

Redactie: Dick Bouman Gerard Bruijgoms	06-50589322 06-53607264	dickjolie@hotmail.com gerardb.mnc@gmail.com	Wedstrijdsecretariaat: Ruud Sniijders en Gerard Bruijgoms e-mailadres: zwemsecretariaat.mnc@gmail.com
---	----------------------------	--	--

seizoen 2015/2016 10 mei 2016 Nr. 2016-19

Geachte zwemmers en ouders van zwemmers,

Terwijl er afgelopen zaterdag veel mensen van de zon genoten waren er toch nog zwemmers die de weg naar ons zwembad wisten te vinden. Zoals u weet staat de NJJK in juni op het programma en zaterdag konden er nieuwe limieten gezwommen worden of al gezwommen limieten aangeschept worden. Onze zwemmers deden het naar volle tevredenheid. Zo werden er 16 pr's gezwommen. Maar het ging natuurlijk om het zwemmen van een limiet. Maar liefst 7 zwemmers wisten een limiet te zwemmen. Zo wist Myrthe een limiet te zwemmen op de 50 vlinder. Lieke mag in juni ook uitkomen op de 400 wissel en Sanne sprintte naar een limiet op de 50 vrij. Ilse zwom een prachtige race op de 400 wissel wat resulteerde in een limiet. Nils zwom een limiet op de 100 vrij en Igor mag ook uitkomen op de 400 wissel en de 200 vrij. Isa had de moed al opgegeven. Alle inspanningen waren tevergeefs. Maar zaterdag lukte het gelukkig wel. En nog wel op 2 afstanden. De 100 schoolslag en de 200 wissel. Allemaal van harte gefeliciteerd. Grote klasse.

Verder werden er nog mooie pr's gezwommen.

Bij de dames werden er mooi pr's gezwommen op de :

200 vrij door Danigue G, zij zwom een mooie race die afgesloten werd met een mooie pr van 6.69 sec. Klasse meid. Pernilla zwom op deze afstand een pr van 0.78 sec. Op de 200 vlinder door Birgit (7.12 sec) en Isabel (4.08 sec). Prima meiden. Op de 50 vrij door Danique vd B, zij zwom een pr van 0.17 sec. Op de 400 wissel door Ilse, zij verbeterde haar oude tijd met 4.69 sec. Netjes hoor. Op de 50 vlinder door Isa (pr van 0.31 sec). Op de 100 vlinder door Debbie, zij zwom een prachtige pr van 6.19 sec. Goed gedaan meid. Op de 200 wissel door Danique vd B (een pr van 1.32 sec).

Ook bij de heren werden er mooie pr's gezwommen. Wat dacht u van de pr van 6.35 sec op de 200 vrij door Daan. Dat is echt goed hoor. En wat vind u van de pr gezwommen door Wesley op de 100 vlinder. Maar liefst 10.01 sec. Geweldig kerel. Good old Mark wist een pr te zwemmen van 0.51 sec op de 100 schoolslag. Klasse kerel. Voor uw verslaggever was het leuk om te zien dat Ruben op de 50 vrij een pr wist te zwemmen (0.24 sec). Hij begeleid Ruben nl. op de training. Het was de generale repetitie voor de ONMK die een dag later werd gezwommen, waarvan rapportage bij de rubriek ONMK.

En zo werd er door onze zwemmers goed gepresteerd op deze limietwedstrijd en konden ze gelukkig op zondag nog genieten van de zon.

Open Nederlandse Kampioenschappen lange baan 2016 Eindhoven



In Eindhoven werd De ONMK lange baan 2016 gezwommen van donderdagmiddag 5 mei t/m zondag 8 mei 2016 in Eindhoven. Op donderdagmiddag werd de 1500m gezwommen en voor MNC kwam Lex Hoogendam uit in de leeftijdscategorie 55+.. Lex eindigde net buiten de prijzen en werd met een tijd van 24.31.62 sec 4e. Ook zwom Lex nog de 400 vrij en de 800 vrij. Op de 400 vrij eindigde hij als 6e en op de 800 vrij eindigde hij wederom net buiten de prijzen. Toch een geweldige prestatie. Goed gedaan Lex. In de leeftijdscategorie 30+ kwamen Ruben Tol en Tim van de Berg uit. De favoriete slag van Tim is de schoolslag en dat was op deze ONMK ook te zien. Zowel op de 50 en de 200 schoolslag wist hij het goud te veroveren. Verder kwam hij nog uit op de 50 en 200 vrij. Op de 50 vrij tikte hij als 7e aan en op de 200 vrij als 4e. Tim, Klasse gedaan kerel.

Zoals ik al schreef bij de limietwedstrijd was ik trots op de verrichtingen van Ruben Tol op de 50 vrij. Na de 50 vrij op de ONMK was ik nog trotser. De tijd gezwommen op de limiet (26.94 sec) wist hij te verbeteren met 0.23 sec. De gezwommen tijd van 26.71 sec was goed voor de 3e tijd in de leeftijdscategorie 30+. Ruben veroverde zeer verdiend de bronzen medaille. Gefeliciteerd kerel.



Deze week staat Ruben Tol in de schijnwerpers, vanwege het behalen van de bronzen medaille op de ONMK. En dat terwijl hij nog maar kort bezig is met wedstrijd zwemmen. Op naar de EK Masters in Londen.

Uw verslaggever