

Tijdens het NK Korte Baan kwamen enkele mooie prestaties van een enkele relatief onbekende zwemmers. Sébas van Lith is een van deze zwemmers. Niet uitkomende voor een NTC of RTC, maar gewoon nog zwemmen bij een club, Aqua Novio'94. Hij zwom een succesvol NK met o.a. brons op de 400 wisselslag en zilver op de 200 schoolslag. Tijd voor een nadere kennismaking met hem.

Paspoort

Naam: Sébas van Lith
Geboortedatum: 31-01-1990
Club: Aqua Novio'94
Trainers: Marco Furer en Hans Salemink
Studie: Sport, Gezondheid en Management
Specialisatie: Wisselslag en Schoolslag

Sébas, gefeliciteerd met je prestaties op het NK! Had je het verwacht dat het zo goed zou gaan? Dankjewel! Ik had voor de NK een aantal doeltijden opgesteld samen met de trainer. Die heb ik op alle afstanden gehaald op de 400 wissel na. Maar over het algemeen is het beter gegaan dan ik had verwacht.

Over welke prestatie op het NK ben je het meeste tevreden?
Ik heb op alles een pr gezwommen maar op de 200 schoolslag gingen er 7 seconden van af. Daarbij was het ook nog goed voor een zilveren medaille en een A-tijd.

Hoe heb je je voorbereid op het afgelopen NK?
Goed eten, hard trainen en veel rusten. Ik heb veel getraind en voor geen enkele wedstrijd gas terug genomen. We hebben vooral getraind op vermogen en ik ben twee weken voor de NK gaan taperen. Verder ben ik natuurlijk vroeg naar bed gegaan en in de week ervoor koolhydraten gaan stapelen.

Had je op de 200 schoolslag nou zilver gewonnen of goud verloren?
Het scheelde niet veel met de eerste en nog minder met de derde. Ik ging de series in op een vierde plek en afhankelijk van hoe ik daar zou zwemmen zou ik bepalen of ik de finale zou gaan zwemmen. Ik had namelijk ook nog 400 wisselslag in de avondsessie. Maar het ging goed in de series en ik wist dat het nog harder kon. Daarom heb ik ervoor gekozen de finale te zwemmen en dat pakte goed uit, ik won zilver.

Links Sébas van Lith met zilver. Midden Devi Wolthuizen, rechts Bram Dekker. Foto Kees-Jan van Overbeeke

Hoe is de trainingsgroep bij Aqua Novio'94. En hoe zorgt deze groep ervoor dat jij maximaal presteert?
Ik train 14 uur in de week in een 50 meter bad, verder doe ik 2x in de week krachttraining en 2x body-core. Ik train het meest van de club, maar er zijn mogelijkheden om meer te trainen. We hebben in de A-selectie van Aqua Novio verschillende groepen afhankelijk van naar welke toernooi er wordt toe getraind. Ik zit samen met Bas Krafft in de groep voor de NK. Het is jammer dat we maar met zijn tweeën zijn, maar de groep wordt volgend jaar groter. Er stromen namelijk veel junioren door naar de jeugd die nu NJK zwemmen, zoals mijn broertje Sem. De trainers steken veel tijd in het zwemmen door voor iedere groep een apart trainingsschema te maken. Vaak krijg ik ook een apart schema omdat ik meer train dan de rest. Er wordt veel aandacht besteed aan techniek, we zijn nu bijvoorbeeld bezig met ingraven voor het keerpunt. Verder word ik goed begeleid en wordt er veel geregeld. Zoals een sportfysiotherapeut tijdens wedstrijden of een trainingskamp in het buitenland. Alles is bespreekbaar.

Hoe ben je begonnen met zwemmen? En wat vind je het mooiste aan deze sport?
Ik ben als kind begonnen met diploma zwemmen, mijn oma was zwemlerares en heeft mij dit geleerd. Na diploma A hield ik het voor gezien. Maar later ben ik toch gaan zwemmen en mocht ik al gauw meedoen met wedstrijden. Ik was toen 7 of 8 jaar oud. Zwemmen zit bij ons in de familie en ik ben niet de eerste die meedoet aan een Nederlands kampioenschap zwemmen. Mijn broers Sem en Sjors waren er ook al bij. Ik hou ervan mezelf te verbeteren en te winnen. Met zwemmen is dat tot nu toe het beste gelukt. Er is altijd wel iets dat beter kan bij het zwemmen, over elke race valt wel wat te zeggen. Daardoor worden de trainingen nooit saai en blijf ik gemotiveerd.

Het EK Korte Baan ligt inmiddels ruim achter ons en het WK Korte Baan is alweer over enkele dagen. Volg jij deze toernooien ook? En wat was volgens jou de mooiste prestatie op het EK?
Natuurlijk volg ik deze toernooien, maar toch vooral de afstanden die ik zelf ook doe en alle Nederlanders. Ik ben de eerste dag van de EK in Eindhoven wezen kijken naar de finales. Ik wilde perse de 200 wisselslag zien.

Natuurlijk waren alle Nederlandse prestaties heel erg goed, maar de 50 rug van Stanislav Donets in een Europees record vond ik de beste prestatie.

Welke uitdagingen heb jij nog voor de toekomst?

Zoals ik al zei kun je bij zwemmen altijd beter, ik kan nog heel veel verbeteren. Er liggen dus nog heel wat uitdagingen voor mij. Ik wil nog meer trainen en mijn tijden scherper stellen. Met een A+ tijd kan ik namelijk aangenomen worden bij een RTC, dat lijkt me echt een mooie uitdaging.

Welke studie volg je op dit moment en is dat goed te combineren met topsport?

Ik studeer aan de HAN in Nijmegen. Sport, Gezondheid en Management, daarbij heb een topsportstatus op school. Dat betekent dat je kunt schuiven in je rooster en tentamens kan verplaatsen. Wel moet dit in goed overleg en kan dit tot op zekere hoogte. Ze vinden namelijk wel dat school het belangrijkste is.

Ik maak daar mijn eigen keuzes in en ben niet elke les op school. Maar daarin kijk ik wel goed naar mijn prestaties op school en zorg ik wel dat ik alles haal. Soms is het krap maar gehaald is gehaald.

Stelling: debuten op een EK of WK is voor mij het ultieme doel.

Ik streef er zeker naar om op zo'n toernooi mee te doen. Ik hou de limieten in de gaten en ik kom steeds dichterbij. Toch zal ik wel nog hard moeten werken om dit te halen.

Wil je nog iets kwijt aan zwemmend Nederland?

Aqua Novio promoveert dit jaar naar de Landelijke Hoofdklasse!

Sébas, bedankt voor dit interview en succes met het vervolg van je zwem carrière!

Bron : Zwemkroniek