

Verslag EK zwemmen 2018



Datum: 2-7 juli 2018

Locatie: Lublin, Polen

Zwembad: Aqua Lublin

Zwemdelegatie:



Bart de Bruijn

Zwemmer



Ad de Bruijn

Begeleider

Bart de Bruijn, 18 jaar, woont in Etten-Leur, traint 5 uur per week bij zijn zwemclub ZC Aquadream te Roosendaal. Hij traint ook in zijn vrije tijd 3 uur per week extra in het zwembad in Etten-Leur. Bart doet regelmatig mee aan de reguliere zwemwedstrijden. Zelfs is hij regelmatig uitgenodigd voor deelname aan regio-kampioenschappen (Zeeland-Noord Brabant-Limburg) omdat hij de limieten van de afstanden heeft behaald.

Bart de Bruijn was de enige zwemmer die de Nederlandse vlag had vertegenwoordigd met het EK zwemmen in Polen. Deze tiener is nog jong maar erg talentvol. KNDSB gaf hem hierbij de gelegenheid om aan het hoogste niveau in Europa te ruiken. Bart deed mee op de volgende onderdelen: 50 meter en 100 meter vrije slag, 50 meter en 100 meter schoolslag en 50 meter vlinderslag.

Ad de Bruijn is altijd betrokken bij de trainingen en zijn zoon begeleiden bij de wedstrijden. Ze begrijpen elkaar, ook zonder woorden. Fijn om hem als begeleider erbij te hebben, zeker bij zijn eerste internationale zwemwedstrijd.

Vertrek:

Op zondag 1 juli 2018 vertrok de zwemdelegatie vanaf Eindhoven met het vliegtuig naar Lublin in Polen. De reis werd verzorgd door luchtvaartmaatschappij Wizz Air. En in Lublin werden ze opgehaald door iemand van Poolse organisatie. De rit van de luchthaven naar het hotel duurt maar 15 minuten.

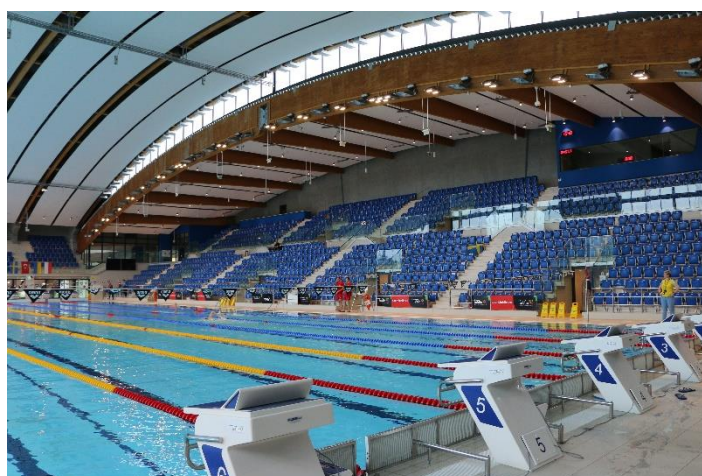
Hotel:

De zwemdelegatie logeerde zeven dagen in hotel Victoria, drie sterren hotel. Dit is het enige hotel welke de Poolse organisatie had aangeboden. Alle deelnemers verbleven in hetzelfde hotel. En ze konden gebruik maken van volpension. Een groot pluspunt is dat het hotel op de 15-minuten loopafstand ligt van het zwembad Aqua waar ze de wedstrijden moesten zwemmen.



Zwembad:

Het 50-meter wedstrijdswembad is gelegen in het schitterend Aqua Lublin zwembadstadion en beschikt over maar liefst tien banen. Het bad is geschikt voor internationale wedstrijden en is voorzien van wedstrijdstartblokken. De startlampen stonden ook klaar naast de startblokken. Het 50-meterbad is beschikt over een tribune met plaats voor 2100 toeschouwers.



Zwemwedstrijd:

Er deden 20 landen mee aan het EK: 72 zwemmers en 57 zwemsters.

Dag 1:

Bart maakte zijn debuut op het EK met de 100 meter schoolslag. Hij was wel erg zenuwachtig en voor hem was het zijn allereerste internationale wedstrijd maar hij heeft juist een flinke deuk van zijn PR af gezwommen, 1.16,68. 14^e plaats van 18 deelnemers. Daarna werd de openingsceremonie gehouden om het Europees Kampioenschap in te luiden. Bart droeg de Nederlandse vlag bij de openingsceremonie in het zwembad Aqua Lublin.



Dag 2:

Geen afstanden voor Bart, maar hij heeft twee keer getraind: van 07.30 uur tot 08.30 uur en van 14.30 uur tot 15.30 uur.

Dag 3:

Fris en fruitig was hij weer opgestaan voor dag 3 van het EK. Bart mocht sprinten op de 50 meter vrije slag en verbeterde zijn PR naar 0.27,02: 27^e plaats van 35 deelnemers. Verschil in tijd van de deelnemer, die vijf plaatsen hoger eindigde, was 0,07 seconden.



Dag 4:

Ook op dag 4 had hij er weer zin in! 50 meter vlinderslag stond op het programma, de vlinderslag is niet zijn favoriete slag. En hij had daarvoor niet veel getraind en of gezwommen. Ondanks dat was hij ook goed op dreef en verbeterde zijn PR nogmaals: 0.30,49. 27^e plaats van 32 deelnemers.

Dag 5:

De vijfde dag werd begonnen met de 100 meter vrije slag voor hem en dook voor de eerste keer onder één minuut, 0.59,97, 21^e plaats van 33 deelnemers. Daarna mocht Bart weer in het water in springen voor de 50 meter schoolslag. Het leverde hem weer een dikke PR op! 13^e plaats van 19 deelnemers. Ook nog één seconde verwijderd van een finaleplaats.

Dag 6:

Geen afstanden voor hem, wel heeft hij één keer licht getraind van 07.30 tot 08.30 uur. Daarna werd de sluitingsceremonie gehouden in het zwembad en Bart mocht weer de Nederlandse vlag dragen.



Uitslag overzicht:

| | Tijd | Oude PR. | Progressie | PR. |
|----------------------|-------------|-----------------|-------------------|------------|
| 50 meter vrije slag | 0.27,02 | 0.27,71 | 105% | PR. |
| 100 meter vrije slag | 0.59,97 | 1.01,73 | 106% | PR. |
| 50 meter schoolslag | 0.33,95 | 0.35,51 | 109% | PR. |
| 100 meter schoolslag | 1.16,68 | 1.19,79 | 108% | PR. |
| 50 meter vlinderslag | 0.30,49 | 0.31,82 | 109% | PR. |

PR. = Persoonlijk record

Progressie = boven 100% betekent vooruitgang

Ervaring:

Bart mag terugkijken op een geslaagd EK met de dikke PR's van alle afstanden die hij gezwommen had. Ook een hele mooie ervaring rijker. Bart is nu zeer gemotiveerd om zich nog verder te ontwikkelen. Een minpunt is dat hij alleen was en dat vond hij minder leuk. Hij hoopt van harte dat er meer zwemmers komen zodat Nederland met een groot delegatie afreist naar het EK of WK of Deaflympics.

Naar huis:

Op zondag 8 juli 2018 werd de zwemdelegatie naar het vliegveld gebracht door iemand van de organisatie. Ze vertrokken vanaf Lublin Airport met het vliegtuig naar Eindhoven.

"I will never forget it"
"Thank you!"

