

Open Water Actueel

Van de redactie

Ook ditmaal weer een week later dan gepland was, is hier dan de derde Open Water Actueel van dit seizoen. Maar er ligt nu dan ook weer een goed gevulde Actueel voor je met vele leuke verhalen over de afgelopen wedstrijden. Ditmaal niet alleen van de gebruikelijke schrijvers, maar ook spontaan toegezonden verslagen. Nog een paar weekenden en het open water seizoen zit er weer op. Ook over deze laatste weken van het seizoen en verder alle klassementen komt er nog een Actueel uit.

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

Wij wensen jullie veel leesplezier en vergeet niet de volgende en laatste Actueel van dit seizoen bij Karin Kuijlaars te bestellen!

Richard, Alinda, Joost, Fatima

Colofon

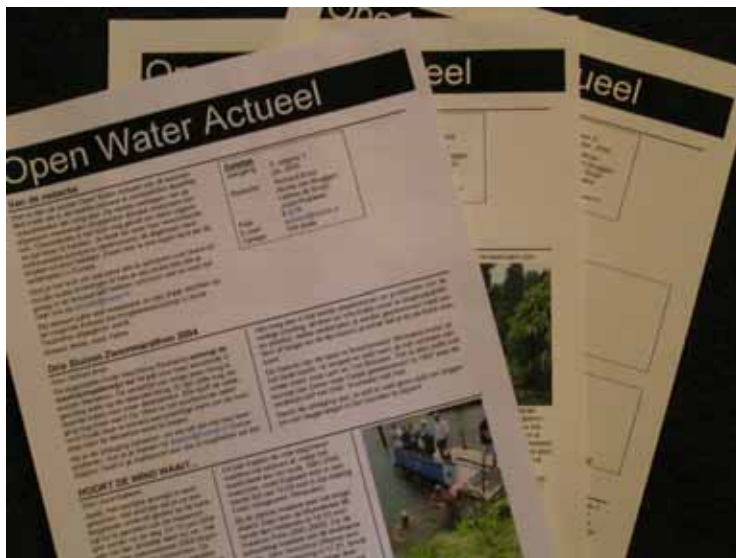
Jaargang: 5, uitgave 3 september, 2004
Redactie: Richard Broer
Alinda van Bruggen
Fatima de Bruijn
Joost Kuijlaars
Prijs: € 0,70
E-mail: actueel@noww.nl
Oplage: 100 stuks

Open Water Actueel 4

- Verslagen
- Klassementen
- Nabeschouwingen
- Cijfers & Letters

[Opgeven bij Karin Kuijlaars](#)

Naam, adres en €3,00



NABESTELLING en Actueel 4

Heb je een open water actueel gemist. Wil je de laatste actueel van 2004 niet missen....

Net als voorgaande jaren kun je de actueel bestellen.

Dit kun je doen door je op te geven bij Karin Kuijlaars met betaling van het verschuldigde bedrag, of door het verschuldigde bedrag over te maken op gironummer 3333058 t.n.v. J. Kuijlaars, Breda.

Dit onder vermelding van OWA en de gewenste nummers (1 t/m 4).

Wat zijn de kosten: 2,50 euro voor verzending en 0,50 euro voor elke actueel.

Dus voor bestelling van Open Water Actueel nummer 4 (met o.a. klassementen en nabeschouwingen) ben je 3 euro kwijt.

Veni, vidi, in Oss

Door: Joost Kuijlaars

Zaterdag 10 juli 2004 was een belangrijke dag in en rondom Oss. Vele duizenden zochten hun weg richting het Ossche om zich te vergapen aan een grootse gebeurtenis. Groots voor Ruud en zijn kersverse bruid omdat hij die dag zijn ja-woord gaf onder het goedkeurende blik van velen. Maar dat was niet de enige grootse gebeurtenis aldaar. Vele honderden (jawel, bijna 650 starts) vonden ook de weg naar de Geffense Plas, waar onder goedkeurend oog van de aanwezige jury menige wedstrijd werd gezwommen onder wat wisselende maar overwegend droge omstandigheden. Het was dus weer genieten op zaterdag 10 juli 2004 in Oss....



De organiserende vereniging Aret-husa had ook dit jaar weer een uitgebalanceerd programma neergezet. Te beginnen met een 2500m vrije slag heren met een makkelijke overwinning voor Thomas Felten van Aqua Novio '94 in 30.48. Jeugdzwemmer Sebastiaan Reijnen ('t Y-mere) tikte als tweede aan in 31.01, terwijl LZ1886-zwemmer Louis van Schaarenburg op enige achterstand in 31.44 het podium compleet maakte. Op de kilometer meetellend voor het klassement eindigde Felten weer als eerste (12.18), Reijnen werd in 12.26 tweede vlak voor Koen Florijn (MNC) in 12.29. Bij de 2,5km vrije slag dames ging de winst naar Y-mere zwemster Bianca de Bruijn in 32.44 met Kim Ruys (LZ1886) op 7 seconden als tweede. Debutante Linsy Heister van PZV zwom naar het brons in 33.12. Bianca de Bruijn ging ook de kilometer vrije slag op herhaling (13.13) voor Katinka van Vastenhoven (SG Westland) in 13.36 en MNC-zwemster Astrid Koert 13.37. Op het hoofdnummer van de schoolslag, de 2km, pakte Lesley Voorn de zege in 31.09 gevolgd in slagorde door Pieter Pickhardt (de Whee), Paul Oudendijk (Oeza) en Hans Jansen (HPC). Tim

van de Berg (ZPB) moest lossen, maar pakte vervolgens wel de winst op de kilometer schoolslag heren in een snelle 14.53. Vanzelfsprekend won Astrid Koert (MNC) bij de dames in 33.04 op zo'n 1 minuut 44 seconden door Dieuwertje Vermeulen (LZ1886), die SG Westland zwemsters de gezusters Zonneveld in de eindsprint nipt voorbleef. Vermeulen was overigens met 17.24 wel goed voor de winst op de kilometer schoolslag dames.

Nu ook de masters meetelden voor de nationale klasseringen, kwamen er ook klinkende resultaten op de klokken. Op de 1km schoolslag zegevierde thuiszwemmer Paul van den Heuvel bij de 25+ in 16.38. Tien seconden na van den Heuvel pakte Hans Kwaks (de Krabben) de zege bij de 35-plussers. Albert Boonstra van Aqua Novio '94 luisterde zijn heroptreden bij het langebaanzwemmen op met winst bij de 45+ in 17.17 en ook Rob Hanou had de weg naar Oss hervonden om bij de 55+ in 18.33 met het goud terug naar huis te gaan.

Bij de dames masters 25+ kwam Inez Heideman (OZ&PC) in 18.25 als eerste over de finish. Karin Kuijlaars van SBC-2000 won bij de 35+ in 19.05, terwijl Linda Wibbelink (Steenwijk '34) met 19.33 alle 45-plussers de baas was. Annie de Vos van Old Dutch pakte met 24.43 op de schoolslag en 22.21 op de vrije slag haar zoveelste overwinning bij de 55+. Wibbelink won vervolgens ook op de vrije slag bij de 45+ in 14.54. Irene van der Laan (LZ1886) blijft een klasse apart bij de 35+ met winst 14.11, terwijl SBC-2000 master Patricia Brooijmans met een snelle 13.25 in de 25+ klasse won.



Bij de heren verraste Martijn Butter (Oeza) met 12.51 bij de 25+. Ook Richard Granneman (de Krabben) pakte verrassend met een sterke eindsprint de winst bij de 35+ in 12.46. Ook Richard Broer (DES) kon goed volgen en won de 45+ vrije slag in 12.55. Good old Nic Geers

(van Uden de Gouwe) kwam net niet onder het kwartier maar zijn 15.10 was veruit voldoende voor de 55-plussers.



Op naar de jeugd! De junioren hadden twee afstanden af te werken: de 500m schoolslag en de kilometer vrije slag. Op de 500m schoolslag zegevierde Vlaardingse Kimberley van Uffelen in 9.06 voor Marloes Nijhuis (Heidelberg) en Naomi Gelderland (Koewacht). Bij de jongens ging de winst naar Jurrien Hartman (eveneens van Vlaardingen) in 7.55 en hield daarmee comming man Robert Yalop (Weusthag) en Rens vd Berg (Torpedo) makkelijk achter zich.

Yalop daarentegen won wel op de kilometer vrije slag in 13.13 en versloeg daarmee Niek de Ridder (Koewacht) en Robert Stroo van de Stormvogel. Bij de oudste minioren pakte Ruben den Dekker van Oeza de winst op de 500m vrije slag in 7.25. Ook Danique van Peenen van de Stormvogel had dezelfde tijd nodig bij de meisjes om de winst te pakken in een veld van bijna veertig dametjes. Op de 250m waren het de jonkies van SBC-2000 die met de winst vandoor gingen. Melvin Prins sprintte bij de jongens naar 4.52, terwijl Claudia den Ottelander de finish na 4.57 als eerste meisje bereikte.

De enerverende dag werd trouw afgesloten met een 500m rugslag, waarop Paul Oudendijk van Oeza zijn allroundheid bewees door met 7.26 te winnen. Bij de dames was het Evelien Sohl (Rapido'82) die in een snelle 7.31 het goud wist te winnen. Aan de ene kant leverden de tussentijdse prijsuitreikingen vele positieve reacties op, maar daardoor miste 90% de uitreiking van de verenigingsprijzen aan het einde van de dag, die haast traditioneel door SBC-2000 (waren zij niet de overige 10%?) gewonnen werd.

Anna Paulowna – een bloedhete zwemdag

Door: Jankees Boer

Je kent het wel. Soms heb je een dag waarvan je denkt dat je alles net even scherper ziet dan de realiteit is. Maar vaker heb ik een dag dat "het" net even minder scherp is dan de realiteit en ik mezelf als in een droom door de dag heen loods. Dit was zo'n dag.....

Intussen weet ik de weg naar Anna Paulowna bijna uit mijn hoofd. Toch denk ik steeds dat ik de goede afslag mis en dus op de verkeerde plaats het kanaal, waar ik al een tijdje langs rijd, oversteek. Ik heb het benauwd en duizel van de hitte. Als ik de wedstrijdlocatie zie liggen, verdwijnt mijn twijfel. Ik ben aangekomen in Anna Paulowna, de plaats die genoemd is naar de echtgenote van Koning Willem 2.

De prachtige molen, nog niet zo lang geleden gerestaureerd, steekt fier boven de rietkragen uit. Een "plaatje" dat niet zou misstaan in een toeristische gids over typisch Nederlands landschap. Vanuit de auto lijkt de molen heel dichtbij de start te liggen. Als ik met de auto langs de poort van het haventje rijd, krijg ik door een organisatie-medewerker een parkeerplaats bij een boerderij toegewezen. Prima geregeld! Ik betreed het wedstrijdterrein en zie al snel dat de molen toch best wel ver weg ligt. Ik begroet de eerste vrienden en bekenden. In mijn hoofd hoor ik doedelzakgeluiden, maar ik realiseer me dat juist de doedelzakspeler ontbreekt. Het is bloedheet en ik besluit om te gaan inzwemmen om mijn overbelaste schouder alvast op te warmen. Het water ligt er redelijk stil bij en is prima van temperatuur. Ik zwem naar de molen, die al zwemmende nog veel verder weg lijkt te zijn. Als het eerste nummer



bijna van start gaat, staan de "minioren6 en jonger" zenuwachtig op de pier te dralen. Vanuit het water ziet dit er heel grappig uit. Dan begint de wedstrijd, die ondanks, of misschien wel dankzij, de hitte prima verloopt.

Enkele highlights. Ferdy Witvoet wint de 1km voor masters. Jurriën Hartman en Rens van de Berg zwemmen zeer goede tijden (15.50) op de 1km school voor Junioren 3 & 4. Joop Lam wint de 1500 vrij senioren. Het meest opvallende van de dag was wel de overwinning van Paul Oudendijk op de 3km school senioren. Hij was samen met Astrid Koert er vandoor gegaan en zij eisten de eerste plaatsen bij de heren en dames op. Astrid met meer dan 5 minuten voorsprong op nummer twee! Lesley was ziek en werd toch tweede en Jurriën Hartman wordt prima derde. Tijdens de 3km vrij heren en dames sta ik op het ponton en zie ik de wedstrijd vanuit een echt "toeschouwer perspectief". Robin van Aggele wint vrij makkelijk maar wordt toch close gevolgd door Mark Drenth en Louis van Schaarenburg. Bij de dames wint Danielle Uit den Boogaard de 3km en Vera van de Berg wordt overtuigend tweede. Ook hier duizel ik, maar al snel blijkt het een drijvend ponton te zijn, en omarm ik dit als reden. Hier wordt druk besproken wie er allemaal nog in de running zijn voor de Noord-Holland bekercups. De namen vliegen rond mijn oren, maar dringen niet echt tot me door. Als ik naar huis ga en in de auto zit, lijkt de molen opeens weer vlak bij de start te zijn. Ik vraag me af of dit alleen subjectieve waarneming is of dat ik door de hitte bevangen ben en een beetje hallucineer. Waarschijnlijk beiden!

Hoorn

Door: Joeri Beetz

In 2003 werd er weer een nieuwe open water wedstrijd aan de kalender toegevoegd. Op 3 augustus 2003 organiseerde ZV Hoorn haar eerste wedstrijd in het IJsselmeer. Op de eerste dag van augustus in 2004 mag ZV Hoorn op herhaling.



En alle succesvolle ingrediënten van vorig jaar zijn weer uit de kast gehaald om er ook deze keer een aardig zwemfeestje van te maken. Een uitgebreid programma met o.a. een vijf kilometer en een ploegenraceje, een enthousiaste speaker die alle aanwezigen langs het parcours op de hoogte houdt van de strijd die in het water plaatsvindt, een loterij, heerlijke douches in een ruime kledkamer en een lekker zonnetje. Het enige minpuntje van vorig jaar dat de schrijver van dit stukje zich nog kon herinneren was een kleine worstelwedstrijd met een niet helemaal netjes uitgezette lijn. Maar bij deze tweede editie was ook de belijning goed geregeld.



Nieuw dit jaar was de mogelijkheid om al de avond vantevoren, ter plekke, aan de voorbereidingen voor de wedstrijd te kunnen beginnen door middel van het plaatsen van een tent. Zo'n 20 zwemmers met aanhang maakten van deze mogelijkheid gebruik en waren derhalve

ruim op tijd aanwezig om om 10 uur 's ochtends de eerste start van de dag mee te maken.



Het eerste programma was meteen de grootste uitdaging. 5km vrije slag, waarbij dames, heren, jongens en meisjes in tegenstelling tot bij de meeste kortere afstanden gezellig samen mochten starten. Al vroeg in de race wordt er een grote kopgroep gevormd onder aanvoering van de winnaar (bij de heren) van vorig jaar, Mark Drenth (LZ 1886). Werd Mark vorig jaar nog pge-jaagd/meegesleurd door Edith van Dijk, dit jaar ligt het tempo ietsje lager. Toch bestaat in het zicht van de finish de kopgroep nog maar uit vier personen. Joop Lam (WVZ), Mark Drenth, Robin Sprinkhuizen (de Zijl/LGB) en de verrassend sterke jeugdzwemmer Raymond vd Merwe (DES). Na 1 uur, 3 minuten en 32 seconden is Mark wederom de snelste heer in het IJsselmeer en zo'n tien seconde later tikt Raymond als tweede aan. Ook bij de dames doet de jeugd het goed. Na 1 uur, 8 minuten en 15 seconden komt jeugdzwemster Vera vd Berg (Torpedo) binnen na zich in de eind-sprint te hebben ontdaan van routinier Melanie Kuiper (de Rijn). Een klein half uurtje later is Melanie alweer sprintend in het water te vinden tijdens de laatste meters van haar kilometer vrije slag voor masters. De vele kilometers eisen toch hun tol. Elvira Jonkers (Trivia) blijft Melanie net 2 tienden van een se-

conde voor.

Nog meer spannende finishes:

- 1000 vrij jongens junioren 1 en 2. Yair Klazen (Stormvogel) finisht 0.3 seconde voor Chris Smink (de Otters Het Gooi) en 0.9 seconde voor Sverre Oelen (WZ&PC). Met een tijd van 13.04 blijven deze 13 en 14 jarigen de meeste van hun twee jaar oudere tegenstanders ruim voor.

Alleen junior 4 Niek de Ridder (Koewacht) kan duidelijk afstand nemen van de jongste junioren en tikt al aan na 12.40 minuten.

- Lesley Voorn (Oceanus) wint weer eens de 2km school, maar Hans Jansen (HPC) zit hem op de hielen en finisht maar 1 seconde later.

- 500 school jongens junioren 1 en 2. Nathan Tramper (de Bevelanders) verslaat Fabian Beinum (de Whee) met een marge van 0.7 seconde. Bij de junioren 3 en 4 maken Jurrien Hartman (Vlaardingen) en Rens vd Berg (Torpedo) het nog spannender. Jurrien finisht na 7.44.67, 0.2 seconde voor Rens.



- Ook bij de meisjes junioren zorgt de 500 school voor enerverende sprintduels. Pas in de slotfase nemen Kimberley van Uffelen (Vlaardingen) en Jacyntha Plat ('t Tolhekke) afstand van Maaïke Waaijer (SG Westland) en Sole van Leenen (de Kempvis). Kimberley wint met een minimale marge van 0.2 seconde.



- Dat ook borstcrawl spannend kan zijn wordt bewezen tijdens de 2km vrij voor heren en jongens jeugd.

Nadat Robin van Aggele (SG Miden Nederland) kilometerreter Mark Drenth verslaat met een marge van slechts 2 seconden en Marks clubgenoot Louis van Schaarenburg onmiddellijk ook aantikt, is het wachten op het groepje met de veteranen Joost Kuijlaars (SBC 2000) en Joop Lam (WVZ) (beide ook deelnemer aan de 5km vrij) en de eerste twee jeugdzwemmers Joost Reijns (ZV Hoorn) en Niek de Ridder. Joost Reijns tikt een kwart seconde eerder aan dan Niek en mag dus de grootste beker mee naar huis nemen.

Minder spannend, maar wel opmerkelijk:

Nieks zus Carmen de Ridder (Koewacht) is niet alleen de snelste jeugdzwemster, maar verslaat ook alle dames op de 2km vrij. De winnares van de 2km school eerder op de dag, Astrid Koert (MNC Dordrecht) tikt bij dezelfde 2km vrij aan als eerste dame. Melanie Kuiper voltooid haar achtste wedstrijd kilometer van de dag en wint weer een prijs, derde.

Nog even de vele bij de ploegenrace gewonnen taarten verdelen onder winnaars en hun opmerkelijk grote groep vrienden en dan snel de tent inpakken met een plotseling veel kleinere groep vrienden. En dan weer huiswaarts. 5 dagen uitrusten tot de volgende open water wedstrijd.

Zwemmen op de EJK!!!

Door: Evelien Sohl

Zoals de meeste wel hebben gelezen of gehoord, heb ik mij op zaterdag 10 april in Breda tijdens de Nationale 5000 m race gekwalificeerd voor de Europese jeugd kampioenschappen open water zwemmen te St. Afrique. Na een aantal zware trainingsweken was het dan zover. Dinsdagavond hadden mijn ouders me al bij mijn tante gebracht, omdat zij woensdagochtend vroeg weg wilden. Zij moesten immers het hele eind met de auto en caravan rijden. Dus na twee nachten bij mijn tante te hebben geslapen, bracht zij mij op donderdag 29 juli naar Schiphol. Ondanks dat wij veel te vroeg waren, vonden we al snel de anderen (twee andere zwemmers: Michel Heijnen en Sebastiaan Reijnen. En niemand minder dan Edith van Dijk, die als coach voor ons mee ging!!). Na een wat moeizaam verlopen incheck-procedure (mijn identiteitskaart kon niet gelezen worden door het self-check-in-apparaat, zodat we alsnog gewoon

moesten inchecken) namen we afscheid van mijn tante en Herman. Aangekomen in de gate hoorden we dat 20 minuten vertraging zouden hebben (wat uiteindelijk een half uur werd). Aangezien we in Parijs zouden moeten overstappen en we daar volgens het reisschema maar een uur voor hadden, was dat voor ons een beetje vervelend. Maar ondanks de vertraging waren we op de oorspronkelijke geplande aankomsttijd in Parijs en konden we nadat we het vliegtuig uit waren gestapt, het hele gebouw rondlopen (wat meer op rennen leek) om vervolgens in een bus te stappen en weer een vliegtuig van Air France te betreden. Tot onze grote verbazing was dit het zelfde vliegtuig als het eerste stuk, inclusief dezelfde bemanning....



Na weer ongeveer een uur vliegen landden we in Montpellier, waar we werden opgehaald door de organisatie met een bus. Jammer genoeg bleek het nog twee uur rijden te zijn naar St. Afrique, maar we hebben ons geen moment verveld met de Engelsen, die vooral zeer verbaasd waren dat we meer dan één taal spraken... In het hotel aangekomen kregen we de sleutels van onze kamers; de jongens sliepen samen en Edith en ik hadden ieder een eigen kamer. Nadat we wat gegeten en geslapen hadden, gingen we naar de training. Daar zagen we ook Bianca de Bruijn en Denise de Riet (zij zouden zondag de Europa Cup zwemmen en sliepen op een camping). Na de training wachtte ons een warme maaltijd. Tot onze grote verbazing moesten we van Edith iets met lange mouwen aantrekken, terwijl het buiten toch nog meer dan 30 graden was!!! Maar er was airco aanwezig in het eetgedeelte en deze zou onze spieren stijf maken, en dat moesten we natuurlijk niet hebben. Bovendien heb ik nog nooit zoveel moeten eten....volgens onze zeer ervaren (maar vooral ook zeer enthousiaste) coach zouden we al dat voedsel nog wel nodig hebben....

De volgende dag stonden we om acht uur op om om half negen te kunnen ontbijten. Edith had er toen al een training opzitten, helemaal alleen.... Ze had wel afgesproken met de Franse coach om te gaan hardlopen (deze man, Stephane Lecat, kent ze al jaren en hij is overigens een van de weinige mannen die ze nog nooit heeft verslagen... Maar helaas voor haar zal dit ook nooit gebeuren want hij is gestopt met zwemmen...), maar Stephane kwam niet opdagen. Ook bij het ontbijt moesten we eten alsof we de komende tien dagen niks zouden krijgen... Overigens ook nooit geweten dat kaas slecht is voor een sporter....deze werd ons dan ook "verboden". Tijdens de wat karige Franse ontbijten (uiteraard altijd in lange mouwen, waardoor iedereen ons aanstaarde) vertelde Edith zeer boeiend over haar ervaringen als open water zwemster.



Zij ging telkens zo op in haar verhaal dat ze bijna vergat te eten... Na het eten stond er weer een training op het programma. Deze keer wilde Edith dat we niet met ze allen (inclusief Bianca en Denise) in een baan gingen, maar dat we zouden "integreren" met de zwemmers van de andere landen. Alleen heeft het weinig effect gehad; het enige wat ik gezegd heb, was "sorry" nadat ik tegen iemand aangezwommen was....

Tijdens het middageten, waar ons nu ook het vlees verboden werd (kost teveel energie om het te verteren en die energie waren we nu juist aan het stapelen...), kwamen mijn ouders even langs. Vervolgens deden we een middagdutje (in welke tijd Edith zou gaan zwemmen met Stephane, maar ook deze keer kwam de man niet opdagen. Wij drieën trokken hieruit de conclusie dat hij gewoon bang was om van Edith te verliezen!!! Haha...wat een mietje!!).

's Middags gingen we in de bus op weg naar Le Truel, het piepkleine plaatsje op zo'n 40 minuten rijden van St. Afrique waar zaterdag de wedstrijd gehouden zou worden. Ook nu had Edith al weer nagedacht en bepaald dat we aan de rechterkant in de bus moesten gaan zitten, want we zouden aan die kant langs de baan rijden en dus zouden we het dan het beste kunnen zien (tja....ik zou er nooit bij nagedacht hebben, maar als je zo veel ervaring hebt als Edith....).



Uiteindelijk hebben we nog niet veel gezien, omdat er te veel bomen waren, maar als we aan de andere kant hadden gezeten dan hadden we helemaal niks gezien! Bij de start/finish was er de mogelijkheid om zwemmend het parcours te verkennen en dat hebben we natuurlijk ook gedaan. Wij als Nederlandse zwemmers waren de enige bofkonten die het geluk hadden dat de coach ook mee te water ging en ons zo vanuit het water precies kon vertellen hoe we de volgende dag het beste zouden kunnen zwemmen.

Voor de terugreis met de bus hadden onze "slimme" Franse vrienden van de organisatie besloten om met 2 (i.p.v. 3 op de heenweg) bussen te gaan, maar omdat we erg laat klaar waren met de baan bekijken, leek het er even op dat we er niet meer inpasten, uiteindelijk vonden we nog wat plaatsjes tussen de Italianen, die het erg grappig schenen te vinden dat Michel en ik 17 en 18 waren....

Na het eten (waar we de kok weer ervan moesten overtuigen dat we geen vlees wilden) hebben we buiten nog even op wat bankjes gezeten, zodat Edith ons kon vertellen wat ze bij de briefing voor het eten had gehoord. Bovendien legde ze ons in geuren en kleuren uit hoe een eventuele dopingcontrole zou gaan. Daarna vlug slapen, want morgen moest het gebeuren!!!

De volgende dag, de wedstrijddag, begon met het gebruikelijk karige ontbijt en daarna een halfuurtje wat loszwemmen. Tijdens dat zwemmen werd ik opeens super zenuwachtig, waarom nu ineens? Geen idee....

Na de training nog eventjes wat geprobeerd te slapen, waarna de zenuwen gelukkig weer wat gezakt waren. Ver-

volgens moest ik de zoutste macaroni (weer zonder vlees) eten, die ik ooit gegeten heb. En daarna vertrokken we dan eindelijk naar de baan. In tegenstelling tot eerdere busritten en maaltijden hebben we zeer weinig gezegd in de bus. Zelfs Sebastiaan die anders zijn mond niet kan houden, was zeer stil... Bij de baan aangekomen konden we even



een paar minuutjes zwemmen voordat de gebruikelijke briefing over niet trappen en slaan begon. Daarna wurmde ik me in mijn haaienpak en kreeg ik nummer 61 op mijn arm. Edith smeerde ongeveer 1 kilo (nou ja...een beetje overdreven) vet op m'n voeten (niet voor de kou, maar met vet is het erg vervelend voor de andere zwemmers om je bij je voeten te pakken). Bij het voorstellen van de jongens brak de speaker zijn tong over Heijnen en Reijnen, maar daarna mochten ze van start. Ze waren allebei zeer goed weg, precies zoals ze zich hadden voorgenomen. Daarna waren de meisjes (dus ik!!) aan de beurt. Echter toen ik mijn oranje t-shirt uit deed, bleek die helemaal zwart te zijn en mijn nummer op mijn schouders was zo goed als weg. Mijn naam werd uitgesproken als iets dat leek op Eveliënne, maar daarna mochten ook wij van start. Ik had een topstart! Een betere had ik mezelf niet kunnen wensen! Zoals Edith al voorspeld had ging het tot het eerste keerpunt (± 400 meter) heel erg hard. Ik had, in overleg met Edith, besloten om te proberen gewoon mee te gaan en wel te zien waar het schip zou stranden... (We kenden immers op twee namen na (en dat waren ook degenen die harder zwemmen dan Etta v/d Weijden) niemand!). Het was uiteraard een risico om met de kopgroep mee te gaan (helemaal als je bedenkt dat ik maar iets van 7 à 8 uur per week train en bijvoorbeeld de Russen en Italianen 25!) Maar het ging soepel en super, dus waarom ook niet? Jammer genoeg ging het kaarsje bij mij vlak voor het tweede en laatste keerpunt (± 2,5 – 3 km) ineens helemaal uit.... Ik kon niet meer harder en mijn armen waren leeg. De laatste 2 km waren ontzettend zwaar en kwamen er nog een Britse en een Française langs, die werd aangemoedigd vanuit een jurybootje (mag dat tegenwoordig....???) Ik hoopte nog met hen mee te kunnen, maar ik was echt helemaal leeg.



Het oranje legioen aan de kant was echt geweldig!! Iedereen liep enthousiast te schreeuwen om mij snel mogelijk bij de finish te krijgen! Het is een vreselijke kleur, dat oranje, maar als je daar ligt te zwemmen is het echt geweldig, niets valt zo veel op als dat oranje!! Het hele supportersfront, bedankt voor jullie steun!! Ik was dan ook blij dat ik de finish zag en aantikte na 1 uur en 10 minuten (voor de insiders: het lijkt misschien heel langzaam maar de eerste had ook al 1 uur 5!) op een 19^e plaats. De jongens stonden nog te wachten in het water, naar eigen zeggen hadden ze niet goed gepresteerd (waar ze later ook weer van terug kwamen!), maar volgens Edith hadden ze het geweldig gedaan! (tja een beetje bescheiden hè...ze waren 19^e en 23^e geworden). De uitslagen die Edith kreeg waren echter heel vreemd. Er waren tijden op te vinden met bijvoorbeeld 73 (?) seconden en ook was Sebastiaan (die toch echt duidelijk 4 plaatsen voor Michel was geëindigd) helemaal nog achter Michel geplaatst. Ondanks Ediths hevige protesten wilden ze er niks aan veranderen en de video bekijken die ze had gemaakt was helemaal uit den boze! Na de wedstrijd hebben we alledrie één van onze Nederlandbadmutsen geruild met andere zwemmer voor een badmuts van een ander land. Eerst probeerde ik te ruilen met een van de Russen, maar die wilden niet. Uiteindelijk heb ik een badmuts van Tsjechië weten te krijgen!



In de bus op de terugweg heb ik gezellig met Edith zitten praten over "hoe nu verder". Voor mijzelf is het in ieder geval duidelijk geworden dat ik na deze prachtige ervaring meer van dit wil. Dit houdt uiteraard in dat ik meer en anders moet gaan trainen. Edith was overigens tevreden over

ons, zeker omdat we alle drie helemaal dood waren, meer hebben we gewoonweg niet kunnen geven. Terug in het hotel heb ik met Herman en Jeroen gebeld (waarna mijn beltegoed zo goed als op was..) en verschillende sms-jes verstuurd. Even snel douchen en daarna eten (nu geen lange mouwen meer en we mochten vlees!!....de kok ook weer blij...) Daarna hebben we een stukje gewandeld en ons felbegeerde ijsje gegeten (dankjewel Herman!) op een terrasje. Het was zo gezellig dat we ineens constateerden dat het al half 1 was!! De volgende dag moesten we vroeg op want alle spullen moesten in de tassen en Sebastiaan, Michel en Edith zouden om half 10 worden opgehaald. Ook bij het laatste eten presteerden we het om als laatste klaar te zijn! (krijg je hè met alle verhalen van Edith...) Buiten zouden we nog even onze start en finish op de video bekijken, maar daar kwam weinig van omdat de man van de jury en organisatie toch nog wèl even naar Sebastiaans en Michels finish wilde kijken. Uiteindelijk was hij overtuigd en geeft hij ons tòch nog een kleine kans dat hij het zal veranderen. Mijn ouders zijn intussen ook gekomen en op de parkeerplaats staat de kleinste peugeot die ze maar konden vinden te wachten om de anderen naar het vliegveld te brengen. Met moeite krijgen we drie mega-tassen, 3x handbagage en 3 mensen (+ 1 chauffeur) erin. Nadat we afscheid hebben genomen, ga ik met mijn ouders mee. We

gaan eerst nog een keer naar het plaatsje Le Truel om naar de Europa cup te kijken. Daar zwommen Bianca, Denise, Alexander, Sascha en Peter en die hebben we natuurlijk ook nog even hard aangemoedigd! Maar daarna is het dan vakantie voor mij! We zullen twee weken in Frankrijk blijven.

Zoals al eerder gezegd was dit toernooi een geweldige ervaring voor mij. Ik weet dan ook nu zeker dat ik me verder wil richten op het open water zwemmen. Ik hoop dan ook dat ik ooit nog een keer zoiets mag meemaken!!

Ps. Dit resultaat had ik overigens nooit kunnen behalen zonder de hulp van een aantal mensen. Deze wil ik dan ook bedanken voor hun hulp en steun!! Als eerste is dat Herman van Lienden, hij heeft mij in de vroege ochtend en in de kou training gegeven in de Heerenduinen (het bad dat

mij zéér gastvrij iedere morgen voor openingstijd in het buitenbad liet zwemmen. Het hele bad voor mij alleen!). Als tweede is dat Marianne Boelhouwer, die mij een aantal keren gemasseerd heeft. Ook mijn trainingsmaatjes (David Markowski en mijn broertje) bedankt voor jullie aanwezigheid!!

Ook Edith wil ik heel erg bedanken voor de super begeleiding die zij ons heeft gegeven in St. Affrique!! Zij deed dat met zoveel enthousiasme, echt geweldig!!

Natuurlijk kan ik mijn ouders niet vergeten! Zij hebben mij, vooral de laatste tijd, overal heen gebracht om te kunnen trainen en wedstrijden te zwemmen!

Naast al deze mensen zullen er vast nog meer mensen zijn, ook die bedankt!!

LEN-cup St. Affrique

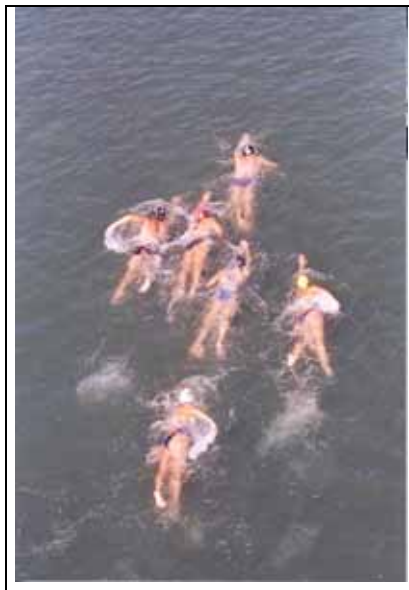
Door: Bianca de Bruijn

Op maandag 26 juli vertrokken we met de caravan naar St. Affrique. Hier werd op zaterdag de EJK en op zondag de 4^e wedstrijd van de LEN-cup gezwommen. Na een overnachting op een mooie doortrekkers camping vlak boven Clermont-Ferrand kwamen we dinsdag in het begin van de middag aan op de camping in St. Affrique. De receptie was nog gesloten, maar we werden door de familie de Riet ontvangen, die maandag al aangekomen waren. Onder het genot van een lekker glas fris hebben we belevenissen van de afgelopen weken opgehaald. Zij over hun vakantie en wij nieuws over de laatste wedstrijden. Daarna een plekje enigszins in de schaduw gezocht en ons geïnstalleerd.

Woensdagochtend was het bijtijds opstaan om te gaan trainen in het zwembad vlak naast de camping. Ook 's avonds konden we hier trainen. In de loop van de dag zijn we achter Anton aangereden om de zwemlocatie te bekijken. Wij dachten dat het in St. Affrique zelf was, maar nee hoor, het was ongeveer een half uur rijden bij ons vandaan in Le Truel. Wat een ontzettend mooie locatie!



Donderdag was het weer trainen. Bij de avondtraining was de EJK-ploeg onder leiding van Edith ook aanwezig. Sascha hebben we opgegeven voor de 10km bij de 'open Franse kampioenschappen.' Bij terugkomst op de camping waren Ben Lap en de ouders en broer van Sebastiaan Reijnen gearriveerd. We



hebben ze geholpen de tenten op te zetten terwijl mijn moeder wat extra eten kookte. Gezellig met zijn allen gegeten.

Vrijdagmorgen weer getraind. Inmiddels werd het wat drukker in het zwembad, want de meeste ploegen waren nu wel gearriveerd. Aan het eind van de middag zijn we weer naar Le Truel gegaan. Het was baan verkennen voor de EJK-ploeg en voor degenen die wilden van de LEN-cup. Hier zagen wij de ouders en broer van Evelien ook. Zij gingen in de buurt op vakantie, en hadden voor die paar dagen een hotel geboekt in St. Affrique. Nu was de Nederlandse delegatie compleet. Edith had de papieren met baan goed bekeken.

Zij gaf ons op een deel van het parcours instructies hoe het beste de boeien aan te snijden en te ronden. Het waren super tips waar zelfs ik nog e.e.a. van geleerd heb. Onderweg hebben we met het stel ontzettend veel plezier gehad. Kennelijk was het vanaf de kant ook ontzettend leuk om te zien, want Fatima had een rolletje volgeschoten. Ook de finish hebben we nog geoefend. Sebastiaan nam Ediths aanwijzin-

gen wel heel goed over, waardoor zij met een gehavend oog het water uit kwam. Wij weer met de auto terug en de EJK-ploeg met de bus. 's Avonds met Ben, Selma, Erwin en Alexander barbecued. Enkele heren hadden de volgende dag een kater...

Zaterdagochtend trainen en 's middags naar Le Truel. Alexander had inmiddels een weddenschap met Sebastiaan over de 10km zwemmen. Hij zou hem (ook voor het eerst) gaan zwemmen als Sebas onder het uur zou zwemmen. De groep Hollandse supporters vielen goed op met hun oranje t-shirts! We hebben eerst een deel van de race met Evelien meegelopen en toen we het groepje met Sebastiaan en Michel tegen kwamen zijn we met hun teruggelopen naar de finish. Het was erg spannend. Daarna naar de aankomst van Evelien gekeken. Wat waren ze alle drie kapot, maar wel een hele ervaring rijker. Ook Alexander had inmiddels besloten om toch maar de 10km te gaan zwemmen. Voor hem werd het net zo'n uitdaging als voor Sascha. Gelijk naar de briefing gegaan en daarna naar de camping en aan de pasta.



Zondagochtend nog even lekker getraind en aan het begin van de middag naar de baan.

Het was inmiddels nog warmer geworden dan gisteren. Het was ongeveer 43 graden. Dit werd overleven, want we mochten onderweg niets drinken. Edith was met de jongens

naar Nederland vertrokken, terwijl Evelien door haar ouders opgehaald was. Zij gingen na onze wedstrijd door naar hun vakantieadres. Ontzettend leuk dat zij zijn blijven kijken. Dirk Jan heb onderweg zelfs onderweg herkend. Ja, ze vallen ook zo op met die oranje shirts!!

Ook Peter Sohl zag het op het laatst als een uitdaging, dus ook ingeschreven. Hij is er alleen na één rondje uitgestapt. Hij had geen brilletje bij zich, dus de bril van Evelien gebruikt, maar die paste niet goed en nu moest hij zo vaak stoppen omdat hij vol liep. Evelien en Helga liepen eerst met Peter mee, maar later zijn ze in de buurt van Alexander gebleven. Ben heb ik de hele tijd bij mij in de buurt gezien en Fatima bleef bij Sascha. Anton en Jermaine vond je in de buurt van Denise. Het werd echt een wedstrijd waar je moest afzien. En dat heb ik echt gedaan. De tweede ronde ging het

nl. zo gemakkelijk dat ik zonder



moeite uit de groep weg kon zwemmen naar een Zwitserse die ver voor me lag. Maar door de hitte heb ik het toch moeten bezuren. Aan het begin van de derde ronde was ik helemaal kapot. Maar ik moest hem uitzwemmen, want anders mag ik niet in Müritz starten! Ik heb me laten terugvallen in de groep en zo de race uitgezwommen. Het was geen supertijd, maar dat was niet belangrijk. Ook de snelsten zwommen zeker 10 minuten langzamer dan normaal. Na mij kwamen

Denise, Alexander en Sascha nog aan. Vooral voor de laatste twee een hele overwinning op zichzelf.

De familie Reijnen ging na de wedstrijd terug naar Nederland. Die avond was er nog een feest ergens tussen St. Affrique en Le Truel. Maar Sascha en ik hadden geen puf meer om erheen te gaan. Denise en Jermaine zijn er nog wel naar toe gegaan.

Maandagmorgen vroeg is de familie de Riet vertrokken. Wij zijn 's morgens nog even lekker los gaan zwemmen. In de loop van de middag zijn wij vertrokken. Op ons gemak naar de camping van de heenweg en de volgende dag door naar huis.

We hebben weer veel geleerd deze wedstrijd en nu op naar Müritz!!

Strijen

Door: Jos Kamps



De eerste zaterdag van augustus is traditioneel de wedstrijd in Strijen. Meestal is het weer goed en zonnig. Maar onderweg naar Strijen leek het toch anders te gaan. Een donkere lucht met daaruit bliksem en donder gevolgd door veel regen leek geen goed voorteken. Maar onder de Heinoord tunnel door klaarde het op en begon de zon zijn kracht te tonen. Het programma was iets verlaet door het onweer. Maar al snel moesten de schoolslag zwemmers aan de bak. Eerst de heren en daarna de dames voor de 2km. Bij de heren was het een spannende finish die Lesley Voorn won voor Hans Jansen en Tim van den Berg. Terwijl bij de dames de overmacht van Astrid Koert weer naar voren kwam en overtuigend won. Daarna waren het de jongeren die de 500 meter schoolslag deden. Bij de jongens was Jurrien Hartman de snelste. Bij de meisjes was Kimberty van Uffelen de snelste.

Programma 5 waren de heren voor de 1km masters. Na het gebruikelijke verhaal aangehoord te hebben hoe zich te gedragen mochten ze te water. Hier was wel te zien hoe groot deze groep is want men lag allemaal binnen de meter van elkaar op een kluitje. Ook was hier te zien dat we als zwemmer niet zonder brilletje kunnen. Richard Broer verloor bij het te water gaan zijn brilletje en zag toen af om mee te zwemmen. Zo'n 15 jaar terug was het normaal om zonder te zwemmen maar nu gaat het bijna niet meer. Na

het startsignaal was het gebruikelijke geknok om zo goed mogelijk weg te komen. Andre Pantekoek had veel last van mijn stevige lichaam. Na afloop beklagde hij zich dat ik zijn pas had afgesneden. Maar Andre is 's winters waterpolo keeper, en deze zetten nooit een sprint in op de eerste of laatste 25 meter. Ik als veldspeler doe dit wel. Overigens liep het niet zo lekker op de eerste 500 meter en na het keerpunt ging de siliconencap ook nog af. Maar op het eind toch nog even sprinten om anderen te verslaan wat nu niet lukte. Joost Kuijlaars was hier de snelste. Bij de dames masters was het Patricia Brooijmans die als eerste aantikte.

Daarna was het aan de jongeren voor 1000 meter vrij. Hier was het Robbert Yallop die de eer voor eerste opeiste bij de jongens terwijl Maaïke Waayer dit bij de meisjes deed.

Vervolgens de senioren voor de 2km vrij en ook hier mocht ik starten. Ook bij deze start was het gebruikelijke geknok om zo goed mogelijk weg te komen maar ik hoef daar geen deel van uit te maken op deze afstand.

Wel was het dat de baan is afgezet met een aantal skippyballen maar echt recht zwemmen was voor mij best moeilijk. Achteraf hoorde ik wel dat men er van alles aan gedaan had om de baan zo goed mogelijk te prepareren maar



het bleek dat men de bodem had vrijgemaakt van slib zodat de skippyballen niet echt wilden blijven liggen op hun vaste plaats. Als zwemmers willen wij graag zo makkelijk

mogelijk zwemmen maar lokale omstandigheden kunnen dit bemoeilijken. Anderzijds is dit de uitdaging bij het slootzwemmen. Pas na 39 minuten kwam ik aan de finish en was de laatst aankomende heer.

Robin van Aggelen deed er 24.26.01 minuten over als eerste. Bij de dames was Bianca de Bruijn eerste met een voorsprong van bijna een minuut en deze was mij gepasseerd tijdens haar race. Naast haar waren er zo'n 12 dames mijn gepasseerd

Dan was er voor de minoren nog 500 meter vrij en hier was Ruben Dekker nummer een bij de jongens terwijl Zoe Strohmayr bij de meisjes de snelste was.

Als slot van de wedstrijden was de 1000 meter schoolslag masters en hier was het bij de heren Hans Kwaks die de eerst aankomende was Bij de dames was Gonda Stigter de nummer een. Mijn clubgenote Irma Kolk lag lang op de derde plaats maar werd in de slotfase nog voorbij gestreefd door Liselotte Joling die zo de derde plaats opeiste.

Daarna waren er nog prestatietochten over 250, 500 en 1000 meter wat een afsluiting was van een leuke dag slootzwemmen. We mogen zeker alle mensen bedanken die het ons mogelijk maken om in het buitenwater onze wedstrijden te zwemmen. Immers zonder hen is het niet mogelijk.

Zeezwemtochten

Door: Loekie van Huissteden

Toen dit voorjaar duidelijk werd dat onze ploeg (van A.Z.& P.C.) niet naar de WMK gingen omdat wij zwanger waren (nu ja, niet allemaal, maar wij leven altijd zeer met elkaar mee en met de zwangerschappen van een tweetal onder ons begon het) zocht ik naar andere uitdagingen. Eén daarvan vond ik in het deelnemen aan de Lektocht, de andere in het zwemmen van de drie zeetochten over 4km in Zeeland.



In eerste instantie was ik nog bang dat ik in Engeland terecht zou komen, omdat ik soms moeilijk koers kan houden en het strand aan mijn rechterzijde ligt, terwijl ik links adem. Op zich is het natuurlijk geen ramp de Noordzee over te steken. Weer eens wat anders dan het Kanaal. Maar ja, dan sta je daar aan de overkant en niemand die je opwacht en hoe kom je dan weer terug.....

In de openwaterwedstrijden voorafgaande aan deze zeetocht dus toch maar heel goed geoefend in het af en toe voor mij kijken om te zien waar ik zwem. Dat ging redelijk, zodat ik met veel vertrouwen (nou ja... wel wat zenuwachtig) op zondag 1 augustus naar Zeeland vertrok voor de eerste van drie tochten in zee.

De eerste tocht ging van Westkapelle naar Zoutlande. Vreemd genoeg moest ik in Zoutelande, waar de finish was, inschrijven. Daarna met eigen auto naar de start in Westkapelle. Besloten werd de auto in Westkapelle bij de start te parkeren. Van daaruit zou ik zwemmend in zee en mijn begeleiders Kees en Marja lopend langs het strand terugkeren naar Zoutelande. Na afloop

zouden we dan gedrieën rustig teruglopen naar de auto. De kledingzak werd wel door de organisatie meegenomen naar de finish. Daar hoefde dus niet mee gesjouwd te worden.

Aan de start verschenen 52 zwemmers en zwemsters. De sfeer was gezellig, iedereen kletste met iedereen. Wat opviel was het grote aantal wetsuits: zo'n 40 tegen 10 zwemmers zonder. Het water was heerlijk van temperatuur, zo'n 19 graden, en de boventemperatuur op dat moment zo'n 22 graden. Goed ingesmeerd met zonnebrandolie. De anderen, meest triatleten, waren duchtig met de vaseline in de weer. De start was aan de rand van het water. Na het fluitsignaal lopend het water in tot het makkelijker was te zwemmen. De zee was vrij rustig, op drie momenten na. Op die momenten had ik te maken met vrij hoge golven. Waardoor dat kwam weet ik niet, zal wel wat te maken hebben met de stroming of passerende boten.



Richting bepalen blijkt altijd moeilijk. Wat mij wel opviel was dat ik nooit alleen zwom. Ik zag steeds overal om mij heen gele badmutsen. Dat heb ik wel anders meegemaakt. Voor mij lag iemand die schoolslag zwom. Lekker dacht ik, daar blijf ik schuin achter. Hij ziet waar hij heen moet, ik hoef alleen hem maar in de gaten te houden. Op een gegeven moment bleek echter dat ik sneller ging dan hij. Dus ja, dan maar er voorbij en zelf weer mijn weg zoeken. Bij een oranje boei moesten wij het strand weer op. Op het strand zou de finish te herkennen zijn aan de reddingspost wat hoger op het strand en de oranje hekken. Toen ik



echter een oranje boei passeerde en dacht, hoera ik ben er, bleek dat niet dé oranje boei te zijn. Het oranje wat ik op het stand zag waren strandtenten. Op dat moment waren er ook weer hoge golven zodat ik niemand meer zag en het idee had dat ik helemaal alleen lag. Waar moest ik nu heen? Mensen op een passerende boot die ik de weg vroeg bleken niet bij de organisatie te horen. Zul je altijd zien. Ik zag echter ook geen gele mutsen richting strand gaan en ben dus maar doorgezwommen. En opeens, toch nog vrij onverwacht, ligt daar toch opeens die oranje boei vlak voor mij en blijf ik toch temidden van een hele groep richting strand te zwemmen.

De tijd? 1 uur 48 zei men mij. Ik nam automatisch aan 1 uur 48 minuten en dat viel mij toch wel een beetje tegen. Ik had op anderhalf uur gerekend. Dat had ik ook tegen Kees en Marja gezegd, die daar dan ook op rekenden. Ik was er dus eerder dan zij, dat wil zeggen toen ik het strand opliep kwamen zij er net aan. Je heb er maar een uur overgedaan..... riep Marja. Die 48 minuten bleken dus 48 seconden te zijn. Uiteindelijk was ik 41^e van de 52.

Na even wat gedronken te hebben lekker onder de douche bij voetbalvereniging De Meeuwen. Vervolgens de 4km teruggelopen, gedeeltelijk langs het strand, gedeeltelijk door de duinen, naar Westkapelle, waar de auto geparkeerd stond. Dat bleek uiteindelijk best makkelijk, ook in ongeveer een uur, te gaan. Toch maar doortrainen voor een triatlon? Rond 22.00 uur waren wij thuis. 15 uur onderweg om één uur in zee te

zwemmen.

Op woensdag 4 augustus ging de tweede tocht van Oostkapelle naar Domburg en startten we 's avonds om half acht. We kiezen weer voor het parkeren van de auto bij de finish, aan het einde van de Duinweg. Daar ligt een groot parkeerterrein waar voor €2,00 geparkeerd kan worden. Voor ons Westerlingen geen geld. Dat hebben wij dan ook niet bij ons. Wij blijken alleen parpiergeld bij ons te hebben. Gelukkig levert een consumptie bij het restaurantje voldoende wisselgeld op.



Bij de start tref ik een paar bekenden aan die er afgelopen zondag ook waren. Het totaal aantal deelnemers is echter lager omdat er op dezelfde tijd ook een wielervedstrijd en een hardloowedstrijd worden gehouden (hoezo concurrentie als je aan een zeezwemtocht mee kan doen?)

Bij de uitleg aan de start wordt verteld dat wij de ebstream en de wind mee hebben. We zullen 11x paaltjes tegenkomen. Bij de 10^e keer staan er twee paaltjes naast elkaar, bij de 11^e keer zijn die wat hoger en gemarkeerd door een rode vlag. Daar is dan de finish. Vanuit het water is er dan een fuik van rode windschermen die je naar de man met de stopwatch leiden. De finish is ook te herkennen aan het gebouw van de Reddingsbrigade dat wat hoger op het strand staat en hetzelfde is als het gebouw waar wij nu voor staan maar dan wat smaller en hoger, dus eigenlijk ziet het er heel anders uit. De eerste rij paaltjes, die op ongeveer een kilometer ligt, wordt voortgezet door bazaltblokken onder water. Die kunnen gevaarlijk zijn voor ons. Daarom ligt daar een bootje dat je aan je linkerhand moet houden. De andere boten liggen rechts.

Het startschot klinkt en we lopen het water in. Ik kan niet hardlopen, dus ik loop al een achterstand op nog voordat we aan zwemmen toe komen. Dat begint goed. En dan zwemmen. De rustige zee van de eerste tocht is dit duidelijk niet. Hoge golven. Die gaan dan wel de goede kant op maar ik vind het zwaar zwemmen. Ik heb het gevoel dat ik eerst een meter omhoog moet zwemmen en dan weer een meter omlaag. Door die golven zie ik ook

niets. Lag ik de eerste tocht nog gezellig tussen de andere zwemmers in, nu zie ik alleen maar golven, golven en nog eens golven en heel in de verte de toren van Domburg, die gelukkig op een duin staat, zodat die af en toe boven de golven uit te zien is. Ik zie geen paaltjes, ik zie ook geen boot die mij moet beschermen tegen de bazaltblokken onder water. Ik zie ook geen bazaltblokken onder water. Ik zie alleen maar golf, maar dat schreef ik vier regels hoger al.

Ik worstel me door de golven heen (de derde keer dat ik ze noem, maar het waren er ook heel veel). Opeens hoor ik een stem, ik kijk op, een boot. U (jawel, men zei U) bent te ver in zee.... U (alweer U) kunt beter wat dichtter naar het strand gaan..

Dat leverde mij twee zekerheden op:

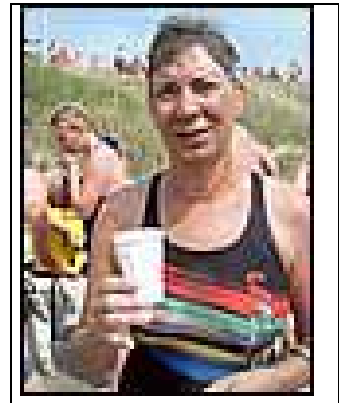
1. Ook al zag ik de hele tocht geen enkele boot; de boot, althans de opvarenden, zag mij wel. Een geruststellende gedachte.
2. Voor een Kanaaloversteek moet ik nog even wat doortrainen.

Volgzaam als ik ben, wijzigde ik direct van koers. Opeens voel ik iets aan mijn voeten. Een medezwemster. Weet jij waar we zijn vraagt ze aan mij. Ergens in zee is mijn antwoord. We zwemmen even gelijk op, maar dan is zij toch sneller en ik heb de kracht en de moed niet om echt achter haar aan te gaan. Het enige wat ik wil is finishen en eigenlijk wel nu. Maar ja, die finish ligt nog een eind verderop. Ik ga dus verder, golfje op, golfje af en dan zie ik een oranje vlag. Oranje is niet rood.



Toch word ik hierdoor in verwarring gebracht. Zou dit nu wel of niet de finishvlag zijn? Ik zie echter geen fuik van rode windschermen. Ik zie ook geen gebouwtje van de reddingsbrigade dat hoger en smaller is dan het gebouw bij de start. Ik zie dat gebouw trouwens ook niet als ik wel de rode vlag zie. Wat ik wel zie is een auto op het strand met zijn

lichten aan om ons naar de juiste plaats op het strand te leiden. Dat is heel prettig. Dat licht zie je door en over de golven heen. Wat ik ook zie is de zwemster die mij daarvoor gepasseerd is vlak voor mij. Bij het op het strand komen kan ik haar bij het lopen naar de finish inhalen en wij zijn tegelijk bij de man met de stopwatch en krijgen zo dezelfde tijd. 56 minuten en nog wat.



Dan de derde tocht, op dinsdag 17 augustus. Dit keer zwom Françoise ook mee; gezellig. De weersverwachting gaf 's morgens windkracht 2 en ook het voorspelde onweer hebben we niet gezien of gehoord. Geen vuiltje aan de lucht dus. Een lekker zonnetje, een rustige zee en een watertemperatuur van 21 graden. Wind- en ebstream mee. Het leek Center Parcs wel. In die gladde zee kwam toch wat verandering. We zwommen vlak naast de vaargeul die druk bevaren werd door grote schepen. Geen golven op zee dachten die schepen, dan zorgen wij er toch voor.

Voor de start waren we Karin Kuijlaars al tegengekomen die vandaag ook mee zou zwemmen. Karin en Françoise hebben het tijdens de tocht erg gezellig met elkaar gehad bleek. Ze hebben de hele afstand "lekker keuvelend met elkaar" afgelegd. Dat geluk van een zwemmer vlak naast je had ik niet. Gezien mijn "snelheid" lig ik meestal alleen, hoewel ik nu wel weer, net als bij de eerste tocht, wat zwemmers om mij heen zag.

Direct na het startsein, bij het passeren van de eerste golfbrekers werd ik door een links ademende zwemmer tegen de golfbreker (die rechts lag) aan gezwommen, wat mij, naar later bleek, een flink geschaafd been opleverde. Na nog zo'n 100 meter afgelegd te hebben vond een kwal (ik bedoel hiermee de echte in zee zwemmende kwal) ook dat ik in de weg zwom en met een flinke beet liet hij dat duidelijk aan mij merken. Had ik nog nooit meegemaakt. Nou dat voel je echt. Wel 3km lang.

Het zwemmen ging makkelijker dan de tweede keer. Ik kon dit keer flink



doorzwemmen. Ver voor mij uit kon ik de toren van Zoutelande in de gaten houden. Vlak voor mij lag een tijdje een zwemmer, waarvan ik hoopte dat hij goed koers hield. Na een tijdje bleek helaas dat ik sneller was dus moest ik hem (of haar? dat kun je niet zien met die wetsuits) passeren en was ik weer aangewezen op het torentje in de verte om de weg te vinden.

Omdat er een geregelde aanvoer van schepen mij links passeerde dreigde ik dit keer niet af te dwalen richting Engeland. De golven die deze schepen veroorzaakten nam ik dus maar voor lief. Waren trouwens ook niet zo hoog als die door de zee zelf veroorzaakt tijdens de tweede tocht.

Finishen blijft toch altijd weer moeilijk. Dit keer moest uitgekeken worden naar een rode vlag op de golfbreker en het huisje van de reddingsbrigade op het duin. Dan zie ik zo'n vlag, maar ben dan weer niet zeker dat het dé vlag is. Vooral niet omdat ik net, toen ik richting vlag koerste, een zwemmer vanaf het strand weer de zee in zag gaan. Dat bracht mij ook van de wijs. Had die zwemmer zich vergist? Moesten we nog doorgaan? Maar verder zag ik nergens een vlag en als ik goed keek richting strand zag ik daar toch wel een huisje op het duin en een menigte mensen. Toch maar doorzwemmen naar het strand. Aarzelend stond ik daar tot ik in het zand een heleboel voetstappen zag, die in een rechte lijn richting het duin gingen, waar flink wat mensen stonden. Dat gaf mij de zekerheid dat ik toch wel op de goede plaats aangevoeld was. Even een sprintje en ja hoor, in 43 minuten en 42 sec had ik deze keer de afstand afgelegd, die dit keer iets korter bleek te zijn dan de vorige twee tochten: 3700 meter. Ik teken voor zo'n tijd in het zoete

water op de 3km. Françoise en Karin bleken zo'n 36 minuten nodig gehad te hebben.



Stukje lopen naar de kantine en kleedkamers van de VV De Meeuwen. Lekker onder de douche. Aankleden. Een glaasje cola om de zoutte smaak weg te spoelen. Beker voor de 3^e prijs in het klassement over drie tochten uit handen van de burgemeester van Veere in ontvangst genomen en ons heerlijk weer door Petra naar huis laten rijden. Drie tochten van rond de 4km in zee volbracht. Weer een mijlpaal bereikt. Op naar de volgende...

Maarten van der Weijden groots in IJsselmeermarathon

Door: Herman van Lienden

Er is al veel over gezegd en geschreven, maar op zaterdag 14 augustus was de conclusie onontkoombaar: niet alleen vestigde Maarten van der Weijden een schitterend parcoursrecord op de 35^e IJsselmeermarathon, ook "De tegenprestatie" ten bate van het Koningin Wilhelmina Fonds Kankerbestrijding werd een financieel succes. Het uiteindelijk ingezamelde bedrag zal zeer vermoedelijk uitkomen op meer dan 25.000 euro en dat is heel veel geld voor een particulier initiatief.



Op vrijdag de 13^e leken de perspectieven nog somber. Geweldige hoeveelheden regen en een harde wind voorspelden een zware tocht, waarbij een record sowieso al buiten bereik leek. De dag van de wedstrijd bracht echter prima weer met een graad of 23 en nog belangrijker: een aanvaardbare NNO-wind (kracht 4 bij de start, maar in het verloop van de race afnemend tot windkracht 3)

,die de deelnemers schuin in de rug zou blazen.



Traditioneel slapen de deelnemers de dag voor de wedstrijd bij diverse gastgezinnen, omdat een uitvoerige briefing voor zo'n zware tocht nu eenmaal een noodzaak is. Op zaterdagmorgen 6 uur verzamelden deelnemers, coaches, schippers, juryleden, familieleden en supporters zich bij café Brakenboer te Medemblik om vervolgens per boot of auto naar Stavoren te vertrekken.

Om 8.55 uur klonk het startschot in de vierde stempelplaats van de Elfstedentocht en vooraf gegaan door het koersschip de "Elise" vertrokken 14 zwemmers richting Medemblik. De start is altijd een wat onrustig gebeuren. De deelnemers liggen nog niet bij hun volgboot en moeten zelf het koersschip volgen. Vooral de Belgische zwemster Inge Leeten slaagde er niet in een juiste koers te vinden, zwalkte van links naar rechts over het IJsselmeer en belandde zelfs tijdelijk op de laatste

plaats.

Maarten maakte geen geheim van zijn bedoelingen en nam resoluut de kop, gevolgd door de winnaar van 2003 en recordhouder, de Duitser Timm Leuchtman. Kort daarachter Mark Drenth, gevolgd door Danielle uit den Boogaard, Joost Kuijlaars en Denise de Riet.

Op volgboot "De Adelaar" werd de race gevolgd door een verslaggeefster van "De Leeuwarder Courant", Olympisch zwemmer Bart Reyman van de Belgische krant "Het belang van Limburg" en een verslaggever van Radio West-Friesland. Speciaal voor Maarten van der Weijden rukte een camera ploeg van SBS 6 uit. Vanaf 10 uur voegde zich nog een groot schip met sponsors van Maarten bij het gezelschap volgers van de race.



De wedstrijd zelf was het toonbeeld van regelmaat. Doordat de organisatie strenge eisen aan de deelnemers had gesteld lagen er uitsluitend goed getrainde zwemmers in



het water, die allen beschikten over een behoorlijke basissnelheid. Het veld zwom dan ook al redelijk snel rondom de posities die ook bij de finish zouden worden ingenomen, op twee uitzonderingen na. Timm Leuchtman gaf op 5 kilometer voor de finish op wegens zeeziekte (hij kon geen voedsel meer binnen houden en dan is het over en sluiten). De Belgische Inge Leeten begon aan een geweldige opmars die haar voor in het deelnemersveld bracht. Na 4:20.58,17 uur tikte Maarten van der Weijden onder een daverend applaus als eerste aan, 12 minuten en 5 seconden onder het oude parcoursrecord. Net als vorig jaar werd Mark Drenth tweede met ruim 18 minuten achterstand. Wel verbeterde hij zijn PR met 3 minuten. Daniel uit den Boogaard (derde all-in) was terecht trots op haar tijd net onder de 5 uur (4:59.18), waarmee ze ruim een kwartier eindigde voor de vierde aankomende en tweede dame, Inge Leeten, die haar sterke race bekroond zag met het Belgisch

kampioenschap. Joost Kuijlaars reikte bij zijn 14^e finish tot een derde plaats bij de heren en een 5^e all-in in 5:20.37. De derde plaats bij de dames (en 2^e op het NK) was voor Denise de Riet die 5 minuten achter Joost eindigde. Weer 5 minuten later tikte Patricia Brooijmans aan (dus 3^e op het NK), gevolgd door Katinka van Vastenhoven (5:37.46) en de Deense Grith Sigsgaard (5:45.52), 2 seconden (!) voor Jeroen Vogelsang. De 44-jarige Koos Ligthart bereikte in zijn vijfde en laatste (!?) marathon de meet na 5:53.03, twee minuten voor Erik van der Wel in 5:55.00. Als 13^e kwam debutante Susan de Baar over de streep in 6:00.30. Een recordtijd voor de laatst aankomende. Op de eeuwige ranglijst brengt haar dit op de 60^e plaats van de ongeveer 100 zwemmers die de tocht ooit hebben voltooid, daarmee aangevend hoe goed het gemiddelde niveau van de deelnemers dit jaar was. De prijsuitreiking vond merkwaardig genoeg twee keer plaats.



De eerste prijsuitreiking betrof de Nederlandse en Belgische kampioenschappen marathonzwemmen, de tweede het all-in klassement. Bij de eerste prijsuitreiking schonk directeur Bondsbureau Kusters 3000 euro aan het KWF fonds namens de K.N.Z.B. en haar partners, een gift die later op de middag nog gevolgd zou worden door diverse andere.

Daarna was het woord aan Jack (spreek uit "Jak") Brakenboer die namens het bestuur van de Stichting tot behoud van de IJsselmeer-zwemmarathon en ZPC DES op onnavolgbare wijze de all-in prijzen uitreikte. Dat nam ruim drie kwartier in beslag, waarbij de bekendste inwoner van Medemblik (en 8-voudig deelnemer!) beurtelings alle betrokkenen op de hak nam, complimentjes uitdeelde, sponsoren voor het volgend jaar probeerde te strikken, maar bovenal een geweldig enthousiasme uitstraalde voor "zijn" evenement.

En niet te vergeefs: volgend jaar zijn we er allemaal weer!

Stadskanaal legt rode loper uit voor open water zwemmers

Door: Alinda van Bruggen



De open water wedstrijd in Stadskanaal dankt zijn naam aan de rode loopbrug die op 300 meter van de start de beide oevers van het A.G. Wildervanckkanaal verbindt en van waar je een schitterend zicht hebt op de wedstrijd die zich daaronder afspeelt. Maar de naam zou evengoed symbool kunnen staan voor de

manier waarop de open water zwemmers elke keer worden onthaald bij de enige klassementswedstrijd in de kring Groningen. Voor de meeste deelnemers is het een flink eind rijden, maar daarvoor worden ze dan ook beloond door een organisatie die veel aandacht besteedt aan de wensen van de zwemmers. Na de hete editie van 2003 leek het nu weer op buitenwater in plaats van een subtropisch bad. Met een watertemperatuur van 16,6 en een wisselende boventemperatuur (aangenaam op de zonnige momenten, maar fris tijdens de paar buitjes en als de wind opstak) was het comfort van de overdekte voorstartruimte waar je droog en warm kon blijven tot de tewaterlating erg welkom. Voor velen bleek de plotselinge



overgang van de lauwe zomerwateren naar dit frisse water te groot, gezien het grote aantal uitvallers tijdens de wedstrijden. De EHBO-ers met hun thermodekens hadden de handen vol. Gelukkig lagen er ruim voldoende duikers en reddingsbootjes langs de hele baan om bij problemen snel de helpende hand te kunnen bieden. Maar na



tuurlijk zwom de overgrote meerderheid lekker door. Na de finish wachtten in het nabijgelegen (nou ja, 400m lopen) zwembad de super warme douches, waar zich bijzondere taferelen afspeelden... Eigenlijk begonnen die taferelen al bij de finish. Bij het ingaan van het water en tijdens het zwemmen, had iedereen het idee 'wat een lekker water!'. Ja okee, wel koud, maar wat je per ongeluk inslikte smaakte wel lekker. Dus alle zwemmers dachten dat dit afwateringskanaal wel heel erg schoon was. Bacteriologisch was dat ook vast het geval, maar bij de finish bleek dat al dat afgewaterde water van de veengronden rond Stadskanaal ook de nodige hoeveelheid veen mee het kanaal in had vervoerd. Het is jammer dat er geen cameraploegen van Studio Sport of Eurosport aanwezig waren. Na deze beelden zou het open water zwemmen ongetwijfeld direct als uiterst media-geniek door het IOC worden erkend als nieuwe Olympische sport. Ook een reclamebureau had een gouden slag kunnen slaan door een spotje op te nemen voor badschuim of wasmiddelen. Wie niet in Stadskanaal was, zal niet geloven hoe we daar het water uitkwamen. Steeds weer gingen er groepen normaal uitzijende zwemmers te water die er na 500, 1000 of 2000m weer onherkenbaar uitkwamen als een groep mijnwerkers. De capnummers waren dit keer harder nodig dan ooit, want vrijwel niemand was meer aan gelaatstrekken of badpak te herkennen.



Aanvankelijk hadden de zwemmers die finishten zelf nog niet door hoe zij eruit zagen, dus waarschijnlijk voelden zij zich zeer vereerd dat ze van alle kanten gefotografeerd werden. Al gauw veranderde dat natuurlijk en ontstonden bij de uitgang van het water langdurige schrob- en

wrijfsessies. Soms rijtjes van vijf of meer zwemmers die liefdevol elkaars ruggen stonden te boenen. Tegen de tijd dat je dacht dat het meeste eraf was, ging het richting warme douches, waar je nog 5 tinten lichter werd. Om, teruggekeerd bij je clubgenoten, hartelijk te worden uitgelachen met 'hé zwarte piet, waar heb je de sint gelaten?'. De dochter van Wendy Baljet vatte dit alles kort en kernachtig samen toen ze mams na de finish op zich af zag komen voor een knuffel. Een hartgrondig "BAH!", dat vanuit haar peupertenen kwam. Intussen werd er tussen start en finish natuurlijk ook stevig gestreden om de klassementspunten en de dagzeges. Hoewel je op deze baan geen meter teveel hoeft te zwemmen doordat je je het hele parcours uitstekend kunt oriënteren op de wal aan de ene en de zwembadlijnen aan de andere kant, worden er in Stadskanaal zelden scherpe tijden gezwommen. Dit jaar al helemaal niet.



Wellicht is de waterweerstand groter als er zoveel veen in zit? Bij de 1000m vrije slag masters heren tikte 25+er Agnus Gerringa (Het Y-mere) als eerste aan in 13.48.05, direct gevolgd door 45+er Otto Zeijpveld (Aquapoldro, in 13.49.13) en 55+er Donald Uijtenbogaard (De Dolfijn SPAX, in 13.49.83). Bij de 35+ers won Frans Oldersma (TriVia) in 15.55.10. De 1km voor senioren startte in een wave-start met de masters. Joost Reijns (Hoorn) won deze afstand bij de heren senioren / jeugd in 13.17.69. Bij de dames masters werd de 1000m vrije slag gewonnen door 25+er Marleen Vos (Het Y-mere, 14.44.85). De overwinningen in de andere leeftijdsgroepen gingen naar 35+er Hetty Hofsteenge (TriVia) in 15.29.87, 45+er Linda Wibbelink (Steenwijk 1934) in 16.11.47 en 55+er Loekie van Huissteden (AZ&PC) in 20.33.93. Bij de dames senioren/jeugd was de winst op de kilometer voor Bianca de Bruijn (Het Y-mere), in 13.07.98. Vergelijking van de eindtijden op de 1000m vrij tussen leeftijdscategorieën levert soms een verrassend beeld op. Zo won Henk van Niejenhuis (De Dolfijn SPAX) de 1000m vrij voor jongens junioren 1 en 2 in 13.03.17. Bij de

meisjes junioren 1 en 2 tikte Maaïke Waaijer (SG Westland) als eerste aan in 14.35.76. Bij de 2km schoolslag heren senioren geen verrassingen in de aankomstvolgorde, hooguit in de (tegenvallende) tijden. Lesley Voorn legde beslag op de 1^e plaats in 33.11.15. Bij de 2km



schoolslag dames werden de prijzen wel ongewoon verdeeld: de winst ging in 34.28.51 verrassend naar de sterk opkomende Larissa Brak (De Zijl/LGB), vóór de zieke Astrid Koert (34.36.26). Voor de minioren 4, 5 en 6 stond de 500m vrij op het programma. Bij de jongens was Ruben Dekker (Oeza) zijn concurrenten te snel af in 07.40.56; bij de meisjes mocht Debby den Besten (SG Westland) de hoogste tree op het podium beklimmen dankzij haar eindtijd van 07.59.39. Rens van den Berg (Torpedo) won de 500m schoolslag bij de jongens junioren 1 en 2 in 08.10.11. ZC Koewacht heeft weer nieuwe voorhoedezwemsters op de schoolslag in opkomst, zoals Naomi Gelderland, die de 500m schoolslag meisjes junioren 1 en 2 won in 08.56.10.

Bij de 1000m schoolslag masters heren voltrok zich een spannende eindtijd tussen twee koplopers: 25+er Klaas Poelstra (GZVW) en 55+er Donald Uijtenbogaard (De Dolfijn SPAX). Donald won de eindsprint en finishte in 17.55.33; vlak voor Klaas (17.55.85). Bij de 35+ers won Marcel Zweerus (Swol 1894) in 19.27.41 en snelste 45+er was Antoine Reijns (Hoorn) in 19.23.22. De winnaars bij de dames masters op deze afstand waren Y-mere zwemsters Marleen Vos (25+, in 18.44.34), Wendy Baljet (35+, in 17.13.69) en 45+er Linda Wibbelink (Steenwijk 1934, in 20.13.09).



Tot slot de 2000m vrije slag senioren en jeugd. Bij de heren zwom Sebastiaan Reijnen (Het Y-mere) onbedreigd naar de overwinning in 25.48.32, gevolgd door Joop Lam (WVZ) in 26.11.34 en Louis van Schaarenburg (LZ 1886) in 26.12.50. Bij de dames mocht opnieuw Bianca de Bruijn de hoogste trede van het podium bestijgen, dankzij een royale overwinning in 26.38.84. Tweede werd Astrid Koert (MNC) in 27.40.27 en de derde plaats was voor Kim Ruijs (LZ 1886) in 27.52.21.



Terwijl de fraaie paraplu's die alle zwimmers als herinnering ontvingen alweer lang waren dichtgeklapt, werd in een zwak zonnetje nog de

500m schoolslag ploegenrace verzwommen en startte een verbazend groot aantal deelnemers voor de 1000m prestatietoetocht. Tja, als je de kans hebt om voor een paar luttele euro's een megamodderbad te ondergaan en vervolgens vereeuwigd te worden als bruine beer, dan laat je die natuurlijk niet schieten! Wedden dat volgend jaar heel wat deelnemers schuursponsjes meenemen naar Stadskanaal?

Wie is wie?

Herinneringen aan Stadskanaal...

