

Pizza en plakken Lieke Remmits

Goud, zilver en persoonlijke records op NJK zwemmen

DORDRECHT • Hoewel ze liever naar de McDonalds ging, verdiende Lieke Remmits met haar drie persoonlijke records op het Nederlands Junioren Kampioenschap anderhalve pizza. Een halve voor elke tijdsverbetering, zo sprak trainster Marianne Heemskerk af met haar pupillen van One Team Swimming. Stijn van Avezaat en Bart Klok schoven ook aan voor de Italiaanse lekkernij.

RICHARD AVONTUUR

Met een meer dan tevreden gevoel keek de Woerdense zwemster Lieke Remmits (13 jaar) terug op het Nederlands Junioren Kampioenschap. In het mooie Dordtse Sportboulevardbad veroverde de pupil van oud-Olympisch kampioen Marianne Heemskerk goud op de vijftig meter vrije slag, zilver op de honderd meter vrije slag en een vierde plaats met een verbetering van haar persoonlijke snelste tijd.

Voor Remmits gaf de gouden plak op de vijftig meter vrije slag, die ze op vrijdag zwom, de meeste voldoening. „Op die afstand was ik met de snelste tijd ingeschreven. Op een NJK laten zien dat je die eerste plaats kunt vasthouden, is wel spannend. Ik had niet verwacht dat mijn NJK zo goed zou gaan. Ik heb super PR's kunnen zwemmen.”

Die persoonlijke records staan voor trainster Marianne Heemskerk

Lieke Remmits

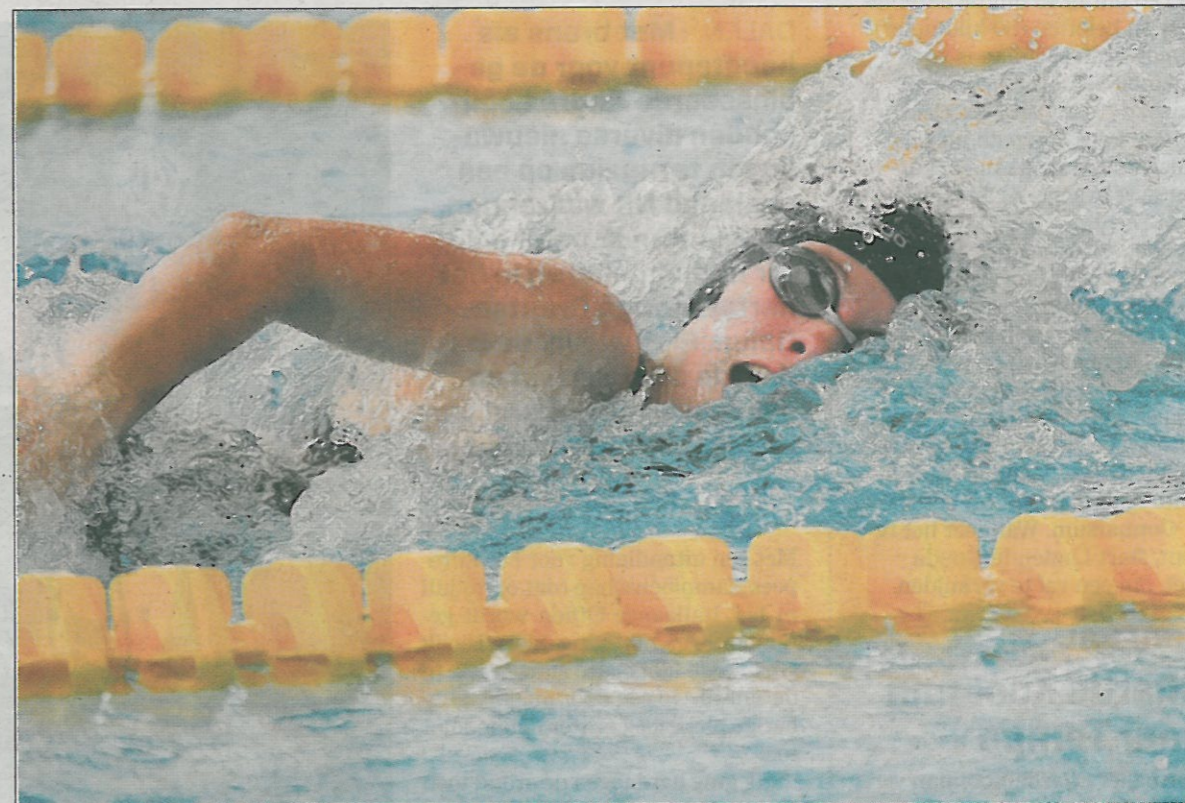
‘Spannend om hier te laten zien dat je echt eerste bent’

op de eerste plaats. Prijzen in de vorm van medailles zijn eigenlijk bijzaak. „De tijd geeft een beeld van je vooruitgang, een medaille niet. Een prijs is leuk, maar vooral een leuke bijkomstigheid.”

De zwimmers van Heemskerk denken er net zo over. Stijn van Avezaat nam geen eremetaal mee naar huis, maar was toch behoorlijk positief over zijn toernooi. „Want ik heb vier PR's gezwommen op de vijf afstanden waaraan ik meedeed,” stelde de 14-jarige Van Avezaat tevreden vast. Toch was er ook een punt van zelfkritiek. „Op de 200 vrij was mijn tijd langzamer dan die halverwege de 400 vrij. Dat is jammer.”

Op de slotdag sloot Van Avezaat af met een tijdsverbetering op de 400 meter wisselslag. Ondanks buikpijn verbeterde hij zijn tijd in een vijftigmeterbad. „En nu een paar weken rust vanwege een kaakoperatie en dan ga ik mij richten op het openwaterzwemmen en krachttrainingen in de sportschool. Tijdens de vakantie wil ik beginnen met het versterken van mijn benen.”

Overigens gaat Van Avezaat samen met clubgenoot Bart Klok het open water in. Ook Klok presteerde naar eigen tevredenheid en verraste met een zilveren medaille op de 400 meter vrije slag. „Ik ging



Lieke Remmits is in Dordrecht op weg naar een zilveren plak op de meter 100 vrije slag. FOTO PRO SHOTS

er als vierde geplaatste in, dus dan is een zilveren medaille een knappe prestatie,” vond Klok, die op alle gezwommen afstanden een PR liet noteren. Samen met Remmits en Van Avezaat kon hij zich de pizza's dus goed laten smaken. Remmits: „Al had ik liever naar de McDonalds gegaan.” Voor Klok en Van Avezaat was het NJK de seizoensafsluiting, Remmits traint nog een week door voor het NJK sprint. Daarvoor plaatste ze zich ondanks dat ze op papier nog te jong is. Remmits: „Voor medailles zal ik daar niet

gaan, maar het is altijd goed om op zulke wedstrijden aan mijn tijden te kunnen werken. Daarna is het vakantie en zwem ik alleen nog maar in de zee.”

Angelique van Vark, die bij haar club De Gouwe onlangs werd beloond met de Gillian van den Berg-trofee als aanstormend talent, kwam in Dordrecht op meerdere afstanden in actie. Haar hoogste notering behaalde Van Vark op de 400 meter wisselslag, waarop ze als achtste eindigde.

Namens het Goudse Widex/GZC

DONK sleepte Tim van Duuren tijdens de slotdag van het NJK een bronzen medaille in de wacht. Daarnaast zwom de Gouwenaar in de gehandicapten categorie naar vier persoonlijke records. „Een mooie afsluiting van het seizoen,” vond de jonge Gouwenaar, die weliswaar de tweede tijd zwom. Bij de gehandicapten wordt er op het NJK door verschillende leeftijden in dezelfde serie gezwommen, maar achteraf een compensatie toegepast. Van Duuren: „Nu is het tijd om goed uit te rusten van dit seizoen.”