

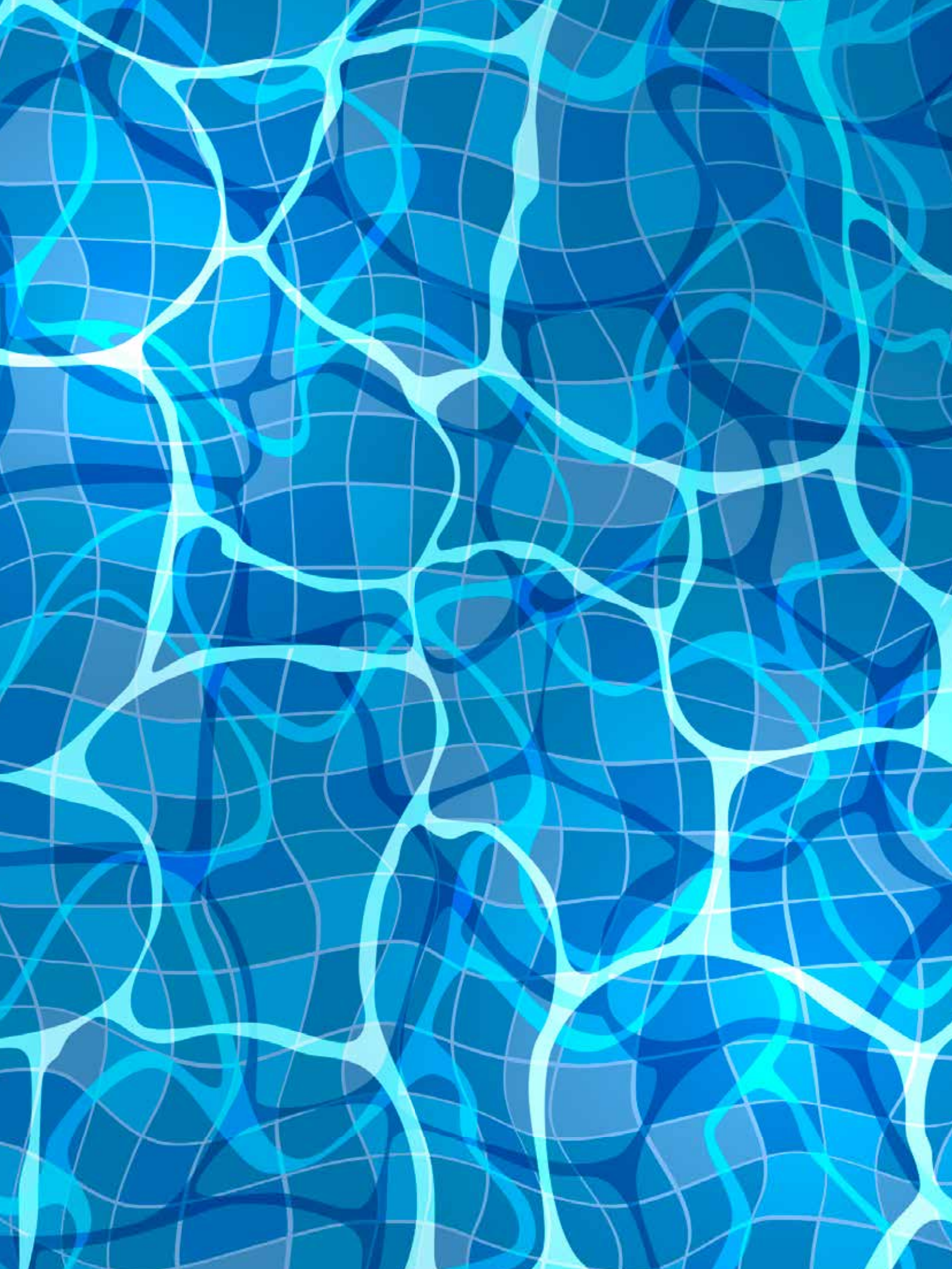


ZWEMKRONIEK

81^e JAARGANG | NUMMER 3 | ZWEMKRONIEK HERFST 2024
WWW.ZWEMKRONIEK.COM

Opnieuw olympisch goud voor Sharon van Rouwendaal





TERUGBLIK EN AFSCHEID

In dit nummer van Zwemkroniek staan we uitgebreid stil bij de Spelen in Parijs. NOS Sport-zwemanalist Johan Kenkhuis blikt kritisch terug op de prestaties in het binnenbad. Zijn liefde voor sport, en zwemsport in het bijzonder, straalt door in zijn antwoorden. Deze betrokkenheid vertaalt zich in complimenten voor Caspar Corbeau, Tes Schouten en Nyls Korstanje, maar ook in een kritische houding tegenover de prestaties van de estafette teams, Kai van Westering en Marrit Steenbergen.

In het interview benoemt Kenkhuis drie punten waaraan gewerkt moet worden richting de Spelen van 2028: hard werken, het fris en spannend houden door nieuwe dingen te doen, en één team worden.

Dit vormt een fraaie uitdaging voor Jacco Verhaeren, die vanaf 1 september terug is bij de KNZB, ditmaal als Performance Strateeg Topzwemmen. Hij sluit aan bij de laatste opmerking van Kenkhuis: "Een team kan niet functioneren als losse entiteiten." Dat geldt ook voor Zwemkroniek. Het blad is altijd gemaakt door een team met uiteenlopende karakters, maar met een gedeelde passie voor de zwemsport. Het is dan ook met pijn in het hart dat we moeten aankondigen dat u als abonnee het voorlaatste nummer in handen hebt. Na ruim 80 jaar valt het doek.

De voornaamste reden hiervoor is het steeds verder teruglopende abonneeaantal, waardoor er al geruime tijd geen echte financiële basis meer is om het blad te maken. Toch wilden we heel graag deze Olympische cyclus voltooien. Alleen om nu nog eens vier jaar er aan te plakken, dat is helaas een brug te ver. Zwemkroniek heeft geen collectieve abonnementen van bijvoorbeeld masters, verenigingen of officials die als brede buffer kunnen dienen. Wij hebben het steeds van uw bijdrage mogen en kunnen doen. Het was ons een genoegen om uw jaarlijks te voorzien van de verhalen achter de zwemsport. Bedankt hiervoor.

Het afscheid is daarom onvermijdelijk. Na dit nummer maken we nog één laatste editie, die u rond de jaarwisseling ontvangt.

We willen van deze gelegenheid gebruik maken om ons team van vaste medewerkers te bedanken voor hun inzet en toewijding door de jaren heen. Hun harde werk en passie hebben Zwemkroniek gemaakt tot wat het is, en we zijn hen enorm dankbaar voor hun bijdrage.

Voor dit nummer wensen we u alvast veel leesplezier.

Peter Bekkering en Arend Jan Kornet

ZWEMKRONIEK INHOUD



- 6 TERUGBLIK OLYMPISCHE SPELEN**
NOS SPORT-ZWEMANALIST JOHAN KENKHUIS ANALYSEERT HET BINNENBADTOERNOOI
- 11 TERUGBLIK PARALYMPISCHE SPELEN**
BONDSCOACH BRAM DEKKER KIJKT MET EEN GOED GEVOEL TERUG
- 14 IMPRESSIE ZWEMSESSIE OLYMPISCHE SPELEN**
HOE ERVAAR JE DE SPELEN ALS ZWEMKRONIEK-JOURNALISTE?
- 18 JACCO VERHAEREN TERUG BIJ KNZB**
"EEN TEAM KAN NIET FUNCTIONEREN ALS LOSSE ENTITEITEN"
- 22 IMPRESSIES VAN HET OPENWATERSEIZOEN 2024**
EEN RONDGANG LANGS VERSCHILLENDE EVENEMENTEN
- 27 ONTWIKKELINGEN BINNEN DE KNZB**
OP EEN ANDERE MANIER MET VRIJWILLIGERS WERKEN
- 30 BATTLE PSV MASTERS ZWEMMEN VERSUS ZPC AMERSFOORT**
WIE WINT DEZE EDITIE DE LUXEMBOURG MASTERS OPEN?
- 34 NEDERLANDSE MASTERS CLUB MEET: EEN GOED BEGIN VAN HET SEIZOEN**
IN TEAMVERBAND STRIJDEN OM DE TITEL



38 ZWEMACADEMIE
 VOORUITGANG IS VOOR YARA VAN KALMTHOUT EEN REUSACHTIGE BRON VAN INSPIRATIE

42 PASPOORT
 FAY BOXUM WIL OP DE WISSELSLAG NAAR DE SPELEN

NOG GEEN LID?
 ABONNEER JE NU OP
ZWEMKRONIEK

GA NAAR ONZE WEBSITE
 VOOR EEN LIDMAATSCHAP

ZWEMKRONIEK.COM

COLOFON

ZWEMKRONIEK Magazine voor de zwemsport
 81^e jaargang, nummer 3

COVERFOTO

Sharon van Rouwendaal met de gouden medaille van de Spelen van Parijs. Foto: Orange Pictures

UITGEVER

Publicare

HOOFDREDACTEUR

Peter Bekkering

VASTE REDACTIE

Nanda van Heteren Arend Jan Kornet
 Jos van Kuijeren Kees-Jan van Overbeeke
 Ria Willemse

REDACTIE-ADRES

Arko Uitgeverij, De Limiet 15d, 4131 NR Vianen
 Tel. 085-0475700, E-mail: info@arko.nl
 Internet: www.zwemkroniek.com

KLANTENSERVICE ABONNEES

Arko Uitgeverij
 Tel. 085 0475700, E-mail: info@arko.nl

ABONNEMENT

Een jaarabonnement op Zwemkroniek kost €44,50 (automatische incasso). Abonnees in het buitenland hebben de keus tussen een digitale Zwemkroniek! (€44,50 per jaar) of een gedrukt magazine thuisgestuurd te krijgen (€82,50,= per jaar, incl. verzendkosten). Jaarabonnementen worden tot wederopzegging aangegaan. Opzeggen van een abonnement kan uiterlijk tot 1 maand voor het lopende abonnementsjaar, daarna wordt het abonnement automatisch met een jaar verlengd.

COPYRIGHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Uitgever en redactie dragen geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties, meehechters, bijsluiters e.d.

FACEBOOK.COM/ZWEMKRONIEK
 TWITTER.COM/ZWEMKRONIEK

OLYMPISCHE SPELEN

Tekst: Nanda van Heteren

Beeld: Orange Pictures en
Annemarie Dekker



TERUGBLIK OLYMPISCHE SPELEN

ORANJE ZWOM ZATERDAG 27 JULI TOT EN MET ZONDAG 4 AUGUSTUS 2024 MET ACHT ZWEMMERS EN ELF ZWEMSTERS IN DE PARIS LA DÉFENSE ARENA TIJDENS DE OLYMPISCHE SPELEN. IN DE FRANSE HOOFDSTAD VERSCHIEEN TEAMNL IN NEGENTIEN ZWEMNUMMERS, WAARVAN VIJF ESTAFETTEONDERDELEN. NOS SPORT-ZWEMANALIST EN OLYMPISCHE MEDAILLEWINNAAR JOHAN KENKHUIS BLIKT TERUG.

HOE KIJK JE TERUG OP HET BINNENBADTOERNOOI VAN DE OLYMPISCHE SPELEN?

“Het was een waanzinnige week! Er is ongelooflijk veel mooie sport te zien. Op de Olympische Spelen krijgt alles een andere lading. Ook internationaal waren er hele mooie hoogtepunten. Léon Marchand uit thuisland Frankrijk (viermaal individueel goud en estafettebrons) en de Canadese Summer McIntosh (drie keer individueel goud en individueel zilver) zijn voor mij de koning en koningin van dit zwemtoernooi. Sarah Sjöström uit Zweden was ook fenomenaal op het koninginnenummer, de 100 vrij. En later ook op die halve afstand. De Chinees Pan Zhanle vond ik een spectaculair wereldrecord zwemmen op het koningsnummer. Hij zwom zo strak. Hoewel ik niet naïef ben en weet dat er verhalen rondom dopinggebruik van de Chinese zwemploeg de ronde gaan, is er niets bewezen. Daardoor kan en wil ik daar niet vanuit gaan. Verder vond ik vooral de langere afstanden interessant om naar te kijken. Deze keer werd er echt gestreden en vooraf kon je nog niet zeggen wie de sterkste was. Het waren spectaculaire races, inclusief de 1.500 vrij van Katie Ledecky. Deze Amerikaanse won met overmacht, maar dat ze weer goud won, was geweldig. Wat mij opviel: er zijn heel veel olympische records verbroken. Je kan het grootste sportevenement ter wereld niet vergelijken met een wereldkampioenschap. Een WK is ook een mondiaal eindtoernooi, maar de Spelen geven een extreme lading en brengen druk met zich mee. Dat zie je aan de Nederlandse zwemmers. Die vele OR's geven aan dat het topzwemmen sneller is dan drie jaar geleden. Hoewel je het minder vaak

Het eremetaal dat in Parijs uit het binnenwater werd gevist had beide keren de kleur brons. Caspar Corbeau tikte op de 200 school in 2.07,90 aan. Tes Schouten deed dat op datzelfde onderdeel in 2.21,05. Na het binnenbadtoernooi in de eerste week was het zwemtoernooi nog niet klaar. De openwaterwedstrijd in de Seine stond nog op het programma. Sharon van Rouwendaal was na het goud in 2016 in het Braziliaanse Rio de Janeiro en het zilver in het Japanse Tokio in 2021 opnieuw oppermachtig op de tien kilometer. Het leverde haar haar tweede olympische titel op door na 2:03.31,2 aan te tikken.

zwemmen van een WR niet alleen kan wijten aan het zwembad, speelde dit wel een rol. De diepte heeft invloed op hoe water werkt en de stuwkrachten die vrijkomen. Al zal dit niet de hoofdreden zijn geweest.

“Op de Olympische Spelen krijgt alles een andere lading.”

Op televisie zag je dat het bad, dat rond de twee meter diep was, te ondiep was. Sommige rugcrawlzwemmers zwommen te dicht langs de bodem waardoor filmcamera's werden geraakt. Het is ook onzinnig om deze diepte te hanteren terwijl bij andere eindtoernooien drie meter de standaard is. Op beeld zag dit er niet mooi uit. Op een Olympische Spelen moet je niet experimenteren of zaken anders doen dan met een WK. In de periode voorafgaand aan de Spelen zijn er relatief veel toernooien geweest. Al zijn er relatief minder WR's gezwommen. Op een pre-olympisch WK zie je dat WR's gezwommen worden, dat WK is dan echt de generale repetitie voor de Olympics. De laatste WK was in februari. Veel zwemmers zijn niet naar Doha, de hoofdstad van Qatar, afgereisd door de drukke agenda's. Het werd een niet sterk bezet toernooi. De races en records daar waren, uitzonderingen daargelaten, minder. Als je op een Olympische Spelen goud wint in een wereldrecord, dan ben je heel groot! Je kan dan perfect op het moment dat het moet hard zwemmen en harder dan iedereen. Voor Nederland hebben bijvoorbeeld Pieter van den Hoogenband en Inge de Bruijn dat gedaan.”

WAT VOND JE VAN HET ALGHELE TOERNOOI QUA PRESTATIES, SFEER EN TOEGANKELIJKHEID?

“Hartstikke goed! Via de livestream van de NOS en HBO Max heb ik alle zwemsessies goed kunnen volgen en ik vond het er heel mooi uitzien. Anderen vonden de avondsessie eerder een show zoals een concert van Coldplay, maar het past echt bij een zwemfinale. Hierin speelde het Franse publiek een hele grote lol. Zij maakten veel lawaai, dat hoorde je ook thuis voor de buis. Ook de rest van het publiek was waanzinnig! Volgens mij is het de eerste keer dat er gekozen is voor een duurzaam zwembad. Daardoor deed het zwemstadion mij niet echt den-

ken aan een WK of ander vergelijkbaar eindtoernooi, maar eerder aan de Amerikaanse trials waar zwemmers zich kunnen kwalificeren voor de Spelen. Deze ontwikkeling mag wat mij betreft doorgezet worden. Dat de organisatie de spullen laat doorreizen naar het volgende toernooi. Ik ben zeker voor verduurzaming, al zal ik even moeten wennen aan dat er na de Olympics geen iconisch zwembad overblijft zoals bijvoorbeeld met de Water Cube (Beijing National Aquatics Center, red.) in het Chinese Peking het geval was. De prijsuitreikingen voelden voor mij een beetje aan zoals dat op de regionale kringkampioenschappen gaat. Er stond een blokje met het publiek summier op de achtergrond. Dit had voor mij iets meer op zijn Frans gemogen, dus wat grootser. Een paar kleine zaken had het tafereel in het zwembad al opgeleukt. Zo zijn we grote podia gewend waar iedereen echt op past en een moment dat gecreëerd wordt waarbij iedereen elkaar kan feliciteren. Nu was het meer een 1, 2, 3tje naast de badrand.

“De prijsuitreikingen in Parijs voelden voor mij een beetje aan zoals dat op de regionale kringkampioenschappen gaat.”

De ‘medaille plek’ met uitzicht op de Eiffeltoren waar sporters nogmaals geëerd worden, is misschien harstikke mooi, maar dat ziet het publiek op dat moment niet. Dus in het zwembad zou ik er al meer bij stilstaan. Sport is entertainment op televisie. Daar kijken wereldwijd miljarden mensen naar. Dan moet je de zwem-

mers ter plekke statig beëdigen met een medailleceremonie. Een aantal dagen later op een medal plaza kijken mensen niet meer. Al moet ik er wel bij zeggen: ik vind het heel goed om nieuwe dingen te doen. De openingsceremonie is daar een voorbeeld van. Sommige dingen vallen goed en sommige dingen minder. Op een brede rivier waarop sporters geen connectie met het publiek hebben, is voor mij niet voor herhaling vatbaar. Zeker wanneer je je bedenkt dat de botenparade op de gaypride een veel groter feest is. Iets wordt pas traditioneel wanneer een nieuwe vorm uitgetest en geëvalueerd wordt, dus ik zie er wel het positieve van!”

WELKE UITSLAG VAN ALLE ZWEMMERS VALT JE OP EN WAAROM?

“Bobby Finke levert de Amerikaanse mannen op de laatste dag op de 1.500 vrij een gouden medaille. Caeleb Dressel, olympisch kampioen van Tokio op de korte nummers, bleek toch niet in staat om nu te herhalen wat hij een paar weken geleden op de kwalificatiewedstrijden deed. Verder heb ik nog meer mooie races gezien van bijvoorbeeld de Hongaar Kristóf Milák met Léon Marchand op de 200 vlinder en de Australische Kaylee McKeown op de 100- en 200 rug. En heel tof dat de Zweedse Sjöström heeft gehint naar 2028. Het zou leuk zijn wanneer ze daar haar titels zou willen verdedigen. Mijn conclusie is dat de grote landen uiteraard domineren, maar dat er pareltjes tussen zitten.”

HOE VOND JE DAT ORANJE HEEFT GEPRESTEERD?

“Los van kleine succesjes, vind ik de prestatie van Caspar Corbeau een groot succes. Hij heeft PR's gezwommen en brons gewonnen. Hij heeft zichzelf in de strijd gegooid en het hele plaatje klopte. Zijn vorm was prima en het zat er tijdens dit hele seizoen aan te komen dat hij hier zou gaan schitteren. Hij zat echt in de lift en heeft dit waargemaakt. Voor mij is hij een uitbinker. Tes heeft met de vorm die ze had in Parijs het maximale eruit gehaald. Ze zat een stuk boven haar eerdere seizoenstijden. Met die 2.19 uit Doha had ze zich kunnen mengen in

Caspar Corbeau behaalde op de 200 school een prachtige bronzen medaille.

Tes Schouten knokte zich op de 200 school naar brons.



de strijd tussen goud en zilver. Dan was het nog spannender geweest. Arno was niet in vorm, Caspar wel en Tes had een mindere vorm op de 100, maar heeft geknokt voor wat ze waard is op de 200. Ze heeft zich herpakt, is meegegaan en heeft heel goed gezwommen. Een ander klein succesje is het PR van Nyls Korstanje in de halve finale op de 100 vlinder. Ook hij heeft gevochten en het maximale uit zijn kunnen gehaald. Dit is wat hij kan. Een tijd onder de 50 zwemmen is nodig voor een medaille, dat zal lastig worden voor Nyls. Vooraf werd gezegd dat Marrit Steenbergen het wel eventjes zou doen. Ze had misschien wel de allerbeste kans van de Nederlandse zwemploeg. Zeker met die 52 laag uit Doha op de 100 vrij. Ze heeft met 52 hoog nu niet heel slecht gezwommen. Ze is alleen niet in ijzersterke vorm. Ik sta te ver van haar af om aan te geven of dit door fitheid of het mentale aspect komt. In interviews vond ik haar best wel goed overkomen. Alleen op de Spelen gaan de klokken op 0, zeggen eerdere seizoenstijden niets en is de druk anders. Dat komt doordat je lang hiernaartoe leeft. Op dit toernooi gelden andere krachten. Daar kan die paar tienden langzamer aan liggen, al had ze de potentie om het te doen. Misschien was het een timingsmomentje. In Beijing in 2008 was dat ook zo: een paar maanden voor het toernooi was een deel van Oranje in de beste vorm.”

WELKE UITSLAG VAN DE NEDERLANDSE ZWEMMERS VALT JE OP?

“Ik had echt gehoopt dat de 4 x 100 wissel gemengde estafette heel goed zou presteren, maar ik vond het ronduit matig. Alle rugcrawlers hebben het matig gedaan. Met Kai van Westering heb je nieuw bloed in huis, maar zijn race leek bijna amateurisme. Hij ging bijna verticaal door het water, het was een slordige opening. Het is wel duidelijk dat we op de estafettes niet meer meedoen op de Olympische Spelen, er zit geen finalekwaliteit achter op dit moment. De 4 x 200 vrij dames is ook niet internationaal. We zwemmen krap onder de 2 minuten, op de EJK wordt sneller gezwommen. Dat is jammer.

Nyls Korstanje haalde in Parijs het maximale uit zijn kunnen.



Op de estafettes heeft Nederland altijd een enorme staat van dienst gehad. Onder meer in de jaren '80 en '90 waren we goed vertegenwoordigd. Op een gegeven moment komt er een nieuw onderdeel: de gemengde estafette. Voor kleine landen fijn, want ze hoeven maar twee zwemmers van hetzelfde geslacht aan te leveren. Op dit zwemnummer hadden we even succes en nu niet. Dat ligt trouwens niet alleen aan Maaïke de Waard, Kira Toussaint en Kai van Westering op de rug, maar Kim Busch splitte bijvoorbeeld 54,8 op de 100 vrij. Met alle respect, dat zijn geen tijden die nu nog gezwommen mogen worden.”

“Ik zou zwemmers adviseren om vaker grotere wedstrijden op te zoeken.”

WAT ZEGT DEZE OLYMPICS OVER DE VOLGENDE CYCLUS TOT AAN HET AMERIKAANSE LOS ANGELES IN 2028?

“Dat er werk aan de winkel is en heel veel. In de hoop op wat nieuwe pareltjes. Van Tessa Giele en Sean Niewold vind ik het waanzinnig knap dat zij zich, buiten de structuur van de KNZB om, hebben gekwalificeerd. Heel mooi dat ze op deze Spelen geroken hebben aan 's werelds grootste multisportevenement. Zij kunnen de nodige progressie boeken door te doen waar ze in geloven en op hun eigen manier daar invulling aan te geven. Hopelijk zien ze Parijs als motivatie, gaan ze door en schitteren ze heel erg mooi op volgende toernooien. Van de sprinters vind ik het heel jammer dat ze niets hebben

Sharon van Rouwendaal tikt aan voor haar gouden medaille op de Spelen van Parijs.



kunnen laten zien. Nederland was jarenlang dominant op die zwemnummers en dat maakt ons een sprintland. Thom de Boer, die in Tokio de 50 vrij finale zwom, kreeg helaas geen opvolging. Valerie van Roon heeft gepresteerd naar haar kunnen en dat was de halve finale. Ik zou zwemmers adviseren, voor zover dat nodig is, om nóg vaker grotere wedstrijden op te zoeken. De routiniers kunnen het wel, maar is mis de racementaliteit. In grotere landen, zoals de VS, hebben ze bijna elk weekend een topwedstrijd. Dan moet je het altijd opnemen tegen hele goede zwemmers. Als vlinderslagzwemmer ben je al snel de enige in Nederland. Ik zou veel internationale ervaring opzoeken door de wereld in te gaan, kansen te pakken en/of te creëren en op sterk bezette toernooien te staan voor de ervaring. Zo houd je het spannend. Ook wanneer je al lang bij dezelfde club zit, moet je zoeken naar nieuwe impulsen. Bedenk nu Parijs net achter ons ligt wat je kan doen om verschil te maken. Zo houd je het fris voor jezelf en dat heb je nodig wanneer je nog vier jaar doorgaat.”

“Hard werken, het fris en spannend te houden door nieuwe dingen te doen en één team te worden.”

WELKE DRIE GOEDE PUNTEN MOETEN WE MEENEMEN NAAR LOS ANGELES?

“Dit antwoord trek ik iets breder. Wat vooral moet gebeuren, is dat de Nederlandse zwemploeg als één hecht en sterk team gaat schitteren op toekomstige toernooien. Er is op dit moment teveel eilandvorming in het nationale zwemmen en dat is al sinds begin 2000 toen de zwemsport centraler georganiseerd werd. Wil je als team succesvol worden, dan moeten de onderlinge banden sterk en positief zijn, helemaal als je estafettesuccessen wil behalen. Die verschillende kampen moeten nu echt eens stoppen zodat er gebouwd kan worden aan een nieuwe structuur in de Nederlandse zwemsport waar elke talentvolle zwemmer en coach zich ondersteund voelt om het maximale uit zijn of haar carrière te halen. Ongeacht of je in Amsterdam of Eindhoven zwemt, bij de vereniging of zelfs in het buitenland. Het vertrouwen tussen verenigingen en de KNZB moet daarvoor eerst drastisch verbeteren. Er moet ook meer vertrouwen en samenwerking gecreëerd worden tussen topcoaches van zowel

de trainingscentra als de verenigingen. Als laatste moeten zwemmers zich vrij voelen om onafhankelijk beslissingen te kunnen maken hoe zij hun zwemcarrière vorm willen geven. Het belang van de zwemmers is te vaak uit het oog verloren en dat is schadelijk op de lange termijn. Dit alles begint met goed management vanuit de KNZB. Ze hebben iemand nodig die de huidige situatie kan analyseren en structureel kan veranderen richting de toekomst door partijen met elkaar te verbinden. Dat kan in mijn optiek nooit een actieve zwemcoach zijn, maar moet een onafhankelijke ‘mensenmanager’ zijn die boven alle partijen staat. Een soortgelijke rol die Jacco Verhaeren had in Australië bijvoorbeeld. Hij heeft daar laten zien hoe je vertrouwen en bruggen bouwt tussen zwemclubs, coaches en zwemmers om uiteindelijk een structuur neer te zetten die succesvol is op alle niveaus. En nee, dat is niet een functie die ik ambieer, maar ik ben altijd bereid om mee te denken als de KNZB écht wil veranderen richting de volgende Spelen.”

AAN WELKE DRIE PUNTEN MOET ER TOT AAN 2028 NOG GEWERKT WORDEN HOE, WAAROM EN MET WELK RESULTAAT?

“Hard werken, het fris en spannend te houden door nieuwe dingen te doen en één team te worden.”

HOE HEB JE ZELF DE SPELEN BELEefd IN DE BREDSTE ZIN VAN HET WOORD?

“Als fan voor de buis heb ik zwemmen afgewisseld met andere sporten. Het is hartstikke lekker om als fan te kijken zonder kladblok in je hand. De races vond ik waanzinnig om te zien. De NOS heeft bewust geen analyses vanuit de studio gedaan, zij willen zoveel mogelijk sporten laten zien. Daar draait het uiteraard ook om.”

“Er is heel veel werk aan de winkel.”

WAT WAS JE ABSOLUTE HOOGTEPUNT AL DAN NIET BUITEN HET ZWEMBAD?

“Ik vond het heel mooi om te zien hoe Novak Djokovic olympisch goud won in het enkelspel van het tennistoernooi. Deze tennisser uit Servië had echt alles al gewonnen wat er in de tenniswereld mogelijk was, maar nog niet op de Spelen. Hij brak in tranen uit na de finale en zei dat dit zijn belangrijkste sportieve prestatie ooit was. Dat vond ik heel mooi!”

BONDSOACH BRAM DEKKER KIJKT MET EEN GOED GE-
VOEL TERUG

TERUGBLIK PARALYMPISCHE SPELEN

De complete zwemploeg.



MET ZES ZWEMMERS EN VIER ZWEMSTERS VERTROK DE ZWEMPLOEG VAN TEAMNL NAAR PARIJS OM OP 27 ZWEMNUMMERS TE STARTEN OP DE PARALYMPISCHE SPELEN DIE VAN DONDERDAG 29 AUGUSTUS TOT EN MET ZATERDAG 7 SEPTEMBER 2024 IN DE PARIS LA DÉFENSE ARENA PLAATSVONDEN. MET TIEN MEDAILLES KIJKT BONDSOACH BRAM DEKKER 'GOED' TERUG.

De medailleoogst uit de Franse hoofdstad bestond uit vijfmaal goud, drie keer zilver en twee bronzen plakken. Dit eremetaal werd gewonnen door Rogier Dorsman (goud 100 school en 200 wissel, zilver 400 vrij), Liesette Bruinsma (goud 400 vrij, zilver 100 vrij), Olivier van de Voort (goud 100 rug), Chantalle Zijdeveld (100 school), Lisa Kruger (brons 100 school en 200 wissel) en de 4 x 100 wissel gemengde estafette (zilver).

Hoe kijk je terug op de Paralympische Spelen?

“Ik kijk met een goed gevoel terug op de Spelen. Het is een periode geweest waarin iedereen een mooie tijd heeft gehad. Los van de prestaties hebben we als team heel goed kunnen samenwerken en is iedereen in de gelegenheid geweest om tot een maximale prestatie te komen. Je bent altijd afhankelijk van de vorm van de dag, je concurrentie en soms ook een beetje geluk om tot je droomresultaat te komen.”

Wat vind je van het algehele toernooi qua prestaties, sfeer en toegankelijkheid?

“De Paralympische Spelen zijn een fantastisch, inspirerend evenement. Een plek waar topatleten samenkomen om de allerbeste prestaties ooit neer te zetten en waar niemand zich laat beperken door zijn/haar beperking. Het was ontzettend mooi dat er weer publiek bij kon zijn en dan is het gaaf om te zien dat de Fransen voor iedereen juichen. Met de goede voorbereidingen van TeamNL en de aanpassingen die in de venues waren gemaakt, was ook de toegankelijkheid voor niemand een probleem.”

Welke uitslag van alle zwemmers valt je op?

“Het niveau in de wereld van het parazwemmen is enorm aan het stijgen. Je ziet dat steeds meer landen echt een serieus topsportprogramma draaien. Je zult dus echt op 100 procent moeten voorbereiden en presenteren om tot het gewenste resultaat te komen en dan nog ben je afhankelijk van je concurrenten. Dit is wat mij betreft een hele goede ontwikkeling, omdat hierdoor de concurrentie, de professionalisering en uiteindelijk het niveau verder kunnen stijgen. Daarnaast heb je op de Spelen altijd te maken met zwemmers die ‘vanuit het niets’ op komen zetten. Vooral zwemmers uit (Wit-) Rusland en China kunnen enorm verrassen en dat hebben we op dit toernooi ook weer gezien.”

Hoe vind je dat Oranje heeft gepresteerd?

“Zoals altijd op eindtoernooien wordt er verschillend gepresteerd. Het ene moment sta je met teleurstelling voor een zwemmer en het an-

“Los van de prestaties hebben we als team heel goed kunnen samenwerken.”

dere moment zwemt iemand de race van zijn/haar leven. Over het algemeen is er zeer goed gepresteerd, we hebben dit jaar vier paralympisch zwemkampioenen, waar we er in Tokio ‘maar’ twee hadden. Dat was vooraf het doel, dus ik ben heel blij dat het gelukt is. Daarnaast zijn er een aantal zwemmers die een PR hebben kunnen zwemmen in de finale, dat is echt heel knap met alle druk die erbij komt kijken. We hebben voor het eerst een wedstrijd gehad met 15.000 mensen op de tribune, waaronder heel veel vrienden/familie uit Nederland. Dit geeft een hele nieuwe dimensie aan het zwemmen van wedstrijden, het geeft meer druk en het is moeilijker om de rust te bewaren in een race. Bovenal was het een fantastische ervaring.”

Welke uitslag van jouw zwemmers valt je op?

“Het meest voor de hand liggend, ook voor de buitenwereld, is om de gouden medailles het meest te waarderen. Winnen is niet makkelijk, zeker niet in een finale die maar één keer in de vier jaar plaatsvindt. Echter zijn er ook prestaties die geen medaille opleveren, maar toch heel mooi kunnen zijn. Een voorbeeld is de vierde plek van Florianne Bultje op de 100 meter vlinderslag. Zij laat zien dat ze onder hele grote druk een PR kan zwemmen in de finale, dat is iets waar ze hard aan heeft gewerkt, dus dan is het extra mooi dat het lukt!”

Wat zegt deze Paralympics over de volgende cyclus tot aan Los Angeles in 2028?

“Wat betreft prestaties kun je nog niet veel zeggen en ben je afhankelijk van het team waarmee je uiteindelijk naar LA gaat. Wat we wel zien is dat het niveau stijgt en dat er dus voor dezelfde medailles harder zal moeten worden gezwommen.”

Het paralympisch zwembad in de Paris La Défense Arena.



Welke drie goede punten neem je mee naar Los Angeles?

“We hebben de afgelopen jaren gebouwd aan een team dat uiteindelijk met vertrouwen aan de start staat en met plezier de hele paralympische cyclus doorloopt. Dat is heel goed gelukt en is voor mij misschien wel het meest waardevol. Ik weet namelijk dat dit uiteindelijk tot succesvolle prestaties gaat leiden. Dit moeten we dus ook in de komende cyclus vast zien te houden.

We draaien een heel goed topsportprogramma. We denken met elkaar goed na over de invulling van het programma en bereiden ons optimaal voor op toernooien. Dat maakt dat we als klein team nog steeds zo succesvol kunnen zijn op het wereldtoneel.

We hebben de kans om een nieuwe generatie parazwemmers te inspireren. Het team heeft ook het verantwoordelijkheidsgevoel om dat te doen en dat vind ik zeer mooi om te zien.”

Aan welke drie punten wil je nog werken tot aan 2028?

“Op het juiste moment pieken, de perfecte uitvoering van de race, emoties en zenuwen een plekje kunnen geven is niet makkelijk in een paralympische finale met zoveel mensen die meekijken. Ik denk dat we hier nog in kunnen groeien als team door vaker in dit soort omstandigheden te racen. We gaan met een steeds kleiner team naar eindtoernooien en er zijn in Nederland steeds minder parazwemmers actief. Het staat hoog op de agenda om hierin te ontwikkelen en voor meer parazwemmers een interessant aanbod aan wedstrijden te kunnen bieden, voor zowel topsport als breedtesport. Daarnaast willen we verenigingen actiever ondersteunen en educeren op het gebied van parazwemmen.

Het TeamNL Parazwemmen gaat verhuizen naar Eindhoven. Zowel voor sporters als voor stafleden geeft dit een mooie kans in het professionaliseren van het programma, doordat we dan op een plek zitten waar we meer kennis en expertise kunnen delen met andere topsportprogramma's.”

Bram Dekker met Rogier Dorsman op de Paralympische Spelen van Parijs.



“Ik ben vooral enorm trots op hoe de sporters ermee omgaan en tot topprestaties komen.”

Hoe heb je zelf de Spelen beleefd?

“Als een fantastisch avontuur. Ik vind de hele voorbereidingen en het maken van plannen om tot topprestaties te komen misschien nog wel het leukst en als de meeste uitkomsten dan zijn zoals gewenst, dan geeft dat veel voldoening. Ook voor mij nodigt de hele Paralympische Spelen uit om volledig in opgezogen te worden, hierin is het voor mij als coach belangrijk om de rust te bewaren, zodat ik de sporters optimaal kan begeleiden. Uiteindelijk geniet ik ook van alle races, krijg ik kippenvol van het fantastische publiek en ben ik vooral enorm trots op hoe de sporters ermee omgaan en tot topprestaties komen.”

Wat was je absolute hoogtepunt buiten het zwembad?

“De groei die we als paralympische sport in Nederland doormaken. Er wordt op een ontzettend hoog niveau gewerkt en gepresteerd. Ik heb het gevoel dat we daarmee steeds meer mensen bereiken en inspireren, wat er hopelijk toe leidt dat steeds meer kinderen met een beperking willen en kunnen sporten.”

Bondscoach Bram Dekker met de agitos, het logo van de Paralympics.



OLYMPISCHE SPELEN

Tekst: Nanda van Heteren

Beeld: Larissa Jansen en
Nanda van Heteren



Hoe ervaar je de Spelen als Zwemkroniek-journaliste?

IMPRESSIE ZWEMSESSIE OLYMPISCHE SPELEN

Een olympische droom kan zijn dat je zelf zwemt op het grootste sportevenement ter wereld. Voor Zwemkroniek-journaliste Nanda van Heteren was het een grote wens om zwemmen te verslaan op de Spelen. In Parijs kwam haar droom uit. Hieronder haar impressies.

VOORAF

“Sinds anderhalf jaar stond woensdag 31 juli 2024 11.00 uur met grote letters in mijn agenda. In de Paris La Défense Arena zouden we een zwemsessie met de series 200 school voor vrouwen, 200 rug voor mannen en 200 vlindervoor vrouwen meemaken. Bewust ook deze dag, want de kans was groot om Tes Schouten te zien schitteren op de 200 school. Superleuk dat Kai van Westering daarna op de 200 rug in actie kwam. Als amateurzwemster - wedstrijd lid bij PSV Masters Zwemmen en trainingslid bij ZV De Geul - heb ik verschillende wedstrijden meegemaakt waar ik zelf zwom. Vanuit mijn werk als freelance journaliste, presentatrice en redactrice heb ik voor mijn eigen mediabedrijf verschillende toernooien meegemaakt om daar bijvoorbeeld op terug te komen in ‘De arena zwempodcast’ en om erover te schrijven, onder meer voor dit vakblad.”

MAGIE

“Elke keer wanneer ik een topsporter interviewde, ging het over de Olympische Spelen. Was de Eindhoven Qualification Meet goed gegaan, werd er gezegd dat de EQM een goede testwedstrijd is voor de Olympics. Was de Rotterdam Qualification Meet niet naar wens verlopen, werd er gezegd dat de RQM veel goede leerpunten heeft opgebracht voor de Spelen. Een eindtoernooi dat niet te vergelijken is met bijvoorbeeld de wereldkampioenschappen, terwijl de WK ook een mondiale titelstrijd is met vrijwel dezelfde atleten. Dat ligt niet alleen aan dat het festijn eens in de vier jaar plaatsvindt, dat het een multisportevenement is waar vrijwel elke sporter wil schitteren en dat de media-aandacht heel erg groot is. De ringen, en alles wat daarbij hoort, hebben iets magisch. Je merkt het meteen wanneer

je in de Franse hoofdstad bent. Het is even niet Parijs zoals ik het eerder heb gezien, maar ‘de stad Olympia’. Je kan van de ene naar de andere sport gaan in een mum van tijd, er lopen allemaal vrolijke sportfans uit heel veel landen en overal zie je ‘iets’ van de Olympische Spelen. Zoals de ringen, mascotte les Phryges of de vlam.”

FEESTJE

“Buiten in de wachtrij bij het zwemstadion zat de sfeer er al goed in. Dankzij onder meer heel veel vrijwilligers weet je precies waar je moet zijn en vrijwilliger Jeremy heeft ons goed vermaakt. Allemaal ‘Happy Birthday’ in je eigen taal zingen, de wave zo ver mogelijk proberen te doen en een wedstrijdje tussen de mannen en de vrouwen wie er het meest vertegenwoordigd is, maakt dat we allemaal met een lach naar binnen gaan. Daar kijken we onze ogen uit! Nu ben ik bijvoorbeeld heus wel eens in de Rotterdamse Ahoy geweest, ook zo’n grote evenementenlocatie, maar hier het olympisch bad zien liggen, is toch een momentje. Wat is de zwemzaal onwijs groot! De tribunes, het persgedeelte, de perrons om de bak met water heen... Bizar. Erg leuk dat Mark – mijn

“Het is even niet Parijs zoals ik het eerder heb gezien, maar ‘de stad Olympia’”

partner – en ik als amateurs een beetje weten hoe de manier van werken in elkaar steekt. Ook nu wordt er ingezwommen met een aftelklok, zijn de buitenbanen sprintbanen en zwemt de één een stuk meer in dan de ander.”

SESSIE

“Net voor de sessie begint er een heuse lichtshow met veel muziek, we gaan er een feestje maken met iedereen! Die saamhorigheid hoor je de hele sessie. Er starten zwemmers uit heel veel landen en voor iedereen wordt geklapt bij het voorstellen en gejuicht bij het aantikken. Natuurlijk helemaal wanneer er iemand uit thuisland Frankrijk aan de start verschijnt, maar ook TeamNL-liefhebbers waren goed vertegenwoordigd. Zowel Tes als Kai konden rekenen op een oorverdovend applaus. Tes ging als tweede door naar de halve finale, Kai werd 23^e en eindigde dus in de series. Maar ze hebben het hoe dan ook beiden goed gedaan, zeker wanneer je bedenkt dat dit het hoogste sportpodium ter wereld is. Opvallend vond ik dat de Brit Luke Greenbank op de 200 rug gediskwalificeerd werd. Hij tikte in zijn serie als eerste aan, maar zwom na een keerpunt meer dan vijftien meter onder water. Je kon merken dat dat opviel. Eerst schrokken mensen van wat zij zagen en later van de diskwalificatie. Op de 200 vlinder voor vrouwen zag je heel duidelijk dat het nog de series waren, de Canadese Summer McIntosh hield echt in. Geweldig dat ze dat met haar grote talent kan permitteren. Verder zie je ervaren zwemmers, debutanten en sporters die met dit toernooi afscheid nemen door elkaar. Ik merkte in zoverre weinig van wie waar in zijn/haar

zwemloopbaan zat. Mogelijk kwam dat ook doordat er bijvoorbeeld 23 zwemsters aan de start stonden voor de series van de 200 school en er 16 doorgingen naar de halve finale. De kans dat je daarbij zit, is natuurlijk groot.”

“Eerst schrokken mensen van wat zij zagen en later van die diskwalificatie.”

ZWEMBAD

“Het bad leek mij niet zo heel snel. De tijden die hier gezwommen worden in olympische finales zijn, uitzonderingen daargelaten, niet heel spectaculair. Wat mij opviel, is dat het bad niet de gebruikelijke drie, maar ongeveer twee meter diep is. Dat valt binnen de marges, maar lijkt mij nadelig te werken voor de weerstand. Er werden wel veel olympische records gezwommen, maar vooraf had ik meer wereldrecords verwacht. Daarnaast zijn er onderwatercamera's die met de zwemmers meegaan,

Wedstrijdbad Paris La Défense Arena.





Tes Schouten in actie tijdens de serie van de 200 meter.



Kai van Westering strandde in de series.

maar deze zijn niet heel goed gestroomlijnd. Dat lijkt mij ook voor meer weerstand te zorgen. En later zag ik op televisie bij de 800- en 1.500 vrij dat officials de bordjes draaien met hoeveel banen er nog gezwommen moet worden, al zou dit een back up voor de aftelklokken op de bodem van elke baan kunnen zijn. Al kan het ook zijn dat zwemmers sowieso omhoog moeten kijken om te zien hoeveel banen ze nog moeten. Geen idee in hoeverre dit daadwerkelijk invloed heeft, maar dat is toch jammer. Sporters willen hier hun beste prestatie neerzetten en hebben daar alles voor gedaan en gelaten. Dan is het zonde wanneer het lijkt dat de omstandigheden niet zo optimaal zijn en dat presteren mede daardoor mogelijk minder goed kan. Al zal het zwembad uiteraard wel aan alle internationale regelgeving en dergelijke voldoen.”

ATTRACTIEF

“De meeste sporters verblijven in het olympisch dorp. Je komt daar collega's uit andere disciplines tegen. In dat opzicht kan ik mij voorstellen dat dit eindtoernooi anders is dan andere titelwedstrijden. Voor het publiek is dat verschil misschien wel groter. Niet alleen buiten het zwembad zoals ik net aangaf, maar vooral binnen. Tussen de zwemnummers door zoomt de camera in op het publiek zodat je in beeld een dansje kan doen, iedereen kan uit volle borst meezingen met ‘Sweet Caroline’ van Neil Diamond en doordat er precies verteld wordt wat er in het water gebeurt, is het zwemmen voor iedereen goed te volgen. Er ontstaat saamhorigheid op de tribune en leuke gesprekken, die verbinding heb ik tot nu toe in geen andere sportcompetitie zo intens beleefd. Dat maken de Olympische Spelen voor mij bijzonder!”

Nanda van Heteren met mascotte in de officiële souvenirwinkel.

“Er ontstaat saamhorigheid op de tribune en leuke gesprekken, die verbinding heb ik tot nu toe in geen andere sportcompetitie zo intens beleefd.”



INTERVIEW

Tekst: Ria Willemse

Beeld: Kees-Jan van Overbeeke

Jacco Verhaeren tijdens de Giant Open, een groot zwemevent op 24 maart 2024 in Le Dôme in Saint-Germain-en-Laye in Frankrijk in de aanloop naar de Spelen.

JACCO VERHAEREN TERUG BIJ KNZB

“Een team kan niet functioneren als losse entiteiten”

STAFF
ÉQUIPE DE FRANCE

JACCO VERHAEREN IS TERUG BIJ DE KNZB. DE VOORMALIGE COACH VAN ONDER MEER PIETER VAN DEN HOOGENBAND, INGE DE BRUIJN EN RANOMI KROMOWIDJOJO IS PER 1 SEPTEMBER BEGONNEN AAN ZIJN NIEUWE MISSIE ALS 'PERFORMANCE STRATEEG TOPZWEMMEN'

“Die functienaam, ‘Performance Strateeg Topzwemmen’, heb ik zelf bedacht”, zegt Jacco. “Prestatiestrategie. Ik ben namelijk geen bondscoach en ik ben ook geen technisch directeur. Ik ben er om coaches en staf te ondersteunen en wil samen met hen bepalen wat de beste strategie is richting de Olympische Spelen van Los Angeles in 2028.”

BUURMAN

Om te zien waar Jacco Verhaeren vandaan komt, gaan we eerst even terug in de tijd. Jacco is inmiddels 55 jaar en heeft een indrukwekkende loopbaan achter de rug. Als trainer, coach, manager, spreker. Het begon allemaal toen hij al jong kennis maakte met het fenomeen water. Dat was in het zwembad van zijn buurman in zijn woonplaats Rijsbergen, zo vertelt Jacco aan Theo Maassen in de podcast ‘Ervaring voor Beginners’. “De buurman had een mooi huis met een prachtig zwembad grenzend aan onze tuin. Een heel ingenieus systeem, een zwembad met een kap, die er in de winter overheen kon waardoor de temperatuur bewaard bleef. Dat was 50 jaar geleden echt heel bijzonder. Als jullie willen zwemmen, kom maar, kom maar zwemmen, zei de buurman.”

Dat wilde de kleine Jacco wel. “Als jong mannetje wilde ik diepzeeduiker worden”, vertelt hij verder in de podcast. “Totdat ik ooit een film zag met allemaal haaien, en toen dacht ik, nee, dat wordt het niet. Ik was toen inmiddels wel verknocht aan met name onderwaterzwemmen. Ik heb mezelf namelijk moeten leren zwemmen in dat zwembad, want ik had toen nog nooit zwemles gehad. Eerst begon ik met stukjes onder water zwemmen, want dat gaat makkelijker dan boven. Zo heb ik leren zwemmen.”

PIEKEN

Op zijn veertiende besefte Jacco, nog tijdens zijn eigen actieve zwemtijd: ik wil zwemcoach worden. De Olympische Spelen van Los Angeles van 1984 triggerden hem. “Ik zat tv te kijken en dacht; wat gebeurt daar nou? Hoe kan het nou dat die mensen zo hard gaan? Dat pieken in de sport, ik vond het fascinerend.”

“Dat pieken in de sport, ik vond het fascinerend.” – Jacco Verhaeren

Jacco Verhaeren werd tussen 1986 tot 1989 opgeleid op het CIOS in Sittard. In '90 en '91 was hij coach bij zwemvereniging MZ&PC Maastricht. Daarna maakte hij een uitstapje van een jaar bij ZPC Breda (omdat hij dienstplicht had), en ging vervolgens weer een jaar terug naar Maastricht. In '93 verkaste hij naar PSV Eindhoven. In 2005 werd Jacco technisch directeur van het Nationaal Zweminstituut Eindhoven en van 2006 tot 2014 was Jacco Verhaeren technisch directeur van de Nederlandse zwembond.

In 2014 verhuisde Jacco naar Australië om daar ‘team director’ te worden. Omdat hij met zijn gezin weer in Nederland wilde wonen stopte hij daar in 2020. Een jaar later werd hij door de Franse zwembond

Jacco Verhaeren voert in 2010 het woord op het podium te midden van zijn pupillen Ranomi Kromowidjojo en Marleen Veldhuis in het Pieter van den Hoogenband zwemstadion in Eindhoven.



gevraagd als 'directeur d'équipe' met als belangrijkste doel de Franse zwemmers te laten schitteren op de 'eigen' Olympische Spelen in Parijs. Met de Olympische Spelen van Parijs nog vers in het geheugen keren we terug naar het heden. Aschwin Lankwarden, algemeen directeur van de KNZB, is heel blij met de terugkeer van Jacco bij de KNZB, zo liet hij via een KNZB-persbericht weten: "Jacco heeft bewezen, zowel bij de KNZB als in Australië en Frankrijk, dat hij weet hoe zwemmers succesvol kunnen worden en blijven. Met de kennis en ervaring die hij in het buitenland heeft opgedaan, verwachten we dat hij ook het Nederlandse wedstrijdzwemmen weer nieuwe impulsen kan geven", aldus Lankwarden.

“Mijn eerste prioriteit is om coaches bij elkaar te brengen.” – Jacco Verhaeren

PRIORITEIT

Hoe hij zijn nieuwe functie gaat invullen, heeft Jacco maar al te goed voor ogen. "Mijn eerste prioriteit is om coaches bij elkaar te brengen", zegt hij. "Dat heb ik de afgelopen tien jaar in het buitenland ook gedaan. Daar heb ik geen atleten begeleid, dat deden de coaches. Coaches zijn speerpunt voor mij. Zij nemen de beslissingen. Ik ga niet in hun schoenen staan, dat doe ik al tien jaar niet meer. Ik wil wel samen met de coaches werken. Visie uitstippelen. Over hoe we kennis delen, over hoe we inzichten delen. Hoe we zaken overdragen, over hoe

Coach Jacco Verhaeren spreekt in 2010 vanaf de badrand zijn pupil Marleen Veldhuis toe tijdens het inzwemmen.



coaches en atleten met elkaar omgaan. De zwemmers zijn gewend dat hun coach er altijd bij is, maar dat is lang niet altijd mogelijk. Zoals op de Olympische Spelen bijvoorbeeld, daar is er een limiet aan mensen die geaccrediteerd kunnen worden. Dus moeten we voorbereid zijn dat een atleet op een groot toernooi onder de hoede van een andere coach valt. Dan moet er een groot vertrouwen zijn in het coachteam. Dat is een uitdaging, en dat vertrouwen moet groeien. Natuurlijk moeten we competitief zijn, maar je wint niet door NIET met elkaar te praten. Het is de bedoeling dat we geen geheimen hebben en dat we als team kunnen optreden. Voor mijzelf is het allerbelangrijkste dat ik in mijn rol bij de zwembond onafhankelijk kan opereren."

Bij de KNZB zal Jacco nauw gaan samenwerken met technisch directeur Sjors Lommerts, die zich meer gaat focussen op de organisatorische en zakelijke aspecten van het wedstrijdzwemmen en andere sporttakken binnen de KNZB. "De technisch directeur is eigenlijk de sportieve baas", weet Jacco. "Ik werk met coaches en experts, en vervolgens ga ik ervan uit dat de besluiten die we nemen, uiteindelijk uitgevoerd en geïmplementeerd worden door de technisch directeur."

KRUISBESTUIVING

En er is meer. Jacco Verhaeren heeft meer om handen dan alleen zijn uitdaging bij de KNZB. In de praktijk combineert Jacco zijn werkzaamheden bij de zwembond met een functie binnen het sportief managementteam van wielploeg Team Visma | Lease a Bike. "Ik heb eigenlijk drie rollen", zegt Jacco. "Bij Visma | Lease a bike, bij de KNZB, en ik geef af en toe ook nog presentaties. Maar ik zie het zo, eigenlijk heb ik maar één baan: mensen met ambities in de sport begeleiden."

"Dat Jacco ook één van de sportieve managers wordt bij wielploeg Team Visma | Lease a Bike, zien we als een meerwaarde, zoals zij dat omgekeerd ook zien", zegt technisch directeur Sjors Lommerts in het KNZB-persbericht. "Jacco is altijd een groot voorstander van kruisbestuiving geweest. Hij weet als geen ander wat de ene sport van de andere kan leren, welke overeenkomsten en win-win-voordelen er zijn en hoe je die kunt inzetten om er samen beter van te worden."

Hoe gaat Jacco dat in de praktijk doen, hoe gaat hij zijn twee functies (of drie) combineren? "Voor opdrachtgever Visma | Lease a bike zal ik soms wedstrijden bezoeken en ga ik mee op trainingsstages. Daarom heb ik bij Visma een reizende rol. De wielrenners zitten tegenwoordig verspreid over de hele wereld. We komen af en toe samen op een locatie, met de staf en met de renners. Voor de KNZB werk ik vooral vanuit Eindhoven, bij het nationaal trainingscentrum. Een kantoorbaan? Gedeeltelijk is dat wel zo, ja. Ik ga me bezighouden met planning, met strategie, met visie. Maar let op, ik ben géén papierschuurder. Ik hecht veel waarde aan het contact met coaches, maar ik werk wel vooral vanuit Eindhoven."

KINDERSCHOENEN

En hoe zit het dan met die kruisbestuiving waar hij het regelmatig over heeft? “Ik zal een voorbeeld geven”, zegt Jacco. “Bij het zwemmen stond krachttraining 30 jaar geleden nog in de kinderschoenen. In de jaren '90 en '00 is krachttraining doelmatig geworden in de zwemsport en volledig geïntegreerd. Krachttraining is nu niet meer weg te denken in de zwemmen. Bij het wielrennen staat krachttraining nog in de kinderschoenen. De wielersport loopt achter met ontwikkelingen zoals krachttraining en andere trainingvormen. In de wielersport kunnen ze met de kennis uit het zwemmen nog veel leren.”

“Omgekeerd is er bij wielrennen veel aandacht voor voeding”, gaat Jacco verder. “Voedsel, daar draait het om, dat is de motor van de wielersport. Voeding is in die sport helemaal uitgevogeld, hoe je moet eten en welk eten bijdraagt aan de prestaties. Dat is bij het zwemmen nog niet het geval. Op het gebied van voeding loopt de zwemwereld nog achter. Dus zo zie ik de parallellen tussen de sporten, er valt veel van elkaar te leren.”

Nog een voorbeeld van de kruisbestuiving die Jacco voor ogen ziet: “De wielersport is ver ontwikkeld en is intussen een teamsport geworden”, zegt hij. “In je eentje win je nooit. Ook bij het zwemmen komt nu dat besef. Hoewel zwemmen, net als wielrennen, een individuele sport is, ontcom je er niet aan dat je als zwemmer een goed team moet hebben. Coach, staf, atleten, een team geeft je een veilige omgeving, een solide basis en een professionele aanpak. Die ontwikkelingen zullen in het zwemmen ook gaan komen, dat het een soort van teamsport gaat worden.”

STROMINGSLEER

Kruisbestuiving dus, maar overeenkomsten tussen de twee disciplines zijn er ook, weet Jacco. “Een grote overeenkomst tussen de sporten wielrennen en zwemmen, is de stromingsleer. Bij het wielrennen de aerodynamica, bij zwemmen de hydrodynamica. De stromingsleer kan

Jacco Verhaeren klapt in april 2011 tijdens de SwimCup mee met zijn zwemmers terwijl hij nauwlettend de tijdwaarneming in de gaten houdt.



inspiratie opleveren voor verbeteringen in beide sporten. Ik zit nu in beide werelden, dus ik kan de contacten leggen om verdere ontwikkelingen op dat gebied aan te zwengelen.”

Vele plannen, gepassioneerde inspiratie, en een sterke wil om het Nederlandse zwemmen weer een stap verder te brengen, dat is wat Jacco Verhaeren drijft. Met name hoopt Jacco iets los te maken op het gebied van teamwork op topniveau. “Binnen een paar jaar hoop ik te bereiken dat de nationale zwemploeg een team is waar mensen graag in willen verblijven. Met een goede sfeer, veel plezier. Ambitueus en professioneel. Ik neem mijn ervaring mee uit het buitenland. Toen ik daar begon, zag ik dat mensen in het nationaal team geen plezier hadden. De onderliggende dynamiek was er niet. Hoe ga je dan op het belangrijkste moment in je zwemcarrière goed presteren? Dat wordt moeilijk. Het mag een eer zijn, een feest, een prettige sfeer, een veilige omgeving en dan kun je je beste prestatie neerzetten op het juiste moment.”

“Jacco is altijd een groot voorstander van kruisbestuiving geweest” – Sjors Lommerts

POSITIEVE DYNAMIEK

“Belangrijk is dat die tendens ingezet wordt”, vervolgt Jacco. “Wat mij betreft komt er een geïntegreerd systeem in de topsport, met een goed contact tussen atleten, staf en coaches. Geen losse eilandjes. Een positieve dynamiek. De coach is de drijvende kracht. Maar een team kan niet functioneren als losse entiteiten. Als een voedingsdeskundige bijvoorbeeld niet praat met de krachttrainer of de fysio. Dan wordt het geen geheel. Ik ben niet degene die in de praktijk die lijnen uit gaat zetten. Dat moeten de coaches zelf doen. Mijn rol is om strategisch te kijken waar we kunnen verbeteren.”

“En ja, ik ben heel blij dat ik weer een rol kan spelen in het Nederlandse zwemmen. Een heel andere rol dan tien jaar geleden, toen stond ik nog langs de badrand. Nu kan ik mijn ervaring benutten die ik heb opgedaan in alle voorafgaande jaren en de jaren in het buitenland. Ik heb moeten leren om te managen, zonder in iemand anders zijn schoenen te gaan staan. Dat was in het begin voor mij best een leerproces. Nu wil ik verder, en mijn ervaring delen met Nederland en de coaches.”

Een rondgang langs verschillende evenementen

IMPRESSIES VAN HET OPENWATERSEIZOEN 2024

HET OPENWATERSEIZOEN 2024 HAD MET ZWEMEVENEMENTEN VOOR HET GOEDE DOEL, ZEEZWEMTOCHTEN EN OPENWATER WEDSTRIJDEN IN BINNEN- EN BUITENLAND DIE MEE KONDEN TELLEN VOOR EEN VOL KLASSEMENT VAN MINIMAAL VIJF WEDSTRIJDEN WEER VOOR IEDER WAT WILS. ZWEMKRONIEK WAS OP ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE WEDSTRIJDEN AANWEZIG OM EEN KORT VERSLAG TE DOEN.

Op de wedstrijdkalender van de KNZB stonden achttien wedstrijden. De KNZB hoopte vooraf dat er 4.500 starts zouden zijn. Met 3.703 starts op dertien wedstrijden kijkt de organisatie terug op een 'prima seizoen'. Christian Scholtes is Projectleider Wed-

strijdzwemmen binnen de KNZB: "De weersomstandigheden speelden dit seizoen nadrukkelijker mee dan voorgaande jaren. Daardoor waren er wat tegenvallers, onder meer op de NK. Er waren bijvoorbeeld meerdere zwemmers, die ervaring hebben en goed

Sandra Kruitbosch tijdens de Swim4Daniel.



zijn, die de tien kilometer door onderkoelingsverschijnselen niet hebben kunnen uitzwemmen, terwijl de metingen wel binnen de marges waren. Voor diezelfde NK hadden we trouwens in de maanden voorafgaand aan 6 en 7 juli wel inschrijvingen, maar we hadden meer ruchtbaarheid aan dit evenement kunnen geven. Dit nemen we mee. Het viel bijvoorbeeld op dat er op ons open NK geen buitenlandse deelname was. De opkomst zelf viel niet tegen. Je houdt altijd dat er meerdere wedstrijden zijn in een weekend. Zoals nu de Netherlands Invitational in Eindhoven en de Europese Masters Kampioenschappen in Belgrado. Zeker wanneer we, zoals bij het ONK Openwater zwemmen, de locatie kiezen en die hoort bij een bepaalde datum. Na de afronding van dit openwaterseizoen zijn de documenten gepubliceerd met welke zwemmers recht hebben op een herinnerings- en/of prestatiedaaije naar aanleiding van dit openwaterseizoen. Ook gaan we in september de wedstrijdkalender voor de komende vier jaar publiceren. Wij denken dat het organisaties, deelnemers en andere betrokkenen helpt wanneer we dit eerder bekend maken.”

SWIM4DANIEL ZONDAG 9 JUNI 2024 IN DE ROTTERDAMSE WIJNHAVEN

Tijdens de zesde editie van deze gesponsorde zwemtocht die georganiseerd werd door het Daniel den Hoed Fonds (kankerinstituut van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam) hebben 670 zwemmers 292.552 euro opgehaald. Het volledige bedrag gaat naar mensen onderzoeken die genezen zijn van endeldarmkanker en in hoeverre zij extra chemotherapie nodig hebben zodat ze in de toekomst een kleinere kans hebben om ziek te worden. Official Sandra Kruitbosch van de Papendrechtse zwemvereniging Z.V. De Geul zei eerder in Zwemkroniek in training te zijn voor dit evenement. Vorig jaar zwom zij de 1.500 meter. Dit jaar zocht ze een nog grotere uitdaging in de vorm van de dubbele afstand. “Om mij hierop voor te bereiden, zwom ik sinds april in het open water. Met een wetsuit aan, twee badmutsen op en neopreen zwemhandschoenen en -sokken. Elke week probeerde ik de afstand, tijd en snelheid te vergroten. Die drie keer per week naar buiten had effect, want mijn zwemconditie en krachten gingen snel vooruit. De Swim4Daniel kon ik daardoor ook goed volhouden en in één uur en vijftien minuten afronden. Een week voor Rotterdam heb ik de ‘Oversteek van Stellendam naar Hellevoetsluis’ gedaan, door de extreme weers- en wateromstandigheden

Tim Slagers, Lars Thül en Luuk ten Asbroek tijdens De Lage Vaart Race.



“Met dat groepje ondernemen we bijzondere zwemtochten en dat samen maakt het nog leuker met onvergetelijke dankbare herinneringen!” – Sandra Kruitbosch

“Na deze wedstrijd weet ik zeker dat ik dit volgend seizoen nog eens mee wil maken!” –
Sanne Nederveen

“Je moet het zeker eens doen!” –
Tim Slagers

toen was die drie kilometer in één uur en 23 minuten zwaar, maar uitdagend. Nu ik weet dat ik dat kan, ga ik de zwemtocht van Brouwersdam naar Renesse doen, vier kilometer met de stroom mee. Dit is een mooie voorbereiding op de Thoolse Mijl later deze zomer. Deze is 3,7 km. De reden dat ik zo gemotiveerd ben, is omdat ik van uitdagingen houd, gezond wil blijven en dat we op vaste dagen met een groepje buiten afspreken om te zwemmen. Met dat groepje ondernemen we bijzondere zwemtochten en dat samen maakt het nog leuker met onvergetelijke dankbare herinneringen!”

TWEEDE DE LAGE VAART RACE IN DRONTEN OP ZONDAG 23 JUNI 2024

De zwem- en waterpolovereniging ZuiderZee-Zwemmers (ZZZ) uit Dronten hield voor het tweede jaar op rij hun openwaterwedstrijd in kanaal De Lage Vaart. Dit jaar deden 172 zwemmers met 254 starts mee op 21 zwemnummers. De nummers varieerden van 250 tot 3000 meter. Tim Slagers (ZV Aquapoldro uit Apeldoorn), Lars Thül (ZV SWOL 1894 uit Zwolle) en Luuk ten Asbroek (ZPC Het Ravijn uit Nijverdal) zwommen hun eerste openwaterwedstrijd. Voor hen, en de rest van de jongens minioren 5 en 6, stond de 500 meter schoolslag en 500 meter vrijeslag op het programma. Allen zijn na afloop zeer te spreken over hun debuut.

Luuk: “Als je net het water in gaat, dan is het echt koud. Na een stukje zwemmen wordt het beter. Het was heel leuk om te doen, dat komt vooral doordat ik dit samen met mijn vrienden doe!” Lars vult hem aan: “Dat was zeker heel leuk! Ook hadden we in het begin van de race echt iets aan elkaar, toen zwommen we nog dicht bij elkaar. Ik denk zeker dat ik nog een keer het openwater in ga.” Tim vindt openwater zwemmen een aanrader: “Je moet het zeker eens doen! Ook als je lange afstanden niet leuk vindt, zou ik het een keer proberen. Het leuke is dat je er eerst tegenop ziet en het toch doet... dan komt het plezier!”

ONK OPEN WATER ZWEMMEN OP ZATERDAG 6 EN ZONDAG 7 JULI 2024 IN HOEK EN SLUIS

Het ONK OWZ voor junioren, jeugd, senioren en masters vond in het weekend van 6 en 7 juli op twee locaties plaat. Op zaterdag 6 juli werd er gezwommen in De Braakman, een voormalige zeearm van de Westerschelde dichtbij het dorp Hoek. Op zondag 7 juli was de historische vestingstad Sluis het decor. Het ONK werd dit jaar georganiseerd in samenwerking met Stichting Open Water Zwemmen Zeeuwsch-Vlaanderen. De Stichting bestaat dit jaar 50 jaar. In totaal waren er 191 inschrijvingen op de vijftien ONK-onderdelen.

Bram Loots is Nederlands Kampioen bij de jeugd en de senioren op de 10 km, de prijsuitreiking was in Belfort.



Bram Loots, uit de jongens jeugd, van de Kennemer Zwemclub werd zaterdag de winnaar bij de jeugd en senioren op de vijf kilometer vrije slag in 59 minuten en 28 seconden. Zondag deed hij zijn eerste tien kilometer vrije slag. Hij was in 2 uur 4 minuten 10 seconden en 40 honderdsten zowel de winnaar bij de jeugd als bij de senioren. "Het ging wel prima. Ik had geen last van de extreme weersomstandigheden, zoals de wind, regen en kou. Wel had ik ontzettend veel last van de planten. Op het einde voelde ik mijn beide heupen wel, maar toen ik gefinisht was, was dat over. Wel was het veel kouder dan gisteren. Toen, en ook vandaag, moesten zwemmers uitstappen door onderkoelingsverschijnselen. Doordat ik het grootste gedeelte vrijwel met niemand zwom, was het een beetje saai. Verder vind ik Sluis een mooi stadje, leuk dat de prijsuitreiking in Belfort (herbouwd middeleeuws bestuursgebouw, red.) was."

HEERJANSDAM CHALLENGE ZATERDAG 24 AUGUSTUS 2024 IN 'T WAALTJE

Zwemvereniging Vlaardingen en Schiedam (ZVVS) was medeorganisator van de achttiende editie van deze openwaterwedstrijd die in een rechte baan van 500 meter plaatsvond. De 222 deelnemers, die in totaal 332 keer startten, konden kiezen uit 20 programma's (die niet bij de challenge hoorden) om afstanden tussen de 250 en 3.000 meter te zwemmen.

Judith Sijbers in Heerjansdam.



Judith Sijbers, die bij PSV Masters Zwemmen uit Eindhoven zwemt, zwom de 1.000 meter schoolslag- en vrije slag in de categorie masters dames 50+. Dit leverde haar respectievelijk brons op in 24.25,37 en een zevende plek in 23.11,32. "Dit was de tweede keer dat ik de 1 kilometer school zwom en dat ging lekker! Onderweg heb ik altijd veel gedachtes en dat was nu niet anders. Zo heb ik gedacht aan hoe fijn het is dat de zon ging schijnen, maar ook aan de hockeywedstrijd die ik morgen als keepster van de Nederlandse masters damesploeg heb. De tegenwind op de baan terug was erg hard, toch ging ik voor mijn gevoel sneller dan op de heenweg. Ook was de race snel voorbij. Het is absoluut voor herhaling vatbaar! Vooraf zag ik er een beetje tegenop, maar achteraf heb ik er zoveel voldoening uit gekregen. Als een blij ei kwam ik het water uit. Iedereen die lid is van een zwemvereniging zou de afstand misschien wel kunnen zwemmen, dat doen we immers ook in veelvoud in de training, maar toch voelt het goed om dat in de wedstrijden te doen. Op naar mijn volgende race!"

89E OW WEDSTRIJDEN OOSTERHOUT ZONDAG 25 AUGUSTUS 2024

Terug van vijf jaar weggeweest: de openwaterwedstrijd in het Wilhelminakanaal in Oosterhout, georganiseerd door de Oosterhoutse zwem- & poloclub PZ&PC De Warande. Daar hadden zich 171 deel-

Sanne Nederveen in Oost-Souburg.



"Het was een lekker stukje zwemmen in lekker water dat niet te koud was." – Loes Schellekens

"Onderweg heb ik altijd veel gedachtes en dat was nu niet anders." – Judith Sijbers

“Ik had geen last van de extreme weersomstandigheden, zoals de wind, regen en kou.” – Bram Loots

nemers van 65 verenigingen opgegeven voor 272 starts. Loes Schellekens uit de categorie masters dames 30+ van zwemvereniging Old Dutch Swim Breda tikte na de 1000 meter vrije slag als zesde aan in 18.43,50. Op de 1000 meter schoolslag tikte ze in 21.39,64 als derde aan. “Voor mij is het prettiger om eerst de 1 kilometer vrij te zwemmen en dan de school te doen. Gisteren in Heerjansdam waren de nummers omgekeerd en dan merk ik op het laatste onderdeel dat mijn benen niet alles meer kunnen geven. Nu ging de vrij echt een stuk beter dan gisteren. Deels omdat ik tijdens deze slag meer kan relaxen en dat heb ik ook gedaan haha. Het was een lekker stukje zwemmen in lekker water dat niet te koud was. Alleen viel mij de baan terug wat zwaarder: we zwommen in een rechte lijn van 500 meter. Nadat je de boei met je rechterschouder gerond hebt, komt de terugbaan. De finish zie je al snel, maar je merkt nauwelijks dat je dichterbij komt. Dat is gezichtsbedrog, maar daar moet ik mijzelf echt aan herinneren tijdens het zwemmen. Want het ging gewoon goed!”

DE KANAALRACE IN OOST-SOUBURG OP ZONDAG 8 SEPTEMBER 2024

Zwem- en poloclub Z&PC De Zeeuwse Kust uit Vlissingen hield voor de 52e keer de openwater wed-

strijd in het Kanaal door Walcheren. Er deden 187 zwemmers mee op 20 nummers, variërend van 250 tot 3000 meter. Zij startten 322 keer. Sanne Nederveen van de Sliedrechtse zwem- & waterpolovereniging Door Water Fit (DWF) maakte haar openwater debuut. Dit deed zij op de 1000 meter vrijeslag dames senioren. Met een zevende plek in 15.30,85 kan de 22-jarige zwemster tevreden terugkijken. “Mijn clubgenoot Jolan Huisman heeft vroeger in deze regio gezwommen en wilde deze openwaterwedstrijd zwemmen. Wij trainen bij DWF zowel binnen in Bronbad De Lockhorst in Sliedrecht als buiten in het Kanaal van Steenenhoek. Daarom leek het mij ook leuk om mee te zwemmen. Mijn tweelingzus Lisa had ook gewild, maar zij heeft momenteel een schouderblessure. Mijn eerste openwaterwedstrijd is goed bevallen! Het is leuk, omdat het echt een uitdaging is. Binnen train je de afstand, buiten de aspecten. Je merkt hoeveel je slingert wanneer je geen blauwe streep op de bodem ziet, je moet vooruit kijken en je techniek aanpassen waar nodig. Het was fijn dat ik in zoverre voorbereid was. Na deze wedstrijd weet ik zeker dat ik dit volgend seizoen nog eens mee wil maken!”

Loes Schellekens in Oosterhout.



Op een andere manier met vrijwilligers werken

ONTWIKKELINGEN BINNEN DE KNZB

DE KNZB MAAKT MOMENTEEL NIEUWE ONTWIKKELINGEN DOOR. ZO ORGANISEREN ZIJ DE VRIJWILLIGERS ANDERS BINNEN HUN ORGANISATIE. VERANDERINGEN DIE NOG DEELS ACHTER DE SCHERMEN PLAATSVINDEN. DAAROM VERTELT CHRISTIAN SCHOLTES, PROJECTLEIDER WEDSTRIJDZWEMMEN BINNEN DE KNZB, OVER DEZE GANG VAN ZAKEN EN WAT WEDSTRIJDZWEMMERS TE WACHTEN STAAT.

OUDE SITUATIE

“Misschien is het handig om eerst te vertellen hoe we de organisatie gestructureerd hadden. In de oude situatie hadden we vijf regio's met elk een eigen bestuur, zwemcommissie en officialcommissie. We hebben nu met 100 ongeveer hetzelfde aantal vrijwilligers, maar we

hebben de structuur veranderd waarbij we niet meer regiogebonden zijn. Zo hebben we vijf sporttakken, te weten zwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen, schoonspringen en waterbasketbal. De zesde tak is vereniging ondersteunende participatie.

Christian Scholtes, Projectleider Wedstrijdzwemmen binnen de KNZB.



Binnen elke tak hebben we een piramide gemaakt. Deze is niet hiërarchisch, maar vertelt wel hoe deze afdeling in elkaar zit. Ik zal de afbeelding, die ik heb gemaakt en hieronder staat, kort toelichten. Bovenaan is het Centraal Overleg Zwemmen met daaronder drie commissies: Wedstrijden & Competities, Verbinding & Stimulering en Officials & Reglementen. Onder die commissies hangen de taakgroepen. De Taakgroepen Wedstrijden & Competities houden zich bezig met de inhoud van de sport. Zo stellen ze de bepalingen op, geven ze het wedstrijdcircuits vorm en implementeren ze de ontwikkelingen. Momenteel zijn we bezig met de actualisatie hiervan. Straks willen we dat de ontwikkelingen actueel zijn en blijven.”

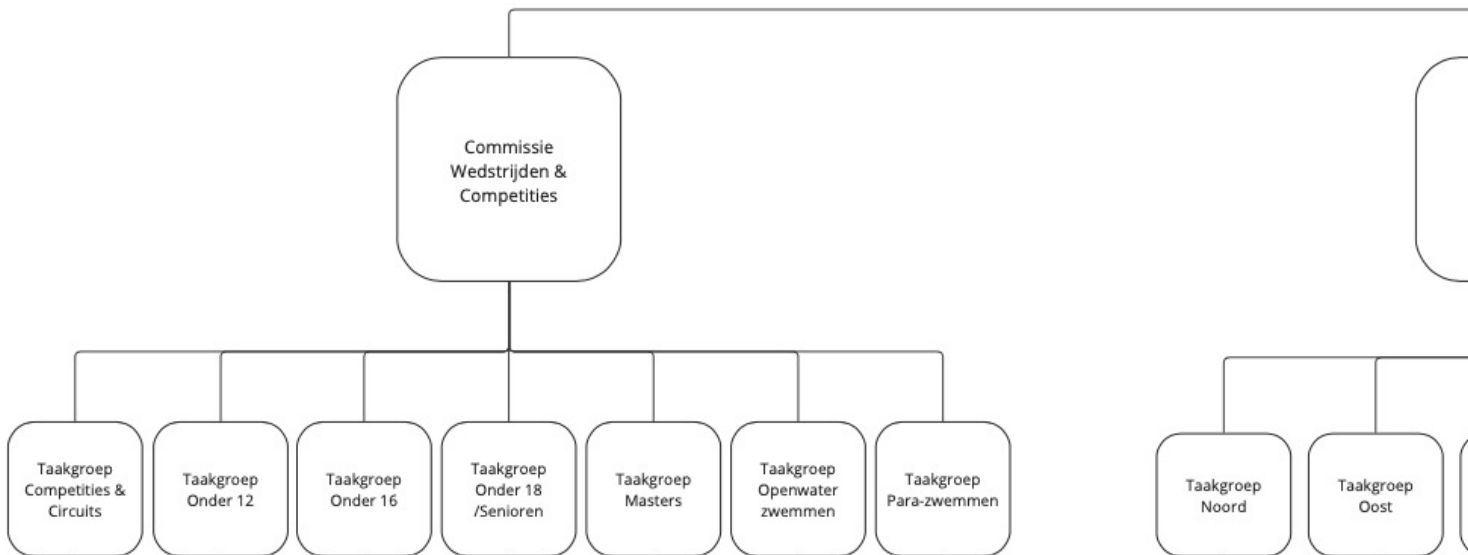
BETER

“Het doel van deze andere inrichting is dat we dichterbij de actualiteiten zitten én daarop beter kunnen inspelen. Dit besluit is in november 2021 door de verenigingen op de ALV genomen, een maand later begon mijn werk bij de KNZB. Na mijn inwerkperiode zijn we dit verhaal gaan vormgeven en daar zijn we nog steeds mee bezig. Op dit moment proberen we het werkend te krijgen. Een aantal taakgroepen is actief, maar we zijn nu met de papiermolen bezig. De Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) moet aangevraagd worden, accounts geregeld en vrijwilligersovereenkomsten moeten worden vastgesteld. Deze faciliteiten moeten ervoor zorgen dat we goed samen kunnen werken.

Verenigingen gaan vooral bij wedstrijden de veranderingen en hopelijk de verbeteringen merken. Zo hebben we afgelopen jaar categorieën aangepast waarbij we bijvoorbeeld geen Minioren meer hebben, maar onder twaalf jaar. Ook gaan we in die categorie de wedstrijden vanuit plezier benaderen tijdens het Onder 12 Circuit. Iedereen krijgt bij deelname een vaantje en de uitslag wordt niet op basis van klassering weergegeven, maar op alfabetische volgorde van achternaam. Wat ik vooral hoop, is dat we continue beter kunnen inspelen op de vraag wat verenigingen willen. We hebben op deze manier kortere lijntjes waardoor we beter weten wat we kunnen verbeteren, met welk resultaat en hoe.

Voor wedstrijdzwemmers moeten deze veranderingen leiden tot goed en leuker zwemmen. Op dat punt zijn we nog lang niet klaar, maar we willen zwemactiviteiten voor iedereen aanbieden. Ongeacht de grootte van je vereniging, plaats of gezwommen tijden. De vraag die hierover bij de taakgroep ligt is om te bepalen waar in de huidige wedstrijdkalender de gaten zitten voor elke zwemmer. Dat zijn we nu nog aan het bepalen. Als we dat weten, dan gaan we onderzoeken hoe we die gaten kunnen opvullen. Net als bij het openwaterzwemmen willen we een vierjarige wedstrijdkalender maken zodat organisaties, zwemmers en geïnteresseerden weten waar ze aan toe zijn. Dat is nog toekomstmuziek, maar die ambitie hebben we wel.”

Organigram van de nieuwe structuur.



“Hoewel we weten dat verenigingen het soms lastig hebben met vrijwilligers vinden voor een wedstrijd, zitten we hiermee niet in elkaars vaarwater.”

VOORDELEN

“Voor mij is het een gigantisch voordeel om te werken met deze vrijwilligers. Het zijn allemaal mensen die dit heel graag willen doen. Zij doen dit in hun vrije tijd en krijgen er (vrijwel) niets voor. Dan moet je het werk wel leuk vinden en er passie voor hebben. Misschien is hetgeen dat ik nu ga noemen niet per se een voordeel dat te danken is aan vrijwilligers, maar ik ervaar het wel zo. We hebben nu allemaal

mensen met verschillende expertises. Die specialisten kunnen we op een concreet vakgebied neerzetten. Zo werken er bijvoorbeeld in de Taakgroep onder twaalf jaar mensen met een pedagogische achtergrond. Ook zijn het vrijwel allemaal mensen van de vereniging en een deel van de mensen was in de oude situatie al vrijwilliger bij ons. Ze hebben dus stuk voor stuk ook ervaring in hun functie en kunnen deze goed uitvoeren doordat ze weten wat er speelt.”

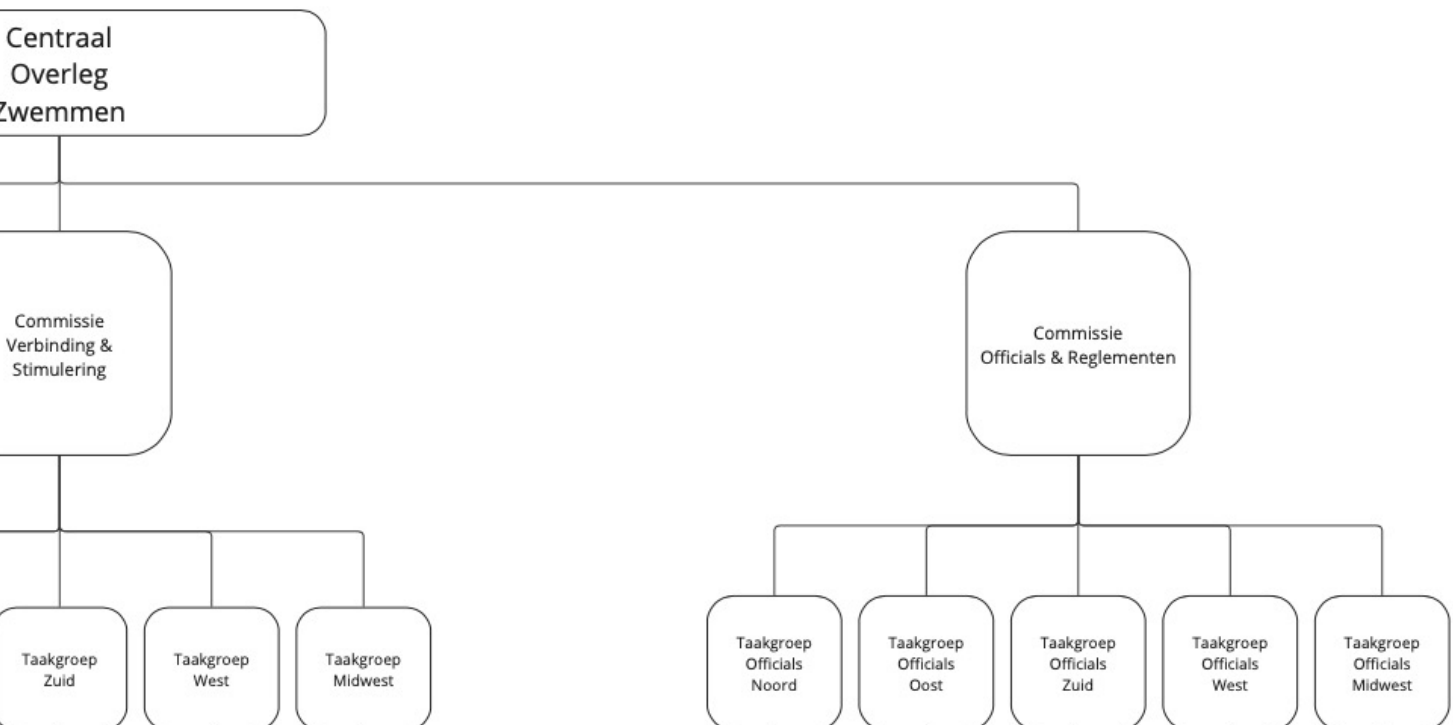
GEEN PROBLEEM

“Hoewel we weten dat verenigingen het soms lastig hebben met vrijwilligers vinden voor een wedstrijd, zitten we hiermee niet in elkaars vaarwater. Vrijwilligers die al actief waren in de oude structuur hebben we in de nieuwe structuur meegenomen. Daarna hebben we de verenigingen ook betrokken bij de werving van nieuwe vrijwilligers. Veel nieuwe vrijwilligers zijn ook daadwerkelijk aangedragen door een vereniging.”

STAND VAN ZAKEN

We zitten nu nog in de papiermolen, maar ik verwacht de komende maanden meer schot in de zaak te krijgen. Zo hopen we aankomend seizoen de vierjaren wedstrijdkalender te publiceren en hebben we een goede manier gevonden om snel in te spelen op vragen vanuit de verenigingen.

Zelf ben ik in ieder geval enthousiast over de huidige gang van zaken en ik heb er zin in dat dit seizoen verder voort te zetten!”



Tekst: Nanda van Heteren
Beeld: Nicolai Matla, Jasmin Kigombola en
Nanda van Heteren

BATTLE PSV MASTERS ZWEM- MEN VERSUS ZPC AMERSFOORT

WIE WINT DEZE EDITIE DE LUXEMBOURG MASTERS OPEN?

AAN HET EINDE VAN DE LUXEMBOURG MASTERS OPEN 2023 WAS ER ÉÉN BEKER VOOR TWEE TEAMS. PSV MASTERS ZWEMMEN, ONDERDEEL VAN PSV ZWEMSPORTEN, EN ZPC AMERSFOORT HADDEN HET TEAMEVENEMENT VAN DE NATIONALE LUXEMBURGSE KAMPIOENSCHAPPEN GEWONNEN. IN 2024 WAS DAAROM DE VRAAG: WIE PROLONGEERT DEZE 31E EDITIE DE TITEL?

Net voor aanvang van de middagsessie op zondag: een foto met zoveel mogelijk teamleden van beide ploegen.



Zaterdag 12 en zondag 13 oktober 2024 stond dit buitenlandse uitstapje weer op het programma. Doordat er datzelfde weekend meerdere wedstrijden voor masters in Nederland plaatsvonden, was een aantal vertrouwde gezichten in Luxemburg niet van de partij.

In 4 sessies konden in 40 programma's bijna alle onderdelen gezwommen worden. Uit de initiële deelnemerslijst blijkt dat voor het langebaantoernooi in de Piscine de Campus Geesseknäppchen 48 Nederlandse zwemmers van 13 Nederlandse clubs zich hadden ingeschreven. In totaal waren er 263 sporters van 93 verenigingen uit 18 landen die zich hadden ingeschreven voor 963 individuele starts en 49 estafettes.

ACHTERGROND

Namens ZPC Amersfoort stonden Jorick van Bon, Lidia van Bon-Rosenbrand, Erwin Buist, Petra Casteleijn, Martijn Giezen,

Katrin Glatzer, Loekie van Huissteden, Marije Jansen, Ronald Pijtak, Johan Remmits, Marjan Remmits-de Lange en Rob van Vliet aan de start. Deze 12 zwemmers hadden zich ingeschreven voor 62 individuele starts en 6 estafettes.

PSV Masters Zwemmen kwam met Feline Gillissen, Mark Godwaldt, Jos de Graaf, Rob Hanou, Nanda van Heteren, Larissa Jansen, Liselotte Joling, Arne-Willem Kroonen, Menno Lomans, Harold Matla, Jenny Schouten, Judith Sijbers en Hans Stevens naar Luxemburg. Deze 13 zwemmers waren goed voor 64 individuele starts en 3 estafettes.

Punten voor het teamevenement konden gehaald worden door bij de eerste zes per onderdeel te eindigen. De nummer een kreeg twaalf punten en de nummer zes twee punten. De punten werden opgeteld waarbij het team met de meeste punten won.

ZPC AMERSFOORT

De familie Van Bon was middels Jorick uit de categorie masters heren 20+ en zijn moeder Lidia uit de categorie masters dames 50+ goed vertegenwoordigd. Jorick zwom individueel goud op de 200 vrij (2.22,45) en zilver op de 50 school (36,45), 100 vrij (1.02,54), 400 vrij (5.33,54), 50 vlinder (31,83) en 50 vrij (27,31). Goud was er ook op de 4 x 50 wissel gemengde estafette 120+ (2.07,16) dankzij Giezen (rug, 30,66), Jorick (school 35,05), Jansen (vlinder, 31,33) en Lidia (vrij, 30,12) en op de 4 x 50 vrij mannen 160+ (1.51,09) dankzij Van Vliet (28,49), Jorick (26,87), Remmits (28,79) en Buist (26,94). Lidia zwom, naast estafettegoud met onder meer haar zoon, individueel goud op de 1500 vrij (21.04,10), 100 vlinder (1.14,71), 800 vrij (10.57,99), 200 vlinder (2.49,23) en 200 vrij (2.32,41). Zilver was er op de 200 rug (3.06,74), 400 vrij (5.15,62) en 200 wissel (2.52,68). Er was nog een estafettegoud toe te voegen

Jorick van Bon met zijn moeder Lidia.



“Ik vond het heerlijk om zowel in de sporthal te spelen als in het zwembad.” – Jorick van Bon

“Het motto van de masters is fitness, friendship and understanding.” – Lidia van Bon



Jos de Graaf met zijn partner Feline Gillessen.

“Iedereen gunt het elkaar en elke prestatie is letterlijk een prestatie.” – Feline Gillessen

“Vooraf gaven we elkaar een motivatieboost om het kampioenschap-record op de 100 rug te zwemmen.” – Jos de Graaf

aan de palmares van Lidia: de dames 200+ wonnen de 4 x 50 vrij in 2.14,69 dankzij Glatzer (42,65), Lidia (30,96), Remmits-de Lange (32,09) en Jansen (28,99).

De 4 x 50 vrij gemengde estafette 200+ kreeg de code EXH. De tijd van 2.26,91 dankzij Giezen (27,90), Jorick (32,26), Lidia (32,19) en Van Huissteden (54,56) is niet als tweede in de uitslag geklasseerd doordat, volgens Giezen, er vooraf een officiële wijziging heeft plaatsgevonden, maar de wedstrijdleiding de bijbehorende papieren niet aan elke official heeft gegeven.

Lidia en Jorick zijn allebei razend enthousiast over de wedstrijd. Lidia: “it weekend was precies zoals Luxemburg is. Een gezellig uitje met een gezellige wedstrijd. Qua zwemmen doe ik dan een conditietest voor de langere afstanden, verder is het gewoon een leuke wedstrijd.” De familie komt hier al jaren, de eerste keer van Jorick was in 2002 toen Lidia zes maanden zwanger van hem was. Lidia: “Dat was mijn laatste wedstrijd voor mijn zwangerschapsverlof. Ook toen Jorick en zijn broer Tristan kleine kinderen waren, kwamen we hier elk jaar. Na de zomervakantie zeiden ze dat ze gelukkig nog konden kamperen in Luxemburg. We sliepen, toen de organisatie dat nog deed, in de sporthal.” Jorick weet dat nog heel

goed: “Ik vond het heerlijk om zowel in de sporthal te spelen als in het zwembad. Ook wanneer we thuis waren, sliepen we wel eens op een luchtbedje in de woonkamer om ‘Luxemburg’ een beetje na te bootsen. Die goede jeugdherinneringen komen nu weer boven drijven, want die gezellige sfeer is er nog steeds. Dat maakt de wedstrijd ook leuk: je kan dingen uitproberen in je race. Ook zit er geen druk op. Bij de 100 vrij wilde ik bijvoorbeeld goed zwemmen, maar liep mijn brillette vol. Daar kan ik dan meteen om lachen. Zulke dingen gebeuren en passen echt bij deze wedstrijd. Het is mijn tweede keer dat ik zelf als masters meezwam op dit toernooi, maar zeker niet de laatste.”

Toch zijn beiden niet bezig met het team-evenement. Jorick: “Het leuke is dat dit hele weekend in het teken staat van zwemmen, maar ook van je teamgenoten. Samen de stad in, gezellig eten en overnachten hoort daar ook bij. Je doet hier vooral een gezellige ervaring op waardoor ik niet bezig ben met resultaten.” Lidia vult haar zoon aan: “Het motto van de masters is natuurlijk fitness, friendship and understanding. Dat komt hier volledig tot uiting waardoor het teamevenement bijzaak is. Je zwemt met masters van andere verenigingen en hebt het samen leuk. Zo heb ik geweldige races

met PSV’ers Larissa en Liselotte gezwommen. Om die gezelligheid en samen op een leuke manier je eigen prestaties neerzetten, daar gaat het om.”

PSV MASTERS ZWEMMEN

Jos de Graaf (masters heren 30+) en zijn partner Feline Gillessen (masters dames 25+) kwamen voor de eerste keer naar dit toernooi. Niet alleen voor een gezellig zwemweekend met vrienden, maar ook zodat Feline een leuk individueel debuut in het masterszwemmen kon maken. Dat is gelukt. Individueel won Feline zilver op de 100 school (1.57,67). Verder noteerde zij een vierde plek op de 50 school (52,41), een achtste plaats op de 100 vrij (1.50,96) en werd zij tiende op de 50 vrij (44,39). Met de estafette 4 x 50 vrij dames 120+ won Feline zilver dankzij Jansen (31,44), Feline zelf (44,25), Joling (34,90) en Van Heteren (34,06). Jos won individueel goud op de 200 rug (2.29,74), 50 rug (30,43) en 100 rug (1.06,38). Op de 50 vlinder en 50 vrij won hij zilver in respectievelijk 29,87 en 27,89. Zilver was er ook op de 4x50 wissel gemengde estafette 120+ dankzij Jos zelf (rug, 31,56), Van Heteren (school, 43,65), Godwaldt (vlinder 36,14) en Jansen (vrij, 30,46).



De beker die de winnende ploeg mee naar huis mag nemen.

kijkt tevreden terug. “Feline en ik hebben bij onze inschrijving voor deze wedstrijd niet gekeken naar het teamevenement. Ook tijdens het zwemmen ben je toch meer bezig met het racen zelf. Dat was trouwens erg leuk, want Martijn van ZPC Amersfoort en ik zijn rugcrawlcollega’s. Vooraf gaven we elkaar een motivatieboost om het kampioenschaprecord (CR, red.) op de 100 rug te zwemmen. In 1.07,19 is dat Martijn gelukt in de categorie masters heren 35+. Zelf zat ik er net boven, maar ben heel tevreden met mijn tijd en de manier waarop wij elkaar hebben gemotiveerd om er een mooie race van te maken.”

Met 677,00 punten won ZPC Amersfoort het teamevenement. Luxembourg Sharks Swimming Club werd met 594,00 punten tweede. PSV Masters Zwemmen completeerde het podium door 585,00 punten bij elkaar te zwemmen.

ZPC Amersfoort won het teamevenement, gevolgd door Luxembourg Sharks Swimming Club en PSV Masters Zwemmen.

“Het leuke aan deze wedstrijd vind ik dat je vrijwel alle onderdelen kan zwemmen. Ook de langebaan heeft mijn voorkeur doordat er minder keerpunten zijn en ik meer op mijn slagfrequentie kan letten. Veel clubgenoten zeiden jaren dat dit een leuke wedstrijd is en ik sluit mij daar volledig bij aan. De sfeer is goed, het bad is door de startblokken en de aantikplaten fijn om in te zwemmen en doordat je hier met masters gezellig een praatje hebt, ben je niet overmatig gefocust op je wedstrijd,” vertelt Jos. Feline sluit zich daarbij aan: “Het is een heel leuk weekend waarin je merkt dat het veel relaxter is dan de wedstrijden die ik bijvoorbeeld als official meemaak. Iedereen gunt het elkaar en elke prestatie is letterlijk een prestatie. Dat maakt het voor mij supergaaf om onderdeel van iets groters te zijn. Ik zou best nog eens deze wedstrijd willen zwemmen, al was ik vooraf superzenuwachtig. Misschien best bijzonder, want vanaf mijn vijfde heb ik op hoog niveau geturnd, maar dat voelde misschien natuurlijker voor mij, doordat ik niet beter wist. Nu kies ik bewust voor zwemmen en dat is een leuke uitdaging.”

Feline heeft naar eigen zeggen uitdaging genoeg voor de volgende wedstrijd: “In de estafette zwom mijn eerste 50 vrij. Aange-

zien ik een tijd van in de 50 seconden had verwacht, ging deze boven verwachting. Toch was mijn overnametijd langzaam en mijn duik niet strak. Dus individueel wilde ik de eerste fase van mijn race verbeteren. Qua tijd is dat niet te zien en ik baal ervan dat ik één tiende langzamer ben, maar ik ga hier met een grote glimlach weg.” Ook Jos



NEDERLANDSE MASTERS CLUB MEET: EEN GOED BEGIN VAN HET SEIZOEN

IN TEAMVERBAND STRIJDEN OM DE TITEL

Het winnende team van WVZ.



TIJDENS DE VIJFTIENDE EDITIE VAN DE NEDERLANDSE MASTERS CLUB MEET, DIE ZONDAG 22 SEPTEMBER 2024 IN HET HOOFDORPSE SPORTCOMPLEX KONING WILLEM-ALEXANDER WERD GEHOUDEN, DEDEN 224 MASTERS VAN 23 TEAMS VAN ZEVENTIEN VERENIGINGEN MEE MET 576 INDIVIDUELE STARTS EN 44 ESTAFETTES OM DE TITEL 'MASTERSCLUB VAN NEDERLAND' UIT HET WATER TE VISSSEN.

“Als je zwemt, dan wil je natuurlijk altijd winnen, maar het is gewoon heel leuk.”



Masters is de naam voor de categorie zwemmers die hun passie bedrijven naast hun maatschappelijke carrière, studie en/of gezin. Zij zijn breedtesporters. Toch is de liefde voor zwemmen, het water en racen in elke vezel van hun lichaam te voelen. Masters zwemmen in leeftijds categorieën van vijf jaar. Iedereen die in welke mate dan ook zwemmen leuk vindt en twintig jaar of ouder is, is welkom om mee te doen bij de dames of de heren.

De Taakgroep Masters Zwemmen (TgMZ) van de KNZB organiseerde deze editie in samenwerking met ZPCH, zwem- en poloclub Hoofddorp. In het korte bad (kb, 25 meter) stonden twaalf programmanummers van 50-, 100- en 200 meter van diverse slagen op het programma. In een teamgrootte van zeven tot dertien zwemmers konden verenigingen zich opgeven. Er konden dus ook meerdere teams van één vereniging zijn. Hun tijden werden omgezet naar punten en deze werden opgeteld. Het team met de meeste punten won. Met 191.634,00 punten ging deze eer naar WVZ 1. ZPC Amersfoort 1 werd tweede met 189.703,00 punten. De derde plaats was voor PSV 1 (189.338,00 punten).

TITELVERDEDIGER

Jill Nai Chung Tong (2004) zwom in het eerste team van zwemvereniging WVZ uit Zoetermeer, het team dat dus na afloop met de beker huiswaarts keerde. Britta Koehorst (rug, 28,08 Nederlands Masters Record, oftewel NMR, dames 20+), Nai Chung Tong zelf (school, 32,09), Delia Badoux (vlinder, 29,57) en Leonie van Noort (26,86) zwommen in 1.56,60 naar de eerste plek op de 4x50 wissel dames 100+. Ook was er voor de zwemster een tweede plek op de 100 school (1.10,93) en 100 wissel (1.03,59). Op de 50 school tikte Nai Chung Tong als vierde aan in 32,25.

“Vorig jaar had ons team gewonnen. Toen wilde ik al meedoen doordat ik veel leuke verhalen over deze wedstrijd had gehoord, maar dat kon niet vanwege mijn leeftijd. Deze editie was ik er dus voor het eerst bij. Ik vind het een hele leuke middag. Ik mag leuke onderdelen zwemmen en zit in een gezellig team. Hoewel wij titelverdediger zijn, ervaar ik geen druk. Als je zwemt, dan wil je natuurlijk altijd winnen, maar het is gewoon heel leuk. En zeker voor herhaling vatbaar!”

GASTVERENIGING

Caroline Boxman (2000) zwom in het tweede team van ZPCH, zij werden achtttiende met 140.230,00 punten. Op de 4x50 vrij gemengd 100+ tikten Daniëlle Thuijs (32,35), Melle de Groot (27,79), Laurens de Nijn (26,60) en Boxman zelf (30,23) als eerste aan in 1.56,97. Op de 50 school werd Boxman 38^e in 38,40 en op de 50 vlinder 39^e in 33,57.

“Het is een hele leuke wedstrijd. Dat komt door de gezelligheid van alle mensen met wie je zwemt. Ook zwem je met mensen van je leeftijd. Er is geen druk, iedereen wil op een leuke wedstrijd lekker

“Het is leuk om mee te doen, elke masters kan het en het is laagdrempelig.”

zwemmen. Om die reden ben ik hier ook. Ik ben hier om lekker te zwemmen en het maakt mij niet zoveel uit hoe het gaat. Al ging het best prima, ik heb redelijk rond mijn inschrijftijd en gezwommen. Deze wedstrijd zou ik zeker aanraden. Het is leuk om mee te doen, elke masters kan het en het is laagdrempelig.”

ERVARING

Sébas van Lith (1990) was onderdeel van het eerste team van SwimGym uit Amsterdam. Van Lith (rug, 28,99), Roderic Perez (school, 36,01), Desiree Groot (vlinder, 39,77) en Camilla Dal Rio (vrij 28,40) zwommen in 2.13,17 naar de tweede plaats op de 4x50 wissel gemengd 120+ toe. Ook werd Van Lith, samen met Sander Kirillova van WVZ 1, vijfde op de 100 vlinder in 59,54 en veertiende op de 100 rug (1.02,22). Op de 4x50 vrij gemengd 120+ werd er naar een zesde plek (2.06,99) gezwommen dankzij Stanley Schouten (38,97), Dal Rio (28,17), Groot (34,81) en Van Lith zelf (24,04).

“Als topzwemmer heb ik, tot acht jaar geleden, natuurlijk veel wedstrijden gezwommen en ook vandaag heb ik een leuke middag. Hier ben ik met mijn team om te zwemmen en te coachen. Wij vinden het leuk om af en toe als team naar een goed georganiseerde wedstrijd te gaan. Dit NK is ook leuk! Door het mooie en snelle bad, door de gezelligheid en door de vele clubs die, al dan niet met meerdere teams, deelnemen.”

Sébas van Lith.





Caroline Boxman.

NMR'S

Hoewel het nog vroeg in het seizoen was, werd er door verschillende zwemmers sneller dan ooit gezwommen. Zo werden acht NMR's aangescherpt. Naast Koehorst op de 50 rug in de bovengenoemde estafette, was zij in haar categorie ook verantwoordelijk voor het NMR op de 50 vrij (24,99) en 100 vrij (55,08). Jeroen Baars van zwem- en waterpolovereniging NieMo Barracuda uit Nieuwerkerk aan den IJssel zette de standaard op de 50 vlinder heren 30+ op 25,07. Hun estafette 4x50 vrij gemengd 120+ werd dankzij Denise Boereboom

“Dit NK is ook leuk! Door het mooie en snelle bad, door de gezelligheid en door de vele clubs die, al dan niet met meerdere teams, deelnemen.”

(28,16), Amber Hesper (27,26), Pascal van Haren (25,38) en Baars zelf (23,05) een NMR. Hun eindtijd was 1.43,85. Ineke Weekers van PSV Masters Zwemmen (onderdeel van PSV Zwemsporten) uit Eindhoven zwom op de 100 school 1.40,15, een NMR voor de dames 70+. Haar clubgenote Corrie Verhoeven zette de standaard op de 50 rug in een leeftijdscategorie hoger op 48,81. Op de estafette 4x50 vrij 240+ zwom PSV met Carla Geurts (29,74), Verhoeven (38,25), Patty Verhagen (37,88) en Liselotte Joling (32,36) in 2.18,23 een NMR.

Jill Nai Chung Tong op de 100 wissel.





Yara van Kalmthout kijkt tevreden na haar race over 400 vrije slag tijdens het NK kortebaai in 2022 in het Hofbad.

VOORUITGANG IS VOOR YARA VAN KALMTHOUT EEN REUSACHTIGE BRON VAN INSPIRATIE

“IK BEN EEN LAATBLOEIER”

ALS JE WILT WETEN WIE ZE IS EN HOE HET MET HAAR GAAT, HOEF JE NIET OP SOCIAL MEDIA TE ZOEKEN. DAAR DOET ZWEMSTER YARA VAN KALMTHOUT NAMELIJK NIET AAN. “IK HEB NIET DE BEHOEFTE OM VAN IEDEREEN OP DE HOOGTE TE ZIJN.”

Wie is Yara van Kalmthout? Waar komt ze vandaan? En hoe gaat het met deze 22-jarige zwemster, die niet te zien was op de Olympische Spelen in Parijs? “Ik had er graag gestaan”, zegt Yara. “Maar helaas. Ik had gewoon harder moeten zwemmen. Ja, een teleurstelling. Het is wel een poosje in mijn hoofd blijven zitten. Ik heb er ook van geleerd. Welke mensen er voor me zijn. Ik weet nu ook dat ik heel graag naar de Spelen wil. Liefst individueel, ik wil voor het hoogste gaan. Afgelopen jaren heb ik gestaag vooruitgang geboekt, een carrière heel langzaam opgebouwd. Mijn piek ligt nog in de toekomst, daar ga ik vanuit. Al weet ik niet waar mijn plafond is.”

SCHAARSLAG

De eerste anderhalf jaar van haar leven woonde Yara in Frankrijk, en toen verhuisde ze naar Groningen, Vlagtwedde om precies te zijn. “Mijn ouders zijn Brabanders die veel van Frankrijk houden, daarom woonden ze daar. Toen kwamen mijn broer en ik. Vanwege onder andere het onderwijs, dat in Nederland beter is, zijn mijn ouders met ons weer in Nederland gaan wonen.” Zodoende groeide Yara op in Vlagtwedde, samen met haar grote broer en haar drie jongere broertjes. “Sportief, competitief, ja, ik heb nog allerlei littekentjes van vroeger, van alle gekke dingen die ik en mijn broers deden.”

Yara op zwemles, dat was geen succesverhaal. “Ik heb er heel lang over gedaan”, grinnikt ze. “Ik had een schaarslag, dat was een ramp. Het duurde heel lang voordat ik de slag onder controle had. Maar ik vond zwemmen leuk. Zo leuk zelfs, dat ik daarna meteen ben gaan kijken bij de plaatselijke zwemclub. Dat was NOVA in Stadskanaal. Ik ben gestopt met volleybal. Ik vond het zwemmen veel leuker. Ik was te fanatiek om in een team te spelen, denk ik. Ik deed het liever alleen. Nee, ik kan niet zeggen dat ik een supertalent ben. Bij zo’n kleine club als NOVA deden mijn broer en ik het wel goed. Maar verder viel ik niet op door talent.”

Wat Yara vooral dreef was de drang om zichzelf te verbeteren. Steeds weer. “Ik vond het leuk als ik won, dat wel, maar ik wilde vooral mezelf verbeteren. Ik was vroeger heel klein en superdun. Dus dan stond ik vaak tegenover grote meiden, die veel sterker waren dan ik. Bij de jaargang-finales zat ik niet eens in de top tien. Maar ik vond het leuk. Steeds mezelf overtreffen, nieuwe dingen leren. Geleidelijke opbouwen. Bovendien vond ik de ochtendtraining geen probleem. Vroeg opstaan? Leuk. Samen met mijn broer. Hij haakte na een paar jaar af, maar ik ging gewoon verder.”

TOPSPORT

Na de basisschool begon het zwemmen een nadrukkelijke rol te spelen in het leven van Yara. Vanuit Vlagtwedde was het 20 minuten rijden met de auto naar het zwembad en 30 minuten met de auto naar school. Om te blijven zwemmen was fietsen naar school, zo’n 26 kilometer, geen optie. “Mijn moeder bracht me ’s ochtends naar het zwembad. Na de training bracht ze me naar school en kwam me dan ook vaak weer ophalen. Ik kon ook met de bus naar huis, maar die reed maar één keer per uur. Dus dat was soms net lastig. Nee, platteland Groningen was wat dat betreft niet de beste regio voor topsport. Mijn broertjes voetbalden, dus daar waren mijn ouders ook druk mee. Ik ben mijn moeder heel dankbaar dat ze mij constant heen en weer bracht. Anders was het voor mij niet haalbaar geweest.”

HET RESULTAAT VAN ALLE INSPANNINGEN?

Dat was voor de buitenwereld lange tijd onzichtbaar. “Ik haalde nooit NK-medailles”, zegt Yara. “Nee, ik was geen supertalent. Ik deed ook best veel andere dingen naast het zwemmen. Ik zwom alleen ’s ochtends. Een stuk of zeven, acht keer per seizoen trainde ik in Drachten in het 50 meter bad, op een vrije zaterdag. Verder kon ik veel tijd

ZWEMACADEMIE

De ZwemAcademie is het KNZB-opleidingsprogramma voor zwemmers vanaf senioren 1 die de potentie en ambitie hebben binnen vier jaar de mondiale top te behalen. Deze zwemmers trainen binnen de ZwemAcademie in een fulltime programma onder een fulltime, deskundige en professionele coach. Daarnaast is er via het TeamNL-centrum begeleiding beschikbaar zoals o.a. fysiotherapie, land- en krachttraining, lifestyle coaching.

De ZwemAcademies zijn op de volgende twee locaties: Amsterdam, Sloterparkbad, en Eindhoven, Pieter van den Hoogenband Zwemstadion.

TEAMLEDEN AMSTERDAM

Ivo Kroes, Koen Marsman en Djanilla Brink

TEAMLEDEN EINDHOVEN

Anna van Droffelaar, Yara van Kalmthout, Angelina Rolman, Niels Dijkshoorn, Merlin Belmon, Luca Janssen, Steijn Louter, Yannick Weijland, Finn van Broekhoven, Tiago Fonseca Gomes en Yke Groener.

Een explosieve start van Yara van Kalmthout bij het NK in 2022 in het Hofbad.



“Ik weet nu ook dat ik héél graag naar de Spelen wil.”

doorbrengen met mijn vriendinnen en leuke dingen doen. En ik stak veel tijd in mijn school. Ik wilde per se mijn vwo-diploma halen.”

Progressie, hoewel dus niet zo zichtbaar, was er zeker. Ieder jaar boekte Yara vooruitgang. Op de vrije slag, de rugcrawl, maar ook op de andere nummers, 100, 200, 400, ze vond het allemaal leuk om te doen, vooral ook door de afwisseling. Intussen bleef ze op school presteren en een vwo-diploma lag in het verschiet. “Ik ben een paar keer gaan kijken bij het Opleidingscentrum in Drachten, om mogelijk de stap te maken om dáár te gaan trainen. Was dat haalbaar voor mij? Het leek ver weg. Ik was geen topper. Misschien kon ik er toch heen. Dat wilde ik wel.” Helaas. Dat ging niet door. Corona brak uit. “Ik heb een half jaar niet gezwommen”, weet Yara nog. “Nou ja, een paar keer zwom ik in het meer in de buurt. Verder heb ik mezelf in conditie proberen te houden, veel gefietst, crossfit. Ik was zeventien jaar. Ik zat in mijn eindexamenjaar en ik stond er goed voor.” We schrijven 2020 en Yara behaalde haar vwo-diploma zonder eindexamen te doen.

KEERPUNT

Wat nu? Yara koos voor een tussenjaar om alsnog te kunnen gaan zwemmen in het Opleidingscentrum (OC) Drachten. “De organisatie was veranderd in het OC, maar ik kreeg een nieuwe kans. Ik heb een jaar in Drachten getraind, bij Henri Koek. Was best pittig. In het begin kon ik het helemaal niet volhouden. Voor het eerst vaker trainen in een 50 meter bad. Ik dacht halverwege de baan: ‘waar blijft dat keerpunt?’ Zo zwaar voelde dat. Ja, ik had er moeite mee. Ik ging van zesmaal anderhalf uur trainen per week naar achtmaal twee uur. Op de langebaan. Zwaar hoor. Maar tegelijkertijd voelde het ook goed. Ik maakte grote stappen. Ik ging vooruit. Er zat nog rek in. Ik kon mezelf verbeteren.”

Ze groeide. Verbeterde. Een enorme bron van motivatie. Dat groeien was trouwens wel een dingetje. Yara was in haar jonge jaren een iel meisje. “Ik heb lang moeite gehad met mijn gewicht”, vertelt ze. “Niet dat ik te dun of te dik was, maar ik heb moeten leren eten. Ik moest méér eten om te kunnen groeien en sterker te worden. Dat was lastig. Ik ben nu 1 meter 84, dus

“Ik dacht halverwege de baan: waar blijft dat keerpunt?”

best groot. Ik heb veel over voeding geleerd, mijn moeder heeft daar ook bij geholpen. Uitleg over wat goede voeding is, en het belang ervan voor je sport. Ik eet nu heel veel. Dat heb ik ook nodig met dagelijks tweemaal trainen. Twee keer per dag eet ik warm, zoals in Frankrijk, dat bevalt mij heel goed. Zo heb ik in de loop der tijd wat eigen dingen ontwikkeld waar ik me goed bij voel.”

EINDHOVEN

Na het jaar in het OC Drachten mocht Yara op stage komen bij de ZwemAcademie in Amsterdam en Eindhoven. “Ik wilde heel graag in Amsterdam studeren, ik had de stu-

Yara van Kalmthout puft uit na haar 400 vrije slag NK-race in 2023.



YARA VAN KALMTHOUT

Geboortedatum: 17-09-2002

Woonplaats: Eindhoven

(voorheen

Vlagtwedde)

Lid van: PSV (voorheen

NOVA)



En dan is Yara van Kalmthout (links) de grootste van het stel. Bij het NK kortebaant in 2022 is Yara een kop groter dan 4 x 200 vrije slag-ploeggenoten Kirsten Verhale, Anna van Droffelaar, en Sam van Nunen.



Yara van Kalmthout is de afvallende van deze drie zwemsters na de kwalificatie voor de Olympische Spelen in Parijs. Imani de Jong en Janna van Kooten kwalificeerden zich wel voor Parijs.

die 'politics, psychology, law and economics (PPLE)' op het oog. Ik ging in Amsterdam trainen, maar dacht toen: mmm, is dit wat voor mij? De ZwemAcademie in Eindhoven bleek me veel beter te passen. Dus koos ik voor Eindhoven. Moest ik hals over kop nog een andere studie gaan zoeken. Ik schreef me drie dagen voor de sluiting nog snel in bij vijf verschillende opleidingen."

Een nieuwe keuze, een andere richting. Yara werd student aan de Universiteit Tilburg bij de studie Organisatie- en Managementwetenschappen. "Inmiddels ben ik ongeveer halverwege mijn studie. Het is iets anders dan ik van plan was, maar het is ook leuk. Vooral leuk om dingen te leren, mezelf te ontwikkelen. Ik studeer vooral tussen de trainingen door. 's Avonds doe ik niks voor school, dan pak ik liever mijn rust. Ook studeren wil ik goed doen, ja, ik ben wel aardig perfectionistisch. Ook mijn valkuil. Gelukkig heb ik fijne mensen om me heen die mij steunen en helpen om de goede keuzes te maken."

Yara is nu voor haar vierde jaar in Eindhoven te vinden. In de weekenden naar huis in Vlagtwedde? "Niet te doen eigenlijk. Met de auto is het drie uur rijden, en ik heb geen auto. Met het openbaar vervoer is het ingewikkeld, kan ik niet eens helemaal thuis komen. Natuurlijk bellen we en appen we, maar dat is toch anders. Soms vind ik

dat wel moeilijk. Mijn trainer, Geert Janssen, geeft me wel de ruimte om op vrijdag naar huis te gaan voor een lang weekend thuis. Voordeel is dat mijn opa en oma's in Brabant wonen, omdat mijn ouders daarvandaan komen. Dus daar kan ik makkelijker naartoe, of zij naar mij."

LAATBLOEIER

Haar doel voor de toekomst? "Onder de twee minuten op de 200 vrij, dat allereerst", zegt ze. "En de Olympische Spelen over vier jaar. Al staar ik me daar niet blind op. Er kan van alles tussen komen. Een blessure, mijn studie, een gave baan, ik probeer altijd mijn

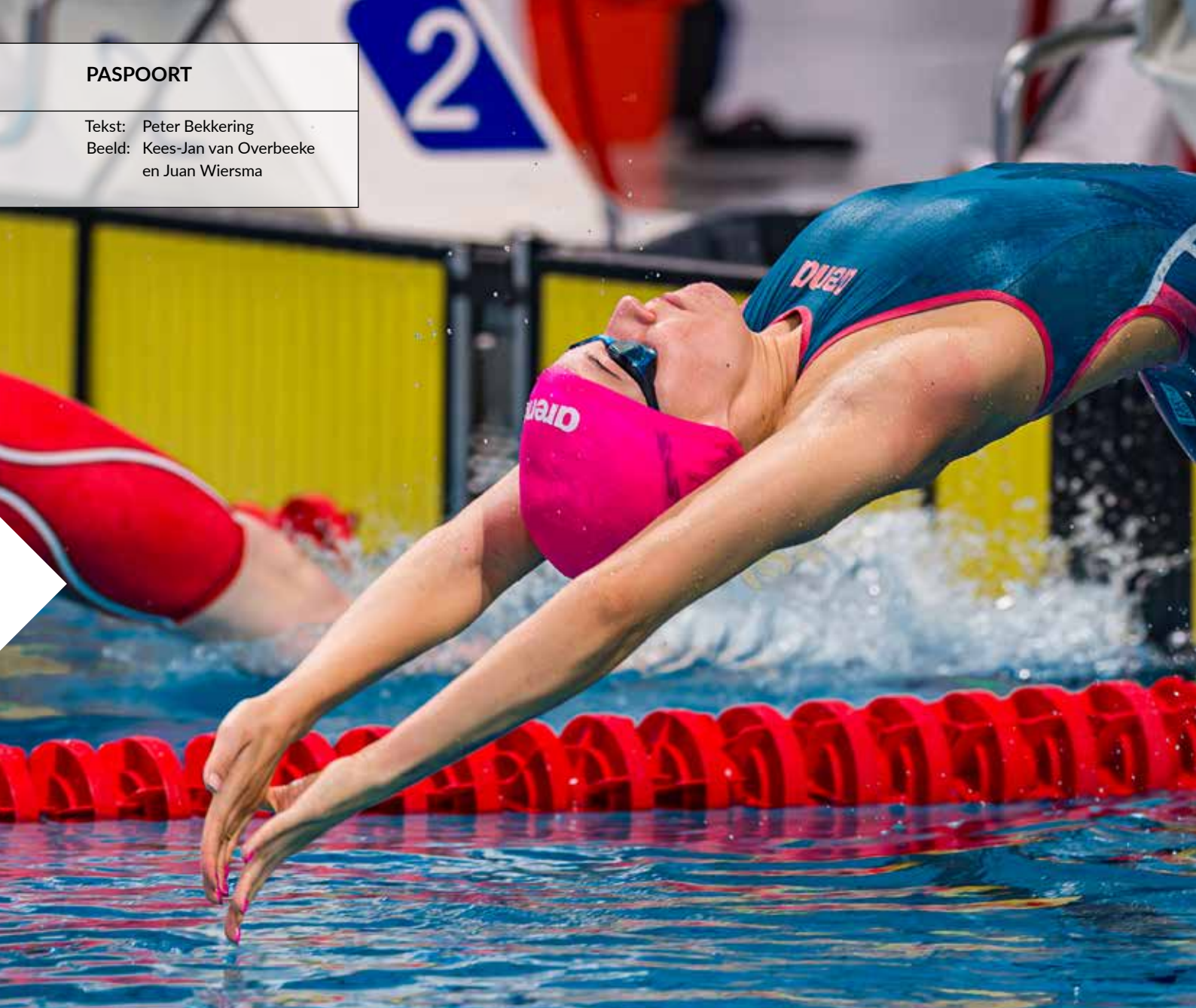
eigen grenzen te verleggen op alle fronten. En de wereld ligt open. Ik haal al mijn plezier uit verbetering, dus mijn doel blijft om mezelf zoveel mogelijk te verbeteren. Ik ben een laatbloeier. Ik wil winnen, maar de meeste voldoening haal ik uit mezelf ontwikkelen. Dat is mijn grootste beloning. Te weten dat ik er alles uit heb gehaald en mezelf heb overtroffen."

Yara van Kalmthout in actie op de 200 vrije slag bij het NK in 2022 in Amersfoort.



PASPOORT

Tekst: Peter Bekkering
Beeld: Kees-Jan van Overbeeke
en Juan Wiersma



Fay Boxum in actie op de 100 meter rugslag bij het NJK lange baan in Eindhoven, 23 juni 2024.

FAY BOXUM WIL OP DE WISSELSLAG NAAR DE SPELEN



Op de Spelen van Brisbane in 2032 hoopt Nederland dankzij Project Wisselslag 2032 van Marcel Wouda hoge ogen te gooien op de wisselslag. Een van de zwemsters die daarvoor kan gaan zorgen is Fay Boxum. Fay is duidelijk over wat haar aanspreekt in met name de wisselslag: “Na de 400 wissel heb ik het gevoel: ik heb nu echt wat gedaan.”

Fay Boxum was voorbestemd om te gaan zwemmen. Niet zo zeer doordat haar moeder Debby Boxum-de Boer zelf het ooit tot de EYOF en EJK schopte, maar vooral doordat de ouders van haar moeder beiden zweminstructeur waren. Ze pasten elke vrijdag op en namen haar al snel elke vrijdag mee naar het zwembad. Het leidde ertoe dat Fay haar diploma's A en B al had voor haar vierde en daarna meteen lid van zwemvereniging Zwartsluis werd. Ondanks de jonge leeftijd kreeg Fay wel al echte zwemtraining; “De training duurde ongeveer een half uur en bestond vooral uit '25-metertjes'. Verder was er aandacht voor techniek. Bijvoorbeeld de keerpunten en hoe je bij borstcrawl je hoofd in het water houdt.”

EERSTE WEDSTRIJD

De eerste twee jaar bleef het voor Fay bij een paar keer per week een half uur trainen. Pas vanaf je zesde mag je in Nederland namelijk pas aan wedstrijden deelnemen. Van haar eerste wedstrijdje herinnert Fay zich weinig meer: “Wat ik nog wel weet was het dat het om '25 vrij' ging en dat het in Genemuiden was.” Ook de eerste echte ‘thuiswedstrijd’ met een 50 meter in het eigen bad staat haar bij. “Dat was bij de clubkampioenschappen en ik vond het spannend. Ik wilde het graag goed doen. De beker die ik toen heb gewonnen, heb ik nog altijd.”



Fay Boxum in actie op haar favoriete onderdeel van de wisselslag, de rugslag.



Fay Boxum laat haar vader een poepie ruiken en behaald op de 800 vrij haar zesde nationale titel op de NJK korte baan, 17 december 2023.

In de jaren bij Zwemvereniging Zwartsluis werd al gauw moeder Debby trainster van de minioren. “Ze was een goede trainster, maar ik denk dat ik zelf in die jaren dingen wel eens verkeerd heb opgepakt. Wat ik me nog herinner is dat ik niet zo goed met kritiek kon omgaan. Als mama me dan een aanwijzing gaf, vatte ik het verkeerd op. Ik klom dan wel eens op de kant of bleef aan de kant hangen.” Ook moeder Debby trekt daarbij het boetekleed aan: “Ik was best een strenge trainster, maar we hebben wel een zeer bijzondere prestatie geleverd en met ons kleine clubje tot tweemaal toe de Nationale Arena Clubmeet voor minioren in Den Haag gewonnen.”

“Na de 400 wissel heb ik het gevoel: ik heb nu echt wat gedaan.”

SWOL 1894 EN OC DRACHTEN

Op haar tiende stapte Fay in navolging van haar broer Storm met een kleine tussenstap bij ZV 44 uit Zwolle over naar SWOL 1894 uit Zwolle. Haar moeder werd daar weer haar trainster samen met een tweetal andere hulptrainers. Vanaf haar elfde volgt Fay haar VWO op

de CSE-topsportacademie in Zwolle. Ze trainde hier onder leiding van Kira Fijn – Bulten. Vanaf junioren 2 ging Fay ook parttime bij het OC in Drachten zwemmen waar Henri Koek haar trainer werd. Fay is vol lof over Henri Koek: “Hij weet overal heel veel van. Ik vind hem echt een fijne trainer.” Ze licht toe waarom: “Hij geeft de training die ik nodig heb en doet ook wat ik nodig heb. Als ik er bijvoorbeeld doorheen zit, helpt hij me weer omhoog. Hij kan me zowel een compliment geven als me op mijn donder geven, want dat laatste heb ik soms ook nodig. Ik heb de neiging om in de training de gemakkelijkste weg te kiezen – bijvoorbeeld een minder zware set – en Henri krijgt me dan de grens over om voor de moeilijkere weg – de zwaardere setjes – te kiezen. Hij leert me om grenzen op te zoeken, om af te zien en overtuigt me dat ik dat nodig heb om de allerbeste zwemster te worden. Henri zegt dan vaak: Je moet naar het tv-programma Kamp van Koningsbrugge kijken, daar leer je afzien.” Fay geeft toe dat ze zo’n aanpak nodig heeft; “Zonder Henri zou ik dit niet kunnen, hij hoeft niet altijd lief te zijn.” Sinds vorig jaar is Wendy Hagedoorn ook trainster bij het OC Drachten. “Ik ben erg blij met Wendy, die voor mij zeker een goede aanvulling is in combinatie met Henri en ik kan goed met haar opschieten.”

BIJZONDERE PRESTATIES

In december 2021 drong het voor het eerst tot Fay door dat ze bovengemiddeld talent had. “Ik zwom in Eindhoven tijdens de Swimmeet op 50 meter bad met 5.28,09 een NR 12-jarigen op de 400 wissel.” Daarbij pakte het goed uit, dat haar moeder haar altijd met zwemsters had laten trainen die ouder waren.

Het brengt Fay bij een andere bijzondere prestatie uit die tijd, een week voor het record op de 400 wissel. “Het NJK voor 11 en 12 jarigen ging over een klassement waarbij je tien afstanden moest zwemmen: 100 vlinder, 100+200 rug, 100+200 school, 100+200+400 vrij, 200+400 wissel. Je krijgt dan een algemene kampioenschapstitel als je bovenaan staat na alle tien de afstanden op FINA punten en er was destijds nog geen wegstreepafstand. Ik kreeg een diskwalificatie in de 100 vlinder na een fout in de onderwaterfase. Toch heb ik – met slechts negen afstanden en op een paar FINA punten verschil met de winnares – alsnog het zilver gewonnen. Een paar maanden daarna heb ik de NK langebaanversie wel gewonnen.”

“Zonder Henri Koek zou ik dit niet kunnen, hij hoeft niet altijd lief te zijn.”

Fay komt terug op haar prestatie op de Eindhoven Swimmeet: “Dat was een week na de NK korte baan. Henri vond het eigenlijk geen goed idee dat ik daar aan de start zou staan. Ik had een druk programma gedraaid en om na de kortebaan klassementswedstrijden een langebaan te zwemmen was volgens hem niet wenselijk

Fay Boxum in zwembad De Welle in Drachten.



omdat je dan alleen maar tegenslag kon krijgen. Ik heb hem toen een briefje gegeven met ‘Niet geschoten is altijd mis; ik heb het nog nooit gedaan maar denk dat ik het wel kan’. Inderdaad, zoals Pippi Langkous altijd zei. Henri was ervan overtuigd dat de kans klein was dat het me zou lukken. Ik dacht daarentegen: ik zal het eens even laten zien!”

WISSELSLAG

Fay legt uit wat haar aanspreekt in de wissel: “De afwisseling spreekt me aan. Bovendien vind ik het leuk dat het moeilijker en vermoeiender is dan de rest. Na de 400 wissel heb ik het gevoel: ik heb nu echt wat gedaan.” Binnen de wissel heeft Fay duidelijk haar favoriete en minder favoriete onderdelen: “Ik moet het vooral van de rugslag hebben, omdat ik daar met lange slagen kan zwemmen en deze ook goed met een hoge frequentie kan uitvoeren. Bovendien ligt de onderwaterfase van de rugslag me goed. De schoolslag en vinderslag zijn momenteel mijn minste onderdelen, maar ik werk er hard aan om ook dat te verbeteren. Bij de schoolslag kan ik nog winst halen in het naar voren bewegen en in de beenslag. Voor de vlinderslag moet ik vooral meer inhoud krijgen.” Los van de slagen zijn er nog meer sterke en zwakke punten: “Mijn onderwaterfases zijn allemaal goed. Ik kom vaak het laatste van het startblok maar als verste en vooraan boven. Een aandachtspunt is mijn eindsprint.”

SPORTIEVE HOOGTEPUNTEN

Gevraagd naar sportieve hoogtepunten, haalt Fay als eerste de eerdergenoemde klassementswedstrijden aan uit 2021 waar ze zilver pakte ondanks een diskwalificatie en haar Nederlands Record. Een tweede is van veel recenter datum: de Drachten Qualification Meet-wedstrijden afgelopen 19 en 20 oktober. Tijdens die wedstrijden in zwembad De Welle probeerden zwemmers zich te kwalificeren voor de WK Korte Baan in Boedapest december 2024. Fay zwom daar een finale 400 wissel met maar vier deelnemers. Na afloop

Fay Boxum en Henri Koek in zwembad De Welle in Drachten.



twijfelde ze of de tijd wel klopte: “Ik dacht: staat het er echt? 4.52,21. Maar liefst zeven seconden sneller dan mijn vorige PR. Omdat ik zware trainingsweken achter de rug had, had ik ook nooit verwacht dat deze tijd eruit zou rollen.”

“Ik heb Henri Koek een briefje gegeven met ‘Niet geschoten is altijd mis; ik heb het nog nooit gedaan maar denk dat ik het wel kan.’”

Een volgende doel is om ook internationaal te schitteren. In 2023 lukte het Fay niet om zich voor de EYOF te kwalificeren. Ze legt uit waardoor dat kwam: “In de lange baan periode had ik teveel stress van school omdat ik te perfectionistisch ben. Ik was ook bang om

Henri als trainer kwijt te raken: ik dacht dat ik niet goed genoeg meer was. Ik ontwikkelde een schouderblessure, die lang duurde. Dat alles bij elkaar maakte me onzeker en ik was mijn vertrouwen kwijt.”

SLAPEN NAAST OC DRACHTEN

Inmiddels ziet de wereld er een stuk anders uit. Fay zwemt inmiddels voor het vierde seizoen bij het OC Drachten, de schouderblessure is verleden tijd en omdat ze op de CSE-Topsportacademie in Zwolle zit, kan ze sport en school goed combineren. De grootste verandering zit echter in het reizen. “Vorig seizoen was ik zestien uur per week kwijt aan het heen en weer reizen, sinds dit seizoen slaap ik met vijf andere zwemmers drie nachten per week in een huis vlakbij het zwembad. Dat scheelt veel reistijd per week die nu ten goede komt aan de hoeveelheid slaap.”

In Nederland is Marcel Wouda ondertussen bezig met het Project Wisselslag 2032, dat als doel heeft om Nederlandse zwemmers successen te laten behalen op de wisselslag tijdens de Olympische Spelen in Brisbane in 2032. Fay kent het project. Ze ging ook naar de Wisselslag slagdag in Amersfoort, waar ze Marcel ontmoette. Brisbane 2032 zijn ook de Spelen waar Fay zich op richt. “Natuurlijk probeer ik ook voor de Spelen in 2028 in aanmerking te komen maar als dat niet lukt ga ik zeker door tot aan 2032.” Daarbij heeft ze geen specifiek doel zoals een medaille of een finaleplaats. “Ik wil allereerst plezier in het zwemmen houden. Daarnaast wil ik de beste versie van mezelf worden en beter dan de anderen zijn.”

Fax Boxum op de 800 meter vrije slag bij de NJK korte baan, 17 december 2023.



FAY BOXUM

Woonplaats: Zwartsluis
Leeftijd: 15
Opleiding: 5 VWO
Favoriete afstanden: 400 wissel en 200 wissel

Persoonlijke records:

400 meter wissel 4.52,21(kb) en 5.08,20 (lb)
200 meter wissel 2.19,65 (kb) en 2.24,49 (lb)
100 meter rug 1.02,17 (kb) en 1.06,75 (lb)
200 meter rug 2.17,24 (kb) en 2.23,79 (lb)



The image features a vibrant blue background with a subtle, wavy pattern resembling water ripples. In the bottom right corner, there is a prominent logo consisting of a large, bold, orange 'X' followed by a smaller orange circle, resembling a period or a dot. The logo is rendered in a clean, sans-serif style with a slight shadow effect, making it stand out against the textured background.

X.