



Seizoen 2017/2018

13 december 2017

Nr. 2017-50

## Let op:

Omdat we de trainingen zoveel mogelijk synchroon willen laten lopen zijn de trainingdagen en tijden voor de junioren/ jeugd en senioren Basis zwemmers (groep van Dick Bouman) m.i.v. maandag 8 januari 2018 gewijzigd

- De dinsdag- en woensdagmiddagtraining voor Basis (trainingsgroep van Dick Bouman) zijn komen te vervallen.
- Daarvoor in de plaats zijn trainingen op **maandag- en donderdagmiddag/avond** gekomen.
- 
- De landtrainingen op maandag- en donderdagmiddag zijn in het MNC clubhuis.
- Voor alle trainingen geldt uiterlijk 10 minuten voor aanvang aanwezig zijn.

De trainingstijden zijn als volgt:( het vetgedrukte zijn de veranderingen)

**Trainingstijden**                      **Vanaf 08-01-2018**                      **Zwemselectie**                      **Seizoen 2017-2018**

### Zwemtrainingen:

Dag	Aanvang	Einde	Banen	Basis	Plus	TC
Ma	17.30	19.00	5		1	1
<b>Ma</b>	<b>17.15</b>	<b>18.15</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Di	05.45	07.00	4		1	1
Di	16.30	18.00	4			1
Wo	05.45	07.00	6	1	1	1
Do	17.30	19.00	4/5		1	1
<b>Do</b>	<b>18.00</b>	<b>19.00</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Vr	16.30	18.00	6		1	1
Za	07.30	09.00	7	1	1	1

### Landtrainingen:

Dag	Aanvang	Einde	Locatie	Basis	Plus	TC
Ma	16.30	17.20	MNC	1	1	1
Do	16.30	17.20	MNC	1	1	1
Do	16.30	17.30	PCD			1
Za	07.00	07.30	SB	1	1	1

### Trainers:

Gerard Agterdenbos (hoofdtrainer)

Dick Bouman

Slava Bougrimov

Nick van Ingen

Marianne Vermeij

Erik van Westen (technisch manager)

Aanpassingen in het schema alleen in overleg met Erik van Westen en Gerard Agterdenbos.

## Verslag minioren/junioren wedstrijd te Alblassedam

De trainers Ingrid en Slava hadden als taak de minioren en junioren zo te motiveren dat ze met een voldaan gevoel huiswaarts konden keren. En dat is ze gelukt. De zwemmers keerden huiswaarts met 5 gouden, 2 zilveren en 4 bronzen medailles. Daarnaast werden er maar liefst 28 nieuwe persoonlijke records gezwommen. Prima dus.

In de jongste leeftijdscategorie (**minioren 2 en 3**) was Werinoka actief bij de meisjes. Op de 100 schoolslag werd ze helaas gediskwalificeerd maar dat werd ze niet op de 50 vlinder. Ze vlienderde op deze afstand naar de 5e plek.

Voor de meiden Shirley, Eliska en Mila stonden bij de meisjes **minioren 4** de 50 vrij en de 200 wissel op het programma. Shirley wist zowel op de 200 wissel als op de 50 vrij de snelste MNC zwemster. Ze werd op de 200 wissel 5e en op de 50 vrij sprintte ze naar het brons. Goed gedaan meid. Eliska zwom naar de 6e plek op de 200 wissel en met een pr van 4 sec eindigde ze op de 50 vrij als 7e. Netjes hoor. Milo werd 7e op de 200 wissel en 8e op de 50 vrij.

Robin was ook in Alblassedam bij de meisjes **minioren 5** op zowel de 100 vrij als de 100 vlinder de snelste en mocht weer 2 gouden medailles in ontvangst nemen. Klasse meid.

Leuk waren de prestaties van de dames **junioren 2 en 3** voor uw verslaggever. De meeste dames worden door hem getraind en het is leuk vooruitgang te zien. Zo zwom Jedidjah een mooie 100 wissel en op de 100 schoolslag wist ze zelfs een pr te zwemmen van 8.62 sec. Goed hoor. Bang was ze voor de vlinderslag. Ze wist deze zowel op de 100 wissel als op de 50 vlinderslag zonder kleerscheuren te volbrengen. Hetzelfde gold voor Alicja. Een mooie 100 wissel en een prima pr op de 100 schoolslag (5.95 sec) en op de 50 vlinder (1.04 sec). Prima meid. Milena werd helaas op de 100 schoolslag gediskwalificeerd maar op de 100 wissel en de 50 vlinder niet. Op de 100 wissel zwom ze met een pr van 4.50 sec naar een 17e plek en op de vlinder wist ze weer een pr te zwemmen (0.51 sec). Bij Zohal ging de 100 wissel en de 100 schoolslag niet zoal het hoorde maar de 50 vlinder ging wel goed. Jennifer was de snelste MNC zwemster in deze leeftijdscategorie. Zij werd met een mooie pr van 7.85 sec 5e op de 100 wissel en op de 100 schoolslag zwom ze eveneens naar de 5e plek. Op de 50 vlinder zwom ze net buiten de prijzen en werd dus 4e.

Tenslotte de jongste junioren dames (**junioren 1**). Daar had Emma een abonnement op de 4e plek. Deze plek behaalde ze op de 100 schoolslag, de 100 wissel en de 50 vlinder. Op de schoolslag wist ze een pr te zwemmen van 7.14 sec en op de 100 wissel een pr van 2.54 sec. Netjes meid. Jeannet vlienderde netjes een pr van 2.87 sec op de 50 meter en werd 6e. Op de 100 schoolslag werd ze 5e en deze plek behaalde ze ook op de 100 wissel. Prima hoor. Haar zus Malak zwom zaterdag 2 hele mooie pr,s. Een pr van 5.23 sec op de 50 vlinder en een pr van maar liefst 11.17 sec op de 100 schoolslag. Ook Jeslijn deed het prima. Een mooie pr van 7.87 sec op de 100 schoolslag.

Bij de heren in de leeftijdscategorie **minioren 4** hebben we onze Thomas. Hij vlienderde op de 50 meter naar het brons en op de 100 schoolslag wist hij een geweldige pr te zwemmen van 12.80 sec. Goed gedaan kerel.

Bij de jongens **minioren 5** was Ingmar de beste op zowel de 50 vrij als op de 200 wissel.

Karol stond aan de start bij de jongens minioren 6 op de 100 vlinder en de 400 vrij. Hij vlienderde op de 100 meter met een pr van 1.92 sec naar het zilver. Op de lange afstand (400 vrij) wist hij in een prechtige race een waanzinnige pr te zwemmen van 31.07 sec. Zijn tijd was goed voor het brons. Klasse kerel.

Marco werd bij de jongens junioren 1 op al zijn afstanden (100 schoolslag, 50 vlinder en de 100 wissel) 11e. Op de 100 wissel wist hij zijn oude tijd met 0.60 sec te verbeteren.

Tenslotte de mannen Nils, Daan en Timo K bij de **jongens junioren 3 en 4**. De mannen wisten allen een pr te zwemmen op de 100 wissel (Nils 2.32 sec, Daan 0.62 sec en Timo 0.71 sec). Nils veroverde het brons en Daan werd achter Nils 4e. Timo eindigde als 8e. Op de 50 vlinder was Nils weer de snelste MNC zwemmer en ook op deze afstand wist hij een pr te zwemmen (0.78 sec). Op deze afstand moest hij slechts 1 zwemmer voor laten gaan. Dus na het brons op de 100 wissel nu een zilveren op de 0 vlinder. Netjes kerel. Timo wist zijn oude tijd op de 50 vlinder met 4.33 sec te verbeteren en zijn tijd was goed voor de 6e plek. Daan werd 7e. De schoolslag is de favoriete slag van Daan en dat liet hij zaterdag dan ook zien op de 100 meter. Hij zwom naar de winst en mocht de gouden medaille in ontvangst nemen. Nils zwom nu net buiten de prijzen en werd 4e. Timo eindigde tenslotte als 6e.

## Mededeling

In de kerstvakantie is er geen training , dit geldt voor alle groepen , laatste training is op vrijdag 22 december en de eerste training is op maandag 8 januari.



Deze keer gaat de "Goed gedaan bokaal" naar Karol, vanwege zijn geweldige pr op de 400 vrij



Van donderdag tot en met zondag vindt de Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen korte baan plaats in het Pieter van den Hoogenband zwembad in Eindhoven.  
Alle MNC zwimmers die zich voor dit evenement hebben geplaatst en de begeleiding wens ik ontzettend veel succes.



De resultaten zijn vanaf donderdag rechtstreeks te volgen via knzb livetiming.

Uw verslaggever