

Maandag 10 oktober 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

email tc.secr@lac-rotterdam.nl

website www.lac-rotterdam.nl

DE WEDSTRIJDEN

We zwommen in september twee vierkampen, een driekamp en de eerste ZRO wedstrijd. In oktober de eerste competitiewedstrijd en op 1 dag de 1^e Speedo, de juniorenwedstrijd en de jongerenmarathon. En dat ging allemaal heel goed.

De eerste **Vierkamp** zwommen we in ons eigen Van Maanenbad. Het viel op dat er al behoorlijk wat PR's en zelfs clubrecords gezwommen werden, ondanks dat we nog maar net begonnen zijn.

Na de telling na de eerste **ZRO wedstrijd** staan we op plaats 13 van de in totaal 32 ploegen. Als we dit zouden verdelen in poules, staan we op plaats 5 in de B-competitie! (In de A-competitie zwommen er 8, in de andere 6). Van de 6 verenigingen waarin we zwommen zijn we 3^e. Gefeliciteerd zwimmers en trainers! We mogen niet te vroeg juichen, er komt nog een wedstrijd, maar dit is echt geweldig.

Voor de **Driekamp** moesten we heel vroeg opstaan, die zwommen we om 10.00 uur in Nieuwerkerk, het zwembad van Barracuda.

De 2^e **Vierkamp** was in Numansdorp, dat was duidelijk de wedstrijd met de meeste diskwalificaties. Het viel zelfs de scheidsrechter op, die er toch even met onze ploegleiders over wilde praten... Dat wordt extra oefeningen tijdens de training denk ik!

De **KNZB-competitiewedstrijd** ging echt fantastisch. Nog niet alle punten zijn geteld, maar voorlopig staan we eerste in de poule! Ook hier weer niet te vroeg juichen want er kunnen nog clubs zijn die ons voorbijgaan. Eric denkt dat we kampioen kunnen worden...

De eerste **Speedo** zwommen we in Rozenburg. Er zijn heel veel medailles gewonnen door onze minioren en we wachten met spanning de eerste top 100 af!

Een volgende keer proberen we weer wat meer te schrijven over de wedstrijden. Bij deze roep ik schrijvers op om ook eens een wedstrijd te verslaan, zoals hieronder!

Helmi Hansma

JUNIORENWEDSTRIJD 8 OKTOBER ZWIJNDRECHT

Jaarlijks organiseert De Devel uit Zwijndrecht voor de junioren wedstrijden, deze vallen op dezelfde dagen als de Speedowedstrijden van de minioren. Afgelopen zaterdag mochten daar voor het eerst ook LAC-zwimmers meedoen. De organisatie maakt een selectie op basis van tijd en beschikbare series. Niet alle inschrijvingen kunnen geplaatst worden.

Voor deze eerste wedstrijd van het seizoen betekende dit dat Boris (200 vlinder en 200 vrij) en Tim (100 school en 200 vrij) hun beide afstanden mochten zwemmen en Ashley geplaatst was op 1 afstand (100 school) en Kimberley reserve stond op de 200 vrij. Kimberley, die voor alle zekerheid aanwezig was, en hoopte dat er misschien wel iemand zou uitvallen, was voor Ashley een hele goede supporter.

Ashley, die al weken in topvorm is liet ook hier weer een hele mooie tijd noteren. Boris liet weer zien dat hij een concurrent is voor de gevestigde namen en Tim benaderde zijn mooiste tijd op de 100 school weer. Al met al weer mooie PR's.

Boris verbeterde ook weer zijn eigen clubrecord op de 200 vlinder. En die was nog maar een paar weken oud.

Eric die kans zag om, na een symposium in Tilburg, de kinderen te coachen kon weer trots zijn.

Wie weet gaan we de volgende keer met nog meer junioren. Want een aantal van onze junioren konden zich niet inschrijven voor deze wedstrijd daar ze in het nabijgelegen Slie-drecht met hun marathon bezig waren (zie elders in de Duik)

Ilja Verwest

MARATHON 8 OKTOBER SLIEDRECHT

Om 16.00 het start signaal klinkt, Silvan duikt erin als een prof. Robin neemt het over en zo gaan de LAC-Sharks van start!!!! Daarna gaan wij ertegen aan, het gaat super. Bij de 1e tussenstand staan we op de 6e plaats. (dat moet beter kunnen) Bij de 2e tussenstand staan we nog steeds 6e, maar om 18.26 uur is er een geblesseerde, Agims vinger moet naar de dokter (zo als Anja dat beschreef) Jammer, want nu moeten we onze turbo motor aanzetten!

Als je rust heb mag je gaan rusten door te gaan volleyballen of gewoon door lekker te zitten. Het volleyballen was niet een al te beste, want je polsen gingen er erg dood van. Dus gaan we maar weer gewoon op de stoelen zitten net als alle andere ouders doen.

Om 19.00 uur de uitslag is...is...is...is...is...is...WAAR BLIJFT HIJ NOU!?!?!? Eindelijk daar is de uitslag, maar wat is dat nou? 7e? Met nog drie andere ploegen...als we niet oppassen zijn we zo negende. Dus dat wordt nog harder zwemmen. We vervangen omstebeurt Agim. In het zwembad is het nu haast donker en daardoor zie je zowat niet wie er aan komt zwemmen. Overal is er muziek te horen en zo maakten we er een gezellige avond van!!!!!!

Geschreven door: Linda en Eline :-D

DE LIMIET

Kimberley heeft het snel voor elkaar: ze heeft tijdens de vierkamp van 24 september de limiet gezwommen op de 50 rug voor de NK Sprint in juni 2006. Ontzettend gefeliciteerd Kimberley!

EXTRA WEDSTRIJDEN

We zijn uitgenodigd door De Devel om mee te doen aan een juniorencompetitie. Dat zijn 4 wedstrijden voor de jaargangen 1990 t/m 1993 op 8 oktober, 17 december, 4 februari en 1 april. Er worden verschillende afstanden gezwommen, waaronder 2 lange afstanden. In overleg met de hoofdtrainer zullen we jullie daarvoor inschrijven. Als je geen interesse hebt voor deze wedstrijden, laat het Eric of Helmi dan even weten.

TRAININGSWEEKEND

Op 29 en 30 oktober gaan we op trainingsweekend naar Austerlitz. Dat ligt vlakbij het KNVB zwembad waar we elk jaar heengaan. We krijgen er weer 3 trainingen. De kosten zijn € 45,- per persoon.



NIEUWE LEDEN

We hebben er weer een aantal nieuwe leden bij! In de leeftijdsklasse jeugd 2 zijn **Agim Sulaj** en **Shahir Hussien** ons komen versterken. Agim heeft vroeger ook bij LAC gezwommen, hij heeft zelfs nog clubrecords staan die hij op 9-jarige leeftijd gezwommen heeft. Tussendoor heeft hij bij de Spartaan en bij de Kempvis gezwommen. Welkom terug Agim! Shahir heeft ook bij de Spartaan gezwommen en was een tijdje gestopt met wedstrijdzwemmen. Nu is hij weer begonnen bij LAC, en heeft zijn zus meegenomen die nog aan het proefzwemmen is. Welkom Shahir!

Een bekend gezicht zien we ook weer regelmatig terug:

Matijs v/d Eijnden is altijd lid gebleven van LAC, maar was door een blessure heel lang uitgeschakeld. Hij is weer begonnen met trainen en zwom onlangs weer zijn eerste wedstrijd. Nog een oudgediende die weer terugkomt: **Igmar Riley** komt LAC weer versterken. Daar zijn we ook heel blij mee. Hij is er vanwege zijn studie een tijdje uit geweest en zal voorlopig in ieder geval de competitiewedstrijden meezwemmen. Ook welkom terug dus, Igmar!

Bij de minioren zijn gelukkig ook weer een stel nieuwe kinderen gekomen. **Marleen Oome**, **Jip Verschuren**,

Marco Ambrosini en **Beverley Gomes** zijn na het proefzwemmen al lid geworden. Welkom!

Afscheid nemen we van **Marc Lampe**. Hij zwom al een tijdje niet meer actief en gaat nu verhuizen met zijn vrouw en zijn pasgeboren dochtertje. Gefeliciteerd Marc!

JEUGDMARATHON

We zijn dit seizoen weer uitgenodigd om mee te doen aan de jeugdmaraathon in Sliedrecht. Die is dit jaar op 5 november van 16.00 uur tot 22.00 uur voor kinderen t/m 13 jaar. Een ploeg bestaat uit minimaal 10 en maximaal 12 zwemmers en er moet altijd 1 zwemmer in het water zijn. De banen die worden gezwommen worden geteld en de ploeg die om 22.00 uur de meeste banen heeft gezwommen is winnaar. Het zwembad wordt feestelijk verlicht, er is een echte disco en er worden spelletjes georganiseerd.

Per ploeg zijn in ieder geval 4 begeleiders nodig, dus ook je ouders moeten bereid zijn om (een tijdje) te helpen.

Er komt een uitnodiging voor de zwemmers die dit volgens de trainers aankunnen. Als je dan ook echt mee wilt doen, kun je je opgeven bij Ilja Bregman (moeder van Tim).

MIDDELBARE SCHOLIERENWEDSTRIJD

Hiervoor komt binnenkort een uitnodiging naar jullie toe.

STEDELIJK SCHOLENKAMPIOENSCHAP GROEP 7 EN 8

Op de basisscholen in Rotterdam worden teams samengesteld om het Rotterdams Scholenkampioenschap te zwemmen. Wij hebben al van een aantal kinderen gehoord dat zij via hun school daaraan meedoen. Vraag er dus eens naar bij je leraren. De voorrondes zijn op woensdag 26 november in Zwembad West (voor sommige scholen tenminste) en de finale is op 15 februari.

CURSUSSEN

Binnenkort gaan de nieuwe cursussen van start. Voor de tijdwaarnemerscursus hebben Jaap en Jacqueline Gribling en Jose Rodrigues zich opgegeven. Succes allemaal en we zien jullie begin volgend jaar wel als klokker langs de kant staan. De EHBO en reddend zwemmen cursus gaan ook van start, degenen die zich hebben opgegeven krijgen binnenkort bericht.

Helmi Hansma

BERICHT VAN DE HOOFDTRAINER

Een werkelijk spetterend begin van het nieuwe seizoen. Veel nieuwe leden en geweldige prestaties. Te veel om op te noemen. Om op deze wijze het hoofdtrainerschap op mij te nemen vind ik super.

De afgelopen weken ben ik ook aanwezig geweest bij diverse wedstrijden. Voorafgaand aan deze wedstrijden hebben we enkele afspraken gemaakt die jullie wel en niet zijn nagekomen. Ik denk hierbij aan:

- blijf bij de ploeg. Als je om welke reden dan ook even ergens anders naar toe wil vraag dan even aan de ploegleiding of dat mag. Deze afspraak zijn jullie goed nagekomen;
- laat geen rommel slingeren maar gooi het weg of neem het mee naar huis. En deze afspraak wordt maar door een enkeling nagekomen!!! Dus voor alle komende wedstrijden: laat zien dat je netjes door je ouders bent opgevoed!!!

Dan zijn er nog een paar afspraken die ik graag met jullie wil maken om alles nog beter te laten verlopen:

- schrijf thuis met pen op je hand in welk programma en welke slag je moet zwemmen. Dit maakt het voor de ploegleiding makkelijker om na te zoeken wanneer en waar je moet zwemmen;
- als je aankomt bij het zwembad meld je dan eerst bij de ploegleiding. Op deze manier weet de ploegleiding wie er allemaal zijn.

De komende weken zijn er weer veel wedstrijden. Ik hoop daar weer regelmatig bij te kunnen zijn want als jullie doorgaan met zo (hard) te zwemmen dan ben ik daar erg blij mee. En om het helemaal te gek te maken: houd je ook aan de bovenstaande afspraken.

Eric Janssen

CONTRIBUTIEWIJZIGING

Ingaande 1 oktober wordt de maandelijkse contributie aangepast. De contributie wordt met € 1,00 per maand verhoogd. Automatisch incasso wordt € 21,00 per maand. Overige (acceptgiro) wordt € 22,50 per maand. Deze verhoging is goedgekeurd in de laatste bestuursvergadering.

Otto Schilderman, penningmeester



DE MEDAILLES

Tino Buitendijk	4-kamp 1	25 vrij	goud
	4-kamp 1	25 school	brons
	3-kamp	50 school	zilver
	3-kamp	50 rug	zilver
	Competitie	25 rug	zilver
	Competitie	50 vrij	zilver
	Speedo	50 vlinder	goud
	Speedo	100 rug	goud
Nilce M. Barbosa	4-kamp 1	25 vrij	brons
	4-kamp 1	25 school	brons
	3-kamp	25 rug	zilver
	4-kamp 2	50 vrij	brons
	Speedo	25 rug	zilver
	Speedo	25 school	goud
Liona Timmers	4-kamp 1	50 rug	goud
	4-kamp 1	50 vrij	zilver
	ZRO	100 school	zilver
	ZRO	50 vrij	brons
	3-kamp	200 wissel	zilver
	3-kamp	100 vrij	zilver
	4-kamp 2	50 vlinder	goud
	4-kamp 2	50 rug	goud
	Competitie	50 school	goud
	Competitie	50 rug	goud
	Speedo	100 school	goud
	Speedo	100 vlinder	goud
Max Spiering	4-kamp 1	50 rug	zilver
	4-kamp 1	50 vrij	zilver
	ZRO	100 vrij	brons
	ZRO	50 school	goud
	3-kamp	200 wissel	goud
	3-kamp	100 vrij	goud
	4-kamp 2	50 rug	zilver
	Competitie	50 school	goud
	Competitie	50 rug	goud
	Speedo	100 school	goud
	Speedo	100 vlinder	goud
Vincent Baas	4-kamp 1	50 rug	brons
	Competitie	50 rug	brons
	Speedo	100 vlinder	brons
Kimberley Albers	4-kamp 1	50 vrij	goud
	3-kamp	200 rug	goud
	4-kamp 2	50 rug	goud
	Competitie	50 vrij	zilver
	Competitie	100 vrij	goud
Tim Verwest	4-kamp 1	50 vrij	goud
	ZRO	100 school	goud
	4-kamp 2	50 school	goud
	4-kamp 2	50 rug	goud
	Competitie	100 wissel	goud
	Competitie	100 school	zilver
	Junioren	100 school	brons
Boris Galjart	4-kamp 1	50 vrij	zilver
	ZRO	100 vrij	goud
	4-kamp 2	50 school	zilver
	4-kamp 2	50 rug	zilver
	Competitie	100 wissel	zilver
	Competitie	100 vrij	goud
	Junioren	200 vlinder	goud
	Junioren	200 vrij	brons
Lawrence Cross	4-kamp 1	50 vrij	brons
	4-kamp 1	50 rug	goud
	4-kamp 2	50 school	brons

	4-kamp 2	50 rug	brons
	Competitie	100 vrij	zilver
Silvan Biesheuvel	4-kamp 1	50 rug	goud
	4-kamp 1	100 school	brons
	4-kamp 2	50 rug	goud
	Competitie	50 vrij	goud
	Competitie	100 school	brons
Dwayne Helder	4-kamp 1	100 vrij	goud
	4-kamp 1	50 vlinder	goud
	3-kamp	100 school	goud
	4-kamp 2	50 rug	goud
	4-kamp 2	50 vrij	goud
	Competitie	50 school	zilver
	Competitie	100 wissel	zilver
Rianne Timmers	4-kamp 1	25 school	zilver
	3-kamp	100 rug	brons
	4-kamp 2	50 vrij	goud
	4-kamp 2	50 school	goud
	Competitie	25 rug	brons
	Competitie	50 vrij	brons
	Speedo	50 vlinder	zilver
Boris Spiering	4-kamp 1	25 school	zilver
	4-kamp 2	50 school	zilver
	Speedo	50 school	goud
Tarik Faria	4-kamp 1	50 rug	brons
	3-kamp	50 school	brons
	3-kamp	100 vrij	zilver
Menno Wiegink	4-kamp 1	50 vlinder	brons
	Competitie	50 school	brons
Linda Janssen	ZRO	100 vrij	zilver
	3-kamp	200 rug	brons
	3-kamp	100 school	zilver
	4-kamp 2	50 vrij	goud
	4-kamp 2	50 vlinder	brons
	Competitie	100 vlinder	brons
	Competitie	200 vrij	goud
	Competitie	100 wissel	zilver
Whitney Neerhout	3-kamp	50 vrij	brons
	3-kamp	100 vrij	brons
Agim Sulaj	3-kamp	200 rug	zilver
	3-kamp	100 school	zilver
Redouan Louche	3-kamp	50 school	brons
	3-kamp	50 rug	brons
	Speedo	50 school	zilver
Koen Roobol	3-kamp	100 rug	goud
	3-kamp	50 vrij	zilver
Hannah Abbink	3-kamp	50 school	zilver
Caroline Gribling	3-kamp	50 school	brons
	3-kamp	100 vrij	zilver
Sander Gribling	3-kamp	50 school	zilver
	3-kamp	100 vrij	goud
Stephanie Strougo	3-kamp	50 rug	goud
	4-kamp 2	50 vrij	brons
	Speedo	50 rug	goud
	Speedo	100 rug	brons
	Speedo	50 school	brons
Dalibor Vlaovic	3-kamp	100 vrij	brons
Dorien v. Mulligen	3-kamp	50 vrij	brons
	Speedo	50 rug	zilver
Ashley Heemskerk	4-kamp 2	50 school	zilver
	4-kamp 2	50 rug	zilver
	Competitie	100 wissel	goud
	Competitie	100 vrij	zilver
Robin de Vries	4-kamp 2	50 rug	brons



Eline Roobol	Competitie	50 vrij	goud
Hanna Lie Piang	Competitie	100 school	zilver
Claire Galjart	Speedo	100 rug	brons
	Speedo	200 wissel	zilver
	Speedo	100 vrij	brons
Redouan Louche	Speedo	50 rug	goud
Benethon Nascim.	Speedo	50 rug	brons
	Speedo	50 school	zilver
Tamara Broughton	Speedo	50 rug	goud

DE CLUBRECORDS

In de afgelopen wedstrijden zijn maar liefst 17 clubrecords gezwommen. Het overzicht:

Tino Buitendijk	25 vrij jongens 9 jr	03-09-05	18,28
was:	Tino Buitendijk	18-06-05	18,80
Kimberley Albers	50 vrij meisjes 13 jr	03-09-05	29,72
was:	Kimberley Albers	14-05-05	30,87
Kimberley Albers	50 vrij meisjes 14 jr	03-09-05	29,72
was:	Cindy Brusse	17-04-88	30,30
Kimberley Albers	50 vrij meisjes 15 jr	03-09-05	29,72
was:	Cindy Brusse	17-04-88	30,30
Kimberley Albers	200 rug meisjes 13 jr	17-09-05	2.42,53
was:	Kimberley Albers	20-03-05	2.49,10
Kimberley Albers	200 rug meisjes 14 jr	17-09-05	2.42,53
was:	Kimberley Albers	20-03-05	2.49,10
Kimberley Albers	200 rug meisjes 15 jr	17-09-05	2.42,53
was:	Kimberley Albers	20-03-05	2.49,10
Kimberley Albers	50 rug meisjes 13 jr	24-09-05	33,14
was:	Kimberley Albers	16-04-05	34,44
Liona Timmers	100 school meisjes 11	10-09-05	1.38,28
was:	Marina de Vries	08-02-92	1.38,60
Liona Timmers	100 wissel meisjes 11	17-09-05	3.12,28
was:	Liona Timmers	12-02-05	3.13,88
Liona Timmers	50 vlinder meisjes 11	24-09-05	40,10
was:	Liona Timmers	05-06-05	40,65
Liona Timmers	50 rug meisjes 11 jr	24-09-05	38,59
was:	Kimberley Albers	06-12-03	38,69
Tim Verwest	200 rug jongens 13 jr	17-09-05	2.47,84
was:	Duane van Diest	31-05-97	2.50,20
Tim Verwest	50 school jongens 13	24-09-05	38,31
was:	Tim Verwest	20-03-05	38,45
Boris Galjart	200 vlinder jngens 13	24-09-05	3.10,14
was:	Boris Galjart	24-09-05	3.10,14
Boris Galjart	200 vlinder jngens 13	08-10-05	3.05,51
was:	Boris Galjart	21-05-05	3.17,06
Eline Roobol	100 vrij meisjes 14	01-10-05	1.06,06
was:	Eline Roobol	14-05-05	1.06,84



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.