

DUIK



www.lac-rotterdam.nl

Maandag 14 november 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

website www.lac-rotterdam.nl

DE WEDSTRIJDEN

We zwommen de afgelopen periode heel wat wedstrijden. Hieronder vind je de verslagen. Sommige stukjes stonden al op de website, andere zijn nieuw.



VIJFKAMP 15 OKTOBER, ROTTERDAM

De eerste twee estafettes werden door onze junioren 2 met twee banen verschil(!) door LAC gewonnen. Kimberley, Ashley, Caroline en Whitney zwommen op de 4x100 vrij naar een mooie 5.13.44 waarbij Kimberley als startzwemster het clubrecord voor meisjes tot 13 jaar veroverde. Boris, Lawrence, Sander en Tim pakten op dezelfde afstand ook het goud met 4.46.74. Op de minioren 4 estafette 4x25 school werden Boris, Arda, Tino en Rianne mooi 2^e.

Linda zwom een clubrecord op de 400 vrij met 5.10.40 en werd er 1^e mee! Ze won ook goud op de 50 school, zilver op de 100 vlinder en brons op de 50 vrij. **Elina** pakte op die 50 vrij het goud net als op de 100 vrij en won brons op de 100 wissel en de 400 vrij.

Dwayne en **Menno** blijven precies hetzelfde PR op de 50 school houden, deze keer won Dwayne goud en Menno zilver. Dwayne heeft nu ook eindelijk een tijd op de 100 vlinder en werd er 3^e mee.

Liona en **Max** deden weer niet voor elkaar onder en zwommen allebei een dik PR op de 100 wissel en de 50 rug. Liona verbeterde er het clubrecord op beide afstanden mee.

Claire en **Dorien** zwommen ook een mooi PR op de 100 wissel. Dave en Vincent deden dat ook, Vincent haalde er meer dan 10 seconden af. **Robin** zwom 2 PR's op de 100 wissel en de 100 vrij. **Shahir** zette een mooie tijd neer op de 100 rug en won er brons mee.

Ashley deed hier niet voor minder dan goud. Twee keer, op de 100 school en de 50 vlinder. Whitney werd 3^e op de 50 vlinder en haalde 2 seconden van haar tijd. Ook **Hannah** en **Caroline** zetten mooie tijden neer op deze afstanden.

Kimberley had 's ochtends speciale rugslagtraining gehad en dat was te merken! Ze zwom een clubrecord op de 100

rug en zit nog maar 2 tiende van de limiet voor het NJK korte baan af. Ze won er natuurlijk goud mee en brons op de 100 school.

Tim benaderde zijn super PR op de 100 school op een tiende van een seconde, en won goud. **Boris** zwom daarop een PR met 3 seconden en werd 2^e, en hij won de 50 vlinder. Ze zwommen allebei ook de 400 vrij waarop Boris 3^e werd en ze allebei een PR zwommen. **Lawrence, Sander, Samir** en **Dalibor** zwommen ook PR's op de 100 school en de 50 vlinder, en Tarik zat er iets boven. Dalibor haalde er op de 100 school 11 seconden af en Samir 7, en op de 50 vlinder 6 en 5!

Rianne won zilver op de 25 vrij met een PR. **Tino** pakte twee keer goud op de 50 rug en 25 vrij. **Redouan** won zilver op de 50 rug, **Boris** pakte het brons op de 25 vrij met een mooi PR. **Arda** zwom net geen PR op de 50 rug maar bijna! Tot slot onze jongste: **Nilce** won gewoon weer twee keer goud op de 25 rug en de 25 vrij.



VIJFKAMP 22 OKTOBER, ALBLASSERDAM

We begonnen deze vierkamp met verdrietig nieuws: de trainer van de Wiekslag, onze collega-vereniging, is afgelopen zondag onverwachts overleden. We hebben gezamenlijk een minuut stilte voor hem gehouden voor de wedstrijd.

De estafette werd door onze minioren 6 gewonnen. Rianne, Max, Liona en Koen zwommen op de 4x50 wissel naar een mooie 2.49.70 waarbij Rianne als startzwemster haar PR op de rug verbeterde.

Een prachtige prestatie van onze jongste deelnemster **Nilce**: zij zwom twee clubrecords! Op de 25 vrij verbeterde ze het clubrecord van Chiara Ligthart, 19.96 van 16-11-2002. Nilce zette het op 19.25. Daarna pakte ze nog een clubrecord van Chiara op de 25 school, dat stond op 24.90 uit 26-10-2002 en zette het op 23.93. Ze werd er natuurlijk twee keer 1^e mee. Super gedaan Nilce!

Ook een clubrecord voor **Kimberley**: zij verbeterde dat van haarzelf op de 50 rug van 33.14 naar 32.82. Ze werd 1^e, wat ze ook werd op de 50 vrij en nog 3^e op de 50 vlinder.

Het volgende clubrecord is van **Tim**: ook hij verbeterde dat van hemzelf op de 50 school van 38.31 naar 38.12. Hij werd er 2^e mee, werd 1^e op de 50 rug en zwom een Pr op de 400 wissel: 6.04.78. Dat was een spannende strijd met Boris,

want op deze afstand wisselen zij elkaar af met clubrecords. Deze keer is het clubrecord voor **Boris**: hij verbeterde dat van Tim van 6.11.99 (14-05-2005) naar 5.57.72. Boris werd ook 3^e op de 50 rug en de 50 vrij met een mooi pr.

Menno en **Dwayne** zwommen weer de 50 school tegen elkaar waarop ze exact hetzelfde PR hebben staan. Weer kwamen ze er allebei niet aan, dus dat blijft nog even staan. Dwayne won wel goud en deed dat ook op de 50 vlinder. **Agim** deed ook op deze afstanden mee en zwom daarnaast nog de 50 rug en de 50 vrij. Op de laatste won hij goud.

Antoinette, **Whitney** en **Caroline** deden het heel goed: geen medailles maar wel hele mooie tijden met goede pr's ertussen. Antoinette moest op de 50 vrij alleen zwemmen en kreeg een jongen (minioren 6) als tegenstander. Dat liet ze niet op zich zitten, dus die versloeg ze met een prima PR. Vaker doen zo, Antoinette!

Lawrence werd mooi 2^e op de 50 rug (PR) en won goud op de 50 vrij. **Tarik** en **Sander** zwommen op die afstanden ook lekker, met een paar PR's, Sander werd 2^e en Tarik 3^e op de 50 vrij. Dalibor haalde net geen PR. **Samir** miste helaas zijn eerste afstand en zwom daarna wel een PR op de 50 vrij.

Ook **Hanna** miste haar eerste afstand. Misschien moeten we eens verwijzen naar een goede website voor routeplanners? Ze zwom wel een Pr op de 50 school en werd 2^e. Helaas bewoog ze bij de start op de 50 vrij, dus geen tijd. **Ashley** is echt helemaal in vorm. Ze won brons op de 50 school met een PR en brons op de 50 vrij.

Linda had ook weer een goede dag: brons op de 50 rug, goud op de 50 vrij, 50 school en 400 vrij. En ze zwom ook nog een 50 vlinder, 5 afstanden dus!

Rianne pakte goud op de 25 vlinder en een PR op de 50 school. **Sabrina** miste de eerste afstand en zette een mooie eerste tijd neer op de 25 vlinder. Veel jongens deden dat ook: **Soeliman**, **Redouan** en **Boris** zwommen allemaal voor het eerst een 25 vlinder op een wedstrijd. **Tino** won goud, Boris brons. **Arda** had deze afstand al vaker gezwommen. Op de 50 school won **Boris** het zilver met een mooi PR. Ook Tino en Redouan zwommen PR's.

Tot slot, **Liona** en **Max** wonnen allebei twee keer zilver op de 50 vrij en de 50 vlinder. **Koen** zwom hele mooie PR's op de 50 vlinder en de 50 vrij.

Helmi Hansma

TRAININGSWEEKEND 29 EN 30 OKTOBER ZEIST

Kijk voor foto's op onze website!



Hoi allemaal,
We zijn nu gezellig op trainingsweekend. Zaterdag zijn we al twee keer wezen zwemmen. Er werden ook video-opnames

gemaakt. Die na de training bekeken werden. 'Dat was heel leuk', ahum... De rest van de dag moest je jezelf vermaken. Dat lukte best. Ook na het eten. Hanna, Eline en ik hadden corvee. Gezellig, lekker afwassen, sopgevecht! Daarna moesten al een aantal mensen om 22.00 uur naar hun kamer. Eline ging jammer genoeg al naar huis toe. Toen was ik heel verdrietig. Maar er waren gelukkig nog een heleboel andere gezellige mensjes. Na 22.00 uur gingen we kaarten. Dat kaarten is niet helemaal gelukt. Whitney, Caroline en ik gingen het haar van Sander, Tim en Boris doen. Ahhh, wat zag dat er lief uit! Daarna waren we zelf aan de beurt. AU! Dat was heel pijnlijk. Toen moesten we om 23.00 uur zelf ook naar bed. Naar bed ja, slapen niet. Dat was volgens mij bij niemand de bedoeling. Het bleef tot laat, of liever gezegd tot vroeg gezellig. Wat we toen allemaal beleefden... dat zal ik maar niet vertellen. We werden ook weer vroeg wakker. Er moest natuurlijk eerst gekeken worden of de jongens ook al wakker waren. Toen dat zo bleek te zijn gingen we daar heen en vlogen de kussens even later weer de hele kamer door. Even later gingen we ontbijten en nu mag je weer wat voor jezelf doen. Vanmiddag gaan we nog een keertje zwemmen en dan is het alweer bijna tijd om weg te gaan.

Linda.



MIDDELB. SCHOLIERENWEDSTRIJD 5 NOVEMBER

	vrij	school	rug	vlinder
Boris	30.00	41.08	39.61	34.76
Tim	29.87	38.62	36.14	39.32
Silvan	28.64	39.22	35.78	39.06
Hanna	33.47	41.83	42.55	niet gezwommen
Eline	30.14	43.09	37.69	39.27
Linda	30.82	39.43	39.14	35.82
Shahir	29.30	35.69	36.13	33.15
Lawrence	31.51	45.19	38.91	39.12

JEUGDMARATHON 5 NOVEMBER SLIEDRECHT

Kijk voor foto's op onze website!

Zowel het A-team (de Sharks) als het B-team (de Kampioenen) zijn 2^e geworden! Een prachtige prestatie die volgens mij nog niet eerder behaald is. Bekroond met een prachtige beker natuurlijk! Helmi.



Wij zijn Beverley en Charissa en wij doen voor de eerste keer mee met de marathon en we vinden het erg leuk. Als je binnen komt heb je als eerst een hele grote sportzaal waar je van alles kan doen. Het zwembad is erg groot en daar boven heb je nog een tribune waar je ouders en vrienden lekker kan laten zitten. Om het uur moet je gaan zwemmen. Je zwemt 10 minuten. Je hebt verschillende kleuren badmutsen dat is voor dat je meester of juf kunt zien bij wie je hoort. Je zwemt van 4 tot 10 uur dat is 6 uur lang. Je hoort overal leuke muziek (soms dan). Beverley en Charissa.

Het was en is nog steeds leuk om mee te doen met de marathon. Het is jammer dat dit de laatste keer is voor mij en Ashley. Ik zou volgend jaar en die jaar daarna nog wel graag meedoen, maar helaas ik ben daar al weer te oud voor. We staan nu 2^e (18.00 uur) maar dat gaat heel snel verandering in komen hoop ik. We gaan ze verslaan! Onthoud altijd: HUP HUP JEE JEE, KOM OP LAC! Groetjes, Kimberley.

We zijn nu tweede (18.11) maar we gaan natuurlijk voor de 1^e plaats en als dat niet lukt dan maar 2^e maar geen 4^e. Hiervoor hebben ik en Kimberley de kinderen die in onze baan zwommen 2 keer ingehaald (we zijn met z'n drieën in een baan). Ik heb nu net gehoord dat we nog tweede staan nou ik hoop dat we het gaan halen de 2^e plek, want de 1^e staan 250 meter voor ons.
Groetjes, Ashley.



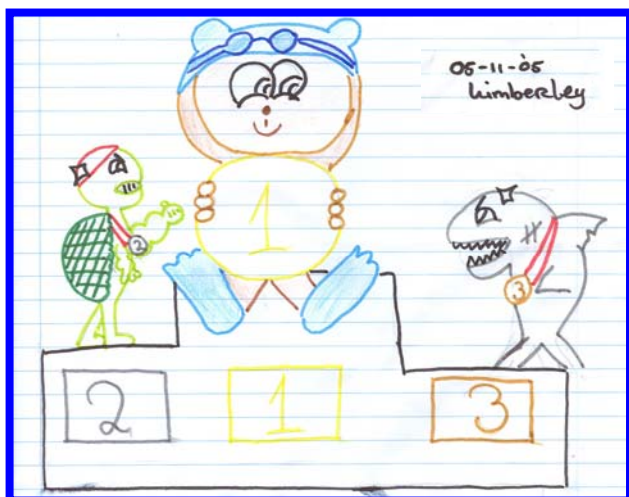
Het was leuk! Claire.

Het was superleuk! We hadden 2 teams de Kampioenen en de Sharks. De Sharks staan nu 2^e en de Kampioenen staan gedeelde 3^e. Het is gewoon superleuk! Groetjes, Tamara.

Het was echt gezellie. Het zwemmen ging ons goed af maarr wel vermoeiend. We gaven alles wat we hadden. Maar tot nu toe staan we 300 meter achter de 1^e (19.15). Kis, Liona.

Hoi! Hier Hannie en Hannie! Het is echt supergezellig hier! We raden je de kroketten af maar de patat is wel heel erg lekker ☺ Het zwemmen is echt super gezellig alleen soms heb je echt van die TE hypere jongetjes die super snel zwemmen en teveel spetteren. De muziek is ook echt heel leuk! Dan kan je lekker dansen! We staan nu 3^e maar hopelijk gaat dat snel veranderen. Het zwemmen is helemaal niet zwaar, want je hebt heel veel rust. Het zwembad is nu heel donker met kleurenlichtjes, dat maakt het heel gezellig ☺ De tijd gaat echt heel snel, het is al bijna weer afgelopen! Dat is jammer want het is leuk. Er zijn allemaal leuke spelletjes zoals twister en er staat een volleybalnet waar je kan volleyballen (als je zelf een bal bij je hebt). Het is hier echt superkoud, behalve als je net hebt gezwommen, dan is het heel warm. We staan nu 2^e met 50 meter verschil. Hopelijk blijft het zo! Je wordt hier echt gestalkt, iedereen loopt foto's te maken. Het A-klassement (Sharks) zijn nu 2^e, hopelijk worden ze nog 1^e. Het is nu bijna het einde. We gaan er nog even hard tegenaan! Het was een hele gezellige avond! Doeidoei, dikke kus! Hanna en Hanna.





*Beste zwemmers,
We dachten dat we dit jaar zouden winnen maar het liep echt heel anders dan verwacht. Nog 3 uur te gaan en we stonden al vanaf het begin 2^e. In ieder geval is het hier echt topgaaf.
Groetjesss Lawrence*

Het is nu 20.40 en we staan 2. De nummer 1 staat 350 meter voor ons. Het is echt superleuk. Jammer dat ik volgend jaar niet meer mee kan doen! ☺

Hoi ik ben Arda en ik doe voor de eerste keer mee aan de marathon. Het is echt lachen want er zijn spelletjes te doen (bv. Voetballen en nog meer) We moeten nog een keer en dan zijn we klaar en dan is de prijsuitreiking. Groetjes, Arda.

Hoi ik ben Boris. Je kunt allemaal spelletjes doen. Je moet hier heel lang wachten maar niemand vindt dat erg want je kunt voetballen en volleyballen.

Jo ik ben Max. Het is hier heel leuk. Er is veel te doen en het is vermoeiend.

Jo ik ben Soeli. Ik ben 3 x vierde geworden en 2 x tweede. Als ik zo doorga dan krijgen we een hele hele hele mooie beker ik en Arda dus pas maar op ik versla jullie allemaal.....

ZRO COMPETITIE 12 NOVEMBER ZWIJNDRECHT

Net als de vorige keer hebben we het denk ik heel goed gedaan tijdens de 2^e wedstrijd van de ZRO-competitie. Er zijn heel veel persoonlijke records gezwommen en dat is altijd een goed teken. Verder hadden we veel clubrecords!

Eline verbeterde haar eigen clubrecords op de 100 vrij en de 200 vrij naar 105.09 en 2.27.69. Op de 100 vrij heeft ze het ook voor meisjes 15 jaar. **Kimberley** nam het clubrecord op de 50 vlinder over van Annabel Giezenkamp van 0.35.36 naar 0.34.37. Ook verbeterde ze het record op de 200 wissel op naam van Cindy Brusse uit 1985(!) van 2.55.3 naar 2.52.74.

Liona verbeterde het clubrecord op de 100 vrij van Stephanie van Gent uit 1985(!) van 1.17.3 naar 1.16.81.

En tot slot **Tim**, hij verbeterde het clubrecord op de 50 vrij van Damir Frkovic uit 1986 (eindelijk!) van 0.29.5 naar 0.29.15. Laten we hopen dat we hoog geëindigd zijn. We stonden 13^e. Het zou heel mooi zijn als we een stapje hoger uit zouden komen dan vorig seizoen en nu in de B-poule zouden kunnen gaan zwemmen. Maar ook de C-poule is goed, die gaan we dit jaar dan gewoon winnen in plaats van laatste te worden!

Wat ik wel echt heel vervelend vond was dat er weer een paar zwemmers niet kwamen opdagen zonder af te zeggen. En dat bij zo'n belangrijke wedstrijd, dat kost ons dus gewoon echt punten waardoor we lager uitkomen.

LIMIETWEDSTRIJD 13 NOVEMBER ZWIJNDRECHT

Deze kwam nog net op tijd binnen, gelukkig maar, want wat is er daar fantastisch gezwommen door **Ashley, Kimberley, Eline, Linda, Tim en Boris!** Ze hebben allemaal dikke PR's gezwommen en bij elkaar ook nog eens 4 clubrecords. Kijk voor de uitslag op onze website, maar de clubrecords noem ik nog snel even:

Kimberley 200 rug 2.37.61

Tim 200 rug 2.42.21 en 200 school 2.58.91

Linda 800 vrij 10.44.56

Eline 1500 vrij 21.19.28

Helmi Hansma

BERICHT AAN ALLE OUDERS

Eén keer in de zoveel tijd komt er weer een verzoek van het zwembadpersoneel of onze zwemmers zich voor en na de training wat netter willen gedragen. Het is soms erg rumoerig en er wordt ook nog wel eens met materialen gegooid.

Als trainers staan wij aan de badrand om uw kinderen training te geven. Met name voor en na de eerste drie kwartier is het niet mogelijk dat wij dan toezicht houden bij de kleedruimten. Ook na de training hebben wij regelmatig nog bezigheden zoals het opruimen van de materialen en het bespreken van trainersaangelegenheden. Daarbij komt dat wij niet primair verantwoordelijk zijn voor de opvoeding van al onze zwemmers.

Graag zou ik een beroep op u allen willen doen om er op toe te zien dat de kinderen zich rustig en netjes gedragen. Dit kan door uw kind er op te wijzen maar dit kan ook door aanwezig te zijn bij de kleedruimten. Vaders aan de jongenszijde en moeders aan de meisjeszijde. Kinderen die geen toezicht hebben zijn weleens geneigd om uit de ban te springen. Dit kunnen we ze niet kwalijk nemen want daar zijn het kinderen voor. Daarom wil ik u met dit schrijven aanspreken op uw verantwoordelijkheid als ouder.

Met vriendelijke groet, mede namens alle trainers,

Eric Janssen

AFMELDEN VOOR WEDSTRIJDEN

Als laatste een minder leuk feit: er zijn bij de vijfkamp vijf zwemmers niet op komen dagen zonder af te melden. **DAT KAN DUS ECHT NIET!** Je mag nooit zomaar niet komen. Iedereen weet hoe en wanneer je af moet zeggen. Maatregelen zullen volgen.

Daarna nog een keer: bij de vierkamp zijn weer **drie** zwemmers niet op komen dagen zonder af te melden. Bovendien waren er 4 zwemmers veel te laat op de wedstrijd waardoor ze al afgemeld waren bij de organisatie door onze ploegleiders. Nogmaals, jullie kunnen het echt niet maken om niet te komen. We zullen hier dan ook maatregelen op nemen bij de opstellingen voor de volgende wedstrijden.

En dan echt erg: bij de ZRO-wedstrijd weer twee zwemmers niet afgemeld. Dat heeft ons echt punten gekost. Op het moment dat wij dat merken is het te laat en kunnen we niemand anders meer inzetten.

Afmelden doe je uiterlijk de maandag voor de wedstrijd bij tc.secr@lac-rotterdam.nl of op 0626-932614. **Doe je dat niet, dan krijg je een boete van € 6,50 per start.**

ZWEMMATERIALEN

Tijdens de training wordt wisselend gebruik gemaakt van verschillende zwemmateriaal. LAC heeft een klein deel daarvan op voorraad. Die voorraad is helaas niet groot genoeg om alle zwemmers ervan gebruik te kunnen laten maken. Zowel de trainers als de zwemcommissie raden alle zwemmers sterk aan om zelf enkele zwemmateriaal aan te schaffen. Het gaat om flippers (zwemvinnen), een kickboard (plankje) en een pull buoy (achtje). Als je deze materialen aanschaft bij Sport Emotion in Barendrecht, een winkel die gespecialiseerd is in zwemartikelen, krijg je 10% korting als je zegt dat je lid bent van LAC en 15% korting op artikelen van het merk Arena. Dat geldt bij bestedingen boven 10,-. Sport Emotion heeft een website, www.zwemwinkel.nl. Je vindt de artikelen onder uitrusting.

Wij gingen alvast voor je in de winkel kijken en vonden bijvoorbeeld het volgende:

- Arena Hydra Board € 25 (niet op de site)
- Arena Free Flow Kickboard € 19
- Arena Pull Kick € 29
- Arena Pull buoy € 14,50
- Speedo Universal Kickboard € 18
- Speedo Elite Kickboard € 25
- Speedo Universal mini kickboard € 8
- Speedo Elite Pull buoy € 15

LAC verzorgt voor 1 keer ook centrale inkoop van zwemmateriaal. Als je voor 28 november opgeeft bij IJla Bregman welke materialen je wilt bestellen en bij haar afrekent, gaat zij de spullen in Barendrecht ophalen. Als alles goed gaat heeft zij de spullen dan een week later en levert ze aan jullie af in het zwembad.

Nogmaals, het is niet verplicht, maar zeker als je serieus wedstrijd zwemt is het zeer aan te raden deze spullen zelf aan te schaffen. Daarmee voorkom je dat je voor een lege kast staat of een verkeerde maat flippers aan moet...



Helmi Hansma

