

Van de WOWZ



Naar aanleiding van correspondentie met diverse zwimmers, organisaties en reacties via het Bondsbureau zijn

er de volgende correcties en aanvullingen op het open water boek 2001.

- pagina 8 Adres De Dolfijn is onjuist
Henk Ootes
 Harry Koningsbergerstr 36
 1063 AD Amsterdam
henko.dolfijn@wxs.nl
- pagina 12 Programmanummers 40 en 41 in het [Steenwijkerdiep](#) tellen uiteraard mee voor het langebaanklassement schoolslag senioren.
- pagina 19 De wedstrijd in het [Fluessen](#) komt te vervallen voor 2001.
- pagina 31 en 32 In de advertenties van Bussloo en van De Rottmeren zijn de ternaamstellingen van de leeftijdsgroepen door de "search & replace" actie van de redacteur op onverklaarbare wijze niet opgepakt. Deze dienen uiteraard conform de afspraken te zijn met de leeftijdsaanwijzing "X jaar en jonger" Zie ook de herziene advertenties in dit blad.
- pagina 117 kop moet zijn "Vrije slag Masters"
 Haakje sluiten achter de tijden moet vervallen
- pagina 118 kop moet zijn "Schoolslag Masters"
 Haakje sluiten achter de tijden moet vervallen
- pagina 120 1.1.31. Omdat DAW geen wedstrijd organiseert in 2001 en in 2000 ook geen wedstrijd heeft georganiseerd, komt de status van nieuwe organisatie te vervallen. Met ingang van 2002 wordt DAW aangemerkt als beginnende organisatie.
- pagina 128 In het programma (zowel 8.2.1 als 8.2.2. staat 5 km school, terwijl er wel de limiettijd voor de prijzen van 3 km staat. Ook staat op de pagina

erna (inschrijvoorwaarden voor de 5 km schoolslag dames en heren).

Het gaat hier dus werkelijk om een 5km schoolslag voor senioren. De limiettijden voor de medailles zijn heren 1.25.00 en dames 1.30,00 (dit zijn de limieten die ook bij het kampioenschap van 1997 gehanteerd werden.

- pagina 128 Bij specifieke bepalingen 2001 art. 8.1.1. (betreft inschrijving ONK langebaanzwemmen) Daar staat een uiterste inzenddatum van 25 juni. Op het inschrijfformulier (blz. 137) staat echter 2 juli.

Het definitieve uiterste inschrijfmoment is daarom (in overleg met Annie Eijs van het bondsbureau) vastgesteld op maandag 2 juli om 12.00 uur. Dit betekent helaas - excuses daarvoor - een zwaardere belasting van het personeel van het bondsbureau en een strakker tijdschema voor VZ&PC voor het maken van het programmaboekje.

NOWW heeft de belangstelling

(26-06-2001) Gisteren is het record aantal bezoekers weer gebroken. Het seizoen (ook voor het web) lijkt op gang gekomen te zijn met wel 380 bezoekers. een nieuw record.

(19-06-2001) Eergisteren (260) en gisteren (345) zijn er zeer veel bezoekers op NOWW geweest. Het verheugt de werkgroep en uiteraard de webmaster dat er zoveel belangstelling is voor het Nederlands open Water Web. Dit is twee maal een overtreffing van het record aantal bezoekers op één dag van 200 van vorig jaar.

Het url van het Nederlands open Water Web luidt:
<http://www.noww.nl>

Voorbeschouwing open water seizoen 2001

Door: Paul van den Heuvel

Met het naderen van het lange baan seizoen, komen ieder jaar weer de kristallen bollen uit de kasten te voorschijn. Nou is het ook leuker om vooraf een semi-verantwoorde gok te wagen over het verloop van het seizoen, dan om dit halverwege te doen, als veel klassementen al op slot zitten. Bovendien wordt het ook mogelijk om - als aan het einde van het seizoen de voorspellingen een gatenkaas blijken te zijn - in een analyse uit te leggen waarom de door jou getipte zwimmers niet hebben gewonnen, maar eigenlijk toch wel het beste waren. Dit jaar zijn er door een forum van 'kenners' op zwemkroniek online diverse namen genoemd, die onderstaand de revue zullen passeren.

Met een blik op de kalender valt eerst echter op dat we een dag eerder starten dan in afgelopen jaren gebruikelijk. Reden hiervoor is het jubileum van Rapido,

waarvoor in Haarlem 5 km vrije slag en 4 km schoolslag is geprogrammeerd. Verder aan het einde van het seizoen de wedstrijd in Tilburg, waardoor er nog een nieuwe lange afstandswedstrijd aan de serie toe kan worden gevoegd. Terug van weggeweest is de wedstrijd in Leiderdorp. De ambities van Hans Miltenburg voor een "Golvenwedstrijd" in Friesland, blijken nog steeds niet realiseerbaar te zijn. Beroerder is het vonnis van de KNZB om de Beusichem-Culemborg te verbieden, een van de best beveiligde wedstrijden uit het circuit, en bovendien een van de weinige wedstrijden in Nederland met prijzengeld. Verder missen we dit jaar de Kreekrace van Terneuzen.

De klassementen

Voor de masters zijn de klassementen dit jaar verder in stukjes gehakt. In de afgelopen jaren werden de veteranen in categorieën van 10 jaar verdeeld, dit

seizoen is er voor groepen van vijf jaargangen gekozen. Het is niet te verwachten dat dit de strijdlust of de spanning ten goede zal komen. Bovendien tekenden de zwemmers in de oudste helft van de categorie vorig jaar voor meer dan een derde van het totale aantal ereplaatsen, en lijkt deze onderverdeling niet echt noodzakelijk.

Bij de junioren schuift de jaargang 1987 de klassemanten onder 15 jaar in. Bij de jongens betekent dit dat Peter Hupkes Jorden de Rijk het vuur aan de schenen zal gaan leggen (niet Jordan, want dat is een tandenborstel, aldus JR zelf). Michiel Soolsma lijkt de derde podiumkandidaat. Op de schoolslag is Peter torenhoog favoriet, voor Joost Mulder en Karel Bol. Bij de meisjes vrije slag was de Leidse Lenneke van Schaik vorig jaar al winnaar, en is de verwachting dat ze haar titel moeiteloos kan prolongeren. Petra Vink wordt alom gezien als de nummer twee, wat betekent dat Ilse Admiraal en Evelien Sohl alleen nog maar om plaats drie zouden kunnen strijden. Op de schoolslag wordt Igora Hondsmark de beste kansen toegedicht, hoewel mijn persoonlijke gok toch Evelien Sohl is (moet ze wel het klassement volzwemmen). Verder worden Petra Vink, Larissa Brak en Lenny van de Akker het meest genoemd.



Etta van der Weijden

Bij de vrije slag dames is de vraag hoe vaak Etta van der Weijden in de Nederlandse wateren te vinden is. Edith van Dijk is al jaren niet meer aan een vol klassement toegekomen. Gelukkig zijn er nog meer dames van niveau, met titelverdedigster Bianca de Bruijn en de even oude Kim Ruijs voorop. Dagmar Sturkenboom wist zich vorig jaar met een minimaal aantal kilometers in de top drie te zwemmen en kan door meer wedstrijden te zwemmen wellicht nog een of twee plaatsjes stijgen. Op de lange afstand is Dagmar sowieso favoriet, gevolgd door Kim Ruijs en veterane Melanie Kuiper.

Bij de heren hoort Rick Mans al weer jaren bij de toppers, maar werd hij na een spannend seizoen vorig jaar toch afgetroefd door Martijn Smeets. Beide heren kunnen echter wel eens het nakijken krijgen als Thomas Felten zijn mislukte EJK streven in het open water van zich af gaat zwemmen. Stiekem hopen we natuurlijk dat Joop Lam zich nog ergens tussen deze heren weet te wringen. Op de lange afstand wordt veel van Mark Drenth verwacht, die zich naar verluidt meer op deze discipline gaat toeleggen. De meesten voorzien Rick Mans en Joost Kuijlaars eveneens in de top drie.

De schoolslag is een vak apart. Na jaren van

kwakkelende deelnemersaantallen, is met het opnemen van de 500 meter schoolslag misschien de toekomst van het schoolslagzwemmen gewaarborgd. Sportief gezien is er weinig spanning aan het front. Astrid Koert en Lesley Voorn laten al jaren niet veel meer dan kruimels over voor de volgers. Bij de dames zijn opvolgers niet echt in het verschiet, de Koewacht meisjes komen nog niet echt in de buurt. Misschien kan Nathalie van Velzen in de toekomst aansluiting vinden, terwijl Astrid zelf Dieuwertje Vermeulen voor het podium tipt.

Schoolslagkoning Lesley Voorn heeft met Pieter Pickhardt, Louis van Schaarenburg en Ruud Pieterse voorlopig alle kroonprinsen van de afgelopen jaren de wachtkamer in gestuurd. Wellicht kan zijn clubgenoot Robin van Aggele na het EJK zorgen voor een verjonging in de vergrijzende schoolslag top 10. Zelfs met zijn snelheid is het nog maar de vraag of hij in het klassement tegen de routine van Lesley op kan.

In de verenigingsklassementen komen in de afgelopen jaren met enige regelmaat wat nieuwe clubs naar voren. Op de vrije slag heren is de algemene verwachting een herhaling van de volgorde van vorig jaar; winst voor WVZ, voor LZ en Koewacht. Bij de dames heeft titelverdediger de Biesboschzwemmers kopvrouw Etta van der Weijden naar Dordrecht zien vertrekken, wat daarmee ook direct de nieuwe favoriet voor de titel is. Joost tipt zijn Breda-dames als tweede, voor De Stormvogel, maar ook De Rijn, LZ en Start liggen hier op het vinkentouw.



Astrid Koert

De schoolslag heren trofee is al jarenlang het doelwit van Arethusa. Na eerst drie jaar achter Koewacht te zijn geeindigd, stak vorig jaar de Dolfijn de Ossenaren in de laatste wedstrijd voorbij. Versterkt door de startgemeenschap met Nautilus Veghel zullen de heren dit jaar als Nauthusa weer een aanval wagen. Natuurlijk wordt ook Koewacht weer in de top drie verwacht. Op de schoolslagdames tenslotte zal de overwinning traditiegetrouw wel weer naar Koewacht gaan. De tweede en derde plaats liggen voor het oprapen voor die ploeg die het de moeite waard vindt om het klassement zowat vol te zwemmen. Ze moeten het daarbij wel opnemen tegen Astrid Koert. Misschien vindt LZ het wel een uitdaging om in vier klassementen bij de top drie te eindigen?

Over een paar maanden zal blijken in hoeverre iets van bovenstaande voorspellingen terecht is gekomen. Hopelijk blijkt er niet veel van te kloppen, dan hebben we weer een verrassend seizoen achter de rug...

Langebaanseizoen geopend

(door Guus Razoux Schultz)

De eertse vier langebaanwedstrijden zitten er op. De hoogtepunten op een rijtje:

Spaarnwoude 17 juni

De 25^e editie werd voor Rapido '82 een echt feest met mooi weer. In de eerste plaats was er natuurlijk het overzicht van 25 jaar wedstrijden met veel foto's, uitslagen en verslagen. Daarnaast deden er veel oudgedienden mee en verzorgden bijvoorbeeld Monique Wildschut en Herman van Lienden het commentaar op de wedstrijden. De estafette in nostalgische kleding was een erg leuke afsluiting van de wedstrijden. Sportieve hoogtepunten waren onder meer de 7.27 waarmee de van de 11 jarige Michiel Ruhaak van de Zijl/LGB zijn onderdeel won. Johnnie van Straten van KZC was de onverwachte winnaar bij de jongens onder 15 jaar en deed de oude gouden tijden van zijn club weer herleven. De 37 jarige Hans Kwaks van de Krabben won in een spannende eindsprint de 1km schoolslag Masters en volgde bij de heren ook als beste de verwachte winnaar Lesley Voorn (AZ&PC. Wendy Baljet van het Y-mere leverde een prima schoolslagprestatie door in de kopgroep van de heren te blijven. Ook Astrid Koert van MNC Dordrecht won haar dames schoolslag onderdeel in een 'herentijd'. Louis van Schaarenburg van LZ 1886 zette bij de vrije slag heren de overige favorieten te kijk. Bianca de Bruijn van MNC Dordrecht op de 2km vrije slag dames een flink gat met de concurrentie in een veld waar de jaargang 84 met tevens Kim Ruijs (Start'99) en Katinka van Vastenhoven (Rapido '82) schijnt te overheersen. Joost Kuijlaars was de snelste master op de 1km vrije slag en Melanie Kuiper (de Rijn) bij de masters dames. De kilometer tijden vielen hier overigens flink tegen.



Scheerwolde 23 juni

Eindelijk mooi weer en warm water voor Scheerwolde, al mocht de zon wel wat vaker tevoorschijnkomen. De dag opende spetterend met een schitterende 59.38.9 op de 5km vrije slag van Edith van Dijk (Hoorn), een wereldtijd. Maar laten we ook de 1.04.10 van Bianca de Bruijn niet vergeten. Bij de 5km vrij heren won Rick Mans (DSZ/-Hoogwerf) in een matige 1.02.02. Astrid Koert won de schoolslag dames in een tijd die sneller was dan bij de heren. Heren van Nederland wast is er toch aan de hand. Vera v.d. Berg (Torpedo) sette bij de 13-jarige meisjes

een hele snelle 13.50.5 neer. De 64-jarige Nic Geers (Gouwestaete) volbrengt de kilometer nog altijd binnen de 15 minuten. Veterane Irene v.d. Laan had er iest meer dan 14 minuten voor nodig. De 14-jarige Karel Bol van Bright-DAW zette een baanrecord neer met zijn 8.10.9 op de 500m schoolslag Sascha de Bruijn (ja, de zus van) zette als 13-jarige ook een hele snelle 8.22.5 neer op datzelfde onderdeel. Jorden de Rijk (Torpedo) is back en gaf zijn concurrentie de volle laag met een baanrecord van 19.02.7 en 100 meter voorsprong op de 1500 vrij junioren. Marinka Bil (De Stormvogel) won bij de meisjes dit onderdeel en bleef de oudere jaargangen vóór. Louis v. Schaarenburg en Bianca de Bruijn haalden op de vrije slag hoofdnummers hun 2^e overwinning van het seizoen binnen.



Edith van Dijk 5km binnen het uur



Schoolslag treintje in de zon in Sluis

Breukelen 24 juni

De baan van Breukelen was dit jaar weer bloedje snel. Wellicht waren de gebruikte wedstrijdlijnen niet met de nodige kracht gespannen om ze elk de zwembadlengte te geven. Hoe dan ook, het leidde tot drie tijden die nog nooit in Nederlands open water gezwommen waren. Astrid Koert snelde met 30.13.88 naar de snelste tijd ooit. Het eeuwige record was in handen van Petra Hillenius die als 14 jarige in Spaarnwoude in 1982 30.16.8 zwom. Daarna doken Etta v.d. Weijden en Bianca de Bruijn op de 2km vrije slag met resp 23.10.20 en 23.31.24 onder

de 23.37 die Edith van Dijk vorige jaar in Spaarnwoude zwom. Andere supertijden: Vera v.d. Berg (1988) 13.17.78 op de 1km vrij. Jorden de Rijk en Koen Florijn (1986) zwommen hierop respectievelijk 11.47.32 en 11.51.05. Ian v.d. Hulst (1984) deed het nog sneller in 11.41.58. Joost Kuijlaars (1966) raffelde het baantje in 12.11.99 af. Vrijwel alle masters waren overigens een minuut sneller dan een week eerder in Spaarnwoude. Martijn Smeets verraste na een spannende eindsprint tegen Rick Mans en Louis v. Schaarenburg met een overwinning bij de vrije slag heren. Overigens was de winnende tijd hier bij de dames goed geweest voor een derde plaats.

Sluis 30 juni

De eerste 3km wedstrijd werd traditioneel gewonnen in het Zeeuwse Sluis waar het weer goed toeven was. Rick Mans kon eindelijk een overwinning op zijn naam schrijven in het langebaanklassement en bleef Mark Drenth (LZ 1886) en de sterk zwemmende belg Brian Ryckeman (Brugse zwemkring) nipt voor. Bianca de Bruijn won alweer en trok ook clubgenote Denise de Riet

mee naar een goede tijd. MNC Dordrecht is hiermee de belangrijkste kandidaat voor het vrije slag verenigingsklassement geworden. De Duitse lange afstand specialiste Sara Winkelbauer (Bayerische Schwimmverein) nestelde zich nog tussen hen in. De Zeeuwen beschikken over uitstekende langebaanjeugd getuige de overwinningen van Shanrya van Bambost (de Schelde) en Niek de Ridder (Koewacht) en de tweede plek van Yair Klazen (De Stromvogel) die dit seizoen nog ongeslagen Michiel Ruhaak op de hielen zat. Guus Razoux Schultz (1965) zwom in zijn eentje een goede 16.04.63 bij de 1km schoolslag masters. Astrid Koert zwom een hele snell 47.28.04 op de 3km schoolslag en lijkt daarmee eindelijk de eeuwige top 10 binnen te stormen. Bij de schoolslag heren speelde de 'onhandige' finishbocht vooral de jongsten en minst ervaren zwemmers, zoals Ruud Pieterse van Koewacht parten. Op gelijke hoogte met Lesley Voorn nam hij de binnenkant van de bocht om een minuutje later op 11 seconden achterstand en met bloedende knieën te finishen.



Schoolslag dames en heren Masters samen van start

Onweer bepalend bij seizoensaftrap

Door Joost Kuijlaars

In het 25 jaar langebaanwedstrijden is het weer een aantal maal spelbreker geweest voor organisator Rapido '82. Meestal op belangrijke momenten kon door het te koude water de langebaanwedstrijd geen doorgang vinden. Toch meenden de Haarlemmers het 25-jarig jubileum niet ongemerkt voorbij te moeten laten gaan en trakteerden de langebaanliefhebbers op een originele seizoenstart, die bijna traditioneel in het water dreigde te vallen.

Zaterdag 16 juni 2001 was de voormalige roeibaan in Spaarnwoude strijdtonel voor een 64-tal langebaanzwimmers. Niet alleen werd een 5km vrije slag verzwoomen, maar ook stond een 4km schoolslag op het programma. Als eerste startten de heren vrije slag zwemmers. Snel ontstond een kopgroep met een zestal zwemmers. Bijna halverwege de wedstrijd werden de deelnemers vanwege een onweersbui uit het water gehaald. In overladen edoch sfeervolle reddingsboten werden de heren teruggebracht. Ondertussen waren de dames amper van start gegaan en mochten zij na zo'n 5 minuten hun race ook onderbreken om vervolgens te voet terug te



Alle heren bij de reddingsbrigade in de boot, de dames liepen terug keren. Na overleg besloot de adequaat reagerende scheidsrechter Jan vd Hoorn voor een herstart. Voor menig heer was dit echter niet meer weggelegd en vertrok spoorlags. Ditmaal startten de dames als eerste.

Bianca de Bruyn zwom relatief gemakkelijk naar het goud in 1 uur 6.54.04 seconden. Op bijna een minuut gevolgd door de plaatselijke favoriete Katinka van Vastenhoven. De derde plaats was voor "oudje" Liselotte Joling, die in de eindsprint Patricia Brooijmans achter zich liet.

Bij de heren was het een ander verhaal. Een groot aantal mannen viel door de mand en was nog niet opgewassen tegen een inspanning van 7,5km op één dag.

Resumerend: minder heren bij de herstart, een groot aantal uitvallers en voor menig een een flinke klap met de hamer. De tijden waren dan ook om niet over naar huis te schrijven. Rick Mans won (1.07.31.54) met op een vijftal seconden gevolgd door Ian van der Hulst. Voor routinier Joost Kuijlaars lag het brons aan de finish.

De schoolslagzwemmers en zwemsters gingen gelijktijdig van start. Het mannenveld profiteerde van het kopwerk van Astrid Koert, echter pas in de sprint toonde men enige actie. De gedoodverfde favoriet Lesley Voorn (1.05.04.77) bleef Pieter Pickhardt en Hans Kwaks in de slotmeters gemakkelijk de baas. Slechts twee dames

haalde de finish. Astrid Koert won (1.05.08.01) met vier minuten voorsprong op Sabine Kolken. Sieta van Rookhuizen werd vanwege nieuwe onweersdreiging op enkele honderden meters van de finish helaas uit het water gehaald. Zij ontving van de organisatie wel de derde prijs.

Uitslag Langebaan Spaarnwoude 16 juni 2001

5km vrije slag heren: 1. Rick Mans (DSZ/Hoogwerf) 1.07.31.54; 2. Ian van der Hulst (Njord) 1.07.36.66; 3. Joost Kuijlaars (SBC2000) 1.10.16.66; 4. Mark Drenth (LZ1886) 1.11.13.90

5km vrije slag dames: 1. Bianca de Bruyn (MNC) 1.06.54.04; 2. Katinka van Vastenhoven (Rapido '82) 1.07.41.82; 3. Liselotte Joling (De Kwakel) 1.08.48.64; 4. Patricia Brooijmans (SBC2000) 1.08.55.28

4km schoolslag heren: 1. Lesly Voorn (AZ&PC) 1.05.04.77; 2. Pieter Pickhardt (de Whee) 1.05.07.49; 3. Hans Kwaks (de Krabben) 1.05.16.02

4km schoolslag dames: 1. Astrid Koert (MNC) 1.05.08.01; 2. Sabine Kolken (Hoorn) 1.09.10.59

Rectificatie advertentie Langebaan Bussloo – Recreatiegebied Bussloo

Wedstrijddatum	zaterdag 18 augustus 2001
Wedstrijdlocatie	Recreatiegebied Bussloo
Baanlengte/vorm baan	rechte lijn van 500 meter
Sluiting inschrijving	zaterdag 11 augustus 2001
Kosten wedstrijd	f 9,00 (€ 4,08)
Kosten prestatietocht	f 6,00 (€ 2,72)
Uitslagen	f 2,50 (€ 1,13) per set
Entree/parkeergeld	f 7,50 (€ 3,40)
Contactpersoon organisatie	André van Buiten Enkweg 14a 7384 CP POSTERENK (Wilp)
Telefoon	(0571) 26 21 60
Fax	(0571) 26 21 63
E-mail	langebaan-bussloo@hetnet.nl
Nood op wedstrijddag	(06) 22901526



Programma

1. 1000 meter vrije slag Masters heren
2. 1000 meter vrije slag Masters dames
3. 2000 meter schoolslag heren
4. 2000 meter schoolslag dames
5. 500 meter prestatietocht
6. 1000 meter vrije slag jongens 15 jaar en jonger
7. 1000 meter vrije slag meisjes 15 jaar en jonger
8. 2000 meter vrije slag heren
9. 2000 meter vrije slag dames
10. 250 meter prestatietocht
11. 500 meter vrije slag jongens 11 jaar en jonger
12. 500 meter vrije slag meisjes 11 jaar en jonger
13. 1000 meter schoolslag Masters heren
14. 1000 meter schoolslag Masters dames
15. 1000 meter vrije slag jongens 13 jaar en jonger
16. 1000 meter vrije slag meisjes 13 jaar en jonger
17. 1000 meter prestatietocht

opm Honden worden niet toegelaten op het terrein

opm Verlies caps kost f 10,00 per stuk

opm Inschrijving en uitslagen met behulp van WAS zijn mogelijk.

opm Indschrijving middels formulier op de internetsite is mogelijk

opm Als uitslagen gewenst zijn kun je dit aangeven middels een aan jezelf gefrankeerde envelop.

Aanvang ca Klassement

11.00 uur	Langebaan Masters vrije slag
11.05 uur	Langebaan Masters vrije slag
11.35 uur	Langebaan senioren schoolslag
11.40 uur	Langebaan senioren schoolslag
12.30 uur	
13.00 uur	Langebaan junioren
13.05 uur	Langebaan junioren
13.30 uur	Langebaan senioren vrije slag
13.35 uur	Langebaan senioren vrije slag
14.15 uur	
14.45 uur	
14.50 uur	
15.05 uur	Langebaan Masters schoolslag
15.10 uur	Langebaan Masters schoolslag
15.40 uur	
15.45 uur	
16.10 uur	



Rectificatie advertentie Langebaan Rottemeren, Kring 's-Gravenhage & De Watervogels

Wedstrijddatum	zondag 19 augustus 2001
Wedstrijdlocatie	Rottemeren, Bleiswijk
Baanlengte/vorm baan	rechte lijn van 500 meter
Sluiting inschrijving	zaterdag 11 augustus 2001, 24.00 uur
Kosten langebaan	f 9,00
Kosten lange afstand	f 12,50
Kosten prestatietocht	f 8,00
Contactpersoon organisatie	Saskia de Geus Bizet 8, 2671 XZ NAALDWIJK, (0174) 62 28 11
Telefoon	rottemeren@noww.nl
E-mail	rottemeren@noww.nl
Website	http://www.noww.nl/rottemeren



Programma

1. 2000 meter vrije slag heren
2. 2000 meter vrije slag dames
3. 2000 meter schoolslag heren
4. 2000 meter schoolslag dames
5. 1000 meter vrije slag jongens 15 jaar en jonger
6. 1000 meter vrije slag meisjes 15 jaar en jonger
7. 1000 meter vrije slag Masters heren
8. 1000 meter vrije slag Masters dames
9. 500 meter vrije slag jongens 11 jaar en jonger
10. 500 meter vrije slag meisjes 11 jaar en jonger
11. 1000 meter vrije slag jongens 13 jaar en jonger
12. 1000 meter vrije slag meisjes 13 jaar en jonger
13. 1000 meter schoolslag Masters heren
14. 1000 meter schoolslag Masters dames
15. 5000 meter vrije slag heren
16. 5000 meter vrije slag dames
17. 250 meter prestatietocht
18. 1000 meter prestatietocht

Prijsuitreiking

opm De sluiting van de inschrijving is vervroegd!

opm De volgorde van de programma nummers is drastisch veranderd!

opm Bij de 5km wordt gezwommen met een tijdslimiet die afhankelijk is van de tijd van de winnaar/winnares.

opm Mogelijk zal de prijsuitreiking van de eerste 8 nummers na programma nummer 10 plaatsvinden.

Aanvang ca Klassement

10.30 uur	Langebaan senioren vrije slag
10.55 uur	Langebaan senioren vrije slag
11.20 uur	Langebaan senioren schoolslag
11.25 uur	Langebaan senioren schoolslag
12.20 uur	Langebaan junioren
12.25 uur	Langebaan junioren
12.50 uur	Langebaan Masters vrije slag
12.55 uur	Langebaan Masters vrije slag
13.20 uur	
13.25 uur	
13.50 uur	
13.55 uur	
14.20 uur	Langebaan Masters schoolslag
14.25 uur	Langebaan Masters schoolslag
15.20 uur	Lange afstand
15.25 uur	Lange afstand
15.35 uur	
15.50 uur	
16.20 uur	

Sluis 2001



Gemma Pellicaan

Door Gemma Pellicaan

Ook dit jaar werd er in Sluis weer de Vlaanderen marathon georganiseerd, het weer was beter als vorig jaar en over de watertemperatuur had niemand te klagen. Misschien een enkeling die het water zelfs aan de warme

kant vond. 's Morgens om 9 uur stonden de eerste fanatiekelingen voor de deur van de sporthal om de cap op te halen en een bezoek langs de arts te brengen die volgens zwemmers strenger was als vorig jaar. Om 10.45 de briefing en het was tijd om om te kleden. De 16 km vrije slag ging als eerste van start. Vooraf waren er hoge verwachtingen van Mark Drenth die vorige week een goede 25 km zwom. Bij de dames waren er de Belgische Cindy Persoons en de Duitse Sarah Winkelbauer waarvan bekend was dat ze wel eens voor snelle tijden konden gaan zorgen. Na de 16 km ging de 8 km van start. Bij de 8 km was een opvallend grote deelname. Bij de dames startte o.a Etta v/d Weijden die 2 Zwitserse dames had meegenomen. Het tempo zat er vanaf de start

goed in. De eerste drie dames finishten voor de eerste heer Ian van der Hulst die wel 19 minuten sneller was als vorig jaar. Bij de heren kwam Erwin Hoogveen als tweede binnen en Joost Kuijlaars als derde. De 8 km schoolslag werd gewonnen door Erik de Groot bij de heren en Mieke Verdonk bij de dames. Op de 16 km kwam Mark als eerste binnen in 3.31.54 gevolgd door Till Richter en na 3.34.25 kwam Rick Mans bij de finish aan. Als vierde kwam met een pr en een tijd van net onder de 4 uur Jankees Boer aan. Simon Lee en Koos Ligthart waren de laatste twee zwemmers die binnen kwamen in 4 uur 13 en 4 uur 21. Opvallend was dat er toch 3 ervaren lange afstandswemmers (Hans Miltenburg, Benny Dersigni en Rombald de Rie) de strijd hebben moeten staken. Bij de dames kwam Cindy Persoons na 16 km als eerste de kaai binnen zwemmen in een zeer snelle tijd van 3 uur 30 minuten en 19 seconden. Ruim 8 minuten later kwam de Duitse Sarah Winkelbauer binnen. Net onder de 4 uur, in dezelfde tijd als Jankees Boer finishte Dagmar Sturkenboom. Als laatste bij de dames kwam Gemma Pellicaan in een tijd van 4 uur en 17 minuten binnen, ruim 12 minuten sneller dan vorig jaar.

Zo als gewoonlijk was de prijsuitreiking weer in het stadhuis. Alle deelnemers gingen met mooie prijzen naar huis na een mooi weekendje Zeeland.

Snelle tijden tijdens Vlaanderenmarathon

Door Karin Kuijlaars

Op zondagmorgen was het een gezellige drukte in de sporthal van Sluis. Om kwart voor 11 werd op een ontspannen wijze de briefing gehouden voor de 8 en 16 kilometerzwemmers.

Dit jaar waren er 53 deelnemers, waarvan de meesten uitkwamen op de 8 kilometer. Ook waren er verschillende nationaliteiten vertegenwoordigd dit jaar.

Om half 12 vertrokken 9 heren en 4 dames voor hun tocht over 16 kilometer, De eerste 8 kilometer was er een kopgroep van 4, met daarin de Nederlander Mark Drenth, de Duitsers Till Richter en Sarah Winkelbauer en Belgische Cindy Persoons. De eerste 8 kilometer werden verzwommen in een vlotte 1 uur en 44 minuten. Sarah Winkelbauer moest als eerste afhaken van deze groep. De andere drie lagen na 12 kilometer nog steeds bij elkaar. In de laatste kilometers viel dan ook uiteindelijk pas de beslissing. Cindy Persoons was iedereen te snel af en finishte in 3.30.19. Een ijzersterke verdeling gezien de opening op 8 kilometer. En slechts twee minuten boven het baanrecord van Edith van Dijk.

Snelste heer was de nog jonge Mark Drenth. Na zijn veelbelovende tijden van vorig jaar in Sluis en Vriezenveen liet hij zien echt voor de langere afstanden te gaan. Na vorig weekeinde zijn eerste wedstrijd over 25 kilometer te hebben volbracht, zwom hij nu naar een keurige eindtijd toe op de 16 kilometer in 3.31.54. Ruim 1 minuut voor Till Richter uit Duitsland.

Ook de overige Nederlanders brachten het er goed van af. Rick Mans zwom in een solrace naar een eindtijd van 3.43.25. Jankees Boer en Dagmar Sturkenboom finishten beiden net binnen de 4 uur.

Derde Nederlandse dame werd Gemma Pellicaan die ten opzichte van vorig jaar een progressie maakte van bijna 10 minuten en dit jaar voor het eerst de Ysselmeeroversteek zal gaan wagen.

Laatste Nederlander was Koos Lighthart die in een keurige 4.21.13 het binnenkomende veld voltooide. Onderweg hadden drie man de strijd moeten staken.

Dan de 8 kilometer. Ooit begonnen als prestatietocht in Sluis is staat deze sinds 5 jaar op de kalender als echte wedstrijd. Maar liefst 36 borstcrawlzwemmers en helaas slechts 4 schoolslagzwemmers gingen om 12 uur van start voor hun wedstrijd.

Ook hier was er een grote kopgroep. Na 4 kilometer gaven de Nederlanders Etta v/d Weijden en Ian v/d Hulst het tempo aan voor twee Zwitserse dames en Erwin Hoogeveen. Joost Kuijlaars, Ferdie Witvoet en Kim Ruys konden het tempo toen al niet meer bijbenen. Het tweede rondje werd een slijtageslag. Erwin Hoogeveen was de eerste die het groepje moest laten gaan en alleen verder moest. De coming-up man van dit seizoen Ian

van der Hulst moest na het vele kopwerk hiervoor de tol betalen en moest ook afhaken. Drie zwemsters moesten de laatste kilometer uit gaan maken wie zou gaan winnen. Bij het houten bruggetje moest ook Nicole Weist afhaken en in een sterk gezwommen laatste bocht ging de eindzege naar Etta v/d Weijden in een tijd van 1.41.25 op 7 seconden gevolgd door Natalie Schneider. Derde all-in werd ook weer een dame, Nicole Weist in 1.42.37.

Zij gaven de heren dus ruim het nakijken. Eerste heer werd Ian v/d Hulst in 1.43.13. Tweede Erwin Hoogeveen in 1.45.44 en derde Joost Kuijlaars in 1.48.18. Tweede Nederlandse dame werd Kim Ruys in 1.49.07 voor Patricia Brooymans in 1.53.03.

Op de 8 kilometer waren er geen uitvallers, maar het water en de buitentemperatuur waren dan ook uitstekend.

Op de schoolslag slechts 1 dame die het aandurfde. De 39-jarige Mieke Verdonck van de Scheldestroom liet zien dat leeftijd niets uitmaakt om zo'n afstand te kunnen halen. Na zaterdag al drie kilometer te hebben gezwommen deed ze het op zondag nog even over met 8 kilometer in 3 uur en 24 minuten. Bij de heren ook onbekende namen in het langebaancircuit. Erik de Groot pakte de overwinning met ruim 3 minuten voorsprong op Jeroen Melief. De 64-jarige Lucien Hankart finishte als derde heer.



Schoolslag heren met belangstelling van Omroep Zeeland

Misschien dat we volgend jaar eens een strijd kunnen krijgen tussen Lesley Voorn en Astrid Koert. Astrid is de laatste wedstrijden regelmatig sneller dan alle heren en op de 8 kilometer wordt gelijk gestart, dus kunnen ze het onderling eens uitvechten. Nu kwam deze wedstrijd niet gunstig uit gezien de NK 5 van volgend weekeinde, want op de schoolslag lijden je knieën nogal wat met zo'n afstand.

Om half 6 werd de prijsuitreiking gehouden in het stadhuis van Sluis. Jammer was dat begonnen werd met de uitreiking van de prijzen voor de 8 kilometer. Veel van deze deelnemers hadden hun herinnering binnen en gingen weg, waardoor de deelnemers op de zwaardere 16 kilometer van hen niet die waardering kregen die ze verdienden. Maar al met al was het weer een zeer geslaagd zwemweekeinde.



NK voorbeschouwing

Door Joost Kuijlaars

Al in de vierde week van het open water seizoen wordt te Vriezenveen het Open NK langebaan verzwommen. In totaal zullen zo'n 124 zwemmers acte de presence geven in het kanaal Almelo – De Haandrik, waar naar verwachting de watertemperatuur voor NK-begrippen tot grote hoogte stijgen.

Ondanks het ontbreken van de nationale toppers bij de dames, is er zeker geen sprake van een gedevalueerd tournooi. In tegendeel in de verschillende programma's zal volop strijd zijn om de ereplaatsen: een voorbeschouwing.

Spanning bij vrije slag heren

Met het ontbreken van Maarten vd Weijden staat de titel open voor een aantal zwemmers. Gezien de resultaten van de laatste wedstrijden, lijkt zich een strijd te gaan ontstaan tussen Rick Mans en Mark Drenth. Maar zij hebben tegenstand te duchten van een aantal andere medaillekandidaten, zoals de "coming-man" Ian vd Hulst, Louis van Schaarenburg (2x winst bij de langebanen), Robert Springveld (3-de te Scheerwolde), David uit den Boogaard en de jonge Stanley Vleerlaag. Kortom: het openingsnummer op het NK langebaan staat garant voor een spannende strijd. Opvallende afwezigen: Martijn Smeets en Thomas Felten.



Cindy Persoons

Vrije slag dames: Belgische winst?

Geen Edith en Etta, die beide in voorbereiding op de WK te Japan dit NK aan zich voorbij laten gaan. Wel aanwezig de Belgische Cindy Persoons. De vraag of de sterk zwemmende Bianca de Bruijn deze Belgische kan blijven volgen. Achter de Bruijn is een tweestrijd te verwachten tussen Kim Ruijs (kampioene van 2000) en

Katinka van Vastenhoven. Met Denise de Riet als mogelijke outsider.



Hugo Bregman

Strijd bij 35-plussers

Mede door de WK masters op Mallorca slechts een beperkte deelname (#23). Hierbij is de 35+ de interessantse (qua strijd) categorie. Bij de heren met de WVZ-ploeg bestaande uit Joop Lam, Richard Broer en Hugo Bregman met geduchte tegenstand van Joost Kuijlaars en Otto Zeijpveld. Bij de dames met het drietal Brigitte Goossen, Susanne de Prins en Linda Wibbelink.

Schoolslag: prolongatie van titels

Slechts 4 dames ingeschreven met absolute topper Astrid Koert. Prognose voor plaats 2 en 3: Diewertje Vermeulen en Linda Vink. Mogelijk dat bij een gezamenlijke start Koert het de heren zeer moeilijk kan maken. Het zou verrassend zijn als Lesley Voorn niet wint bij de heren met achter hem de strijd om zilver en brons tussen master Hans Kwaks, "jonkie" Pieter Pickhardt en de Dolfijnen Ron Langelaan en Daniel vd Voort.

Juniorenstrijd

Bij de jongens zal de strijd zich toespitsen tussen favoriet Jordan de Rijk en Koen Florijn. Achter dit tweetal een grote groep kandidaten voor het brons. Ook bij de meisjes is er met het ontbreken van De Stormvogel een tweestrijd te verwachten tussen Ilse Admiraal en Evelien Sohl met eveneens een groot aantal kanshebsters voor de derde plaats. Het zal van de vorm van de dag afhangen.



De oranje machine

tekst Johan Faber: carp*



Ze is wereldkampioen zwemmen op de 10 en 25 kilometer en won onlangs in Argentinië drie wereldbekerwedstrijden op afstanden van meer dan zestig kilometer. In juli verdedigt ze haar titels in Japan. Carp ontmoet marathonzwemster Edith van Dijk, 'la naranja mecánica'.

Waterplanten en kleine vissen geven nog het minste ongemak. Collega-zwimmers stuitten ooit op het lijk van een zelfmoordenaar. Zelf zag Edith van Dijk bij een wedstrijd in Italië een dode kat voorbijrijven. En tijdens een training aan de Australische oostkust meldde zich een haai. Ze vertelt het met een lachend gezicht. 'Ik keek onder mijn arm door en zag opeens, tien meter bij me vandaan, een grote vin uit het water steken. Ik ben razendsnel naar de kant gezwommen, en toen zag ik hem nog een keer. Een jaar later zijn er op diezelfde plek twee mensen doodgebeten.'

De wereldkampioene marathonzwemen woont met haar vriend, voormalig marathonzwemmer Hans van Goor, in Wognum, een dorpje vlak bij Hoorn, in een nieuwbouwwijk die zo nieuw is dat er nog zand op de straten ligt. Op de oprit van het vrijstaande huis staat een rode Volkswagen Beetle met het logo van NOC-NSF op het portier. Binnen: een smetteloos interieur, gevlochten tapijt, kussens die keurig in de houding zijn geschikt. Topatleten houden van opruimen. Het gevelbrede raam geeft uitzicht op een ruime tuin. Behalve het schilderij aan de muur, waarop een zwee in triomf beide armen uit het water steekt, is er weinig dat aan zwemmen, of überhaupt aan sport herinnert. In de boekenkast staan veel thrillers, en helemaal onderin iets dat lijkt op anderhalve meter Suske en Wiske-

albums.

Edith van Dijk is een lange, slanke, 28-jarige vrouw met een brede lach en halflang haar in een rechte scheiding. Als ze over zichzelf spreekt, schakelt ze net als veel sporters regelmatig over op de twee-de persoon enkelvoud. Verder verraden alleen haar krachtige, brede schouders de getrainde zwemster. Het is tien uur 's ochtends en ze is al vijf uur op. 'Mijn eerste training is 's morgens van zes tot halfacht in het zwembad in Hoorn', zegt ze. 'Dan kan je tenminste rustig baantjes trekken.'

Edith van Dijk is de beste langeafstandswemster ter wereld. Vorig jaar werd ze in Hawaï voor het eerst wereldkampioen op de tien en de 25 kilometer. Daarnaast veroverde ze de wereldbeker marathonzwemmen. Ze vindt zichzelf geen laatbloeiër. 'Vroeger zwommen meisjes eigenlijk alleen op topniveau tijdens hun middelbareschoolperiode. Daarna gingen ze werken of trouwen. Maar tegenwoordig komen veel zwimmers pas op latere leeftijd bovendien. En bij duursporten als marathonzwemmen begint de opgebouwde trainingsarbeid sowieso pas later vruchten af te werpen.'

Een marathon moet je *leren* zwemmen. Niet alleen vanwege de monsterachtige afstanden. 'Je zwemt vaak in een groep en als er plotseling golfslag is, knal je wel eens op elkaar. Bij de 25 kilometer lag er heel lang iemand achter me die bij elke slag tegen mijn voet tikte. Expres natuurlijk. Dat doen ze om je uit je concentratie te halen.' Toen ze zeventien was, zwom ze haar eerste marathon in Sluis, een wedstrijd over zestien kilometer. Vlak daarop deed ze de IJsselmeer overstek, van Stavoren naar Medemblik. Ze wist toen al dat ze nooit bij de top van de gewone 'baantjeszwemmers' zou horen. 'Ik ben twee keer nationaal kampioen op de achthonderd meter geworden. Maar de kans dat ik op die afstand wereldkampioen kan worden is minimaal.' In 1993 eindigde ze als vijfde op de EK marathon. 'Toen kreeg ik langzamerhand het gevoel dat ik de absolute top kon halen. De

eerste paar jaar was het vaak de vraag of ik de overkant zou halen. Nu denk ik na sommige races van zeven of acht uur ook wel eens: goh, lekker gezwommen vandaag. Inmiddels ben ik zover dat ik een wedstrijd naar mijn hand kan zetten. Ik weet dat ik de laatste twee uur van een wedstrijd kan versnellen. In het tweede kwart heb ik vaak een kleine inzinking. Als ik dan meekom met de besten, zit het goed.'

Edith van Dijk



De wedstrijden vinden plaats over de hele wereld, van Australië tot Brazilië, en spelen zich altijd af in open water: op zee, in rivieren of in meren. 'Ik heb wel eens vijftig kilometer gezwommen in een vijftigmeter bad, maar je rug gaat op het laatst bijna doormidden van al die keerpunten. In een zwembad voel ik me opgesloten. In buitenwater ben je vrij. Vorig jaar zwom ik in Slovenië een wereldbekerwedstrijd in een meer. Aan één kant lag een eilandje met een kerkje uit de dertiende eeuw en aan de andere kant een berg met een enorm kasteel op de top. Dat was zo mooi, daar kon ik zelfs tijdens de wedstrijd van genieten.'

Bij koud water smeert Edith zich in met uierzalf. Bij felle zon met factor twintig. Behalve de handen, want vette handen hebben geen grip op het water. 'Je moet het water kunnen *pakken*', zegt ze. Ze heeft een beetje last van zeeziekte, dus bij een wedstrijd met veel golven doet ze een antizeeziektepleister op. 'Op zee heb ik wel wedstrijden gezwommen met golven van vier meter hoog. Een beetje golfslag is trouwens wel handig, omdat je dan snel uit het zicht van je tegenstanders kunt verdwijnen. Een

tussensprintje, en met een beetje geluk zien ze je nooit meer terug.' Eten doet ze niet onderweg. Drinken wel. 'Elke zwemmer heeft een eigen volgbootje. Ze komen zo dicht mogelijk bij je en reiken een bekertje aan. Dat sla je in één teug weg. Bidonnetjes kosten te veel tijd en kracht: aannemen, knijpen, teruggeven.... in die tien seconden kan je in een groep zo vijf of zes meter verliezen.' Met al die volgbootjes kan het gevaarlijk zijn. 'Jaren geleden ging mijn eigen schipper achter me langs over mijn been en toen kwam mijn voet in de schroef terecht. Ik schrok enorm. Maar er was geen bloed en mijn voet was niet gebroken. Toen ben ik maar doorgezweomen.'



Van Dijk vorig jaar tussen Beusichem en Culemborg

In Argentinië won ze onlangs nog drie wereldbekerwedstrijden. De langste, Hernandarias-Parana, ging 88 kilometer stroomafwaarts een rivier af. Edith zwom ruim tien uur door het troebele rivierwater. Marathonzwemmen is in Argentinië wat schaatsen is in Nederland: nationale folklore. Haar bijnaam ter plaatse luidt 'la naranja mecánica', de oranje machine. 'Een gekkenhuis was het. Ongelooflijk. Tienduizenden mensen langs de kant. Je wordt op straat aangeklampt voor een handtekening. Mensen willen met je op de foto. Dat maak ik in Nederland niet vaak mee.'

Afgezien van de hier en daar rondzwemmende piranha's was de vervuiling in Argentinië het grootste probleem. Urenlang zwemmen in een rivier waar alle riolen van alle dorpen in de omgeving op uitkomen is iets heel anders dan baantjes trekken in een verwarmd sportfondsenbad. 'Tijdens de wedstrijd denk je niet aan de viezigheid. Je moet alleen zorgen dat je zo weinig mogelijk water binnenkrijgt, anders

word je hartstikke ziek. Bij de start van een van de races lag een boot afgemeerd die direct op het water losde. En dat zie je hoor.' Een heldere lach. 'Als iemand doortrekt, komt alles voorbijdrijven.'

Demarreren of inhalen zijn relatieve begrippen in het marathonzwemmen. 'Het kan wel een half uur duren voor je iemand voorbij bent. Maar de eerste paar uur van een race blijft alles vaak bij elkaar. voor de vrouwen is het meestal doorslaggevend hoe lang ze in het spoor van de mannen kunnen blijven. Er zijn regelmatig tempowisselingen en dan moeten er altijd een paar lossen. Als er uiteindelijk iemand ontsnapt, ligt het hele veld in vijf minuten uit elkaar. Het kan saai zijn hoor, als je al halverwege niemand voor je ziet en niemand je kan inhalen. Alles is dan beslist, maar je moet nog wel vier uur zwemmen.'

Lichamelijke ongemakken horen bij een urenlang verblijf in het water. 'Na een paar uur zwemmen zwel je een beetje op. Je vingers en handen worden anderhalf keer zo dik als normaal en je gezicht ziet er opgeblazen uit. Je huid raakt helemaal opgespannen. Het duurt soms wel twee dagen voordat je er weer gewoon uitziet. Je raakt ook gedesorienteerd, want na een paar uur wedstrijd is het besef van tijd helemaal weg. Je spieren en je schouderbladen gaan pijn doen. Zelf krijg ik ook vaak last van mijn onderrug. Een paar keer ben ik compleet ingestort tijdens een wedstrijd. Je armen zijn dan helemaal verzuurd door de inspanning en je hebt het gevoel dat je geen millimeter meer vooruitkomt. Je bent zo moe dat je denkt dat je als een baksteen zal zinken als je stopt met slagen maken.'

Mannen verslaan hoort bij de leukere dingen van het marathonzwemmen. Gniffelend: 'Vorig jaar finishte ik bij een wedstrijd in Canada als derde algemeen. De twee mannen op vier en vijf waren zo van slag dat ze een week niet tegen me hebben gesproken.'

Er wordt gebeld. Na Elven aan de telefoon. Geduldig legt Edith uit waar en hoe laat ze traint. 'Na mijn

WK is er opeens veel belangstelling', zegt ze als ze heeft opgehangen. 'Daarvoor wisten veel mensen niet eens wat marathonzwemmen is. Nu hoor ik, denk ik, bij de bekendste zwemmers van Nederland, na Pieter (van den Hoogenband) en Inge (de Bruijn). En Marcel Wouda natuurlijk. Maar die is gestopt.' Zelfverzekerd: 'Ik voel het als een erkenning. Tenslotte ben ik de wereldkampioen.'



Edith op het keerpunt in Scheerwolde waar ze onder het uur zwom op de 5km

De Spelen, een verre droom. 'Tijdens Sydney zat ik in een trainingskamp in de Sierra Nevada in Spanje. 's Ochtends trainden we, daarna keken we naar de finales. Ik ken al die zwemmers natuurlijk, dat maakte het extra leuk. Maar ook het gevoel: daar had ik moeten zwemmen. We hopen nu dat marathonzwemmen in Athene een olympische sport wordt.'

Bijna tien jaar op het hoogste niveau, maar van de sport kan ze pas sinds een jaar of twee rondkomen. Het prijzengeld, de bijdrage van het NOC-NSF en het geld van de kledingsponsor, het is bij elkaar net genoeg voor alle onkosten. Naast het zwemmen studeerde ze bedrijfskunde. Heeft ze straks tien jaar achterstand op de arbeidsmarkt? Heldere, wijd opengesperde ogen: 'Dat denk ik absoluut niet. Ik doe zo veel ervaringen op. Ik reis de hele wereld over. En ik ben gedisciplineerd. Elke dag moet ik om vijf uur, kwart over vijf opstaan. Twee keer per dag trainen. Nooit eens zomaar een weekje vrijaf kunnen nemen. Dan moet je doorzettingsvermogen hebben. Ik denk dat iedereen zoiets kan waarderen.'