

# Duik



Maandag 6 december 2004

TC secretariaat: Helmi Hansma

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

## 1. ZRO SPRINTKAMPIOENSCHAPPEN 4 DECEMBER

En daar zaten we weer in Dordrecht, nu voor de ZRO Sprintkampioenschappen. Op ieder nummer de beste 16 of 24 uit de kring Rotterdam. Toch een eer dat je daarbij hoort. Alleen maar 50 meters en een zogenaamde Duitse start: als je klaar was moest je in het water blijven terwijl de volgende serie ging starten, daarna mocht je er pas uit. Dat ging wel heel snel.

En zoals bij iedere wedstrijd van de laatste tijd hadden we ook hier weer de topper van de dag: **Tim**. Tim won de enige medaille voor LAC, brons op de 50 school met een prachtig PR van 0.39.86, 3 seconden van zijn tijd af. En dat was nog niet alles:

### DAT IS EEN CLUBRECORD!!!

Tim verbeterde het record uit 1986 van Damir Frkovic dat stond op 0.40.00 voor jongens van 12 jaar. Geweldig, helemaal super Tim, gefeliciteerd. Ook op de 50 rug (7<sup>e</sup>) en 50 vrij (7<sup>e</sup>) zwom hij een PR.

**Pascal** deed het ook heel goed. Ondanks dat hij een paar weken weinig kan trainen, zat hij op alle drie de afstanden maar net boven zijn PR. Op de 50 rug leverde hem dat een bijna-medaille op: hij had dezelfde tijd als de nummer 3, maar kreeg de b-tijd toegewezen... Dat is echt pech, dan heb je dus net geen brons. Op de 50 vrij 6<sup>e</sup> is ook prima.

**Boris** en **Lawrence** verbeterden ook hun PR's, en Boris mag niet meer klagen over de rugslag. Die gaat goed! Op de 50 vrij 4<sup>e</sup> en de 50 school 10<sup>e</sup>, heel mooi. En hoe krijg je het voor elkaar Lawrence, om op de 50 vrij exact dezelfde tijd te zwemmen als je PR?

**Robin**, een PR en de andere net boven zijn tijd, heel goed gedaan. En net op tijd op het goede startblok voor de 50 school! **Max**, de jongste van vandaag, top om mee te mogen doen. Mooi PR op de 50 school. Je werd er mooi 9<sup>e</sup>.

**Kimberley** dan, ook een PR op de 50 vrij en de 50 school, jammer van die dis op de 50 rug. Toch heel goed gedaan dus. **Ashley** zwom de 50 vrij net boven haar PR en stond reserve op 2 andere afstanden. Helaas viel daar niemand af dus het bleef bij 1 afstand, jammer!

**Eline** tot slot: PR op de 50 school en 50 vlinder en toen was ze te moe voor de 50 vrij... Maar wel 9<sup>e</sup>. Volgende keer moet dat maar omgedraaid worden.

## 2. DE MEDAILLE EN HET CLUBRECORD

**Tim Verwest**

50 school	brons	0.39.86
-----------	-------	---------

## 3. ZWARTE PIETEN

Afgelopen vrijdag tijdens de training werden de zwemmers verrast door twee zarte pieten. Ze hadden voor iedereen een chocoladeletter meegenomen. Voor diegenen die er niet waren hebben ze de letters achtergelaten bij de TC. Die kun je dus op komen halen!

## 4. RECTIFICATIE

Onze nieuwe hulpouder bij de trainingen heet geen Jose Mendes Barbosa, maar Jose Rodrigues! Excuses, Jose.

## 5. VOLGENDE WEDSTRIJD

Komende zaterdag de Speedowedstrijd in Dordrecht en het examen van Carlos in Zeist. Daarna tot het einde van het jaar geen wedstrijden meer.

Helmi Hansma.

Carlos  
SUCCESS!

**Uitslag ZRO sprint  
04-12-2004 te Dordrecht**

<u>Programmanummer:</u>	<u>50m Schools</u>	<u>slag j. minioren 6 en later</u>	<b>50m</b>	<b>Plaats</b>	
1	Max Spiering	0.45.99 94-02131	0.44.79*	9	
<u>Programmanummer: 5</u>	<u>50m Rugslag m. junioren 1</u>		<b>50m</b>		
1	Kimberley Albers	0.35.25 92-04102	0.37.83		RD
<u>Programmanummer: 6</u>	<u>50m Rugslag j. junioren 1</u>		<b>50m</b>		
1	Tim Verwest	0.40.86 92-04675	0.38.15*	7	
2	Boris Galjart	0.43.29 92-01997	0.41.59*	17	
3	Lawrence Cross	0.43.66 92-00203	0.42.66*	18	
<u>Programmanummer: 7</u>	<u>50m Schools</u>	<u>slag m. junioren 2</u>	<b>50m</b>		
1	Eline Roobol	0.44.41 91-06414	0.44.26*	12	
<u>Programmanummer: 15</u>	<u>50m Vrijeslag j. jeugd 2</u>		<b>50m</b>		
1	Pascal van Haren	0.26.37 87-04101	0.27.08	6	
<u>Programmanummer: 20</u>	<u>50m Vrijeslag m. junioren 1</u>		<b>50m</b>		
1	Kimberley Albers	0.33.96 92-04102	0.33.05*	11	
2	Ashley Heemskerk	0.33.87 92-04026	0.34.73	19	
<u>Programmanummer: 21</u>	<u>50m Vrijeslag j. junioren 1</u>		<b>50m</b>		
1	Boris Galjart	0.32.32 92-01997	0.31.86*	4	
2	Tim Verwest	0.33.89 92-04675	0.32.26*	7	
3	Lawrence Cross	0.35.86 92-00203	0.35.86	19	
<u>Programmanummer: 22</u>	<u>50m Vlinderslag m. junioren 2</u>		<b>50m</b>		
1	Eline Roobol	0.38.45 91-06414	0.38.39*	12	
<u>Programmanummer: 25</u>	<u>50m Rugslag j. junioren 3</u>		<b>50m</b>		
1	Robin de Vries	0.37.40 90-06167	0.38.07	17	
<u>Programmanummer: 30</u>	<u>50m Vlinderslag j. jeugd 2</u>		<b>50m</b>		
1	Pascal van Haren	0.30.37 87-04101	0.31.77	11	
<u>Programmanummer: 34</u>	<u>50m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>		<b>50m</b>		
1	Max Spiering	0.37.16 94-02131	0.36.89	18	
<u>Programmanummer: 35</u>	<u>50m Schools</u>	<u>slag m. junioren 1</u>	<b>50m</b>		
1	Kimberley Albers	0.45.30 92-04102	0.44.94*	18	
<u>Programmanummer: 36</u>	<u>50m Schools</u>	<u>slag j. junioren 1</u>	<b>50m</b>		
1	Tim Verwest	0.42.26 92-04675	0.39.86*	3	CR
2	Boris Galjart	0.43.69 92-01997	0.43.38*	10	
<u>Programmanummer: 37</u>	<u>50m Vrijeslag m. junioren 2</u>		<b>50m</b>		
1	Eline Roobol	0.30.95 91-06414	0.31.40	9	
<u>Programmanummer: 40</u>	<u>50m Schools</u>	<u>slag j. junioren 3</u>	<b>50m</b>		
1	Robin de Vries	0.43.63 90-06167	0.42.78*	21	
<u>Programmanummer: 45</u>	<u>50m Rugslag j. jeugd 2</u>		<b>50m</b>		
1	Pascal van Haren	0.31.24 87-04101	0.31.36	4	

\* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

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