

NJK Heerenveen 2010,

Vrijdag 28 januari 2010,

Gisteren aankomen in Friesland voor de accommodatie zie bijgaande link <http://boerderij.inthelowlands.info/>.

Na alle tassen uit de auto gesleept te hebben gingen de meiden zich installeren op de vide terwijl wij arme volwassenen) het eten gingen maken. Gelukkig aten we pannenkoeken.

Na een heerlijke nachtrust om 6 uur op (ik kan wel twee uur langer uitslapen roept Paul en dat twee dagen) ontbijten en het gebruikelijke geharrewar en op naar het zwembad. Buiten -2 en sneeuw op de weg, binnendoor weggetjes en uiteindelijk bij het zwembad Sportstad naast voor de voetbal liefhebbers het Heerenveen station.

In de lobby wachten tot we naar binnen mochten een gebruikelijk ritueel de komende dagen, naar binnen rennen voor onze plek dit weekend onder de LZ vlag, prominent aanwezig in het zwembad. De ochtendsessie werd geopend door de Nienke Lijzenga, donderdag ingevlogen uit Engeland, de afstand de 400m vrij als 14^e het water en als 6^e eindigen van Nederland in een nieuw pr van 5.08,08, 9 sec. van haar tijd af. Jasmijn Bink betrad daarna het podium voor haar 400m vrij en ook een dik pr



van ruim 3 seconden, werd hier 6^e van NI mee.

Hiernaast de meiden estafette opvallend in een nieuw badmuts gestoken, nog even terplekke gescoord. De estafette was de 4x 200m vrij met voor Eva van Maarle haar debuut op de NJK.

Met een dik persoonlijk record van de meidengroep van 2 sec. en je raad het misschien al drie keer scheepsrecht een 6^e plaats. Mariska Teske 2.21,78, Eva van Maarle 2.28,80, hun eigen tijd en Nine Roman 2.20,56 en Jasmijn Bink 2.19,02 een nieuw pr.

Na dit spektakel naar het huisje eten en een dutje doen en opnieuw naar het zwembad voor de middagsessie.

Inzwemmen en voor de meiden stond de 200m rug op het program. Nienke beet de spits af en zwom zich naar een tijd van 2.42,19, 6 sec. van haar tijd af. Ze steeg van plaats 18 naar 7 op de ranglijst van NL. Jasmijn ging als tweede te water en zwom ook een pr van 3 seconden 2.39,44 en benaderde hiermee de toptien van NL, de 11^e stek. Inmiddels was Dion de Mooy gearriveerd in het zwembad om de verrichtingen van de dames te aanschouwen. Mariska zwom ook een pr van 3 sec. haar tijd 2.33,82, hiermee 8 plekken opgeschoven op de ranglijst van NL. Als laatste van de middag was Nine aan de beurt op de kortste afstand 50 vrij. Als een mes door het water naar een tijd van 29,84, een toptien 9^e van NL.

Omkleden en naar huis voor een heerlijk bord spaghetti, onder het genot van een spelletje pasta tekenen at een ieder meer dan thuis. Nog wat na babbelen over de dag en de goede verrichtingen tijdens het tandenpoetsen gingen we naar bed voor een goede nachtrust.

Later meer als je niet kan wachten op het verslag dan kan je onze verrichtingen volgen op livetiming

<http://livetiming.knzb.nl/njkkb10/>

