

Open Water Actueel



Van de redactie

Hier is dan de eerste Open Water Actueel van dit seizoen. Een aantal weken geleden maar eens creatief bezig geweest om de lay-out wat te veranderen. De afgelopen week druppelden gelukkig weer de stukjes binnen van inmiddels bekende schrijvers. Het lijkt ons van de redactie wel eens leuk als de junioren en jeugd ook eens iets schrijven over hun wedstrijd(en). We begrijpen dat ze het leuk vinden om de belevenissen van de 'oudjes' te lezen, maar wie van de jonkies durft er iets te schrijven??? Schroom niet en mail het naar ons op actueel@noww.nl

Wij wensen jullie veel leesplezier en hopen dat we weer vlug een volgende Actueel uit kunnen geven.

Richard, Alinda, Joost, Fatima

Colofon

Jaargang: 6, uitgave 1
juli, 2005

Redactie: Richard Broer
Alinda van Bruggen
Fatima de Bruijn
Joost Kuijlaars

Prijs: € 0,70
E-mail: actueel@noww.nl
Oplage: 100 stuks

Dragen MP3- speler tijdens Open Water Wedstrijden niet toegestaan

Hulpmiddel

Tijdens het zwemmen van Open Water Wedstrijden dragen van een MP3-speler, of een vergelijkbaar apparaat, kan muziek de geest en daarmee het zwemmen beïnvloeden, waardoor het een hulpmiddel wordt.

In het KNZB-zwemreglement D1A Openwaterzwemmen staat in artikel 6 **De wedstrijd** onder 6.6.(citaat):

"Geen enkele zwemmer zal worden toegestaan uitrustingsstukken te dragen die hem helpen zijn snelheid of drijfvermogen te verhogen of in stand te houden." De MP3-speler valt dus als hulpmiddel onder uitrustingsstukken.

Veiligheid

Bij gebruik van een MP3 speler met muziek of anderszins kan ook de veiligheid van de zwemmer in gevaar komen! Immers de zwemmer sluit zich voor een groot deel af van de "buitenwereld" en is daardoor niet of veel slechter bereikbaar bij dreigend onheil (onweer, scheepvaart etc.) voor duikers, reddingsbrigade, EHBO/Rode Kruis en de fungerende juryleden.



Wereldzwembond

Bij de FINA ligt bovendien een voorstel voor het FINA-congres om coaching (de volgende stap?) te verbieden (OWS 6.12 in FINA), dus alles wat lijkt op elektronische oordopjes etc. zal waarschijnlijk worden verboden. Vooruitlopend op besluitvorming bij de Fina lijkt het de TOWZ een goed idee om de lijn van hulpmiddelen door te trekken naar eventuele "oortjes" en dergelijke.

Pas op!

Zelfs bij trainingen in buitenwateren kan de muziek geluiden, die de zwemmer wel zou moeten horen, overstemmen. Bij mogelijk opkomend onweer of onverwachte scheepvaart kan dit gevaarlijk zijn.

Gerrit Berkhoff,

lid scheidsrechterszaken TOWZ

Gorinchem: de voorzichtige opmars van de "Class of '88"

Door: Jankees Boer

Plotseling rijden we op een dijk en zien het wedstrijdparcours liggen in een prachtig kanaal.

Ik had de windrijke lokatie van vorig jaar nog in mijn hoofd en was daar naar opzoek. Dus overviel het me dat we al gearriveerd waren. Vorig jaar ideale lokatie, met maar één minpuntje, erg wind gevoelig. En toevallig waaide het die dag in 2004 enorm.

Het uitzicht is dit jaar wat minder, allemaal industrie, maar als we de dijk naar beneden zijn gelopen valt ook dat mee. De enorme fabriekshallen lijken inmiddels fabriekshallen van een normaal formaat. We zitten dit jaar heel beschut tegen de wind en de zon komt af en toe te voorschijn.



Voordat ik een hoop bekenden en minder bekenden heb begroet, we hebben elkaar immers alweer een aantal maanden niet gezien, is de wedstrijd begonnen. Ik hol naar het water om de eerste masters voorbij te zien zwemmen en zelfs voor

het oog gaat het snel!

Er worden ronduit fenomenale tijden gezwommen. Tijden die waarschijnlijk het hele seizoen niet meer gehaald worden. Het lijkt er sterk op dat de baan te kort is. Volgens mij is hier het laatste woord nog niet over geschreven of gezegd. Als deze kilometers meetellen dan zijn een groot aantal masterklassen al bepaald.

Bij de masters mannen eindigen de eerste 8 aankomenden binnen de 13 minuten. Bij de masters vrouwen zwemt het winnende drietal onder de 13.20, ook heel behoorlijk.

Op de 500meter school junioren zijn het aantal deelnemers beperkt. Natuurlijk speelt mee dat een aantal zwemmers binnenbad verplichtingen heeft. Op de 500meter en 250meter vrij heeft de organiserende vereniging PCG een groot aantal deelnemers. Hopelijk hebben ze de smaak nu te pakken en doen ze het hele seizoen mee. Bij de heren zijn er weer een hoop bekende gezichten. Maar er zijn ook een hoop "jonkies" (jaargang 1988), die staan te popelen om de oude garde te verdringen. Pelger de Jong, Niek de Ridder en Tom Verbeek kunnen nu al goed meekomen en zullen zeker binnenkort gaan knokken voor de podiumplaatsen. Bij de dames wint Linsey Heister, geen onbekende, maar wel nieuw bij het open water zwemmen. Zij wordt letterlijk op de voet gevolgd door Evelien Sohl, Carmen de Ridder en Sascha de Bruijn. De vier dames zijn aan elkaar gewaagd en gaan zeker voor de nodige strijd zorgen. Ook hier laten de 88'ers van zich spreken en bezetten vier posities binnen de top vijf. Bij de masters op de kilometer school weer ongelooflijk snelle tijden, waarbij Hans

Kwaks, John Verschoor en Karin Stein hun concurrenten ver vooruit zijn.

Op de 1km vrij wint Sebastiaan Reijnen met 10:48, gevolgd door Koen Florijn in 10:50.

Zijn er ooit zulke snelle tijden überhaupt gezwommen in Nederland? Bij de dames tikken de acht snelste deelnemers aan binnen de 13 minuten. Ook de junioren 1, 2, 3 en 4 jongens en junioren 1 en 2 meisjes zwemmen tijden waar ze trots op mogen zijn.

Bij de 2km school heren is, behalve Lesley Voorn, iedereen aanwezig. Tim van den Berg wint in een ongelooflijke 28:19 op de voet gevolgd door Hans Janssen en Pieter Pickhardt. Bij de dames is Astrid Koert weer meesteres. Larissa Brak volgt op een halve minuut. Wie weet kan zij Astrid steeds beter tegenstand bieden.



De eerste wedstrijd van het jaar geen echte verrassingen, maar al wel een aantal voorzichtige aankondigingen van nieuw talent van jaargang 1988. De tijd zal het leren.

Vriezenveen en Spaarnwoude

Door: Jos Kamps

Als het juni is dan gaat het bij een groep zwemmers weer kriebelen. De reden is dat het buitenwater lonkt en daarbij de wedstrijden slootzwemmen.

Doordat iemand mij een trainingskamp (vakantie) in België oplegde was de openingswedstrijd in Gorinchem voor mij niet weggelegd maar moest wel vooraf inschrijven voor Vriezenveen en Spaarnwoude.

Op 18 juni mocht ik naar **Vriezenveen** gaan voor de Twenterand kanaalrace. Hoewel gewaarschuwd voor files reed ik zonder probleem daar naar toe en rond 12.30 uur was ik op de wedstrijd baan en zag daar de laatste voorbereidingen voor het spektakel.



Het weer toonde zich weer als vandoord met veel zon en een watertemperatuur van 23 graden. Dan is er de eerste start waar vinzwemmers te water gaan om hun elegante bewegingen te tonen aan de vele toeschouwers langs de baan.



Dan is er de start van de 10km wedstrijd en zien we de deelnemers, met hun begeleiders, langzaam uit het gezichtsveld verdwijnen om 3 uur later weer terug te komen voor de finish.

In de tussentijd zullen een aantal wedstrijden verzwommen worden waaronder de 1000 meter vrij masters. Deze afstand was mijn eerste start in het nieuwe seizoen maar zoals te doen gebruikelijk is het begin moeilijk en koste het mij veel moeite om in mijn ritme te komen. Na 500 meter bij het keerpunt kwam Ruud Sloof mij voorbij maar ik kon hem niet bijhouden. Je gaat door maar voelt dat het niet gaat zoals je zelf wenst. Nadat ik had aangetikt zag ik dat er nog twee zwemmers achter mij zaten. Mijn tijd van 19 minuten en 31 seconden viel mij erg tegen. Bij de aankomst van de masters heren was de heer Nijzenmaning, in zijn eerste wedstrijd als scheidsrechter, zo onverstandig om middels een verkeerde beweging in het water te vallen. Onze vaste fotograaf Ruud Sloof zag het gebeuren maar daar hij in het water lag had hij zijn camera niet bij zich. Waar maak

je dit mee dat de hoogste official geeft dat hij van zwemmen houdt en dit tijdens de wedstrijden toont. Hij werd voorzien van droge kleding en kon gewoon doorgaan met leiding geven. Dan is er een prestatietoets aan één kant van de baan en komen de 10km zwemmers teug na hun strijd aan de andere kant.



Bij de prijsuitreiking bleek dat ik de 2^o prijs bij de masters 45+ behaald te hebben. De prijzenkast was goed gevuld en minimaal 3 prijzen bij 3 of meer deelnemers.

Tussendoor was er voor kinderen een hindernisbaan waar zij hun energie op kwijt konden terwijl Bolletje zijn nieuwe koek uitdeelde langs de baan.

Ik zat me af te vragen of ik de 3km moest gaan zwemmen waar ik erg



tegenop zag.

Uiteindelijk was het zover en ging ik van start in het voorlaatste nummer en al snel was ik de laatste en zwom voort. Onderweg werd ik op de hoogte gebracht door een bootje om meer links aan te houden en dan weet je dat je niet alleen bent. Net voor het keerpunt kwamen de eerste dames me voorbij. Je weet je dat het nog een eind is. Dan heb je het keerpunt gerond en mag je terug. Hoewel ik gedacht heb aan uitstappen voelde ik mij goed genoeg om door te gaan. Dan passeert op zo'n 500 meter voor de finish de laatste dame en weet je dat je de laatste bent die aantikt. Pas na 1 uur 5 minuten en ruim 30 seconde tikte ik aan. De jury gaf mijn tijd nog door en zelf baal ik van zo'n trage tijd. Maar kijk ik terug, dan zijn mijn eerste wedstrijden vaak langzaam daar ik de ervaring weer mis voor het zwemmen in het buitenwater.

Direct na aankomst kwam de demontage ploeg in actie en brak de bouwwerken, speciaal voor de wedstrijden, in snel tempo af. Wel gaf het mij een

moment van triomf daar ik toch de 3km had uitgezwommen. Bij deze wedstrijd zijn veel vrijwilligers betrokken en had men een extra boekwerk gemaakt om te laten zien dat er vele medewerkers waren om de dag te toen slagen en dat er daarnaast vele regionale sponsors waren om het ook financieel mogelijk te maken. Het is dan jammer dat er niet zoveel deelnemers waren op de diverse wedstrijdnummers want zeker met dit weer is het hier goed toeven.

Dank aan allen die dit mogelijk hebben gemaakt om ons te laten zwemmen.

Dan is het een dag later **Spaarnwoude** waar de wedstrijden plaatsvinden op de kanobaan. Hier was het duidelijk dat het mooie weer problemen geeft om de auto te parkeren maar het is gelukt. Aangekomen was het programma aan de gang en was de 5km reeds verzwommen en na korte tijd mochten de masters hun talenten weer tonen. Hoewel gedacht dat het beter zou gaan miste ik de start, doordat toen ik 3 meter van de startlijn was, het signaal al ging. Dan maar achter de meute aan. Eerst ga ik nog wat zwemmers voorbij maar dan gaan ze mij weer voorbij. Ook nu ging Ruud Sloof mij na 500 meter weer voorbij maar nu kon ik even aanhaken maar dan moest ik hem toch laten gaan. Na het aantikken bleken er nog een aantal na mij te komen. Als de uitslag opgehangen wordt blijkt ik er weer ruim 19 minuten over te doen, maar wederom 2^e in de 45+.

Dan na korte tijd de 2km vrij waar een 50-tal van start gaan. Hier mis ik de start niet en zwem in de meute mijn eerste meters maar al snel raak ik achter en mag ik zelf mijn tempo bepalen en ga af op het keerpunt. Na het keerpunt zie ik nog twee mannen achter me en ben er blij mee. Halverwege de terugweg zijn het de dames die mij links en rechts voorbijkomen. Ik kan hun tempo niet volgen en tik na ruim 42 minuten aan. Ik voel weer dat het te lang is maar kan nu mijn tijd gaan verbeteren.



We zien dat rond deze baan de mensen aan de overzijde compleet kunnen meelopen en voor hen die van vliegtuigen houden die zien vele vliegtuigen overkomen. Ook hier zijn vele vrijwilligers aanwezig om de wedstrijden een goed verloop te geven en zonder hun is dit niet mogelijk. Dank aan de organisatoren is op zijn plaats omdat zij ons zwemmers de mogelijkheid bieden onze hobby uit te voeren in het open water.

10 Jaar Kanaalrace: Ongewone super editie

Als Mark Drenth aan de start verschijnt van de Twenterand Kanaalrace, dan moet het gek gaan wil hij niet als eerste finissen. Alle voorgaande edities van de "Tien van Twenterand" heeft hij op zijn naam geschreven. Het werd een beetje een gewoonte. Maar in deze jubileum editie ging alles anders dan anders. Het was weer ouderwets gezellig op de zonovergoten zwemplaza bij Consonant Yachts en Autoschade Kelder. En in het kanaal regende het nieuwe baanrecords. Jury speaker Johan Vlaskamp raakte de tel kwijt, geen wonder als ook publiekspeaker Wim Bremmer zich met de wedstrijd gaat bemoeien. Deze razende reporter schreeuwde de zwemmers naar de finish. Maar hij hield ook contact met de onderzeeboot die op zoek was naar de gezonken kist met portofoons op de bodem van het kanaal, dit tot groot vermaak van het talrijke aanwezige publiek.

Het wil nog wel eens koud zijn in het water van het kanaal Almelo-de Haandrik. Gerrit Berkhoff uit Zwolle, al negen jaar hoofdscheidsrechter, heeft dit jaar zijn taak overgedragen aan Gerrit Nijenmanting uit Wierden. Maar hij vindt het nog veel te leuk om helemaal te stoppen. Hij gaat ook in de komende jaren zeker nog helpen. Met allerlei andere jurytaken die moeten gebeuren om een open water wedstrijd in goede banen te leiden. Koud de auto geparkeerd, staat Gerrit al de watertemperatuur te meten. En dat ziet er veel beter uit dan vorig jaar. Vroeg in de morgen meet Gerrit 19,8 graden. Dit zal in de loop van de dag nog zeker met 2 graden oplopen. Als de tem



peratuur boven water dan ook nog naar zo'n 26 graden stijgt heb je de meest ideale omstandigheden voor een open water zwemevenement weet Gerrit. En dát bij deze 10 jaar jubileum editie. Mooier kan het niet. Jan Zomer, voorzitter van de Stichting Twenterand Kanaalrace zet Gerrit bij het openingswoord nog even in het zonnetje. Natuurlijk ook zijn vrouw Riet, zij maakt ook al 10 jaar deel uit van het 50-tallige jurycorps. Met het aanbieden van een cadeau is deze Tiende editie van de Kanaalrace op een waardige manier geopend. **Vinzwemmers met twee "vreemde gasten".**

Het is inmiddels traditie. Het internationale gezelschap vinzwemmers bijt de spits af. Dit jaar in gezelschap van Ronald Buld, een triatleet uit Nijverdalen en Hans Weeber uit Ter Heyde. De ultrazwemmer, die ook al eens de Rijn heeft bedwongen van Basel in Zwitserland naar Hoek van Holland. Gerrit Nijenmanting, de kersverse hoofdscheidsrechter kan dit voorprogramma van de KNZB-races wel waarderen. Hij kent de triatlons in de regio. Mooi dat het hier samen kan, vinzwemmers, triatleten en de open water zwemmers van het KNZB-klassement. Maar wel gescheiden. We houden ons aan de KNZB-regels zegt hij gedecideerd, want deze organisatie verdient een A-status binnen het open water circuit.



Martijn Otter, de vinzwemmer uit Vroomshoop, weet zich kranig te verweren in dit internationale gezelschap. Na 5 kilometer eindigt hij samen met de Belg Rik Meeuwissen in een tijd van 1 uur 18 min en 20

sec. Duitse kampioene Sandra Hässler uit Duisburg moedigt haar collega- vinzwemmers vanaf de waterkant aan. Al meer dan 20 minuten daarvoor heeft zij de finishboei bij de Puntbrug in Vroomshoop aangeikt. Voor de derde keer wint zij deze wedstrijd met overmacht. Nele Vercruysse uit België wordt 2^e, Nicole Voet uit Wijchen derde. Duitsland, België en Nederland verdelen de medailles. Nicole: vorig jaar moest ik hier nog met onderkoelingsverschijnselen vroegtijdig het water uit, maar vandaag ging het echt super. We worden al een echt hecht vinkluppie hier in Vriezenveen. Ook in de bezembus waarmee wij met z'n vijven weer naar Vriezenveen werden vervoerd was het beregezellig. Maar ik hoop dat er volgend jaar toch meer Nederlandse vinzwemmers komen. Want dit kanaal is een supermooi zwemtraject. Bettina Lenk, ook uit Duisburg hield het na 3,6 km bij de brug in Daarlerveen voor gezien, en op de 1km afstand won de jeugdige Shauny Fory uit Hasselt (Bel) voor de Duitse Sandra Herrman in een tijd van 12.21.32.

De twee vreemdelingen in het vinzwem peloton, Hans Weeber en Ronald Buld deden het rustiger aan. Zij pakten dan ook niet de bus voor de terugweg, maar keerden zwemmend terug naar Vriezenveen.

De Tien van Twenterand



Maar goed dat de organisatie de naam Mark Drenth nog niet in de beker had laten graveren. Want de "Tien" werd dit jaar bij de heren verrassend een prooi voor Sebastiaan

Reijnen uit Almere. Met een nieuw baanrecord van 2 uur 4 min en 2 sec liet Sebastiaan zien helemaal klaar te zijn voor de Europese Jeugd Kampioenschappen. Ian van der Hulst, Mark Drenth en Joost Kuijlaars volgden op een respectabele afstand in resp. 2.13.17, 2.14.25 en 2.15.50. De Twenterand wisselbekers kon de organisatie weer een jaartje opbergen. Plaatselijke 10km zwemmers Frank Kolthof uit Vroomshoop kon niet starten i.v.m. ziekte. Kees Timmerman moest na 4km de strijd staken. Vorig jaar haalde Kees nog net het 9km punt.

Het blijft een speciale afstand, die Tien van Twenterand.

Ook bij de dames een ongewone ontwikkeling. Niet de favoriete Bianca de Bruijn, maar Daniëlle uit den Boogaard tikte als eerste aan in 2.10.08,17. Een formidabel nieuw baanrecord bij de dames. De nog jeugdige Evelien Sohl van Rapido'82 werd verrassend tweede in 2.15.59 voor favoriete Bianca de Bruijn die aantikte na 2.17.17. De Tien van Twenterand is fantastische topsport. Ook zonder de absolute top in Nederland, Edith van Dijk. Zij moest verstek laten gaan in verband met de Worldcup wedstrijden in Ohrid, Macedonië. Die Worldcup wedstrijd over 30km heeft ze overigens gewonnen.

De 10km wedstrijd estafette werd gewonnen door het Hengelse team van HZC Weusthag. Hoe kan het ook anders met Gerrit Klaas van de Vaart en aanstormend international Robert Yallop in de ploeg. Zij bleven het team van DAC Deldemsvaart met 2 minuten voor in een tijd van 2.21.55. Het dames waterpoloteam van VZPC werd derde. Marinka ter Horst, Riki Beuving, Margriet Manenschijn, Carla Jaspers Fajier en Judith Arendshorst finishten in een tijd van 3.27.42. Daarmee verdienden zij de Twenterand-wisselbeker.

Maar liefst 60 zwemmers, verdeeld over 6 zwemteams van 10 personen zwommen de prestatie-estafette van de Tien: Het Kenkhuisteam, twee teams van het SG Twenterand Open Water Zwemteam, twee teams van de Arnhemse Watervrienden en een team van SC Salland.

Overijssels Kampioenschap

Opvallend veel deelnemers uit Twenterand hadden zich ingeschreven voor de wedstrijdnummers van 500 tot 3000 meter. Veel van deze deelnemers zwemmen aankomende zaterdag ook in Scheerwolde in de kop van Overijssel. Gezamenlijk tellen deze twee wedstrijden mee voor het Overijssel Klassement.



Afgelopen zaterdag werden de eerste medailles voor het SG Twenterand Open Water Zwemteam al binnengesleept: Henk Smelt werd eerste bij de Masters heren

45+, Barend Goos werd derde bij de Masters 35+. Bij de jeugd presteerden Michiel Bloemhof en Marnik Sanderman goed. Zij werden tweede en derde. Bij de minioren werden Jan Willem Goos en Erik Smelt resp. eerste en tweede. Dit zijn dus potentiële kanshebbers bij de Overijssel Klassementen. Ook het nog jonge zwemtalent van SG Twenterand, de Vroomshoopse Laura Visserman, is nog lang niet uitgeschakeld. Zij staat nu derde in het tussenklassement. Laura: ik had eigenlijk eerste moeten staan, want ik tikte sneller aan dan de twee meiden uit Zwartsluis die nu vóór mij in het klassement staan. Bij de uitslagen is mijn capnummer 137 verwisseld met 37, waardoor ik de tijd van Ilse Hartman uit Zwartsluis heb gekregen. Ik kan het zelfs bewijzen, want mijn vader heeft de wedstrijd gefilmd. Maar helaas hebben wij niet op tijd bij de jury geprotesteerd. Zodat deze tijd blijft staan, en dat scheelt wel even 11 seconden. Maar ik probeer mijn achterstand in Scheerwolde goed te maken. En ik zie nog wel een klein kansje om Overijssels Kampioen te worden. Ik moet nog sneller kunnen omdat ik hier in Vriezenveen ook al twee kilometer had gezwommen in een estafette team. Vóórdit ik aan mijn eigen wedstrijd begon.

Ook Remko Wagenvoort en Danny Schutte maken nog kans in het Overijssel Klassement. Wij zwemmen nog geen supertijden bekend Danny eerlijk. Maar wij zwemmen in het schoolslagklassement. En bij open water zwemmen zijn niet zoveel

schoolslagzwemmers. Reint Sanderman en Erik Folbert hadden het moeilijker. Zij zwemmen juist in een heel zwaar klasse-ment, de 1500 m vrije slag, en moesten het opnemen tegen een groot aantal topzwemmers. Toch eindigden zij op een mooie 10^e en 11^e plaats. Dat geldt ook voor Vera Peddemors, Marian Smelt, en Suzan Meijer. Zij eindigden als 7e, 8^e en 10^e bij de 500 meter vrije slag meisjes. Karin Smelt, Elke Kruis-sink en Britt Boogerd zwommen bij de meisjes junioren naar een 7^e, 8^e en 9^e plaats op de 1500 meter vrije slag. Lange af-stand zwemster van SG Twenterand, en waterpoloster van de Zandstuve, Suzanne Baars, eindigde op de 3000 meter vrije slag op een 7^e plaats in het overall klassement. Ook zij maakt nog kans op een Overijssel titel, want daarin staat ze voorlo-pig tweede.

Limburgia-race

De 10^e editie eindigde feestelijk met de "Limburgia-Estafette-Race". Vier teams uit Steenwijkerwold, Markelo en Heeren-veen stredden voor de bekertjes, maar eigenlijk meer voor de Limburgia vlaaien. Het team van de Maarkel uit Markelo won. Maar de vlaaien werden onder de deelnemende teams ver-deeld, een mooi sportief einde van een heerlijke zwemdag in het kanaal Almelo-de Haandrik.



Jan Zomer, voorzitter van de Stichting Twenterand Kanaalrace blikt met vol-doening terug op het even-ement: Met meer dan 100 vrijwilligers van de zwem-verenigingen VZPC, de

Wieke en de Zandstuve, de 50 juryleden uit heel Nederland, de brandweer van Twenterand, de reddingbrigade uit Deventer, de EHBO Vriezenveen en natuurlijk met dank aan de on-

dersteuning van onze "Club van 100 - Sponsors" hebben we er weer een grandioze zwemdag van kunnen maken. Open water zwemmen begint zelfs een hype te worden bij onze drie zwemverenigingen. Elke woensdag traint er een groep zwem-mers in de zwaai-om bij Consonant en zaterdag gaan we met een team van 23 zwemmers naar de Langebaan Noord West Overijssel in Scheerwolde. In de vorige eeuw heeft de Ka-naalrace twaalf jaar stand gehouden, van 1955 tot 1967. Maar dat record gaan wij zeker verbeteren.

Extra katern:

KNZB onder indruk van veiligheidsplan: Kanaalrace krijgt A-status

Elk jaar weer wordt de organisatie van de Kanaalrace beoor-deeld door de KNZB. KNZB waarnemer, dhr van Maanen uit Abbenbroek prijst de organisatie. Hij was met name onder de indruk van het beveiligingsplan, welke de organisatie han-teert. Martin Boswinkel, verantwoordelijk voor de beveiliging kon tevreden zijn. Martin: we zetten zelf ook veel vrijwilligers in, maar de hoge score hebben we natuurlijk vooral te danken aan de professionaliteit van de brandweer, de reddingsbriga-des en de E.H.B.O. Wij hebben het geluk dat zij elk jaar weer met een groot aantal gediplomeerde mensen ondersteuning bieden. Niet alle duikers zijn namelijk gediplomeerde red-dingsduikers. De brandweer heeft deze wel, wat natuurlijk extra punten oplevert. Ook zijn we blij met een EHBO organi-satie die alles tot in de puntjes organiseert. Niet alleen de hulp bij de vaak kleine ongelukjes, maar door tijdig in te springen voorkomen zij ook veel ongemak. Een klein voorbeeldje: Door de hitte werd het wegdek op bepaalde plekken zacht. Omdat veel deelnemers in de buurt van de start op blote voeten lo-pen als ze het water verlaten kan dit veel ongemak opleveren. Zelf denk je er niet direct aan, maar EHBO-ers hebben hier oog voor. Zij strooiden direct zand op de zachte plekken. Het zijn maar kleine dingen, maar toch zo belangrijk. Mede door de uitgebreide veiligheidsmaatregelen scoorde de Kanaalra-ce-organisatie bijna het maximale aantal punten. Van Maan-en: De wedstrijdorganisatie mag zich gelukkig prijzen met al deze ondersteuning en heeft de A-status dik verdiend.

Extreem Scheerwolde.

Door: Joost Kuijlaars

Wie de verrichtingen van de open water zwemmers in Scheerwolde de laatste jaren gevolgd heeft, weet dat Scheerwolde een langebaan is waar de omstandigheden zeer bepalend zijn. Zo is afgelopen jaren de wedstrijd meerdere malen afgelast; tweemaal een NK die door kou of blauwalg geen doorgang kon vinden. Wie kan zich de verkleumde kopjes van vorig jaar niet herinneren, toen de temperatuur van het water net de reglementaire 16 graden haalde.



Dit jaar waren het rood aangelopen hoofden die het water van het Steen-wijkerdiep verlieten. Maar liefst 26.5 graden telde de thermometer dit jaar.

Wat was het warm, extreem warm...

Op de openingsafstand, de 5km vrije slag, gingen de heren dan ook zeer rustig van start. Na het eerste keer-punt gooide Ian vd Hulst de zoge-naamde knuppel, waardoor het tempo drastisch omhoog ging resulterend in de acceptabele eindtijd van 1.02.25 door Michiel Heijnen (Hellas/Glana/KZ), die daarmee Pelger de Jong van Vlaardingingen 11 seconden achter zich hield. De Jong pakte later wel de winst op de kilometer in een prima 12.17. Ian vd Hulst (Njord) moest op de 5km uiteindelijk anderhalve minuut toegeven, maar won op de halve af-stand in 32.16 voor Rein Beenker (Hoorn) en schoolslag specialist Pie-ter Pickhard (de Whee).

Bij de 5km vrije slag dames voorkwam Kim Ruijs (LZ1886) de dubbelslag van de gezusters de Bruijn. Bianca (Y-mere) weliswaar de sterkste in 1.08.06, maar Ruijs klopte op 7 se-conden Sascha (de Kempvis) in de eindsprint. Later op de dag plakte Bianca de Bruijn er nog twee over



winningen bij. Zowel de 1km als de 2,5 km werden prooi voor de zwem-ster. Op de kilometer hield ze met 13.21 "oudjes" Melanie Kuijper (de Rijn) en Elvira Jonkers (Trivia) achter zich. Op de 2,5km kon Bianca Sascha maar net van zich afhouden: 33.46. Femke Hendrikx van DZT'62 volgde op ruime achterstand als derde.

De schoolslag dames was weinig spannend: Astrid Koert (MNC) pakte gemakkelijk de winst op de 2,5km in 39.41. Dorith Zonneveld (SGW) en Karin van Dijk volgden op respectabe-le afstand. Bij de heren stevende een kopgroep van vier man op de finish af. Lesley Voorn (Oceanus) zegevierde in

39.03, maar had moeite om veteraan Hans Jansen van zich af te houden. Het verschil slechts een halve seconde. Youngster Jurrien Hartman (VZC) pakte knap het brons.



Bij de masters viel de geringe deelname op. Toch kwamen er nog acceptabele tijden op de klokken. Ik zal volstaan met het noemen van de overall winnaars. Martijn Butter (Oeza) won de kilometer vrije slag masters bij de heren in 12.54. Schoolslag zwemster Astrid Koert pakte de winst in 13.17 bij de dames op dezelfde afstand. Marleen Vos (Y-mere) zwom naar goud op de kilometer schoolslag bij de dames in 17.29, terwijl Lesley Voorn ongenaakbaar naar 16.20 zwom.

Op de 1500m vrije slag junioren

moest Robert Yallop (HZC Weusthag) streekgenoot Job Kienhuis van Arke de Dinkel bij zich in de buurt dulden. Yallop won in 19.03 en liet Kienhuis precies één seconde achter zich. Op zo'n veertig seconden werd de jonge Fred Smink van De Otters/Het Gooi knap derde. Bij de junioren meisjes kwamen slechts zes dames aan de start. Winst ging naar SGW-zwemster Debby den Besten in 22.14, die hield daarmee Marjon Pol (Zignea) 5 seconden achter zich, terwijl een half minuutje later Anke Droog (de Otters/Het Gooi) naar brons zwom. De 500m schoolslag leverde winst op voor Kimberly van Uffelen (SGW) bij de meisjes in 17.55 en Rens vd Berg van Torpedo in 15.39 bij de jongens.

Tenslotte mogen de minioren niet ontbreken in het programma. De 500m vrije slag jongens werd prooi voor Ruben Dekker (Oeza) in 7.13. Clubgenootje Stefan Tijms pakte het zilver in 7.39 en Jordy de Klerk van WZ&PC complementeerde het erepodium. De meisjes leverde winst op voor Anouk Kuijlaars van SBC-2000. De Kuijlaars-telg tikte aan na 8.09 en werd op ruime afstand gevolgd door Carmen Dekker (Zignea) en Dian Enting (Aqualero).

Op de 250m werd op het scherpst van het mes gestreden. Jan Willem Goos bleef met 5.28 Eric Smelt amper één seconde voor. Beide zwemmers zijn van Twenterand. Brons was er voor Matthijs Vos van Deltasteur. Bij de meisjes was het verschil tussen nummers een en twee minder dan een halve seconde. Manon Blankvoort van Tolhekke kreeg met 5.40 uiteindelijk het goud omgehangen voor Astrid Wibbelink (Steenwijk '34). Een half minuutje later besliste Roos Eilers, eveneens van Tolhekke, de strijd om het brons vlak voor Franka Dam van De Veene



Een prachtige dag in Breukelen

Door: Gemma Middendorp

De weersvoorspellingen waren al de hele week goed. Het zou een warme dag worden. Een prima dag om een openwaterwedstrijd te zwemmen. Een voordeel van het mooie weer is dat iedereen in het zwembad-gedeelte even lekker af kan koelen. Vooral de wat jongere zwemmers en zwemsters vermaakten zich hier prima.

Natuurlijk werden er ook weer de verschillende wedstrijddelen afgewerkt.



Breukelen staat bekend als een snelle baan waar menig master een van zijn snelste vier tijden zwemt. De masters heren mochten beginnen met de schoolslag. 35+ers Hans Kwaks en Paul

van de Heuvel zwommen voor de plaatsen 1 en 2. Zij finishen ruim voor de rest van het deelnemersveld. Bij de dames was het Astrid Koert die in haar eerste jaar als master de snelste tijd neer wist te zetten.

Na de masters waren de minioren aan de beurt. Van onze vereniging waren er 4 zwemmers die voor het eerst aan een wedstrijd meededen. Vragen als hoe moet ik dan een keerpunt maken en waarom heb je zo'n gekke badmuts op je hoofd werden gesteld. Het blijft voor sommige zwembad zwemmers nog altijd vreemd om mensen met plezier in een sloot te zien zwemmen.

Op de 250m minioren 1, 2 en 3 was er bij de jongens helaas geen deelname. Bij de meisjes wist Tineke van Dort de eerste plaats te behalen. Er was zelfs een deelnemster uit geboor-

tejaar 1998! Bij de minioren 4, 5 en 6 waren er duidelijke overwinningen voor Carlie Mennen en Ruben Dekker. Opvallend was de grote voorsprong die de nummers 1 en 2 bij zowel de jongens als de meisjes op de rest van het deelnemersveld hadden.

Een spannende strijd bij de jongens junioren 1 en 2 tussen Fred Smink en Wesley Broekman besliste Wesley in zijn voordeel. Bij de meisjes was het de één jaar jongere Sabrina Charehbili die wist te winnen.

Op het bijnummer de 1km vrije slag won Koen Florijn met bijna een minuut van zijn tegenstanders. Sascha de Bruijn bleef bij de dames zus Bianca net voor.

De masters mochten het water in voor hun tweede start. Ditmaal de vrije slag. Joost Kuylaars liet zien nog steeds in vorm te zijn en zette een tijd neer van net onder de 12 minuten. Richard Granneman kon hem goed volgen en tikte aan na 12.01. Bij de categorie 55+ wist Donald Uijtenbogaart zijn concurrent Nic Geers ruim 2,5 minuut voor te blijven. Al is Nic wel een paar jaartjes ouder. Misschien is het een idee om ook een categorie 65+ in te voeren als er deelnemers in die leeftijdsgroep zijn? Bij de dames was het Bianca Cox die als eerste weer het water uit kwam. Bianca finishte in een keurige 12.44. Zij hoopt straks met de EMK een goede prestatie neer te zetten.



De 2km schoolslag heren zorgt voor het nodige kijkplezier aan de kant. De meestal spannende finishen en het toch nog steeds toegepaste tactisch zwemmen geeft de toeschouwer een leuke wedstrijd. Dit

maal was het Lesley Voorn die de eerste prijs bij de heren in ontvangst mocht ne



men. Helaas is het bij de vrouwen een stuk minder spannend. Eigenlijk staat al voor de wedstrijd vast dat Astrid Koert gaat winnen. Zo ook deze keer. Wel waren er dit keer 14 dames ingeschreven. Dat aan-

tal begint weer ergens op de lijken. Topnummers qua aantal deelnemers waren de 2km vrije slag heren en dames. Met 53 heren en 48 dames was het dringen bij de start. Ook hier wist Koen Florijn met ruime voorsprong te winnen. Bij de dames was het Sascha de Bruijn die voor haar tweede overwinning van die dag tekende. Ditmaal was het niet haar zus Bianca die tweede werd maar Astrid Koert. Bianca moest met de derde plaats genoegen nemen.

En dan zit het er al weer op, een dagje Breukelen. Spullen inpakken en terug naar de auto. Hopen dat je een beetje dicht bij de ingang een plekje had want aan het eind van de dag voelt die tas ineens een stuk zwaarder aan dan 's ochtends.

Langebaan Bodegraven 2005

Door: Agnus en Marleen

Dit jaar zijn we (Agnus en Marleen) wederom in Bodegraven. Niet met zijn tweeën, maar met zijn drie dit jaar! We hebben Grith bij ons, een Deense zwemster die al heel wat open water kilometers gemaakt heeft in binnenland en buitenland. Het zou haar laatste wedstrijd worden voordat ze naar Canada vliegt voor de WK open water. Sinds enkele maanden is haar thuishaven Amersfoort en naar trainingsbad het Floraparkbad in Amsterdam. Met zoveel open water ervaring mag je een open water wedstrijd als Bodegraven, door het centrum van de stad niet missen!



Het weer is niet te warm en niet te koud en bovenal: het is droog! Het water heeft een aangename temperatuur, dus ideaal om zelfs een beginnende open water zwemmer enthousiast te maken.

Dachten wij vroeg te zijn: het is even voor elven als we arriveren. Maar voor een plekje moeten we ons koepeltentje opzetten met uitzicht op het keerpunt! Veel clubs hebben al een plekje ingenomen en zitten gemoedelijk met elkaar te kletsen, wachtend tot de eersten te water zullen gaan.

Er is voor het eerst een 5km vrij aan het programma toegevoegd en voor de verandering starten zij niet waar ze zullen finishen! De meeste toeschouwers zien de zwemmers van programma 1 en 2 niet starten: we kunnen ze wel uitzwaaien want ze worden met een bus ca 4,5km van de finishplaats gebracht en mogen terug zwemmen. (Een soort dropping dus, alleen de kans op verdwalen is zo goed als 0%)

Voor de meelopers een extra uitda-

ging: de meesten lopen heen en terug: 2 maal zoveel als tijdens een "gewone" 5km.



Zelf bedank ik voor een wandeling van 10km: ik moet mijn benen wel een beetje sparen voor de afstanden die ik zelf zwem. Zodoende wandelen we de zwemmers tegemoet en komen ze op zo'n 2km van de finish tegen.

Omwonenden, die al jaren gewend zijn dat er elke zomer grote groepen open water fanaten langs zwemmen, kijken erg raar op: "hé, die zwemmers komen van de verkeerde kant!"

Opvallend snel tikken de eerste zwemmers van de 5km aan. Bij de heren is het Koen Florijn die de eindsprint wint in een tijd van 59 minuten en 17 seconden. Van echte concurrentie is geen sprake want de nummer 2 en 3 (Pelger en Michel) zijn Heren Jeugd. Op een respectabele afstand eindigt Joost Kuijelaars op 2 minuten.

Bij de Dames wordt de strijd om het goud uitgevochten door Linsy Heister en Evelien Sohl. Dit wordt door Linsy gewonnen in 1 uur 2 minuten en 11 seconden.

"Onze" Grith eindigt op de 6^{de} plaats in 1 uur 5 minuten en 9 seconden. Zelf is ze erg tevreden. Ze heeft alleen wel erg veel ballast mee weten te nemen: er komen veel waterlelies tevoorschijn uit haar badpak!

Bij de heren schoolslag zien we vandaag een heel ander beeld dan "normaal". Met ruime voorsprong wint Jurien Hartman in 31 minuten en 11 seconden op een krappe minuut gevolgd door Tim van de Berg. Beiden worden nummer 1 (Heren jeugd 1 en 2 om senioren)

Bij de dames zal het niemand ver-

wonderen dat Astrid Koert met een geweldig mooie schoolslag onbedreigd naar een eerste plaats zwemt (32.34). Kort erna wint ze de 1km vrij dames masters en aan het eind van de dag nog eens de 2km vrij dames. Volgens velen ligt ze prima op schema voor het IJsselmeer!

Zelf mag ik om 14:30uur te water. Ik waag me niet aan een 2 of 5km, maar aan de 1km vrij masters dames. Hier zwemmen zwemsters van diverse pluimage en leeftijd. Sommige zwemmers gebruiken dit programma om uit te zwemmen na een 2km schoolslag, anderen wagen zich 1-malig in het slootwater of proberen weer een beetje in vorm te komen na een zwangerschap. Al bij de start is de volgorde bepaald: de snelle voor, de genieters erachter. Onderweg kom ik nog wat verbaasde eendjes tegen en heel veel waterlelies. Inmiddels ben ik wel zo ervaren dat ik keer tussen de boei en de boot en zwem niet om de boot heen. Op de terugweg probeer ik mensen aan de kant te herkennen en tegelijkertijd in een rechte lijn op de finish af te zwemmen. Na het aantikken (blij, want ik heb voor het eerst dit seizoen een eindsprint gewonnen!) dobber ik rustig naar de kant om mijn herinnering op te halen. Glazen dit jaar! Overigens was ik niet snel genoeg voor een podiumplaatsje: Astrid Koert, Bianca Cox en Tamara van Gorkum zijn me voor.



Bij de heren masters tikt Agnus Gerri-na van Y-mere als eerste aan (13 minuten precies) en mag, net als alle andere prijswinnaars, een dekentje in ontvangst nemen.

Ondertussen geniet ik weer van het

uitzicht, de zwemmers en een gezellig babbeltje met Jan en alleman. Dat zullen we een aantal weken moeten missen want we gaan een paar weekjes naar Canada. Je raad het misschien al: Zwemmen!

Ik zie de jeugdzwemmertjes voorbij komen. Grappig is wel dat ik bij de jeugdzwemmers altijd iets langer kijk naar de langzaamsten (dan denk ik: "daar zwom ik vroeger ook") terwijl ik bij de dames en heren afstanden meer kijk naar de snelsten.



Aan het eind van de middag mag ik nogmaals te water. Dit maal voor de 1km schoolslag masters dames. Dit is eigenlijk een leukere open water zwemslag, want je kunt nog meer om je heen kijken. Alleen zwaaien naar mensen op de kant mag helaas niet (je handen moeten natuurlijk wel gelijktijdig en evenwijdig naar voren gebracht worden!) Na 2 baantjes mag ik alweer aantikken en mag met een prima tijd (17.13) een dekentje in ontvangst nemen. Gonda Stigter wordt eerste bij de dames 35+ (17.19), Gonnie Bak bij de 45+ en Judith Berkel bij de Dames 55+. Stiekem kijk ik nog even bij de uitslagen van de Master heren. Altijd leuk om te vergelijken. Ron Langelaan wordt eerste bij de 25+ in 16.30, terwijl Capser de Zeeuw eerste wordt bij de 35+ (17.58). Gerrit Hofstra wint de Heren 45+ (17.23) en Donald Uitdenbogaard de heren 55+ (17.29)



De volgende dag rijd ik door de stromende regen en onweer naar het werk. De prut zit nog een beetje achter mijn oren en ondanks een warme douche heb ik het gevoel een lichte slootwater walm om me heen te hebben. Ach, dat is slootzwemmen!

Lektocht 2005

Door: Loekie van Huissteden

10 Juli 2005. Mijn tweede tocht van Beusichem naar Culemborg. Zwemmend dan wel te verstaan. Frans en Marja halen eerst Jos en dan mij op. Gevieren gaat het dan richting Beusichem, waar drie van ons zwemmend naar Culemborg zullen gaan en de ander (Frans) per auto. Onderweg zijn wij even bang dat we een omweg zullen moeten maken omdat er 's nachts brand is geweest op de Lekbrug tijdens wegwerkzaamheden. Die brand blijkt echter op de andere helft te hebben gewoed, zodat wij moeiteloos kunnen doorrijden.

Onderweg probeer ik mijn reisgenoten vergeefs warm te krijgen voor een estafette-oversteek van het IJsselmeer. Teveel golven is het antwoord.



In Beusichem ons aangemeld en onze plastic zak voor de kleren opgehaald, met daarin de herinnering aan deze tocht in de vorm van een kwartetspel. Jos, Marja en ik zijn met zijn drieën. Gelukkig komt Marinka er even

later er ook bij, zodat wij besluiten, mochten wij ons onderweg vervelen het kwartetspel ter hand te nemen. Met zijn vieren is zo'n spel toch minder voorspelbaar dan met zijn drieën.

De scheidsrechter neemt het woord. We zwemmen onder betere omstandigheden dan vorig jaar. Het zonnetje schijnt lekker. Watertemperatuur rond de 21.5 graad. De stroom mee is ook dit jaar te verwaarlozen. Hoewel..... 100 meter per uur. Dit betekent volgens een vlug rekensommetje dat als ik lekker op mijn rug ga liggen ik zonder enige inspanning over 60 uur in Culemborg aankom en ondertussen lekker bruin wordt in mijn gezicht. Kan ik dat de jury aan doen vraag ik mij direct af.

De volgende rekensom die in mij opkomt is als ik deze stroom mee onderweg niet gebruik, maar bewaar tot het einde? Hoef ik de laatste 200 meter niet te zwemmen. Die zijn meestal het zwaarst. Helaas schijnen enige natuurkundige wetten hier tegen te zijn, zodat ik de volledige 6000 meter zwemmend op eigen kracht zal moeten afleggen.

En daar gaat de sloopstoeter, waarop wij te water mogen gaan en het schot, waarop wij mogen vertrekken. Nog voordat ik een slag gezwommen heb ligt ik al 20 meter achter. Dat gaat lekker zo. Nou ja, hardlopers zijn doodlopers luidt een bekend spreekwoord en dat zal ook wel voor zwemmers gelden. Ik ga van start in mijn eigen tempo en zie verder wel in welke tijd die mij naar het eindpunt zal brengen.

Een tijd lang lig ik in mijn eentje te zwemmen. Hebben een aantal boten lucht gekregen van mijn wens in estafetteverband het IJsselmeer te bedwingen. De ene na de andere boot veroorzaakt golven om mij zo van dat voornemen af te brengen. Tevergeefs. Ik neem de golven alsof ik niet anders gewend ben. Nou ja, ik heb vorig jaar natuurlijk wel geoefend in Roermond.

Al gauw doemt er toch een oranje badmuts voor mij op. Ik lig niet helemaal alleen. Een tijd lang kan ik hem volgen en ga ik hem zelfs voorbij. Vervolgens passeert oranje badmuts mij weer en een tijdje zwemmen wij zo naast elkaar door. Dat is makkelijk voor mij, want hij ademt naar rechts en kan zo de boten en de gele boeien in de gaten houden. Hoef ik niet zelf te kijken. Dat is niet verstandig van mij. Voor de vorm (voorgevoel?) kijk ik toch maar een keertje voor mij uit en dan zie ik opeens een gele boei vlak voor mij opdoemen. Bijna botsing. Voortaan dus gewoon zelf opletten. Dat is ook niet zo moeilijk. Ik krijg het ritme van drie keer links ademen en de vierde keer met mijn linkerarm mee ook mijn hoofd naar voren en dan pas naar beneden aardig te pakken. Weer een paar golven en oranje badmuts is weg. Nu ja, ik bedoel ik zie hem niet meer.



Dan begin ik weer met rekenen. Dat kan ik niet laten. 110 Armslagen tussen de groene vlaggen aan de kant. Dit is ook ongeveer de afstand tussen de gele boeien. Moeten dus zo'n 100 meter van

elkaar afliggen. Dan maar boeien tellen om te weten hoeveel meters ik afgelegd heb. Op een gegeven moment vind ik dat een beetje saai worden en ook een beetje ontmoedigend. Wat



is nu 100 meter op 6000 meter. Bovendien vergeet ik steeds hoeveel ik er gepasseerd ben. Wat zei de scheidsrechter ook weer? Er lagen 24 boten stil en 2 voeren er heen en weer? 24 boten

die stil liggen op 6000 meter. Dat is er pakweg een op de 250 meter. Dat zet meer zoden aan de dijk. Even denk ik dat de boten, dus meters, mij voorbij schieten. Dan heb ik in de gaten dat het steeds hetzelfde bootje is dat naast mij ligt. Tegelijkertijd bedenk ik mij ook dat de bootjes die ik passeer daar echt niet zullen blijven liggen als ik als laatste voorbij gezwommen ben. De woorden van de scheidsrechter dus verkeerd begrepen.

Al met al schiet ik toch lekker op. De spoorbrug doemt opeens voor mij op. Nou ja, nog wel op een afstand van zo'n 2000 meter heb ik mij laten vertellen. Wat wel vreemd is is dat elke keer als ik nu opkijk die brug iets naar achteren verschoven wordt, zodat ik het gevoel heb alsof ik niet opschiet. Dan opeens is die brug toch weer op zijn eigen plaats terug gezet en blijf ik heel in de verte de haven al te kunnen zien. Aan de oevers van de Lek wordt het wat drukker. Er zitten mensen heerlijk van het zonnetje te

genieten. Een enkeling waagt zich ook even te water. Allen stralen iets uit van die is gek..... Datzelfde denk ik soms ook wel eens, maar nooit erg lang. De haven komt dichterbij. Dan passeert er opeens een boot met een knipperend licht. Wat is

dat? Wegwerkzaamheden? Omleiding? Een file? Dat laatste blijkt het geval te zijn. De golven zijn weg en opeens zie ik een lange rij van groene en oranje badmutsen voor mij. Ik blijf dus toch niet zo in mijn eentje te hebben gezwommen als ik dacht. Gelukkig blijkt de file uit redelijk doorzwemmende zwemmers te bestaan zodat er geen vertraging ontstaat. Ik probeer er nog een klein sprintje uit te persen en finish in 1 uur 49 minuten en 49.97 sec, verwelkomd door Greet Brehler die mij onderweg vanuit de juryboot in de gaten heeft gehouden. Ik ben dus 20 minuten sneller dan vorig jaar. Natuurlijk waren de omstandigheden dit jaar beter dan vorig jaar. Maar na twee longontstekingen dit voorjaar waren mijn tijden op de 1000 meters die ik dit jaar zwom, ook onder betere omstandigheden dan vorig jaar een minuut langzamer. Ik ben dus erg blij met deze tijd.

Van Frans hoorde ik dat de speaker nog meer in mij zag. Bij de tweede aankomende zwemster riep hij om dat ik gefinisht was. Nou nee, zoveel invloed had die prednizonkuur nu ook weer niet, ook al staat dit middel op de dopinglijst.



Ik blijf echter ook niet als laatste gefinisht te zijn. Nog zeker drie heb ik er achter mij gelaten.

Met een tevreden gevoel hijs ik mijzelf het water uit. Dit smaakt naar meer. Wie wil mij

volgend jaar opnemen in een estafetteploeg het IJsselmeer over?

Beusichem-Culemborg 10 juli 2005

Door: Alinda van Bruggen



De nietsvermoedende toerist die zondagochtend 10 juli met de veerpont bij Beusichem de Lek wilde oversteken, zal wel raar hebben opgekeken. Wat voor hem een onbegrijpelijk tafereel moet zijn geweest, was zelfs voor alle open water liefhebbers ter plekke een ongewoon mooi gezicht. Een zonovergoten rivier, omzoomd door rietkragen en weilanden waarin de lome koeien hooguit even stopten met herkauwen om het gebeuren in zich op te nemen, en dan de veerpont met zo'n 120 dames en heren in zwemkleding die in het midden van de stroom halt hield. Om de veerpont heen een zwerm motorsloepjes met juryleden en bewaking. Om even over half twaalf mochten alle zwemmers voor de 6km te water en klonk het startsignaal. Verrassend te zien hoe snel de meute zwemmers zich ontvouwde tot

een langgerekt lint.

Veel van de supporters, coaches en andere belangstellenden op de kant voelden het wel kriebelen dit jaar: het water zag er aanlokkelijk uit. De omstandigheden waren dan ook wel heel veel beter dan vorig jaar. Dit keer was het met een watertemperatuur van circa 21 graden en een boventemperatuur rond de 26 graden heerlijk. Ook was er dit jaar weer eens stroming op het traject. Officieel zo'n 100m per uur, maar de tijden die gezwommen werden doen vermoeden dat het nog wel wat meer was. Of waren het de aanzienlijke geldprijzen voor de snelste zwemmers, die tot zulke goede tijden leidden?



Al na 1:02:28.86 was het Maarten van der Weijden (MNC) die als eerste aantikte en daarmee de grote prijs van € 400,- in de wacht sleepte.



Slechts 5 seconden later finishte ook Sebastiaan Reijnen (Y-mere). Ook voor hem een mooi bedrag, evenals voor nummer drie Koen Florijn (MNC) die 1:03:40.55 nodig had voor de 6km. Als je nagaat wat een actieve open water zwemmer per zomer aan startgelden en reiskosten kwijt is, dan is duidelijk dat je van het winnen van de Lektocht echt nog niet rijk wordt, maar een welkome bijdrage in de kosten is het natuurlijk zeker.

Als vijfde all-in en snelste dame finishte Etta van der Weijden in een prachtige tijd van 1:05:56.10. Twee-en-eenhalve minuut later was het nog een spannende finish voor de nummers twee, drie en vier bij de dames. Danielle uit den Boogaard (evenals Etta, Maarten en Koen zwemmend voor MNC, dat dus goede zaken deed in Culemborg) werd tweede in

1:08.24.26. Bianca de Bruijn (Y-mere) en Evelien Sohl (Rapido '82) tikten tegelijk aan in 1:08.26:45, waarbij Bianca de A-tijd toegewezen kreeg. Daarna kwamen ook de andere zwemmers binnen, vaak in groepjes die nog in de haven van Culemborg een flinke eindsprint inzetten om de onderlinge winst. Zowel bij de heren als bij de dames wisten alle zwemmers die gestart waren de finish te halen, hetgeen vooral voor de debutanten toch ook een prestatie is.



Terwijl de 6km-zwemmers gingen douchen (erg leuk, midden op straat!), omkleden en daarna ofwel gingen kijken naar de binnenkomst van de resterende zwemmers ofwel de braderie bezochten, voeren de jury- en beveiligingsbootjes terug. Twee kilometer stroomopwaarts, bij de zandafgraving naast de Lek, wachtten namelijk nog de deelnemers voor de 2km vrije slag junioren en de 2km schoolslag, evenals een grote groep zwemmers voor de prestatietocht. Deze mensen zaten heerlijk in het zonnetje te wachten, of waren alvast gaan inzwemmen in het water van de zand-

afgraving. Een prachtige plek voor de tweede start, al lieten de voorzieningen iets te wensen over (wel kleedruimtes, maar geen toiletten, geen afvalbakken etc). Om half drie gingen de jongens junioren van start voor hun 2km. Hoewel zij pas na zo'n 400m vanuit de zandafgraving in de Lek terecht kwamen en dus pas daar van de stroming konden profiteren, werden ook op de 2km heel snelle tijden gezwommen. Bij de junioren 1 en 2 ging de winst naar Fred Smink (De Otters het Gooi) in 24:35.27, gevolgd door Fabian Beimin (de Whee) en Hans Peter Hartog (Alliance Den Ham). Bij de junioren 3 en 4 was Robert Yallop (HZC Weusthag) de concurrentie te snel af in 23:57.89. Tweede werd daar Job Kienhuis (de Dinkel) en derde Jimmy Hendriksen (DES). Bij de meisjes junioren 1 en 2 waren het opnieuw twee zwemsters van MNC die met de winst gingen strijken. Snelste was Sabrina Charehbili in 26:30.91, voor Solé van Leenen (0:26:32.66). De derde plaats was voor Mieke van Dort (Luctor et Emergo).



Als laatste wedstrijdonderdeel ging de 2km schoolslag van start. Bij de heren werd heel hard gezwommen: zes zwemmers onder de 29 minuten. De uitslag was naar mijn weten een unicum: de nummers 1, 2 en 3 tikten in exact dezelfde tijd aan: 28:26.90. De A-tijd ging naar Hans Jansen (HPC), de B-tijd naar Pieter Pickhardt (de Whee) en de C-tijd naar Jurrien Hartman (ZV Vlaardingen).



Bij de dames won Larissa Brak (de Zijl LGB) in 31:12.22, voor Dorith en Kirsten Zonneveld (SG Westland) in resp. 31:45.84 en 31:49.66.

Ook de laatste binnenkomers en de prestatietochtswemmers troffen bij de finish nog een fantastische entourage aan. Midden op een drukke braderie uit het water klimmen en vervolgens tussen de kramen door op zoek naar de douche- en kleedgelegenheid... Tja, dat hééft wat.

De meest pure vorm van zwemmen

'Bij kou doe je oordoppen in en trek je je badmuts daaroverheen'

In heel Nederland vinden elk jaar zo'n 25 officiële zwemwedstrijden in open water plaats. Volgens zwemmer Richard Broer is het 'de meest pure vorm van zwemmen.' Ook in en rond het Groene Hart worden wedstrijden georganiseerd, zoals bijvoorbeeld in Aalsmeer, Bodegraven, Breukelen en Culemborg. Volgend jaar staat ook Zoetermeer op het programma. Gegarandeerd dat de vaste groep klassementszwemmers daar aanwezig is, maar de prestatietochten staan open voor iedereen.



De nu 45-jarige Broer zwemt al vanaf zijn achtste. Hij begon in het zwembad en sinds zijn veertiende neemt hij ook deel aan wedstrijden in buitenwater. Al snel bleek dat hij talent had voor de sport. Eind jaren zeventig, begin jaren

tachtig behoorde hij tot de nationale top op de 1500 meter in het binnenbad. En ook buiten zette hij in die periode zijn beste prestaties neer. Eén seizoen (1978) won hij de nationale klassementen; in zijn snelste twee wedstrijden van 2 kilometer en twee van 3 kilometer opgeteld zette hij die zomer de snelste totaaltijd ooit neer.

Hij mag dan een paar jaar ouder zijn en te weinig tijd hebben om te trainen, de passie voor het zwemmen is er niet minder om geworden. Buiten dan, want het chloorwater van het binnenbad mijdt hij al jaren. 'Buiten zwemmen is naar mijn idee de meest pure vorm van zwemmen. Ik bedoel, het is ooit buiten begonnen, niet in een overdekt bad. Ik vind het binnen wat steriel: je ligt in een groot aquarium met chloorwater, ieder heeft zijn eigen baantje, met lijnen afgezet, de bodem is overal hetzelfde en je zwemt je baantjes van 25 of 50 meter heen en weer. Het is altijd hetzelfde.'

'Buiten heb je geen chloor. Je hebt er wél stromingen en wind. Soms zwem je in de zon, soms in de regen. De bodem kun je lang niet altijd zien en het kán koud zijn. We mogen geen neopreen pakken aan. De reglementen staan alleen een zwembroek en een badmuts toe. Vanaf een watertemperatuur van 16 graden wordt er gezwommen. Als je denkt dat het erg koud wordt, doe je oordoppen in en trek je je badmuts daaroverheen. Je voorkomt zo afkoeling van het hoofd, waar je hersenen zitten. Die kunnen niet goed tegen erge kou. Het overwinnen van de elementen, de stroming, de kou, het golvende water, de wind maakt het zwemmen buiten voor mij veel uitdagender.'

Veiligheid

Ondanks de soms barre omstandigheden is buiten zwemmen niet gevaarlijk, stelt hij. Officiële wedstrijden moeten voldoen aan een serie (veiligheids)eisen van de Taakgroep Open Water Zwemmen van de Koninklijke Nederlandse Zwembond,

waar Broer toevallig ook lid van is. Bij een wedstrijd zijn altijd mensen aanwezig die waken over de veiligheid van de zwemmers, zoals een reddingsteam of zeeverkenner. Bij langere wedstrijden (zoals de 22 kilometer lange oversteek over het IJsselmeer van Stavoren naar Medemblik) krijgt iedere zwemmer een persoonlijke coach mee. En uiteraard is altijd EHBO aanwezig. Maar de belangrijkste veiligheidsmaatregel nemen de zwemmers zelf: training en ervaring.



'Als je niet voldoende getraind bent, is één verkeerde beweging voldoende om je lichaam te overbelasten. Kramp is eigenlijk niet zo'n groot probleem. Je verdrinkt er niet door, als je maar weet wat er gebeurt en wat je moet doen. Het kost wel veel energie.'

'De eerste keer dat ik het IJsselmeer overzwoom kreeg ik ook kramp. Ik heb toen een poosje stilgelegen, even gemasseerd, in plaats van borstcrawl een

stukje schoolslag gedaan, weer een beetje gerust... Uiteinde-

lijk heb ik de tocht gewoon uitgezwommen. Maar als zoiets je overkomt in een wedstrijd van 2 of 3 kilometer – de afstanden die ik meestal zwem – kun je een goede klassering wel vergeten.'

Grindmeren

Het open-waterzwemseizoen begint rond half juni en wordt half september traditioneel afgesloten met de Grindmeren Open Water Wedstrijd te Roermond. Daar worden dan de klassementswinnaars gehuldigd.

De min of meer vaste groep wedstrijdzwemmers die steeds komt, heeft de trekken van een losvaste vriendenclub. De gezelligheid vóór en na de wedstrijd vormt een groot contrast met de felle sportieve strijd die in het water wordt uitgevochten.

'Net als bijvoorbeeld bij wielrennen of langeafstandslopen speelt tactiek een rol. Je kunt de hele wedstrijd achter iemand aanzwemmen en hem net vóór de finish voorbijgaan. Of besluiten met zijn tweeën om beurten voorop te zwemmen, zodat je alletwee profiteert van de slipstream en kunt wegzwemmen van de grote groep. Maar buiten het water is die competitie weg. Dan heb je toch een soort verbroedering. Volgens mij komt dat doordat je samen diezelfde uitdaging tot een goed einde hebt gebracht', aldus Broer.

Wie kennis wil maken met zwemmen in open water kan meedoen aan een prestatietocht. Op www.noww.nl staat waar en wanneer deze plaatsvinden.



Ook de minioren 1, 2 en 3 zijn welkom bij De Warande!

Op zaterdag 10 september 2005 wordt in het Wilhelminakanaal in Oosterhout weer de jaarlijkse open water wedstrijd verzwoomen met als hoofdsponsor Excellent Partners. Al sinds 1927 organiseert de plaatselijke zwem- en poloclub De Warande dit evenement. Daarmee is zij een van de oudste, zo niet de oudste organisatie van een open water wedstrijd in de Nederlanden.



Vernieuwingen

Dit jaar biedt de Warande een uitgebreid programma aan met programmanummers voor de jong en oud(er): Nieuw is de 5000 meter vrije slag die wordt verzwoomen op een mooie rechte baan van 2500 meter waarlangs het publiek over de volle lengte kan meelopen of fietsen. Alle daarvoor in aanmerking komende programmanummers tellen mee voor de SportEmotion Open Water Klassementen en voor zwemmers die uitkomen voor een Brabantse- of Limburgse zwemvereniging ook voor het Brabant-Limburg klassement.

Op verzoek van een aantal verenigingen heeft De Warande een 250 meter vrije slag voor de jongens en meisjes minioren 1, 2 en 3 aan het programma van de Excellent Open Water Wedstrijd toegevoegd dus wees hierop alert bij de inschrijving dat ook de jongste leden van de vereniging bij De Warande mee mogen doen!

Wij hopen jullie allemaal te zien op zaterdag 10 september 2005 in Oosterhout om nog even de concurrentie te verslaan of de voorspong te consolideren en als dat allemaal niet meer nodig is of helpt, is er het motto: "Oosterhout, daar kun je niet aan voorbij!"

Tot dan!

Organisatie Commissie Excellent Open Water Wedstrijd De Warande

Meer informatie over Excellent open water wedstrijden vind je op de website van De Warande en het Nederlands Open Water Web.¹

¹ Om redactionele redenen is het oorspronkelijke artikel van Joris Haest ingekort. De oorspronkelijke tekst is op NOWW te vinden.



Open water zwemmen in Zuid-Holland groeit explosief!

Dat open water zwemmen populair is in Zuid-Holland was wel bekend. Vorig jaar waren er allen nog Strijen en Bodegraven over met nieuwkomer Gorinchem. Een van de gevolgen daarvan is dat er na het beëindigen van de wedstrijden in Te Werve/Rottemeren en de Dwarswetering in Leiderdorp (en het vervallen van de Haringvlietoversteek voor dit jaar) weer ruimte komt voor nieuwe initiatieven. De wedstrijden van Vianen, Madestein en Delftse Hout zijn al bij velen in de vergetelheid geraakt.

't Waaltje

Dit jaar reeds, staat in het Open Water Boek de wedstrijd in 't Waaltje in Heerjansdam. Dat is een volwaardige klassementswedstrijd ontstaan door een veelbelovend samenwerkingsverband tussen De Lansingh en ZPB H&L, de beide lokale verenigingen. Er is een attractieve programmering voor elk wat wils.

Zwarte Plasje

Op 4 juli heeft de TOWZ met SVH (die het Zwarte Plasje in Hillegersberg beheert) een gesprek gevoerd over een evenement in hun water. Het is een plas van 100 bij 50 meter. Dus zal het geen klassementswedstrijd worden. Toch belooft het een mooie gelegenheid te worden doordat het midden in de week op een donderdagavond (18 augustus aanstaande) gepland wordt.

De organisatie boogt zich op een goede kwaliteit van het water; dit wordt wekelijks getest. Het water is nog nooit afgekeurd. Het zwembad bestaat reeds meer dan 90 jaar! Waarschijnlijk het oudste natuurbad in Nederland. De afstand die gezwommen gaat worden is waarschijnlijk 2,5km; 10 rondjes in de plas. Twee starts; een voor dames en een voor heren. Daaraan voorafgaande zijn prestatietochten van 1000m en 250m.



impressie van 't Zwarte Plasje

De organisatie wil graag een belangrijk deel van de nationale top trekken door prijzengeld. Niet gek!

De accommodatie is prima. Goed water, overdekte voorstart voor de deelnemers, goed clubhuis, toeschouwersruimte op de kop van de baan, grasveld om op te liggen bij goed weer, kleedkamers, warme douches etc. Het water is beschermt zodat er weinig golfslag zal zijn anders dan van de deelnemers.

De zwembaan zal een (bijna)¹ rechthoek zijn van waarschijnlijk 250m in het "rond".¹



trainen in de Noord Aa

Noord Aa

Hiermee houdt het niet op! Ook bij Zoetermeer in de Noord Aa-plas wordt gedacht aan organiseren. Reinier van Oosten en Alinda van Bruggen (pas van het Groningse naar Zoetermeer verhuisd) kunnen het (uiteraard) niet laten: er komt een wedstrijd. Hoe de organisatie er uit komt te zien is nog niet duidelijk, maar het wordt een klassementswedstrijd. Het trainingswater voor de "Kringtraining Haaglanden" wordt daarvoor gebruikt.

Regionaal klassement?

Met deze drie wedstrijden is Zuid-Holland als open water zwem-provincie echt weer op de kaart gezet. *Strijen*, *Bodegraven* en *Gorinchem* krijgen goed gezelschap! Het wordt weer tijd om na te denken over de in de vergetelheid geraakte Zuid-Holland bekercs! (Wie heeft die eigenlijk op dit moment?)

0 ¹ Meer informatie is op noww terug te vinden. De advertentie is inmiddels opgenomen in de digitale versie van het open water boek 2005.