

Romy Bakx zwemt haar 1e Brabants Limiet

De 5e OWKW werd dit jaar in Roosendaal georganiseerd en met 21 zwemmers en zwemsters werd er wederom goed gepresteerd



Romy Bakx zwemt haar 1e limiet op de 200m schoolslag

Zo werden er vandaag maar weer liefst 3 nieuwe Brabantse Limieten gezwommen en 34 tijden verbeterd. Jelle Baart zwom op zowel de 100m vrij als op de 100m vlinderslag 2 keurige pr's. Romy Bakx had haar zinnen gezet op een limiet op de 200m schoolslag en dat is haar dan ook gelukt. met een mooie opgebouwde race wist ze een startbewijs af te dwingen, keurig gedaan. Ondanks dat Bryan Borsje door blessure weinig kan trainen heeft hij 2 mooie races laten zien op de 50m ss en 100m vrij. Jennifer Borsje wist wel haar tijd op de 100m vrij te verbeteren, maar net niet op de ss. Rick Embregts mocht vandaag de grootste pr achter zijn naam zetten op de 200m ss van 26 seconden. Een hele mooie race, een goede verdeling en dik onder de li-

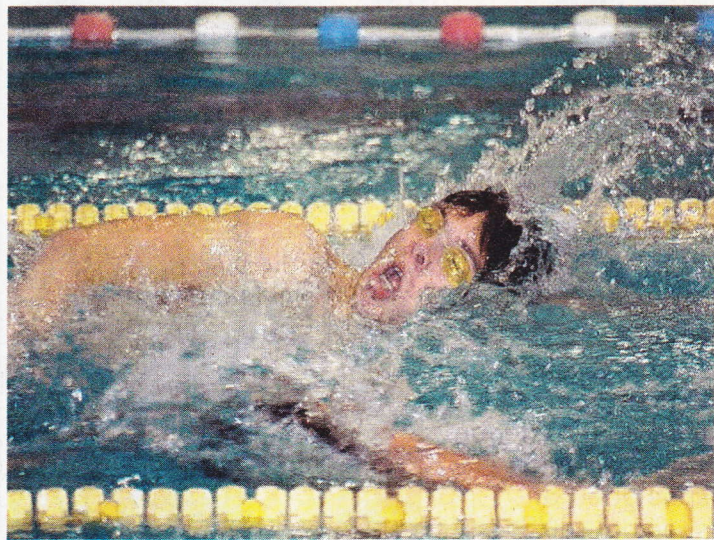
miettijd. Ook op de 200m vlinderslag wist hij een pr te zwemmen. Desirée Emmen wist haar tijd op de 200m ss wederom te verbeteren ondanks dat het niet tot haar favoriete slag behoort. De 100m wisselslag ging goed alleen viel de tijd enigszins wat tegen. Dit gebeurde ook bij Sven Geers, 2 afstanden 50 ru en 50ss waarbij het net niet lukte maar wel de 100m wi die weer super ging. Cathy Hekker zwom 2 pr's op de 50m ss en 50m ru maar helaas niet op de vl. Romy Hekker heeft hele mooie races laten zien, goed op techniek gezwommen maar helaas zat er vandaag net geen pr in. Bij wie dat wel lukte, was Timo van Helvoort, hij wist 3 pr's te zwemmen op de 50m vrij, 100m vrij en 100m wi wat samen goed was voor 8 seconden.

Harm Donkers zwemt goede NK Lange afstand

Afgelopen zaterdag is Harm Donkers van O.Z. & P.C De Warande gestart op de Nederlandse kampioenschappen 5000 meter. Harm zwom hiervoor 5km in een 50 meter bad wat neerkomt op 100 banen!

Hij heeft zich geweldig goed gevoeld. Tot aan de 3700 meter bleef hij goed bij een meer ervaren zwemmer hetgeen hem veel opleverde. In een redelijk vlakke wedstrijd was het steeds stui-vertje wisselen tussen de twee zwemmers. Vervolgens bleek zijn maatje over wat extra capaciteiten te beschikken en zette zelfs een sprint in waardoor

Harm hem moest laten gaan en dus ook alleen verder moest. Het is natuurlijk bekend dat alleen zwemmen op dergelijke afstanden waar enorm veel van je wordt gevraagd een extra verzwarende betekend. Dat was terug te zien in de tijden die net iets hoger uitkwamen maar wel heel vlak bleven. Harm werd 9de met een tijd van 1:03:22.50.



Harm Donkers zwemt de 5 KM