



EK Masters

Goud van Oud Oranje in Stockholm

De damesploegen van PSV (in oranje) en AZ&PC vieren samen feest na hun medailles op de 4x 50 vrij.

Het Eriksdalbadet in Stockholm. Dat is de locatie van de Europese Masters Kampioenschappen. Een mooie waterrijke stad en het Eriksdalbadet blijkt een enorm groot complex. Buiten een 50 meter-bad met acht banen en twee ondiepe baden met flink wat ruimte eromheen. Ruimte die niet allemaal bedoeld is voor de 3.500 Masters die deelnemen aan het toernooi. De grote zonneweide is zelfs tot verboden gebied verklaard. 'No masters' staat er op het bordje. Tijdens het toernooi is het buitengedeelte namelijk gewoon voor publiek geopend. In deze mooie Zweedse zomerweek lopen moeders in bikini's met hun kinderwagens gewoon tussen de fastskins en trainingspakken.

Binnen is er nog veel meer ruimte: een springbassin voor de schoonspringwedstrijden, een 50 meter-bad met 10 banen en een in- en uitzwembad van 25 meter lang met maar liefst 14 banen. Twee bubbelbaden en een, tijdens het toernooi gesloten, subtropisch bad maken het helemaal af. Op het fitnessgedeelte na is dit deel van het bad wel helemaal gereserveerd voor de EMK. Al wordt er wel een uitzondering gemaakt voor Therese Alshammer. Na haar krachttraining kan zij gewoon haar zwemtraining afwerken in het inzwembad. Een andere bekende naam is die van Mark Foster. Hij komt echter niet om te trainen maar om mee te doen. Hij zwemt de 50 vrij en vlinder bij de heren 35+, die hij overigens beiden wint in een WMR.

Fiets

Om jaloers op te worden, zo'n mooi complex, schoon en vol vriendelijke mensen. Het bad is vrij goed bereikbaar met de metro, maar niet alle accommodaties liggen daar weer vlak bij. De Nederlandse Masters die verblijven in de beide hostels, kiezen zonder dat ze dat van elkaar weten daarom voor een dezelfde oplossing: de fiets! Twee Masters durven zelfs samen op een tandem. Zo doorkruist 'Oranje' Stockholm op een wel erg herkenbare wijze. De accreditatie van de deelnemers verloopt vlot. Alleen de namen doen regelma-



Op de tandem voor het zwembad.

Door Lidia van Bon

tig wat onwennig aan. De organisatie houdt namelijk strikt de namen van paspoort of identiteitskaart aan. Bea Pool heet nu op eens Berta Swijnenburg en wie zijn Fokke, Adriana, Wilhelmus en Johannes? Zo hebben we wat te puzzelen terwijl we het als krant afgedrukte programma bestuderen.

Van de 3.500 deelnemers komen er 93 uit Nederland. Slechts een ervan, Alex Crispim, is een springer. Hij komt net terug van de World Masters Games in Canada. In Stockholm springt hij sterk. Hij wint goud op alle onderdelen: de 1m, de 3m en de toren!

De Nederlandse afvaardiging haalt in totaal 27 gouden, 21 zilveren en 18 bronzen medailles. Verder zijn er 88 certificaten voor een 4e tot en met 8e plaats. Maar hoe snel moet je daar nu voor zijn... Elk toernooi is dat verschillend, soms is een leeftijdscategorie sterk bezet, soms wat minder. Maar een indicatie is de 100 vrij waar we drie gouden zwemmers hadden: Max van Gelder, 80+, wint met 1.30.40, Conny Boer Buijs, 55+, heeft daar 1.06.80 voor nodig, een wereldrecord en als 'jonge' 30+-er moet je toch echt onder de minuut: Tamara van Gorkom zwemt met 0,59,56 naar goud.

Uitdaging

Stilstaan is geen achteruitgang bij het Masterszwemmen. Immers als je ouder wordt, zul je langzaam snelheid moeten inleveren. Toch waren er ook weer veel Masters die een persoonlijk record wisten te zwemmen. Een andere groep houdt het op 'leeftijdsgroepsrecords', want als 50-jarige de tijd zwemmen van toen je 20 was, is niet echt reëel voor mensen die al die jaren zijn blijven zwemmen. De stap terug zo klein mogelijk houden is wel een uitdaging! Als je de negentig al gepasseerd bent en je bent nog steeds fit genoeg om mee te doen, word je door alle zwemmers aangemoedigd en wordt het volbrengen van je afstand beloond met applaus!

Opvallend is verder dat Nederlandse Masters het wel goed doen op de 'zware' nummers: er is bijvoorbeeld ook twee maal goud op de 200 vlinder (Hugo Bregman en Elvira Jonkers). Deschoolslagdaarentegen blijkt niet het sterkst met in totaal maar vier medailles. Op de tribune is dagelijks een 'oranje vlek' te zien. Hoewel de Masters uitkomen voor hun vereniging en niet voor hun land, worden er voor vertrek massaal de oranje polo's en sweaters aangeschaft. Zodra een

Nederlandse zwemmer in actie komt wordt er aangemoedigd, tussentijden opgenomen en foto's gemaakt. Er zijn ook geen trainers mee, tenminste, niet in die functie. Veel Masters zijn bij hun club wel actief langs het bad en weten zo ook elkaar wel te begeleiden en te ondersteunen. Ook geen artsen en fysio's. Wel zorgt de organisatie voor een massage bij het uitzwembad. Tijdens het toernooi ontstaat er wel een wachtlijst. Petra Frowijn heeft dan al snel haar oranje shirt verwisseld voor een blauw 'chiropractor' shirt om te assisteren en helpt diverse zwemmers. Ze wordt beloond met een doos chocolade van een Zweed die na behandeling zijn afstand wist te winnen.

Zo is de beleving van het toernooi ook per zwemmer verschillend. Voor de een is het een onderdeel van zijn vakantie, voor een ander een goede gelegenheid om kennis te maken met andere liefhebbers van het Masterszwemmen en het weerzien van oude bekenden en natuurlijk zijn er ook genoeg die lang naar deze wedstrijd hebben toegevoerd om hier het beste uit zichzelf te halen. Limieten voor dit toernooi zijn laagdrempelig. Voor een getrainde ervaren zwemmer vaak gemakkelijk, maar voor Masters die nog niet zo lang bezig zijn een uitdaging. Omdat deelnemers op eigen kosten mee zijn, hoeven ze ook geen verantwoording af te leggen over inzet en prestatie. Toch gaat praktisch iedereen wel voor een zo optimaal mogelijk prestatie.

Estafettes

Er is een aantal clubs met een zo'n grote afvaardiging dat ze een of meerdere estafetteploegen in kunnen schrijven. Dat geeft altijd iets extra's, individueel kun je nog zo goed presteren, in de estafette gaat het met en voor elkaar, en juist daardoor vaak nog iets sneller. De estafettes worden ingedeeld door de leeftijden van de deelnemers op te tellen. In categorieën die steeds per 40 jaar verschuiven wordt er dan gestreden op de 4x 50 meter wissel en vrij. Behalve dames en heren zijn er ook mixed estafettes waarin 2 dames en 2 heren in dezelfde ploeg zwemmen. Races zijn door leeftijds- en sexeverschillen soms onvoorspelbaar.

Het team van PSV komt uit in de categorie 200+ met in het team een 70+-er (Lottie Geurts) en een 30+-er (Liselotte Joling). Een goede combinatie blijkt, want ze weten brons te halen op de 4x 50 vrij. AZ&PC heeft

met in totaal elf ploegen het estafettevirus goed te pakken. De 4x 50 wissel dames en de 4x 50 vrij mix beide 120+ halen brons. Op de 4x 50 vrij wordt zelfs goud gehaald door de dames 160+ ploeg. Samen met PSV maken ze er een feestje van, Harold Matla heeft zelfs voor 'champagne' gezorgd.

Op de laatste dag wordt het open water gezwommen. Meer dan drie kilometer. Het gehoopte (de meeste Nederlandse Open water zwemmers zijn wel wat gewend) of gevreesde koude water blijkt toch redelijk warm: bijna 20 graden. Het parcours is een soort zevenhoek. Er is meteen ook een 'open water' sfeer. Klapstoeltjes zijn meegevoerd en met verrekijkers wordt de slimst te zwemmen route bepaald. De deelnemers starten in waves met een paar leeftijdsgroepen tegelijk. Zo is redelijk te bepalen hoe je



Het bordje met 'no masters' dat bij de zonneweide stond.

positie is. Er wordt gezwommen met een chip, die met klittenband en tape aan beide polsen wordt bevestigd. Het zit niet altijd even prettig, maar het werkt wel prima. Binnen een half uur nadat de snelste acht van een leeftijdsgroep binnen zijn is de prijsuitreiking. Geen uren wachten en foutenfeestijn zoals we regelmatig meegemaakt hebben. De route blijkt ook goed te vinden en de Nederlandse Masters zwemmen allemaal hun race uit en komen over het algemeen tevreden het water uit.

Aan het eind van het toernooi is er groot applaus voor alle juryleden en vrijwilligers. Het toernooi was goed georganiseerd terwijl de sfeer toch heel ontspannen en vriendelijk bleef. De vlag werd overgedragen aan Slovenië, waar in Bled en Kranj over twee jaar het volgende EMK plaatsvindt.