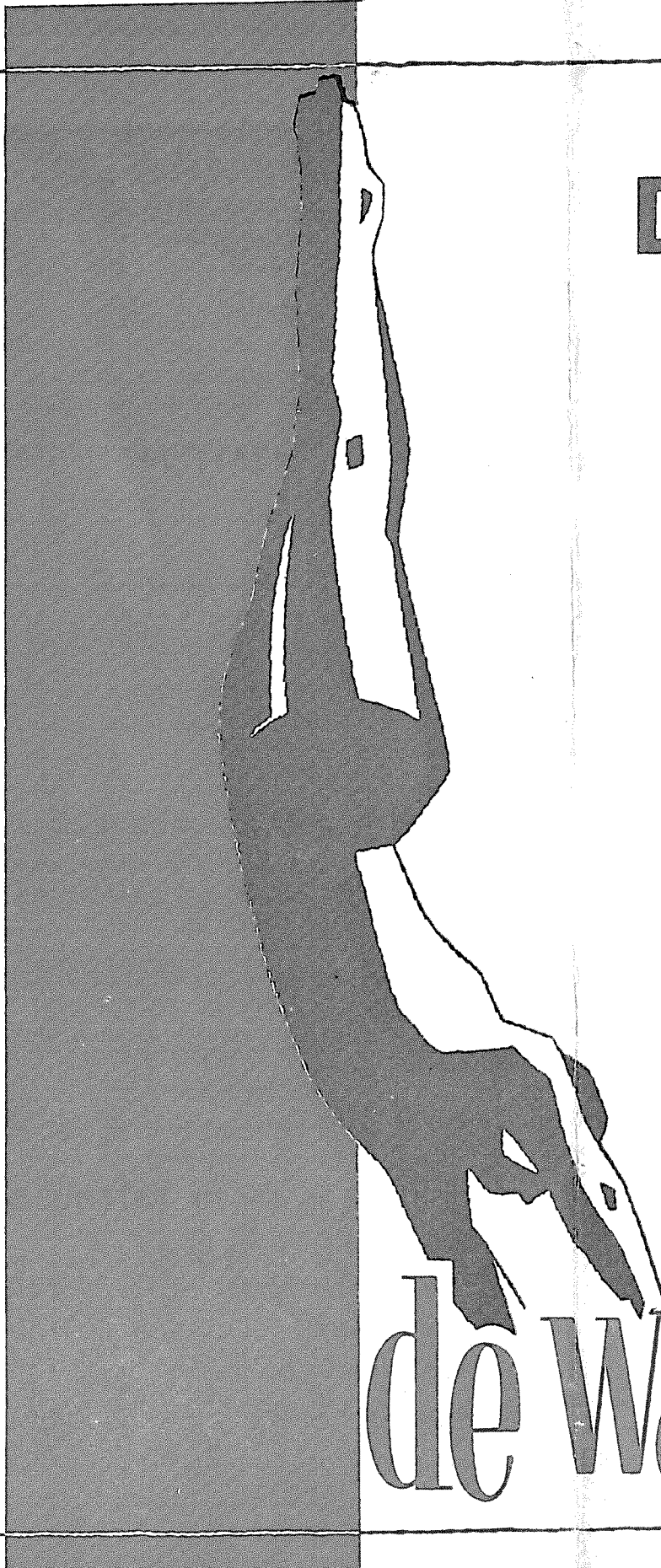


Teh. bi

D. W. R. ORGAAN

Sekretariaat: H. Willemze
Langendijkstraat 9 rood
HAARLEM



de water rat

Voor levensvreugde en
gezondheid naar 't

SPORTFONDSENBAD

FREDERIKSPARK 14
Haarlem

H. van der VLERK & Zⁿ.
Uurwerken

ZYLSTRAAT 5

HAARLEM - Tel. 13554

Anno



Haarlemse Zwem- en Poloclub „DE WATERRATTEN”

Opgericht 23 juli 1922

Sekretaris:	H. Willemze	Langendijkstraat 9rd.	Haarlem	Telefoon 17984
Penningmeester:	L. A. Meijer	Jordensstraat 74rd.	..	Telefoon 17158
Zwemsekretaris:	P. Hettasch	v. 't Hoffstraat 83	..	Telefoon 19262
Polosekretaris:	H. Wijnveld	Kleine Houtstraat 94	..	
Redaktie:	L. A. Meijer	Jordensstraat 74rd.	..	Telefoon 17158
	P. Hettasch	v. 't Hoffstraat 83	..	Telefoon 19262
	K. Band	Lindenlaan 43	Heemstede	

Medisch adviseur: W. H. Brouwer, arts

Gedurende de zomermaanden wordt geoefend in de gemeentelijke zweminrichting aan de Houtvaart. Mededelingen over de tijden van deze oefeningen worden opgenomen in de maandelijkse mededelingen.

Gedurende de wintermaanden vinden de oefeningen plaats in het Sportfondsenbad op dinsdagavond.

Adspiranten van 18.15 uur tot 19.10 uur. — Ouderen van 19.00 uur tot 20.00 uur.

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december; eventueel bedanken moet schriftelijk geschieden vóór 1 dec. bij de sekretaris (Langendijkstraat 9rd). Indien het bedanken plaats heeft na 1 dec. is de volle contributie over het volgende verenigingsjaar verschuldigd. De contributie bedraagt voor: Herenleden van 18 jaar en ouder f 7.—. Herenleden van 16 en 17 jaar en Damesleden van 16 jaar en ouder f 5.50; Adspirantleden tot en met 15 jaar f 4.—. Donateurs(trices) (minimum) f 4.—.

Giro: 328274 t.n.v. de H.Z. & P.C. „De Waterratten” te Haarlem.

M. C. WILDSCHUT

Asfalthandel en Dakbedekkingen N.V.



Lange Herenvest 86	Privé-adres:	Prinsengracht 258
Telefoon 16132	HEEMSTEDE	Telefoon 32539
HAARLEM	Telefoon 37983	AMSTERDAM

VERKRIJGBAAR OP DE OEFENUREN

D. W. R. Badpakinsignes . . .	f 1,25
D. W. R. Speldjes . . .	f 1,—
D. W. R. Fietsvlaggen . . .	f 1,—
Waterpolo-spelregels . . .	f 0,25
Reglementen D. W. R. . . .	f 0.25

de Waterrat

OFFICIEEL ORGAAN van de Haarlemse Zwem- en Poloclub "DE WATERRATTEN"
Opgericht 23 juli 1922

BESTUURSMEDEDELINGEN

Bij het nalezen van onze statuten en reglementen zult U reeds bemerkt hebben, dat de tijd weer is aangebroken voor het houden van onze algemene jaarlijkse ledenvergadering. Velen Uwer denken misschien dat dit een loutere formaliteit is. Niets is minder waar. Op deze vergadering heeft U de gelegenheid alles wat U in het belang van de vereniging acht naar voren te brengen. Wij hopen dat U ons ook door Uw suggesties zult meehelpen onze vereniging daar te brengen waar wij haar gaarne zouden zien, namelijk aan de spits van zwemmend Nederland. Wij rekenen daarom op de komst van alle leden.

Deze jaarlijkse algemene ledenvergadering zal worden gehouden op

DONDERDAG, 2 maart 1961

in één van de zalen van de Haarlemse Kegelbond aan de Tempeliersstraat.
Aanvang 20.- uur precies.

De agenda voor de vergadering luidt als volgt:

1. Opening
2. Notulen van de vorige jaarvergadering
3. Ingekomen stukken
4. Verslag secretaris
5. Verslag penningmeester
6. Verslag kascommissie
7. Verslag technische commissie
8. Uitreiking ere-medaille der vereniging aan hen die 25 jaar lid zijn.
Hiervoor komen in aanmerking de heren A. Strijbis en Th. de Vries
9. Uitreiking 10-jaren speldje aan de heren Ferry Hagen en Paul Hettasch.
10. Uitreiking K.N.Z.B. prestatie-medailles.
11. Uitreiking D.W.R.-prestatieprijsen.
Deze zullen voor het verenigingsjaar 1961 worden uitgereikt aan:

Algemene beker	: Mevr. J. Kerkhoff-Regter
Kilometervretersprijs	: Gerda Drogdrop
J.M. Thuis-zuil adsp. meisjes	: Annie de Vries
J.M. Thuis-zuil adsp. jongens	: Hans van den Booren
Klaas Band-beker dames	: Alie Drogdrop
Klaas Band-beker heren	: Fred de Bruyn
12. Bestuursverkiezing
Aftredend zijn de heren G. Voogd en A.v.d. Berg. De heer Voogd is terstond herkiesbaar, terwijl de heer v.d. Berg op zijn verzoek niet herkiesbaar is. Door het bestuur wordt candidaat gesteld de heer R. de Leeuw, die van oktober 1960 af het penningmeesterschap reeds waarneemt.
13. Benoeming technische commissie
14. Benoeming jeugdcommissie
15. Benoeming kascommissie
16. Benoeming afgevaardigde jaarvergadering kring Haarlem
17. Rondvraag
18. Sluiting.

Eventuele kandidaten voor bestuur en commissies dienen vóór 23 februari 1961 schriftelijk aan het secretariaat te worden ingediend, voorzien van een schriftelijke bereidverklaring van de gestelde kandidaat.

Komt dus allen op 2 maart a.s. om 20- uur naar de H.K.B. !!!

ZWEMMEN

DE ADSPIRANTENAVOND

Naar aanleiding van de beschouwingen over bovengenoemd onderwerp in het vorige nummer van ons clubblad, hebben wij tot onze spijt slechts een gering aantal reacties ontvangen. Wat ons hierbij opviel was dat men zich met inhoud van dit stuk volledig kon verenigen. Hoewel dit op zich een prettig geluid is, hebben wij hierin toch iets gemist n.l. suggesties om onze jeugdcommissie vooruit te helpen in hun streven de vereniging omhoog te heffen. Zoals we in ons vorige artikel reeds hebben laten uitkomen is er bij de jeugd de wil aanwezig tot een hoger plan te komen. Het begin is gemaakt, maar nu moet er ook verder gewerkt worden aan de uitwerking van dit streven. Daarbij is sympathie alleen niet voldoende. Daarvoor zijn plannen nodig. Denk nu niet dat de jeugdcommissie zelf geen plan zou hebben, want dat zou een misvatting zijn. Wat evenwel buitengewoon belangrijk is, dat de jeugdcommissie te weten komt welke plannen er bij U in dit opzicht leven. Alleen wanneer zij daarvan kennis dragen, kan daarmee ook rekening worden gehouden, kan het een aan het ander worden aangepast. Daarom, zet U eens aan het denken over mogelijkheden om onze jeugd te steunen in haar streven en laat ons die weten.

Waar U Uw ideeën kwijt kunt? Stuur ze aan het secretariaat Langendijkstraat 9rd en U kunt er van verzekerd zijn dat zowel bestuur als jeugdcommissie hieraan hun volle aandacht zullen schenken.

SPORT en VOEDING

In de laatste 10 jaar is het woord voeding in de sport zo belangrijk geworden, dat men deze als een van de belangrijkste factoren is gaan beschouwen voor het bepalen van het prestatiepeil van de sportbeoefenaar.

Voeding. Een machtig woord met vele associaties. Voor ieder weer anders, maar belangrijk in hoge mate.

Over voeding hebben de mensen in de loop der eeuwen hun gedachten laten gaan. Een internationaal congres van sportartsen, dat ter gelegenheid van de Olympische spelen in 1952 in Helsinki werd gehouden, kwam tot de slotsom, dat de verbluffende stijging van het prestatievermogen waarvan de sportbeoefening de laatste 10 jaar getuige is, voor een belangrijk deel is toe te schrijven aan de grote vorderingen van de medische wetenschap. Deze stijging is werkelijk verbluffend. Hier zijn enkele vergelijkingen tussen de resultaten van een aantal zwemnummers op de Olympische spelen van 1924 en die van 1952. Deze gaven een gemiddelde prestatiestijging te zien van $\pm 14\%$. Op sommige nummers kwam zelfs een stijging uit de bus van 16% en 20% . Natuurlijk kan men deze stijging niet alleen toeschrijven aan de betere voedingsinzichten, die het lichaam in vergelijking tot vroeger "super-brandstof" toevoeren. Maar zij spelen toch een zeer belangrijke rol.

Het is een veel verbreide mening, dat de top-sportmensen in de wereld, en we denken hierbij dan aan de Amerikanen en de Russen in het bijzonder, tot hun grote prestaties komen door hun bijzondere voeding.

Van vele zijden - heel vaak van die van de atleten zelf - wordt dan de vraag gesteld waarom wij in Nederland niet dezelfde methode toepassen. Het is toch duidelijk dat zij een voorsprong op ons moeten behouden.

Het Voorlichtingsbureau voor de Voeding heeft dit eens nagegaan aan de hand van de op dit punt bestaande literatuur, van de oudst bekende boeken af tot de meest moderne toe, die o.a. in Amerika werden opgevraagd.

Dit bureau kwam daarbij tot de volgende conclusies:

1. Er bestaat geen magisch voedsel voor de athleet.
2. Er bestaat geen wezenlijk onderscheid tussen de voeding van de normale werkende mens en de sportsman.
3. Emoties, nervositeit en opwindning remmen de spijsvertering. Hiermede moet zowel bij de training als de wedstrijden rekening worden gehouden.
4. Het gewicht van de athleet is het punt waar alle contrôle om draait. Dit moet tijdens de training constant blijven.
5. Het aantal calorieën dagelijks op te nemen beweegt zich tussen de ruime grenzen van 2500 - 6000. Alleen het gewicht kan over het aantal beslissen.
6. Vitamines behoeven niet extra te worden toegevoegd wanneer een normale voeding wordt gebruikt.
7. Er bestaat geen "verboden" voedsel. Wanneer maar een goed samengestelde voeding wordt gebruikt, dan mag en kan ieder athleet wel iets "zondigen", maar..... in kleine hoeveelheden en met gewichtscontrôle!
8. Maaltijden moeten ruim (2 - 4 uur) vóór de wedstrijd en ook ^{niet} direct na de wedstrijd genuttigd worden. Het lichaam moet vóór de wedstrijd geen energie aan het verteringsproces behoeven te geven en na de wedstrijd eerst weer tot rust komen alvorens het verteringsapparaat weer in te schakelen.

Dat een athleet dus een ander dieet zou moeten volgen dan ieder ander is dus hiermede nergens aangetoond. Zijn grotere prestaties op lichamelijk gebied vragen om grotere hoeveelheden bepaalde voedingscombinaties, maar ALTIJD moet hierbij het lichaamsgewicht in het oog worden gehouden.

Het enige tijdperk waarin beslist zeer veel grotere hoeveelheden moeten worden gegeten is in de groei. Dan vraagt het lichaam veelvouden van de latere kwantiteit en hier blijft vanzelfsprekend de dokterscontrole een absolute vereiste.

We gaan ons nu dus afvragen wat is dan de juiste voeding voor iedere volwassene? Het Voorlichtingsbureau voor de voeding verstrekke mij deze gegevens en zegt: Een goed samengestelde voeding, waar ook ter wereld, heeft als basis: vlees, vis, melk, kaas, eieren, groenten, vruchten, peulvruchten, graanproducten, (mais, rijst, tarwemeel).

Voor Nederland wil dat zeggen, dat de voeding voor een gezond volwassen persoon dagelijks moet bevatten:

- a. ruim $\frac{1}{2}$ liter melk
- b. 1 $\frac{1}{2}$ 2 plakken kaas
- c. groenten en vruchten
- d. tenminste 1 aardappel
- e. vlees, vis of peulvruchten
- f. ei, zo niet iedere dag, dan toch enkele keren per week
- g. boter of margarine
- h. naast wit brood ook bruin brood.

Zelfs in de oudheid heeft men gezocht naar voedingsmiddelen om de kracht te verhogen. De Romeinse gladiatoren zwelgden vlees. Maar het is duidelijk, dat de atleten van het oude Griekenland, zij die aan de eerste Olympiades meededen, in wezen dezelfde voedingsstoffen tot zich namen als zij die tegenwoordig aan de Olympische spelen deelnemen. Dit is werkelijk het meest opmerkelijke feit in de snel veranderende wereld van de sport.

Het voedingsprobleem is er dus altijd al geweest, ook in vroegere tijden en dus verschilt de eigenlijke voeding van de "normale mens" en die van de "sportman" maar weinig in samenstelling. Hieruit volgt dus dat er voor de sportmens geen voedings-schema valt aan te wijzen dan dat is samengesteld uit combinaties van eiwitten, vetten en koolhydraten met mineralen, zouten en vitamines.

Het geheim van de prestatie zit dus niet in de één of andere bekendgemaakte voedingsstof, maar in de goede combinatie en de nodige variatie.

Tot slot van dit schrijven wil ik U eens de maaltijden geven van een kampioen, te weten Anton Geesink, Europees kampioen Judo en Nederlands zwaargewicht worstelen. Hij is 1.96 m lang en weegt 108 kg (geen schrammetje vet).

Op 24-jarige leeftijd at deze man het volgende menu:

's morgens: liever geen ontbijt, of hoogstens een fles Yoghurt.

Om half twaalf begint hij: 4 gebakken eieren met spek en 12 tot 14 sneden brood.

Bij de warme maaltijd om 5 uur: veel groente, flink vlees, veel aardappelen met (vette) jus, fruit na.

's avonds om half twaalf: 6 sneden bruin brood en enkele glazen melk.

Gedurende de gehele dag: veel fruit.

U zult wel grote ogen opzetten bij het lezen van bovenstaand menu van deze man. Maar ieder sportbeoefenaar moet begrijpen, dat veel eten, niet altijd het geheim is van 'n topprestatie. Wel dat goed eten (en goed is niet synoniem met veel) een van de geheimen is voor succes.

Om een antwoord te geven op de vraag wat goed eten is, is de taak van specialisten en van het Voorlichtingsbureau voor de voeding (deze gegevens werden reeds vermeld). Maar hun adviezen sorteren geen volledig effect, waar de sportbeoefenaar niet zelf beseft van hoeveel waarde een goede voeding voor hem is en welke rol zij speelt bij zijn prestatievermogen.

H.Möring.

U SPEELT TOCH OOK MEE IN DE VOETBALTOTO ?

Inlichtingen hierover zijn verkrijgbaar bij de heer J.Kerkhoff, Burgwal 54, tel. 11074. Waag een kans! U steunt hiermee tevens onze vereniging!

WATERPOLO

D.W.R. - NJORD

Op 24 januari speelden onze adspiranten-jongens tegen Njord. Het is geen zware strijd geworden, want Njord bood weinig tegenstand en slechts zelden kreeg onze doelman een bal te verwerken. Met de rust hadden onze jongens reeds een 4-0 voorsprong genomen door doelpunten van Olaf Jacobs (2x), Ed Beere en Bennie Oomen. Na de rust drongen de onzen weer sterk op en nog driemaal werd het doel van de tegenstanders doorboord, 2x door Olaf Jacobs en 1x door Jan Kol. Njord wist geen tegenpunten te scoren, zodat het einde voor onze jongens kwam met een 7-0 overwinning.

H.v.d.B.

ADSPIRANTENHOEK

Namens de jeugdcommissie wil ik jullie graag iets vertellen over de zwemsport in het algemeen en over D.W.R. in het bijzonder.

Er zijn er onder jullie, die op het dinsdagavond oefenuur maar zo'n beetje in het water liggen te spartelen. Als ik jullie in dat uurtje van 6 tot 7 uur gadesla, kan ik echt niet zien dat jullie begrijpen waar dat uur nu wel voor is. Laten we het eens zo stellen: Je bent lid van een sportclub en sport is iets dat je beoefend. Er is echter nergens aan te zien dat jullie die sport die door jullie zelf is gekozen, zo druk beoefend. De goede onder jullie en die zijn er gelukkig altijd, niet te na gesproken. Neemeens een voorbeeld aan diegenen die wel komen om te trainen en probeer dan eens te zien in hoeverre jullie tekortschieten. Er zullen van nu af aan meer leiders en leidsters komen, zodat ieder die komt dan onder leiding van een ouder lid zijn baantje kan komen trekken.

Als je dan 12 jaar geworden bent, mag je meedoen aan de Kringwedstrijden. Maar om dan te kunnen starten, moet je nu al beginnen te trainen. Als de ouderen dan uitvallen, krijgen jullie de kans om in de toekomst de eer van D.W.R. hoog te houden.

Je moet nu niet denken dat ik van jullie stuk voor stuk olympische kampioenen wil maken. Want geloof me, al die beroemde recordhouders zwemmen echt niet voor hun plezier. Het gaat hen meestal in de eerste plaats om de roem en de records en dan komt de ontspanning die de sport moet geven, daar ver achteraan.

Kom dus op ons adspirantenuur gezellig trainen en gebruik dit uurtje waar het voor is, n.l. je body een gezonde lichaamsbeweging geven. Afgesproken!!!

J.C.

A. N. W. B. Bondstentenverhuurder
R. DOZEMAN

Huurt of koopt ons comfortabel materiaal,
ook dubbeldaks

Uw garantie voor een geslaagde vakantie

Ben Viljoenstraat 13rd. - Haarlem - Tel. 51196 tot 22 uur



Joh. Uittenbogaard
ORANJEBOOMSTRAAT

HAARLEM

Telefoon 15170



Zwem niet door met het zo hinderlijk-jeukende **zwemmers- of tussenteen-eczeem**. Het beïnvloedt vaak ongemerkt Uw prestaties, terwijl bovendien infectie-gevaaren U bedreigen. Doe er iets tegen! Volg het voorbeeld van zoveel vooraanstaande zwemmers en gebruik regelmatig Decylon.

- **poeder** om de huid gezond en veerkrachtig te houden.
- **zalf** voor een snelle genezing
- **tinctuur** voor hardnekkige gevallen.

DECYLON



Verkrijgbaar uitsluitend
in apotheken en drogisterijen

N.V. Koninklijke Pharmaceutische Fabrieken v/h
BROCADES-STHEEMAN & PHARMACIA

BUFFET SPORTFONDSENBAD

J. KALES



Gezellig zitje met goed zicht op het bassin

De gehele dag verse koffie en gekoelde dranken

Sporthuis WILLEMSSEN

50 JAAR HENGELSPORT

KAMPEERARTIKELN
REGENKLEDING

Botermarkt 46 - Haarlem - Tel. 16043

**VOOR UW SCHRIJF-, KANTOOR-
en TEKENBEHOEFTE NAAR**

KANTOORBOEKHANDEL

HACO

Postagentschap

Vulpennen
Ballpoints
Postpapier
Puzzles

Spaarnwouderstraat 108-110
Haarlem - Telefoon 15020

Corns. H. HARTENDORP

RIJWIELHANDEL

GIERSTRAAT 25 - HAARLEM

Telefoon 16651

RIJWIEL-, MOTOR- EN
BROMFIETS-REPARATIE

STALLING

WONINGINRICHTING

W. H. SPOOR

Leidsestraat 4 - Haarlem

Telefoon 16410

VLOERBEDEKKING

BEHANG - COCOS

GORDIJNSTOFFEN

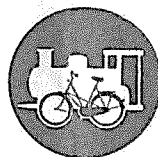
TAPIJTEN enz. enz.

Gratis plaktafel

voor zelfbehangers

Afranden 5 cent

LOCOMOTIEF



RIJWIELEN

NICO VAN SCHAGEN & ZONEN

GIERSTRAAT 40-42-44 - HAARLEM

Sporthuis **SCHOLTE**

GIERSTRAAT 59 - TELEFOON 21346



SPORTBENODIGDHEDEN

voor

Watterratten en ratjes

MEER DAN

84 soorten KAAS op no. **84**

R. TER HAAR

ZIJLSTRAAT 84

HAARLEM

DRUKKERIJ EN

KANTOORBOEKHANDEL

P. PRINS

VOOR ALLE DRUKWERKEN

Lange Lakenstraat 2 - Haarlem - Tel. 12278

AUTO-, MOTOR- EN BROMFIETS

FINANCIERING

H. M. VELLINGA

VAN 'T HOFSTRAAT 104

Haarlem - Telefoon 16794

ALL-RISK VERZEKERING

voor Motoren en Scooters f 85.- per jaar
inclusief groene kaart (I. V. B.)