

GOLD trekt met ambitie naar BK zwemmen in groot bad

„Limieten en PR's”

■ **KORTRIJK** – Van 14 tot en met 16 mei vindt in het Antwerpse Wenzbergzwembad het Belgisch kampioenschap lange baan plaats. GOLD Swimming Team kan daarop niet ontbreken. Meer zelfs: hoofdcoach Wauter Derycke legt de lat voor zijn zeven kernzwemmers hoog.



De GOLD-kern met onder v.l.n.r. Joni Vanneste en Laura Deconinck. Rechtstaand (v.l.n.r.) Jonas Beelprez, Gilles Boerhave, Jonas Coreelman, Michaël Robbe en Emmanuel Vanluchene. (Foto GJZ)

„Iedereen heeft keihard naar dit BK gewerkt”, aldus Wauter. „Hopelijk worden hun inspanningen met goede prestaties beloond.” Voor de ene zwemmer is die ‘goede prestatie’ een persoonlijk record scherper stellen, voor de andere is dat een limiet voor het komende EJK of zelfs EK halen. Derycke wikt en weegt zijn zeven kernzwemmers.

■ Jonas Coreelman

„Met Jonas gaan we voluit voor die EK-limiet op de 200 meter schoolslag. Het gaat om een heel scherpe limiet, maar we maken een procentuele kans om die te halen. Al zal Jonas dan de perfecte race moeten zwemmen. Want twee seconden van je besttijd afdoen is niet eenvoudig. Een voordeel is wel dat het niet van moeten is: Jonas kan ontspannen naar dit BK toelevan.”

■ Laura Deconinck

„Een EK-limiet halen is dit seizoen niet realistisch. Ten eerste zwom ze vorig seizoen nog het Europees juniorkampioenschap en is de sprong naar het EK slechts voor weinigen weggelegd. Ten tweede kende Laura ook een conditioneel dipje, al klom ze daar de laatste maanden wel uit en groeit ze naar haar beste vorm toe. Van haar verwacht ik dat ze haar persoonlijke records aanvalt.”

■ Emmanuel Vanluchene

„Manu heeft zijn ticket voor het EJK al beet en mag op dat evenement al drie afstanden zwemmen, maar daarmee ben ik nog niet tevreden: ik zou graag hebben dat hij nóg een limiettijd zwemt. Vooral die op de 200 meter wisselslag. En als het even kan ook nog die op de 100 meter rugslag. Of ik door die eis van nog meer limieten niet te veel van hem

vraag? Wel, Manu is een wedstrijdbeest, heeft competitie nodig om beter te worden. Hij heeft dus wel een beetje druk nodig om goed te presteren.”

■ Michaël Robbe

„Hij is een verhaal apart, want hij werkt fulltime op een bank. Een dagtaak met zware trainingen combineren is dan ook geen sinecure. Daarom lasten we vorig seizoen een overgangsjaar in. Maar nu is het tijd om weer superscherp te staan, te presteren en indien mogelijk persoonlijke besttijden te verbeteren. Over een titel spreken we niet, al weet ik wel dat hij er alles aan zal doen om jongens als Manu of Soret te kloppen.”

■ Jonas Beelprez

„Wat Jonas betreft is mijn standpunt duidelijk: hij moet nu maar eens tonen wat hij in zijn mars heeft. Hij is een fantastische atleet en is altijd met alles perfect in orde, maar het verschil tussen training en wedstrijd is veel te groot. Enkele weken geleden in La Louvière zag ik gelukkig al wat verandering: zijn tijd was niet zo sterk,

maar hij heeft toen goed gezwommen. En daarmee bedoel ik niet met de handrem op. Hopelijk kan Jonas die lijn nu doortrekken.”

■ Joni Vanneste

„Joni is van hetzelfde type als Jonas Beelprez: ze traint goed, maar op wedstrijden kan ze dat te weinig tonen. Beiden piekeren te veel vóór een wedstrijd en hebben zo te veel stress. Samen met de mental coaches werken we daaraan, hebben we ademhalingsoefeningen ingevoerd waarop de zwemmers zich tot vlak voor de start kunnen concentreren, zodat ze minder nadenken. Hopelijk werpt dat nu al zijn vruchten af.”

■ Gilles Boerhave

„Het doel van Gilles op dit BK moet tweeledig zijn: eerst en vooral zijn PR's verbeteren, maar ook mikken op die EJK-limiet op de 200 meter schoolslag. Op die afstand zwemt hij 2.23 en de limiet is 2.20. Een nadeel is wel dat hij een tijdje geleden geopereerd werd aan de poliepen en zo bijna twee weken verloor. Al heb ik er toch goede hoop op.” (AXV)