

Beste zwemmers,

Er is de afgelopen periode weer goed gepresteerd door jullie. Diverse zwemmers hebben zich geplaatst in de SwimKick top 100 deel 2 van 21 januari 2009. Onderstaand volgt de opsomming per onderdeel:

SwimKick top 100 deel 2

100m vrije slag meisjes minioren 2 en 3
36 Ingeborg Uyttenbroek Lac 1.38.20

100m rugslag meisjes minioren 2 en 3
25 Ingeborg Uyttenbroek Lac 1.47.96

200m vrije slag meisjes minioren 5
71 Nilce Mendes Barbosa Lac 2.57.20

100m wisselslag meisjes minioren 5
63 Nilce Mendes Barbosa Lac 1.30.81

200m vlinderslag meisjes junioren 1 en 2
43 Isabel Spit Lac 3.15.31
52 Rianne Timmers Lac 3.17.81

200m rugslag jongens junioren 1 en 2
69 Tino Buitendijk Lac 2.50.59

200m vlinderslag jongens junioren 1 en 2
33 Sander Asjes Lac 2.56.82
57 Tino Buitendijk Lac 3.06.89

Zoals u ziet doen onze zwemmers goed mee in deze ranking, gefeliciteerd. Dit moet worden doorgezet in de komende wedstrijden.

Yassine Barraho 16^e in de Speedo Jaargang 2009

Programma nr.: 5

50m Vlinderslag jongens minioren 4 en later
16 Yassine Barraho LAC 0.42.13



99-02331

Nilce Mendes Barbosa is 4 maal reserve geplaatst en uiteindelijk niet geplaatst, jammer volgende keer beter.

Yassine Barraho, met badmuts Rule the Pool, is 14 februari 2009 uitgekomen, als enige van LAC, in de Speedo jaargang. Hij was als 14^e geplaatst en is als 16^e gefinished in een tijd van 42.13, op de 50m Vlinderslag, wat weer een PR voor hem oplevert. Het zou mooi zijn als er meer publiek komt kijken van de LAC aanhang bij dit soort belangrijke wedstrijden. ([Informatie LAC\Foto's Evenementen\Speedo jaargang feb 2009](#))

Speedo
24^e Jaargang
wedstrijden
2009



LZ1886

KNZB District 4 Klasse 1

	Club	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Totaal
1	Zoetermeer	3960.37	4186.53	3961.86	0	0	12108.76
2	De Geul	3970.08	4187.85	3971.88	0	0	12129.81
3	WZK Zwemmen	4133.82	4250.67	4070.96	0	0	12455.45
4	PCG	4105.40	4307.57	4094.25	0	0	12507.22
5	SG ZC Ooievaar	4071.40	4405.93	4137.33	0	0	12614.66
6	Numansdorp	4183.27	4354.71	4115.88	0	0	12653.86
7	DWF	4165.83	4428.21	4098.98	0	0	12693.02
8	ZPB H&L Productions	4085.78	4380.89	4230.60	0	0	12697.27
9	LAC	4204.13	4380.84	4115.52	0	0	12700.49

KNZB Landelijke stand Klasse 1

	Club	District	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Totaal
51	LAC	IV	4204.13	4380.84	4115.52	0	0	12700.49

Nederlandse Junioren Kampioenschappen Korte Baan 2009

Programma nr. 54

31.01.2009, Jongens, 200m schoolslag, Junioren 3

4. Max Spiering Vlaardingen 2:46.53 9402131 **2:35.78** D 33.42 1:12.62 1:54.21 2:35.78

Programma nr. 76

01.02.2009, Jongens, 100m schoolslag, Junioren 3

2 Max Spiering Vlaardingen 1:14.75 9402131 **1:10.65** D 33.28 1:10.65

Misschien niet meer van LAC maar we zijn er wel trots op.

Drie finalisten LAC in de Districts Kampioenschappen Zuid Holland

Op zondag 8 februari zijn drie zwemmers van LAC uitgekomen in de Districts Kampioenschappen 2009, in zwembad de Waterthor in Den Haag.

Eindelijk is het zo ver. Maandenlange zware trainingen werpen hun vruchten af. Tino Buitendijk, Nilce Mendes Barbosa en Sander Asjes waren geplaatst voor de eindronden. Zij stonden onder leiding van José Rodrigues. Michelle Asjes was de official die voor LAC was ingedeeld. Onze zwemmers hebben een goede prestatie neergezet. Onderstaand volgen de tijden:

Sander Asjes: Schoolslag: 37,63 sec. Rugslag: 35,00 sec.(PR) Vrijeslag: 29,39 sec. en Vlinderslag: 32,51 sec.(PR)

Tino Buitendijk: Schoolslag: 39,04 sec.(PR) Rugslag: 37,54 sec. Vrijeslag: 31,07 sec. en Vlinderslag: 35,64 sec.(PR)

Nilce Mendes Barbosa: Schoolslag: 45,67 sec. Rugslag: 41,62 sec. Vrijeslag: 34,71 sec.

Sander Asjes is als enige van LAC in de prijzen gevallen. Helaas werden er alleen medailles uitgereikt aan diegene die in de wisselslag in de prijzen zwom. Op de schoolslag werd hij nipt derde, bij een close finish. Alle foto's zijn te bekijken op de website ([Informatie LAC\Foto's evenementen\Districts Kampioenschappen jan 2009](#))



vlnr Tino Buitendijk, Sander Asjes en Nilce Mendes Barbosa

Districts Sprint Kamp. 2009

Progr. nr. 20	50m Schoolslag j.	juniores 2	vroige tijd	start nr.	Eindtijd	Plaatsing
1	Remco de Mik	Van Uden-de Gouwe	0.36.68	95-02065	0.35.32	I
2	Duane Wemmers	MNC Dordrecht	t 0.38.41	95-01397	0.37.15	II
3	Sander Asjes	LAC	0.37.51	95-03787	0.37.63	III

Vernieuwde website van LAC wedstrijd

Enkele weken geleden is de vernieuwde website van LAC wedstrijd on-line gegaan. De site is geheel gerestyled en voorzien van nieuwe frisse kleuren en actieve elementen. Alle zwemslagen worden in tekst en film aangeboden zodat alle details te bekijken zijn. Alle reglementen van de KNZB zijn te raadplegen. Er is een foto galerij met alle vrijwilligers van LAC. Verder de limieten, (club)records, wedstrijdkalender, foto's van evenementen, opgave formulier voor vrijwilligersfuncties en nog meer onder de knop "Informatie LAC". U kunt de website direct bereiken op de volgende link:

<http://wedstrijd.lac-rotterdam.nl>

André Weessies, trainer

André Weessies heeft inmiddels de trainingen weer opgepakt.

Onderstaand volgt een persoonlijke noot van André:

"Tevens wil ik deze gelegenheid dan ook gelijk gebruiken om aan te geven dat wij voor een cruciale periode staan, n.l. de zwemcompetitie en de ZRO competitie. Voor de zwemcompetitie is handhaving in de huidige klasse nog steeds mogelijk en voor de ZRO competitie kunnen we nog kampioen worden in onze poule. Dit alles kan alleen als iedereen aanwezig is tijdens deze wedstrijden, dus mijn verzoek is om je niet af te melden voor de uitnodigingen die volgen voor deze wedstrijden. Laten we nu met z'n allen de neuzen in de zelfde richting steken en er voor gaan en er zal een hele mooie sportieve tijd aanbreken met wat ik hoop een handhavings/kampioensfeest."



André Weessies

Vrijwilliger worden binnen LAC wedstrijd

Verenigingen zoals LAC draaien bij de gratie van vrijwilligers, waaraan een chronisch gebrek is zoals blijkt uit de vele oproepen die Anja van der Kruk moet doen.

Al geruime tijd is de trend waarneembaar dat er geen of onvoldoende vrijwilligers te krijgen zijn voor de wedstrijden die door LAC georganiseerd worden. Dringende verzoeken om hulp zonder dat men reageert is niet goed. Deze vereniging kan alleen voortbestaan als genoeg vrijwilligers zich inzetten voor de sport van ook uw dochter of zoon. Nu komt het elke keer weer aan op dezelfde personen terwijl er toch genoeg mensen langs de kant zitten om te kijken. U hoeft zich nu niet direct op te geven voor actieve bestuurs- of officialfuncties. Het kan ook door te helpen tijdens de wedstrijden door drinken te schenken of programma's te verkopen, eten of snacks te bereiden, startkaartjes uitdelen, valse startlijn, kopiëren of startkaartjes ophalen. Het kost weinig tijd en u zorgt er gelijk voor dat de zwemmers kunnen zwemmen. Wanneer deze functies niet worden bemand dan kan de wedstrijd geen doorgang vinden. Als voorbeeld de Districts kampioenschappen van zondag 8 februari j.l. Hier bleek bij aanvang van de wedstrijd geen valse startlijn bezetting te zijn. De wedstrijd was dan ook bijna afgelast. Uiteindelijk, na aandringen van de speaker, was iemand bereid gevonden en kon de wedstrijd een doorgang vinden. **"We hebben allemaal een dubbelfunctie, werk en privé"** dit kan geen excuus zijn. Diegene die wel vrijwilliger zijn offeren er ook hun vrije tijd en weekend aan op. Denk aan het belang van uw eigen kinderen.



Anja van der Kruk

Op de onderstaande link kunt u een complete omschrijving vinden van de vrijwilligers functies:

<http://wedstrijd.lac-rotterdam.nl/pdfs/vrijwilligerswerkzaamheden.pdf>

Voor aanmelding kunt u het volgende formulier gebruiken en mailen naar Anja van der Kruk:

[http://wedstrijd.lac-rotterdam.nl/docs/overige verplichtingen lac.doc](http://wedstrijd.lac-rotterdam.nl/docs/overige_verplichtingen_lac.doc)

Teksten en foto's: Michelle Asjes

SVENSchallenge

Zondag 15 februari deden we met twee teams mee aan het SVENSchallenge, een sponsorwedstrijd. Dit was een wedstrijd voor het goede doel, de DOE-EEN-WENS-stichting en het Sophia Kinderziekenhuis. In één uur hebben we, met zijn zessen, zoveel mogelijk banen gezwommen. Het ene team (**de guppies**) bestond uit: Inge, Laura, Ingeborg, Floria, Annet en Paulien, zij hebben samen 3400 meter gezwommen! Het andere team (**Swim4Sven**) bestond uit: Martijn, Caroline, Tino, Dalibor, Isabel en Nilce, wij hebben 4750 meter gezwommen! We hebben steeds 5 minuten in een tweetal gezwommen en Swim4Sven heeft het laatste kwartier in een estafette gezwommen. We hebben ook echte toppers zien zwemmen, waaronder Femke Heemsker! Je mocht ook met alle toppers op de foto, echt heel leuk! Na afloop kwamen alle topzwemmers in de feesttent, waar wij alle handtekeningen van ze hebben verzameld! Het was een geslaagde wedstrijd. In de krant stond dat ze 32.000 euro hebben opgehaald!

Groetjes Caroline Gribling