

Open Water Actueel

Van de redactie

Een weekje later dan gepland is hier de tweede Open Water Actueel van dit seizoen. Nou ja, de zomer heeft langer op zich laten wachten... Ondanks dat het inmiddels al een paar weken schitterend weer is, zijn diverse open water zwemmers de afgelopen weken trouw in de pen geklommen om verslag te doen van hun indrukken en ervaringen bij de wedstrijden. Waarvoor onze dank!

Wil je ook eens iets te schrijven over hoe je een open water wedstrijd hebt beleefd, heb je leuke nieuwtjes of een mooie foto die je graag in de Actueel wilt hebben, schroom niet en mail het naar ons op actueel@noww.nl

Wij wensen jullie veel leesplezier en hopen dat we de volgende Actueel zullen halen zonder blauwe algen!

Richard, Alinda, Joost, Fatima

Bodegraven 2004

Door: Erwin Hoogeveen

In de middag van zondag 4 juli 2004 was het aan de langebaan organisatie van DEXXON BZ&PC om de langebaan in de "Oude Rijn" in Bodegraven te organiseren. Helemaal werd er op deze dag ook gezwommen in Sluis waardoor niet alle klassementszwemmers bij deze wedstrijd aanwezig waren.



Om 13:00 uur vond de eerste start plaats in het water van 18,3 graden. De 2000m. schoolslag dames en heren leverde geen verrassingen op. Astrid Koert (MNC) en Lesley Voorn (Oceanus) wonnen overtuigend. Na de schoolslag was het de beurt aan de minioren om hun 500m. vrije slag te zwemmen. Danique van Peenen (De Stormvogel) en Ruben Dekker (Oeza) wonnen deze afstand.

Het programma werd na een korte pauze vervolgt door de masters vrije slag. De dames gingen als eerste van start. Enkele minuten daarna zouden de heren moeten starten, maar door het zinken van een juryboot liep dit programma enkele momenten vertraging op. In deze programma's en

Colofon

Jaargang: 5, uitgave 2 augustus, 2004
Redactie: Richard Broer
Alinda van Bruggen
Fatima de Bruijn
Joost Kuijlaars
Prijs: € 0,70
E-mail: actueel@noww.nl
Oplage: 100 stuks

de programma's erna kwamen geen verrassingen voor.



Aan het eind van de dag werd de 2000m. vrije slag gezwommen. Ook deze wedstrijd werd bij de heren gewonnen door Thomas Felten (Aqua-Novio'94), die tot nu toe een zeer goed langebaan seizoen aan het zwemmen is. Op dit onderdeel was het ontbreken van enkele zwemmers goed te merken! Denise de Riet (Van Vliet Barracuda) won bij de dames en schoolslag zwemster Astrid Koert werd hier uitstekend tweede.

Aan het eind van de wedstrijd kan de organisatie terugkijken op een goede dag, hopelijk kunnen we volgend jaar een afstand langer dan 2km in Bodegraven verwachten.

LEN-cup Bracciano, Italië

Door: Bianca de Bruijn

Op donderdag, een dag later dan de planning, vertrokken we naar Italië. Het was allemaal erg spannend, want we gingen voor het eerst met een caravan rijden. Door de werkzaamheden rond Antwerpen gingen we dan maar via Maastricht. Nou dat schoot al niet erg op. Vanaf

Luxemburg ging de reis gelukkig wat vlotter. Zo rond 20.30 uur hadden we een leuk plekje in zuid Zwitserland gevonden om te overnachten. De volgende dag verder naar Bracciano. Op aanwijzing van Anton en Denise een binnendoor weg genomen naar de camping. Om ongeveer 18.00 uur waren we er eindelijk. Anton en Denise waren de dag

ervoor al gearriveerd. Het was een leuke kleine camping aan het meer waar de wedstrijd was.

De volgende ochtend konden we trainen op het wedstrijdparcours. Vlak voor ons vertrek belden Etta en Maarten, die van het hotel naar de baan gebracht waren, dat de start op een andere plek zat dan vorig jaar. Wij zoeken... in plaats van tus-

sen het hotel en de camping, zoals Etta dacht, was de locatie nu voorbij de camping. Met Denise en Sascha lekker los gaan zwemmen. Onderweg kwamen we Etta en Maarten tegen. Sascha keerde halverwege terug, terwijl wij samen het hele parcours gezwommen hebben. Het was erg helder water. Je kon (enge) waterplanten tot wel vier meter diep zien! 's Middags zijn we naar de briefing in het hotel gegaan.

De wedstrijddag is aangebroken. Anton, Peter en Sascha hebben een plekje gevonden om te zitten aan het strand waar ook de start zal zijn. Fatima is met ons mee naar de voorstart. We krijgen onze nummers op de armen en er wordt nog wat gediscussieerd over de te vormen teams. Elk jaar blijken de Italianen door oneerlijke regeltjes alle prijzen binnen te krijgen. Gaat het dit jaar wel goed?



Als eerste starten de heren. Maarten blijft de hele tijd in de kopgroep. Peter en Sascha, die voor het eerst een Len-cup wedstrijd meemaken, kijken hun ogen uit. Het is onvoorstelbaar hoe hard er gezwommen wordt. Maarten wordt vierde in dit geweld. Precies tien minuten na de heren moeten wij starten. Eerst een stuk van 500m naar de boei. Het is een flinke sprint. Tot mijn en Etta's verbazing, lijkt het wel of ze na het ronden van de boei opnieuw starten. Etta ligt in eerste instantie zo rond de twintigste plaats, maar weet al vlug naar voren te zwemmen. Ik

kom die krachten nog te kort, dus ben al blij dat ik achteraan de groep kan blijven hangen. Helaas pik ik aan de verkeerde voeten aan. Dit Zwitserse meisje kan niet meer aanpikken. Denise moest vlak na de boei helaas al lossen. Samen met Natalie zwemmen we op eigen tempo verder. Het is beter om samen te zwemmen dan alleen om dat grote meer je weg te moeten vinden. De boei waar we naar toe moeten zwemmen ligt iets meer dan 2km verder. Tot onze verbazing kan ik na het keerpunt Denise niet meer vinden. Achteraf blijkt dat zij ruim voor de boei al uitgestapt is. De laatste boot blijft de hele tijd bij ons varen. Op een gegeven moment kunnen we echt de volgende boei niet meer vinden. De mensen geven ons zo-waar aanwijzingen waar we ze ongeveer kunnen vinden.



Samen zwemmen we weer verder. Dan maar de laatste, als we maar aankomen... Onderweg komen we het beloofde ponton/boot met waterflesjes niet tegen. Bij 8km moet ik geheel tegen mijn principes opgeven. Ben al bijna 3km ontzettend duizelig en kan echt niet meer verder. Dit zou onverantwoord zijn. Mijn moeder staat me al op te wachten, want zag me door de verrekijs in de boot stappen. Terwijl ik aan de ene kant van de stijger uit de boot stap, tikt Etta aan de andere kant als vijfde aan. Ik baal als een stekker, maar moet de komende tijd uit gaan zoeken wat er aan die duizeligheid

te doen is. Heb dus weer wat geleerd!



Achteraf gezien ging daarna alles erg snel. Anton en Denise gingen naar de caravan terug om in te pakken, want zij wilden dezelfde middag nog vertrekken. Eigenlijk zijn we na nog wat nagepraat te hebben over de race ook in de auto gestapt en terug gegaan. Hoeveelste Etta en Maarten als team nu samen geworden zijn, weet ik eigenlijk niet. Dit beseften we 's avonds pas bij de caravan. Bij de volgende wedstrijd moeten we er toch op letten dat we gewoon blijven wachten. Ik heb er een raar gevoel over.

De rest van de dag nog lekker relaxed de dag doorgebracht. Anton en Denise uitgezwaaid, beetje gezwommen en nog even in het stadje Bracciano rondgelopen. De volgende dag zijn wij vertrokken. De Gotthartunnel was gesloten door een ongeluk, dus moesten we over de pas heen. Bovenop nog even aan de sneeuw gevoeld. Wat was het er koud!! Tegen de avond weer gestopt op dezelfde camping als op de heenweg. Dinsdagavond waren we weer thuis.

We hebben fantastische dagen gehad. Helaas was het een beetje kort. Misschien dat ik volgend jaar door school een paar dagen eerder weg kan. Want vier dagen in de auto en twee dagen daar zijn is wel weinig. Op naar de volgende wedstrijd.... St. Afrique!

Langebaanwedstrijd in de Geffense Plas in Oss

Door: Pia van der Molen

Er is veel aan vooraf gegaan. Volgens mij begon het in Charleroi. We maakten plannen om in de zomervakantie door te trainen om de conditie op peil te houden. De gedachten gingen uit naar het buitenbad in Joure, maar



om bijna twee maanden te trainen en geen wedstrijd in het

voorzicht te hebben, stond me ook niet aan. Dus na enig rondspeuren op de kalender van de mastersprint bleek al snel dat er alleen openwater zwemmen was. Jammer, want het heeft voor mij twee grote minpunten. Het allerergste voor deze vreselijke koukleum is de watertemperatuur en dan de lange afstand en het is echt ver voor een sprinter. En wat blijkt in Charleroi? Er hebben in onze eigen gelederen een uitgesproken openwaterzwemmer en wel Gerard. Hij kan enthousiast vertellen en heeft een groepje masters warm gepraat om eens een buitenwaterwedstrijd mee te doen. Ja tuurlijk, riepen ze allemaal in koor, doen we. Maar nu puntje bij paaltje komt, gaan we deze dag maar met drie man/vrouw naar Oss, naar de Geffense Plas. Gerard zelf als master en Pia als master en Baukje van de wedstrijdafdeling. Voor de beide dames betekent het de vuurdoop voor het openwaterzwemmen, of misschien beter gezegd de "buitenwaterdoop". Gerard, als ervaren openwaterzwemmer, gaf ons zeer nuttige tips om dingen mee te nemen, waar we als zwembadzwemmers niet zo snel aan zouden denken. Berdie had me ook al enigszins ingelicht

en voorbereid, zodat ik toch redelijk voorbereid op pad ging.

Ik weet dus al dat ik met badmuts of cap moet zwemmen, dat er massaal gestart wordt e.d. Nu ik hier thuis zo eens naar buiten kijk voor vertrek denk ik toch: "jasses, moet dat nou zo nodig.

Het is vies en koud en het regent dat het giet en het waait erg hard". Zelf had ik iets



meer gedacht van een lekker dagje in de zon en lekker relaxen en tussendoor even zwemmen. Dan denk ik weer aan al die masters die meedoen aan het openwaterzwemmen en altijd zeggen dat het zo gezellig en leuk is, je moet het gewoon eens proberen. Dus we gaan op reis naar Oss. Vertrek elf uur bij Gerard. Na een reis van bijna twee uren komen we aan bij de Geffense Plas in Oss. Het is droog en we zoeken een plekje onder een boom. We gaan ons eerst even melden en krijgen een tas met spullen. Gerard neemt de leiding en gaat gelijk controleren of wat we nodig hebben ook werkelijk in de tas zit. Gerard heeft een eigen badmuts met nummer, want hij is klassementszwemmer. Baukje en Pia krijgen badmutsen van de organisatie in verschillende kleuren en met verschillende nummers erop. Baukje mag het spits afbijten met de 1000 vrijeslag dames/jeugd waarmee ze een fraaie zevende plaats haalde als debutant. De uitslagen van ons drieën staan op de vertrouwde plaats onder uitslagen op onze site. Direct daarna was het de beurt aan Gerard voor de 1000 meter schoolslag. Zijn commentaar was: het ging wel lekker! Daarna was het even pauze voor ons. Even bijkomen, even een rondje maken langs de deelnemers, bijkletsen met deze en gene en dan was het weer zo ver. Gerard moest starten voor de 1000 vrijeslag. Na een dik kwartiertje was hij al weer terug. Intussen was Pia gestart voor haar eerste afstand, ook de 1000 meter vrijeslag waar zij ruim twintig minuten over deed. Direct daarna startte Baukje nog voor de 500 meter rugslag. Een nummer dat niet zo vaak op het programma schijnt te staan, hoorde ik. Daarmee was voor ons de wedstrijd afgelopen. Even omkleden en dan richting het noorden, naar huis.

En dan zul je denken van hoe was het nou, wat vond je er van? Nou, dat zal ik je vertellen.....



We kwamen het terrein op en overal zag je tentjes en partytenten, stoelen en vooral veel mensen en ook kinderen, hele gezinnen. Wat ik me als zwembadmaster niet zo zeer realiseerde is dat het geen mastersgebeuren is, maar een wedstrijd voor jong en oud. Een muziekje galmde vrolijk over de Plas. Alleen jammer van het niet zo fraaie weer. Ik kan me voorstellen dat er bij zomerweer nog meer mensen komen en het nog gezelliger is. Je zag nu veel mensen uit het water komen en flink bibberen, wat als nieuweling en koukleum nou niet direct bemoedigend is. Een steiger is in het water gebouwd voor de juryleden. Aan zoiets had ik ook niet gedacht. Er waren ook douches en toiletten aanwezig, de reddingsbrigade met vele boten om alles in de gaten te houden en zwemmers die het einde niet (kunnen) halen uit het water te halen, wat ook wel eens gebeurde. De boeien in het water om aan te geven waar je aan toe bent en waar je terug moet. Een badmuts met nummer en dan naar de voorstart. Je wordt opgeroepen en dan kom je met zijn allen in een afgebakend gedeelte. Kleren uit en in een zak stoppen (goeie tip, die plastic zak). Dan nog even tekst en uitleg van de voorstarter. Dan met zijn allen het water in naar het einde van de steiger. Daar sta je dan... startklaar te bibberen en tot je middel in het water en wachten tot je eindelijk mag beginnen. Op dat moment dacht ik van man schiet op, ik verrek hier zowat! En ja, dan komt dat startschot, allemaal tegelijk weg... hup helemaal het koude water in en zwemmen. O jee, wat een drukte bij de start.



Het duurt even voor ik mijn plekje heb gevonden. Wat een vreselijk eerste stuk... is mis mijn streep over de vloer, heb geen zicht (bril beslaat wat), zie geen lijnen, ga ik wel de goeie kant op? Even kijken..... ja, daar hangt een boei. Weer verder, pats in het touw... toch weer de verkeerde kant uit gegaan. Maar iets vaker kijken. Maar van de kou had ik dus geen last. Had ik hier zo tegen op gekeken? Het zwemt wel lekker door voor mijn gevoel. Weer even kijken. Jeetje, wat zijn ze snel. Ze zijn al een heel eind verder, maar achter mij komt ook nog wat. Dan hoor ik een fluitje. Even niet goed opgelet, ik was al bij het keerpunt. Dus nu nog terug. Nog een paar keer ruzie gehad met de touwen maar verder ging het heel lekker en ik ben goed aangekomen. Bij het verlaten van het water kreeg je gelijk een kopje bouillon om weer op krachten te komen en warm te worden. Tevens mocht je daar iets meenemen als herinnering zoals een keykoord of een koelhouder voor frisdrank e.d.

Kortom: het was een hele leuke dag en ik ben van plan het nog eens vaker te doen. En tegen de twijfelaars zou ik willen zeggen: Probeer het ook eens, je krijgt er vast geen spijt van!!

Lektocht Culemborg-Beusichem

Door: Loeki van Huissteden

Kwart voor negen arriveerden Jos en Marja om bij ons in de auto te stappen richting Beusichem. Om half tien stap-

ten we het Veerhuis binnen. Ruim op tijd om op ons gemak een kop koffie te drinken en een praatje aan te knopen met bekenden. Ik had een onrustige

nacht achter de rug en was een tikkel-tje zenuwachtig, wat ik niet uit kon staan van mij zelf. Maar goed, wat doe je ertegen?

De scheidsrechter vertelde op vrolijke toon dat er helaas geen stroming stond, maar dat we daarentegen wel konden rekenen op een forse tegenwind. Hadden we toch wat. Temperatuur van het water 18 hoog. Dat viel dan in ieder geval niet tegen. De gebruikelijke aanwijzingen volgden. De gele boeien waren skippyballen.



Mocht je ze per ongeluk raken met je hand was er dus niets aan de hand. De groene boeien daarentegen waren van beton, dus beter niet met je hand tegenaan slaan. Zowel de gele als de groene boeien moest je aan je rechterhand houden dus links passeren. Bij de haven lag een rode boei die je weer rechts moest passeren dus aan je linkerhand houden want daar lag een krib waar mensen in het verleden wel eens schaafwonden aan hadden overgehouden.

De start was van het veer af: vrouwen rechts, mannen links. Over de railing klimmen, in het water springen en vervolgens het touw vasthouden. Ervoor zorgen dat je niet onder de pont terecht kwam en er ook voor zorgen dat je een bepaalde pijp niet vastpakte, want die was heet. (Mocht je hem toch vastpakken dan je hand 10 minuten in koud water houden heb ik altijd geleerd).



In eerste instantie hadden Mieke, Jos en ik afgesproken bij elkaar te blijven. Mieke zwom schoolslag. Direct na de start kreeg ik echter problemen met ademhalen. De eerste 100 meter mij dus geconcentreerd op het weer onder controle krijgen van die ademhaling en dat lukte gelukkig. Ik zag toen Jos zo'n 100 meter voor mij zwemmen, een verschil wat de hele race zo zou blijven. Mieke zag ik niet meer. Op zich niet zo erg. Zo kon ik mijn eigen tempo bepalen.

De temperatuur van het water was goed te doen. Iets minder te spreken was ik over de boventemperatuur. Vlak voor de start was er al een behoorlijke regenbui. Eenmaal op weg scheen soms een zonnetje, dan weer

zag je een hele zwarte lucht boven je en was ik bang dat er onweer zou komen. Boten en wind zorgden vaak voor hoge golven, waarin het moeilijk ademhalen was, maar wat wel weer een goede training was voor de zeedstrijden komende maand.

Koers houden ging redelijk. De gele ballen zag ik steeds heel duidelijk liggen. Ook op de wal kon ik mij richten op bomen, struiken en bij inhammen op groene vlaggen op palen.

Eenmaal in mijn ritme zwom ik lekker. Op een gegeven moment had ik wel wat last van een stijf gevoel in mijn nek en wat later in mijn armen. Niet zo zeer door de watertemperatuur, maar meer door de temperatuur erboven.

Onderweg zag ik Inez nog staan onder een paraplu. Ik weet niet of zij mij ook zag. Ik kon niet zwaaien, bang als ik was dat ik er dan uit het water gehaald zou worden.



Ach en waar denk je dan zoal aan tijdens zo'n tocht. Ik was vooral bezig met mij te oriënteren. Waar zwom ik, waar moet ik naar toe, waar liggen de boten. Daar had ik het tamelijk druk mee. Ook dacht ik aan diegenen die nu in het zwembad trainden en gaf ik mijzelf de opdracht 10x100 lekker doorzwemmen in hetzelfde tempo, daarna 500 meter lekker doorzwemmen en dit setje nog een aantal keer. Slagen tellen is ook iets wat ik regelmatig deed. Tussen twee palen met groene vlaggetjes had ik er 110 nodig (elke arm tellen). Ik weet alleen de afstand niet tussen die twee palen, maar het aantal slagen was vrij constant. De afstand dus ook nam ik maar aan. Ik ging ervan uit dat die 100 meter was. Op een gegeven moment was ik de tel echter kwijt, dus daar maar mee opgehouden.

Na enige tijd zag ik iemand voor mij zwemmen, dan weer zwom ze borstcrawl, dan weer schoolslag. Het zag er moeizaam uit. Vanaf het moment dat ik links naast haar lag zag ik haar niet



meer en wist ik niet of ze nu achter mij

zwom of rechts van mij. Maar niet gekeken. Was niet interessant. Ik hoopte wel dat mijn zwemmen er wat beter uitzag en ging dus weer wat op de techniek letten.

Na de zoveelste bocht zie ik dan opeens de spoorbrug in de verte. Van de ervaren zwemmers hoorde ik dat het dan nog zo'n twee kilometer is. Dan had ik er dus wel al tweederde van de rit op zitten.

Ik merkte wel dat ik mijn slag niet meer goed naar achteren toe lang kon maken. Misschien is het dus toch waar wat ik overal lees dat lange afstandswimmers kortere slagen maken. Ik zag toen in de verte wel al de haven liggen en schatte dat ik er op dat moment al zo'n 5km op had zitten. Aan de kant stond tenminste een bord met 939 erop terwijl ik vlak na de start een zelfde bord had gezien met 934 erop.

En dan opeens zie ik in de verte de rode boei liggen. Dat geeft vleugeltjes, toch wat meer snelheid in de armen en benen. Rode boei gepasseerd, op naar de boot met daarop heel groot FINISH.

Op grond van berekeningen van mijn 2km tijd in Breukelen (39 minuten), de 3km tijd in Sluis (62 minuten) en de 5km tijd in Millau (1 uur 57) hoopte ik dat ik er niet veel langer dan 2 uur 20 over zou doen. Jos had zijn horloge ingedrukt bij de start en mat voor mij een tijd van 2 uur 8. Hier was ik dus super tevreden mee. Zo'n 2.10 gemiddeld per 100 meter.

Bij de finish bleek ik een supportersclub te hebben. Tenminste de speaker vermeldde bij mijn binnenkomen dat hij naast de supportersclub van Loekie stond. Wel leuk, maar ik heb geen idee wie het waren. Wel zag ik Greet Brehler vanuit een jurybootje naar mij zwaaien.



Na de finish nog even met Jos in het water gebleven om te wennen aan de verticale stand. Toen hoorde ik ook dat we een aantal regenbuien over ons heen hadden gekregen. (Ik dacht onderweg al, wat ben ik nat). Ik kon uiteraard op eigen kracht het water uit. Had de deken waarmee ze klaar stonden niet nodig en heb de 100 meter naar de kleedruimte op eigen kracht overbrugd, zij het dat ik wel een enigszins zwalkende tred had. In mijn benen zat toch nog meer de zwembeweging dan de loopbeweging.

Toen hoorde ik dat er ook nog heel ver achter mij een zwemmer in het water lag, (misschien degene die ik onderweg gezien had) en dat er zo'n 6 mensen uit het water gehaald waren. Ook dat er nogal wat mensen na het finishen geholpen hadden moeten worden. Dat geeft mij dan toch wel een goed gevoel.

De douches waren lekker warm en de kleedruimte erg ruim. Een voordeel als je wat later arriveert, je hoeft niet te

zoeken tussen alle kledingzakken naar die van jou en je hebt de hele kleedruimte voor jezelf.

Marja heeft de hele race gelijk op kunnen zwemmen met Gonda Stigter. Bij het synchroonzwemmen hadden ze hoge ogen gegoooid. Tegelijk tikten ze vervolgens volgens plan aan in een A-tijd voor Marja en een B-tijd voor Gonda.

Verder hebben 5 heren en 1 dame voortijdig het water verlaten. Hoe zo

het sterke geslacht??????????

De officiële tijden waren Marja 1.32.00.18 (16^e) en Loekie 2.08.46.23 (29^e) van de 31 deelnemers.

Wel, vervolgens even naar het tobbedansen gekeken en toen zo'n 20 minuten gelopen naar de auto. Intussen hoopte ik dat de thuisblijvers net zo lekker getraind hebben als ik gezwommen had. Zij missen echt wat.

Een vrije vrijdag...

Door: Joost Kuijlaars

Met een 5km senioren en de 3km junioren op het programma werd het open NK lange afstand zwemmen op vrijdag 16 juli 2004 geopend. De starttijd van 18:00 uur noopte menig een tot het nemen van een vrije (mid)dag, maar voor ondergetekende werd het een vrije zwemdag. Kortom: ik had genoeg redenen om niet te zwemmen, maar vooral om als verslaggever van de open water actueel op te kunnen treden. Her en der wat informatie ingewonnen en vooral met onze "capo di tutti capi" kunnen onderhouden.



Al bij het eerste nummer de 3km vrije slag jongens junioren was het spektakel. Een groep van zo'n 6 zwemmers stootte op de finish af, echter met een laatste krachtinspanning alsmede door een tactische fout van Pelger de Jong, die op het laatste rechte stuk een gaatje liet, sprintte Robert Yallop van HZC Weusthag naar de winst in 38.33. Yallop versloeg met een nageldikte de Dolfijn Spax zwemmer Henk van Niejenhuis en op een drietal seconden tikte Pelger de Jong van Vlaardingen als derde aan. Bij de jongens junioren 1 en 2 versloeg Yair Klazen van de Stormvogel in 40.43 Chris Smink (de Otters het Gooi) met 40.54. Op enige achterstand pakt Matthijs Dekker van Oeza met 41.18 het brons in deze klasse.



Bij de meisjes junioren is Maaïke Waaijer van SG Westland al het hele seizoen onverslaanbaar en zo ook tijdens het NK.

Waaijer wint ruimschoots in 42.48 voor Sole van Leenen van de Kempvis in 44.09. De derde plaats werd opgeëist door Inge Kuiper van SC Salland in 40.16, die daarmee Marloes Nieberg (Aquarijn) net 4 seconden voor bleef.

Ondertussen waren de dames en heren ook al gestart met hun 5 kilometer vrije slag. Bij de dames liet Etta van der Weijden er geen enkele twijfel over bestaan en al in de eerste meters ontdeed van der Weijden zich van de rest van de dames. Na een solide maar weinig enerverende race tikte van der Weijden (TWN-MNC) in 1 uur 2.56 als eerste aan. Op bijna drie minuten volgde een groepje met 5 dames. Bianca de Bruijn (SG het Y-mere) controleerde makkelijk haar tweede plaats (1.05.38) voor Evelien Sohl (Rapido'84) met 1.05.47. Vera van de Berg (Torpedo) wist zich hiertussen te wringen en pakte daarmee het nationale kampioenschap bij de dames jeugd voor Carmen de Ridder van Koewacht (1.06.07).

Echter het klapstuk kwam ditmaal wel bij de heren vandaan. In de eerset kilometer vormde zich een uitgebreide kopgroep van 8 man. Echter Maarten van der Weijden (TWN – MNC) liet hen het hele kanaal zien door met zigzag bewegingen zijn directe concurrenten kwijt te raken. Uiteindelijk kon alleen Thomas Felten (Aqua-Novio'94) blijven volgen en dat tot aan de finish. Ook hier besliste de eindsprint het oordeel over goud en zilver en was de snelheid van Felten de lange afstander van der Weijden de baas.

Goud voor Felten in 59.41, zilver voor van der Weijden in 59.44. Mark Drenth was met 1.01.09 goed voor het brons, maar de LZ1886 werd in de eindsprint nog wel geklopt door jeugdzwemmer Sebastiaan Reijnen van SG Y-mere, die met 1.01.09 het kampioenschap bij de jeugd pakte voor de sterk zwemmende Koen Florijn (MNC) in 1.01.16. EJK ganger Michel Heynen van SG HGK kwam met 1.04.09 ruim tekort en eindigde zelfs vierde. Kampioen Sebastiaan Reijnen zal ons land eveneens tijdens het EJK vertegenwoordigen, evenals Evelien Sohl. De ploeg zal in St Affrique begeleid worden door Edith van Dijk.



ONK 2004: kampioenen, discmans en de een-meter-regel

Door: Alinda van Bruggen

Hoera, de zomer is begonnen - want eindelijk hebben wij onze eerste langebaan van dit jaar gezwommen! Ook qua weer lijkt de zomer nu dan toch door te breken, want in Tilburg was er eindelijk reden om tussen het zwemmen door af en toe de schaduw op te zoeken, en smeekten de zwemmers in de voorstartruimte weer eens of ze alvast het water in mochten om verkoeling te zoeken.

Vanwege alle waarschuwingen voor de verwachte vakantiedrukke op de wegen waren we al om half acht vertrokken – erg relaxed trouwens, voor wie voorheen altijd uit noord-Groningen moest komen. Van vakantiegangers was op de weg echter niets te merken. En omdat het oppikken van Richard ook geen problemen opleverde, waren we vervolgens wel erg vroeg in Tilburg. Vroeg genoeg om nog even bij te kletsen met allerlei mensen voordat het eerste nummer, de 1000m vrije slag senioren en masters, van start ging. De organisatie bleek er uitstekend in geslaagd het ONK-programma met het gewone langebaanprogramma te combineren, want niet alleen voor het ONK telde een deelnemersaantal dat in jaren niet bereikt was, maar ook op de gewone programmaonderdelen was de deelname prima. Enkele masters die later op de ochtend de 3km vrije slag van het ONK zwommen, zagen kans om toch ook de 1km vrij mee te pakken, bij wijze van inzwemmen. Bij de heren tikte senior Rein Beenker (Hoorn) als eerste aan in 13.24.94. De eerste prijs bij de 25+ers was voor Teun van der Steen (AquAmigos) in 14.52.15. Bij de 35+ers ging de overwinning naar Jan Kees Boer, bij de 45+ naar Steef Bekker en bij de 55+ naar Bert Kielman.

Bij de dames senioren was Bianca Cox (Mosa-Regio) de snelste in 13.19.66. Zowel bij de dames 25+ als bij de dames 35+ was de overwinning voor SBC-2000, in de personen van Chantal Verhoeff en Susanne Prins. Snelste 45+ers was Arry van Hoorn (Woerden) en Margreet de Jong (De Lansingh) ging met de prijs van de 55+ dames naar huis.



Hoewel de organisatie op advies van de zwemmers die vrijdagavond al

hadden deelgenomen een extra boei op de laatste 250 meter lijn had gelegd, bleek dat stuk van het parcours nog erg uitnodigend voor spookzwemmers. Gek, want vanaf de kant bekeken was er geen aanleiding waarom het nou net op dat stukje van het Tilburgse nadenk-parcours mis zou gaan. Maar ja, vanuit het water ziet alles er altijd anders uit. Alsnog ook mijn excuses aan de deelnemers van de 3km schoolslag. Het formeren van de treintjes schijnt ernstig verstoord te zijn geraakt door die nietsvermoedende vrijeslag zwemster die meende dat ze recht van de laatste boei op de finish af zwom. Later vanaf de kant heb ik dat overigens door meerdere andere zwemmers zien herhalen...

De tijden en rangorde van de heren die de 3km schoolslag ONK zwommen lijken er overigens niet door beïnvloed te zijn. In de laatste 150 meter voor de finish leek het er nog even op dat het een close finish zou worden tussen Lesley Voorn (Oceanus) en Hans Jansen (HPC), maar zodra Lesley de eindsprint inzette was er geen twijfel meer aan dat hij zijn titel ging prolongeren, in 46.25.72. Hans werd tweede in 46.32.55 en het brons ging naar Tim van den Berg (ZPB H&L Productions) in 46.40.89. Bij de dames ging de titel opnieuw naar Astrid Koert (MNC) in 50.10.61. De (bijna) vanzelfsprekendheid waarmee zij het schoolslag zwemmen bij de dames domineert zou er bijna toe leiden dat je het gewoon gaat vinden wat zij laat zien, terwijl die dominantie in feite toch spectaculair is.



De strijd om het ONK-zilver en brons bij de schoolslag dames was spannend tot de laatste centimeters en werd door Kirsten Zonneveld (Westland '96) gewonnen in 52.32.56, voor Maxima Hofman (HPC) in 52.33.17.

Bij de 500m schoolslag jongens en meisjes werd er ook flink tempo gemaakt. Nathan Tramper (De Bevelanders) was de snelste jongen bij de junioren 1 en 2, in 8.28.63. Bij de jongens junioren 3 en 4 ging de overwinning naar Jurrien Hartman (Vlaardingen) in 7.39.48. Winnares bij de meisjes junioren 1 en 2 werd zijn clubgenote Kimberley van Uffelen (Vlaardingen) in 8.41.68. De CD-doosjes die de

zwemmers als herinnering kregen bij het verlaten van het water, zorgden bij enkele deelnemers voor wat misverstanden, zoals bij het meisje dat enthousiast bij haar ouders terugkwam met de mededeling dat zij een discman gewonnen had.

Intussen mochten de masters van start voor de 3km vrije slag ONK. Bij zo'n nummer met grote deelname vinden velen het toch wel lastig dat er niet van achter een denkbeeldige lijn gestart wordt, waar je als minder snelle zwemmer een positie in de tweede linie kunt kiezen. De rand waaraan je je met een hand moest vasthouden bij de start is eigenlijk niet breed genoeg voor zoveel zwemmers, en er waren dan ook heel wat zwemmers die maar even wachtten totdat de eerste horde weg was voordat ze zelf begonnen. Overigens is het starten vanuit het kniediepe water aan de rand ook lastig voor de mensen die altijd nog gauw een zenuwen-plasje moeten doen (doet dat fenomeen zich eigenlijk ook bij de heren voor?). Zeker omdat in Tilburg de toiletten ook niet vlakbij de voorstart liggen...

De titel op de 3km vrij was bij de heren masters 25+ voor Robin Sprinkhuizen (De Zijl/LGB) in 38.51.23, voor Erwin Hoogeveen en Ferdie Witvoet. Bij de heren 35+ won Joost Kuijlaars (SBC-2000), die ook overall snelste was in 38.42.92. Richard Broer (DES) won de titel bij de heren 45+ in 40.40.87 en ook bij de heren 55+ was er een verwachte winnaar in de persoon van Donald Uijtenbogaart (De Dolfijn) in 41.35.56.

Bij de dames 25+ was het een bloedstollend spannende finale tussen Melanie Kuiper (De Rijn) en Patricia Brooijmans (SBC-2000), die door Melanie op 0.11 seconde werd gewonnen, in 41.50.89. Derde werd Elvia Jonkers (Trivia). Bij de dames 35+ was Laura Staal (Oceanus) de verwachte winnares in 45.02.42. Linda Wibbelink (Steenwijk 1934) veroverde de titel in de 45+ categorie en Loekie van Huissteden was de enige deelnemer maar niet onverdiend titelwinnares bij de dames 55+. Zij liet de keerpuntcommissaris bij de laatste boei trouwens verbijsterd achter. Bijna had Loekie de verkeerde boei gerond. Toen de keerpuntcommissaris floot om haar daarvoor te waarschuwen, vroeg Loekie hem – wetend dat ze enkele minuten achterstand had op de voorgaande zwemster – of ze de 1 meterregel niet voldoende in acht nam.

Tja, je moet toch ook wat lol hebben onderweg?



Rond het middaguur was er even gelegenheid voor de scheepvaart om langs de wedstrijd baan te varen, hetgeen een mooie gelegenheid bood voor het eerste deel van de prijsuitreiking (en een golfslagbad als troostprijs voor wie niet bij de snelsten hoorde). De organisatie had een fantastische groep trommelaars geregeld om de prijsuitreiking extra cachet te geven. Onder opzweepend geroffel werd eerst het EJK-open water team gepresenteerd en mochten vervolgens de winnaars van de tot dan toe verzwommen nummers aantreden. Dat de trommelaars een regendans opvoerden zou pas enkele uren later blijken... Gelukkig was de wedstrijd al afgelopen toen het onweer losbarstte, maar de vele kamperende deelnemers hebben er hun deel toch wel van meegekregen!

Het middagprogramma startte met de 10km vrije slag ONK. Bij de heren eiste Maarten van der Weijden (MNC) de overwinning met ruime marge op in 2.02.56.76, voor Sebastiaan Reijnen (Het Y-mere) in 2.05.19.74 en Mark Drenth (LZ 1886) in 2.06.25.88. Bij de dames was het nog even spannend maar toonde Bianca de Bruijn (Het Y-mere) zich toch de snelste in 2.14.55.26, voor Danielle uit den Bogaard (MNC) in 2.14.57.55 en de Britse Carol Thain in 2.15.29.38.

Terwijl de 10km zwemmers ver buiten het gezichtsveld van het publiek waren, bood de zwemloop toch een aantekelijk schouwspel. Zou het nou erg soppen, zo vanuit het water in je loop-schoenen?

Bij de 1km schoolslag masters eiste Casper de Zeeuw (EZC) de overwinning bij de 25+ op in 18.20.58. Hans Kwaks (De Krabben) was snelste 35+ers, Willem Zwiers (AquaAmigos) snelste 45+er en Rob Hanou (Oceanus) de met 18.08.43 nog altijd indrukwekkende winnaar bij de 55+. Bij de dames 25+ won Marleen Vos (Het Y-mere) in 17.45.80. Karin Kuijlaars was royaal de snelste 35+er in 18.49.81. Bij de dames 45+ won Ingrid van Assche (De Schelde) en Tineke de Bueger (Old Dutch) was de winnares 55+.

De 3000m vrije slag jongens jeugd werd gewonnen door Pelger de Jong (Vlaardingen) in 38.07.62, voor Rein Beenker (Hoorn) en Martin Doherty (City of Glasgow Swim). Thomas Felten (Aqua-Novia '94) eiste de overwinning op de 3km vrije slag bij de heren senioren voor zich op in 37.17.95, voor Louis van Schaarenburg (LZ 1886) en Joost Kuijlaars (SBC-2000).

Bij de meisjes jeugd was de overwinning op de 3km vrije slag voor Carmen de Ridder (Koewacht) in 41.21.14. Tweede werd Sascha de Bruijn (De Kempvis) en derde Femke Hendriks (DZT). De 3km vrije slag dames senioren werd gewonnen door Evelien Sohl (Rapido'82) in 40.58.35, voor de Britse Laura Mc Garvey en Bianca Cox (Mosa-Regio).

Melvin Prins (SBC-2000) won de 250m vrije slag jongens minioren 1 en ouder in 4.16.00. Bij de meisjes werd

dit onderdeel gewonnen door zijn clubgenote Claudia den Ottelander, in 4.37.83. Ruben Dekker (Oeza) was de snelste jongen op de 500 m vrije slag bij de minioren 6 en jonger, in 7.05.23. Zoë Strohmayer (Vlaardingen) tikte bij de meisjes minioren 6 en jonger als eerste aan na 500 m vrije slag in 7.28.48.



De overwinning op de 1500 meter vrije slag jongens junioren 1 en 2 was voor Sverre Oelen (WZ&PC) in 20.33.66. Bij de jongens junioren 3 en 4 was op dit onderdeel Robert Yallop (HZC-Weusthag) de snelste in 19.27.84. Maaïke Waaijer (Westland '96) won de 1500 meter vrije slag meisjes junioren 1 en 2, in een tijd van 21.14.71.

De organisatoren van deze toch complexe wedstrijd verdienen wat mij betreft een compliment. Niet alleen voor de organisatie, maar ook voor de uiterst ontspannen en flexibele manier waarop zij inspelen op de zwemmers. Klasse! Het enige smetje op de dag was dat een van de deelnemers aan de 3km schoolslag heren met spoed naar het ziekenhuis moest worden gebracht. Wij hopen dat hij snel weer veilig en hersteld naar huis kon.

Raar smaakje in Eersel...

Door: Ferdie Witvoet

Na een heerlijke zonnige dag in Tilburg te hebben gehad was de dag erna Eersel aan de beurt om het open water gezelschap te ontvangen. Het weer was iets minder dan de zaterdag al hoopten we dat de regen van de zaterdagavond niet zouden krijgen. Gelukkig waren de weergoden ons goed gezind en bleef het de hele dag droog.



Het water was als vanouds weer helder al vonden sommige zwemmers dat er wel een raar smaakje aan het water zat. De heren masters mochten gelijk in het eerste programma starten. Na 500 meter ontstond een bekende kopgroep waarbij het gezegde met z'n allen achter Joost (Kuijlaars) aan weer waarheid bleek. Gelukkig krijgt Joost dit jaar goede

tegenstand van Richard Granneman welke er vorig jaar niet bij zat. Toch wist Joost ook dit keer als eerste aan te tikken gevolgd door gelegenheidswemmer bij de vrije slag masters Lesley Voorn en de eerder genoemde Richard. Persoonlijk moest ik een eindje voor de finish de groep laten gaan en kwam uit op een 7^e plek.

Mijn tweede start was op de 2 km vrij. Voor zover ik mij heb laten vertellen was hier gelijk één koploper Thomas Felten. Persoonlijk kreeg ik helaas net geen aansluiting bij de groep waarbij ik wilde zwemmen. 1500 meter met 1 tegenstander zwemmen was het resultaat. Waarbij gezegd moet worden dat de laatste 700 vooral in het teken stond van het dames inhalen. De jury dacht waarschijnlijk dat de dames aan 200 meter voorsprong voldoende hadden nadat de heren al 1 km gehad hadden. Dit resulteerde in een dames- en herenveld dat totaal door elkaar lag.

Het programma was zo opgezet dat zelfs een derde start tot de mogelijkheden behoorde. Dit was nogmaals de 1 km vrij alleen dan bij de senioren in plaats van bij de masters. Hierbij kreeg Thomas gezelschap van Michel en daarachter vormde zich een groep met een bekend persoon aan kop want ook al was het geen masterafstand toch kon ik weer lekker achter Joost aan.



Samen met Rein (Beenker) gingen we als trio naar de finish waarbij ik alweer in de laatste fase moest afhaken. De tijd was weliswaar een stukje langzamer dan 's ochtends bij de masters maar toch was er wat tevredenheid. Het weekend was weer een lekkere training gebleken.



Van de wedstrijd heb ik niet veel meegekregen behalve dat bij de heren schoolslag 2 mensen van een kopgroep van 4 gedist zijn.

Inderdaad bleef het gelukkig de gehele wedstrijd droog. Daarnaast was het geen superweer en dit jaar konden we dan ook snel van de parkeerplek af. Na op de terugweg de tent opgepikt te hebben, deze hadden we nog op de camping in Moergestel staan om te drogen, waren we dan een paar uur later weer in het Noorden van Nederland terug.

Wijk en Aalburg: wij waren de Maas de baas!

Door: Miekevan der Fluit

Het is dat we nu de kalender op een andere manier samenstellen dan voorheen, maar zo langzamerhand beginnen de Doornotters wel het predikaat "oude organisatie" te verdienen: afgelopen zaterdag organiseerden zij voor de 8^e opeenvolgende keer hun open water evenement. En dat niet alleen. Alles was weer georganiseerd zoals we dat van de Doornotters gewend zijn – uitstekend! Eigenlijk worden ze elk jaar beter, en ik kan het weten, want ik heb deze wedstrijd nog nooit overgeslagen. Bijna wel dit keer trouwens, want ik had natuurlijk niet op NOWW gekeken waar duidelijk stond vermeld hoe je **niet** moest rijden en die route heb ik genomen....



De locatie is dik voor elkaar met gras, zand en ondiep speel- en uitzwemwater, vooral als het weer meezit en dat deed het deze zaterdag. De herinneringen zijn altijd origineel – in de loop der jaren heb ik een pet, een handdoek, een ijsmuts, een muismat en nog zo wat zaken verzameld. Dit jaar was het een mini-T-shirtje op een hangertje met als tekst "Ik was de Maas de Baas" - voor in de auto, maar ik ben zo vrij geweest om het versleten beertje uit mijn kinderjaren hiermee een moderne outfit te geven. Namens Beer hartelijk dank. Een vondst vind ik het om voor tweede en derde nummers waaraan men meedoet een consumptiebon te verstrekken i.p.v. nog een herinnering. Een zakje chips of een bakje patat gaat er altijd in. Of een suikerspin, lekker kleverig en je hebt meteen gezelschap. Van wespen.

Dan het parcours. Jarenlang heb ik gedacht dat dit geen snelle baan was, totdat ik eens met de auto kwam en niet met de fiets. Meteen zwom ik een supertijd (voor een bejaarde, wel te verstaan). Het was maar een kilome-

tertje, maar toch...



De omstandigheden zullen ook wel erg goed zijn geweest, want die stunt heb ik daarna niet meer kunnen herhalen. Maar goed, een langzame baan is het dus zeker niet. En daarmee komen we bij de uitslagen, om te beginnen de 6 km. Ik heb die maar eens vergeleken met de 6km van Beusichem-Culemborg. De snelste zwemmer hier, Mark Drenth, zwom in de Lek circa 3 minuten sneller. Dat geldt ook voor bijvoorbeeld Jeroen Vogelsang, maar Alexander Reijnen zwom twee keer nagenoeg dezelfde tijd. Bij de dames zie je iets vergelijkbaars. De omstandigheden in de Lek

waren niet echt gunstig dit jaar, maar



in de Maas zwem je 4x met de stroom mee en 4x tegen de stroom in. Vermoedelijk is de Maas, vooral op lange afstanden als de vermoeidheid mee gaat tellen, wat langzamer dan de Lek.

Als dat zo is moeten de kortere afstanden minder verschillen laten zien. En dat klopt voor de 2km schoolslag dames zowel als heren – gemiddeld is men in Wijk en Aalburg zelfs wat sneller! Zo ook de junioren 1&2 en 3&4. Valt er nog meer op in de uitslagen? Uiteraard de gebruikelijke namen in de top: Lesley Voorn, Joop Lam, Donald Uijtenbogaart, Astrid Koert, Joost Kuylaars, Melanie Kuiper – ik pik er zomaar een aantal uit. Voor de concurrentie misschien wat minder leuk, maar wel heel knap als je het zolang volhoudt op dat niveau.

Verder viel mij bij de dames schoolslag de uitstekende deelname door

SGW op. Ik moet mij al heel erg vergissen als die dit jaar niet met de winst in het Verenigingsklassement aan de haal gaan.

Het was weer een prachtige open water dag, tot en met de prijsuitreiking aan toe. Op de bekertjes was niet bezuinigd en voor de winnaars waren er bloemen.

Dankjewel, Doornotters, tot volgend jaar!

Regen en de langebaan in Geestmerambacht

Door: Marleen Vos en Agnus Gerringa

Regen en de langebaan in Geestmerambacht: dit kan bijna niet samen gaan want uit de statistieken van de afgelopen 5 jaar bleek dat het altijd stralend weer is op deze wedstrijddag. Ik was dan ook zeer verbaasd het te zien regenen toen ik 's morgens de gordijnen open deed!

Maar als echte open water zwemmer trek je je natuurlijk niets aan van de regen of de kou. Zeker niet als de halve fan club ook meekomt naar het noorden van Holland: pa, ma, oma (inmiddels als 89 jaar!). Zelfs mijn kleine neefje en nichtje zijn van de partij en wagen zich aan een prestatietocht van 250m!

In Geestmerambacht aangekomen blijkt de voorspelling van de weerman op de radio toch niet correct: hij sprak van af en toe een bui en wat motregen. In de praktijk de hele dag dikke regenwolken waar meestal, maar niet continue, een aardig bui uitkwam. Het voordeel was dat het water des te warmer aanvoelde en je het alleen koud kreeg voor de start en na de finish. Snel tentje opzetten, bijkletsen met de zwemmers van andere clubs. (Hoe was het in Wijk en Aalburg? "Veel zon, veel zon!"), oma warme bouillon brengen en natuurlijk niet vergeten op tijd bij de voorstart verschijnen met de juiste cap. Onder de muzikale noten van de aanwezige band werden weer de nodige afstanden verzwommen. Aan het eind van de race kreeg je de tweede mok uit de serie "Noord-Holland", met bouillon om weer een beetje op temperatuur te komen. Tussen alle activiteiten door was er gelukkig voldoende tijd om de verschillende races te bekijken.

De spits werd afgebeten door de 2 km schoolslag heren waar de eerste 4 zwemmers binnen 11 seconden van elkaar finishten. Lesley Voorn won nipt voor Pieter Pickhard en Paul Oudendijk werd 3^{de}. Bij de dames won Diewertje Vermeulen. Zij had een voorsprong van 5 seconden op de nummer 2 Larissa Brak. Op de derde plaats eindigde Eline Nijskens.



Hierna mochten de jongste deelnemers hun 500m. vrije slag zwemmen. Bij de jongens was de winst voor Ruben Dekker gevolgd door Julian van Leuven en Marcel Schouten. Daniëque van Peenen wist bij de meisjes te winnen voor Manon Minneboo en Zoe Strohmayr.

De 1000m. vrije slag junioren jongens was een prooi voor Robert Yallop. Tweede werd Jimmy Hendriksen die net voor Robert Stroo aantikte. Op dezelfde afstand bij de meisjes won Maaïke Waaijer met een voorsprong van 18 seconden op de nummer twee Anne Pel. Drie seconden later tikte Maaïke Vooren als 3^{de} aan.

Bij de 1000m. vrije slag masters heren werden de leeftijdsgroepen gewonnen door: Erwin Hoogeveen (25+), Andre Oud (35+), Richard Broer (45+) en Reinier van Oosten (55+). Bij de dames masters was de hoogste trede van het podium voor: Marleen Vos (25+), Laura Staal (35+) en Gonnie Bak (45+).

Als opwarmertje voor de 2 km vrij was er nog de 1 km vrije slag heren en dames. Winst was er voor Joost Reijns en Bianca de Bruijn.

Als snel na hun eerste afstand kwam voor de masters de 1000m. schoolslag. Winst was er voor Lesley Voorn (25+), Hans Schoenmakers (35+), Willem Zwiers (45+) en Rob Hanou (55+). Bij de dames waren de eerste prijzen voor: Marleen Vos (25+), Wendy Baljet (35+), Gonnie Bak (45+) en Liesbeth ter Laak (55+).



Hierna was het de beurt aan de heren senioren voor hun 2 km vrije slag. Het bleef tot het einde een mooie race met een kopgroep van drie zwemmers, Sebastiaan Reijen, Louis van Schaarenburg en Robin van Aggele. Pas in de laatste meters wisten Sebastiaan en Louis bij Robin weg te zwemmen, waarna in de eindsprint Sebastiaan als eerste aantikte. Louis eindigde als tweede in minder dan 2 seconden van Sebastiaan. Robin eindigde als derde op 6 seconden van de winnaar.

Bij de dames senioren eindigde de 2 km vrije slag op een strijd tussen Bianca de Bruijn en Vera van de Berg. Deze strijd werd in het voordeel van Bianca beslist. Zij tikte als eerste aan waarna Vera iets meer dan een seconde later als tweede aantikte. Om de derde en vierde plaats was de strijd gaande tussen Katinka van Vastenhoven en Sascha de Bruijn. Nu was het Katinka die als derde aantikte met vlak achter haar Sascha. Het verschil bedroeg maar een halve seconde.

De 500m. schoolslag junioren leverde zowel bij de jongens als de meisjes een mooie wedstrijd op. Bij de jongens werd Rens van den Berg eerste. Hij tikte 0,6 seconde eerder aan dan Jurrien Hartman. Derde werd de winnaar van de vrije slag Robert Yallop. Op dezelfde afstand bij de meisjes won Kimberly van Uffelen. Ook hier bedroeg het verschil met nummer twee, Maaike Waaijer, maar 0,5 seconde. Op de derde plaats eindigde Sole van Leenen.



En aan het eind van de dag zwem ik voor het eerst in mijn langebaancarrière een schoolslag-ploegentijdtrace met mijn ploeggenoten van het Y-mere. (We zwemmen eindelijk bij een club waar voldoende zwemmers besmet zijn met het slootzwemmen-virus) Voor het eerst legaal treintje zwemmen! Samen met schoolslag specialisten Robbert Springveld, Wendy Baljet en Agnus Gerringa mag ik aan het eind van de middag de taart ophalen; de eerste prijs bij de mix ploegen!

En dan op naar volgende week: In Anna Paulowna en Hoorn mijn mokken collectie compleet zwemmen!

Westkapelle- Zoutelande

Door: Peter Rotte

Zondagmiddag 1 augustus, 13.00 uur.
Locatie: Radartoren Westkapelle.
Na de laatste instructies van Lein Lievense worden 51 deelnemers (een record-aantal!) voor de negende keer op pad gestuurd voor 4 kilometer zee-zwemmen naar Zoutelande. Een steeds beter doorkomende zon, water van 19 graden en een bijna vlakke zee maken de tocht tot een genoegen. De kunst is zo te koersen dat je zoveel mogelijk van de vloedstroom profiteert. Ala je dan ook nog snel zwemt kun je na 40.54 minuten op de kant staan.

Dat presteert Martin de Milliano na een felle tweestrijd met Charles Potin die er 19 sec. langer over doet. Ryan Verplanke is derde aankomende en eerste dame (41.18 min), gevolgd door Cynthia Potin (48.59 min). Met triatleet Remy Vasseur als derde (43.51 min) en Saskia van Gastel als derde dame (51.58 min) vormen deze drietallen de aanvoerders van het totaalklassement dat wordt opgemaakt na Oostkapelle - Domburg (op woensdag 4 augustus: 3-e editie, 4 km) en Dishoek-Zoutelande (op dinsdag 17 augustus: 1-e editie, 3.7 km).

Bij deze tochten, die allebei om 19.30 starten, wordt met de steeds sterker wordende ebstroom gezwommen. Wisselbekers worden door de burgemeester van Veere uitgereikt op laatstgenoemde datum. De finish werd in Zoutelande door honderden mensen vanaf de boulevard gadeslagen.

Van de redactie: in de volgende Actueel verschijnt een uitgebreid verslag van de drie Zeeuwse zeezwemwedstrijden, geschreven door een van de deelnemers.

Fotowedstrijd zwemwater provincie Zuid-Holland

Door: de redactie

De provincie Zuid-Holland is op zoek naar leuke, mooie en sfeervolle foto's van Zuid-Hollandse zwemlocaties. In open water dus. De provincie wil deze foto's onder meer gaan gebruiken voor brochures en haar website. Van 1 mei tot 1 september 2004 kan iedereen foto's van zijn of haar favoriete zwemlocatie in Zuid-Holland insturen en meedingen naar een van de prijzen. Voor open water zwemmers is dit natuurlijk een uitdaging!

De spelregels en deelnameformulieren zijn te vinden op www.zuid-holland.nl en worden ook gepubliceerd op www.noww.nl.