

WMK Singapore

Of ik naar het WMK in Singapore ging? Ja natuurlijk. Dat ik zwemmen leuk vind en met heel veel plezier train en training geef bij ZPC AMERSFOORT dat weet iedereen die mij een beetje kent. Daarnaast is er vorig seizoen weer een kentering geweest. Als je ouder wordt heb je gewoon te dealen met het feit dat je steeds minder snel wordt. Maar dat is niet lineair. Soms ga je een periode wat minder goed, maar dat wordt afgewisseld met periodes waarin je opeens weer wat sneller gaat. In de corona periode kwam ik tot de conclusie dat ik pas echt gelukkig ben als ik kan zwemmen. Ik was een van die mensen die in de wachtrij stond, ruim 100 km ging rijden om dan in de sneeuw om te kleden om 45 minuten buiten in het Mirandabad te mogen zwemmen. Ik besloot toen, dan als alles weer gewoon werd, ik mijn eigen zwemmen weer echt ruimte te geven. Kinderen zijn groter, ik heb het geluk gezond te zijn en het was gewoon een kwestie van keuzes maken. Dus sindsdien train ik weer echt en dat wordt beloond met betere tijden. Dus mijn tijden gingen 'tien jaar -soms zelfs meer- terug in de tijd', oftewel ik werd weer sneller, vooral op de wat langere afstanden. Ook de trainingen gaan steeds beter en de investering in de juiste technieken werpen nog steeds de vruchten af. Vorig seizoen deed ik mee aan de EMK kb in Madeira, de WMK in Doha en de EMK in Belgrado. Op alle toernooien haalde ik medailles en in Doha werd ik zelfs wereldkampioen op de 200 vlinder in de 50+. Zo bijzonder om weer op dit niveau mee te kunnen. Bij onze vereniging zijn we met een heel grote groep Masters. We hebben een grote groep die gewoon een of twee keer per week zwemt, een groep van ongeveer 40 die meerdere keren per week zwemt en ook mee doet aan wedstrijden en waarvan een deel dus ook mee doet aan deze grote toernooien. Samen trainen en naar een gemeenschappelijk doel toewerken is nog heel veel leuker. We hebben plezier maar zijn ook echt gedreven. We hebben veel kennis binnen onze groep doordat een aantal Masters ook zwemtrainer is en het leuk vindt de kennis te delen. Het is echt met elkaar, voor elkaar.

Als er mensen die dicht bij je staan ziek worden of overlijden, besef je nog meer dat het absoluut niet vanzelfsprekend is dat jij wel gezond bent, dat jij het geluk hebt dat je kan sporten. Dat maakt ook dat ik ook hier de kans aan grijp om weer mee te doen aan de WMK. De kosten voor reis, het verblijf, het startgeld is voor een WMK in Singapore zijn natuurlijk enorm. Maar dit is wat ik het liefste doe, ik ben nu in de gelegenheid en je weet nooit hoe het leven gaat lopen.

We blijken met wel zes clubgenoten te gaan. Dat betekent ook estafette zwemmen: met Angela Giezen, Marjan Remmits en Estee Grandidier kunnen we een damesestafette vormen. Met Jeroen Zelsman, Marjan en Johan Remmits een mix team. Op de WMK staan de 4x 50 vrij en de 4x 50 wissel op het programma. Dus dat betekent vier estafettes

De wedstrijd is begin augustus. We hebben al een goed zwemseizoen gehad met een mooi ONMK in Drachten. Waar veel wat af gaan bouwen, gaan wij met ons zessen juist door. In de maanden mei en juni gewoon tijdens onze trainingsuren, begin juli kunnen we gelukkig ook deels door trainen op onze vertrouwde tijden en daarna spreken we regelmatig af om tijdens het banen zwemmen gezamenlijk te zwemmen. Amerena in Amersfoort heeft gelukkig veel tijden beschikbaar en op onze standaard trainingstijden is het vaak nog niet heel erg druk, zodat dit toch goed lukt. Teamgenoten die niet mee gaan zwemmen regelmatig de pittige setjes met ons mee. Atie Pijtak die dit keer niet mee gaat naar de WMK heeft wel voor goede trainingsschema's gezorgd zodat we ons goed voor kunnen bereiden. Het gaat ook echt lekker en de tijden op de training zijn veelbelovend.

Begin augustus reist ieder op zijn eigen manier naar Singapore. Een aantal koppelt een vakantie in Maleisie of Indonesië aan de reis. Ik ga alleen voor het toernooi en daarvoor ben ik ook al twee weken van huis. Vanwege de lange reis, klimaat- en tijdsverschil ben ik er vier dagen voor mijn eerste afstand. Voordat de wedstrijden beginnen kun je ook trainen in de wedstrijdbaden. Het WMK wordt

in twee baden gezwommen: het World Aquatic Centre (WAC), dit is het zwembad wat tijdelijk is opgebouwd vanwege ook de elite WK en het OCBC dat ongeveer een kilometer er vanaf ligt, aan de andere kant van een enorm stadion. De ene dag zwemmen de heren het WAC en de dames in het OCBC, de dag erna is het precies andersom. Dit maakt de wedstrijddagen behapbaar. De eerste serie start elke dag om 9 uur dan gaat het onafgebroken door (de jury wordt afgewisseld, er zijn geen pauzes) tot gemiddeld 16 uur. Elke dag staan er 3 wedstrijdstanden op het programma. Elke deelnemer mag individueel maximaal vijf keer starten op het toernooi en niet vaker dan twee keer per dag. Het toernooi duurt 8 dagen, waarvan zes gewone wedstrijddagen, een afsluitende estafettedag en na twee wedstrijddagen is er een dag vrij vanwege de nationale feestdag in Singapore (9 augustus, Singapore 60 jaar onafhankelijk).

Ik kom op maandag aan. Op dinsdag regelen we de accreditatie en verkennen we het WAC, waarin we dus ook kunnen trainen. Op woensdag herhaalt dat met het OCBC. Donderdag start het toernooi met de 800 m vrij. Deze zwem ik niet, maar een ploeggenoot wel. Het is dan ook altijd fijn om goed te kijken hoe alles daadwerkelijk in zijn werk gaat.

De dag erop zwem ik de 100 vrij. Dat is voor mij in het OCBC. Voor mij een bijnummer. Er is volop gelegenheid om goed in te zwemmen. Je mag ook alleen maar bij het deelnemersdeel (kleedkamers, inzwembad, zwimmerslounches) komen als je die dag moet zwemmen. Op de tribune kan je iedereen wel komen, dus daar kan je wel je teamgenoten terugvinden. Doordat de heren in het andere bad zwemmen, is de herenkleedkamer nu ook voor de dames beschikbaar. Dat geeft wel extra ruimte, wat prettig is. Het is leuk om andere Nederlanders tegen te komen en zoveel andere zwemmers uit zoveel verschillende landen te ontmoeten. Het blijft gewoon bijzonder dan 6000 mensen met dezelfde passie bij elkaar komen. De voorstart blijft een ruimte op zich. Controle van accreditatie en badpakken. Al die zenuwachtige mensen op de rijen met stoeltjes. Nog een keer een check. Badmuts en brilletje vast op. Ik klets vaak wel wat met de mensen op mij heen, soms ook niet. Ligt ook aan hoe iedereen erin zit. Zeker in de laatste serie van de leeftijdsgroep is het vaak wat meer ieder voor zich. Ook dat is prima. De afstand loopt volgens plan: raceplan, uitvoering ervan, plaatsing... gewoon ok. Lekker dat de kop eraf is. Uitzwemmen en daarna dus meteen de dag rust vanwege de feestdag.

Bijna alles op de WMK is op leeftijd ingedeeld. Maar om tijd te besparen in de 400 wissel en de 400 en 800 vrij op tijd ingedeeld. Dit maakt dat je dan niet perse direct tegen je leeftijdsgenoten zwemt. Ik zwem de 400 wissel en sta als derde geplaatst. Ik heb de 400 wissel pas als laatste aan mijn programma toe gevoegd en wat wel verbaasd dat ik zo hoog geplaatst was. Maar echt racen met mijn leeftijdsgenoten kan ik niet, want die zwemmen allemaal in andere series. Dat maakt wel dat ik me gewoon kan focussen op mijn eigen race. Ik had al wel kunnen zien dat degenen die als 4^e en 5^e geplaatst waren een tijd zwommen die ik normaal gesproken goed onder zou moeten kunnen. Dat geeft ook een rust. Wat zeker fijn is. In de callroom is gezellig. Ik zit met allemaal jongere zwemmers in de serie. Ook de race verloopt prima en geeft een goede tijd, ruim 9 seconden onder het Nederlands Mastersrecord bij de 55+ die inderdaad ook recht geeft op de bronzen medaille. Hoe bijzonder!

De prijsuitreiking is in een aparte in het WAC, dus niet bij het bad zoals in Doha. Je kan goed zien dat dit zwembad gebouwd is op / in een parkeergarage want het is een verder mooi aangeklede ruimte, wat oorspronkelijk een parkeerdek is. Bij het bad wordt aangegeven hoe laat welke leeftijdsgroepen aanwezig moeten zijn. Dat hebben ze goed ingedeeld. Je kan nog goed uitzwemmen en je omkleeden, maar daarna is het best wel vlot. Net als in de voorstart wordt je accreditatie gecontroleerd. Je komt op stoeltjes in de juiste volgorde, bij de juiste leeftijdsgroep te zitten. Omdat mijn teamgenoten allemaal moeten zwemmen, kan er niemand mee. Ik geef iemand snel mijn telefoon zodat die foto's

kan maken. Het is echt een prachtige medaille, groot , dik en zwaar. We krijgen er ook nog een tasje mee, met daarin zelf vloeipapier zodat hij niet beschadigd.

De dag erop zwem ik 200 wissel en 100 vlinder in het OCBC. Ik ben op beide nummers als 5^e geplaatst. De wissel loopt niet helemaal lekker, maar toch nog zesde. De 100 vlinder, wat ik gewoon de allerleukste afstand vind om te zwemmen, gaat heerlijk. Ik zwem 0,8 seconden van het NMR af en wordt vierde. Achteraf nog best dicht bij nummer 3, maar ik ben dolblij met mijn race en tijd. Zeker omdat het fijn is dat je na een mindere race, wel meteen weer een goede race kan zwemmen. Ook voor morgen fijn om te weten dat de vlinder lekker gaat, want dan mag ik de 200 vlinder.

De 200 vlinder is weer in het WAC. Voor mij is het de kunst om zo ontspannen mogelijk te blijven. Ik sta weer als derde geplaatst. Maar als er een afstand is waar van alles op kan gebeuren is dat deze afstand wel. In de voorstart zit iedereen te puffen en te steunen, van de spanning. Te snel weg gaan is vaak funest en een vlinder met verzuring is geen vlinder meer. De twee die sneller zijn geplaatst kunnen rondom het wereldrecord zwemmen. Deze twee dames puffen en zuchten overigens niet. Zij leven in hun eigen wereld en zoeken met niemand contact. Ik zit intussen wel gezellig te kletsen met Montse. Zij werd gisteren 3^e op de 100 vlinder en zwemt dadelijk aan de andere kant naast me. Dat zwom ze vorig jaar in Doha ook, maar toen hield ze de laatste baan niet vol. Sindsdien heeft ze hem niet meer gezwommen en vind het reuze spannend. Ik heb afgelopen seizoen vaker 200 vlinder gezwommen dan 100 vrij. Een paar keer was het zwaar, maar ik kom er wel altijd, een paar keer ging het echt lekker. Ik ben in ieder geval niet bang voor het laatste stuk. Enige wat ik moet doen is ontspannen blijven. Gelukkig lukt dat ook in de race. Ik kan lekker technisch blijven zwemmen, Franca zwemt een wereldrecord, daarna komt zoals verwacht Claudia en de derde die aantikt ben ik. Deze medaille , deze plek doet heel veel met me. Ik ben zo enorm blij. Bij de prijsuitreiking zie ik op de rij achter me, bij de 50+ , de zwemmers met wie ik vorig jaar op het podium stond. Zo leuk om elkaar weer te zien. Doordat we elkaar nu volgen op Instagram zie ik nu hoe leeftijdsgenoten uit o.a. Brazilië en Paraguay trainen en nu zien we elkaar hier weer. Ook mijn teamgenoten zijn er bij en dat maakt de medaille-uitreiking extra leuk.

De dag erna heb ik vrij en dan sluiten we af met de estafettedag. Hoe leuk wil je het hebben. Omdat je bij de Masters voor je vereniging zwemt en niet voor je land hebben we gewoon mazzel dat we teams hebben. Maar er zijn meer Nederlandse verenigingen met een team. Zo is er een team van vier vrienden, die hier speciaal naar toe zijn gegaan als jaarlijks vriendenuitje. In een jaar heeft een deel van hun team het zwemmen weer opgepakt, zijn enorm vooruit gegaan. Een van de zwemmers kwam twee dagen van tevoren rechtstreeks vanuit Costa Rica.... Puur om samen te racen. Geweldig die verhalen. Ook wij zijn zo blij met onze teams. Bij de dames komen we uit in de 160+ klasse. We hebben plezier, maken selfies in de voorstart, gaan keurig op de aangewezen stoelen en daarna vastgestelde oploepvolgorde staan en verbazen onszelf met een mooie 7^e plek op de vrij en zelfs een 6^e op de wissel. Marjan en ik zwemmen daarna ook nog met Jeroen en Johan in de wissel. Nu zijn we 200+. Ook hier maken we er mooie races van en worden 9^e en 11^e. Het is geweldig om te zien hoeveel teams er zijn en hoeveel plezier en verbondenheid juist deze estafettedag geeft.

En of ik nog wat van Singapore zelf heb gezien? Ja zeker weten. Elke dag had genoeg tijd over om een stukje van deze stad te verkennen. Met een supergoed metronetwerk, was je zo op de plek die je wilde verkennen. En de laatste dag, de dag na de estafettes, toen ik pas 's avonds terug vloog, heb ik elk plekje nog bezocht dat ik gemist had. De hele reis trok ik op met mijn teamgenoten en leefde ik ook met hun races mee. Juist dat maakt het voor mij bijzonder. Voor mij is Masterszwemmen ook samen zwemmen en samen beleven.

Dit WMK was weer een heel goed bezet toernooi, met deelnemers echt van over de hele wereld. Mijn prestaties, met twee bronzen medailles, individueel ook diploma's voor een 4^e, 6^e en 6^e plaats (top 10 is een diploma), en met de estafettes nog 3 diploma's zijn er om trots op te wezen. Nu weer thuis en wat nu. Weekje rust genomen en dan weer lekker trainen met mijn zwemvrienden. Over 3 weken is de Nationale Masters Club Meet er alweer, het teamevent om het seizoen mee af te trappen. Dan in oktober naar Luxemburg voor de Luxemburg Open, in november natuurlijk de ONMK in Maastricht en in de december de EMK kort bad in Lublin, Polen. Hopelijk wordt binnenkort ook bekend waar de EMK komend jaar wordt gehouden. Want zo'n toernooi als dit smaakt naar meer