

## Van de redactie



Een week vervroegen omdat anders door de afgelasting van Strijen de 2-de uitgave van het Open Water Actueel pas laat verspreid kon worden.

Even bestond de angst dat er niet voldoende copy was, maar wat kunnen open water fanaten toch schrijven. Zo erg zelfs, dat we toch her en der wat verslagen hebben ingekort. Alweer een heel dik exemplaar Open Water Actueel vol. Voor degenen, die denken dat alles wel op het NOWW komt te staan, komen bedrogen uit. En anders veel succes met het lezen van het verslag van Jos Kamps op je beeldscherm.....

Nee, wat maakt die ene gulden nu uit. Geef mij maar lekker een papieren versie, zodat ik op mijn gemak Jos' verhaal kan lezen. Maar houdt wel het NOWW in de gaten, met alle complete

uitslagen, foto's, zelfs filmpjes en allerlei andere wetenswaardigheden.

En dat vinden gelukkig velen. De eerste uitgave van het Open Water Actueel (a 100 stuks) was in een mum van tijd uitverkocht. Het NOWW slaat het ene naar het andere record (op naar de 500 per dag!).

Veel leesplezier!

Joost Kuijlaars

P.S.: mocht je zelf ook een bijdrage willen leveren aan het Open Water Actueel: [actueel@noww.nl](mailto:actueel@noww.nl)

Nederlands Open Water Web

<http://www.noww.nl>

## Langebaanwedstrijd Strijen d.d. 4 augustus 2001 afgelast

Het bestuur van Zwemvereniging Strijen heeft besloten de voor 4 augustus 2001 geplande 25e langebaanwedstrijd in de Binnenmaas af te gelasten.

Deze afgelasting houdt verband met de aanwezigheid van giftige blauwwieren in het Binnenmaaswater. Deskundigen van de met het toezicht op de waterkwaliteit belaste instantie hebben het bestuur van ZV Strijen afgeraden de wedstrijd door te laten gaan. Een spoedige verbetering van de situatie wordt evenmin verwacht.

Gelet hierop heeft het bestuur besloten reeds nu over te gaan tot afgelasting. Wij hopen dat u begrip kunt opbrengen voor deze, zeker in dit jubileumjaar, moeilijke beslissing. Wij wensen u veel succes toe bij deelname en organisatie van de andere dit seizoen nog te houden wedstrijden.

*Namens het bestuur van ZV Strijen, Arnold de Man.*

## Tussenstanden Lange Afstand klassement

Door: Erwin Hoogveen

naam	vereniging	km	punten	gem.
1 Rick Mans	DSZ/Hoogwerf	31	8.559,47	276,11
2 Ian van der Hulst	Njord	23	6.614,51	287,59
3 Mark Drenth	LZ 1886	21	6.077,64	289,41
4 Jankees Boer	De Dolfijn	26	5.282,33	203,17
5 Gerrit Klaas van der Vaart	HZC-Weusthag	23	4.772,25	207,49

Klassementen zijn bijgewerkt tot en met de NK langebaan te Vriezenveen. Zeer binnenkort komen ook de

naam	vereniging	km	punten	gem.
1 Gemma Pellicaan	De Dolfijn	31	6.610,48	213,24
2 Dagmar Sturkenboom	Aquarijn	21	5.992,94	285,38
3 Kim Ruys	Start '99	18	4.353,64	241,87
4 Patricia Brooijmans	SBC-2000	18	4.330,37	240,58
5 Bianca de Bruyn	MNC	15	4.228,54	281,90

langebaanklassementen on-line. Voor volledig klassement zie NOWW.



## Zwembadwater bij NK langebaan

Door: Joost Kuijlaars

Met watertemperaturen van maar liefst 24 graden zijn in Vriezenveen de open NK langebaan gezwommen. Onder dreiging van naderend onweer verliep de wedstrijd in een vlot tempo en werden toch enige verrassende kampioenen gehuldigd.

### **Robbert Springveld verrast langebaanocracks. Bianca de Bruijn op het gemakje.**

Weer gelukte het Rick Mans niet om de nationale titel langebaan op te eisen. Onoplettendheid bij het keerpunt bracht Mans op achterstand van Robbert Springveld, die vervolgens zijn voorsprong uitbouwde tot ruim 50 seconden

aan de finish. Springveld, trainingsmaatje van Edith van Dijk tijdens haar trainingskamp, tikte aan na 1 uur en 53,02 seconden. Rick Mans versloeg met gemak David uit den Boogaard in de eindsprint om het zilver. Alexander Hulleman vierde zijn rentree in het langebaanzwemmen met een knappe vierde plaats tijdens de 5km vrije slag heren.

Door de afwezigheid van de Belgische Cindy Persoons zwom Bianca de Bruijn opgenaakbaar naar het goud op de 5km vrije slag dames. Met haar tijd van 1 uur 3 minuten en 51,22 seconden volgde haar tegenstandsters in een uiteengeslagen veld op meer dan 2 minuten. Katinka van Vastenhoven pakte het zilver 20 seconden voor de verrassende Marleen Veldhuis. Denise de Riet kwam een halve minuut tekort voor

het brons en de oud-kampioene van vorig jaar Kim Ruys moest nog eens een halve minuut toegeven.



*Bianca deBruijn*

### **Joop Lam van aparte klasse**

Vervolgens was het de beurt aan de masters. Joop Lam liet er geen twijfel over bestaan en verliet zijn tegenstanders na 1km om in een constante race na 1 uur 3 minuten 44,36 seconden aan te tikken (goed voor een 7-de plaats bij de heren overall). Op 100 seconden sprintten Joost Kuijlaars en Hugo Bregman naar respectievelijke 2-de en 3-de plaats (alle drie 35-plussers). Herman van Lienden pakte de winst bij de 45+ (1.10.45,15); Han Roos was goed voor goud bij de 55+ (1.26.20,76).

Bij de dames zwom Melanie Kuiper zonder enige tegenstand naar het goud in 1.11.55,44 (25+). Linda Wibbelink pakte in een spannende strijd bij de 35+ dames het goud voor Brigitte Goossen. Wibbelink had over de 5km 1 uur 16 minuten en 36,76 seconden nodig en werd op slechts 16 seconden gevolgd door Goossen. Bij de dames 45+ mocht het goudhaantje van Swol Gonnies Bak de hoogste podiumplaats beklimmen (1.32.12.96).

### **Voor de 7-de maal in successie Lesley Voorn**

#### **Titelprolongatie voor Astrid Koert**

Zoals verwacht pakte Lesley Voorn in een eindsprint met 5 zwemmers het goud na 1.21.04,46. Pieter Pickhard probeerde het ditmaal met een lange eindsprint door op 500m voor de finish het tempo flink op te voeren, echter kostte die inspanning hem een plaats op het erepodium. Zowel Ron Langelaan als Daniel vd Voort passeerde Pickhard in de slipstream van Voorn. Wegens onregelmatigheden werd vd Voort gediskwalificeerd en pakte Pickhard het brons.

In werkelijk een fantastische eindtijd van 1 uur 19 minuten en 30,52 seconden tikte Astrid Koert in het kanaal te Vriezenveen ruim als eerste aan. Diewertje Vermeulen zwom op ruim vijfenhalve minuut naar het zilver op vervolgens bijna zeven minuten gevolgd door Linda Vink. Sieta van Rookhuizen complementeerde het viertal schoolslag dames door na 1.35.09,71 te finishen.

### **Jeugd Torpedo pakt uit!**

Het mag geen verrassing zijn dat Jorden de Rijk het kampioenschap bij de jongens onder de 15 jaar opeiste. Vermeldenswaardig het gemak waarmee dat gebeurde, want meteen vanaf de start liet hij al zijn tegenstanders achter zich en snelde naar een goede 37.44,54 over de 3km vrije slag. Koen Florijn had bijna anderhalve minuut meer nodig dan de Torpedo zwemmer en op geruime achterstand kaapte de Belgische Mathieu Allaert het brons weg voor de neus van Daley vd Hulst.



*Jorden de Rijk*



*Vera van den Berg*

De Rijk's clubgenote Vera vd Berg zorgde voor de tweede verrassing van de dag door zich als 13-jarige kampioene bij de meisjes onder de 15 jaar te laten huldigen. In eerste instantie zwom favoriete Evelien Sohl nog aan de kop, maar gedurende de 3km liet vd Berg zien over de meeste inhoud te beschikken. Na 41 minuten en 16,85 seconden tikte vd Berg als eerste aan gevolgd op zo'n 15 seconden door Sohl. Ilse Admiraal moest daar nog eens bijna 20 seconden aan toegeven, maar zwom onbedreigd naar het brons.

### **Uitslag open NK langebaan te Vriezenveen.**

#### **5km vrije slag heren:**

- |                           |               |            |
|---------------------------|---------------|------------|
| 1. Robbert Springveld     | Het Y-mere    | 1.00.53.02 |
| 2. Rick Mans              | DSZ-Hoogwerf  | 1.01.42.23 |
| 3. David uit den Boogaard | MNC Dordrecht | 1.01.54.68 |

#### **5km vrije slag dames:**

- |                          |               |            |
|--------------------------|---------------|------------|
| 1. Bianca de Bruijn      | MNC Dordrecht | 1.03.51.22 |
| 2. Katinka v Vastenhoven | Rapido '82    | 1.05.54.21 |
| 3. Marleen Veldhuis      | HZC Weusthag  | 1.06.14.83 |



### 5km vrije slag masters (kampioenen):

H25+ Roland Klein Bolting	Duitsland	1.10.14.61
H35+ Joop Lam	WVZ	1.03.44.36
H45+ Herman v Lienden	Rapido '82	1.10.45.15
H55+ Han Roos	AZC-Masters	1.26.20.76
D25+ Melanie Kuiper	de Rijn	1.11.55.44
D35+ Linda Wibbelink	Steenwijk '34	1.16.36.76
D45+ Gonnie Bak	Swol 1894	1.32.12.96

### 5km schoolslag heren:

1. Lesley Voorn	AZ&PC	1.21.04.48
2. Ron Langelaan	de Dolfijn	1.21.06.27
3. Pieter Pickhard	de Whee	1.21.09.07

### 5km schoolslag dames:

1. Astrid Koert	MNC Dordrecht	1.19.30.52
2. Diewertje Vermeulen	LZ 1886	1.25.08.72
3. Linda Vink	Koewacht	1.31.55.52

### 3km vrije slag jongens o.15 jaar:

1. Jorden de Rijk	Torpedo	0.37.44.54
2. Koen Florijn	MNC Dordrecht	0.39.08.37
3. Mathieu Allaert	Belgie	0.40.39.24

### 3km vrije slag meisjes o. 15 jaar:

1. Vera vd Berg	Torpedo	0.41.16.85
2. Evelien Sohl	Rapido '82	0.41.30.74
3. Ilse Admiraal	Biesboschzw.	0.41.48.89

## De eer

Door: Herman van Lienden

Plaats van handeling: Vriezenveen, waar het Nederlands Kampioenschap 5 kilometer wordt verzwommen. Ik start in de leeftijdsgroep 45-54 jaar, die gelukkig samen met oudere en jongere Masters tegelijk te water gaat, anders is het helemaal zo'n klein groepje.



De keien uit de 35-45 groep, Lam, Kuijlaars, Bregman, Broer en Zeijpveld zwemmen langzaam mijn leven uit. Ik weet dat het slimmer zou zijn te proberen in hun slipstream mee te zwemmen, maar mijn maag oordeelt dat het beter is dat niet te doen. Binnen de 200 meter vernauwt het landschap zich tot een fabriek waar ik naar toe zwem en een bocht waarachter ooit een brug moet opdoemen die vlak bij het keerpunt ligt. Langzaam beslaat mijn brilletje en wordt de wereld steeds kleiner. Ik overleg met mezelf of toestemming heb om te stoppen en iets aan het zicht te doen, maar krijg nul op het rekest. Stoppen in een wedstrijd is een doodzonde. Ik zwem te dicht op de kant, haal mijn vingers open aan venijnige keitjes en bereik na zo'n 35 minuten het keerpunt, dat ik door het beperkte zicht bijna mis. Ik doe het in ieder geval beter dan de zwemmer die plots na het keerpunt zo'n 25 meter voor me opduikt. Hij is echt te ver door gezwommen en plotseling heb ik weer een richtpunt waar ik de gehele terugweg plezier aan zal beleven. Vlak voor de finish wordt mijn ritme nog verstoord door een veel te hard varende boot van de Reddingsbrigade, die het nauwe kanaal doet veranderen in een zee met windkracht vier. Ik brul iets onaangenaams naar de te hard varende boot en word onmiddellijk gestraft in de vorm van een krampanval onder mijn rechter voet.



Welles of nietes?

Even later bereik ik de finish vlak achter de enige voor mij eindigende zwemmer die ik nog niet genoemd heb, een 31-jarige Duitse poloer, die voor zichzelf uit wilde vinden of ie dit ook kon. Daar moet hij maar gauw mee stoppen want op deze

manier verpest hij de markt.

Moe, met een langzaam opkomende ruggijn, rust ik uit van de vermoeienissen, in de wetenschap dat ik 8 minuten voor Mart van Lierop ben gefinisht, de tweede aankomende in mijn leeftijdsgroep. Ook weet ik dat ik waarschijnlijk geen kampioen geworden zou zijn als Donald Uijtenbogaart zou hebben mee gedaan, maar hij geeft de voorkeur aan de E.K. Masters in Mallorca.

Terwijl ik uitrust komt er een man op me af die me vraagt wat ik van de wedstrijd vind. Het is Jan Zomer, voorzitter van de organisatiecommissie. Ik zeg hem naar waarheid dat ik het erg naar mijn zin heb gehad, maar dat de keerpuntboot opvallender in het kanaal had moeten liggen, zodat er niemand per ongeluk te ver door zwemt, wat toch verschillende zeer ervaren zwemmers is overkomen. Als hij mijn naam hoort vraagt hij of ik in het verleden al eerder aan de langebaan in Vriezenveen heb deelgenomen. Al pratend vinden we uit dat dit in de zestiger jaren het geval moet zijn geweest. En plotseling wordt er een luikje in mijn geheugen geopend. In 1967 eindigde ik als derde op de twee kilometer achter Tino Jansen en Jan van Schijndel. Ik heb er nog een foto van. Met achterover gekamd haar, een stopdas en beginnende bakkebaarden neem ik met een brede lach de prijs in ontvangst. Die lach kwam ongetwijfeld doordat ik juist die middag tot op achter mijn oren verliefd was geworden op Anke van der Veeken, met wie ik onder de door destijds befaamde textiel fabrikant Jansen en Tilanus beschikbaar gestelde goddelijke douches nog net niet had staan vrijen. Dat kwam dan weer door Jan van Schijndel, die Anke trainde. Om de haverklap kwam hij binnen lopen om te kijken of ik mijn handen wel thuisield van zijn fraai gevormde protégé.

Over de prijzen die destijds ter beschikking werden gesteld, valt ook nog wel wat leuks te vertellen. De eerste aankomende kreeg van Jansen en Tilanus een trainingspak, de tweede een handdoek en de derde een zwembroek, door de toenmalige zwemmers aangeduid als een "wolletje", waarin je je niet vertoonde. Een van die handdoeken werd in 1965 veroverd door mijn oude zwemvriend Theo Schouten. Archeologisch onderzoek heeft aangetoond dat deze handdoek tot ver in de negentiger jaren van de vorige eeuw als zodanig dienst deed en daarna als poetsdoek nog een tweede leven leidde, voordat hij rond het millennium in de vuilnisbak verdween.

Is het niet merkwaardig dat ook dit keer een meisje een belangrijke rol rondom de wedstrijd zou spelen? Terwijl de veteranen wachtten op de prijsuitreiking vroeg het meisje dat de medailles van onze leeftijdsgroep op een kussentje voor haar buik droeg bijna eerbiedig aan mij: "dit is zeker wel een hele eer hè". Het overviel me. Niet een meisje uit het westen van ons land zou zoiets ooit zeggen. En ik, zeldzame zak, antwoordde routineus: "dat valt wel mee hoor, het is me wel vaker overkomen". Maar natuurlijk is dat niet waar. Ik was die dag de enige zwemmer, die 34 jaar later door aardige Twentenaren, die decennia later weer de moeite hadden genomen een fijne dag voor slootzwemmend Nederland te organiseren, opnieuw werd gehuldigd. Dat is een eer. Er was een meisje van 13 of 14 jaar voor nodig om me dat met enige vertraging te doen beseffen. Er valt nog veel te leren.

## Perfekte organisatie NK en Kanaalrace

Uit: De Twentsche Courant Tubantia.

**Het eerste Open Nederlands Kampioenschap langebaanzwemmen in Vriezenveen kreeg een mooie zomerse dag en spannende wedstrijden. Hoewel de watertemperatuur in het Kanaal Almelo-De Haandrik eigenlijk te warm was om goede tijden te zwemmen.**

Topsport, breedtesport en recreatiesport waren afgelopen zaterdag voor het eerst verweven in het Open Nederlands Kampioenschap langebaanzwemmen en de Amicon kanaalrace. Dankzij goed overleg met de KNZB kreeg de organisatie het voor elkaar om deze facetten in een programma te weven. 'Hoe noodzakelijk limieten ook mogen zijn om de kwaliteit van een kampioenschap te waarborgen, ze beperken de potentiële deelnemersgroep wel', aldus voorzitter Jan Zomer. 'In het Amicon-programma hebben we bewust gekozen voor wedstrijd zwemnummers voor de jeugd, naast de recreatieve prestatietochten'. Een van de kenmerken van het langebaanzwemmen - zowel topsport als breedtesport in een evenement- kon men zaterdag aanschouwen. En wat is er nu leuker om eerst te kijken naar je voorbeelden en daarna ook zelf nog te water gaan.

Langs het kanaal was en heel 'dorp' opgebouwd met een computerruimte waar de actuele standen meteen op internet gezet werden, een VIP-ruimte waar de genodigden ontvangen werden, douche- en kleedgelegenheden en flinke overkappingen, zodat men ook de broodnodige schaduw soms kon opzoeken. Ook burgemeester Koetje liet zich uitgebreid over het traject rondleiden door Henk Zomer. Zelfs deelnemers uit België en Duitsland waren in Vriezenveen present. Om alles in goede banen te leiden was er een peloton aan officials richting Vriezenveen afgereisd. De scheidsrechter vanuit Zoetermeer, assistent-scheidsrechters, jurysecretariaat, een starter uit Emmeloord en veel baankamprechters die per boot, per fiets en op de keerpunten nauwkeurig de stand van zaken bijhielden. Als af en toe de lucht echt betrok, werd er met versnelde tempo gestart, maar gelukkig bleek dat achteraf niet noodzakelijk geweest te zijn. De weersvoorspellingen werden steeds op de voet gevolgd en in Vriezenveen bleef het mooi weer.

Dankzij dat fraaie weer kon VZ & PC 22 deelnemers inschrijven voor de prestatietocht over 250 meter, 20 deelnemers voor de prestatietocht over 500 meter en maar liefst 56 deelnemers die het water van het kanaal Almelo-De Haandrik in doken voor de duizend meter. Zij werden weggeschoten tussen de ONK

wedstrijden door. Precies om 13.30 uur ging het programma van start met het ONK 5000 meter vrije slag voor de heren. Robbert Spingveld van Het Y-mere had iets meer dan een uur nodig voor deze afstand. Hij finishte als eerste in een tijd van 1.00.53.02 in een deelnemersveld van 32 topzwemmers. De dames gingen met 22 van start voor eenzelfde afstand. Bianca de Bruijn van MNC Dordrecht deed er drie minuten langer over dan de beste man. Zij finishte als eerste in 1.03.51.22 De Vriezenveense eer werd hooggehouden door Jesse Zomer die deelnam aan de duizend meter vrije slag voor jongens 13 jaar en jonger. Ook bij de meisjes waren leden van VZ&PC actief in de personen van Atti Sanderman, Bianca Severijn en Heleen Severijn. Na afloop kon voorzitter Jan Zomer van VZ&PC vol vertrouwen aan de evaluatie beginnen met de bobo's van de KNZB in de wetenschap dat de hele organisatie perfect was verlopen. Buiten de VIP room zat Henk Zomer al te hopen op een volgende Open Nederlands Kampioenschap langebaanzwemmen, maar dan eens van maar liefst 25 kilometer.



## OSS: NATTE SCHOENEN, NATTE ZOENEN

Door: Ad van Oosterhout

Toen ik mijn auto de parkeerplaats van de Geffense Plas opreed, waren de eerste druppels al op de voorruit waarneembaar. Het stelde nog niet zo veel voor en trouwens het zou droog blijven, volgens het nieuws en volgens iedereen die het dacht te weten. De paraplu toch maar mee voor de zekerheid en me in de bosrand onder de bomen opgesteld, omdat het daar nog droog was.

Toen de wedstrijd al was begonnen had ik de paraplu al opgestoken, omdat de bomen al dat water van boven niet meer tegen konden houden. Onder de plu zie je niet zo veel, heel weinig zelfs dus de wedstrijd heb ik niet helemaal bewust meegemaakt, maar dan zal ik niet de enige zijn, want sommige zwemmers wipten diverse tenten in of wipten in diverse tenten. Nou ja "whatever", het was toch klotweer.

Wat ik dan vanonder mijn paraplu heb gezien was dat de vaste mensen de 2

km school wonnen en Paul was derde; wat thuis spelen al niet kan doen. Bij de heren werd er nog gesprint, maar bij de dames was 2 ½ minuut wel heel veel voorsprong voor Astrid.



Tent aan de Geffense plas

Ook onder 11 eindigden de winnaars met grote voorsprong. Michiel Ruhaak was een halve minuut voor de nummer twee, Ilse van Hoorn finishte bij de meisjes met bijna een hele minuut voorsprong. De kilometer onder 15 werd bij de jongens een Dordtse

aangelegenheid met Koen en Sem en wie anders dan Lenneke van Schaik eiste de overwinning bij de meisjes voor zich op.

Het water in de Geffense Plas was een heel stuk frisser dan de Slotervaart in Amsterdam. Dat ondervond ook Gijs Damen, die dit keer niet de sprint kon winnen van Rick. Bij de dames was het wel een Dordtse die won. Bianca de Bruijn won voor leeftijdsgenoten Katinka van Vastenhoven en Denise de Riet. Patricia Brooijmans eindigde op de vierde plaats als de beste dame.

Op de kilometer vrij moest Rick wel de overwinning aan een ander laten. Ralf Mertens was het die de eindsprint won. Bij de jongens onder 13 was het niet zo spannend. Met meer dan een halve minuut voorsprong was het Pelger de Jong die de overwinning voor zich opeiste. Bij de meisjes was de spanning des te groter. Met slechts 0,4 verschil won Vera v.d. Berg de sprint van Sascha de Bruijn.



Dan waren er nog de klassementen. Het klassement over een kilometer vrij en school, die werden gewonnen door David uit den Boogaard en Astrid Koert, beiden van MNC-Dordrecht. Het was dus niet zo'n hele grote verrassing dat het verenigingsklassement werd gewonnen door de MNC uit Dordrecht.

Opmerkelijk was wel dat de voorsprong op de nr. 2 en 3, resp. SBC-2000 en Rapido '82 niet zo heel erg groot was.

Ik had zelf ook nog gezwommen en hoewel ik een grote koukleum ben, vond ik het verblijf in het water dit keer aangenamer dan het verblijf op de kant. Leuk gevonden was de prijsuitreiking die

gedaan werd door zwemmers die hoog in het klassement staan.

Het begon alleen maar harder te regenen en alles was nat, tot mijn schoenen toe. Maar de natte zoen die ik van Astrid mocht ontvangen bij de uitreiking van mijn beker deed alle ellende vergeten.

## Een langebaanweekeindje Jos

*Door Jos Kamps.*

Zaterdag 14 juli was het Arethusa uit Oss dat de langebaan organiseerde. Vanaf de snelweg was de weg naar de Geffense plas goed aangegeven zodat het vinden hiervan geen probleem was. Het weer dat erg vroeg nog zonnig was veranderde bij nadering van de baan in lichte regen. Je zag dat velen hun tentje onder de bomen hadden gezet om niet te nat te worden. De baan zag er zeer vlak uit door het ontbreken van de wind. Bij aankomst waren de eerste starts al geweest en zelf zocht ik een plaats waar het niet te vochtig was. Dit was in een tent van ZVDO 74. Daar zaten ook leden van Tiamat. Helaas wilde de regen niet ophouden zodat de paraplu onmisbaar was. Duidelijk was dat de 2000meter vrij deels in de regen verzwommen moest worden. Gelukkig had ik een hoog capnummer want te snel in de start ruimte staan houd ik niet van.



*Carl Hilmer*

Het te water gaan deed ik als gebruikelijk. Eerst de tegenstanders in het water en als laatste ikzelf. Wel de tegenstanders natspatten daar het even duurt voor je te diep gaat. Dan een signaal en daar gaat de meute voor 2 maal heen en weer op de 500 meter baan. In het begin kan ik wel volgen maar na een 200 meter zie ik het gat vallen met de andere. Het is dan doorploeteren en zwemmen voor een goede tijd. Je ziet de zwemmers passeren aan de andere kant en bedenkt wat de achterstand is. Gelukkig zag ik bij het keerpunt dat ik niet laatst was want Hans Miltenburg lag nog achter mij. Mijn doel werd hem voor te blijven wat zou lukken. De dames waren net van start gegaan toen ik het keerpunt na 1000 meter passeerden. Helaas was het tweede deel voor mijn wat moeilijker om de juiste richting te houden en dreef gedurende af van de lijn. Op de laatste 500 meter ontdekte ik een groene cap pal voor mijn zodat ik voor het eerst een dame Erna van Schaik mocht inhalen. Normaal is het andersom. Hiermee gesterkt mocht ik al voorlaatste aantikken.

Dan is het wachten op de 1 km vrij heren en masters. Daar is een groot startveld aanwezig met 66 starters. Op deze afstand is het belangrijk bij de start een goede startpositie te hebben maar dit is hier moeilijk. Na de start is het de eerste 200 meter een strijd op een goede plek. Geregeld voel je de burenen die middels hun techniek proberen om daar te zwemmen waar jij zwemt of op de voeten tikken. Dit doe ik ook bij hen. Dan komt de fase dat je de ruimte hebt en je in eigen tempo doorzwemt.

Na 400 meter kwam Bert Kielman me voorbij en wist ik me aan hem op te trekken.. Na het keerpunt bleef ik bij tot zo'n 100 meter voor het eind. Daar trachtte ik middels een lange sprint om afstand te nemen wat niet echt lukte. Maar op de eindstreep was ik hem net voor. Ik bleek in mijn leeftijdsgroep een tweede plaats bereikt te hebben.



*Jos Kamps in voorbereiding*

Rondom deze wedstrijd is er een loterij waar alle deelnemers kans hebben op waardebonnen van sponsors. Verder was de uitreiking van de bekens leuk daar het niet door een persoon gebeurde maar diverse bekende zwemmers dit deden.

Op zondag de 15e was het BZ&PC Bodegraven die de wedstrijd organiseerden. Hier is het parcours in de Oude Rijn waar nog scheepvaart is. De belijning kan pas op de dag zelf ingelegd worden waardoor de aanvang niet te vroeg kan zijn. Hier was het weer beter dan de dag ervoor want toen ik er was is er wat regen gevallen maar niet echt veel. Wel kreeg ik de mededeling dat men op het schema voorlag en de start voor de 1 km masters eerder aanving. Hier is de baan voorzien van een varende reporter zie verslag doet van alle wedstrijden die plaatsvinden. Bij de finish geeft de speaker indien mogelijk alle aankomende deelnemers door zodat men weet wie gearriveerd is. Zeker voor mensen die blijven zitten een goede informatiebron. Verder liep er een persoon rond op stelten die het publiek vermaakte en lootjes uitdeelde voor een loterij na afloop.

Hoewel vroegtijdig opgeroepen gingen de masters niet eerder te water maar na inchecken duurde het nog zo'n 10 minuten voor de start plaatsvond. De gebruikelijke taferelen direct na de start want we willen allemaal de eerste zijn. Na 200 meter probeer je bij iemand aan te klampen maar dat lukt net niet. Doorgaan en bij het keerpunt zie je nog een aantal mensen achter je. In het tweede deel weet ik mijn plaats te handhaven maar op het laatst komen Andre Pantekoek en Nico van Maanen toch erg dichtbij. Wat je ziet bij de masters dat, naast de 25+ groep, een toenemende groep 55+ mee zwemt. Je ziet dat wedstrijd zwemmen tot op hoge leeftijd te doen is. Zelfs na een afwezigheid is Wim ter Laak weer mee gaan doen. Carl Hilmer van de Dolfijn startte naast de 1 km vrij ook op de 1 km school en als oudste deelnemer geeft hij een goed voorbeeld. Zij zwemmen om bezig te zijn en dit moge een stimulans zijn voor de jongeren om over 30 jaar dit nog te doen.

Dan zijn er wat pauzes tussendoor want er moeten boten passeren. Telkens zie je groepen net na de start en net voor de finish. Sommigen geven een duidelijke winnaar maar andere races geven hevige strijd. Ik zag op de 1000 meter tot 15 jaar in de achterhoede 5 dames naast elkaar strijden om de ander net voor te blijven. Om zes uur mogen de heren als laatste de 2000 meter vrij zwemmen en als zij te water gaan ben ik weer de laatste die te water gaat. Na de start weet ik na 300 meter dat we gedrieën de achterhoede vormen en tracht ik mijn opponenten bij te blijven. Pal na het keerpunt ziet een van hen het niet meer zitten en valt uit. De andere is niet zo goed dat hij de lijn kan volgen en zwalkt over de baan. Dit is in mijn voordeel, daar bij trainingen het zwemmen langs de lijn goed te

beoefenen is, maar de lijn op de bodem hier ontbreekt. Ik heb het gevoel gehad dat ik alle skippy ballen geraakt heb. Op het laatste keerpunt had ik zo'n 10 meter voorsprong op Niels Barendse van Start 99 die voor mijn gevoel 2100 meter zwom. Gestaag doorgaan lukte het mij om hem voor te blijven maar het ging wel moeizaam. Ik had de laatste plaats verwacht maar deze was voor Niels.

De prestatietochten vinden plaats aan buiten het wedstrijddeel waardoor de prestatie tochten gelijk met wedstrijden verzwommen werden. Wederom een weekend waarin het dankzij vele vrijwilligers het voor een grote groep zwemmers mogelijk is om hun hobby, het open water zwemmen, te beoefenen.



## Lenie van der Meer & Donald Uitenbogaart 1<sup>e</sup> Europese Masters open water zwemkampioen

door Rob Hanou

De Europese Masters Kampioenschappen werden afgesloten met een open water zwemwedstrijd in de Middellandse Zee. Voor het strand van de bekende Mallorcaanse badplaats El Arenal was een parcours uitgezet van bijna 5km. Een precieze afstand kon het niet worden vanwege geografische omstandigheden. Het was de eerste keer dat er bij een Europees Masterskampioenschap een open water zwemwedstrijd werd georganiseerd. Er kwamen 408 zwemmers van verschillende leeftijdsgroepen aan de start.

*Het LEN-bestuur had tegen de zin van het LEN-masterscomité en op advies van de LEN-medische commissie besloten dat de leeftijdsgroepen vanaf 70+ niet deel mochten nemen. Dat leidde tot protesten, want kerngezonde masters als de Britten John Slater en Jane Asher moesten daardoor aan de kant blijven. John Slater liet trouwens zien wat hij in zijn mars had. Een half uur voor de eerste start ging hij te water, begeleid door een kanoër, om anderhalf uur later de zwemtocht uitgezwommen te hebben. Een waardig protest tegen de ongehoorde leeftijdsdiscriminatie van het LEN-bestuur.*

Gestart werd bij de jachthaven van Can Pastilla. De meeste Nederlandse deelnemers hadden hun domicilie in die plaats dus de start kon lopend bereikt worden. Op het afgezette strand waren grote tenten en toiletten opgezet. Iedere zwemmer kreeg een badmuts met nummer. Er werd om de 15 minuten in waves van ongeveer 40 zwemmers gestart. 10 waves waren er nodig die waren ingedeeld op inschrijftijd. De startprocedure duurde dus bijna 2½ uur. Voor het eerst bij zo'n internationale open waterzwemwedstrijd werd er eindelijk goed gecontroleerd dat de juiste deelnemers per wave te water gingen, o.a. doordat iedere wave een eigen kleur badmuts had. (bij FINA-OWZ-masterswedstrijden ontbrak het daar steeds aan.)

De autoriteiten hadden alle medewerking verleend. Langs het strand van het gehele parcours mocht niet door particulieren gevaren worden. Het huren van bijv. waterfietsen was zolang de race duurde onmogelijk.

De eerste start was om 9.00 uur. Op dat tijdstip was zoals de meeste dagen gebruikelijk de zee erg rustig. Naar mate een dag vorderde begon de zee ruwer te worden. Het parcours was uitgezet met roze boeien ter grootte van een skippibal, die zouden volgens beschrijving op 100m afstand van elkaar liggen, in de praktijk bleek dat minstens 150m te zijn. Toen de zee begon te golven waren die boeien echt moeilijk te zien omdat ze vaak niet boven de golven uitkwamen. Om de kilometer lag er een grotere gele boei met daarop de afgelegde afstand. Om dat er met tegenlicht werd gezwommen waren die tegen de bebouwde achtergrond ook niet erg duidelijk. Wij

hadden als ervaren Nederlandse masters al bij een eerste training in zee al in de gaten dat het zicht moeilijk zou zijn en hebben nog gevraagd de zwemrichting andersom te laten zijn, maar dat kon begrijpelijk organisatorisch niet meer veranderd worden. Wel kregen we de toezegging dat bij volgende gelegenheden bij het uitzetten van een parcours ook gelet zou worden op de stand van de zon.

Uit reacties van deelnemers bleek dat vooral de deelnemers vanaf wave 7 het in de dan steeds hoger worden golven moeilijker gehad hebben met het vinden van de kortste zwemweg. Wanneer de waves om de 5 minuten waren gestart had zich deze concurrentievervuilende situatie niet voorgedaan.

Voor alle deelnemers eindigde de race door tussen twee boten door te zwemmen. Nou lagen er meerdere boten bij het eindpunt in het water, dus het vinden van de finish werd daardoor wel bemoeilijkt. Een spandoek om de finishplaats aan te geven was niet aangebracht.

Op het afgezette strand bij de finishplaats waren uitstekende faciliteiten neergezet. Iedere deelnemer kon douchen, naar het toilet en ontving een voedselpakketje en een fles drinkwater.

Toen werd het wachten op de uitslagen. Dat duurde erg lang. Voor velen was het een spannende tijd, want doordat de leeftijdsgroepen door de waves verschillend waren gestart had niemand een idee van zijn of haar klassering. Toen anderhalf uur na de binnenkomst van de laatste deelnemer de resultaten werden opgehangen bleken daarin zoveel fouten te zitten (verkeerde tijden en ook hier weer deelnemers die geregistreerd stonden als niet gestart) dat de voorzitter van het LEN-masterscomité, belast met de verantwoording voor de jurering, belaagd werd met protesterende masters. Het duurde nog eens anderhalf uur voor er gecorrigeerde uitslagen verschenen. Daarna kon de prijsuitreiking beginnen. Inmiddels hadden velen het terrein al verlaten, het wachten beu, of noodgedwongen omdat men op tijd op het vliegveld moest zijn. Tijdens het wachten verzuimde de organisatie te communiceren met de deelnemers.

De Nederlandse medaillewinnaars bleken allen nog aanwezig te zijn. Lenie van der Meer was de eerste die als 65plusser breed lachend en stralend haar gouden plak in ontvangst mocht nemen. Het LEN-medisch comité zou eens een studie moeten maken van wat nog mogelijk is als je met de medische achtergrond van Lenie nog zo'n prestatie kan leveren. De wil om gezond te kunnen presteren geeft gezondheid. Dat liet ook Judith van Berkel zien. Zij had nog kort voor vertrek naar Mallorca een medische handeling ondergaan, maar haar conditie, strijdlust en plezier in open waterzwemmen was voldoende behouden om een twee plaats bij de 55plusers te



kunnen bemachtigen. Bij de heren was al een beetje verwacht dat Donald Uijtenbogaart bij de 50plussers de snelste zou zijn. Badmuts af voor die prestatie, vooral als je bedenkt dat dit jaar

Donald de oudste van zijn leeftijdsgroep is. Voor Liselotte Joling, 25+, en gelegenheids openwaterzwemmer Edwin van Norden, 35+, waren er bronzen medailles beschikbaar.

## UITSLAGEN

5km vrije slag heren	club	tijd	pl
60+	Nic Geers	Gouwestaete	1.10.14.0 4
55+	Rob Hanou	Oceanus	1.21.51.0 13
50+	Donald Uijtenbogaart	De Dolfijn	1.00.11.8 1
35+	Kees-Jan v. Overbeeke	OZ&PC	0.58.26.3 7
35+	Edwin van Norden	AZ&PC	0.56.30.0 3
25+	René Bras	Den Doorn	1.17.05.0 22
25+	Wouter van der Stelt	Den Doorn	1.10.30.0 16

5km vrije slag dames	club	tijd	pl
65+	Lenie van der Meer	Oceanus	1.47.22.0 1
55+	Judith van Berkel	Gouwestaete	1.31.55.0 2
30+	Laura Staal	Oceanus	1.15.24.0 18
30+	Gonda Stigter	WVZ	1.05.11.0 8
25+	Liselotte Joling	De Kwakel	0.58.17.2 3
25+	Marleen Vos	De Houtrib	1.00.58.2 4

## De dag van de 5 km in zee

Door: Gonda Stigter

5.30u loopt de wekker af. Slecht geslapen. Rustig op ons gemak een ontbijtje naar binnen gewerkt.

7.15u gaan we lopend naar de start want dat is erg dichtbij. We moesten nog even wachten en toen werden de eerste 40 personen van de eerste wave opgeroepen. Er waren 40 waves. We kregen een nummer op onze armen en een badmuts, wij een rode en verder elke wave een andere kleur. Ook kreeg je een zak om je kleren in te doen en dat werd naar de finish gebracht. In zwaaien en nog een keer naar de WC. Om 9.00u viel het startschot. We moesten zwemmen vanaf de haven van Can Pastilla naar de haven van El Arenal. De baan was goed te zien, om de 100m een kleine roze boei en na de km een hele grote gele. Bij ons was er nog bijna geen wind en alleen wat deining maar voor de latere waves werd het er niet makkelijker op want het ging harder waaien, ik heb ook van verschillende mensen gehoord dat de baan toen niet goed te zien meer was. De race was leuk om te zwemmen alleen kon ik bij niemand aansluiten en zwom ik grotendeels alleen. De finish was heel onduidelijk! Voor de haven lagen twee boten met opzij ervan 2 zwarte boeien en daar moest je tussendoor zwemmen. Het zwart van de boeien was onduidelijk, en de boten lagen voor de haven, dat was niet goed te zien omdat je de boten die in de haven liggen natuurlijk ook ziet en dat was verwarrend. Bij aankomst stond Yvon

meteen klaar met haar foto toestel en wat drinken. Als je het water uitkwam kreeg je een zakje met fruit en water te drinken, je kon douchen en er was een masseur. Eerst nog even uitgezwommen en toen begon het wachten op de uitslagen. Er was sprake van dat het om 13.00u zou zijn, ik dacht nog dat is lekker snel, maar eigenlijk hadden we wel kunnen weten dat dat niet zo zou zijn. Het was bloedheet, er waren wel wat parasollen neer gezet en wat stoeltjes. Om weer af te koelen ging ik nog maar eens een stukje zwemmen en je kon nog eens onder de douche gaan staan. Je kon ook nog een keer water gaan halen, maar wilde je wat eten moest je toch echt even de boulevard oplopen want op het terrein was verder niks te krijgen.



Gonda Stigter in actie

Om 15.00u waren eindelijk de uitslagen bekend, maar omdat er een fout was gemaakt in de dames 25+ categorie werden er nog steeds geen medailles uitgereikt! Ik keek toen naar mijn tijd en plaats ( 1 uur 5 min en 11 sec een 8<sup>e</sup> plaats) en ben toen maar terug naar ons

hotel gegaan! Ik was niet de enige want ik denk dat alleen de winnaars over zijn gebleven. Het stuk strand wat afgezet was voor de wedstrijd liep behoorlijk leeg!

Heel jammer dat zo'n mooi toernooi op zo'n manier moet eindigen want dat had toch wel wat beter gekund. Kennelijk is er niks geleerd van verleden jaar in München waar we ook tot 18.00u hebben zitten wachten op de prijsuitreiking met als enige verschil dat het toen wel heel erg koud was!

### SCHANDALIG

Commentaar: Rob Hanou

Dat voor de derde maal (WMK Casablanca, WMK München en EMK Mallorca) achtereenvolgende uitslagen van een belangrijk internationaal masters open waterzwemtoernooi foutief en na correctie onbetrouwbaar blijven is ronduit schandelijk. Iedere deelnemer verdient een eerlijke uitslag. Of het nu een elite zwemmer of masters betreft, er is veel geïnvesteerd om te kunnen deelnemen.

De verantwoordelijken dienen daaruit hun consequenties te trekken en of zelf op te stappen uit de commissie of het hoofdbestuur dient eindelijk eens geschikte mensen in een comité te benoemen op grond van bewezen feiten hun kwaliteit hebben aangetoond. Zeker masters willen niet uitgeleverd worden aan bobo's die om (vriendjes)politieke redenen zijn benoemd.

## Een regen van paraplu's

Door: Joeri Beetz

Op 15 juli hield het langebaancircus een voorstelling in Bodegraven. De wedstrijd begon zoals die van de dag daarvoor in Oss eindigde, met regen. Niet gehinderd door het uit de lucht vallende water zwommen Astrid Koert (MNC Dordrecht) en Lesley Voorn (AZ&PC) onbedreigd naar de overwinning op hun 2 kilometer schoolslag. Wel altijd spannend is de strijd om de tweede plaats bij de heren. Pieter Pickhardt (De Whee), Ron Langelaan (De Dolfijn) en Paul vd Heuvel (Nauthusa) zijn dit jaar de zwemmers die de meeste aanspraak maken op zo'n tweede plaats.

In bodegraven waren het dan ook alleen deze drie zwemmers die in het zicht van de finish nog in staat waren Lesley aan te raken. De eindsprint werd 'gewonnen' door Paul vd Heuvel, die handig gebruik wist te maken van de snelheid van Lesley.

Na de lange schoolslagnummers kwam de zon van achter de wolken tevoorschijn en kon het eerste deel van de 87 prestatietochtzwimmers, die die dag zouden starten, te water. Daarna lieten Ilse van Hoorn (Woerden) en Michiel Ruhaak (De Zijl/LGB) zien de snelste elfjarigen te zijn op de 500 meter vrije slag in het water van de Oude Rijn.

Op dat moment was het zonnetje zo lekker gaan schijnen dat de absolute favoriet voor de 500 meter schoolslag voor meisjes geboren in 1986 en later, niet in de gaten had dat de organisatie al wat voor lag op schema en haar programma al was gestart. De in 1988 geboren Sascha de Bruijn (MNC Dordrecht), die al een paar keer eerder vrij gemakkelijk op de 500 meter schoolslag haar twee jaar oudere concurrenten van zich af had weten te schudden, mocht nog wel mee zwemmen met de jongens, maar na enig beraad besloot de jury terecht dat haar tijd niet kon worden opgenomen in de uitslag. Larissa

Brak (eveneens uit 1988) van de organiserende vereniging Dexxon/BZ&PC profiteerde het meest van de afwezigheid van Sascha en versloeg in de eindsprint José Rolvink (Rapido '82) en Judith de Goeij (Aquarijn).

Nadat de Masters en de jeugd hun kilometers hadden gezwommen was het tegen het begin van de avond tijd voor de grootste groepen zwemmers. De 2 kilometer vrij voor dames werd gewonnen door Bianca de Bruijn (MNC Dordrecht). Naast het individuele klassement voor deze afstand lijkt zij ook het verenigingsklassement te gaan winnen. De tweede plaats was in Bodegraven voor Katinka van Vastenhoven van Rapido'82, maar de derde en vierde plaats waren voor Bianca's ploeggenoten Denise de Riet en de ook op de vrije slag aardig meekomende Astrid Koert. Ook zonder deelname van de momenteel voor het WK in Japan verblijvende Etta vd Weijden lijkt geen ploeg tegen het geweld van MNC Dordrecht op te kunnen.

Bij de heren werd de 2000 meter vrije slag gewonnen door Rick Mans (DSZ), die met een sterke eindsprint Martijn Smeets (WVZ) voorbleef.



*PvdH, ook als borstcrawlzwemmer?*

Tijdens de prijsuitreiking had de organisatie nog een verrassing voor de winnaars. De opvallend grote bekens die bij eerdere edities van de wedstrijd in Bodegraven werden uitgedeeld waren behoorlijk gekrompen, maar voor de prijswinnaars was er dit jaar wel een paraplu met opschrift "Winnaar langebaan Bodegraven". Volgend jaar mag het dus gewoon de hele wedstrijd regenen.

## 37963 kilometer borstcrawl tot nu toe

*Uit: Health 3 (juli/augustus 2001)*

*Interview met Edith van Dijk door Greetje van de Pol*

**Zwemmend legt ze afstanden af waarvoor ieder ander mens de auto zou pakken. Edith van Dijk (27) is op dit moment de beste vrouwelijke marathonzwemster van de wereld. Dat je er af en toe zeeziek van wordt? "Ach, daar heb ik nu zo'n pleistertje voor."**

Het Markermeer om de hoek, poldersloten in overvloed, een recreatieplas een dorp verderop: Edith van Dijk woont te midden van water. Dé ideale omgeving voor een open-waterzwemster, zou je denken. Maar trainen in buitenwater doet ze eigenlijk nooit. "Ik trek gewoon twee keer per dag mijn vierhonderd baantjes in het zwembad. Heel soms, als ik bijvoorbeeld koude-training wil doen, zwem ik in de recreatieplas hier verderop. In buitenwater voel ik me trouwens wel lekkerder dan in het zwembad. Vrijer. Buiten heb je geen last van chloordampen."

**Open-waterzwemmen is geen bekende sport. Hoe kwam je op het idee ermee te beginnen?**

"Op mijn zesde riep ik al dat ik zwemster wilde worden. Dat was in de tijd dat de Nederlandse zwemster Annemarie Verstappen goed presteerde. Bovendien was ik tweede aeworden op de schoolzwemwedstrijden in Haastrecht, waar ik toen woonde. Ik had de smaak te pakken! Ik ging op een zwemclub in Gouda, en daar kregen we op een gegeven moment een trainer die

**'zuid-amerikaanse marathons hebben de sfeer van een hollandse elfstedentocht'**

ervaring had met lange-baanzwemmen. Hij nam ons mee naar een wedstrijd. Als junioren zwommen we 400 en 800 meter, voor het eerst in open water. Ik kwam, geloof ik, als een na laatste binnen, maar ik vond het ontzettend leuk. Ik besloot aan meer open-waterwedstrijden mee te doen en mocht ook specifiek gaan trainen. Fanatiek werd ik pas echt toen ik op een gegeven moment nét de kwalificatie voor het Wereldkampioenschap miste. Dat zette me aan het denken. Ik had kunnen meedoen, misschien wel een medaille kunnen winnen. Inmiddels woonde ik op kamers in Rotterdam en daar kon ik tien keer per week trainen in plaats van vijf keer. Ik werd sterker, mijn prestaties werden beter en ik kreeg steeds meer ervaring in het zwemmen van marathons. Dat heeft de basis gelegd voor wat ik nu heb bereikt."

**Je begon met 800 meter, nu zwem je in een race soms 88 kilometer. Schrikken die lange afstanden niet af, vooral als je net begint?**

"Het waren niet de afstanden zelf maar het feit dat ik zoveel kilometers in één keer achter elkaar moest zwemmen. Daar kon ik ontzettend tegenop zien. Gelukkig word je vanzelf mentaal sterker als je vaker lange afstanden zwemt. En waar ik ook aan moest wennen: dat je soms helemaal niets ziet onder water, door het zand en de planten. Nog steeds kom ik er af en toe groen uit. Niet omdat het water vies is - we zwemmen alleen in water dat is goedgekeurd door de GG&GD - maar vanwege de algen."

**'Schoon water' is vast niet overal hetzelfde.**

"Nee, niet alle landen hebben dezelfde maatstaven. In Zuid-Europa en Zuid-Amerika twijfel ik wel eens aan de kwaliteit van het water. Begin dit jaar ben ik in Argentinië nog flink ziek geworden. Het was erg heet, tegen de veertig graden. Bovendien stond ik niet helemaal fit aan de start. Ik denk dat ik rivierwater heb binnengekregen. Onderweg moest ik al een paar keer overgeven, en toen ik gefinisht was nog een keer. Nog dagen heb ik last gehad van mijn darmen. Maar dat is ook meteen het ergste wat ik heb meegemaakt. Er moet heel wat gebeuren, wil ik het water niet ingaan. Ik ben niet snel bang."

**Overgeven terwijl je zwemt?**

"Dat is niet zo erg, hoor. Als je maar weet waar het van komt. Van de warmte, van het rivierwater of omdat je zeeziek bent. Zeeziekte is erg vervelend, want dan blijf je overgeven. Het betekent meestal dat je moet stoppen met de race. Op een gegeven moment kun je nergens meer de energie vandaan halen om te zwemmen en je lijf warm te houden."

**Zeeziek tijdens het zwemmen?**

"Ja, als je in de golven zwemt, kun je eenvoudig zeeziek worden. Ik heb nu een pleistertje met een anti-zeeziekmiddel dat ik mag gebruiken, en dat helpt me goed."



*Edith van Dijk*



## Dan heb je het nog niet eens over de kou gehad...

“Tegen kou kun je jezelf heel goed beschermen, door je lichaam in te vetten. Gewoon met vaseline, of met schapenvet - als het water heel koud en de race lang is. Het koudste water waarin wij officieel nog mogen zwemmen, moet een gemiddelde temperatuur van veertien graden hebben.”

## Als je zó moet afzien en toch doorgaat, dan is de kick die je van marathonzwemmen krijgt vast heel groot.

“Het is niet één kick, het is een aaneenschakeling van kicks! Om te beginnen is het een machtig gevoel dat je zo'n afstand kunt overbruggen. Al die kilometers, puur met de kracht van je eigen lichaam. De tweede kick krijg je als je na verloop van tijd ontdekt met wat voor gemak je het kunt doen. Ik kan me daar nog steeds over verbazen: mijn eigen mentale en fysieke kracht. Ik word natuurlijk wel moe tijdens een race en heb pijn, maar ik krijg bijvoorbeeld geen dip meer onderweg. De derde kick is winnen. En de vierde: winnen van heel veel mannen. Tijdens open-waterwedstrijden zwemmen mannen en vrouwen tegelijk. Ik hoef meestal maar een paar mannen voor me te laten.”

## Een race duurt vaak uren. Maak je die allemaal bewust mee?

“Nou, je kunt heel makkelijk in trance raken. Op zich is dat niet erg, als je maar van tijd tot tijd 'wakker' wordt. Voor de veiligheid vaart er altijd een boot met je mee. Daarin zit je coach, die aanwijzingen geeft en je uit het water kan vissen als het fout dreigt te gaan. Bovendien krijg je vanuit de boot bekertjes voeding. Zwemmen zónder boot is hartstikke gevaarlijk. Stel dat je kramp krijgt en kopje ondergaat... In buitenwater ben je dan meteen niet meer te zien. Ik heb een keer meegemaakt dat de boten - roeiboten - de zwemmers niet konden bijhouden. De wedstrijd werd toen afgelast.”

## Wel eens een ongeluk meegemaakt?

“Ikzelf niet. Ik weet ook maar van drie of vier ongelukken, over een periode van tien jaar, wereldwijd. En die zijn allemaal goed afgelopen. Maar er blijft een risico. Daarom ook neem ik het liefst m'n eigen coach mee in de boot. Mijn vriend Hans coacht me vaak. Hij is zelf marathonzwemmer geweest, dus hij heeft er verstand van. Bovendien kent hij me door en door; weet hij precies wat ik nodig heb tijdens een race.”

## Het lijkt wel of alle topsporters tegenwoordig getraind en gecoacht worden door partners en familieleden. Hoe komt dat toch?

“Als je niet in teamverband maar individueel sport, heb je een heel hechte kring van mensen om je heen nodig. Anders red je het niet. In het begin waren het vooral mijn ouders die me hielpen. Zij betaalden mijn sport, zorgden ervoor dat ik elke ochtend om zes uur in het zwembad was, brachten me naar wedstrijden. Nu is het ideaal dat ik een partner heb die snapt waarmee ik bezig ben. Die niet voor elke training vraagt: 'Moet je nou alwéér?'”

## Denk je al aan stoppen?

“Ik wil nog een jaar of vier doorgaan met zwemmen. Als het kan, wil ik een keer het Kanaal overzwemmen - dat is misschien wel de grootste uitdaging voor een marathonzwemmer - en meedoen aan de Olympische Spelen. De kans is groot dat marathonzwemmen in 2004 op het programma van de Spelen staat. Daarna wil ik nog een jaar alleen maar leuke wedstrijden zwemmen, overal ter wereld. Wedstrijden die ik nu moet laten liggen omdat ik gebonden ben aan het schema van EK's, WK's en bekerwedstrijden. Dan ben

ik 32 jaar en is het genoeg geweest. Het wordt dan tijd voor iets anders. Ik heb economie gestudeerd, daar wil ik mee aan de slag. En ik wil graag kinderen, later.”

## Als je nu moet kiezen: economie of sport?

“Dan kies ik voor sport, zonder twijfel. Ik doe nú wat ik het allerleukste vind: zwemmen. Ik heb een geweldig leven. Mijn hobby is m'n beroep. Ik reis de wereld rond met een klein, hecht clubje mensen met dezelfde passie. Maak dingen mee die ik anders niet zou meemaken. Ik vind het fantastisch dat ik dit kan en mag doen.”



Edith van Dijk in actie

## Rijn of Rio Grande?

“De Rio Grande. Van zwemmen in Zuid-Amerika kún je ziek worden, maar de sfeer is zo bijzonder. Je kunt het vergelijken met de sfeer rond de Elfstedentocht in Nederland. Als zwemmer word je onthaald als een held, tijdens de wedstrijd staan er duizenden mensen langs de kant, de televisie doet de hele dag live verslag. Ik zou die Zuid-Amerikaanse marathons voor geen goud willen missen.”

## En boot of vliegtuig?

“Vliegtuig. Ik hou van water, maar niet zo van boten. En vliegen vind ik machtig. Ik wil ooit m'n vliegbrevet nog halen. Later...”

## 'op mijn zwarte lijst staan maar een paar dingen'

Edith: “Ik gebruik vijf maaltijden per dag. Een ontbijt vóór en ná de ochtendtraining, een lunch, boterhammen voor de middagtraining en 's avonds een warme maaltijd. De regel die ik daarbij in acht moet houden, is: veel koolhydraten, weinig vet. Dus vooral pasta, groente en fruit. Dat voelt niet als een dieet. Het is een manier van leven. De verschillen zitten 'm in kleine dingen. Ik eet bijvoorbeeld geen chocoladepasta maar wel pindakaas. Daar zitten plantaardige vetten in. Ik ben zuinig met sausjes en let op dingen waar room in zit. Ik bak niet in boter maar in olijfolie. Op mijn 'zwarte lijst' staan maar een paar dingen: drop, chocolade, patat, vette kaas en varkensvlees. Helemaal vetloos hoeft m'n eten overigens niet te zijn. Ik moet juist een bepaald vetpercentage in mijn lijf hebben, om warm te kunnen blijven tijdens het zwemmen. Verder slik ik een flinke dosis extra vitaminen. Want mijn lichaam heeft zo veel nodig. Dat kan het niet alleen uit voedsel halen.”

'marathonzwemmen is een aaneenschakeling van kicks'

## Zesde plaats geen teleurstelling voor Van Dijk

Door: Jos van Kuijeren

Edith van Dijk en Etta van der Weijden zijn er niet in geslaagd een vooraanstaande rol te spelen op de 5 kilometer. Op de eerste dag van de IX-e WK ging de aandacht uit naar de kortste lange afstand in een rustige zee met vlak water. De start van Edith van Dijk was



bijzonder goed en zij nam resoluut de kop. Na een kilometer kwam de achtervolgende groep met alle favorieten langszij, waarna de latere kampioene Viola Valli een tussensprint plaatste waar de anderen geen antwoord op wisten. In de achtervolging miste Edith van Dijk de snelheid, waarover bijvoorbeeld wel de Duitse Peggy Buchse beschikt. De titelverdedigster slaagde er in om redelijk in het spoor te blijven

van de Italiaanse, die zegevierde in 1 uur en 23 seconden. Achter de Duitse ging het brons naar Haley Lewis, de voormalige wereldkampioene op de 200 meter vrije slag in Perth 1991 en drievoudig Olympisch deelneemster. De moeder van een driejarige zoon zei na afloop: "Voor mij is elk brons nu goud!"



Viola Valli wint de 5km

Edith moest in het zicht van de finish ook toegeven op Angela Maurer en de andere Italiaanse Casprini. Haar tijd was 1 uur 1 minuut en 8 seconden. "Ik ben beslist niet teleurgesteld. Een plaats bij de eerste drie was bij voorbaat moeilijk, omdat er enkele zeer goede 800 en 1500 meterzwemsters meededen. Ik heb geprobeerd om een goede uitgangspositie te krijgen, maar uiteindelijk gingen anderen me voorbij", zei de Wognumse

naderhand. Ik heb me in de topzes gehandhaafd en ik voel me goed. Mijn afstanden moeten nog komen. Dat zijn tenslotte de 10 en 25 kilometer." Op deze onderdelen was Edith van Dijk in Honolulu vorig jaar november de beste van de wereld.

Etta van der Weijden (1.02.11) eindigde van de 28 zwemsters met een achterstand van 1 minuut 48 op Valli als achttiende en dat was lager dan waarop zij had gerekend. "Ik ben al eens dertiende geweest, dus probeerde ik het beter te doen. Ik denk dat ik voor de wedstrijd te veel gedronken heb, want dat brak me een beetje op. Nu maar proberen het op de 10 kilometer, want daarom ben ik tenslotte hier, beter te doen."

Uitslag 5 kilometer vrouwen			
1.	Viola Valli,	ITA	1.00.23
2.	Peggy Buchse,	GER	1.00.49
3.	Hayley Lewis	AUS	1.00.52
4.	Angela Maurer	GER	1.00.54
5.	Valeria Casprini	ITA	1.01.06
6.	Edith van Dijk	NED	1.01.08
7.	Erica Rose	USA	1.01.11
8.	Olga Gousseva	RUS	1.01.57
18.	Etta van der Weijden	NED	1.02.11
Uitslag 5 kilometer mannen			
1.	Luca Baldini	ITA	0.55.37
2.	Evgueni Bezroutchenko	RUS	0.56.31
3.	Marco Formentini	ITA	0.56.42
4.	Mark Leonard	USA	0.56.43
5.	Scott Shepherd	NZL	0.56.44
6.	Anton Sanatchev	RUS	0.56.54
7.	Emmanuel Poissier	FRA	0.56.55
8.	Gilles Rondy	FRA	0.56.57



## Brons voor Edith van Dijk op 10 kilometer

door Jos van Kuijeren

Na een voor de mensen op de kant bizarre race heeft Edith van Dijk op de derde dag van de wereldkampioenschappen een bronzen medaille behaald op de 10 kilometer. Het was zonnig en warm, maar bovendien winderig met behoorlijk wat stroming en golfslag, waardoor het wedstrijdverloop in het water grillig was. Direct na de start nestelde Van Dijk zich in de kopgroep en veroverde gaandeweg enige meters op de groep, waarin ook Etta van der Weijden goed meekwam. Op 4 kilometer (na een uur zwemmen) kwam echter Erica Rose langzij en de Amerikaanse koos de boei rond de vijfde kilometer om met een splijtende demarrage enkele meters voorsprong te nemen.

Toen ging het volledig mis met de informatie naar alle belangstellenden op het strand en de pier. Het leek alsof Edith van Dijk ver was teruggevallen en de Italiaanse Casprini samen met een Canadese en de Russin Aabysova voorop lag. Pas een halve kilometer voor de eindstreep kreeg de strandspeaker de juiste capnummers door. Toen was Casprini verdwenen en lag Peggy Buchse aan de leiding en Edith van Dijk in tweede positie! Buchse had volgens eigen zeggen vleugels gekregen toen zij na 7500 meter aan kop was komen te liggen, terwijl Edith van Dijk in feite steeds van dezelfde groep deel uit maakte.



Buchse won met enkele seconden voorsprong in 2 uur 18 minuten en enkele seconden. Edith van Dijk tikte vlak achter Aabysova als derde aan. Toch was zij niet helemaal tevreden. "Die Russin heeft tijdens de laatste kilometer steeds op mijn voeten liggen zwemmen en eigenlijk zou zij gediskwalificeerd moeten worden wegens `drafting`. Maar ik ben wel heel blij met deze medaille. En daar gaat het tenslotte om."

Van Dijk was na de teleurstellende zesde plaats op de 5 kilometer wel degelijk aangeslagen, maar na een nauwkeurige analyse van de race met coach en partner Hans van Goor kon zij zich toch weer opladen voor een goed resultaat op de dubbele afstand. "Alleen was Edith wel erg nerveus vanmorgen", zei Van Goor. "Zij voelde de druk van de wereldtitel". In de praktijk was zij ook de te kloppen vrouw, omdat veel concurrenten zich in de eerste kilometers maar al te graag nestelden in het spoor van de wereldkampioene van Honolulu 2000. Etta van der Weijden kon het hoge aanvangstempo niet geheel volgen en eindigde rond de tiende plaats.

### Uitslag WK 10km dames:

1.	Peggy Buchse	Duitsland	2.17.32
2.	Irina Aabysova	Rusland	2.17.47
3.	Edith van Dijk	Nederland	2.17.52
13.	Etta van der Weijden	Nederland	2.22.31



## Amsterdam

Bron: <http://212.92.76.60/~stormvogel>

Tijdens de wedstrijden in de Slotervaart (Amsterdam), organisatie de Dolfijn, heeft Michiel Soolsma de tweede plaats behaald bij de 1000 meter vrije slag onder de 15 jaar. Christel en Ilona deden mee aan dezelfde afstand bij de meisjes. Ze werden resp. 6e en 10e. Jeroen Dellebeke kwam uit op 2 afstanden, bij de 1000 meter vrij behaalde hij de 5e plaats bij de categorie 20 jaar en ouder. Bij de 2000 meter vrije slag pakte hij de 34e positie, op slechts 3 minuten afstand van de winnaar.



De andere Zeeuwse clubs die meededen aan deze wedstrijd waren de Schelde uit Terneuzen, Zeelandia (Reimerswaal), ZC Koewacht en Onderdak uit Zierikzee.

Koewacht boekte de beste resultaten doordat Ruud Pieterse bij de 2000 meter schoolslag op de 2e plaats eindigde. In tegenstelling tot vorige keer kon hij zijn eigen race zwemmen en werd de sprint goed ingezet.

Stephanie Rombout, eveneens ZCK, eindigde als vierde op de 800 meter vrije slag bij de meisjes onder de 13 jaar. Zjene Geensen van de Schelde zwom dezelfde afstand, en belandde op de 14e plaats, in een deelnemersveld van 18 man. Bij de meisjes onder de 15 jaar werd het al een stuk spannender, Petra Vink en Christel van de Guchte stredden om de 3e plaats bij de 14-jarigen. Petra trok dit keer, in Breukelen moest ze de eer aan Christel laten, aan het kortste eind. Ilona van Dommelen volgde op slechts 30 seconden afstand.



De jongens onder de 15 jaar gaven vrijwel hetzelfde beeld als bij de voorgaande wedstrijden. Jorden de Rijk (Torpedo) zwom met gemak naar de eerste plaats, met Michiel Soolsma op slechts 30 seconden afstand. Daarachter kwam een grote groep met bekende namen zoals Sem Bijl, Peter Hupkes, Rein Beenker, Daley van der Hulst en Bart Beaufort. Flavio in den

Bosch (Koewacht) en Stefan Nieuwenhuize (Zeelandia) eindigden op de 18e en 21e plaats.



De Dolfijn bood de zwemmers ook aan om andere afstanden naast de reguliere 2000 meter school- en vrije-slag te zwemmen. De 1000 meters van dezelfde slagen kenden een aantal deelnemers. Waaronder Stormvogel-lid Jeroen Dellebeke, die bij de 1000 meter vrij als 5e eindigde bij de categorie 20 jaar en ouder.

Bij de masters kon Koewacht een redelijk aantal zwemmers inzetten, waaronder Arjan Dekker, die bij de 1000 meter vrije slag heren 25+ op de 16e plaats eindigde. Thérèse de Munck (Zeelandia) eindigde bij de dames 25+ op de 2e plaats, met slechts 4 tienden achterstand op de nummer 1.

De 2000 meter schoolslag heren is bijzonder goed verlopen voor Ruud Pieterse. Hij eindigde vlak achter Lesley Voorn (3 sec. verschil) op de 2e plaats. Hij was in felle strijd met Pieter Pickhardt, zwemmer van De Whee (Goor). De gevestigde namen als Ron Langelaan, Guus Razoux Schultz, John Verschoor en Paul Oudendijk volgden binnen de minuut. René van Oudenaarde (Zeelandia) deed goede zaken, door als tweede zeeuw aan te tikken. Hij liet hiermee Stein de Maeyer en Martijn Verbist (beiden Koewacht) met ruime afstand achter zich. Bij de dames was het weer gewoonlijk Astrid Koert die naar de eerste plaats stevende. Linda Vink en Dieuwertje Vermeulen (LZ 1886) gingen de strijd aan om de 2e plaats. In het voordeel van Linda Vink bedroeg het verschil slechts 3 seconden. De poging voor een goede klassering in het verenigingsklassement is niet gelukt, vanwege de afwezigheid van Jolien de Maeyer en Ankie Buys. Beiden hadden zich ziek gemeld.





De 500 meter schoolslag voor de meisjes onder de 15 jaar betekende voor de Zeeuwse clubs 2 podiumplaatsen. Petra Vink bij de 14 jarigen werd tweede en Milou Geensen (Schelde) behaalde de eerste plaats bij de 10-jarigen. Bij de jongens eindigde Zjene Geensen op de derde plaats bij de 12 jarigen.

De 2000 meter vrije slag bij de heren kende weinig verrassingen. Gijs Damen (MNC Dordrecht) werd eerste, gevolgd door Rick Mans (DSZ Hoogwerf), Mark Drenth (LZ 1886), Louis van Schaarenburg (LZ 1886) en Jorden de Rijk (Torpedo). Beste zeeuw was Jarbas in den Bosch op de 14e plaats. Ruud Pieterse verscheen ook op dit toneel, en deed het echt niet slecht. Een 23e plaats was voor hem. Tonny Koekoek volgde op 11 seconden. Stormvogel-zwemmer Jeroen Dellebeke behaalde de 34e plaats. Zeelandia-zwemmer Stefan Nieuwenhuize deed voor het eerst mee aan de 2 kilometer en kwam op een tijd van 30.34.17, een 62e plaats.

Bij de dames op dezelfde afstand behaalde Linda Vink de beste Zeeuwse prestatie. Zij eindigde op de 20e plaats, met 3 en een halve minuut achterstand op de nummer 1. Gevolgd door Thérèse de Munck en Jacqueline Stoel, zij behaalden de 24e en 25e plaats.

René van Oudenaarde deed ook mee op het extra 1000 meter

## Oss

Bron: <http://212.92.76.60/~stormvogel>

Tijdens de langebaanwedstrijden in Oss heeft de Stormvogel goede zaken gedaan. 3 keer mocht het podium worden beklommen. Yaïr Klazen behaalde bij de 500 meter vrije slag jongens 11 jaar en jonger de tweede plaats, achter de praktisch onverslaanbare Michiel Ruhaak, van de Zijl - LGB.



Bij de jongens onder de 15 jaar deed Michiel Soolsma ook weer goede zaken, door als derde te eindigen achter een duo van MNC Dordrecht, Koen Florijn en Sem Bijl. Binnen de 20 seconden waren de 3 zwemmers binnen.



schoolslag-nummer. Hij behaalde hiermee de 3e plaats, met slechts 8 seconden achterstand op nummer 1, Ron Langelaan. De schoolslag masters kende twee Zeeuwen, Arjan Dekker bij de 25+ eindigde op de 4e plaats en Rens Pieterse bij de 45+ op de 2e plaats..



Bij het vervangende master-nummer 500 meter vrije slag heeft Marijke van Hoek de 1e plaats bij de dames behaald. Tijdens dit sprint-nummer heeft ze ook Gonnie Bak verslagen!

Van de andere Stormvogel-deelnemers kan worden verteld dat Selena van Hoek de beste Zeeuwse prestatie leverde op de 2000 meter vrije slag dames. Zij eindigde als twaalfde in een goede tijd ruim voor Linda Vink (Koewacht). Dezelfde Vink behaalde de tweede plaats op de 2000 meter schoolslag. Bij de 2000 meter vrije slag heren was Jarbas in den Bosch de snelste Zeeuw met een 20-ste plaats. Tonny Koekoek en Jeroen Dellebeke behaalden de 30e en 33e plaats.



Bij de jongens onder de 13 jaar, welke 1000 meter zwommen heeft Rick Visser een hoge klassering bereikt, met een goede tijd was hij goed voor de 10e plek. Ook Ilona van Dommelen en Christel van de Guchte zijn goed geklasseerd bij de meisjes onder de 15 jaar. Christel pakte de 6e plek, vlak achter Petra Vink en Ilona behaalde de 10e plaats.

Manon Knulst pakte bij de meisjes onder de 13 jaar in een breed deelnemersveld de .. plaats.

Ilona van Dommelen had bij haar tweede start van die dag een redelijke positie behaald op de 500 meter schoolslag voor meisjes onder de 15 jaar. Jeroen Dellebeke had na de 2000 meter weinig zin, wegens de kou zeker, in de 500 meter rugslag en heeft deze afgezegd.

Het ellendige weer zorgde ervoor dat slechts enkelen de prestatietocht gezwommen hebben.