

" D E S T E R R E N K I J K E R "

No.1

November 1936

Orgaan van de Zwemclub "Haarlem" met Damesafdeling "Zignea"

Secretariaat: J. Aufderheijde, Voorhelmstraat 67

Redactie: J. de Brie, Soendastraat 5
en G. v. Hemsbergen, Wagenweg 214

OVERPEINZINGEN NA DE FEESTAVOND 1936.

Nog eens bladerende in de "Sterrenkijker" van November 1935 vonden wij daarin een verslag van de feestavond, welke daarvoor gehouden was en wanneer wij dan aan het eind van dat verslag de opwekking lezen: "'t Was goed, maar 't kan beter, ook op ons jaarfeest", dan geloven we, dat we het dit jaar beter getroffen hebben dan de feestcommissie van het vorig jaar; dat wij de omstandigheden meer mee gehad hebben dan onze voorgangers in 1935.

Was het dat wij dit jaar niet eerst een "adspirantenfuif" organiseerden aan het begin van ons achtste jaarfeest? Waren de cabaretnummers beter? Waren allen wellicht op het feest gekomen zonder illusie een goede feestavond te zullen bijwonen? Of was het de nieuwe combinatie "Haarlem-Zignea" die de avond deed slagen?

Wij geloven dat alle 4 factoren van invloed op het verloop van de feestavond zijn geweest. De feestavond 1935 had ons ook veel geleerd. Een "adspiranten-feest" moet niet meer aan de grote avond vooraf gaan, dat werkt stemming-dodend! Wij geloven, dat dit wel de factor is geweest.

De cabaretnummers? Wel, ze waren het vorig jaar goed, maar dit jaar behoeften ze er niet voor onder te doen; hoe enthousiast werden al onze medewerkers aan het eind van hun optreden niet steeds bejubeld! Wanneer we ze nog eens in onze herinnering terugroepen:

"de Zangnummers, de Tapdance-soli van G. Pierlôt, de Pantomine, The Tune Cocktail Mixers, de Matrozendans, The Croacking Nightingales"

dan moeten we zeggen dat het goed geweest is, héél goed soms.

Waren inderdaad de meeste aanwezigen zonder grote verwachtingen gekomen? Wel, dan valt meestal alles mee, zelfs het minder goede! Of was het de aanwezigheid van dames-leden in de feestcommissie en de coalitie Haarlem-Zignea welke de stemming won?

We zullen het nooit weten en dat is maar goed ook. Er moet een verrassend element blijven in alles, ook in de stemming op feestavonden.

Op deze plaats wil de feestcommissie tenslotte haar grote dank betuigen aan de geheel belangeloos opgetreden "zingerende en dansende medewerkers" aan onze feestavond, welke zij voor een zeer

belangrijk deel tot een succes gemaakt hebben.

Ook de "financiële medewerkers", n.l. degenen die ons op zulk een royale wijze van cadeau's en cadeautjes voor de verloting hebben voorzien, onze hartelijke dank voor hun spontane giften.

En "last but not least" willen wij onze hulde brengen aan de meisjes die ons op zo kranige wijze geholpen hebben met het aan de man, respectievelijk vrouw, brengen van de corsages en lootjes en de jongens die de zaal met een smaak, dames waardig, versierd hadden met vlaggen.

Aan U allen - MEDEWERKERS AAN ONZE FEESTAVOND 1936 - richt de commissie het verzoek, ook in de volgende jaren een beroep op U te mogen doen.

En thans: leden van Haarlem-Zignea,

ZWEMMEN, ZWEMMEN; ZWEMMEN, ZWEMMEN,

teneinde te tonen, dat de feestavond het juiste effect heeft bereikt n.l. de band tussen de leden onderling nog meer te versterken en de de spirit te geven, topprestaties te leveren!

Namens de feestcommissie 1936:

w.g. Onleesbaar.

BESPREKING VAN BORST- EN RUGCRAWL

In verband met de intensieve training, welke wij deze winter willen doorvoeren, lijkt het ons gewenst op deze plaats de beoefening van beide zwemslagen nog eens nader te bekijken, zonder er nochtans diep op in te gaan. We zullen beginnen met de

RUGCRAWL. Het grote van de beide crawlslagen, de borstcrawl en de rugcrawl, is gelegen in het feit, dat de weerstand, die het lichaam in het water ondervindt hierbij veel geringer is, doordat de benen voortdurend gestrekt blijven, in tegenstelling met de schoolslag. De borstcrawl is de slag waarmee de grootste snelheden worden behaald.

Vooral de beenslag is bij de rugcrawl van overwegend belang, doordat de armslag niet met zo'n grote kracht kan worden ingezet, daar het naar achteren draaien een ongewone en moeilijke beweging is. Wordt met uitsluitend beenbeweging en over de borst gekruiste armen een voldoende snelheid verkregen, welk effect hoofdzakelijk is te danken aan het naar binnen draaien van beide benen en het loshouden van de voetgewrichten, dan is de volgende stap deze zelfde beenoefening, maar nu met de handen gestrekt langs het hoofd. Deze oefening is zwaarder dan de vorige, maar geeft beter de stand van het lichaam aan bij de volledige slag. De armslag kan alleen geoefend worden als de benen hierbij drijvende gehouden worden door een oefenbus of ander drijfmiddel.

Tot besluit worden enige banen gecombineerd gezwommen.

BORSTCRAWL: De beenbeweging is ook hierbij de grote motor. Om zich deze ongewone beweging eigen te maken, kan men het beste beginnen zich met beide handen aan de bassinwand vast te houden en in horizontale ligging de beweging, voorlopig met geringe kracht, uit te voeren.

3.

Vooral te letten op losse voet gewrichten, gelijkmatige uitslagen naar boven en beneden zonder dat de voeten zijwaarts uit elkaar wijken en zonder dat de hielen boven het wateroppervlak uitkomen. Ditzelfde kan ook geoefend worden door zich eveneens aan de bassinwand vast te houden, maar nu verticaal in het water te gaan "staan". Hierbij is zuiver verticale houding met holle rûg hoofdzak; deze oefening is zwaarder dan de vorige en dient vooral om het uithoudingsvermogen te vergroten. Heeft men zich de beenbeweging wat eigen gemaakt, dan is een eerste vereiste het effect van dit onderdeel te toetsen. Daartoe verwisselt men de vaste bassinwand voor de drijvende oefenbus en onderzoekt de snelheid die met de beenbeweging alleen verkregen wordt.

Zo gauw mogelijk wordt geprobeerd de oefening uit te voeren zonder bus, om het drijfvermogen, ook een belangrijke factor bij deze slag, aan te kweken. Deze oefeningen moeten lange tijd geregeld worden uitgevoerd, opdat de beenslag zo spoedig mogelijk geheel automatisch geschiedt. Hierdoor kan men later zijn gehele aandacht besteden aan de armslag en de ademhaling, waarvan de laatste zeer belangrijk is. Het hoofd wordt grotendeels in het water gehouden, slechts een klein ogenblik gedurende iedere dubbele armslag is het mogelijk de mond boven water te krijgen. Deze korte tijd moet daarom geheel voor het rustig inademen gebruikt worden, het uitademen geschiedt daarom onder water en vlak voordat de mond weer boven water komt. Door de waterweerstand is hier een krachtige uitademing(uitblazen) nodig. Ook dit onderdeel levert in het begin grote moeilijkheden op en vereist nauwgezette oefening. De armslag wordt het beste geoefend met de benen in de riemen van een oefenbus; vooral is hierbij te letten op een juiste plaats van insteken en dat als eerste de vingertoppen het water raken, daarna pas de verdere arm en de elleboog.

Bij het wedstrijdtempo wordt vooral de snelheid van de beenbeweging opgevoerd, terwijl dan tevens de ademhaling onder controle moet worden gehouden.

Tot slot nog een opmerking over het starten. De startduik verschilt van een gewone duiksprong, doordat de zwemmer hier zoveel mogelijk vlak onder de oppervlakte van het water blijft, vanzelf boven komt en zijn slag begint. De beenslag kan al onder water begonnen worden..

ZWEMTRAINING IN JAPAN.

In een Wereldkroniek van enige maanden geleden las ik het volgende stuk over zwemmen in Japan. Het toont ons hoe in Japan de zwemsport wordt beoefend.

De kracht van de Japanse zwemsport ligt in de jeugd van het land, in de voorbereiding en opleiding van de Japanse jongens en meisjes, in de onbeperkte reserve van goed getrainde jongelui. Geen land ter wereld kent zoveel goede middelmaatzwimmers, geen land ter wereld kent die brede opvatting van Japan, waar reeds in de school getraind wordt. Het is voldoende te vermelden, dat de hele Japanse jeugd zwemmen als verplicht schoolvak heeft. De jongens en meisjes van de volksscholen en ook van instellingen van

4.

middelbaar en hoger onderwijs moeten ieder jaar in het begin van de zonervacantie een zwemcursus volgen, die 2 of 3 weken duurt. De dagelijkse oefentijd bedraagt maximum 4 uur. (rijkelijk lang m.i.)

De zwemmers en zwemsters worden in deze cursussen naar hun prestaties ingedeeld in ploegen, die geleid worden door leraren die weer staan onder den hoofd-gymnastiekleraar, die voor de hele gang van zaken verantwoordelijk is.

Het onderricht wordt gekenmerkt door een geest van saamhorigheid en tegelijkertijd van absolute discipline. De ploeg en ook de klasse van den zwemmer worden gekenmerkt door de muts, welke iedere leerling draagt. De beginnelingen dragen rode mutsen. Een witte muts met één, twee of drie strepen is een verdere aanduiding van het kunnen van de zwemleerling.

De leraren en de zwemmers die al een examen afgelegd hebben, dragen zwarte mutsen met 1 tot 3 witte strepen. De uiterlijke onderscheiding prikkelt de eerezucht der jeugd. Het streven van ieder is: zo snel mogelijk omhoog te komen. Er wordt eerst hoofdzakelijk op de stijl gelet, daarna wordt de nodige aandacht aan het uithoudingsvermogen van de zwemmers besteed en dan pas wordt de snelheid opgevoerd.

Uit het bovenstaande blijkt dat saamhorigheidsgevoel en discipline twee voorname factoren zijn om dergelijke resultaten als Japan ons toont, te bereiken. Op ons oefenuur mankeert er nog al eens wat aan. (Niet zo somber. Redactie)

J.C.B.

HET ZWEMFEEST VAN DE H. P. C.

Zondag 1 November vond in het Sportfondsenbad Haarlem een nationaal zwemfeest plaats ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan van de Heemstedse Poloclub. Wel wat laat, maar even goed gemeend, wensen we de H.P.C., ook door middel van ons cluborgaan, hartelijk geluk met het bereiken van die hoge leeftijd.

Het zal een grote voldoening voor de H.P.C. geweest zijn, dat hun zwemfeest buitengewoon geslaagd is. Dit welslagen was mede te danken aan het feit, dat Gisela Ahrendt en enkele andere Duitsers hun medewerking verleenden.

Om kwart voor acht werd een aanvang gemaakt met de wedstrijden, na een openingswoord van voorzitter Verspoor.

Nummer 1: 100 M. borstcrawl bracht meteen al sensatie. Aan de start van de laatste serie verschenen Mathia en Sommer van West-Duitsland, Sipkema, Moolenaar en Cras. Het was een gelijk opgaande strijd, door een mooie eindspurt uiteindelijk door Sipkema gewonnen met Moolenaar als tweede en Mathia als derde. Mathia stelde wel wat teleur, wij hadden meer van hem verwacht.

Hetzelfde nummer voor dames werd een felle strijd tussen Willy den Ouden, Tini Wagner en Gisela Ahrendt. Evenals de vorige avond moest Gisela ook nu haar meerdere erkennen in Tini, terwijl Willy en Tini een hardnekkige strijd voerden om de eerste plaats. Tini won met handslag. Een fraaie prestatie! Haar tijd bleek ook zeer gunstig op de zware Sportfondsenbaan. (1.7).

De aartstegenstanders Stroomberg en Waalberg leverden weer een prachtige strijd op de 200 M. schoolslag. Ditmaal moest de recordhoudster

5.

het hoofd buigen voor Jopie Waalberg. Minca Steenhuijzen maakte een goede beurt. Zij legde beslag op de derde prijs. De Duitse schoolslagzwemmer Heina bleek te sterk voor onze Hollandse jongens. Hij trok zich niets aan van de vlindertjes Smitshuizen en Kemper en zwom de oude klassieke schoolslag. Hij won tenslotte overtuigend in 1.15.4. met Smitshuizen op de tweede plaats in 1.17.8.

Op de 100 M. rugslag won Ab.v.d.Meer zijn serie in 1.15. In de volgende serie kregen we een verwoede strijd te aanschouwen tussen Simon, Scheffer en Metman. Scheffer, eerst achter, haalde langzamerhand op, om tenslotte gelijk met Metman aan te tikken. De voorzitter.scheidsrechter besliste ten gunste van Metman. Simon was op de laatste baan iets uitgelopen en eindigde dus als eerste.

Nida Senff deed meer dan we van haar verwacht hadden. Zij bleef op deze zware baan slechts 0.4 sec. boven haar record, voorwaar een prachtprestatie. I.v.Feggelen werd tweede in 1.17.4. Hierna volgde een demonstratie schoonspringen door de dames Tholen, Neve, Waalberg en den Ouden, die geslaagd mag heten. Het enige wat aan te merken viel was, dat er geen heren van de partij waren. Vervolgens had er een kleine huldiging plaats van de Olympische kampioenen en de trainsters. De voorzitter van de H.P.C. sprak enige woorden en overhandigde aan de betrokkenen een fraai aandenken. De Heer Moolenaar richtte enige woorden in het Duits tot de gasten en bood hun een herinneringsmedaille aan. De leider van de Duitse ploeg dankte.

De nu volgende 4 x 100 M. vrije slag werd in de eerste serie gewonnen door Haarlem. Vooral was dit te danken aan het energieke zwemmen van Jan v.Hemsbergen. De 2e Serie werd een prooi van het Y, met Duitsland op de tweede plaats.

Het nummer 3 x 100 M. wisselslag dames was eveneens voor Het Y, dat aanvankelijk een achterstand had op de A.D.Z., doch Tini Wagner slaagde er in een voorsprong te behalen op Mej.Husken. Tot slot van de avond werd de waterpolowedstrijd "Gau Nieder-Rhein" - "Kikvorschen" gespeeld.

De Hollanders vielen direct goed aan, een doorslagbal van Stam ging juist naast. Even later stopte de Duitse keeper schitterend. Den Hamer en zijn tegenspeler moesten het water verlaten wegens vasthouden. Ook Franken en zijn man konden verdwijnen. Toen bij een Duitse aanval Maier zijn man liet gaan, dachten wij Hentsch te zien scoren doch de afstand was te groot. Veenstra stopte de bal, die daarna door Maier bij Stam terecht kwam. Deze bedacht zich niet en kogelde onhoudbaar in. Bij een Duitse aanval lag Lütke-meier binnen de 2-meter lijn. Hij kreeg vervroegde uitsluiting.

Na de rust maakte Molenaar van de numerieke meerderheid gebruik om te scoren. Franken moest het water verlaten. Ondanks het feit dat de Duitsers een man meer hadden, zagen zij toch geen kans de eer te redden. Het einde kwam dus met 2-0 voor de Kikvorschen. Hiermede was het zwemfeest geëindigd en ieder ging tevreden over het gebodene huiswaarts.

IS JE UITRUSTING IN ORDE , "HAARLEM"MER ?

W A T E R P O L O .

Wanneer wij Waterpolo goed willen leren spelen, is de eerste vereiste "de training". De waterpolo-commissie heeft daarmee een aanvang gemaakt op de oefeningen. Dit is voor alle leden van "Haarlem en Zignea", d.w.z. voor groot en klein. Laten we ons niet te groot voelen om daarvoor eens echt goed te trainen, het is hard nodig.

Willen de dames- en heren zeventallen zich handhaven in de competitie, dan dienen zij toch vooral eens per week met een bal te trainen. Vooral de dames zijn, wat dat aangaat, nog veel te laks. Ook die behoren bij de training en moeten zich niet achteraf houden. Zelden zien wij meer dan één dame van het eerste zevental bij de training, de anderen behoren er ook bij.

Veroorzaakt daarom bij de training geen oponthoud, werkt al-
lem mede, dan zullen de dames zowel als de heren in de volgen-
de competitie niet alleen onze naam hooghouden, doch ook ver-
groten.

Nu allen flink aan de slag.

Toeter.

D E P O L O - T R A I N I N G

Zoals U misschien bemerkt zult hebben is de polotraining anders dan andere jaren. Wat beogen we hiermee? Ik zal het U in het volgende trachten duidelijk te maken. We zwemmen eerst 6 baantjes gezamenlijk (wat we gaan opvoeren). Dit heeft ten doel "Ausdauer" te kweken. Wist U dat een polospeler gemiddeld 1500 meter per wedstrijd zwemt (de achterspelers iets minder). Het is dus nodig dat we beginnen met zwemmen. Met de bal zwemmen is de tweede oefening. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, net zo snel alsof U zonder bal zwemt, want in een wedstrijd zult U met de bal harder moeten zwemmen, dan Uw tegenstander zonder bal.

De derde oefening is in een kring gaan liggen en dan de bal van hand tot hand spelen, zonder dat de bal het water raakt. Het nut hiervan is tweeledig, ten eerste krijgt men goede bal-contrôle, ten tweede leert men goed plaatsen. Hoeveel kansen zien we in een wedstrijd niet verloren gaan, doordat de bal verkeerd geplaatst wordt?

De vierde hierop aansluitende oefening is, dat we in één lijn voor het doel gaan liggen (op 6 meter afstand) en dan de bal weer van hand tot hand plaatsen, naar als er gefloten wordt, dan schiet men zo snel mogelijk op doel. Men leert dan in alle houdingen en op ieder moment in staat te zijn een goed schot te lossen.

De vijfde oefening is het goalschieten, niet zoals we dat gewoonlijk zien, maar we moeten allen in een vooraf bepaalde hoek van het doel schieten. Als we allen een beurt hebben gehad, wordt een andere hoek aangewezen. Het nut hiervan is, dat we goed leren richten en zuiver schieten. De zesde en voorlopig de laatste oefening is het z.g. aanvallen en verdedigen. Hierin proberen we het zojuist geleerde in toepassing te brengen. Het nut hiervan aan te tonen lijkt me onnodig.

7.

Deze training heeft eenmaal in de 14 dagen plaats. De andere oefeningen spelen we oefenpartijtjes. Laten we het nu nog even over die oefenpartijtjes hebben:

1. Vergeet vooral niet dat een oefenpartij een partij is, welke gespeeld wordt om de spelers te oefenen en dat het dus geen wedstrijd is, waarin ruw spel wel toegestaan is. De meesten maken er een echt knokpartijtje van, wat helenaal de bedoelin niet is.

2. Als de partijen opgesteld zijn en U verneent b.v. dat U achterspeelt, terwijl U meestal voorspeelt, protesteer dan niet, maar ga achterspelen. Om goed te kunnen poloën moet U alle plaatsen in een zevental kunnen bezetten. Ik wil enige voorbeelden geven, waaruit blijkt dat polospelers op verschillende plaatsen met goed gevolg spelen:

In de wedstrijd om het kampioenschap van Nederland (een paar weken geleden) speelde de rechtsvoor van het Nederlandse zevental, Mayer, linksachter, terwijl in de wedstrijd van de Kikvorschen tegen een West Duitse combinatie de linksvoor van Het Y, Molenaar, links achter bij de Kikvorschen speelde. U ziet dus, dat we pas een goed polospeler kunnen zijn, als we ons op elke plaats in een zevental thuisvoelen.

Tenslotte nog iets over de voorbereiding van een oefenpartij. Kom direct als er gefloten wordt om te poloën naar de kant, kijk op het bord wat U speelt en kruip niet in de douches zodat als de partijen gereed staan om te beginnen, ze onvolledig zijn, met het gevolg dat er op de laatkomers gewacht moet worden.

J.C.B.

W A T E R P O L O .

Evenals vorig jaar wordt deze winter weer een wintercompetitie gehouden, waaraan ook door het le zevental heren wordt deelgenomen. Door onze polocommissie is als voorlopig zevental samengesteld:

	Th. Hölsken	
C. Zeeman	- W. Hölsken	- G. Captein
F. van Helsdingen	- H. Bannink	- J. v. Hensbergen

Deelnemende verenigingen zijn:

Dames A: Otter - H.D.Z. - A.D.Z.1 - A.D.Z.2 - H.P.C. - de Vest - D.W.R. - Nereus - H.Z. & P.C.

Heren B: Dolfijn - D.W.R. - HAARLEM - H.P.C. - Het Y 1 - Het Y 2 - Z.I.A.N. Zwenlust - H.Z. & P.C. - U.Z.C.

Heren C: Dolfijn 2 - H.P.C.2 - H.V.G.B. - Neptunus - Nereus - V.Z.V.

Heren D: A.Z.1870 - D.J.K. - Brandenburg - Otter - Triton - Star - D.K.R.

Heren E: De Han - H.P.C.3 - D.J.K.2 - D.A.W. - Forel - H.Z.V. - Star 2 - De Vest.

De verenigingen in afd. A.B. en E. spelen een halve competitie, de verenigingen in afd. C. en D. een hele competitie.

De entree in het Sportfondsenbad Haarlem bedraagt f -.30 voor volwassenen, f -.15 tot en met 15 jaar.

Het programma voor November en December 1936 luidt als volgt:

8.

Zondag 29 November, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM
 20.00 uur H.P.C.3 - D.A.W.
 20.30 uur H.V.G.B. - Neptunus
 21.00 uur Nereus - H.P.C.2
 21.30 uur D.W.R. - H.P.C.

Zondag 13 December, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM
 20.00 uur Nereus - A.D.Z.
 20.30 uur H.P.C.3 - De Han
 21.00 uur Nereus - Dolfijn 2
 22.00 uur Haarlem - Z.I.A.N.

Zondag 20 December, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM
 20.00 uur D.W.R. - H.D.Z. (Danes)
 20.30 uur H.P.C.2 - H.V.G.B.
 21.00 uur V.Z.V. - Dolfijn 2
 21.30 uur H.P.C. - Zwenlust

SPORTFONDSENBAD, AMSTERDAM
 21.30 uur Het Y 2 - HAARLEM.

K . . N . . Z . . B . . S L U I T Z E G E L S .



Tot meerdere propaganda voor het zwemmen; speciaal door de leden van bij de Kon. Ned. Zwerbond aangesloten verenigingen, heeft de Propaganda Commissie bijgaande sluitzegels uitgegeven.

De kosten zijn zeer gering en bedragen 25 cts. per zakje van 100 stuks.

Leden van "Haarlem", helpt mede aan deze propaganda-actie. Plakt niet alleen zegels op je correspondentie, maar op alles wat daar naar enigszins voor in aanmerking kan komen. Breng alle niet-zwimmers steeds weer onder de ogen, de leuze van de K.N.Z.B.:

IEDER NEDERLANDER ZWEMMER !!!!!

Zegels verkrijgbaar op de oefeningen bij den heer J. Aufderheijde.

MIJN IDEE A L

Het is opmerkelijk, dat bijna alle goede zwimmers(sters) van Nederland uit Rotterdam of uit Amsterdam komen.

"Ach ja," zegt men dan direct, "daar zijn ook goede trainsters en trainers, met een wereldreputatie. Wanneer er in andere plaatsen mensen waren als de danes Braun, de Dood en Wijckhuysen zouden daar ook wel goede zwimmers en zwemsters zijn."

Ik wil graag bekennen, dat goede deskundige leiding één van de hoofdfactoren is voor de kampioen in spé, hoewel er ook nog wel goede zwimmers(sters) zijn, die weinig getraind, op

9.

Nationale wedstrijden altijd nog een hartig woordje meespreken (O.a. onze Eur.Recordhoudster 500 M. schoolslag Mej. Jenny Kas-tein)

Maar dergelijke mensen bezitten een flinke dosis doorzettings-vernogen, die trekken zonder dat het ze gezegd moet worden, iedere dag Alleen hun baantjes.

De meeste van onze leden proberen naar te denken ('t lukt ze niet altijd) dat ze er net zo goed kunnen komen, door op Woensdag-avond op verzoek hun baantjes te zwenmen, want uit zichzelf doen ze het nooit en hangen nadat ze getraind zijn zo'n beetje op de kant of zwenmen per ongeluk nog eens een baantje. Bij voorkeur dié slag, waarop ze niet getraind worden.

Ik weet het wel, er is veel doorzettingsvernogen voor nodig om dag in dag uit naar weer opnieuw alleen banen te trekken en keer-punten te oefenen. Maar ja, Haarlem en Zingst hebben tot mijn grote spijt nog geen trainers(sters) die in de gelegenheid zijn (de wil is er wel) iedere dag in Stoop of Sportfondsenbad hun leden te ko-nen trainen.

Toch kunnen onze leden n.i. met een beetje meer goede wil veel meer bereiken, want wanneer ik Woensdagavonds zo eens rondkijk, denk ik dikwijls: jammer, dat je zo'n adspirant niet een jaar iedere dag onder je leiding kunt krijgen.

Wanneer één van jullie naar eens één keertje, nadat je maanden-lang hard getraind hebt en je maandenlang alles hebt opgeofferd, de overwinning hebt behaald of de tijd genaakt die je zo graag hadt willen behalen of maken, dan is dit je grootste beloning, waarin je je later nog zit te verkneukelen, ja, waarvan je wel eens niet in slaap kunt komen.

Bruine bonen, niet roken, vroeg onder de wol. Is dat onze sport-tijd? ~~JA~~, en die sportlui die zich niets willen ontszeggen terwille van de sport, zijn eigenlijk "beunhaasjes" die nooit iets begrepen hebben van onze mooie zwensport.

Ik hoop, dat vooral onze jongere leden zich voornemen, niet alleen terwille van de sport, maar ook omdat ze 't zelf prettig vinden, voortaan trouw te oefenen en niet - zoals nu het geval is - dat ze na 100 meter zeggen: "Ik kan niet meer".

Want zo kort nooit een Zingst of een Haarlemmer in aanmerking vvoor Tokio en dát is nu mijn ideaal.

Vooruit, meisjes en jongens, aan de slag! Het moet toch een genot zijn om een goed getraind en gezond lichaam te hebben, dat voor-zichtig is opgekweekt tot een perfect menselijk apparaat, tinte-lend van levenskracht en energie. Dat is iets van blijvende waar-de, waarop men altijd trots kan zijn.

Het is toch fijn, wanneer je je krachtig en sterk voelt om dit eens uit te vieren in een sportieve wedstrijd, desnoods in een flinke stocipartij.

Wel moet er voor worden zorg gedragen, niet te veel hooi op zijn vork te nemen, want wanneer men eenmaal overtraind is, is men meestal reddeloos verloren voor de wedstrijdsport. Het verdient daarom aanbeveling, dat onze leden gebruik maken van het Medisch Bureau voor Sportkeuring, wat tot nu toe nog te veel wordt verzuimd.

Prul.

ORIGINELE NAMEN.

In een Engels tijdschrift las ik een dezer dagen de volgende originele namen van sportclubs.

In Brighton heeft men een Zwenclub "De Sidderaars" en in Midland de volgende Hockey-teams:
"De Geesten", "De Bierpullen" en "De Landlopers".

In wedstrijdverslagen kan men dus zinnen verwachten als:
De aanvallende Bierpullen werden door de Landlopers warm ontvangen.

De Bierpullen werden op waarlijk voortreffelijke wijze door de Geesten ingenaakt.

Prul.

OFFICIËLE MEDEDELINGEN.

Nieuwe Adspiranten:

voorgest.door:

Meisjes:

Bakker, Annie (29.5.21)	Orionweg 48	J.Bakker
Hartog, Nelly (17.6.21)	Clematislaan 3	Aerdenh.
Dona, Annie (8.11.21)	Wagenweg 110	"
Van den Brock, Henny, (6.11.24)	Saenredanstr.83	C.Zeeman.

Jongens:

Sternfeld, Berthold E. (19.5.21)	Kloppersingel 79	Hr.G.Vogel
Deinum, Bonne (28.8.23)	Delftlaan 55	Bestuur.

ADRESVERANDERINGEN:

J.J.Roeland, van Mr. Cornelisstraat 31 naar Goltziusstr.2.
A.Jautze, van Kleverparkweg 171 naar Wilgenstraat 116.

BEDANKT:

K.Prins, Kompasstraat, IJmuiden	(lid)
E.Dieters, Brederodestraat 20	(adsp.)
L.Hackenitz, Kleverpark 77	"
A.A.Hofman Jr, Lorentzplein	(lid)
E.Hessels, de Clerqstraat 88,	(adsp.)
W.P.v.d.Laan, Riviervischmarkt 13	(lid)

Geroveerd wegens contributieschuld:

Mej. J. Meyerink, L. Evers.

WETEN ONZE ZIGNEA-LEDEN WEL; dat de prijs van het Zignea-speldje verlaagd is en thans naar f -.35 bedraagt? Laat zien dat je Zignea-lid bent, ook buiten het zwenbad!

Het adres van de redactie is voorlopig alleen: Soendastraat 5, Haarlem.N.

Administratie Sterrenkijker: P.Donders, N.Gracht 92; voor klachten over bezorging. Voor abonneenten van niet leden à f 1.-- per jaar.

Verkoop Wapens, Petten, Insignes e.d. N.Gracht 92, 9 - 6 uur.