



# Nieuwsbrief

Nationaal Zweminstituut Amsterdam

## Een nieuw jaar met nieuwe verwachtingen.

Al zitten we al weer maand in 2009, wil ik één ieder een gelukkig, sportief en vooral gezond 2009 wensen.

Terug kijken naar 2008 doen we met veel plezier. Voor NZA is 2008 een succesvol jaar geweest. Met als sportief hoogtepunt de deelname van zeven van onze zwemmers aan de Olympische Spelen in Beijing

En in december, op het eind van het jaar, al weer de goede prestaties bij de Swimcup in Eindhoven, de EK korte baan in Rijeka en de NK korte baan wedstrijden in Amsterdam.

In 2008 is ook de organisatie verder ontwikkeld en de technische staf versterkt. In september zijn we gestart met een talentontwikkelingsprogramma (RTC), waarmee onze groep zwemmers ongeveer is verdubbeld.

We gaan 2009 dan ook met veel vertrouwen tegemoet. Voldoende badwater, geregeld t/m de Olympische Spelen in Londen. De steun van de gemeente Amsterdam, de KNZB, Optisport en onze andere sponsors.

Bijzonder gelukkig zijn we met onze nieuwe hoofdsponsor E.ON, zowel met hun financiële ondersteuning als hun betrokkenheid bij de zwemmers van NZA. Wij hebben nu met z'n allen een goede basis gelegd voor een gezonde organisatie naar de Olympische Spelen 2012 in Londen.

Komend jaar wordt weer een belangrijk jaar met een aantal belangrijke wedstrijden. De Amsterdam Swim Cup in april moet de opmars vormen naar de WK in Rome komende zomer. De verwachtingen zijn hoog gespannen. Dat mag en moet ook in een topsport organisatie.

Wij wensen onze zwemmers en de technische staf veel sportief succes toe in 2009.

Piet Janssen  
Voorzitter E.ON-NZA

## Femke en Tessa winnen sportverkiezing

Femke Heemskerk is verkozen tot sportvrouw van Amsterdam 2008. Een prachtige bekroning van haar topseizoen waarin ze o.a. Olympisch kampioene werd. Tessa



Afb. de winnaars van de Amsterdamse sportverkiezingen. Helemaal links Femke, derde van links Tessa.

Brouwer, de 17-jarige schoolslagspecialiste uit het RTC team van E.ON-NZA, werd gekozen tot talent van het jaar. Martin Truijens was genomineerd in de categorie coach. De titel ging echter naar Josy Verdonkschot.



Corp.Comm\*Groep  
Corporate Communication

Gemeente  
Amsterdam

KEI  
Kennis En Inzicht IN ZORGADMINISTRATIES

DEVELOP

## Svens Challenge

Sven op 't Ende is 11 jaar en lijdt aan leukemie. Middels een aantal chemokuren gaat het inmiddels beter met hem. Sven wil graag iets terug doen voor de Stichting Doe Een Wens en het Sophia Kinderziekenhuis. Twee organisaties die veel voor Sven hebben betekend.

Zondag 15 februari vindt Svens Challenge plaats. Een zwem- en waterpolo evenement, waarmee Sven zoveel mogelijk geld voor de genoemde goede doelen wil ophalen. Lennart Stekelenburg, zwemmer van E.ON-NZA en oud clubgenootje van Sven in Numansdorp, heeft zich opgeworpen tot voorzitter van het organisatiecomité



lenge op 15 februari. Het is de bedoeling in een team zes zwemmers zoveel mogelijk meters af te leggen. Teams kunnen zich per meter of voor een totaal bedrag laten sponsoren. De gelden komen uiteraard volledig ten goede aan de goede doelen. Wij willen u via deze weg oproepen onze teams, en daarmee De Stichting Doe Een Wens en het Sophia Kinderziekenhuis, te steunen middels een sponsorbijdrage.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met E.ON-NZA. Kijk ook eens op [www.svenschallenge.nl](http://www.svenschallenge.nl). Op bovenstaande foto staan Sven (rechts) en Lennart.

### Speedo Nederland en Femke sluiten overeenkomst

Speedo Nederland BV, de kleding- en materiaalponsor van E.ON-NZA, heeft een persoonlijke sponsorovereenkomst afgesloten met Femke Heemskerk. Tot eind 2012 ondersteunt Speedo Femke in haar Olympische ambities.

E.ON-NZA is verheugd met de extra support van Speedo aan één van haar zwemmers. Het toonaangevende bedrijf op het gebied van badkleding heeft ook dit seizoen het complete E.ON-NZA team voorzien van prachtige outfits en de beste zwemkleding en materialen.



Afb. Femke en Lammie Winters (Speedo) zetten de handtekeningen

### Ziekenboeg E.ON-NZA team

Sebastiaan Verschuren en Lona Kroese zijn weer volop in training. Beide NTC zwemmers misten wegens ziekte het NK korte baan afgelopen december.

Tessa Brouwer brak bij een val tijdens een schaatsritje haar pink. Na een week lag ze alweer in het water en ze heeft de training inmiddels weer volledig opgepakt.

Ook pech voor Jens Bakker. Hij liep bij een val een breuk in de radiushals van zijn elleboog op. Hierdoor mist de 14-jarige RTC zwemmer het Nederlands Junioren Kampioenschap van komend weekend in Dordrecht. De breuk moet met rust genezen.

Goed nieuws is er te melden over RTC-zwemster Evy Witlox. De rugslagspecialiste is dit seizoen nog niet in actie gekomen voor E.ON-NZA. Afgelopen november is ze geopereerd aan een chronische schouderblessure. Het herstel verloopt voorspoedig, ze heeft al benen- setjes in het water afgewerkt. Bij de start van het volgende seizoen hoopt Evy weer volop mee te kunnen trainen.

### Esmee Vermeulen en Ensger Kotterink op jacht naar junioren titels

Nu Jens Bakker helaas geblesseerd moet afhaken, vertegenwoordigen Esmee Vermeulen en Ensger Kotterink E.ON-NZA komend weekend met zijn tweeën op het Nederlands Junioren Kampioenschap korte baan in Dordrecht. Beide RTC-zwemmers hebben dit seizoen al verschillende Nederlandse leeftijdsrecords verbroken. Kunnen ze opnieuw vlammen?



Afb. Esmee Vermeulen. Foto Fred Willemsen

**e-on**

**speedo**

**vici**  
CONSULTING

**Optisport**

**KNZB**

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



## E.ON-NZA team naar Tenerife

Ter voorbereiding op de Amsterdam Swim Cup gaat het NTC team van E.ON-NZA op trainingskamp naar Tenerife. De Amsterdam Swim Cup is de laatste mogelijkheid voor onze zwemmers om zich te kwalificeren voor de WK in Rome van komende zomer.

Dankzij onze fantastische en betrokken groep partners en sponsors is deze ideale voorbereiding op Tenerife mogelijk. Onze speciale dank gaat hierbij uit naar E.ON Benelux en Topsport Amsterdam, die een extra bijdrage hebben gedaan om het trainingskamp daadwerkelijk mogelijk te maken.



Afb. Het zwembad waarin getraind gaat worden op Tenerife

Van 21 februari tot en met 14 maart verblijft het E.ON-NZA team in La Caleta, in het zuiden van Tenerife. Er wordt getraind op het hypermoderne TTT Sports Complex, geopend in 2008. Het verwarmde buitenbad heeft



Afb. De hypermoderne krachtruimte op het TTT Sports Complex

10 banen en de krachttrainingruimte is van de meest moderne apparatuur voorzien. Kortom een ideale omgeving voor onze topzwemmers om drie weken keihard te trainen.

Op [www.zweminstituutamsterdam.nl](http://www.zweminstituutamsterdam.nl) zullen de verrichtingen van het E.ON-NZA team op Tenerife te volgen zijn.

## E.ON-NZA talenten in kernploeg jeugd KNZB

Drie talenten uit het RTC team van E.ON-NZA zijn opgenomen in de Kernploeg Jeugd Selectie van de KNZB, oftewel de nationale jeugdselectie. Kira Toussaint, Jens Bakker en Parand Zarekiani hebben hun uitverkiezing afgedwongen met hun goede wedstrijdresultaten in december. Alle drie zwommen ze A+ tijden.

Kira en Parand houden ook met een schuin oog de limieten voor de Europese Jeugd Kampioenschappen in Praag

van komende zomer in de gaten. De limieten staan scherp, dus beide dames moeten op de Amsterdam Swim Cup of het NK lange baan boven zichzelf uitstijgen.

Afb, Kira Toussaint voor de start 100 meter rugslag NK korte baan Amsterdam.



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

### **Aan de badrand met...**

E.ON-NZA zwemster Parand Zarekiani (foto). Deze 14-jarige sprintster heeft zich afgelopen zomer aangesloten bij de RTC groep van E.ON-NZA die getraind wordt door Hans Elzerman en Sjoerd Post. Parand is gespecialiseerd op de vlinderslag en vrije slag.



### **Road to RTC**

Vorig seizoen zat ik een tijdje in de Junioren Selectie. Toen bleek dat ik te weinig trainde en het was op dat moment niet mogelijk om aan de twaalf uur zwemtraining te voldoen. Aan het eind van het seizoen heb ik voor het RTC gesolliciteerd. In de vakantie kreeg ik een mailtje, waarin stond dat ik toegelaten was.

### **Ambities**

Mijn uiteindelijke doel is de Olympische Spelen, maar eerst wil ik op Europees niveau komen en een EJK limiet halen. Voordat het zover is, moet ik nog hard trainen.

### **Het RTC team**

Voor de "kennismakingsdag" was ik een beetje nerveus, want er zaten een aantal mensen in het team die ik niet persoonlijk kende, maar wel van naam. Nu ken je elkaar wat beter en heerst er een prettige sfeer.

Het begin van het seizoen verliep niet al te best; het eerste toernooi (Aken) ging niet echt goed. Toen zwom ik geen pr's (persoonlijke records), maar de trainingen verliepen naar mijn gevoel wel goed. Gelukkig ging het stukken beter op de Swim Cup Eindhoven en zwom ik dikke pr's. Op het NK zwom ik de 50 vlinder onder de 29 seconden en dat betekende een tweede plaats bij de jeugd.

### **Mijn week**

Natuurlijk ga ik vijf keer per week naar school en daarnaast train ik vier ochtenden bij het RTC en drie middagen bij De Dolfijn. Ik ben tot vijf over half vier op school, dus kan ik niet bij de middagtrainingen van het RTC aanwezig zijn. De school waar ik op zit is geen LOOT-school, maar een categoriaal gymnasium. Nu zit ik in de derde klas, wat een zeer belangrijk jaar is, omdat ik mijn profielkeuze moet maken. Gelukkig werkt mijn school goed mee met het bevorderen van mijn sport.

### **Aan de badrand met...**

De Zeeuwse krachtpatser Stefan de Die (foto). De vrije slag specialist op de 100 en 200 meter ontwikkelt zich stromachtig. Afgelopen december werd hij Nederlands kampioen 200 meter vrije slag korte baan, werd 2e op de 100 meter vrije slag en haalde op de Europese Kampioenschappen op dezelfde afstand de halve finale. Stefan is 22 jaar en gebrand om zijn Olympische droom waar te maken.

### **Road to NTC**

In 2005 ben ik op uitnodiging van NZA (toen nog TZA) op trainingskamp gegaan naar Dallas, Texas, USA. Na dit trainingskamp mocht ik me definitief aansluiten bij de groep van Martin Truijens om mijn Olympische ambities te verwezenlijken.

### **Ambities**

Sportief gezien is mijn grootste ambitie de Olympische Spelen halen van 2012 in Londen en daar natuurlijk ook goed presteren. Verder is mijn korte termijn ambitie het

zwemmen van zoveel mogelijk internationale toernooien om ervaring op te doen voor Londen 2012.



Maatschappelijk gezien hoop ik dit jaar (2009) mijn studie Sport, Management en Ondernemen af te ronden.

### **Mijn week**

Naast het vele trainen (± 25-30 uur in de week) probeer ik wat tijd te besteden aan mijn studie. Het afgelopen half jaar betekende dat twee dagen in de week naar school gaan, het komende half jaar hoop ik een geschikte stageplek te vinden die ruimte biedt om studie en topsport te combineren.



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