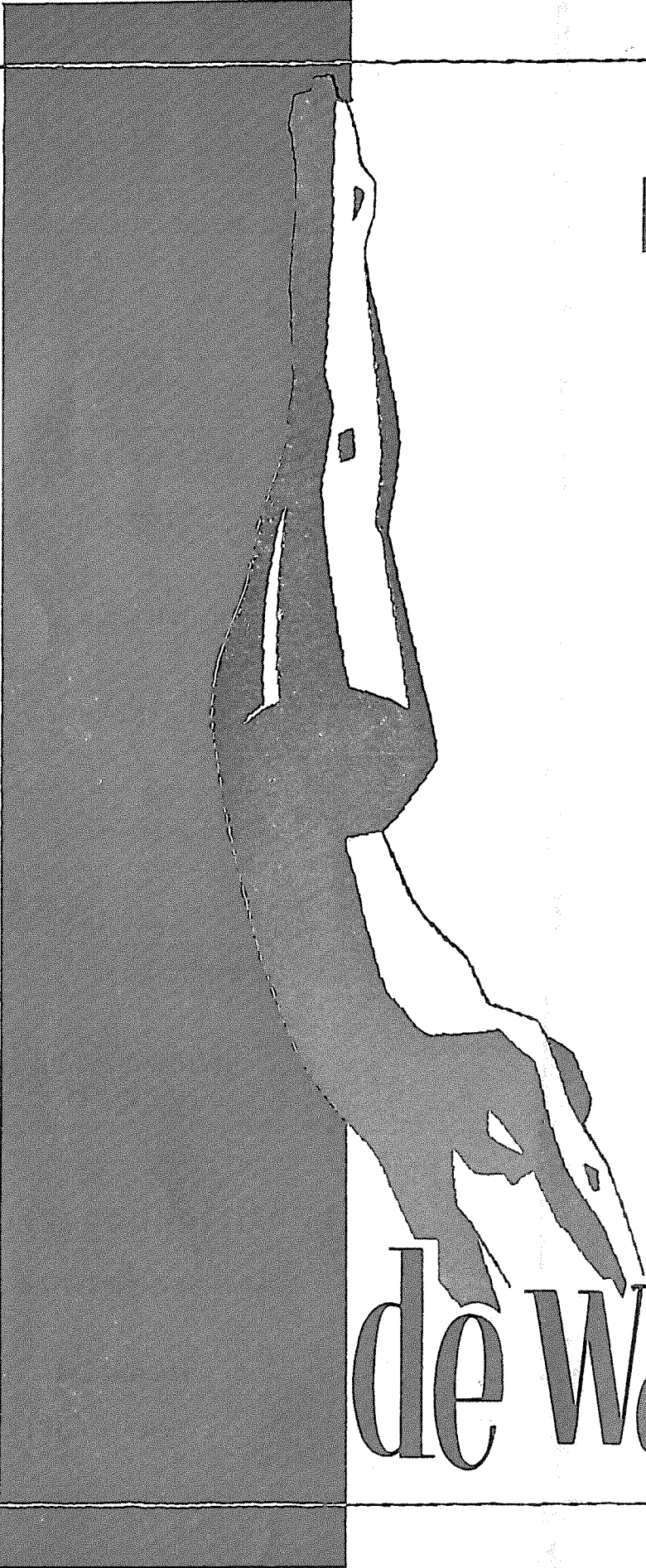


YK

April 1961

D. W. R. ORGAAN

Sekretariaat: H. Willemze
Langendijkstraat 6 rood
HAARLEM



de water rat

H. van der VLERK & Zⁿ.
Vurwerken

ZULSTRAAT 5

HAARLEM - Tel. 13554

Anno



WONINGINRICHTING

W. H. SPOOR

Leidsestraat 4 - Haarlem

Telefoon 16410

VLOERBEDEKKING

BEHANG - COCOS

GORDIJNSTOFFEN

TAPIJTEN enz. enz.

Gratis plaktafel

voor zelfbehangers

Afranden 5 cent

*Een goede gezondheid
door goede voeding.*

GEZONDE VOEDING:

BROOD VAN V en F

Sporthuis **SCHOLTE**

GIERSTRAAT 59 — TELEFOON 21346



SPORTBENODIGDHEDEN

voor

Waterratten en ratjes

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

KANTOORBOEKHANDEL

H A C O

Vulpennen

Ballpoints

Postpapier

Puzzles

Postagentschap

Spaarnwouderstraat 108-110

Haarlem - Telefoon 15020

Voor levensvreugde en
gezondheid naar 't

SPORTFONDSENBAD

**FREDERIKSPARK 14
HAARLEM**

MEER DAN

84 soorten **KAAS** op no. **84**

R. TER HAAR

ZIJLSTRAAT 84

—

HAARLEM

Joh. Uittenbogaard

ORANJEBOOMSTRAAT

HAARLEM

Telefoon 15170



Swift

de Waterrat

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

NIEUWE CANDIDAATLEDEN.

✓ Wilha. F. VOOGT	geb. 1-4-1947	Voorzorgstraat 78 rood	Haarlem.
✓ Sonja A. VOOGT	geb. 27-7-1949	Voorzorgstraat 78 rood	Haarlem.
✓ Anneke KOOLEN	geb. 8-3-1949	Oranjeboomstraat 123	Haarlem.
✓ Anna C. RUIGROK	geb. 17-5-1949	Einsteinstraat 32"	Haarlem.
✓ Alex KLAASSEN	geb. 15-5-1951	Brouwersplein 9	Haarlem.
✓ Hans STOCKER	geb. 5-5-1952	Lorentzkade 524	Haarlem.

Bezwaren tegen deze kandidaten moeten binnen 14 dagen na verschijning van dit orgaan schriftelijk bij de sekretaris worden ingediend. Mochten bovengenoemde kandidaten binnen drie weken na verschijning van dit orgaan geen afwijzend bericht hebben ontvangen van het bestuur, dan zijn zij als lid onzer vereniging aanvaard.

CONTACTMIDDAG.

De paasvakantie ligt al weer een tijdje achter ons, maar het belangrijkste deel van het schooljaar hebben we nog voor de boeg. De periode van april tot juli zal voor velen van jullie wel een zenuwachtig karakter dragen, vooral ook omdat enkelen van jullie er misschien op school niet al te rooskleurig voorstaan.

Hierbij hebben we natuurlijk het oog op het overgangsrapport.

Sport en ontspanning zijn goed, maar jullie zorgen er toch wel voor dat jullie overgaan of slagen ké jongens? Als de schoolresultaten goed zijn, zul je veel meer van je zomervakantie kunnen genieten en het zal de stemming in ons vakantie-kamp alleen maar ten goede komen.

Maar omdat het nog wel even duurt voor het zover is, heeft jullie jeugdcommissie het plan opgevat om op zondag 14 mei a.s. met z'n allen een gezellige middag in de duinen te gaan doorbrengen.

Hoewel de meesten elkaar al wel kennen van het oefenuur in het Sportfondsenbad, leek het ons toch nuttig en gezellig om deze kennismaking ook tussen hen die elkaar nog niet zo goed kennen, op die manier te verstevigen.

Op zondag 14 mei willen we om half twaalf vertrekken vanaf het Sportfondsenbad en gaan dan op de fiets naar de duinen bij Zandvoort, waar we verschillende spelletjes gaan doen. We rekenen er vanzelfsprekend op dat de belangstellenden die morgen op tijd bij het Sportfondsenbad zijn en eventueel een boterham bij zich hebben voor het geval dat ze honger krijgen. Iedereen die zin heeft mag mee, ook al ga je van de zomer niet meer naar ons vakantiecamp in Nunspeet. De jeugdcommissie die deze middag zal verzorgen rekent er op dat jullie allemaal van de partij zult zijn.

Dus tot ziens op zondag 14 mei a.s. om half twaalf bij het Sportfondsenbad!
Duimen jullie voor mooi weer?

J.C.

ZWEMMEN
DE KILOMETERWEDSTRIJDEN

Dit jaar zal ik de inschrijvingen voor de kilometerwedstrijden en alles wat verder hieraan verbonden is, ter hand nemen.

Om de organisatie voor alle deelnemers(sters) en voor mij zo eenvoudig mogelijk te houden, verzoek ik hen die aan deze wedstrijden willen deelnemen, zich aan de volgende punten te houden.

De aanmelding moet geschieden bij K.C. BAND, Lindenlaan 43 te Heemstede, uiterlijk 14 dagen vóór de wedstrijddag, onder gelijktijdige betaling van het inschrijfgeld. Dit inschrijfgeld bedraagt meestal f 1,- per wedstrijd. Hiervoor ontvang je wanneer je de wedstrijd binnen de zeer redelijk gestelde tijdslimiet uitzwemt een aardig aandenken in de vorm van een medaille, vaantje of iets dergelijks.

Aan hendie regelmatig op de lange baan uitkomen, verzoek ik vriendelijk f 5,- aan mij te doen toekomen vóór de eerste wedstrijd, die op zaterdag 10 juni a.s.

Aan deze wedstrijden kan door alle Waterratten worden deelgenomen die in bezit zijn van een startvergunning voor het jaar 1961 en die 13 jaar of ouder zijn. Leden, jonger dan 17 jaar mogen aan deze evenementen alleen deelnemen met schriftelijke toestemming van eender ouders. Deze schriftelijke verklaring is nodig voor elke wedstrijd afzonderlijk en zal door mij persoonlijk bij de desbetreffenden aan huis worden opgehaald.

De reizen naar de wedstrijdplaatsen worden zoveel mogelijk gezamenlijk gemaakt, vooral ook om de kosten hiervan zoveel mogelijk te beperken, want deze blijven als vanouds voor rekening van de deelnemers.

Zoals je waarschijnlijk weet bestaan er in onze vereniging drie prijzen voor het deelnemen aan de lange-baanwedstrijden, n.l. de z.g. kilometervreters en twee zuiltjes. Eén van deze zuiltjes is bestemd voor de damesgroep en één voor de herengroep. Een ieder die aan de z.g. kilometerwedstrijden deelneemt heeft kans een jaar in het bezit van een van deze prijzen te komen, onverschillig of je snel of langzaam zwemt. Vooropgesteld wordt natuurlijk dat je je best doet een zo goed mogelijke tijd te maken. Maar behalve de tijd wordt er bovendien en vooral gelet op je houding mentaliteit en gemeenschapszin in verenigingsverband. Vergeet nooit dat je op elke wedstrijd je eigen club DWR vertegenwoordigt en dat niet alleen door het leveren van goede prestaties in het water, doch bovenal op een waarlijk sportieve wijze, die andere verenigingen ten voorbeeld mogen zijn.

Laat 1961 voor ons een goed Kilometerseizoen worden.

Hier volgt de kalender voor de KM-wedstrijden:

10 juni	De Robben	2 km wedstrijden
17 juni	L.Z.O.	3 km wedstrijden
18 juni	Vahalis	2 km wedstrijden
24 juni	De Snippen	2 km wedstrijden
25 juni	Neptunus (Zaandam)	2 km prestatietocht
1 juli	Z.P.C. "De Zeehond"	5 km wedstrijden in zee
1 juli	De Gouwe	Nationale 3 km wedstrijden
2 juli	T.R.B. / R.E.S.	2 km wedstrijden
2 juli	G.S.V.	6 km wedstrijden
8 juli	Ter Werwe	Nationale langebaan wedstrijden
8 juli	F.Z.C. 54	2 km wedstrijden
9 juli	D.J.K. / 't Y	<u>Bosbaanwedstrijden</u>
22 juli	V.Z.P.C.	2 km wedstrijden
23 juli	D.J.K. (Zutphen)	8 km wedstrijden
23 juli	W.Z.P.C.	3 km wedstrijden
30 juli	H.Z.P.C.	3 km wedstrijden in zee
30 juli	De Waranda	3 km wedstrijden
12 augustus	W.Z.C. (Wijhe)	4 km IJselwedstrijden
19 augustus	De Vikings	2 km wedstrijden
27 augustus	R.Z.C.	3 km wedstrijden
2 september	De Bruinvis	2 km internationale wedstrijden.

De data van de wedstrijden waaraan regelmatig door DWR wordt deelgenomen zijn onderstreept.

K. Band.

DE KRINGWEDSTRIJDEN VAN 18 MAART 1961

In een zeer rumoerig Sportfondsenbad zijn door onze leden enkele goede resultaten geboekt. Helaas waren er nog twee afschrijvingen; dat is teveel, vooral omdat we voor die avond een kleine kern hadden ingeschreven. Er waren twee jongens die een nummer weigerden te zwemmen. Dat doen we de volgende keer anders.

De uitslagen zijn als volgt:

1. 33 $\frac{1}{2}$ m rugslag meisjes A.
J.de Vries 32 sec.(kom eens trainen); M.Meyer 36,7 sec.(je vergeet je benen); A.Willemsen 28,6 sec.(trainen op dit nummer); A.de Vries 27,2 sec.(goed zo). M.Kol 29,- sec.(ga zo door); M.Wildschut 3e in 26,6 sec.(uitstekend).
2. 66 $\frac{2}{3}$ m. vrijeslag jongens B.
G.Flipse 47,1 sec.(wordt steeds beter); O.Jacobs 48,9 sec.(Olaf! Olaf!); B.Oomen 3e in 43,- sec. (netjes Benny).
3. 200 m schoolslag heren.
F.de Bruyn 3,29.9 (hmmmm); P.Janssen 3.14.8 (hm).
4. 66 $\frac{2}{3}$ m schoolslag meisjes B.
A.van Hemert 1.04.4 (prima, ga zo door); E.Bekooy 1.06,9 (toon ook op dit nummer vechtlust); M.Schmidt 1.02.5 (goed zo); A.Lenaarts 1.02.6 (meer trainen Ans)
5. Was een estafette voor meisjes A. Maar aangezien wij maar drie meisjes voordit nummer beschikbaar hadden, ging dit programmapunt onze neus voorbij.
6. 66 $\frac{2}{3}$ m rugslag heren nieuwelingen.
G.Flipse 59.2 (lang niet slecht); E.de Leeuw 55.2 (gaat goed zo); J.van Memert 56.8 (kan beter); P.Janssen 1.04.8 (foei, foei); J.van de Poll 50.9(keurig Joop)
7. 4x 66 $\frac{1}{3}$ m wisselslag est. meisjes B.
E.Bekooy rugslag; M.Schmit schoolslag; A.Lenaarts vlinderslag; P.van Hemert vrije slag in de tijd van 4.07.8.
8. 100 m vrijslag heren junioren.
C.Toom 1.27.2 (je begon zo goed); J.van de Poll 1.18.9 (niet te kort je slag); P.Janssen 1.16.2 (hoe kan dat met zo'n training); J.van Hemert 1.14.8 (kan nog veel beter); O.Jacobs 1.13.1 (beter keren); K.Band 1.11.5 (geen eitje hé, Klaas) B.Oomen 1.10 (uitstekend); E.de Leeuw 1.09.6 (veel op stijl trainen); R.Terpoorten 1.07.3 gedisk. (hoe kan dat nou, Rob); F.de Bruyn 3e in 1.04.5 (prima ga zo door)
9. 66 $\frac{2}{3}$ m vlinderslag dames junioren.
A.van Hemert 1.11.4 (een beetje trainen op dit nummer); C.Denekamp 1.11.4 (dat was een vergissing, schoolslag gaat beter); E.Bekooy 1.04.- (dat laatste baantje hé); A.Lenaarts 1.15.- (ja kan beter); M.Schmit 1.11.8 (probeer de tumpek-slag eens); E.Goedman 1.-.- (nog vinniger worden Els); M.Wildschut 1.-.1 (wordt steeds beter); A.Drogtrop 1.08.2 (het laatste stukje niet drijven, maar zwemmen. Foei Alie); G.Drogtrop 56.- 3e (goed zo).

Commentaar wordt gaarne ingewacht bij de Jeugdcommissie.

J.C.

DE MEDISCHE VERZORGING IN DE SPORT

Er bestaat momenteel een enorme belangstelling voor het medische aspect van de sporttraining. Deze is mede een gevolg van de enorme ontwikkeling welke de sportbeoefening heeft genomen en die vooral onder invloed van de vrije zaterdag ongetwijfeld nog verder zal gaan.

Voor een goede sportontwikkeling hebben we nodig: een goede accommodatie, jeugd-leiders, trainers en niet te vergeten een goede medische verzorging.

Voor al dit laatste is belangrijk, want het verhogen van het prestatieniveau kan alleen geschieden onder een verantwoorde medische leiding. In Nederland wordt reeds gestreefd naar de stichting van een medisch-sportcentrum, waarin zowel aandacht aan de physiologische- als aan de psychologische aspecten zal worden besteed. Ook is het noodzakelijk dat de huisarts in deze wordt ingeschakeld.

De Sportarts moet een onderzoek instellen naar de toestand van longen, hart spiercellen, bloedbanen, bloed, nieren en zenuwen, want voor topprestaties is een lichaam nodig dat geheel gezond is. Ook speelt de voeding een belangrijke rol in het prestatievermogen. Zorg altijd voor een goede voeding. In beginsel is dit alles wat de pot schaft, maar voor een sportman is het noodzakelijk dat

hierin in voldoende mate aanwezig zijn:

- a. eiwitten (melk, karnemelk, vlees, vis, profitar en pritotin)
- b. vitamine C (liefst van citrusvruchten, waarin het gehalte hoog is.)
- c. vitamine A en D (liefst en vooral in de winter, innemen in de vorm van levertraan; ook in ander vorm verkrijgbaar).
- d. vitamine B en vooral vitamine B1 en B2 (zijn te vinden in bruin- of volkoren brood, havermout, peulvruchten, gistvlokken en biergist; deze vitamines zijn bijzonder belangrijk voor de sportbeoefenaars).

Soms kan het noodzakelijk zijn dat men over een extra hoeveelheid phosphor beschikt, maar voor het gebruik en de hoeveelheid hiervan is steeds overleg met de huisarts noodzakelijk.

Om voor een wedstrijd in goede conditie te zijn is het noodzakelijk dat de voeding:

1. voldoende calorieën bevat om de prestatie te kunnen leveren.
2. het gehele maag- en darmstelsel opvult, doch vooral niet te veel.
3. smakelijk is.
4. geen dorst opwekt.
5. geen abnormale ontlasting of urinelozing ten gevolge heeft.

Uit het vorenstaande zal U wel duidelijk geworden zijn dat de voeding sterk aan het individu moet worden aangepast.

Ik zal U tot slot een recept geven dat vele topfiguren uit de sport, zoals Marianne Heemskerk, Peter Post, Henk v.d. Grift, voor een wedstrijd gebruiken.

Deze maaltijd wordt, afhankelijk van de opname- en afgiftecapaciteit van de vitale organen een half tot $2\frac{1}{2}$ uur voor de wedstrijd genuttigd.

Ingrediënten: $\frac{1}{4}$ liter melk, 20 gram havermout, 1 gram keukenzout (om een te groot verlies aan lichaamsvocht tegen te houden), 50 gram Dextropur en 40 gram versgeperst fruit (liefst van citrusvruchten)

Hieraan mag, na overleg met de huisarts, zo nodig wat phosphor worden toegevoegd.

Van de melk en de havermout koken we eerst havermoutpap en voegen daar dan de andere ingrediënten bij. Als we er minder goed tegen kunnen, zeven we eventueel de havermout vlak na het koken.

Na afloop van de wedstrijd een half glaasje sodawater, spuitwater of mineraalwater gebruiken. Dit laatste heeft n.l. een gunstige uitwerking op de melkzuurspiegel in ons bloed, die zorgt voor de opname van de voedingsstoffen in de cellen. Een hoge melkzuurspiegel belemmert de voedselopname.

Om het reactievermogen en het coördinatievermogen zo gunstig mogelijk te doen zijn, zijn roken en alcohol taboe. Roken belemmert de zuurstofwisseling en de longen en vermindert het reactievermogen. Alcohol beïnvloedt de hersenschors en verlaagt het coördinatievermogen.

F.H.de Bruijn.

W A T E R P O L O

AZ & PC - DWR Bekercompetitie KNZB 6e ronde. Zeer tot onze spijt heeft ons dappere herenteam deze strijd met 9-2 gewonnen moeten geven. Helaas betekent dit voor ons het einde van de strijd om de KNZB-beker, maar het stemt tot voldoening, dat ons team het zo ver heeft weten te brengen, iets wat nog nooit door een 3e klasser is gepresteerd. Het geeft ons dan ook voldoening dat ons eerste heren-sevental bij keuze is gepromoveerd naar de tweede klasse. Ondanks de nederlaag in Amersfoort toch promotie. Proficiat en volle kracht voorwaarts.

INDELING ZOMERCOMPETITIE 1961

Heren 2e klasse B: DWR I, DAW I, De Dolfijn I, De Gouwe I, HVGB I, De Zijl I.

Gezien de resultaten in de bekerwedstrijden zit er een kans in voor het kampioenschap. Dus vechten jongens.

Heren res. 3e kl. D: DWR 2, HVGB 3, HZC 2, De Meeuwen 4, De Vest 2.

Laat zien wat je waard bent jongens, op naar de res. 2e klasse

Dames 3e klasse B: DWR I, HVGB I, LZC I, Vitesse I, ZCR I.

Dames, op naar de top!

DWR - VZV Een prettige wedstrijd; waarin de doelpuntenmachine op volle toeren draaide, met als resultaat een 8-0 overwinning. Maar dit is nog niet alles, want door dit resultaat werden onze meisjes KAMPIOEN. Hulde!



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

M. C. WILDSCHUT

ASPHALTHANDEL EN DAKBEDEKKINGEN N.V.

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

BUFFET SPORTFONDSENBAD

J. KALES

Gezellig zitje met goed zicht op het bassin

De gehele dag verse koffie en gekoelde dranken

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

TELEVISIE

RADIO

PHILIPS RADIO vanaf f 93.—

GRUNDIG TELEVISIE vanaf f 695.—

Speciaal adres voor alle merken gramfoonplaten

STEEDS DE NIEUWSTE

S. N. VERSTRATEN

Amsterdamstraat 27

Telefoon 19626

Sporthuis WILLEMSSEN

50 JAAR HENGELSPORT

KAMPEERARTIKELN

REGENKLEDING

Botermarkt 46 - Haarlem - Tel. 16043

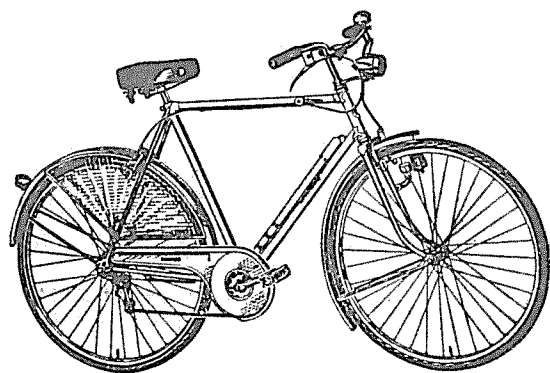
DRUKKERIJEN

KANTOORBOEKHANDEL

P. PRINS

VOOR ALLE DRUKWERKEN

Lange Lakenstraat 2 - Haarlem - Tel. 12278



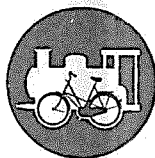
Fietsen

is iets héél anders op een

LOCOMOTIEF

de fiets uit één stuk!

NICO VAN SCHAGEN & ZONEN
GIERSTRAAT 40-42-44 - HAARLEM



H. WATSEMA

ALLEEN HET BESTE

NEVADA WOL in 100 kleuren

JANSEN-TILANUS voor dames, heren en kinderen

TREFFER pyama's, lakens en slopen

Grote sortering Babygoed

POTGIETERSTRAAT 2a, hoek Nagtzaamstraat, HAARLEM-Oost

AUTO-, MOTOR- EN BROMFIETS

FINANCIERING

H. M. VELLINGA

VAN 'T HOFFSTRAAT 104

Haarlem — Telefoon 16794

ALL-RISK VERZEKERING

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

Corns. H. HARTENDORP

RIJWIELHANDEL

GIERSTRAAT 25, HAARLEM

Telefoon 16651



RIJWIEL-, MOTOR- EN

BROMFIETS-REPARATIE

STALLING

Modelslagerij

B. BERGMAN

Schreveliusstraat 32

Tel. 10260 - Haarlem