

In deze nieuwsbrief o.a.

Amsterdam Swim Cup 2009
WK selectie E.ON-NZA
Vrije slag mannen in mineur
Prestaties RTC team
Protest Lennart Stekelenburg

Amsterdam Swim Cup 2009

E.ON-NZA is bijzonder trots op haar zwemteam en de organisatie van de Amsterdam Swim Cup die de Amsterdam Swim Cup 2009 tot een enorm succes hebben gemaakt. Zwemmers, coaches, toeschouwers, genodigden en ook de vrijwilligers zelf hebben genoten van vier dagen topzwemmen in het Sloterparkbad. Speciale dank gaat uit naar Sciandri Sportmanagement, E2P professionals en zwemvereniging De Dolfijn die nauw betrokken waren bij de organisatie.

WK selectie E.ON-NZA

Zes!! topzwemmers van E.ON-NZA hebben zich gekwalificeerd voor de Wereld Kampioenschappen in Rome van komende zomer. De gevreesde limieten bleken dus te slechten. Een groot compliment aan de zwemmers en de technische en medische staf. In deze nieuwsbrief blikken wij uitgebreid terug op een prachtig maar ook

turbulent zwemweekend.

Femke Heemskerk

Op de openingsdag van de Amsterdam Swim Cup 2009 won Femke Heemskerk overtuigend de 200 meter vrije slag in een nieuw Nederlands record van 1.56.54. De tiende tijd ooit gezwommen in de hele wereld! Hiermee stelde ze haar ticket voor Rome veilig.



Afb. Femke gaat van start op de 200 meter vrije slag. Foto Kees-Jan van Overbeeke.

Op de 100 meter vrije slag ging ze ook op jacht naar een individueel startbewijs. Ze verbeterde tot tweemaal toe haar persoonlijk record tot 54.14, helaas voor Femke waren Marleen Veldhuis en Ranomi Kromowidjojo nog sneller. Maar wel opnieuw een sterke verbetering van Femke. Ze zal uitkomen in de succesvolle 4x100 meter vrije slag estafetteploeg.

Naast de vrije slag richt Femke zich steeds nadrukkelijker op de rugslag. Ze verbeterde haar eigen Nederlands record op de 100 meter tot 1.02.25 en won de 200 meter in

2.13.40. De WK limieten op deze afstanden zijn nog iets scherper, deze heeft Femke dus niet gehaald.

Femke start in Rome in ieder geval op de 200 meter vrije slag en de 4x100 en 4x200 meter vrije slag estafette.

Lennart Stekelenburg

Een getergde Lennart Stekelenburg (zie het laatste item in deze nieuwsbrief) blijkt tot mooie prestaties in staat. Hij snelde op de 50 meter schoolslag naar een nieuwe persoonlijke toptijd van 27.87, één honderdste van een seconde onder de WK limiet.

In december 2008 zwom Lennart al onder de limiet op de 100 meter schoolslag. Zijn 1.01.09 in de series van de Amsterdam Swim Cup was voldoende om zijn startbewijs definitief veilig te stellen.



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

De 200 meter schoolslag leverde een spannend duel op met Thijs van Valkengoed. Lennart won met een

partners en sponsors:



nagellengte verschil in 3.13.68. Niet snel genoeg voor de WK limiet (2.11.19)

Lennart start in Rome op de 50 en 100 meter schoolslag en de 4x100 meter wisselslag estafette.

Nick Driebergen

Op de 200 meter rugslag deed hij wat hij had aangekondigd: de limiet slechten. In 1.58.35 won hij de race en kwalificeerde Nick Driebergen zich voor Rome.

Toch blijkt ook Nick geen rugslagmachine. Na vijf goede races op de Amsterdam Swim Cup moest het zondagmiddag gebeuren in de finale van de 100 meter rugslag. Het lukte echter niet. In 55.50 bleef hij boven de limiet (54.74) steken voor Rome. Eerder scherpte hij wel zijn Nederlands record op de 50 meter rugslag aan tot 25.29, een fractie boven de WK limiet.



Afb. Nick is blij met zijn Nederlands record op de 50 meter. Foto Kees-Jan Overbeeke

Nick mag in ieder geval mee naar Rome voor de 200 meter rugslag en de 4x100 meter wissel slag estafette.

Chantal Groot

Ze zwemt al vele jaren op het hoogste niveau en is ook de oudste E.ON-NZA zwemmer. Toch heeft Chantal zich opnieuw weten te verbeteren en heeft een plaats in de selectie voor Rome afgedwongen. Erg knap!



Afb. Chantal voor de start. Foto Kees-Jan Overbeeke.

In Rome zal Chantal starten op de 4x100 en 4x200 meter vrije slag estafette. Ze verbeterde haar persoonlijk record op de 200 meter vrije slag tot 2.00.55 en zwom op de 100 meter naar 55.19. Beide toptijden zijn goed voor een plaats in de vrije slag estafetteploegen.

Saskia de Jonge

Een prachtig nieuw persoonlijk record op de 200 meter vrije slag van 2.00.23 brengt Saskia de Jonge naar Rome. Met deze tijd is de vierde snelste dame in Nederland en

heeft een plek in de 4x200 meter vrije slag estafetteploeg afgedwongen.



Sebastiaan Verschuren

De eerste drie dagen van de Amsterdam Swim Cup brachten niet wat Sebastiaan in zijn hoofd had. "Het ging gewoon niet" aldus Sebastiaan na zijn teleurstellende races op de 200 en 400 meter vrije slag.

Met een fenomenale race op de 100 meter vrije slag op de slotdag van de Amsterdam Swim Cup plaatste hij zich echter alsnog voor de WK in Rome. Vlak achter wereldtopper Stefan Nystrand eindigde hij knap als derde in 48.91!!!. Nooit eerder was een Nederlander na Pieter van den Hoogenband zo snel op het koningsnummer. Sebastiaan is geselecteerd voor de 4x100 meter wisselslag estafetteploeg.



Afb. De start van de finale 100 meter vrije slag. Rechts Sebastiaan, midden Nystrand. Foto Kees-Jan Overbeeke

Vrije slag mannen in mineur

Het was bekend dat de limieten op de vrije slag uiterst scherp zijn. De vrije slag mannen van E.ON-NZA kwamen ondanks een lichte progressie niet in de buurt van de individuele limieten en gaan niet naar Rome.

Stefan de Die verbeterde zichzelf op de 200 meter vrije slag tot 1.49.55 (was 1.50.00)

partners en sponsors:



Joost Reijns tot 1.49.99 (was 1.50.26) en Bas van Velthoven tot 1.50.00 (was 1.50.93). Tijden die vorig jaar nog ruim voldoende waren voor een plaatsje in de estafetteploeg 4x200 meter vrije slag voor de Olympische Spelen van Beijing. Maar de standaard is tegenwoordig hoger.

Op de 100 meter vrije slag zwom Bas van Velthoven knap onder de 50 seconden: 49.92. Joost Reijns klokte 50.21, Stefan de Die kwam tot zijn eigen teleurstelling niet verder dan 50.12 in de series.

Lona Kroese

Verbeterde zichzelf opnieuw op haar favoriete afstand: de 200 meter wisselslag. Ze snelde zelfs naar een nieuw Sloterparkbad record in 2.16.91. een knappe prestatie maar nog niet snel genoeg voor de WK.



Afb. Lona na haar 200 meter wisselslag finale. Foto Kees-Jan Overbeeke.

Prestaties RTC team

Voor het RTC (talenten) team van E.ON-NZA stond de Amsterdam Swim Cup in het teken van progressie boeken en goede

racen zwemmen om opnieuw een stap te maken in hun ontwikkeling als topzwemmer.

EJK

Twee RTC'ers gingen op jacht naar een limiet. Kira Toussaint (foto) en Parand



Zarekiani zwommen opnieuw prima persoonlijke records, maar waren helaas net niet snel genoeg voor kwalificatie voor

de Europese Jeugd Kampioenschappen in Praag 2009.

In de series van de 200 meter rugslag kwam Kira tot 2.21.66, de limiet staat op 2.20.36. Parand Zarekiani ging voor de limiet op de 50 meter vlinderslag. Ze verbeterde zichzelf tot 29.01, waar 28.42 vereist is. Ook op de 100 meter vlinderslag verbeterde Parand ruim haar persoonlijk record.

Nederlandse records

Esmee Vermeulen gaat rustig door met het zwemmen van records. Op de 200 meter vrije slag (2.08.32) en de 400 meter vrije slag (4.28.32) verbeterde ze het Nederlands record voor 13-jarigen. Beide records stamden uit de jaren '80. Opnieuw een goede progressie voor Esmee.



Afb. Esmee tikt aan op de 400 meter vrije slag en kijkt direct naar het scorebord. Foto Kees-Jan Overbeeke

De 16-jarige Miranda Nijenhuis verbeterde zich opnieuw op de 100 en 200 meter rugslag en 200 meter wisselslag. Ze haalde hiermee diverse finales.

Tessa Brouwer snelde naar een nieuwe persoonlijke toptijd op de 200 meter schoolslag: 2.37.12 (was 2.41.15) en eindigde knap als vijfde in het snelle veld. Van de 100 meter schoolslag had Tessa zich wat meer voorgesteld. Ze bleef vlak boven haar pr steken.

Eline Boers zette een keurige 1.12.76 neer op de 100 meter schoolslag. Opnieuw een verbetering van haar pr.



Afb. Eline op weg naar een nieuw pr op de 100 school. Foto Kees-Jan Overbeeke.

Junior Jens Bakker maakte een behoorlijk sprong voorwaarts op de 400 meter wisselslag. Hij verbeterde zijn persoonlijke toptijd met ruim zeven seconden. Ook op de 200 meter wisselslag zwom hij zijn pr aan flarden.



Afb. Jens is kapot na zijn goede 400 meter wisselslag. Foto Kees-Jan Overbeeke.

Kelly de Jong zwom persoonlijk records op de 50 en 100 meter vlinderslag. Op de 50 meter haalde ze knap de finale waarin ze zevende werd.

Willemijn Knot haalde de finale op de 200 meter rugslag, en zette een nieuw pr neer van 2.23.03.

Felix Broekhuizen en Rutger Sloof hadden zich meer voorgesteld van de Amsterdam Swim Cup. Beide RTC zwemmers konden zich niet verbeteren. Ensger Kotterink was niet fit genoeg om te starten.

Protest Lennart Stekelenburg

Tijdens de Amsterdam Swim Cup 2009 laaide de 'pakken discussie' helaas opnieuw op.

De selectieprocedure voor de Wereld Kampioenschappen voor Rome zijn niet eerlijk verlopen. Er werd tijdens de Amsterdam Swim Cup met pakken gezwommen waar niet alle zwemmers over kunnen beschikken. Deze pakken laten echter duidelijk zien over meer drijfvermogen te beschikken. Met name bij de schoolslag maakt dit veel verschil.

Lennart Stekelenburg weigert aan deze 'pakkenwedloop' mee te doen tijdens deze Nederlandse kwalificatiewedstrijden. Daarom heeft hij zaterdagmiddag om exact 12.45 uur een speciaal aangevraagde time-trial gezwommen in het bewuste pak. Zijn ongelooflijke 59.50 maakt duidelijk dat het pak leidt tot oneerlijke concurrentie. Deze tijd is ruim 1,5 seconde sneller dan zijn tijd uit de series van zaterdagochtend (1.01.09), ruim onder zijn persoonlijk record (1.00.56) en is de vijfde tijd ooit gezwommen in de wereld.

De technische staf en het bestuur van E.ON-NZA staan achter de boodschap die Lennart heeft verkondigd en de ondernomen actie. Op een Nederlands kwalificatie toernooi moeten de beste Nederlandse zwemmers worden geselecteerd en dat moet volgens ons op een zo eerlijk mogelijke manier gebeuren. Dat gebeurde afgelopen weekend niet altijd.

De zwemmers van E.ON-NZA zijn niet meegegaan in de 'pakkenwedloop'. Alle zwemmers hebben in de wedstrijd in een LZR pak van onze kledingsponsor Speedo gezwommen. Het resultaat is bekend: zes E.ON-NZA zwemmers naar de WK in Rome.