



Redactie: Dick Bouman

06-50589322

dickjolien@hotmail.com

Wedstrijdsecretariaat: Ruud Snijders en Remco Brand
e-mailadres: zwemsecretariaat.mnc@gmail.com

Seizoen 2018/2019

24 oktober 2018

Nr. 2018-44

Beste zwemmers en ouders van zwemmers

Voor de minioren en basiszwemmers was er in de herfstvakantie geen training. Lekker rustig denk je dan. Maar er zijn altijd van die zwemmers die niet rustig aan kunnen doen en andere alternatieven gaan zoeken. Zo ook David, Leyla, Shirley en Eliska. Zij namen in de herfstvakantie deel aan de USWIM CAMP.



Dit is een zwemkamp vol trainingen en plezier. In drie dagen tijd leerden zij met andere zwemmers uit het land in de leeftijdscategorie van 8 t/m 16 jaar beter en sneller zwemmen. Het kamp stond onder begeleiding van topzwemmers vanuit verschillende disciplines, waardoor alle zwemslagen aan bod komen. Naast zwemmen, werd er ook aandacht besteed aan onderwerpen als mentale voorbereiding en gezonde voeding.

Op de IJsselcup in Nieuwerkerk a.d IJssel konden ze aan het publiek laten zien wat ze hadden geleerd en of het in de praktijk er ook uit kwam.

Ze deden het prima. Ze begonnen met het sprintnummer 25 vrij. Dat betekent knallen en dat deden ze. Shirley wist naar de 3e plek te sprinten en Leyla eindigde als 6e met een pr van 6.18 sec. Eliska tikte met een pr van 8.77 sec als 9e aan.

Naast deze dames deden namens MNC ook Mila en Lynn mee. Mila werd 13e met een pr van 4.49 sec en Lynn 14e met een pr van 3.74 sec.

Bij de jongens was David de snelste MNC zwemmer. Hij werd 9e en wist een pr te zwemmen van 2.20 sec. Thomas sprintte met een pr van 2.34 sec naar de 11e plek en Joram eindigde als 15e.

Voor deze jongens en meisjes stonden ook nog de 100 vrij en de 50 vrij op het programma. En ook op deze afstanden werden er weer veel oude tijden verbeterd. Op de 100 vrij bij de meisjes was Leyla goed voor een pr van 3.83 sec. Haar tijd was goed voor de 3e plaats. Shirley werd 4e en wist een mooie pr te zwemmen van 7.25 sec. En wat dacht u van de gezwommen pr van Eliska op dit nummer. Een pr van maar liefst 12.19 sec en dat is echt super. Ze werd uiteindelijk 10e. Mila zwom met een pr van 4.24 sec naar de 16e plek en Lynn eindigde als 20e en ook zij zwom een mooie pr van 6.98 sec. Goed gedaan dames.

David wist bij de jongens op de 100 vrij ook een geweldige prestatie neer te zetten. Hij zwom een pr van 12.26 sec. Zijn tijd was goed voor een 7e plek. Thomas eindigde achter David als 9e een. Hij wist zijn oude tijd met maar liefst 6.31 sec te verbeteren. Joram tikte vervolgens als 14e aan. Netjes mannen.

Op de 50 vrij wist Shirley naar een mooie 2e plaats te zwemmen en Leyla werd 4e. Bij de jongens sprintte David naar een prima 3e plek.

Ingmar zwom voor de minioren 6 de 100 vrij. Verder zwom hij mee bij de oudere zwemmers op zowel de 200 vrij als op de 50 vrij. Op de 200 vrij zwom hij naar een 33e plek en op de 50 vrij eindigde hij als 35e. Op de 100 vrij in zijn eigen leeftijdsgroep zwom hij met een mooie tijd naar de 1e plek. Klasse kerel.

Robin zwom ook op de 200 vrij en de 50 vrij mee met de oudere zwemmers en zij wist respectievelijk als 21e en 16e aan te tikken. Op de 200 vrij wist zij haar oude tijd met 3.36 sec te verbeteren. Ook zij mocht in haar eigen leeftijdsgroep de 100 vrij zwemmen en wist met een prima tijd van 1.06.85 als 1e te eindigen. Klasse meid.

Timo werd op de 200 vrij 17e en wist een pr te zwemmen van 2sec. Op de 50 vrij eindigde hij als 16e. In zijn eigen leeftijdsgroep was hij actief op de 100 vrij en hield met een prachtige tijd (58.53 sec) alle concurrenten achter zich. Goed gedaan kerel.

Ook Emma was actief op de 100 vrij bij de meisjes junioren 2 en wist als 5e aan te tikken. Bij de oudere zwemmers zwom ze op de 200 vrij een geweldige pr van maar liefst 15.53 sec. Klasse meid. Ze werd 45e. Op de 50 vrij tikte ze met een pr van 0.63 sec als 56e aan.

Bij de heren wisten Nils (met een pr van 0.25 sec) en Marco als 17e en 71e te eindige op de 50 vrij. Op de 200 vrij werden ze respectievelijk 20e en 69e.

Verder Wist Nils op de 100 vrij bij de junioren 4 als 4e te eindigen.

Op de 200 vrij bij de dames werd er door Emmanuela een prachtige pr gezwommen van maar liefst 14.12 sec. Verder wisten Jedidjah (3.98 sec), Milena (5.05 sec) en Isabelle (4.42sec) mooie pr,s te zwemmen. Ela was op deze afstand de beste en werd dus 1e. Deze plek wist ze ook te bemachtigen op de 50vrij en op 100 vrij. Klasse meid.

Annie tikte op de 50 vrij achter Ela als 2e aan en wisten Milena (2.57 sec), Jedidjah (3.52 sec) en Danique op deze afstand pr,s te zwemmen. Op de 100 vrij wist Anniek als 3e aan te tikken.

Mooie resultaten dus in Nieuwerkerk a.d. IJssel.

Verder werd er afgelopen weekend ook nog door enkele zwemmers gezwommen in Aken en in Oosterhout.



In Aken werd door Sem, Nathan en Milou deelgenomen aan een Internationale Zwemwedstrijd.

Nathan wist een Limiettijd te zwemmen op de 400 vrij wat een prachtig resultaat is en een prima tijd op de 200 wissel.. Sem en Milou doken op de 100 vrij voor het eerst onder de minuut en op de 200 vrij veroverde Sem een limiet. Klasse gedaan of Gut Gemacht, zoals de Duitsers zeggen.



In Oosterhout werd zondag een limietwedstrijd gezwommen. Ook hier waren enkele MNC zwemmers vertegenwoordigd.

Melvin was lekker in vorm en wist de 50 rugslag (pr van 0.28 sec), de 50 schoolslag en de 50 vrij (pr van 0.47 sec) te winnen. Op de 50 vlinder eindigde hij als 2e. Goed gedaan kerel. Isa vlinderde op de 50 meter naar een mooie 3e plek. Sam zwom een pr van 4.23 sec op de 200 schoolslag en Anastasia wist een pr van 1.86 sec te zwemmen op de 50 rugslag en een pr van maar liefst 6.55 sec op de 200 wissel. Met een pr van 0.08 sec eindigde Daan de 100 schoolslag. Emma wist op al haar afstanden een pr te zwemmen. Een pr van 0.67 op de 100 rugslag, een pr van 2.03 sec op de 50 rugslag en een pr van maar liefst 10.46 sec op de 200 wissel. Klasse meid. Robin wist haar oude tijd op de 100 rugslag met 0.10 sec e verbeteren. Katja zwom een hele mooie pr van 6.24 sec op de 200 wissel. Isabelle verbeterde haar oude tijd op de 100 vrij met 2.80 sec. Maar wat vind u van de pr op de 800 vrij. Een pr van 14.48 sec en dat is toch geweldig. Gefeliciteerd.

Een druk weekend dus met hele mooie resultaten.



De knipoog gaat deze keer naar Emma, vanwege haar mooie nieuwe persoonlijke records dit weekend. Ga zo door.

Tot volgende week
Uw verslaggever