

## NJK Heerenveen 2010,

Zaterdag 30 januari 2010,

Iedereen had goed geslapen, na het ontbijt de tassen gepakt naar de auto. Beetje krabben de wereld zag er hier ook zeer wit uit.

Onderweg hoorde we op de auto allerlei file informatie en hadden

zoiets van het is toch zaterdag file het zal wel. Wij zitten in onze

zwemwereld en de rest gaat aan ons voorbij. Het gebruikelijke

wachten tot de poortjes opengaan en naar binnen. De ochtendsessie bestond uit de 100m rug voor de

meiden en de 200m vrij voor Dion. Eind van de sessie stond de estafette de 4x 100m vrij op het program

voor het Girl power team. Nine en Jasmijn hoe kan het ook naast elkaar in de serie. Beide zwommen net

boven de inschrijftijd, Nine 1.14,18 (14<sup>e</sup> NL) en Jasmijn 1.13,52 (10<sup>e</sup> NL). Programma later de 100m rug

voor Mariska in een nieuw pr van 1.11,95 (22<sup>e</sup> NL).



Dion ging voor zijn afstand de 200m vrij (14<sup>e</sup> NL), de 1<sup>e</sup> 100m lag Dion op koers voor een nieuw pr en toen kwam het besef hey ik zwem op de NJK toch wat anders dan een wedstrijd in eigen bad. Iets boven zijn tijd tikte Dion aan, wat een super ervaring zo'n NJK daar wil ik van de zomer weer bij zijn.

Toen begon het lange wachten, de estafette zal pas over twee uur starten. Dit is wat zwimmers en begeleiders doen om elkaar te vermaken tijdens het wachten, zoals een bekende uitspraak van Lars is: het wachten kan echt saaiiiiiiiiiiiiiiiii zijn, maar niet op deze manier.



Zo ging de tijd wel snel voorbij en met pijn in de buik van het lachen gingen de meiden zich voorbereiden op 4x 100m vrij. Mariska opende in een 1.04,29, Mariska nam over en zwom een split van 1.09,22, Nine ging daarna en met in het achterhoofd de appeltaart voor onder de 1.05 en ze tikte aan in 1.04,78 dus appeltaart volgende week bij de training. Jasmijn ging als slotzwemmerster het water in en zwom een tijd van 1.03,74 een volle seconde onder haar pr. Het girl power team zette de eindtijd weer een paar tiende scherper. 4.21,66 (11<sup>e</sup> NL)

Uitzwemmen, aankleden, naar het huisje, eten en rusten en weer naar het zwembad voor de middag sessie. Voor ik het helemaal vergeet tijdens het eten werden we begeleid door onze bekende troubadour uit Leiden.

In de middagsessie zwom Nine 2.27,93 (20<sup>e</sup> NL) en Mariska 2.22,34 (35<sup>e</sup> NL) op de 200m vrij een stukje boven hun tijd. Jasmijn zwom daarna de 200m wissel ook iets boven haar tijd 2.39,63 (8<sup>e</sup> NL). Iedereen was blij dat het erop zat vandaag het was vanmiddag gewoon te warm en benauwd in het bad geweest. Door een hevige sneeuwbuï naar huis. De natte spullen uitgehangen en Arjane en Paul het eten maken, want iedereen wilde om 8 uur in zijn mandje liggen wat ook wonderwel gelukt is.



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

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