



# Nieuwsbrief

Nationaal Zweminstituut Amsterdam

Beste sportvrienden,

Afgelopen weekend hebben 22 zwemmers van E.ON-NZA deelgenomen aan de Swim Cup Eindhoven. Dit internationale 50 meter toernooi is het eerste kwalificatie toernooi voor de Wereld Kampioenschappen in Rome 2009 en de Europese Jeugd Kampioenschappen 2009 in Praag.

De Olympiërs van E.ON-NZA zijn pas twee maanden in training. Voor hun staat het toernooi vooral in teken van wedstrijdritme opdoen. De overige NTC (top)zwemmers zijn gebrand op goede tijden. Voor de RTC (talenten) zwemmers van E.ON-NZA was het toernooi een goed moment om hun progressie te meten. Het werd een succesvol weekend.

## Lennart Stekelenburg excelleert

Zaterdag zwom hij op 200 meter schoolslag harder dan ooit in 2.14.89. Op de 100 meter schoolslag ging Lennart Stekelenburg opnieuw los. In de series verbeterde hij het



Afb. Lennart in actie op de schoolslag Nederlands record van 1.01.22 naar 1.00.85, vlak boven de WK limiet van 1.00.71. In de finale ging hij nog harder. In

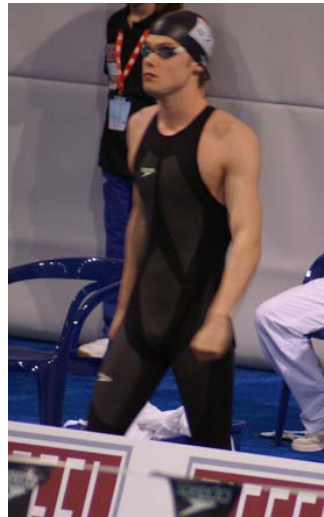
1.00.56 dook hij onder de WK limiet. Een prachtige prestatie van de zwemmer die een persoonlijk record van 1.01.91. had staan voor dit toernooi.

## Supertijd Sebastiaan Verschuren

De WK limiet 200 meter vrije slag staat voor de heren op 1.47.87 Alleen Pieter van den Hoogenband heeft ooit zo hard gezwommen in Nederland. Sebastiaan Verschuren kwam

zondagmiddag in de finale van de 200 meter vrije slag heel dicht bij: 1.47.89.

Twee honderdsten van een seconden kwam hij tekort. Een topprestatie, maar wel zuur.



Afb. Sebastiaan Verschuren

Ook de andere mannen van E.ON-NZA tonen zich. Stefan de Die en Joost Reijns kwamen in de series tot 1.50.00 en 1.50.23, een aanzienlijke verbetering van hun persoonlijke records. In de finale konden ze zichzelf niet meer verbeteren en eindigden als derde en vierde.

## WK limiet voor Femke Heemskerk

Femke Heemskerk gaat er altijd voor. Pas twee maanden in training zwom ze de WK limiet op de 200 meter vrije slag. Ze won de



finale in 1.58.18, vlak voor Inge Dekker. Een zeer knappe tijd zo vroeg in haar seizoen. Saskia de Jonge werd vierde in 2.01.78.



### Wereldklasse op de 100 meter vrije slag

De finale 100 meter vrije slag dames kende een startveld van wereldklasse. Marleen Veldhuis won voor Ranomi Kromowidjojo. Femke Heemskerk werd derde in 54.48. Deze eerste drie dames doken ook onder de WK limiet. E.ON-NZA zwemsters Chantal Groot (7e in 55.23) en Saskia de Jonge (8e in 55.62) hielden zich knap staande in het sterke deelnemersveld.

Zwemmend Nederland keek met belangstelling naar de 100 meter vrije slag heren. Wie vul(t)(len) de leegte van Pieter van den Hoogenband op? Een aantal E.ON-NZA mannen hebben zich afgelopen weekend gemeld. Sebastiaan Verschuren pakte de winst op de 100 meter vrije slag. Hij dook onder de magische 50 seconden grens. Zijn 49.75 betekende wederom een ruime verbetering van zijn persoonlijk record. Stefan de Die werd derde in 50.16, Joost Reijns vierde in 50.23 (PR) en Bas van Velthoven sloot de rij E.ON-NZA mannen op de 7e plaats (51.31).

### Recordregen

Liefst zes!! Nederlandse leeftijdsrecords zijn door de RTC zwemmers van E.ON-NZA verbroken afgelopen weekend. Esmée Vermeulen nam drie records voor haar rekening. Op de 400 meter vrije slag verpulverde ze het bestaande Nederlandse record voor 12-jarigen met 11 seconden tot 4.35.09 Ook op de 200 meter rugslag (2.29.93) en 200 meter vrije slag (2.12.36) verbrak ze de Nederlandse records. De tijd van Esmée op de 200 meter rugslag was zelfs goed voor een finaleplaats.

Tessa Brouwer zwom in de finale 50 meter schoolslag een Nederlands record 17-jarigen. Haar 32.39 was goed voor een tweede plaats. Haar prestatie in de finale van de 100 meter schoolslag was nog beter. Tessa verbeterde hierin een belegen Nederlands record (1983 en eve-

naring in 1990) van 1.10.79 naar 1.10.47. Ruim onder haar pr en goed voor een derde plaats.

De 14-jarige Ensger Kotterink pakte het leeftijdrecord op de 200 meter wisselslag. Op de 100 meter vlinderslag miste hij het record op één honderdste van een seconde.

### En verder...

Naast de WK limieten en Nederlandse records hebben vrijwel alle E.ON-NZA zwemmers (meerdere) persoonlijke records gezwommen afgelopen weekend. Een aantal prestaties vielen op.

Nick Driebergen zwom goede tijden op de 100 en 200 meter rugslag. Hij kwam in 55.45 en 2.00.48 vlak boven zijn Nederlandse records uit. Lona Kroese zwom een goede tijd en dikke pr op de 200 meter wisselslag. Ze



Afb. Lona Kroese op weg naar een persoonlijk record kwam in de finale tot 2.17.68 en eindigde als tweede. Haar oude toptijd stond op 2.20.82.

Miranda Nijenhuis was de snelste Nederlandse op de 100 meter rugslag. Haar vijfde tijd van 1.05.34 was een ruime verbetering van haar pr. De 16-jarige RTC zwemster verbeterde ook haar toptijd op de 50 meter rugslag.

RTC zwemmer Felix Broekhuizen zwom zijn persoonlijke records op de 200 en 400 meter wisselslag en 200 meter vlinderslag aan flarden. Op alle afstanden zwom hij meerdere seconden van zijn oude toptijden af. Ook de 14-jarige Jens Bakker was op dreef op de wisselslag. Hij zwom ruim 4 seconden van zijn 200 meter tijd af en kwam tot een lichte verbetering op de dubbele afstand.

Europees kampioene Chantal Groot verbeterde zichzelf op de 200 meter vlinderslag tot 2.15.31. Een andere vlinderslagzwemster, Parand Zarekiani, bracht haar pr op de 100 meter vlinderslag terug van 1.07.57 naar 1.05.42.



Bezoek ons ook op het web: [www.zweminstituutamsterdam.nl](http://www.zweminstituutamsterdam.nl)