



WWW.ED-VO.NL

**V A B**  
 Gevelisolatie

 nemassdeboer  
**INTERSPORT**  
 THEOTOL

**Steur**  
 makelaars en  
 verzekeringen

**P & B**  
 WERK EN OVERNAME

## Prima prestaties Speedo zwemmers Ed-Vo!

Zondag 14 december jl. werden in het Leeghwaterbad te Purmerend de Speedowedstrijden deel 2 gezwommen. Ed-Vo was met 16 zwemmers goed vertegenwoordigd en won acht podiumplaatsen!

Bas Vlucht ('99) ging helemaal voor goud en dat lukte hem ook nog! Op de 100 m schoolslag in 1.46.01 min. en de 100 m wissel in 1.30.33 min. was hij iedereen te snel af. Levi Tol ('97) deed daar niet voor onder en ook hij won tweemaal goud op de 100 m vrij in 1.15.21 min. en de 200 m wissel in 3.04.10 min.. Michelle Verhoeven ('00) zwom voor het eerst 100 meters en dat ging haar goed af, op de 100 m vrij won zij zilver in 1.40.70 min. en op de 100 m rug zwom zij naar het brons in 1.55.74 min.. Merel Tol ('98) zwom haar eerste 200 m vrije slag en zwom zo hard door dat zij op de tweede plaats eindigde in 3.04.05 min..

Lara Deul ('96) zwom op de 200 m vlinderslag bijna een NJK limiet en eindigde op de derde plaats met een heel mooi pr van 18 sec. in 2.53.71 min.! Janine Kroon ('96) was door een val en ziekte geblesseerd, maar wist toch heel goed vol te houden. Op de 200 m vlinderslag en 200 m rugslag zwom zij toch twee mooie persoonlijke records. Ook Annemarie ('96) en Isabelle Otte ('97) zwommen deze zware afstanden, knappe prestatie meiden! Annemarie zwom twee persoonlijke records. Lorenzo Runderkamp ('97) zwom zijn eerste 200 m

wissel in 3.04.10 min..

wissel en dat ging helemaal goed zonder diskwalificaties. Mike Schilder ('00) mocht ook zijn eerste 100 m afstanden zwemmen, 100 m schoolslag en 100 m wissel en dat ging super! Sander Karregat ('98) had een pr-dag op de 100 m schoolslag en 50 m vlinderslag, toppie!

Denice Hukema ('99) en Nico Karregat ('97) moesten vandaag tevreden zijn zonder persoonlijke records. Chantal Hetjes ('00) en Daphne de Groot ('00) zwommen ook allebei de 100 m vrije slag en de 100 m

rugslag voor de eerste keer en dat ging prima. Zij hadden heel goed op de keerpunten geoefend en dat was te merken! Remco Tol ('95) kon na een week ziek geweest te zijn, toch tevreden huiswaarts. De 200 m vlinderslag was net boven zijn tijd, op de 200m rugslag zwom hij een mooi persoonlijk record!

Onze jongste zwemmers konden met een tevreden gevoel deze wedstrijd afsluiten, in het volgende jaar weer nieuwe kansen! Zwem- en polovereniging Ed-Vo



Trots tonen Bas Vlucht, Levi Tol, Michelle Verhoeven, Lara Deul en Merel Tol hun medailles.

## 100 x 100 meter

Zondag 23 november zijn Fred Bond, Rob Tol, Richard Veerman en Peter Smit vertrokken naar

het zwembad van Beverwijk. Hier hebben zij een knappe prestatie neergezet. Ze hebben 100 x 100 meter gezwommen. Iedere 1 minuut en 40 sec. moest er gestart worden.

Met andere woorden, in 2 uur en 45 minu-

ten had iedere zwemmer 10 km gezwommen! Het was een zware opgave, maar ondanks dat hebben alle heren het volgehouden en zullen de komende zomer wellicht meer van dit soort 'trainingen' en 'wedstrijden' gaan zwemmen...

## Kivo's nachtmarathon zwemmen

Zaterdag 7 februari 2009 vind je jaarlijkse zwemmarathon plaats. Dit jaar hebben we Kivo Plastics

bereid gevonden om te sponsoren voor dit evenement. We zullen weer met een groot aantal goede zwemmers de zware marathon zwemmen. Deze begint om 16 uur tot 0:00 uur. Het is in principe alleen bestemd voor de betere zwemmers. Iedere zwemmer zal in 10 minuten minimaal 20 baan-

tjes moeten kunnen zwemmen. Deelname is vanaf 11 jaar. Leden, oud-leden en leden van de triatlon vereniging kunnen zich aanmelden bij Peter Smit. Door een mail te sturen naar petersmit2001@hotmail.com. De inschrijvingen dienen vóór 7 januari binnen te zijn.