

Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief o.a.

CTO Amsterdam

The road to Rome 2009

Pool records Sloterparkbad

Lennart Stekelenburg

Kelly de Jong

CTO Amsterdam van start

Topsport en talentontwikkeling krijgt een steeds prominenter plaats binnen de Gemeente Amsterdam. Afgelopen zomer heeft E.ON-NZA mede dankzij de steun van de gemeente en Topsport Amsterdam haar team kunnen uitbreiden met een talenten groep. De komst van het CTO draagt bij aan de verdere ontwikkeling van de begeleiding en opleiding van onze topzwemmers en talenten.

Wat is een CTO?

Amsterdam heeft op 24 maart jl. de officiële status als Centrum voor Topsport en Onderwijs (CTO) ontvangen. Amsterdam is hiermee één van de vier steden waar een dergelijk centrum gevestigd is. Om aansluiting te vinden en te blijven behouden bij deze mondiale top, moet de omvang van de trainings- en wedstrijdprogramma's sterk toenemen. En moet er een goede doorstroming van talenten zijn. Hiervoor

moeten een aantal factoren, zoals de combinatie sport en studie, goede en beschikbare trainingsfaciliteiten, reistijd en essentiële voorzieningen goed zijn geregeld. Deze vormen de randvoorwaarden voor het opleidingsprogramma "Masterplan Talentontwikkeling" van NOC*NSF. Dit programma was een van de aanleidingen voor de ontwikkeling en realisatie van de landelijke Centra voor Topsport & Onderwijs.

Unieke kans voor sporters

Het Centrum voor Topsport & Onderwijs Amsterdam zorgt ervoor dat de randvoorwaarden zo optimaal mogelijk zijn ingevuld voor de beste topsporters en talenten in Amsterdam. Het CTO is ondergebracht bij Topsport Amsterdam, dat sinds 1992 al een Olympisch Steunpunt is en sinds 2004 een Olympisch Netwerk. *'Het is een unieke kans voor topsporters en talenten om nog meer in hun sportieve talent te investeren. Door dit Centrum kan het aantal trainingssuren worden geïntensiveerd, zijn alle faciliteiten, zoals sportmedische voorzieningen, optimaal ingevuld en is er huisvesting vlakbij kwalitatief, hoogwaardige trainings- & wedstrijdaccommodaties.'* Aldus Charles Urbanus, manager CTO Amsterdam. *'Daarnaast heeft Amsterdam als unique selling point een zeer compleet aanbod aan onderwijsvoorzieningen.'*

Kennisuitwisseling

De KNZB is één van de vijf sportbonden die participeert in het CTO Amsterdam. De bond

heeft de uitvoering van de professionele zwemprogramma's toevertrouwd aan E.ON-NZA (sinds 2006). Onze eigen hoofdtrainer Martin Truijens is verguld met de toekenning van de CTO status aan Amsterdam: *'Het is een prachtige combinatie van alle faciliteiten en trainingsprogramma's. Daarbij is het uniek dat er de mogelijkheid bestaat van kennisuitwisseling tussen coaches van verschillende sporten. Eens in de zoveel tijd zitten we bij elkaar en wisselen we kennis en ervaringen uit. Dit is bijzonder leerzaam en maakt de eigen sport weer sterker. Dat is wat voor mij het Centrum voor Topsport & Onderwijs zo uniek maakt.'*



Afb. Charles Urbanus en Carolien Gehrels (wethouder sport Amsterdam) tonen met trots het ontvangen CTO certificaat. Ook Martin Truijens was hierbij aanwezig (derde van rechts).

The Road to Rome 2009

Zes E.ON-NZA zwemmers bereiden zich voor op de Wereld Kampioenschappen in Rome. Zondag 26 juli 2009 zal Lennart Stekelenburg op de 100 meter schoolslag als eerste E.ON-NZA zwemmer in actie komen. Zondag 2 augustus wordt het

partners en sponsors:



toernooi afgesloten. Op deze laatste WK dag staat de finale 4x100 meter wissel­slag estafette mannen op het programma. Het zou een fantastische afsluiter zijn als de Nederlandse mannen ploeg, welke voor ¾ uit E.ON-NZA zwemmers bestaat, zich hiervoor weet te kwalificeren.



Afb. een compilatie van het wedstrijd­bad in Rome

De voorbereiding op de WK startte met een trainingsstage op Tenerife. Voor de zes E.ON-NZA zwemmers en begeleiders een bekende locatie. De eerste twee weken van mei is er hard gewerkt door de Nederlandse WK selectie op het 3T complex.

In juni staan er twee wedstrijden op programma voor de top­ploeg van E.ON-NZA. Van 12-14 juni wordt er in Eindhoven gestreden om de nationale titels op de lange baan. Een week later nemen 11 E.ON-NZA zwemmers deel aan de Open Franse kampioenschappen in Parijs. Dit is de laatste voorbereidingswedstrijd voor de WK gangers, welke op 4 juli afreizen naar Tenerife voor de laatste specifieke voorbereidingen.

Bas van Velthoven, Stefan de Die en Joost Reijns, die zich niet wisten te kwalificeren voor de WK, nemen van 28 juli t/m 2

augustus deel aan de open Britse kampioenschappen in Sheffield.

Onthulling Pool records

Maandag 25 mei is in kleine kring in het Sloterparkbad een gloednieuwe wand met 'Pool Records' onthuld. In april was het bad het decor voor de Amsterdam Swim Cup 2009, waar vele records sneuvel­den. Daardoor was een nieuwe wand met Sloterparkbad records meer dan op zijn plaats.



Afb. Femke Heemskerk en Lennart Stekelenburg onthullen de nieuwe borden.

Op de bijeenkomst werd nog één keer terugge­blikt op de succesvolle en recordrijke Amsterdam Swim Cup 2009.

Natuurlijk sprongen de twee wereldrecords van Marleen Veldhuis het meest in het oog. Maar met veertien WK limieten, twintig nationale records en een stortvloed aan persoonlijke records is de Amsterdam Swim Cup van 2009 de geschiedenis ingegaan als één van de recordrijkste toernooien van de afgelopen jaren.

De E.ON-NZA zwemmers, met Femke Heemskerk en Nick Dribergen als grootste recordjagers (beide goed voor meerdere nationale records), deelden voor een belangrijk deel mee in dit succes. Aan hen dan ook de eer om in hun thuisbad de nieuwe recordwand te onthullen. Een taak die ze zichtbaar met enige trots vervulden.

"Ik ben er erg trots op dat ik een plaatsje tussen de grote namen op dit bord heb veroverd. Het is altijd leuk om een zwembadrecord op je naam te hebben staan maar dat dit in ons eigen bad is, maakt het extra bijzonder." Aldus een trotse Nick Dribergen, nationaal recordhouder op de 50,100 en 200 meter rugslag en deelnemer aan de WK komende zomer.

Wilt u de nieuwe recordwand bezichtigen? Op de eerste verdieping van het zwembad, aangrenzend aan de ruimte waar de receptie zich bevindt, kunt u de records bewonderen.



Afb. Lona Kroese toont haar Sloterparkbad record op de 200 meter wissel­slag. Op de achtergrond bewonderen Femke, Nick en Lennart hun records

partners en sponsors:



Aan de badrand met...

In iedere nieuwsbrief laten wij u nader kennis maken met twee E.ON-NZA zwimmers, deze keer:

Lennart Stekelenburg

Sloot zich in maart 2008 aan bij E.ON-NZA. De 22-jarige schoolslagspecialist heeft sindsdien een prachtige ontwikkeling doorgemaakt. Hij is Nederlands recordhouder op de 100 meter schoolslag en heeft een startbewijs voor de WK op de 50 en 100 meter schoolslag en is onderdeel van de 4x100 meter wissel­slag estafette ploeg.



The road to E.ON-NZA

In 1996 zwom ik voor het eerst als junior op een nationaal kampioenschap. In 2000 na de successen van Pieter van de Hoogenband en Inge de Bruijn in Sydney stelde ik mij als 14 jarig zwemmer als doel ooit op de Olympische Spelen te zwemmen. Hiervoor maakte ik de overstap van het kleine ZPC Numansdorp naar MNC Dordrecht. En besloot ik mij in 2006 aan te sluiten bij het Nationaal zweminstituut Eindhoven. Na een teleurstellende periode heb ik na de Europees Kampioenschappen in 2008 besloten mij aan te sluiten bij de trainingsgroep van Martin Truijens en daar te bewijzen dat ik de beste schoolslag zwemmer van Nederland ben.

Het E.ON-NZA team

In Amsterdam werd ik ontvangen door een groep jonge en ambitieuze sporters. Een week na aankomst werd ik door Bas van Veldhoven uitgenodigd voor een barbecue. Samen met de mannen van NZA een avond op de boerderij doorgebracht. Het vooruitzicht op een vroege ochtend training stond ons allen niet aan. Echter niemand durfde trainer Martin Truijens te bellen met de vraag: Mogen we niet voor 1 keer blijven liggen? Iedereen wist het antwoord al. Jawel dat mag, alleen dan mag je de rest van het seizoen ook blijven liggen! Een duidelijker statement kon niet gemaakt worden. En tot op de dag van vandaag heb ik mij er nog niet aan gewaagd Martin op de vroege ochtend te bellen met de vraag:..



Afb. Lennart voor de start van de 50 meter schoolslag op de Amsterdam Swim Cup 2009. Foto Kees-Jan van Overbeeke

Mijn week

In de meeste gevallen begint maandag redelijk rustig met een krachttraining en een rustige zwemtraining. Dinsdag en donderdag zijn de zwaarste trainingdagen in de week. Daarom is het ook maar goed

dat er nog een woensdag tussen zit. Deze besteed ik aan mijn studie op de Johan Cruijff University en een korte hersteltraining. Ook op vrijdag wordt nog een behoorlijke kwaliteit gevraagd in de vorm van een pittige krachttraining gevolgd door sprint werk in het water. De week wordt op zaterdag ochtend afgesloten met een behoorlijke duurtraining op het programma die zowel lang als intensief kan zijn. Na de trainingsweek zo snel mogelijk naar huis om te eten te slapen en zo goed mogelijk te herstellen voor de volgende zware week!

Ambitie sportief en maatschappelijk

Zoals hierboven te lezen besteed ik net zo als mijn collega zwimmers een behoorlijke tijd in de sport. Gemiddeld 25 uur per week. Het doel is een individuele top 5 klassering op de Olympische Spelen in 2012. Met de woensdag als studie dag hoop ik medio 2012 ook mijn studie Commerciële economie af te kunnen ronden en een baan te vinden in de sport.



Afb. Lennart in actie tijdens het trainingskamp van de E.ON-NZA ploeg op Tenerife

Kelly de Jong

Afgelopen zomer was Kelly de Jong één van de jonge zwemtalenten in Amsterdam en omgeving die op de deur bij het RTC klopte. Na een moeizame start ontwikkelde ze zich steeds sneller en beter op haar specialiteit de vlinderslag. Een moeizame start die niet verwonderlijk is als je op je 17^e jaar het ouderlijk huis verlaat om je volledig op de topsport te kunnen richten. Op de Amsterdam Swim Cup bond ze o.a. de strijd aan met de nationale topzweimmers op de 50 meter vlinderslag. Ze werd knap zesde.

Road to RTC

Ik trainde zelf al een aantal jaren in Amsterdam bij de Dolfijn en wilde graag meer gaan trainen. Ik hoorde dat er een RTC (Regionaal Training Centrum) opgericht zou worden en vond het gelijk een goed idee om me daar aan te melden. Ik wilde beter worden om dichterbij mijn doel te komen. Meer trainingsuren zou hierbij kunnen helpen. Om in aanmerking te komen voor het RTC moest je aan bepaalde eisen voldoen. Ik beschikte over een A+ limiet op de 50m vlinderslag en een A limiet op de 100m vlinderslag. Het bleek genoeg te zijn om toegelaten te worden tot het RTC team van E.ON-NZA.

Ambities

Altijd mijn tijden blijven verbeteren. Mijn uiteindelijke doel is voor Nederland op de Olympische Spelen uit te mogen komen. Maar eerst wil ik een EK limiet halen.

Maatschappelijk

Op het Johan Cruijff College wil ik nu eerst mijn 1^e jaar afronden en over gaan naar het 2^e jaar. Uiteindelijk wil ik na 3 jaar mijn diploma halen en doorstromen in het 2^e jaar van het HBO (Johan Cruijff University).



Afb. Kelly de Jong voor de start van de 50 meter vlinderslag op de Amsterdam Swim. Foto Kees-Jan van Overbeeke

Het RTC team

Niet iedereen kende elkaar in het begin, misschien wel van gezicht maar niet persoonlijk. Het is toch leuk om te zien dat iedereen het goed met elkaar kan vinden. Bij het trainen is het ook goed om te zien dat de teamleden je nog extra aanmoedigen om die zware set er ook nog uit te persen. We gaan eigenlijk goed met elkaar om en spreken ook buiten zwemmen wel een keertje af om bijvoorbeeld gezellig bij elkaar te eten. Er zijn altijd wel grappige momenten of het nou bij de krachttraining, landtraining of zwemtraining is. Toch is iedereen serieus met zijn sport bezig, dit is zeker mooi om te zien.

Mijn week

In het begin moest ik dit seizoen erg wennen aan een nieuwe school, op jezelf

wonen en natuurlijk veel trainen bij het RTC. Het gaat nu heel goed en ik train alles met het RTC mee, dus 18 uur zwemmen, 3 uur landtraining en 3 uur krachttraining.

Het is vooral een drukke week. Ik ga 4 dagen in de week naar school alleen op vrijdag ben ik vrij. Op maandag en woensdag ziet het er als volgt uit: trainen, school, trainen en naar huis en op tijd naar bed. Op woensdag na de training ga ik meestal naar mijn ouders dat vind ik wat relaxter.