

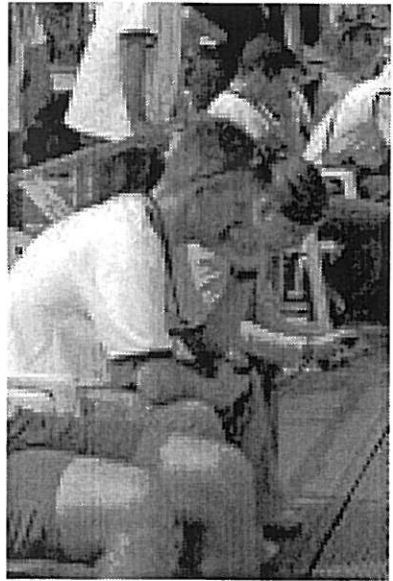
Lutra Freediving

Het is alweer even geleden dat we onze bijdrage schreven voor Luteratuur, maar inmiddels is voor ons de training weer gewoon begonnen. Nou ja gewoon, in de afgelopen paar maanden hebben we vooral veel met perslucht bij Lutra in het water gelegen en is van trainen niet veel gekomen. Nu tref je ons weer aan in het kleine badje, hard in training voor een nieuw freediving seizoen.

In augustus vond het laatste belangrijke evenement van dit jaar plaats in Renens, Zwitserland. In dit dorpje net buiten Lausanne aan het meer van Genève vonden de individuele wereldkampioenschappen plaats in Freediving. In tegenstelling tot het WK vorig jaar in Canada was het dit jaar "ieder voor zich". Een ander belangrijk verschil was het feit dat dit jaar de zwembaddisciplines (statisch, dynamisch met vinnen en dynamisch zonder vinnen) los van de buitenwaterdisciplines werden gehouden. Het laatste deel van het WK vond plaats in Nice in de week na het kampioenschap in Renens en was voorbehouden aan de diepste duikers van de wereld. Een select gezelschap - waarbij de dames minimaal 40 meter en de heren minimaal 55 meter diep moesten kunnen duiken - waren het sluitstuk van het WK. Helaas was mijn beste duik van 28 meter niet voldoende om daar bij te mogen horen.

Natuurlijk waren Pim en ik wel aanwezig in Zwitserland, Pim als jurylid van een 8 koppige jury bestaande uit 7 (!) nationaliteiten. Voor Pim betekende het WK een belangrijke aanvulling op zijn ervaring als internationaal jurylid. Niet ieder internationaal jurylid mag dit soort evenementen jureren en het droeg voor Pim bij aan een nog hogere rang als jurylid, een leuke ervaring dus, met veel voordelen in de toekomst! Niet voor niets is hij dit jaar genomineerd als "beste internationale jurylid" door ICARE (International Center for Apnea Recognition and Education)!

Met startbewijzen voor 2 disciplines: statisch en dynamisch met vinnen heb ik deelgenomen aan dit WK, zonder al te veel training! De laatste training was in december 2004 en helaas betekende dat dat ik niet zo goed presteerde als op wedstrijden eerder dit jaar. Ondanks dat training niet de enige voorwaarde is om goed te presteren was ik het "gevoel" een beetje kwijt. Mijn voorbereiding bij statisch voelde alsof ik iets aan het doen was dat ik al een paar jaar niet meer had gedaan, hetgeen me erg uit mijn concentratie heeft gehaald. Al met al wist ik toch nog 3 min. 26 sec. mijn adem in te houden en 59 meter te zwemmen. Met kramp in mijn rechtervoet na de eerste slag met mijn monovin heb ik meteen besloten dat ik nooit meer ongetraind ga deelnemen, ook al heb ik het voorrecht me tot de betere freedivers van de wereld te mogen rekenen.



Dat training niet de doorslaggevende factor was voor mijn tegenvallende prestatie bewees ik meteen de eerste trainingsavond op 2 september. Erg eenvoudig en zonder moeite wist ik mijn persoonlijk record van 4 min. 21 sec. (daterend uit maart 2004!) naar 4 min. 41 sec. te verbeteren!! Wat ik hiervoor ook niet eerder klaar kreeg was om elke training minimaal 1 keer over de 4 minuten te gaan, ook dat is tot nu toe goed geslaagd. Ook Pim heeft zijn training weer opgepakt en we zijn druk bezig met voorbereidingen voor het volgende grote evenement: het WK voor teams in Egypte in november 2006.

Foto's van het WK vind je op www.immersion.nu bij het foto album in het album "competitions"

Tot snel in het zwembad!

Groeten, Susan

