alle duidelijkheid: een wedstrijdzwemmer zwemt wedstrijden!

## De zwemcommissie

ook wel TC (technische commissie) genoemd.

Voor de organisatie van het wedstrijdzwemmen is er een zwemcommissie. De zwemcommissie bestaat uit een aantal leden met elk hun eigen taak. De taken van zwemcommissie omvatten het volgende:

1. Contactpersoon voor al je vragen over de zwemvereniging
2. Afhuren van het zwembad om te kunnen trainen en wedstrijden te zwemmen
3. Organiseren van de zwemwedstrijden, het zwembad wedstrijdwaardig maken, ploegleiding langs de kant, maken van een programmablad, uitnodiging voor de officials, verzorgen van de medailles en voor natuurlijk het belangrijkste: zorgen dat je mag zwemmen.
4. Het bijhouden van de gezwommen tijden en deze doorgeven aan de tijdenregistratie van de KNZB
5. Het versturen van uitslagen naar de ZRO en de KNZB
6. Het maken van het clubblad.
7. Het toezien op het naleven van dit reglement en het opleggen van sancties aan leden die zich niet aan dit reglement houden.

**Uitslag Verenigingscompetitie deel 2  
27-11-2004 te Numansdorp**

<u>Programmanummer: 1 4x100m Vrijeslag estafette heren</u>			<b>50m</b>	<b>100m</b>	<b>4x100m</b>	
1	0.57.43	87-04101	0.28.17	0.59.55	4.11.83	EA
Pascal van Haren, Menno Wiegink, Remco Wiegink, Silvan Biesheuvel.						
<u>Programmanummer: 2 4x50m Wisselslag estafette m. senioren 2</u>			<b>50m</b>		<b>4x50m</b>	
1	0.35.25	92-04102	0.37.02		2.32.75	2e
Kimberley Albers, Ashley Heemskerk, Adde Oosterveld, Eline Roobol.						
<u>Programmanummer: 3 25m Vrijeslag minioren 4 en later</u>					<b>25m</b>	
1	Luanne Dors	0.19.74	95-01938		0.19.37*	
2	Rianne Timmers	0.21.09	96-01936		0.20.50*	
3	Claire Galjart		95-00760		0.22.02*	
4	Arda Kaya	0.23.30	96-ag3		0.22.86*	
5	Desiree de Koster	0.25.04	97-00494		0.28.65	
<u>Programmanummer: 4 100m Wisselslag j. minioren 6 en later</u>					<b>100m</b>	
1	Max Spiering	1.33.38	94-02131		1.29.43*	1e
2	Emir Zuko	1.46.24	94-02133		1.45.88*	
3	Rashad Jarmohamed	1.51.40	94-02129		1.47.73*	
4	Vincent Baas	1.48.11	94-ag6		1.51.77	
5	Joey Post	1.58.36	93-03297		1.52.94*	
6	Koen Roobol	1.56.45	94-03209		1.53.28*	
7	Tarik Faria	1.59.74	93-04223			AE
<u>Programmanummer: 5 100m Wisselslag m. minioren 6 en later</u>					<b>100m</b>	
1	Liona Timmers	1.34.88	94-02662		1.33.85*	3e
2	Caroline Gribling	1.58.27	93-05884		1.52.62*	
<u>Programmanummer: 6 100m Schoolslag j. junioren 2 en later</u>			<b>50m</b>		<b>100m</b>	
1	Tim Verwest	1.30.76	92-04675	0.41.90*	1.27.97*	1e
2	Boris Galjart	1.31.33	92-01997	0.44.27	1.33.87	2e
3	Sander Gribling	1.58.52	92-05311	0.54.37*	1.55.78*	
<u>Programmanummer: 7 100m Schoolslag m. junioren 2 en later</u>			<b>50m</b>		<b>100m</b>	
1	Ashley Heemskerk	1.40.11	92-04026	0.48.24	1.42.49	
2	Whitney Neerhout	1.46.17	93-04330	0.49.98	1.45.90*	
3	Lavina Jarmohamed	1.51.02	92-05798	0.54.99	1.58.87	
<u>Programmanummer: 8 50m Vlinderslag j. junioren 4 en later</u>					<b>50m</b>	
1	Robin de Vries	0.39.21	90-06167		0.39.25	
2	Lawrence Cross	0.42.66	92-00203		0.42.12*	
<u>Programmanummer: 9 50m Vlinderslag m. jeugd 2 en later</u>					<b>50m</b>	
1	Kimberley Albers	0.38.81	92-04102		0.39.52	
<u>Programmanummer: 10 50m Schoolslag j. jeugd 2 en later</u>					<b>50m</b>	
1	Silvan Biesheuvel	0.40.63	90-03719		0.39.85*	
<u>Programmanummer: 11 50m Schoolslag m. senioren 2 en later</u>					<b>50m</b>	
1	Adde Oosterveld	0.47.90	88-06354		0.48.51	
2	Kim Heemskerk	0.50.30	88-06420		0.51.93	
<u>Programmanummer: 12 200m Vrijeslag heren</u>			<b>50m</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	
1	Pascal van Haren	2.08.87	87-04101	0.29.70	1.03.17	2.13.46
2	Menno Wiegink	2.15.00	85-02983	0.34.55	1.12.30	2.27.78
3	Remco Wiegink	2.30.00	84-02595	0.34.44	1.14.19	2.33.94
<u>Programmanummer: 13 200m Vrijeslag dames</u>			<b>50m</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	
1	Eline Roobol	2.40.67	91-06414	0.36.09	1.16.90	2.35.64*

<u>Programmanummer: 14 50m Schoolslag minioren 4 en later</u>				<b>50m</b>	
1	Claire Galjart	0.52.80	95-00760	0.52.90	2e
2	Luanne Dors	0.52.44	95-01938	0.53.36	
3	Rianne Timmers	1.01.30	96-01936	0.56.95*	
4	Desiree de Koster		97-00494	1.06.09*	
5	Arda Kaya		96-ag3	1.09.56	
<u>Programmanummer: 15 50m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>				<b>50m</b>	
1	Max Spiering	0.37.16	94-02131	0.36.36*	1e
2	Tarik Faria	0.40.11	93-04223	0.37.76*	
3	Vincent Baas	0.40.75	94-ag6	0.42.67	
4	Koen Roobol	0.43.91	94-03209	0.43.86*	
5	Emir Zuko	0.42.24	94-02133	0.44.20	
6	Joey Post	0.47.85	93-03297	0.45.32*	
7	Rashad Jarmohamed	0.45.82	94-02129	0.47.31	
<u>Programmanummer: 16 50m Vrijeslag m. minioren 6 en later</u>				<b>50m</b>	
1	Liona Timmers	0.38.96	94-02662	0.38.48*	
2	Whitney Neerhout	0.42.83	93-04330	0.41.73*	
3	Caroline Gribling	0.45.05	93-05884	0.42.98*	
4	Tamara Broughton	0.53.16	94-04788	0.52.23*	
<u>Programmanummer: 17 100m Rugslag j. junioren 2 en later</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Tim Verwest	1.28.15	92-04675	0.40.37*	2e
2	Boris Galjart	1.35.54	92-01997	0.44.61	
3	Lawrence Cross	1.35.43	92-00203		
4	Sander Gribling	1.51.76	92-05311	0.56.29	
<u>Programmanummer: 18 100m Rugslag m. junioren 2 en later</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Lavina Jarmohamed	1.40.46	92-05798		
2	Ashley Heemskerk	1.34.32	92-04026		
<u>Programmanummer: 19 100m Vrijeslag j. junioren 4 en later</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Silvan Biesheuvel	1.05.88	90-03719		3e
2	Robin de Vries	1.13.23	90-06167	0.35.31	
<u>Programmanummer: 20 100m Vrijeslag m. jeugd 2 en later</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Eline Roobol	1.11.59	91-06414		3e
2	Kimberley Albers	1.16.64	92-04102	0.36.82	
<u>Programmanummer: 21 200m Wisselslag j. jeugd 2 en later</u>					<b>200m</b>
1	Pascal van Haren				2.33.10
<u>Programmanummer: 23 100m Rugslag heren</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Remco Wiegink	1.16.08	84-02595		1.19.74
2	Menno Wiegink	1.17.79	85-02983	0.40.14	1.21.37
<u>Programmanummer: 24 100m Rugslag dames</u>				<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Kimberley Albers	1.20.95	92-04102		1.24.87
<u>Programmanummer: 25 4x50m Wisselslag estafette j. junioren 2</u>				<b>50m</b>	<b>4x50m</b>
1		0.43.66	92-00203	0.46.75	2.43.76
Lawrence Cross, Tim Verwest, Boris Galjart, Tarik Faria.					
<u>Programmanummer: 26 4x50m Vrijeslag estafette minioren 6 en</u>				<b>50m</b>	<b>4x50m</b>
1		0.40.75	94-ag6	0.43.00	2.37.82
Vincent Baas, Whitney Neerhout, Max Spiering, Liona Timmers.					
2		0.43.91	94-03209	0.42.20*	2.56.16
Koen Roobol, Luanne Dors, Emir Zuko, Caroline Gribling.					

\* : Verbetering eigen tijd (PR = Persoonlijk Record)

CR : Clubrecord

EA : Te vroeg overgenomen en niet teruggekeerd naar de bassinwand om opnieuw te vertrekken

AE : De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd

RD : Op de borst gedraaid en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.