

Regio West Zomerkampioenschappen Lange Baan sesie 1 / 2 / 3 in Dordrecht

Mijn eerste wedstrijd was de 200 vrijeslag en de bedoeling van mij was om een betere tijd neer te zetten. Omdat ik dan in een betere serie of misschien wel in een finale serie daardoor kan zwemmen. En dan ook gelijk wat meer kans heb op een prijsje of een mooie PR OP de NJJK kan zwemmen. De tactiek die ik met mijn coach besproken had was om niet te langzaam te vertrekken maar juist wat sneller. Maar dan wel met de handrem erop en mijn race proberen vlak te zwemmen En dat resulteerde in een goede tijd en ook een mooie PR en de 2e plaat en mijn eerste medaille op het kampioenschap Zilver en de tijd 2:13.66 . In deze eerste ochtend sessie moest ook de twee honderd vlinderslag gezwommen worden. En ook deze afstand zwom ik met de zelfde doelstelling als die van de race die hier al eerder was besproken. In werkelijkheid was ik met deze niet zo veel op geschoten maar toch ook op deze afstand en heel kleine PR 2:34.66 en dat was dan de ochtend sessie. Ik ben toen naar huis gegaan en heb een anderhalf uurtje geslapen op gestaan wat gegeten en terug naar het zwembad gegaan voor de middag sessie. Waar ik met de estafette ploeg de 4 x 100 wisselslag estafette moest zwemmen en ik de 100 vlinder voor mijn rekening had. Het hele programma was met Ongeveer 40 minuten in gelopen waardoor een van mijn team genoten zich ook moest haasten om op te arriveren. Maar Oeps daar ging tijdens deze door ons zeker gewonnen race wat goed fout. We lagen dik op kop maar een van onze teamgenoten maakte een verkeerde slag die fataal voor onze overwinning was en dan natuurlijk ook voor de gouden medaille. Dat is ontzetten balen, maar het had iedereen kunnen overkomen.

We pakte het als team goed op met elkaar en wisten dat we de volgende dag in sessie 3 er nieuwe kansen waren voor iedereen. Ik ben naar huis gegaan en mijn pa heeft me om 20:00 naar bed gestuurd om voor de 3e sessie zondag middag weer fit te zijn en dat was ik. De favorieten afstand voor mij 100 vlinderslag waar ik de gouden medaille op wilde winnen in een goede tijd. Mij eerste 50 meter ging in 28.94 dat was harder dan dat ik ooit had gezwommen. En dat resulteerde in een eindtijd van 1:04.09 een geweldige tijd en een Gouden plak. Dat betekende dan ook voor mij 2 x een PR omdat mijn 50 tijd automatisch dan ook een PR is. Mijn coach was blij, maar aan de andere kant vond hij dat ik te hard ging op de eerste 50 meter en mijn keerpunt was ook niet goed genoeg op dat keerpunt kon ik nog wat meer op pakken als je het doe zie hij. En als laatste van de dag weer een estafette 4 X 100 Vrijeslag met de zelfde ploeg. Maar deze keer zonder fouten en ook daar waren we succesvol op zilver medaille super weekend.

Dit eerste deel van mijn zomerkampioenschap heeft mij 1 x goud en 3 x zilver en mooie PR'r etjes opgeleverd. Volgend weekend deel twee van de zomerkampioenschappen.

Zaterdag 4 Juni 2016 Deel 2 Regio West Zomerkampioenschappen Lange Baan

Mijn eerste wedstrijd vanochtend om 09:00 na gisteren een vermoeiend schoolreisje Efteling.

Dat ik dus in het vervolg niet meer probeer aan mee te doen voor een zwem toernooi, helemaal verkeerd. Mijn eerste afstand was de 100 rugslag waar ik wel een nieuw PR zwom en een eerste plaats en de bijbehorende medaille.

Was ik niet echt tevreden over mijn race en lag ik niet goed in het water en mijn kin op mijn borst en een moeilijke afsprong had ik ook nog. Hij had zeker nog 1 seconde sneller kunnen zijn.

Mijn tweede race was de 100 vrijeslag daar was ik best tevreden over 01:00.77 een PR en weer een gouden medaille.

Maar toen kwam de 200 rugslag waar ik best wel tegen op zag omdat ik de laatste periode ze niet lekker zwom.

Telkens die zware benen en die verzuring het is dit jaar echt mijn afstand niet.

Maar ik probeerde zo vlak mogelijk te zwemmen wat niet echt lukte maar toch ook niet al te slecht gezwommen.

Ik pakte de tweede plaats in een tijd van 02:33.28 dat was een PR en nog een zilveren medaille erbij. Ik was blij dat de dag erop zat, en ik was ook best moe na de 200 rugslag. Morgenochtend staan er nog een wedstrijd voor mij op, de 200 wisselslag. Op deze afstand wilde ik nog proberen mijn limiet te halen niet om hem te zwemmen op de NJJK maar gewoon om het te kunnen halen.

Zondag 5 Juni 2016 de laatste middag sessie van de RW Zomerkampioenschappen in Dordrecht. Zoals ik gisteren al zie mijn laatste afstand de 200 wisselslag waar ik op een limiet hoopten.

Ik wist dat ik met mijn vlinderslag en rugslag wat voorsprong mee kon opbouwen.

Omdat mijn schoolslag gewoon niet sterk is waardoor ik moet inleveren en vervolgens.

Met de borstcrawl weer het verschil goed moet zien te maken en tot een goed resultaat te brengen.

Ik hoopte op dat limiet daar moest ik 4 seconden sneller voor zwemmen en dat lukte mij.

En nog veel meer ook iets waar ik eigenlijk niet op had hoop maar toch gebeurde was.

De tweede plek zilver en een nieuw PR en 3 seconde onder het limiet. Wat mij aan het denken

zetten om hem dan ook misschien te zwemmen op de NJJK. Mijn tijd was 02:31.74 en dat met

3 gouden en 5 zilveren medailles een totaal van 8 medailles op de zomerkampioenschappen.

Ik was klaar om naar huis te gaan en had mijn zwembroek al uit gedaan en mijn schonen al aan.

Tot iemand tegen mij zij je moet de 100 schoolslag nog zwemmen, ik keek mijn vader aan ????

Ook hij dacht dat we klaar waren maar ik was dus ook voor die 100 schoolslag op geven.

IK heb mijn zwembroek maar weer aangetrokken en heb die 100 schoolslag gezommen en met resultaat een nieuw PR op de schoolslag in 01:27.22 dat was toch nog leuk.

Mijn balans van dit kampioenschap is : 8 medailles, 9 x een PR in negen wedstrijden en nog een limiet erbij.

NU TWEE WEKEN GAS TE RUG EN DAN KNALLEN OP HET NJJK 2016 LANGE

BAAN IN DORDRECHT. Hopelijk met een klein succes voor het harde werken naar het NJJK toe.