

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

No.3

Januari 1937

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

Secretariaat: J. Aufderheijde, Voorhelmstraat 67

Redactie: J. de Brie, Soendastraat 5

Administratie: P. Donders, Nieuwe Gracht 92

AAN ALLE LEDEN? DONATRICES, DONATEURS EN BELANGSTELIENDEN BIJ DE
AANVANG VAN HET NIEUWE JAAR, ONZE BESTE WENSEN VOOR EEN VOORSPOE-
DIG EN GELUKKIG 1937.

HET BESTUUR.

J U N I O R E N - A V O N D

Op Zaterdag 6 Februari a.s. 's avonds van 7 - 10.30
in de zaal van "Het Blauwe Kruis", Oude Groenmarkt
(achter de Grote Kerk)

Wij kunnen thans mededelen, dat de feestcommissie
van de grote fuif ook nu weer als zodanig zal fun-
geren, waarbij dus van te voren reeds vaststaat, dat
het een knalavond zal worden.

Wat gaan wij die avond alzo doen?

Behalve het kienen om prijzen zullen er nog verschil-
lende andere attracties zijn, n.l. een rad van avon-
tuur, sjoelbakken, tafeltennisspelen, de sensationele
voetbalspelen enz. enz.

Alle jongelui tot en met 17 jaar zijn van harte welkom
heb je nog een vriendin of vriend, die je nog niet hebt
kunnen bewegen om lid te worden, neemt haar of hem dan
nu mee. De kennismaking met onze vereniging zal zeker
in de smaak vallen en.....onze secretaris zal ze gaar-
ne als nieuw lid noteren.

Thans nog een enkel woord aan de ouders en de oudere
leden.

We hebben ons voorgesteld deze Juniorenavond zo aan-
genaam mogelijk te maken, doch om veel gelukkige ge-
zichten te zien is Uw medewerking onmisbaar; U kunt
ons helpen door één of meerdere prijsjes beschikbaar
te stellen! Indien U dit even aan ons secretariaat
opgeeft, komen wij het graag bij U halen en zijn U d
daarvoor vanzelfsprekend zeer dankbaar.

C O N T R I B U T I E S.

In de maand Januari kan het eerste halfjaar van de contributie op de oefeningen voldaan worden, uitsluitend aan de penningmeester C. Zeeman. Er bestaat natuurlijk geen enkel bezwaar om ook daar bij het tweede halfjaar te voldoen!

U kunt onze schatbewaarder ook veel moeite besparen door Uw contributie te voldoen door storting of overschrijving van het verschuldigde bedrag op diens girorekening No. 1.9.0.1.0.4. ten name van C. Zeeman, Dijkstraat 12.

Na Januari worden alle diploma's, zowel van HAARLEM als van ZIGNEA, verhoogd met 10 cent incassokosten; ook indien deze dan persoonlijk zou worden voldaan.

Bespaart U zelf dus deze extrakosten; U bespaart ons daarmee veel moeite.

De contributies zijn:

Voor meisjes/jongens beneden 16 jaar (op 1 Jan. '37)	f 2.50 p.j.
" juniorleden van 16 en 17 jaar	- 4.50 p.j.
" dames/herenleden	- 6.-- p.j.
" ondersteunende leden, minimum bijdrage	- 3.-- p.j.

Alle meisjes en jongens, die op 1 Januari 16 jaar oud waren, zijn thans adspirant af.

Evenzo zijn de dames en heren, in 1918 geboren, thans lid geworden. Men houde daarmee rekening bij de betaling!

L E E R T Z W E M M E N !

Mijn zus is in een tennisclub
Ze tennist alle dagen,
Gewoonlijk komt ze heel laat thuis
Meer hoeft U niet te vragen,
Want tennis speelt zij heel den dag
Met geestdrift: niet te remmen,
Ook speelt ze hockey, golf, maar ach!
Die stumper kan niet zwemmen.

Ik heb een broer die dolgraag danst
Een "Tango", een "Black Bottom",
Een "Slow Fox" of een "Wiener Wals"
Een "Two Step" of een "Boston".
Hij ziet er altijd heel chic uit
Zit keurig in de kleren,
Maar het ventje moet, 't is erg maar waar
Helaas nog zwemmen leren.

Och wat bezielt toch onze jeugd?
Waarom toch steeds dat wachten?
"Ik heb den tijd, ik leer 't nog wel"
Wat zijn dat voor gedachten?
Speelt hockey, danst zoveel gij wilt
Gij zijt te jong voor zorgen,
Maar denkt ook aan je veiligheid
LEERT ZWEMMEN, liefst nog: MORGEN.

EEN JAPANESE IDYLLE

Het is prettig deze maand een idylle te kunnen geven. Deze idylle wordt geweven rond het hoofd van de liefstallige Japanse zwemster Maehata, die op de Olympische Spelen te Berlijn het nummer 200 meter schoolslag won.

Vanzelfsprekend werd zij bij haar terugkeer in het land van de Rijzende Zon als een heldin gehuldigd en iedereen zou daarmee tevreden zijn geweest. Niet echter de directeur van de school, wiens taak het was als voogd over de ouderloze Maehata te waken. Hij was van meening, dat noch het Japanse volk, noch hijzelf hun plicht tot het uiterste hadden volbracht, zolang volgens landsgebruik geen geschikte echtgenoot voor de zwemster was gevonden. Voorwaar een nobele opvatting van zijn taak. Des te meer doet het ons genoegen, dat hij in zijn voornemen slaagde, want hij vond voor Maehata een levensgezel in den persoon van een anderen Olympische uitbinker en wel de lange-afstandloper Murakoso. Men zal zich herinneren, hoe deze athleet te Berlijn vierde werd op de 10.000 meter achter de drie Finnen Salminen, Askola en Iso Hollo en dezelfde plaats bezette op de 5000 meter, na Hoeckert, Lethinen en de Zweed Jonsson.

Het jonge paar is reeds getrouwd en wij geloven namens alle lezers te spreken, wanneer wij de Olympische echtelieden een levensweg zonder hindernissen toewensen, derhalve zo geëffend als een snelbaan. Onze enige angst is, dat bij een mogelijke huiselijke onenigheid, Maehata niet zal kunnen nalaten om haar echtgenoot er op te wijzen, dat hij slechts een vierde plaats en zij een gouden medaille veroverde. Dan zal Murakoso ongetwijfeld inzien dat zijn tactiek om tegen het drietal Finnen steeds aan de kop te willen blijven, foutief is geweest. Indien hij het voorbeeld van Lovelock op de 1500 meter had gevolgd en zich gedurende het grootste gedeelte van de race met een positie achter de leiders had tevreden gesteld waardoor die de wind voor hem zouden hebben afgevangen, dan had hij wellicht in de eindspurt genoeg krachten over gehad om een betere plaats en daarmee een medaille te veroveren.

Doch laat ons de idylle niet verstoren.

TWEE KRANTENBERICHTEN

4 September 1931. Door een groot aantal afschrijvingen kon ZIGNEA gisteren te Rotterdam slechts met zes speelsters opkomen, grotendeels uit het tweede zevental. R.D.Z. liet een speelster uitvallen, zodat de volgende opstelling ontstond:

ZIGNEA I

B. Vénema	H. v. Abs	P. Metz.
M. Bannink	H. Haase	C. Kammeyer.

Het was te voorzien, dat R.D.Z. hier wel met een grote overmacht zou winnen. Mej. Klapwijk nam hetetc.

17 December 1936. Woensdag 16 Dec. j.l. had er een vriendschappelijke polowedstrijd plaats tussen H.P.C. en Zignea.

Door het wegblijven van enige speelsters verscheen Zignea slechts met 5 dames. H.P.C. was met 8 dames naar Stoop gekomen en zo vrien-

4.

delijk één van haar speelsters aan ons af te staan. Zodat met behulp van een Haarlem keep de wedstrijd toch nog door kon gaan Direct is H.P.C. in den aanval en de Zignea-achterhoede moet goed aanpakken, hetgeen haar.....etc.
 Uit het bovenstaande blijkt dat Zignea in 5 jaren tijd met Polo geen vorderingen heeft gemaakt, ja zelfs achteruit is gegaan. Waarom trekken onze Beppies, Lientjes, Willy's etc. een lelijk gezicht als ze eens mee moeten spelen? Alle begin is moeilijk ook van polo, maar jullie moeten eens meer doorzetten. Wij moeten allemaal hard meewerken anders kan Zignea van den Zomer niet eens in de competitie meespelen, wat verschillende meisjes reusachtig zou spijten. Nietwaar Corrie's?

W A T E R P O L O

Daar gebleken is, dat geregeld veranderingen worden aangebracht in het vastgestelde programma, vestigen wij de aandacht op de raambiljetten, welke in de stad verspreid worden en waarop dus steeds de te spelen wedstrijden voor de daarop volgende Zondag staan vermeld. Onder voorbehoud, volgt hieronder het programma voor de maand Januari 1937.

Zondag 17 Januari, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM

19.30 u.	H.P.C.	-	H.D.Z. (Dames)
20.00 -	Nereus	-	A.D.Z.2 (")
20.30 -	Neptunus	-	Nereus
21.00 -	V.Z.V.	-	H.V.G.B.
22.00 -	H.P.C.1	-	Z.I.A.N.

Woensdag 20 Januari, REGENTES, DEN HAAG

21.30 - H.Z.en P.C. - HAARLEM

Zondag 24 Januari, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM

19.30 u.	D.W.R.	-	H.Z.& P.C. (Dames)
20.00 -	Nereus	-	V.Z.V.
21.00 -	D.W.R.	-	H.Z.& P.C.

Zondag 31 Januari, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM

20.00 u.	D.W.R.	-	A.D.Z.2 (Dames)
20.30 -	Neptunus	-	H.V.G.B.
21.00 -	HAARLEM	-	Het Y 1

Zondag 7 Februari, SPORTFONDSENBAD, HAARLEM

20.00 u.	H.P.C.	-	A.D.Z.1 (Dames)
20.30 -	Nereus	-	Neptunus
21.00 -	H.P.C.1	-	Het Y 1

O E F E N U U R

In verband met de zeer slechte opkomst van de laatste tijd, zijn wij genoodzaakt een oproep te doen aan alle leden om Woensdagsavonds te komen zwemmen. Voor wie het oefenuur eigenlijk is, schijnen alleen de weinige trouwe opkomers maar te beseffen; noodzaakt ons niet het oefenuur terug te moeten brengen tot een uur; inplaats van anderhalf uur!!!

HOUDT UW WOENSDAGAVOND VRIJ VOOR HAARLEM-ZIGNEA VAN HALF ACHT TOT NEGEN UUR!!!

M E D I S C H E S P O R T K E U R I N G

In het nummer van December hebben we even gewag gemaakt van de medische sportkeuring, door het overlijden van Dr. Mauritz. Onder zijn leiding heeft het "Haarlems bureau voor medische sportkeuring" gewerkt. Hetgeen in de loop der jaren bereikt is mag bevredigend heten. Vele verenigingen traden als lid toe en te recht. Weliswaar vielen ook een paar verenigingen af, doch dezen waren gevestigd buiten Haarlem, o.a. de voetbalclub "DE KENNEMERS", of zij namen niet deel aan wedstrijden, o.a. de zwenclub "DE DELFT".

Uit het bovenstaande blijkt wel, dat de meeste clubs de noodzakelijkheid van de medische sportkeuring gaan inzien, doch haar leden zijn daar nog niet zo vast van overtuigd. Voor hen is het grootste belang dat zij ook die noodzaak inzien. Aangezien schrijver dezes niet op de hoogte is met medische zaken laat hij liever de heer Liezenberg aan het woord, die het volgende schrijft

Waarom medische sportkeuring?

Naar aanleiding van bovenstaande mededeling lijkt het mij nu het juiste ogenblik om op de bovenstaande vraag, die ongetwijfeld bij velen van jullie is opgekomen, een antwoord te geven. Ik moet je dan echter uitnodigen tot een klein uitstapje op medisch gebied en ik zou dan eerst de vraag willen stellen: Welke eigenschappen stempelen iemand tot een sportzwenner? In tegenstelling met andere takken van sport is er geen speciaal type van wedstrijdzwemmer; je vindt onder vooraanstaande zwemmers alle mogelijke vormen van lichaamsbouw: er zijn korte en lange, dikke en magere zwemmers, er zijn toonbeelden van spierkracht en mensen, die je het in het geheel niet zou aanzien. Aan de buitenkant, als ik het zo noemen mag, kunnen we dus niet zien of iemand geschikt is om zich iets meer dan normaal op de zwen-sport toe te leggen of niet. Toch zijn er speciale lichamelijke eigenschappen, die voor een sportzwemmer van het allergrootste belang zijn. Dat is de hoedanigheid van zijn hart en longen.

Het is door tal van wetenschappelijke onderzoekingen, o.a. die van Prof. Benjamins te Groningen, gebleken dat de druk, die heerst in het systeem hart en bloedvaten, de bloedsdruk, tijdens het zwemmen zeer sterk toeneemt, ja zelfs na een wedstrijd baan tot driemaal de normale waarde kan oplopen. Als oorzaken van deze verhoogde druk komen in aanmerking: het persen met gesloten stenspleet, iets dat wij allen bij elke inspanning doen; verder de druk van het water op het lichaam en de prikkels, die uitgaan van het koude water. De druk in de longen staat in zeer nauw verband met de bloedsdruk, vandaar de invloed van het persen op de bloeddruk. Wat is nu het gevolg van deze verhoogde bloedsdruk?

Het hart heeft de functie van perspomp te vervullen. Is nu de druk in de leidingen, in casu de bloedvaten, verhoogd, dan is er veel meer kracht nodig om toch voldoende vloeistof door het veelvuldig vertakte stel leidingen te persen. Gedurende die vermeerderde arbeid wordt het hart iets groter, maar na volbrachte taak keren normale grootte en normaal rythme weer spoedig terug. Het versnelde rythme tijdens de krachtsinspanning is n.l. een der hulpmiddelen om de vermeerderde arbeid te kunnen leveren.

Door doelmatige levenswijze, het zoveel mogelijk vernijden van schadelijke prikkels voor de hartspier als alcohol en nicotine (in tabak) en een systematische, geleidelijk zwaarder wordende oefening zijn verreweg de meeste harten te brengen in een toestand tot deze arbeidsverzwaring in staat. In rust vertoont zo'n goed getraind hart enkele speciale eigenschappen, waarvan de langzame polsslag velen van jullie uit eigen ervaring bekend zal zijn. 50 en nog minder, tot zelfs 30 slagen per minuut zijn bij sportkampioenen geen uitzondering.

Niet alle harten nu zijn in die conditie te brengen. Niet iedereen is even sterk, niet iedereen heeft evenveel weerstandsvermogen, zonder dat wij het recht hebben iemand, die wat zwakker is, als niet gezond te kwalificeren.

Zo ook bij het systeem hart en longen. Is dit systeem nu iets minder stevig aangelegd, door welke oorzaak ook, dan zal daarvan, in het normale leven niets blijken, de bezitter ervan is een volmaakt gezond en volwaardig mens. Gaan wij nu zo iemand tot wedstrijdzwemmer opkweken, dan lopen we grote gevaren. Na bovenbedoelde heftige inspanningen herstelt zich het hart niet helemaal meer, bij elke herhaling wordt dit erger. In de eerste tijd merkt de persoon hier niets van en het is heel goed mogelijk, dat hij in zijn gehele loopbaan als athleet zonder enig bezwaar blijft. Maar dan zullen deze bezwaren hem in latere jaren kwellen; het hart blijft, als teken van vaak niet meer te herstellen letsel, vergroot.

Hieruit zullen jullie begrijpen, dat leiders van sportverenigingen en dus ook wij, absoluut geen risico op dit gebied mogen en willen lopen. Het gaat er niet om dat je gekeurd moet worden om uit te maken of je gezond of dat je ziek bent, verre van dat! Als iemand lid van een zwemvereniging wordt, kun je wel aannemen dat hij niet ziek is. Maar het gaat erom te zorgen, dat onze leden ook gezond blijven, en dat onze oudere leden dat in de toekomst ook blijven. Wij kunnen aan de buitenkant, ik herhaal het, niet zien of je voor wedstrijdzwemmen geschikt bent. Daar heeft de dokter nu zijn onderzoeksmethoden voor, en wij moeten van hen horen of je door ons verder geoefend noogt worden. Aangezien niet alle doktoren daar dezelfde ervaring in hebben d.w.z. natuurlijk wel in het onderzoek, maar niet zozeer in de eisen, welke in een speciale sport aan je lichaam gesteld worden, omdat het beoefenen van die sporten pas in de laatste tijd zo geweldig is toegenomen, is er in vele plaatsen, ook in Haarlem, een bureau voor Medische sportkeuring opgericht, waar iedere sportbeoefenaar, wiens vereniging daar lid van is, zich voor een minimum vergoeding door volkomen deskundigen kan laten keuren.

Uit het bovenstaande nu is je gebleken, dat wij dit moeten eisen; dat zijn we aan jullie, aan jullie ouders en aan ons zelf verplicht. Stellen wij, en ik bedoel nu meer al diegenen die sportverenigingen leiden, die eis niet, dan lopen zij gevaar dat de propaganda, die ongetwijfeld van iedere goed beoefende sport uitgaat, ons zou slaan in het tegenovergestelde. Goed beoefende sport maakt het ras sterker en beter, maar dan moet onder "goed" worden verstaan, in de eerste plaats: "zonder overdrijving" en in de tweede plaats: "alleen werken met materiaal in ons geval jullie zwemmers, met een lichamelijke gesteldheid van de volle 100 %.

7.

Dit is nu het antwoord op de vraag, die ik in de titel stelde. Ik hoop, dat jullie een en ander hebt kunnen volgen en het nut en de noodzaak van medische sportkeuring zult inzien, dan heb ik mijn doel bereikt.

W.G.S.A. Liezenberg, Arts.

Aan bovenstaand artikel van den heer Liezenberg behoeft niets meer toegevoegd te worden. Hij maakt ons op genakkelijk te begrijpen manier duidelijk, dat er grote bezwaren verbonden zijn aan sportbeoefening, naar vooral aan wedstrijdbeoefening, zonder van te voren medisch advies ingewonnen te hebben. Weten we soms allen van ons zelf, dat ons hart-longenstelsel perfect werkt? Hoogstwaarschijnlijk niet. Nu waarom dan nog altijd zo eigenwijs, Raadpleeg een dokter, dan ben je zeker van je zaak. Wil je werkelijk medisch advies? Geef je dan op voor het bureau van Medische Sportkeuring. Wacht hier echter niet te lang nee. Men is vast van plan de aanvragen in de volgorde van het binnenkomen af te handelen. Andere jaren week men daar nog wel eens vanaf, doch dat is afgelopen. Al ben je een tweede Kieffer of al moest je morgen aan de dag tegen Willy den Ouden uitkomen, het geeft geen zier, je moet wachten totdat je aan de beurt bent. In een dergelijk geval kun je natuurlijk naar een gewone arts gaan; maar ten eerste beschikt deze niet over de uitgebreide gegevens van het Bureau en ten tweede kost een attest van de dokter f 2.50 à f 3.-, terwijl, de keuring bij het Bureau voor Medische sportkeuring geschiedt voor f 1.- voor personen boven 17 jaar en f 0.50 voor personen beneden 17 jaar. In verband met het waarnemen van elkaars practijken, zijn er in de maanden Juli en Augustus geen medici beschikbaar tot het verrichten van keuringen, zodat in die maanden het Bureau gesloten is. Wie dus in Mei of Juni een keuring aanvraagt loopt kans pas in September of October gekeurd te worden. Keuringen kun je aanvragen bij den zwensecretaris tegen betaling van voornoemde bedragen.

25 December 1936.

Er werd laatst gefluisterd dat onze Sportfondsenzwenners aan het indommelen waren. Eerste Kerstdag ging ik eens op mijn gemak (hm!hm!) de situatie opnemen en kwam tot de verheugende ontdekking dat ongeveer 40 % van de bezoekers "Haarlen"ners en Zigneanen waren. Er werd daar zeer serieus getraind in 't bal gooien en stoeien; zodat een van onze leden zich genoodzaakt zag een levensverzekering af te sluiten. Jan Bais werd zelfs voor de Rechtbank gedaagd en veroordeeld tot Jan. 1938 indien Neimreh en Acnin (deze namen goed lezen) aanwezig zijn geboeid te moeten rondzwennen...

Ab v.d. Meer werd benoemd tot Haarlen tenner, wat hem al vrij goed afgaat.

Piet G...., nee, br. van de rest zwijg ik maar, dat wordt te bar.

Maar één ding is me gebleken

Er zwent daar een groep met pittige streken.

Prul.

DE ZWEMMER

Als een slanke bonzen bruinvis
duikt de zwemmer in het nat,
zie hem door het water schieten
in het koele frisse bad.

Als een ranke onderzeeër
drijft hij onder 't watervlak
wie zou hem niet willen volgen
zij het in de pierenbak?

In het heldere koude water
vallen alle piekerans
alle zorgen van zijn schouders,
watervreugde wint het thans.

Blijde rimpelende golfjes
roepen hem een welkom toe
fris en sterk voelt zich de zwemmer
nimmer warm en nimmer moe.

Wie in 't water is gedoken,
kent geen zorgen en geen last,
met een blijden open glimlach
houdt Neptunus hem daar vast.

De malaise is verdronken,
crisistijd zinkt naar beneden..
zie den zwemmer blijde zwemmen,
kleren uit, vooruit zwem mee!

Die slanke bronzen bruinvis
in 't eerst couplet genoemd
is een "Haarlem" zwemmer
qua training niet beroemd.

Je kunt nu wel weer zeggen,
alweer een pessimist
ach nee, 't is de waarheid
hoe treurig het ook is.

Bij den aanvang van het nieuwe jaar
zijn wij 's Woensdags bij elkaar
Zit dan toch niet bij de pakken neer
doch kom 's Woensdags telkens weer.
Dan breekt d'ideale tijd weer aan,
weer staat "Haarlem" bovenaan.

ZIJ VOELDE NATTIGHEID

De Zwemster Litzig uit Hern heeft het tijdrécord zwemmen dat
met 73 uren en 51 min. werd erkend, in de open "Baldeneij See",
met vijf uren verbeterd.

Donderdag heeft de zwemster zich te water begeven, terwijl zij
Zondagavond om 6 u. 20 aan land stapte.

Zij is in het geheel 78 uren en 22 min. in het natte element
gebleven.

Vrijdag's had de begrafenis onder grote belangstelling plaats.

H.H.

AAN ONZE EX-VOORZITTER, KEEPER en REDACTEUR

Waarom heb je ons verlaten?
Is het nu voor altijd "af"?
Hebben we je wat misdaan, zeg?
En is dit nu onze straf?

Zien we je nu nóóit meer keepen
In het Sport- of Noorderbad?
Hebben wij nu waarlijk alles
wat er in je zat gehad?

Hebben al je zwemvereensters
Nu voor eeuwig afgedaan?...
Weet je Theo, ieder onzer
Heeft je node afgestaan.

Neen, we kunnen je niet missen,
Jou niet en je keepkunst niet.
Dat je heenging, beste Theo,
Bracht ons deernis en verdriet.

Nou tabé dan...goede Captain,
Er is toch niets aan te doen...!
Namens héél zwemlievend Haarlem:
Nog een allerlaatste.....groet!

Minos.

BELANGRIJKE ADRESSEN.

Secretaris: J.J. Aufderheijde, Voochelmstraat 67
Voor nieuwe leden.

Voorzitter-penningsmeester: C.Zeeman, Dijkstraat 12

Contributies: voor personen tot 16 jaar f 2.50
" " van 16 tot 18 jaar f 4.50
" " boven 18 jaar f 6.-

Zwemsecretarissen: J.v.Hemsbergen, Wagenweg 214

Waterpolosecretaris: C.Zeeman, Dijkstraat 12.

Redactie Sterrenkijker: J.de Brie, Soendastraat 5.

Administratie Sterrenkijker: P.Donders, N.Gracht 92.

Verkoop van Wapens e.l.: P.Donders, N.Gracht 92.

HET FEBRUARI NUMMER

Copie voor dit nummer ontving ik gaarne vóór 30 Januari aan mijn adres: Soendastraat 5. Enkelen hebben aan mijn verzoek gehoor gegeven, doch ik wilde mijn medewerkerskring graag belangrijk vergroten. Het gaat toch niet aan dat de redactie het blad vol moet schrijven.

Vol verwachting wacht ik op het moment, dat de veer van de brievenbus knapt.

OEFENUUR IN STOOP'S BAD WOENSDAGAVONDS VAN 7½ - 9 UUR

