

Duik



Maandag 13 december 2004

TC secretariaat: Helmi Hansma

Tel 010-4666551 e-mail hansma@xs4all.nl

1. EXAMEN CARLOS 11 DECEMBER

Allereerst moest Carlos vanmorgen al vroeg uit de veren, bij een nogal koude temperatuur moest hij om half 10 in Zeist zijn voor het theorie-examen. De kinderen arriveren ca. 3 uur/half 4 in Zeist voor het praktijk-examen. De kinderen die hiervoor uitgenodigd zijn, zijn Kimberley, Ashley, Kim, Boris, Whitney, Silvan, Eline, Sander, Alexej en Robin. Whitney moest eigenlijk een speedo-wedstrijd zwemmen, maar omdat haar vader Jan ook heeft aangeboden om te rijden gaan Whitney en de kleine Danilo ook mee. De andere ouders die rijden naar Zeist zijn; Eugène, Jaap en Robin's vader. Fijn dat jullie allemaal wilden helpen, want zonder hulpouders zouden we niet kunnen! We arriveren ca. 3 uur in Zeist, wat is het hier mooi! Alleen de vader van Kimberley is er nog niet, maar dat was vanmiddag in de v.Maanenstraat ook en gelukkig kwam hij nog een paar minuten over 2. Boris is er niet, waarom weet ik niet*, dus zijn we met 9 kinderen. Onderweg komen we Carlos tegen die zijn theorie er al op heeft zitten wat hij goed gemaakt heeft. Het is een mooi zwembad alleen weinig zitplaatsen helaas. Carlos komt de zwemzaal binnen met de mededeling dat de vader van Kimberley gebeld heeft, autopech, helaas. Dus missen we 3 kinderen.

Om 15.40 gaat Carlos alvast beginnen met 2 andere kinderen erbij, want we moeten verder. Het zwembad is in 4 vakken verdeeld en Carlos begint alvast proef te draaien. Om 4 uur gaat het dan beginnen. Ze moeten o.a. met een plankje met een bekertje water erop zwemmen. Als het 5 over 4 is stopt Carlos ermee en even dachten wij, "wat snel!" Blijkt dat Carlos al een kwartier bezig is, want hij moest voor een ander invallen, dus zijn ze klaar. Het enigste wat ik op kan merken is dat hij waarschijnlijk te zacht praat bij de uitleg. Verder ziet het er goed uit. De zwemmertjes komen terug en het is even wachten op de uitslag, spannend! We wachten in het gebouw waar we met het trainingsweekend logeren en kijken ondertussen naar een zwemwedstrijd in Oostenrijk. Carlos moet naar binnen en de spanning stijgt. Carlos komt eruit met de mededeling dat hij het praktijk-examen moet overdoen! Jammer! Verder wil ik alle zwemmers bedanken en natuurlijk alle ouders die hebben gereden.

Groetjes Anja

(* Boris stond keurig op tijd bij Kimberley's huis i.p.v. het Van Maanenbad en kon niet meer op tijd komen. Foutje in de communicatie, helaas! Hij belde ons in Dordrecht, tijdens de 1 minuut stilte voor Prins Bernhard, en niemand kon zo snel Martine's tas met telefoon vinden – Helmi.)

Carlos, bij deze van harte gefeliciteerd met het behalen van je theorie-examen. Dat is volgens mij de grootste klus en daar had je vast ook de meeste voorbereiding aan. Nu kun je gerust die 15 kg! aan boeken thuis laten



en hoef je alleen nog maar een keer naar Zeist om het af te ronden. Dus ... geniet alvast van deze overwinning!

Jaap

2. SPEEDO DORDRECHT 11 DECEMBER

Ooooo, wat ging het weer goed met onze zwemmers tijdens de Speedo. Het wordt bijna eentonig. En we komen op televisie! Tenminste, dat hopen we. Er was een televisieploeg van het Jeugdjournaal aan het filmen. Helaas kwamen ze niet voor ons maar voor een zwemster van MNC Dordrecht. Toch hebben de LAC kinderen driftig voor de camera rondgezwommen en gelopen, en Emir is zelfs geïnterviewd! Tijdens een pauze in het programma werd er nog met een onderwatercamera gefilmd. Het wordt uitgezonden op 30 december om 18.45 uur in het Jeugdjournaal Jaaroverzicht. Allemaal kijken en opnemen dus!

De toppers waren vandaag de **gouden meisjes**, kunnen we wel stellen. **Desiree** won haar eerste goud op de 25 vrij met een mooie 0.22.65, een verbetering van 3 seconden. Op de 25 vlinder pakte ze zelfs 5 seconden. Alles weer goedgegemaakt van de vorige keer toen je je vergiste Desiree, zie je wel dat het altijd goedkomt?

Caroline won ook haar eerste goud op de 50 vrij met ook zo'n mooie verbetering van ruim 2 seconden. Diezelfde verbetering deed ze over op de 100 wissel. Helemaal goed Caroline!

En dan **Claire**, een gouden plak op de 25 vlinder met 0.22.29, ook 2 seconden. Top, Claire.

Liona en **Chiara** gingen als vanouds weer super met mooie tijden hoor meiden. Prachtige PR's op alle afstanden, zilveren medailles voor allebei. Van 1.44 naar 1.39 op de 100 school Chiara, dat is geweldig. En een fantastische 0.42 van Liona op de 50 vlinder.

Rianne verpulverde ook haar beide PR's op de 50 vrij en de 25 vlinder, allebei met 5 seconden, niet te geloven.

Tamara zette een mooie tijd op de 25 vlinder en de 50 vrij, heel goed gedaan. **Luanne** pakte een PR op de 100 wissel en de 100 vrij, dus meiden, het was een goede dag voor jullie.

De jongens dan. Zilver voor **Max** op de 100 school, en ja, alweer een PR met 1 seconde. Beter nog was zijn 50 vlinder, geen medaille maar wel een verbetering van maar liefst 7 seconden naar 0.42.84!

Stijn won brons op de 100 wissel die hij voor het eerst zwom. Mooie binnenkomer Stijn! Ga zo door.

Tarik moest 3 afstanden zwemmen en begon met een verpulvering van zijn PR op de 100 vrij met 6 seconden. Op de 200 wissel zette hij een mooie tijd neer en toen nog een 100 rug, dat ging niet meer zo hard.

Rashad, Koen en **Vincent** hadden nog geen tijd op de 50 vlinder en deden dat alle drie heel netjes. Rashad had de 6^e tijd van 22 kinderen met 0.48.35. **Emir** zwom een PR. Op de 100 school hetzelfde: mooie begintijden voor Rashad, Koen en Vincent en Emir weer een PR met 4 seconden.

Arda en **Tino** deden het ook heel goed. Op de 50 vrij haalde Arda 4 seconden van zijn beste tijd af en Tino 2 seconden. Op de 25 vlinder hadden ze nog geen tijd staan, vooral Tino deed dat heel netjes met 0.27.85, de 6^e tijd van 18 kinderen.

Joey tenslotte, hij heeft niet zoveel kunnen trainen de laatste tijd maar bleef op de 50 vrij en de 100 wissel toch heel dicht bij zijn beste tijden, dat is best knap.

Go zo door jongens!

3. DE MEDAILLES

Desiree de Koster	25 m vrij	goud
Caroline Gribling	50 m. vrij	goud
Claire Galjart	25 m vlinder	goud
Liona Timmers	50 m vlinder	zilver
Chiara Ligthart	100 m school	zilver
Max Spiering	100 m school	zilver
Stijn Bongertman	100 m wissel	brons

4. DE SPEEDO RANGLIJST

De landelijke Speedo ranglijst na de eerste ronde (daarin zijn dus de uitslagen van vandaag nog niet verwerkt:

100 vlinder jongens minioren 6

nr. 227 Tarik Faria

100 rug jongens minioren 5

nr. 95 Max Spiering

nr. 212 Emir Zuko

100 rug meisjes minioren 5

nr. 150 Liona Timmers

nr. 213 Chiara Ligthart

100 vrij jongens minioren 5

nr. 107 Max Spiering

100 vrij meisjes minioren 5

nr. 185 Liona Timmers

nr. 228 Chiara Ligthart

200 wissel jongens minioren 5

nr. 68 Max Spiering

nr. 151 Emir Zuko

200 wissel meisjes minioren 5

nr. 111 Liona Timmers

nr. 169 Chiara Ligthart

Dat is dus heel goed gedaan Speedo-kids!

5. REGLEMENT

Denken jullie nog aan het voorstel voor het reglement dat bij de Duik van 27 november zat? Er zijn een paar reacties binnengekomen. Iedereen kan nog reageren tot zaterdag 18 december. Daarna maken we het definitieve reglement in de Duik bekend en gaat het ook echt in.

6. CLUBRECORDS

Na het bijwerken van de clubrecords blijkt dat ook nog **Kimberley** een clubrecord heeft gezwommen op 13 november 2004: ze zwom op de 50 rug met 0.35.25 een clubrecord voor meisjes 12 en jonger, maar ook voor meisjes 13 en jonger. Ze deed dat tijdens de estafette 4x50 wissel als startzwemster, vandaar dat-ie even niet opgevallen was. Dit record stond vanaf 1-12-2001 op naam van Annabel Giezenkamp met 0.37.43. Gefeliciteerd Kimberley!

7. KERSTVAKANTIE

Tijdens de kerstvakantie is er geen training op vrijdag 24 en vrijdag 31 december. Op de andere dagen kun je gewoon voor de training in de Van Maanenstraat terecht.

8. VOLGENDE WEDSTRIJD

Tot het einde van het jaar zijn er geen wedstrijden meer. De eerstvolgende wedstrijd is een vierkamp op 8 januari in Schiedam. De aanmelding volgt nog.

Helmi Hansma.

**Uitslag Speedo
04-12-2004 te Dordrecht**

Programma	50 m	Eindtijd	Plaats
Programma 1 100 m vrij jongens minioren 6			
Tarik Faria	1.32.68	0.40.55	1.26.51 *
Programma 5 50 m vlinder jongens minioren 5			
Max Spiering	0.49.45		0.42.84 *
Rashad Jarmohamed			0.48.35 *
Vincent Baas			0.53.59 *
Emir Zuko	0.55.62		0.55.25 * VC+VB
Koen Roobol			0.59.72 *
Programma 6 50 m vlinder meisjes minioren 5			
Liona Timmers	0.45.68		0.42.25 *
Chiara Ligthart	0.48.72		0.46.01 *
Programma 7 25 m vrij mix minioren 1 en 2			
Desiree de Koster	0.25.04		0.22.65 *
Programma 8 50 m vrij jongens minioren 3 en 4			
Tino Buitendijk	0.49.32		0.47.45 *
Arda Kaya	0.55.18		0.51.78 *
Programma 9 50 m vrij meisjes minioren 3 en 4			
Rianne Timmers	0.54.56		0.49.25 *
Claire Galjart	0.51.24		0.50.70 *
Programma 11 50 m vrij meisjes minioren 5			
Tamara Broughton	0.52.23		0.53.78
Programma 12 50 m vrij jongens minioren 6			
Joey Post	0.45.32		0.46.16
Stijn Bongertman			0.48.53 *
Programma 13 50 m vrij meisjes minioren 6			
Caroline Gribling	0.42.98		0.40.13 *
Programma 14 200 m wissel jongens minioren 6			
Tarik Faria		0.52.60	3.38.47 *
Programma 17 100 m wissel meisjes minioren 3 en 4			
Luanne Dors	1.55.21		1.53.22 *
Programma 18 100 m school jongens minioren 5			
Max Spiering	1.38.99	0.46.46	1.37.32 *
Emir Zuko	1.45.08	0.48.12	1.41.87 *
Rashad Jarmohamed		0.56.30	1.57.18 *
Vincent Baas		0.56.97	2.01.27 *
Koen Roobol		0.59.33	2.04.58 *
Programma 19 100 m school meisjes minioren 5			
Chiara Ligthart	1.44.91	0.47.77	1.39.51 *
Liona Timmers	1.50.17	0.51.36	1.48.61 * SL
Programma 20 25 m vlinder mix minioren 1 en 2			
Desiree de Koster	0.38.16		0.33.69 *
Programma 21 25 m vlinder jongens minioren 3 en 4			
Tino Buitendijk			0.27.85 *
Arda Kaya			0.35.45 *
Programma 22 25 m vlinder meisjes minioren 3 en 4			
Claire Galjart	0.24.08		0.22.29 *
Rianne Timmers	0.30.95		0.25.31 *
Programma 24 25 m vlinder meisjes minioren 5			
Tamara Broughton			0.30.25 *
Programma 25 100 m wissel jongens minioren 6			
Stijn Bongertman			1.56.51 *
Joey Post	1.52.94		1.57.53
Programma 26 100 m wissel meisjes minioren 6			
Caroline Gribling	1.52.62		1.50.46 *
Programma 27 100 m rug jongens minioren 6			
Tarik Faria	1.40.83	0.48.12	1.45.57
Programma 30 100 m vrij meisjes minioren 3 en 4			
Luanne Dors	1.52.22	0.49.24	1.49.38 *

* : Verbetering eigen tijd (PR = Persoonlijk Record)

CR : Clubrecord

VC : Armen niet over het water naar voren gebracht

VB : Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht

SL : Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt