



D. W. R.

ORGAAN

Sekretariaat: H. Willemze
Langendijkstraat 9 rood
HAARLEM

6

6 - '62

de water rat

Voor levensvreugde en
gezondheid naar 't

SPORTFONDSENBAD

FREDERIKSPARK 14
Haarlem

H. van der VLERK & Zⁿ.
Uurwerken

ZIJLSTRAAT 5

HAARLEM - Tel. 13554

Anno



Haarlemse Zwem- en Poloclub „DE WATERRATTEN”

Oppericht 23 juli 1922

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

In aansluiting aan de in ons laatste nummer gedane mededeling dat we voorlopig geen nieuwe leden kunnen toelaten die niet in het bezit zijn van een zwemdiploma, is onder de adspiranten een enquête gehouden naar hun diplomabezit. Uit de gegevens die we reeds binnen hebben heeft de technische commissie reeds enige gevolgtrekkingen kunnen maken ten behoeve van de leidsters en leiders op het eerste oefenuur, doch graag zouden wij zo spoedig mogelijk over de volledige gegevens beschikken. Willen zij die dus op het eerste uur in het Sportfondsenbad zwemmen op dinsdagavond hun formulier alsnog zo spoedig mogelijk aan de daar aanwezige leidsters (ders) ter hand stellen, of, wanneer ze hun briefje kwijt zijn geraakt, de nodige gegevens mondeling aan dezen doorgeven? Bij voorbaat onze dank voor Uw medewerking.

Bij dit onderzoek is evenwel ook iets naar voren gekomen wat op het eerste gezicht wat vreemd lijkt, maar wat wanneer U het tot de juiste proporties terugbrengt helemaal niet zo gek is. We doelen hierop de opmerking die we kregen over het feit dat het wel twee jaar kan duren voordat een kind tijdens de normale cluburen heeft leren zwemmen. U mag het gerust weten, ook ons kwam dit wat vreemd voor, totdat een van de trainsters ons uit de droom hielp. Wist U dat een kind dat dagelijks of nagenoeg dagelijks gaat zwemmen gemiddeld 90 lessen nodig heeft voordat het kan afzwemmen voor het diploma? Is het dan nog vreemd wanneer een kind dat alleen op de wekelijkse cluburen les komt halen hiervoor ongeveer 2 jaar nodig heeft? We hopen nu we beter gedocumenteerd zijn over het ontwikkelingsniveau van onze adspiranten, onze instructie meer doeltreffend te kunnen maken en daarmee tevens de grondslag te hebben gelegd voor een snellere opleiding voor het zwemdiploma. Hierbij vragen we nogmaals begrip voor het feit dat we in de eerste plaats een vereniging zijn voor hen die kunnen zwemmen en die deze vaardigheid in wedstrijdverband willen beoefenen en verbeteren.

W E N E N

Nog een klein aantal weken en dan is het zo ver. Op vrijdag 10 augustus 's morgens om 6 uur kunnen we een groot aantal van onze leden gepakt en gezakt hun reis naar Oostenrijk zien aanvaarden, een werkelijk onvergetelijke vakantie tegemoet. Zij die Wenen en omgeving kennen zullen dit zonder meer kunnen beamen als zij zien wat er allemaal op het programma staat. Wilt U weten wat er gaat gebeuren? Wel nu, hier volgen de bijzonderheden.

Vrijdag: Per bus een schitterende tocht door Duitsland met de nodige onderbrekingen voor maaltijden enz. en overnachting in de streek Würzburg/Nürnberg.

Zaterdag: Voortzetting van de reis naar Wenen, waar we met muziek worden ontvangen door het bestuur van "Wien-Sport".

Zondag: 's Morgens om 9 uur voor de liefhebbers een wandeling door oud-Wenen met een bezoek aan de bekende Stephan's Dom. Al houdt U er niet van om in Uw vakantie na een lange reis vroeg op te staan, laat dan Uw sportieve instelling zien en ga mee deze wandeling maken, want U ziet iets werkelijk unieks. 's Middags volgt dan ons eerste treffen met onze Weense sportvrienden in een van de bijna 100 baden die deze stad rijk is.

's Avonds blijven we gezellig bij onze nieuwe sportvrienden met muziek en dansen.

- Maandag: Om 10 uur zal onze voltallige ploeg officieel op het Weense Stadhuis worden ontvangen en zal dit fraaie gebouw worden bezichtigd. De rest van de dag kunnen we naar eigen believen doorbrengen, waarbij vertegenwoordigers van Wien-Sport ons graag met raad en daad terzijde zullen staan.
- Dinsdag: Die morgen starten we om 9 uur voor een tocht langs Belvédère, het slot Schönbrunn, door het Wienerwald, de Wiener Höhenstrasse naar de Kahlenberg, waaraf we kunnen genieten van een prachtig uitzicht op de stad en de Donau. 's Avonds brengen we een bezoek aan het beroemde wijndorp Grinzing met zijn wereldbepaalde stemming, Schrammelmuziek enz., terwijl we bovendien een onvergetelijke indruk krijgen van Wenen bij avond.
- Woensdag: De voormiddag staat geheel te eigener beschikking. De middaguren zijn gereserveerd voor een tweede krachtmeting met onze Weense zwemsportliefhebbers. Ook de avond kunnen we naar eigen keuze bestemmen.
- Donderdag: Dagtocht naar de Semmering - stoeltjeslift Hirschenkogel - panorama van de Rex-Alpen ende Schneeberg. Daarna via het mooie Höllental naar Dietersdorf, waar we na de met muziek opgeluisterde warme maaltijd nog wat kunnen dansen.
- Vrijdag: Laatste gelegenheid om een hele morgen en middag gezellig de stad in te gaan, souvenirs te kopen enz. Na het avondeten per touringcar een tocht door het verlichte Wenen met als klap op de vuurpijl en slot van de vakantie een bezoek aan het Wiener Prater met zijn fantastische attracties. Velen van U zullen ongetwijfeld van de film "The third man" hier het Riesenrad (65 m hoog) herkennen. Verder o.a. drie grote achtbanen, een grottenbaan, een liliputexpres enz. enz.
- Zaterdag: Na het ontbijt aanvaarden we de terugreis naar Nederland, waarbij ongetwijfeld de nodige ervaringen en belevenissen de hoofdschotel van de gesprekken zullen vormen. We overnachten dan ook weer in de omgeving van Nürnberg.
- Zondag: Laatste dag van onze trip en 's avonds aankomst in Haarlem.

U ziet het, een werkelijk subliem programma hebben onze Weense sportvrienden voor ons in elkaar gezet.

Voor hen die deze vakantietrip, die is als een sprookje uit Duizend en één Nacht, gaan meemaken, nog even uit de droom te helpen, volgen hier nog enkele belangrijke aanwijzingen:

1. De handbagage. Deze gaat mee in de bus en komt dus niet in de kofferruimte. Hierin moet U hebben:
 - a. Uw paspoort of touristenkaart.
 - b. Uw mondvoorraad.
 - c. Uw pyama en toiletartikelen.
 - d. Uw portemonnaie met Oostenrijks en Duits geld in zo klein mogelijke specie.
2. De koffer. Deze gaat bij het beginpunt in de afgesloten kofferruimte van de bus en komt er pas weer in Wenen uit. Neem niet meer dan één koffer mee en vergeet vooral Uw sportkleding niet.
3. Logies. We logeren in het BUNDESSPORTHEIM aan de BLATTGASSE in WENEN. Ook gebruiken we hier het ontbijt 's morgens tussen 8 en 9 uur. Op de tripdagen worden deze tijden een uur vervroegd. De warme maaltijden worden gebruikt in Restaurant DORNER in de Löwengasse. De lunches verzorgen we zelf in onderling overleg. Op de overnachtingsplaatsen tijdens de reis naar en van Wenen is in de reissom een warme maaltijd en ontbijt inbegrepen.
4. Geld. Voor onze lunches, consumpties, prentbriefkaarten voor thuis, entrees enz. moet U rekenen op een bedrag van ten minste f 50,- per persoon. Kan en wil men meer meenemen, dan verdient dit zeker aanbeveling.

5. Wagenziekte. Al wensen we die niemand toe, laten zij die hiervan last hebben of denken er last van te kunnen krijgen tabletjes hiertegen meenemen en deze innemen voordat ze gaan rijden.
6. Manieren. Laten we er om denken dat we in het buitenland als het ware ambassadeurs zijn van ons land en ons dienovereenkomstig gedragen. Volgdaarom ook steeds de aanwijzingen van de reisleider nauwgezet op. U zult er zelf louter profijt van trekken.

Na al deze bijzonderheden, rest ons nog maar één wens: Een prettige en sportieve vakantie met veel mooi weer, een schat van ervaringen en een behouden thuiskomst.

N.B. Wilt U alsnog mee met deze reis? Vraag dan nogheden inlichtingen bij de Heer J. v.d.Booren, Van Oosten de Bruijnstr. 41. Wie weet, misschien is er nog een mogelijkheid.

ZWEMMEN

DE KILOMETERVRETERS

Met zorgelijke gezichten hebben we lang naar de lucht gekeken. Waar bleef de zom om het buitenwater de temperatuur te geven die nodig is om het seizoen van de langebaanwedstrijden te kunnen inluiden. Maar enkele dagen voor de opening daarvan met de traditionele 2 km wedstrijd in Loosdrecht brak echt de zon door de wolken en begon het op een echte zomer te lijken. De door de zwemvereniging De Robben georganiseerde wedstrijden verliepen in de typische sfeer die aan dergelijke evenementen eigen is. Helaas was er veel wind, zodat de zwemprestaties nogal gedrukt werden door de invloed van de voor binnenwater toch werkelijk niet kleine golven. De start van de ruim 150 deelnemers leverde een zeer bijzonder gezicht op, want toen deze zich te water begaven kwam er zoveel modder naar boven dat allen er bij het bovenkomen na de startduik uitzagen als negers. Maar snel waste het water die sporen weg en gingen de deelnemers vol goede moed op weg. Helaas zagen we hieronder slechts twee leden van DWR. Alleen Rob Terpoorten zag in deze strijd kans in de prijzen te vallen.

De volgende dag trokken de gebroeders Van Hemert naar Oosterhout in Noordbrabant, om daar de kleuren van onze vereniging hoog te houden. Deze wedstrijd over 3 km, georganiseerd door de vereniging "De Waranda" wordt verzwommen in het Wilhelminakanaal. Reeds lang voor de start heerst er bij het beginpunt van de strijd een gezellige sfeer. Overal staan de auto's en busjes die de zwemmers en zwemsters hebben aangevoerd. Oude bekenden zien elkaar weer hier terug en nieuwe contacten worden gemaakt. Uit de luidsprekers langs het kanaal klinkt een gezellig muziekje en zo wordt het beginsignaal afgewacht. Helaas konden we hier geen denderende plaatsen veroveren en moesten we genoegen nemen met een rangschikking op de 14e en de 16e plaats.

Traditioneel is ook de 2 km wedstrijd in het Amsterdam-Rijnkanaal bij Tiel, die jaarlijks wordt verzorgd door de vereniging "Vahalis". Ook hier weer veel bekende gezichten, waaronder 6 leden van DWR. Na afloop van de zwemwedstrijd zie je alle deelnemers(sters) gezellig bij elkaar op de dijk zitten kijken naar de tot het programma behorende polowedstrijden. Daarna gaat het naar een zaaltje waar onder de vrolijke klanken van een Tielse band de prijzen worden uitgereikt en een broodmaaltijd wordt aangeboden. Voor de spijsvertering volgt tot slot een korte maar intense danspartij.

Later begrijp je niet, dat je bij dergelijke evenementen zo weinig van je clubleden ontmoet, want je kunt hiervan, naast het sportieve element, met radio Veronica zeggen "Uit is goed voor U".

Laten we dus hopen dat we bij de nog volgende wedstrijden een grotere D.W.R.-ploeg aan de start zien. Misschien heeft onbekendheid met het programma van de kilometervreter een nadelige invloed gehad op het aantal aanmeldingen en daarom volgt hier het nog komende programma.

21 juli	Steenwijk	2 km	11 aug.	VZPC	2 km
22 juli	W.Z.P.C. Purmerend	3 km	18 aug.	F.Z.C. '54	2 km
29 juli	RRB/RES Tilburg	2 km	25 aug.	Z.C.E.	afstand onbekend

Deelnemers(sters) zowel als zij die als supporter mee willen naar deze wedstrijden kunnen zich opgeven bij Jan van Hemert, Kloosterstraat 101.

P.S. Zoals jullie weten bestaat er bij onze vereniging een speciale jaarlijkse wisselprijs voor degene die in het afgelopen jaar het grootste aantal kilometers in de langebaanwedstrijden heeft "gevreten". Dit ereteken is nu in het bezit van Jaap Bood. In het achter ons liggende deel van het langebaan-seizoen zijn er nog niet veel kandidaten voor deze prijs in de running. Hier moet echt verandering in komen en dat kan ook, want een ieder die bovengenoemde afstanden kan zwemmen, kan kandidaat voor die prijs worden. Hier is niet de gemaakte tijd doorslaggevend, maar het grootste aantal afgelegde kilometers. Zelfs al zou je als laatste in een wedstrijd eindigen, dan telt je prestatie toch mee. Laat dus zien wat je waard bent en geef je op voor de komende wedstrijden. Een echt D.W.R.-lid kijkt niet op een kilometertje meer.

J.v.H.

WATERPOLO

ZIOS - DWR(dames). Het begin van deze ontmoeting liet een gelijk opgaande strijd zien en het was tegen het einde van de eerste helft toen onze dames hun juiste vorm wisten te vinden. In snel tempo scoorden ze 4 doelpunten, waartegenover Zios er slechts 1 kon laten noteren. Ook in de tweede helft van de strijd behielden onze dames hun overwicht en bracht Rie Thuis-van Veende stand op 7-1. Uit een schermutseling voor het Zios-doel kreeg Miep Sint de bal vrij en de stand werd 8-1. Tot nu toe hadden we nog niets gemerkt van de gezusters Drogdrop, die het toch echt aan hun reputatie verplicht waren ook hun duit in het "netje" te doen. Maak U niet ongerust, want Alie en Joke zorgden er voordat de eindstand op 10-1 kwam. Gerda missen we in deze opsomming omdat ze wegens een blessure op de kant moest blijven.

UIT DE BRIEVEN VAN FORBES CARLILE

Na de meer algemene beschouwingen in het vorige nummer over het zwemmen en de conditie van de zwemmers in het algemeen, nu eerst wat wenken voor onze wedstrijd-mensen. Zorg vóór iedere wedstrijd voor een goede warming-up. Begin je tijdig voor de wedstrijd daarop in te stellen. Maak zowel je geest als je lichaam "wakker", want dat is nodig voor het bereiken van een topprestatie, ook al lig je niet op internationaal niveau. Is het water in het zwembad warm genoeg, zwem je dan even los door ten hoogste 400 m langzaam te zwemmen, afgewisseld met enkele korte sprintjes van ongeveer 25 m. Doe daarna op de kant wat bewegingsoefeningen en loop wat rond, zodat alle spieren los komen. Neem daarna een korte rust, waarbij je er door warme kleding voor moet zorgen niet koud te worden. Loop daarna bij het bad op en neer om zo warm mogelijk te worden. Een warme of hete douche vlak voor de start kunnen geen kwaad, vooral wanneer het water koud is. Let er evenwel op, dat je niet te lang voor de wedstrijd te warm bent en al gedeeltelijk weer afgekoeld voordat je te water gaat.

Een tweede punt van belang vormt de juiste start. Hierbij is gebleken, zowel in de theorie als in de praktijk, dat hierbij de instelling moet worden genomen voor een lange sprong van stilstand uit. De meeste cracks buigen naar voren met de tenen gehoekt over het startblok en laten hun armen voor zich hangen op een zodanige wijze, dat een volledig evenwicht bereikt wordt. Vooral deze balans is van belang voor het voorkomen van valse starts. Op het startsignaal worden dan de armen naar achteren gebracht, waardoor een gelijkmatige en tegengestelde beweging ontstaat die het lichaam naar voren helpt vallen. Wanneer de tenen dan ongeveer het startblok verlaten, zijn de armen in een zodanige stand, dat deze naar voren gebracht kunnen worden om het lichaam een goede voorwaartse positie te geven. Het lichaam moet dan van top tot teen volkomen strak gestrekt worden gehouden en moet met een zo klein mogelijke hoek in het water komen. Zet de eerste slag na de start vooral niet te vroeg in en haal het grootste nuttige effect uit het uitdrijven. Dit is volgens de heer Carlile de ideale methode voor de individuele nummers, waarbij er natuurlijk op gelet moet worden, dat persoonlijke betere resultaten soms ook op een andere wijze kunnen worden bereikt.

L.M.

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-oftussenteen-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

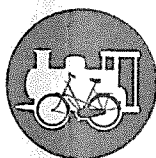
GORDIJNSTOFFEN

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

Waterratten 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 HOFFSTRAAT 104

Haarlem — Telefoon 16794

ALL-RISK VERZEKERING

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