



Zestien keer Oranje-goud bij EK Masters

Door Lidia van Bon

Van 28 augustus t/m 2 september werden in Kranj (Slovenië) de Europese Masters Kampioenschappen gehouden. De Masters waren actief bij het schoonspringen, synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen en open water zwemmen. Lidia van Bon schreef voor Zwemkroniek Online een verslag en 'plakte' er voor Keerpunt enkele reacties van deelnemers aan vast.

De zwemwedstrijden vonden plaats in een tien banen openluchtbad. Door de slechte weersomstandigheden werd op de donderdag halverwege het programma uitgeweken naar het eveneens tien banen binnenbad waar de 100 school dames in de 25+- en 30+-categorie werd afgewerkt, evenals de 4x50 wissel mixed en de 400 vrij dames. Een enorme prestatie van de organisatie om zo de wedstrijd met slechts twee uur vertraging toch door te kunnen laten gaan.

Het weer en de ligging van het bad waren er helaas wel oorzaak van dat er weinig toptijden werden gezwommen. Zowel internationaal ('slechts' 38 EMR's), nationaal (14 NMR's) en persoonlijk vielen de tijden vaak wat tegen.

Nederlandse Masters vergeleken hun tijden met de tijden van de NMK in Eindhoven, waar veel vaker op een dag gestart was en waar het zwaartepunt van het seizoen niet had gelegen. Voor de onderlinge strijd maakte

dat niets uit. Iedereen zwom onder dezelfde omstandigheden en er waren veel mooie en spannende races te zien. Het Open water zwemmen werd gehouden in het prachtige meer van Bled. Een zeer goed uitgezette baan in heel helder water en een goede or-

ganisatie waarbij in leeftijdswaves precies om het kwartier werd gestart. Door het gebruik van chips in polsbandjes was direct na het finishen van de vijf kilometer de tijd al op het scorebord te lezen.

De Nederlandse Masters waren goed voor



Atie Pijtak krijgt het goud omgehangen.

Atie Pijtak

Atie Pijtak (dames 50+) won op al haar individuele afstanden goud. Haar eerste afstand was de 200 wissel waar ze tevens een EMR op zwom. Hieronder haar eigen beleving:

"Het meest bijzondere nummer voor mij was de 200 wissel. Ruim voor de EMK had ik me voorgenomen om een aanval te doen op het Europees Master Record op deze afstand. Vlak voor de EMK zag ik dat de Britse Amanda Heath mij voor geweest was: zij verbeterde het record bij de Britse kampioenschappen. Toen de startlijsten op internet stonden, zag ik dat wij naast elkaar zouden starten: mooi om te knokken dus! Bij de EMK in Stockholm (2005) had ik ook naast haar gezwommen, toen keerden we na de schoolslag tot op de 100-e seconde gelijk en...won ik! Voor de start was ik behoorlijk nerveus, niet een uurtje van tevoren, nee al dagen.. Ik wilde me in ieder geval concentreren op mijn eigen race: de verdeling, de techniek en vooral niet gaan kijken naar de baan naast mij. Eindelijk, na alle stoeltjes in de voorstarttent te hebben gehad, mochten we naar het startblok. "Take your marks.." en daar gingen we. Ik zag mijn schaduw op de bodem van het bad...en stiekem toch ook die op de banen links en rechts naast me. Niet kijken, zwemmen! Op de rug is het onmogelijk om niet te zien hoe je ligt...gelukkig voor en ik liep nog verder uit...maar zou het genoeg zijn? Amanda is tenslotte WMR-houdster op de 200 school... Niet kijken, denk om je rompspanning...vooral als het zwaar wordt! Gelukkig: het keerpunt...ik zag dat zij achter mij keerde en dat gaf vleugeltjes: de borstcrawl is mijn beste slag! De pijn in mijn benen voel ik wel, maar daar kan ik mee doorzwemmen: als je voor ligt kun je alles! Aantikken en dan gauw naar het scorebord kijken...YES!!! Op de kant zie ik alle AZ&PC-ers dansen en zwaaien en blij zwaai ik terug...ja, nu ben ik ineens toch wel heel moe..."

Francoise Heijdeman

Francoise Heijdeman genoot van het prachtige parcours van het Openwaterzwemmen in Bled:

"Een hoop gezelligheid, sfeer, een heerlijk zwembad en een nog lekkerder meer in de omgeving van het appartement. Een juist daarin mogen wij de vijf kilometer zwemmen. Kasteel hoog op de berg. Onderweg een eilandje passeren. Het zien van de tribunes van de roeibaan. Lekker water, hoewel dat de laatste kilometer zeer fris werd. Vooraf had ik mijzelf als doel gesteld om binnen de 1 uur en 20 minuten te finishen. Een jaar of 8 geleden zwom ik mijn laatste 5 kilometer en die ging toen in 1 uur 12 met heel wat meer trainingsuren en openwaterkilometers. Vijf kilometer valt niet mee als je nog niet volledig getraind bent, maar het helpt wel als je onderweg wat afwisselt qua ademen - keurig 1 op 3, soms 1 op 4 - het lijntje in de gaten houdt, er aan denkt dat de slag lang moet zijn. Je kunt een heleboel overdenken tijdens die kilometers.

Gedurende 2 kilometer heb ik alleen gezwommen, maar dit leverde alleen een veel hoofdpijn op. Ik heb even gewacht heb op een groep achter mij, weer aangehaakt en me laten voeren, op de voeten van een ander. Onder-tussen even kijken naar de omgeving en alvast bedenken wanneer ik mij weer uit deze groep zou los maken. Er zaten wel wat bekenden bij deze groep waarvan ik dacht, die wil ik wel verslaan!!!!

Nu de laatste 500 meter versnelling ingezet en mij zo weer op kop genesteld en de laatste 25 meter erop en erover zoals ze dat bij het wielrennen noemen. En zo wist ik toch als eerste van de groep te finishen. En tot mijn grote vreugde ruim binnen mijn doeltijd. 1 uur 16 minuten en een beetje. Ik denk niet dat er nog een mooiere omgeving bestaat om de vijf kilometer af te leggen!"

417 starts in het zwembad plus open water. Ruim dertig procent van deze starts leverden een plaats op bij de snelste acht van Europa (met soms wel bijna honderd zwemmers in een leeftijdsgroep). Deze mooie klasseringen werden beloond met een diploma.

Maar er was ook regelmatig oranje te zien op het podium. Achttien keer brons, achttien keer zilver en maar liefst zestien keer goud. Max van Gelder (h80+), Robert Weyhenke (h55+) en Bianca Cox wisten alle drie Europees Kampioen te worden. Lottie Geurts (d 70+) en Donald Uytendboogaart (h60+) werden dat op twee afstanden, terwijl Conny Boer-Buys (d 55+) zelfs vier titels pakte. Atie Pijtak (d50+) deed individueel daar niet voor onder, met ook vier keer goud. Zij wist er samen met haar ploeggenoten van AZ&PC (Petra Frowijn, Tina Renken en Lidia van Bon) nog een vijfde aan toe te voegen door de 4x50 vrij (d 60+) estafette te winnen.

Atie Pijtak

Atie Pijtak zorgde niet alleen voor veel medailles, zij was ook de enige Nederlandse zwemmer die een Europees record wist te zwemmen (200 wissel). Op de 100 en 400 vrij zwom zij ook nog een NMR. Verder waren er NMR's voor Saskia Phaff (200 vrij), Robert Weyhenke (50 vlinder en 200 wissel), Gregor Pompen (200 vrij), Conny Boer



Bianca Cox, Saskia Phaff-van Minnen en Lottie Geurts, de medaillewinnaars van PSV op een andere manier in actie.

Buys (100 vlinder), Petra Frowijn (400 vrij) en Albert Boonstra (50 vrij). De estafettes van Old Dutch was al uniek doordat zij een 280+ ploeg (opgetelde leeftijd van de vier zwemmers, de gemiddelde leeftijd van zwemmers ligt dus tussen de 70 en 80 jaar!) op de been hadden kunnen brengen. De tijden van Anneke Logtenberg, Annie de Vos, Tineke de Brueger en Matty van Veen op de 4x50 vrij en wissel waren NMR's er waren ook goed voor brons.

PSV wist de estafettetijden in de categorie 200+ aan te scherpen. Op de 4x50 vrij de-

den de dames (Saskia Phaff, Lottie Geurts, Lia van den Acker en Agnes van Doesburg) dat en bij de wisselag de mixed ploeg (Ron Phaff, Harold Matla, Agnes van Doesburg, Lottie Geurts).

Alle uitslagen, ook van het openwaterzwemmen, staan op de site van de organisatie www.emc2007.org. De uitslagen en andere statistieken van de Nederlandse zwemmers zijn te bekijken via www.psvmasters.nl