

# "Ik ben op mijn sterkste ooit"

ANTWERPEN - 48.82. Onder die tijd moet Pieter Timmers duiken op de 100m vrije slag wil hij over 196 dagen deelnemen aan de Olympische Spelen van Londen. De Flanders Swimming Cup in het Antwerpse Wezenbergzwembad biedt een uitgelezen kans. De uitgeweken Beringenaar - "ik ga nog elk weekend naar mijn ouders" - voelt zich er klaar voor. "Ik denk dat ik nooit sneller heb gezwommen dan nu."

## Pieter Timmers op jacht naar limiet Olympische Spelen



Pieter Timmers: "In de laatste trainingsfase zwom ik gemiddeld 50km per week."

Foto Dirk VAN DE VELDE

Veelvuldig twitteraar Timmers stuurde op 24 december volgend bericht de wereld in. *Iedereen is bezig over zijn laatste training in 2011. We gaan volgende week gewoon lekker door.*

### Niet van een kerstvakantie genoten?

"Dat was een plagerige *tweet* voor mijn Nederlandse collega's, die op kerstavond hun zwemjaar afsloten. Tijdens die laatste week heb ik nog duchtig getraind. In de laatste fase kwam ik gemiddeld aan 50km per week. Verspreid over twee sessies per dag. 's Morgens van zes tot acht en 's avonds van vijf tot zeven. Als de stakers er tenminste geen stokje voor staken."

### Hoezo?

"Op die befaamde nationale donderdagstaking in december legden om 14.00u ook de redders van het zwembad het werk neer. Een zware opdracht om twee sessies op een halve dag af te werken. Ik ben niet zo'n veeltrainer. Mijn kop staat er nog niet naar om driemaal per dag het bad in te duiken. Mijn lichaam kan het momenteel ook niet aan om die extra kilometers te verteren. Met de huidige trainingsarbeid maak ik nog steeds progressie."

### Maar je bent er morgen wel klaar voor?

"Alles voelt goed en soepel aan. De trainingsresultaten, zowel in krachthonk als in bad, wijzen allemaal de goede richting uit. Ik ben op mijn sterkste ooit. Een buikgriepje en een verkoudheid hebben me vorige week een beetje parten gespeeld, maar dat zijn symptomen die voortvloeien uit de vermoeidheid van de intensieve training. Alleen jammer dat ik al om acht uur 's morgens op het startblok moet staan. Dat betekent om zes uur uit bed. Op een wedstrijddag is dat redelijk vroeg."

**48.82 is een scherpe limietijd. Jouw persoonlijk record bedraagt 49.73. Een verschil van bijna een volle seconde. Sta je voor een onmogelijke opdracht?**

"Lijkt me niet, anders was ik er niet aan begonnen. Op het WK in Shanghai zwom ik tijdens de aflossing al 48.14. Ik ben er dus dicht bij. Ik hoop dit weekend de limiet te halen, zodat ik met een gerust gemoed kan toeleven naar het EK, hier in Antwerpen. Een nieuwe piek dit jaar. Als het niet lukt, probeer ik het volgende week op de *Diamondswimmingrace*, maar daarna gaat de stekker er onherroepelijk eventjes uit."

### Vakantie?

"Een weekje Miami, met een kameraad. Ik heb tickets op de kop kunnen tikken voor de NBA-wedstrijd tussen Miami Heat en Chicago Bulls."

### En wat doe je tijdens zo'n rustweek, voorafgaand aan een topwedstrijd?

"Momenteel ben ik bezig met een cursus photoshop. Mijn site ([www.pietertimmers.be](http://www.pietertimmers.be), nvdr) updaten. Whereabouts invullen voor de komende weken. Mijn appartement *opkuisen* en veel rusten."

**Je trainer Ronald Gaastra zei onlangs in een radio-interview dat als er één mannelijke Belgische zwemmer zich voor de Spelen zou plaatsen, jij de grootste kans maakt. Ben jij de nieuwe vaandeldrager van het Belgische zwemmen?**

"Nog niet. Door een aantal mensen word ik op individueel vlak nog steeds niet volwaardig beschouwd. Hun ogen zullen serieus open gaan als ik me kan kwalificeren en dan gaan ze eens zien wat ik echt kan. Dan kan je me pas echt beschouwen als de nieuwe nummer één."

Gert SILLEN