

Verslag WK zwemmen 2019

Bart de Bruijn



Datum: 25-29 augustus 2019

Locatie: São Paulo, Brazilië

Zwembad: Centro de Treinamento Paraolímpico

Zwemdelegatie:



Bart de Bruijn

Zwemmer



Ad de Bruijn

Begeleider

Bart de Bruijn was de enige zwemmer die de Nederlandse vlag had vertegenwoordigd met het WK zwemmen in Brazilië. Bart deed mee op de volgende onderdelen: 50 meter, 100 meter en 200 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, tevens is hij coördinator KNDSB zwemmen.

Vertrek:

Op donderdag 22 augustus 2019 vertrok de zwemdelegatie met het vliegtuig naar São Paulo in Brazilië. De reis werd verzorgd door luchtvaartmaatschappij KLM. En in São Paulo werden ze opgehaald door iemand van Braziliaanse organisatie. De rit van de luchthaven naar het hotel duurt maar 20 minuten.

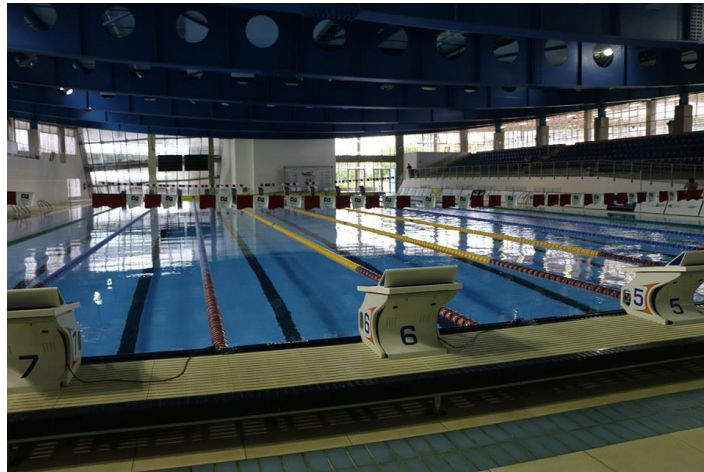
Hotel:

De zwemdelegatie logeerde tien dagen in hotel in centro de Treinamento Paraolímpico (= Paralympisch trainingscentrum). Dit is het enige hotel welke de Braziliaanse organisatie had aangeboden. De meeste deelnemers verbleven in hetzelfde hotel. En ze konden gebruik maken van volpension. Een groot pluspunt is dat het hotel op de 5-minuten loopafstand ligt van het zwembad waar ze de wedstrijden moesten zwemmen.

Zwembad:

Het 50-meter wedstrijdabad is gelegen in het trainingscentrum voor paralympisch sporters en beschikt over maar liefst tien banen. Het bad is geschikt voor internationale wedstrijden en is voorzien van de wedstrijdstartblokken. De startlampen stonden ook klaar naast de

startblokken. Het 50-meterbad is geschikt over een tribune met plaats voor 600 toeschouwers. Hij mocht 6 keer het zwembad gebruiken voor de zwemtraining ter voorbereiding op WK.



Opening:

De openingsceremonie werd op zondag 25 augustus gehouden om het Wereldkampioenschap in te luiden: in een voorstelling van ongeveer een uur brachten diverse dansers een ode aan de cultuur in het Zuid-Amerikaanse land. Bart droeg de Nederlandse vlag bij de openingsceremonie in het zwembad.

Zwemwedstrijd:

Er deden 29 landen mee aan het WK: 87 zwemmers en 55 zwemsters.

Dag 1 (26 augustus 2019):

Bart maakte zijn debuut op het WK met de 200 meter vrije slag. De 200m vrije slag was meer een oefening voor hem. Op deze manier kon hij zich goed voorbereiden voor de volgende afstanden die meer favorieten zijn voor hem. Hij was wel erg zenuwachtig maar hij verbeterde juist zijn PR naar 2.17,94. 30^e plaats van 37 deelnemers.



Dag 2 (27 augustus 2019):

De tweede dag werd begonnen met 100 meter schoolslag voor hem. Eerste 50 meter ging het goed maar daarna liep het niet helemaal lekker in de laatste 50 meter. Dit resulteerde dan ook in het feit dat hij 3 seconden boven zijn pr zwom: 1.18,32. Nog steeds kan hij niet verklaren waar het aan ligt. 15^e plaats van 22 deelnemers.

Dag 3 (28 augustus 2019):

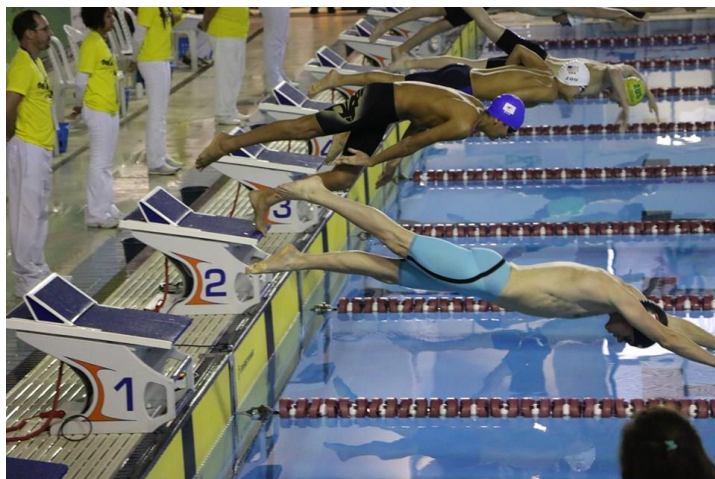
Hij zwom 100 meter vrije slag. Na ongeveer 60 meter kreeg hij al last van de verzuurde benen. Hij kon nauwelijks trappen. Ondanks dat verbeterde hij wel zijn PR op de 100 meter vrije slag: 0.59,64. 26^e plaats van 47 deelnemers.

Dag 4 (29 augustus 2019):

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 goed op dreef en verbeterde zijn PR nogmaals: 0.30,20. 27^e plaats van 41 deelnemers.

Dag 5 (30 augustus 2019):

Gemotiveerd was hij voor dag 5 van het WK. Bart mocht sprinten op de 50 meter vrije slag en verbeterde zijn PR helaas niet: 0.27,04: Laatste 10 meters heeft hij weer last van zijn verzuurde benen. 22^e plaats van 49 deelnemers.



Dag 6 (31 augustus 2019):

De laatste dag van het WK: 50 meter schoolslag stond op het programma. Het leverde hem weer een PR op: 0.33,51. 12^e plaats van 27 deelnemers. Ook nog minder dan één seconde verwijderd van een finaleplaats.

Uitslag overzicht:

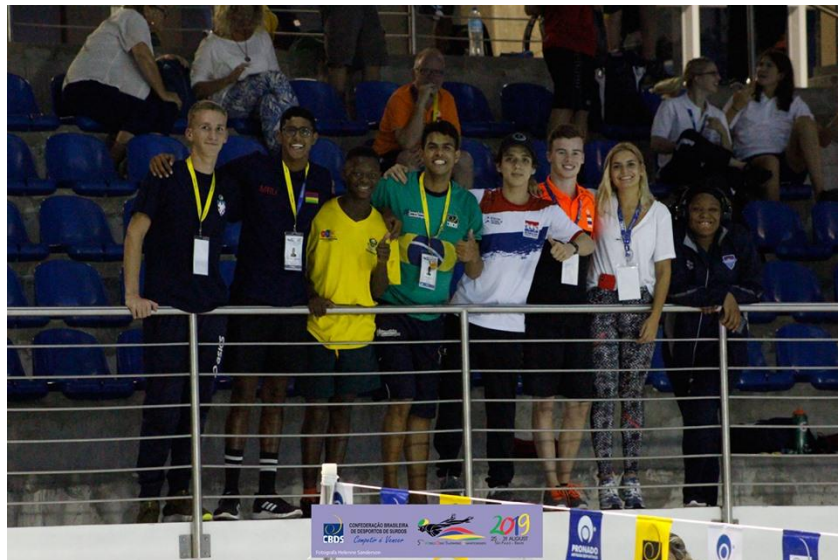
	Tijd	Oude PR.	Progressie	PR.
50 meter vrije slag	0.27,04	0.26,52	98%	
100 meter vrije slag	0.59,64	0.59,97	101%	PR.
200 meter vrije slag	2.17,94	2.19,16	107%	PR.
50 meter schoolslag	0.33,51	0.33,90	102%	PR.
100 meter schoolslag	1.18,32	1.15,21	89%	
50 meter vlinderslag	0.30,20	0.30,49	102%	PR.

PR. = Persoonlijk record

Progressie = boven 100% betekent vooruitgang

Naar huis:

Op zondag 1 september 2019 werd de zwemdelegatie naar het vliegveld gebracht. Ze vertrokken vanaf São Paulo Internationale Airport met het vliegtuig naar Amsterdam.



*“Er is na verloop van tijd een mooie vriendschap ontstaan”
Zwemvrienden uit Kroatië, Mauritius, Zuid-Afrika, Brazilië, Paraguay en Griekenland*