

## Zwemevenement De Rode Loper

### Open Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen

Zaterdag 21 augustus en Zondag 22 augustus

#### Dag 1

Afgelopen weekend waren de Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen te Stadskanaal. Ook Heerenveen was weer van de partij natuurlijk. Zo opende Pia van der Molen voor ons HZ&PC-team deze kampioenschappen, met de 3km vrije slag dames masters. Haar tijd werd hierop 54.55.41 en won hierbij de **2<sup>e</sup> plek**.

Karin van Dijk was de 2<sup>e</sup> zwemster van Heerenveen die een NK afstand zwom. De 3km schoolslag was erg belangrijk voor, dus vol concentratie liep ze richting voorstart. De hele race op kop gelegen te hebben en ook als **1<sup>e</sup>** aantikkend, eindigde ze in een tijd van 51.50.94. Wat ook een **baanrecord** voor haar betekende.

De 2500 vrije slag voor jongens en meisjes junioren was op deze dag ook een NK afstand. Niels Visser en Marc de Vries waren hierbij onze zwemmers. Met wat zenuwen gingen zij het water in en zwommen ze hun race zoals ze het altijd doet. De tijd van Niels werd op 41.39.97 stil gezet en werd daarbij **9<sup>e</sup>** van Nederland bij de junioren 1 en 2. Marc die Vries, die de afstand best wel ver vond, werd met een tijd van 40.30.69 **11<sup>e</sup>** van Nederland.

Na deze NK afstanden kwamen er nog enkele gewone wedstrijden, die verder dus niet voor het NK gelden. De zwemsters Nanda de Vries en Pia van der Molen hadden zich hierbij ingeschreven voor de 1km vrije slag dames senioren. De druk ligt nu minder hoog, omdat deze races toch iets minder belangrijk zijn dan de NK-races. Maar toch proberen we zo goed mogelijk te presteren. Nanda zwom een tijd 14.39.97 en Pia van der Molen haar tijd werd 17.24.43.

Karin van Dijk ging de 1km schoolslag dames senioren nog zwemmen. Dit werd een uitzwemafstandje voor haar, omdat ze haar energie ook nog wilde bewaren voor de volgende dag. Ze zwom met een tijd van 17.12.04 toch nog naar een **2<sup>e</sup> plek**.

Dit was dag 1 alweer. We hebben het vandaag heerlijk droog gehad en dit jaar kwamen we er niet zo vies uit als andere jaren wel eens gebeurd in Stadskanaal.

Wat we erg leuk vonden was dat Casper, onze nieuwe hoofdtrainer, en Chantal kwamen kijken. Zo kregen zij een beetje een beeld wat het Open Water Zwemmen inhoudt en wij gingen ons even extra uitsloven natuurlijk.

Iedereen ging bij de 1<sup>e</sup> dag al met een tevreden gevoel naar huis. Op naar dag 2!!

## Dag 2

Dag 2 van het Nederlands Kampioenschappen Open Water Zwemmen. De eerste 2 afstanden waren ook weer voor het Nederlandse Kampioenschappen. Vandaag mocht Nanda de Vries voor onze club de aftrap doen. 5km vrije slag was de afstand waar ze mee bezig was, toen de anderen van club langzamerhand aankwamen. Na veel aanmoedigen en meelopen tikte Nanda als 12<sup>e</sup> dame senior aan met een tijd van 1.17.54.10.

Karin van Dijk had nog niet genoeg van de NK en had zich ook opgegeven voor de 2km schoolslag dames masters. Voor haar werd een tijd van 33.43.41. geklokt. Hierbij werd ze ook **Nederlands Kampioen.**

De rest van de dag waren er weer gewone wedstrijden. De jongens Marc de Vries, Niels Visser en Martijn Lageweg waren aan de beurt. Hun afstand was 1km vrije slag jongens junioren. Bij de junioren 1 en 2 werd Niels 10<sup>e</sup>, tijd: 16.07.35 en Matrijn 14<sup>e</sup>, zijn tijd: 17.42.12. Bij de junioren 3 en 4 zwom Marc naar een 11<sup>e</sup> plek en zijn tijd werd 15.46.26.

Vandaag was de groep wat groter, dan dag 1. Pieter Ponne was vandaag ook van de partij. Hij had zich ingeschreven voor de 1km vrije slag heren senioren en 1km vrije slag heren masters. Bij de senioren zwom hij een tijd van 19.11.02 en bij de masters werd dit 18.16.33. Bij de dames senioren waren Pia van der Molen en Karin van Dijk die deze afstand gingen zwemmen. Karin zou uitzwemmen, maar zat zo lekker in de slag dat ze zo naar een **2<sup>e</sup> plek** zwom, met een tijd van 14.44.53. Pia haar tijd werd 17.30.91, maar zij had zich ook bij de masters voor deze afstand ingeschreven. Hierbij werd ze **kampioen** in haar categorie en eindigde met een **baanrecord** in een tijd van 17.38.16! Ook Paulien van der Molen, dochter van inderdaad, deed mee aan deze afstand. Haar tijd werd 21.56.21.

Tussen deze senioren en de masters afstanden zat eerst nog een 500m vrije slag voor de jongetjes en de meisjes. Onze jongste deelneemster Sabine Lageweg was ook van de partij. Met een tijd van 9.53.72 leverde ze een mooie prestatie voor haar zelf op!

Niels Visser had er ook nog geen genoeg van en ging zijn talent ook nog eens bij de 1km schoolslag laten zien. Hij zwom naar een tijd van 21.21.02, waar hij ook zeker tevreden mee mag zijn.

Dan als laatste, nouja, als een-na-laatste afstand waren Nanda de Vries en Karin van Dijk nog een keer aan de beurt. De 2km schoolslag dames senioren. Na een flinke race zwom Karin een tijd van 34.27.89 en won daarmee nog een **2<sup>e</sup> prijs**. Nanda kreeg de tijd 40.12.99 van de klokker en had daarmee de 5<sup>e</sup> plek behaald.

**Dan echt als laatste afstand hadden we de presentatietocht van Niels Visser.**

**Met de hele club hebben we ons ingeschreven voor deze tocht van een kilometer. In het begin zwommen we als een treintje achteraan, Niels, onze leider, voorop natuurlijk! Tijdens het zwemmen deden we allerlei verschillende slagen en oefeningen. Omdat dit een tocht van gekdoenerij is, moet je er natuurlijk zo'n club als HZ&PC er in hebben! De wave regelmatig doen natuurlijk, enkele zwemmers, die nog een wedstrijd zwommen (onder andere Relinda Baas, die we wel kennen als oudgastzwemmer) aanmoedigen, de duikers gedag zeggen en natuurlijk regelmatig poseren voor een foto! Na aftellen van onze leider Niels tikten we alle 10 tegelijk het finishbord aan. We hebben de knappe prestatie als **laatsten** behaald, **met een tijd net binnen de 40 minuten!!** Wij kregen er zeker nog een medaille voor, waar we alle 10 hartstikke trots op zijn! Dit was onze hoogtepunt van het hele weekend!!**