

Badpakken in de vrie skou.....

Eindelijk was er duidelijkheid over wat er wel en niet mag met de badpakken en dachten we er niets meer van te horen. Maar niets is minder waar, nu de veelbesproken stof gebruikt is voor de nieuwe schaatspakken van de Nederlandse Olympische ploeg.

Het is te hopen dat de KNSB niet de richtlijnen van de KNZB gaat overnemen, want het lijkt ons een koude bedoening om te schaatsen met korte pijpjes en een blote rugí í í í í í .

LAC 2e & 3e periode

Er zijn weer prachtige prestaties neergezet tijdens de Lange Afstand Competitie. Vooral onze jongste zwemmers hebben hun pr's op verschillende afstanden enorm aangescherpt. Niet zomaar met een paar seconden, maar met tientallen en op de langere afstanden zelfs met minuten tegelijk.

Een aantal van onze zwemmers staan na de 2e periode in de top 10 van de LAC, kijk op KNZB.nl om te kijken waar jij staat in het klassement.

Open Nederlandse Kampioenschappen Masters

Voor de tweede maal nam een groep Masters van LZ 1886 deel aan de ONMK kb. Dit keer in Vlaardingen.

Als eerste kwam Frank van Nobelen aan de start op de 400 m wisselslag. Waar hij anders een technisch zwakke rugslag zwemt, heeft hij dit maal een technisch prima gezwommen race op de rugslag gezwommen. Dit resulteerde in een PR van 5.23.76 en goed voor een 1^e plaats in zijn leeftijdscategorie.

Heidi van Stein zwom de 200 m vrije slag en de 100 m rugslag. De adviezen van Jan Correljé met betrekking op de ademhaling tijdens de 200 m vrije slag heeft ze zeker niet in de wind geslagen. In een prima gezwommen race behaalde ze een tweede plaats met een tijd van 2.27.66. Haar tussentijd op deze afstand: 1.09.79 geeft aan dat ook bij volgende keer op de 100 m vrije slag een verbetering van haar PR mogelijk moet zijn. Haar tijd van 1.07 is dan zeker te verbeteren in een tijd onder de 1.05. Op de 100 m rugslag eveneens een PR in 1.19.97 met een tijdsverbetering van bijna 4 seconden en goed voor een 2^e plaats.

Susan Lipsey kwam op drie afstanden aan de start. Een goed opgebouwde 100 m schoolslag met goede keerpunten, waar er nu geen twijfel meer bestond of er wel met twee handen gelijktijdig werd aangetikt. Op deze afstand een 2^e plaats met een mooi PR. Ook op de 100 m vrije slag een PR in 1.14.81. Haar doel is nu onder de 1.13 te komen.

Casper v.d. Burgh en Otto Jansen kwamen aan de start op de 400 en 800 m vrije slag. Voor Casper op de beide afstanden een 1^e plaats en voor Otto op de beide afstanden een 2^e plaats. Op de 400 m hadden de beide heren nog wat moeite met de verdeling van de snelheid op deze afstand, terwijl dit bij de 800 m al weer veel beter ging. In een mooie race met goede keerpunten en de juiste onderwater fase kwamen ze beiden op een PR uit.

Voor Alexander Willemsen was het voor de eerste keer dat hij aan een Masterwedstrijd deelnam. En hij is er gelijk vreselijk enthousiast. De weken voor de wedstrijd heeft naast de trainingen bij LZ ook getraind bij SCOM in Hoogvliet. Hij behaalde tweemaal een medaille en wel op de 50 rugslag een 1^e plek en op de 50 m vrije slag een 2^e plaats. Op de rugslag voor het eerst tijdens een wedstrijd een duikelkeerpunt voorover. Dit heeft goed uitgekapt. Nu nog iets aan de start en een tijd onder de 30 seconden moet mogelijk zijn. Hij gaat nu nog een aantal wedstrijden zwemmen, zodat hij in Eindhoven bij de ONMK op de 50 m baan op meerdere afstanden kan starten.

In totaal hadden we 7 deelnemers met 15 starts en 10 medailles. Een prima resultaat.



Speedo wedstrijden 2&3

Op 12 december en 23 januari werden de Speedowedstrijden weer gehouden. In december werden onze zwemmertjes verwacht in Nieuwerkerk a/d IJssel en dat is toch altijd weer een lange rit.

Deze rit had echter geen nadelige gevolgen voor de prestaties. Op de 100 school wisten Jeroen, Oussama en Floris een mooi nieuw pr neer te zetten. Annemarie, Nina, Eline, Door, Eva en Ilse deden hetzelfde tijdens deel 3 van de Speedo.

Iwan zwom bijna 5 seconden van zijn tijd op de 25 vlinder. Floris, Vincent, Chiel, Jeroen, Eline, Sanne, Eva, Door en Ilse deden het zelfde op de dubbele afstand. Aangestoken door dit geweld verbeterden Nikita, Eelke en Thomas W. hun pr op de 100 vlinder.

Door, Maartje, Enrico, Iwan, Jeroen, Oussama Vincent, Chiel, Floris en Annemarie wisten een mooie nieuw pr neer te zetten op de 100 rug. De vrije slag ging ook niet ongemerkt voorbij. Nikita, Ymke vd W, Nina, Enrico en Moukhlis zetten een nieuw pr neer op de 200 vrij. Enrico, Jeroen, Iwan, Sijmen, Vincent, Floris, Chiel, Annemarie, Kyara, Eelke op de 100 vrij, terwijl Ilse dit deed op de 50 vrij en en iwan op de 25 vrij.

Op de 25 school en 25 rug ging Savannah er als een speer vandoor en zette nieuwe tijden op de klok.

Een enorme berg met pr's dus voor onze jonge zwemmertjes. Coach Jan en hulpcoaches Paula, Lars en Rosanne bleven maar glimlachen í í ..

Vreemde water(ge)vallení .

Kinderen lastig om mee te nemen ??? Neem een Bonsai-Jeroen



Past in iedere (sport)tas

Macht der gewoonte

De mannenafdeling heeft versterking gekregen door de overstap die Joost Rijntjes heeft gemaakt van De Zijl naar LZ1886.

Joost heeft al snel zijn draai gevonden binnen onze club, maar toch ging het even mis. Tijdens de clubkampioenschappen kwam Joost met zweetdruppels op het voorhoofd nog maar net op tijd het 5-mei bad binnen gerend.

Hij was even vergeten dat onze clubkampioenschappen natuurlijk ook in ons zwembad worden gehouden. Uit gewoonte was hij naar zwembad De Zijl gereden í í í ..

Myrthe Vreeswijk wereldberoemd in Zoeterwoude



Drie weken geleden ontving Myrthe Vreeswijk een brief van het Comité Sportprijzen van het Jaar Zoeterwoude.

In de brief stond dat ze in 2009 sportprestaties had geleverd, die het comité zijn opgevallen, waardoor ze een nominatie had gekregen voor één van de sportprijzen. Na twee weken in afwachting te hebben gezeten, was het afgelopen vrijdag zover.

Een nominatie is leuk, maar val je dan ook in de prijzen? Dat is altijd spannend. Binnen LZ1886 was de uitslag al bekend, maar dit moest natuurlijk strikt geheim blijven voor Myrthe en haar fans.

Na veel nagelbijten kwam eindelijk het hoge woord er uit: De jury had haar de aanmoedigingsprijs toegekend! Ze waren lovend over haar prestaties, en hopen haar in de toekomst terug te zien voor nominatie sportvrouw van het jaar. Ze was een van de twee jongste genomineerden.

Een geweldige prestatie van Myrthe dus een felicitatie is hier zeker op zijn plaats !!

Winter Kring Kampioenschappen

Deze altijd leuke wedstrijd, waar je je kunt meten met de besten van de Kring werd gehouden op 9 en 10 januari in zwembad de zijl.

En wéér gingen we erg goed met z'n allen. Buiten heel veel præs, konden we ook veel medailles in ontvangst nemen. Een paar keer was zelf het podium helemaal LZ-blauw gekleurd! Geweldig om te zien!

Eelke Roman nam de ploeg op sleeptouw en ging met veel gouden medailles aan de haal. Tussendoor werd ze ook nog even gehuldigd in verband met het behalen van een aantal kringrecords.

De rest van de zwemploeg volgde al snel en er werden enorm veel gouden, zilveren en bronzen medailles binnen gehaald.

Competitieronde 3

Onze hoofdklasseploeg heeft het nog steeds moeilijk in de competitie. De persoonlijke prestaties zijn prima en de sfeer is zo mogelijk nog beter, maar we missen jammer genoeg wat zwemmers in bepaalde categorieën. Daarbij hebben we ook nog een ploeg die in de D-competitie uit komt. Ook die ploeg heeft veel goede zwemmers en het is leuk om met 2 teams aan de competitie te kunnen deelnemen.

Het lijkt onmogelijk om in de hoofdklasse een degradatie af te wenden, maar is dat erg? Welnee, in het geheel niet. Het was leuk om een paar jaar mee te draaien in de hoogste klasse, maar uitkomen in de A-competitie is zeker geen schande.

Als totale ploeg kunnen we niet opboksen tegen veel grotere verenigingen en verenigingen met opleidingsinstellingen, maar als we de individuele prestaties bekijken en de ontwikkeling van onze jeugd, dan mogen we best trots zijn op wat we aan prestaties neerzetten!

En laten we eerlijk zijn, we zwemmen voor de lol en plezier staat voorop. En dat is allemaal puik in orde!

De zwemploeg die in de D-competitie uit komt doet het trouwens prima. Zij staan op een mooie 4e plek op dit moment.

Ook Eelke Roman ontvangt sportprijs

Eelke Roman wint de aanmoedigingsprijs 2009!

Vrijdagavond 15 januari 2010 moest ik naar Corpus om een bijzondere prijs in ontvangst te nemen. Dit was de aanmoedigingsprijs van 2009. Toen we Corpus binnenliepen gingen we eerst wat te drinken halen bij een bar. We hadden een uur gewacht en mochten eindelijk naar binnen. Hier werden we verwelkomd met een welkomstlied over Leiden en een openingswoord van Jan Breedeveld. Hij is de voorzitter van de Leidse Sport Federatie. De rest van de avond werden we vermaakt met verschillende optredens. Zo waren er bijvoorbeeld optredens van tafeltennis, taekwondo en trampoline springen. Dit werd allemaal op een speciale manier uitgevoerd. Tussen de optredens door vertelden drie sporters wat over hun sport, dat vond ik best wel saai. Ook de wethouder had een woordje. Voor de uitreiking van de aanmoedigingsprijzen moest ik op het podium komen. Ze lieten een filmpje over mij zien dat al eerder was opgenomen tijdens een training. Ik vond het een leuk filmpje geworden. De aanmoedigingsprijs werd uitgereikt door Stan van Belkum. Ik kreeg een waardecheque van

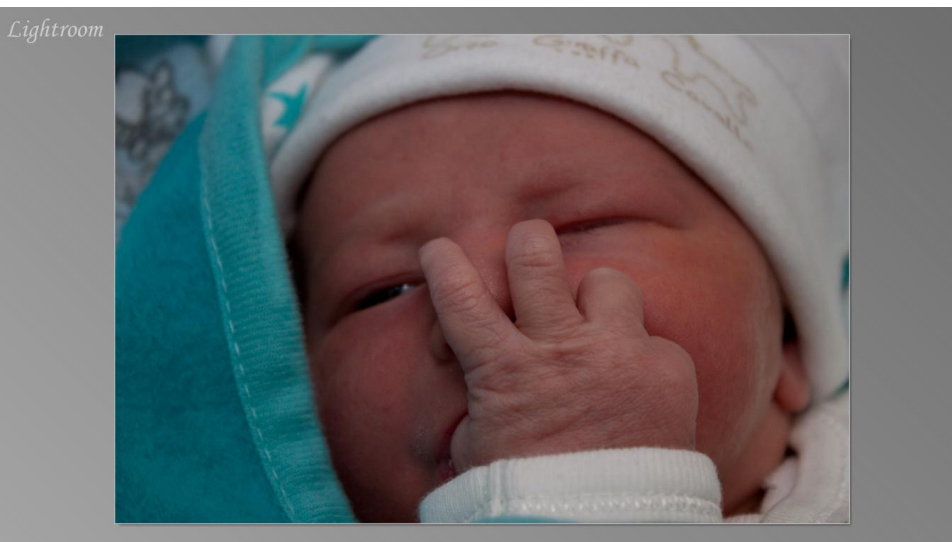
€ 250 euries! Ook kreeg ik nog een mooie witte roos, die staat nog steeds in de woonkamer. Toen mocht ik weer terug naar mijn plek. Vier andere kinderen en een sportteam kregen ook een aanmoedigingsprijs. Ook werden er andere prijzen uitgereikt. Zoals de sportploeg van het jaar. Dit is de damesselectie van ZVL geworden. En de sportvrouw van het jaar was Iefke van Belkum. Jullie hebben er vast wel wat over gelezen in de krant. Rond 23.00 uur zijn we weggegaan, maar toen was het nog niet afgelopen. Ik vond het een hele leuke avond en ben erg blij met mijn prijs.

Op de foto sta ik met Jan Correljé, mijn trainer. Van hem heb ik geleerd zo snel te zwemmen. Deze aanmoedigingsprijs heb ik dan ook aan hem te danken. Dankjewel, Jan!

Eelke Roman



Stoere zoon voor Natasja



Deze stoere knul heeft de naam Sverre gekregen en is geboren op 31 december.

Van harte prociciat !!!

ZWEMKALENDER (zie voor volledige kalender de website)

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| • 07 februari district sprint | • 14 februari Oceanuscup | • 28 februari LAC 3 |
| • 09 februari limietwedstrijd | • 20-21 februari Jaargang | • 06 maart Speedo Club Meet |
| • 14 februari C-klasse | • 21 februari B5-Kamp | • 07 maart Kring C-Klasse |