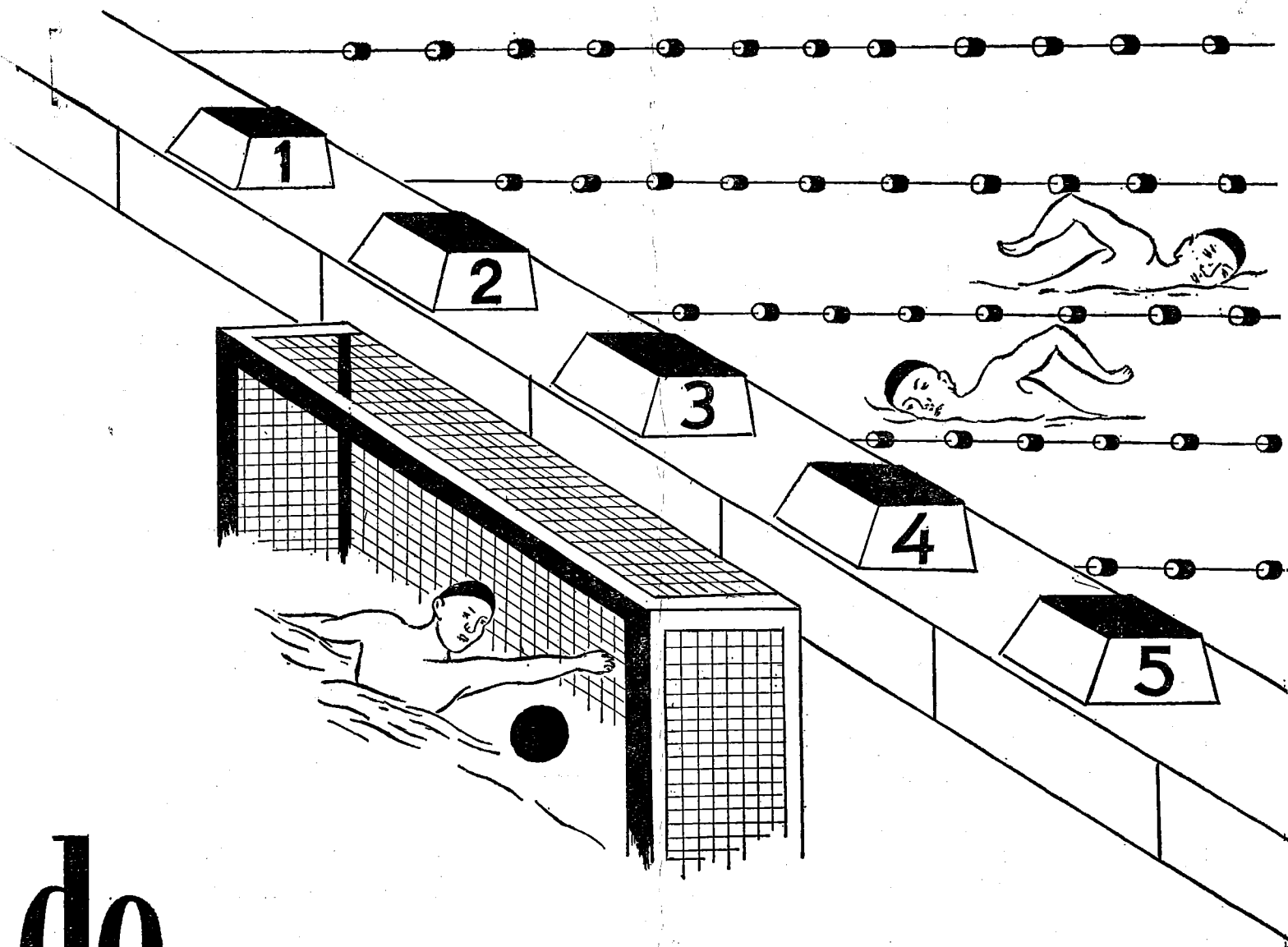


Maart 1970

DWR



de
waterrat

Secretariaat :
Langendijkstraat 9 rood
HAARLEM



Voor autoplaatwerkerij

Giesbergen

Telefoon 023 - 31 05 73 bedrijf
252677 thuis

Bedrijf:

Waarderweg 22 - Haarlem

Het adres voor iedere foto- en filmamateur is :

FOTO - BARENDs - CINE

Uw Super 8 en dubbel 8 mm film wordt door ons binnen
24 uur van geluidsspoor voorzien.

TEL. 31 62 81 - ZIJLWEG 66 - HAARLEM

LEICA SPECIALIST

GROTE FOTO- en FILMCATALOGUS gratis verkrijgbaar.

- Rotan meubelen
- Tuinmeubelen
- Parasols
- Campingbedden
- Fijn en grof mandenwerk

Speciaalzaak sinds 1819

Brinkman

VERWUFT 7
HAARLEM
(t/o V & D)
Telefoon 32 12 28



ZAKENREIZEN
VAKANTIEREIZEN
VERENIGINGSREIZEN
bij :

**REISBUREAU
DE MAGNEET n.v.**

HAARLEM - BARTELJORISSTRAAT 75
TEL. 023 - 32 11 40

TIMMERMANS

Gen. Cronjéstraat 14 - HAARLEM - Telefoon 023 - 62109

**gashaarden - wasautomaten -
centrale verwarming -
technisch advies installatiebureau**

Aansluitingen worden door ons eigen loodgietersbedrijf vak-
kundig uitgevoerd. Vraag vrijblijvend prijsopgave.

Plaatselijk en Landelijk erkend gasfitter.

STEEDS HET VOORDELIGST !

't MARKTWINKELTJE

**ruime sortering knopen - kant - galons - tirolerband
Wij zijn ook ruim gesorteerd in voering**

GIERSTRAAT 45 - HAARLEM - TELEFOON 312147

MARKTSTANDPLAATSEN :

Maandag : GROTE MARKT

Donderdag : FLORESSTRAAT

HAARLEMS CONTACTLENS INSTITUUT

Rijksgediplomeerd Opticien-Contactlensspecialist

*Kosteloos vooronderzoek
Proefperiode van 3 maanden
prijzen geheel compleet v.a. f 225,-*

JANSSTRAAT 56 - HAARLEM - POSTBUS 544
TELEFOON 023 - 32 01 18

Auto-elektriciteit GEBR. STEFFENS

REPARATIE-INRICHTING voor
Dynamo's - Startmotoren etc.

RAI- en BOVAG ERKEND

WOUWERMANSTR. 32 - HAARLEM
Telefoon 0 23 - 26 51 74 - Privé : 0 23 - 25 28 33



Dameskapsalon „Léon”

Biedt u na 10 watergolven

1 watergolf gratis !

Wij geven U een vakkundige behande-
ling voor uw PERMANENT of
VERFBEHANDELING

Onze specialiteit is het opmaken van haarstukjes.

Burg. Rampstraat 7 (zijstraat Brouwersvaart)
Telefoon 023 - 31 69 88



Eet u graag brood dat ook naar
BROOD smaakt ?

Dan naar de warme bakker
in uw buurt !

DE BAKKER MET DE GROOTSTE SORTERING :

A. P. DE GEUS

ZIJLWEG 98 - HAARLEM - TEL. 023 - 32 53 24

Officieel orgaan van de H.Z. & P.C.

"De Waterratten"

opgericht 23 juli 1922.

48e jaargang, nummer 3, maand maart 1970.

Verschijnt maandelijks.

Zéér belangrijk voor wedstrijdzwemmers(sters):

Het komt nogal eens voor, dat leden van onze vereniging op wedstrijden gediskwalificeerd worden, door een foutieve handeling tijdens het zwemmen van hen baan. Daarom laten wij hieronder een korte omschrijving volgen van de belangrijkste artikelen uit het sportreglement betrekking hebbende op de zwemwedstrijden.

KEERPUNT EN EINDPUNT SCHOOLSLAG: Met beide handen gelijktijdig en op gelijke hoogte aantikken met schouders evenw. wateropp. Na start en keerpunt één arm- en één been-slag onder water.

KEERPUNT EN EINDPUNT VLINDERSLAG: Met beide handen gelijktijdig en op gelijke hoogte aantikken. Schouders evenw. wateropp. Na start en keerpunt mogen één of meer been-bewegingen gemaakt worden en slechts één doortrekbeweging der armen om boven te komen.

KEERPUNT EN EINDPUNT RUGSLAG: Iedere deelnemer die rugligging verlaat voordat zijn hoofd, meest naar voren reikende hand of arm keer- of eindpunt heeft aangeraakt wordt gediskwalificeerd.

KEERPUNT VRIJE SLAG

Aanraken met enig lichaamsdeel.

EINDPUNT VRIJE SLAG

Aanraken met één hand-

OMSCHRIJVING ZWEMSLAGEN.

SCHOOLSLAG: Armen en benen maken symmetrische bewegingen. Handen aan of onder wateroppervlakte naar voren. Handen naar achteren met zijwaarts gerichte beweging. Lichaam en schouders evenw. aan wateropp. Hoofd niet onder water (let op laatste slag). Op- en neergaande bewegingen van benen is niet toegestaan.

VLINDERSLAG: Armen gelijktijdig en tezamen over water naar voren en onder water naar achteren. Lichaam en schouders evenw. wateropp. Het is toegestaan van schoolbeenslag onderweg over te gaan in dolfijnbeenslag en omgekeerd. Let op aantikslag.

RUGSLAG: Gehele baan op rug zwemmen. Hoogst liggende schouder met een hoek met wateropp. maken van minder dan 90°. Rugslag is zwemmen op de rug.

VRIJE SLAG: Elke zwemwijze is toegestaan, ook het wijzigen van zwemslagen. Bij wisselslag mag geen der voorgaande slagen herhaald worden.

WISSELSLAG: Estafette: rug-school-vlinder-vrije slag.

Persoonlijk: vlinder-rug-school-vrije slag.

START: Na fluitsignaal VK achterop startblok of bij rugslag te water. Bij rugslag voeten en tenen onder water voor startsignaal. Overloopgoten niet gebruiken. Na startcommando onmiddellijk in starthouding. Staan deelnemers onbewegelijk stil dan startsignaal.

SPREUK VAN DE MAAND

SPREUK VAN DE MAAND

SPREUK VAN DE MAAND

SPREUK VAN DE MAAND

Een goede naam

is een bijzonder

kostbaar kleinood.

Kopie inleveren vóór 4 april 1970 bij de redactie, Lorentzkade 524, Haarlem.

Bestuur:

Voorzitter	: G. Voogd, Ernst Casimirlaan 62, Overveen	Tel. 261304
Sekretaris	: H. Willemze, Langedijkstraat 9 rd., Haarlem	Tel. 314627
Penningmeesteresse	: J. Kerkhoff-Regter, Burgwal 54, Haarlem	Tel. 321088

Technische Commissie:

Voorzitter	: J.A. Kroonsberg, Finlandstraat 25, Haarlem	
Polosekretaris	: J. v. Hemert, Flemingstraat 350, Zandvoort	Tel. 02507-4532
Polosekretaresse	: G. Pennarts-Zieren, Spaarnelaan 17, Haarlem	Tel. 281693
Zwemsekretaris	: R. Willemze, Langedijkstraat 9 rd., Haarlem	Tel. 314627
Keuringscommissaris	: E. Schouten, Burg. Sandbergstraat 2, Haarlem	Tel. 326527

Jeugdbestuur:

Voorzitter	: Rob Borgerding, Houtmankade 21, Haarlem	Tel. 242048
Sekretaresse	: Marisca Wildschut, Ramplaan 97 a, Haarlem	Tel. 244380

Ledenadministratie : Hans v.d. Booren, Van Oosten de Bruijnstraat 41, Haarlem. Tel. 325047

Redactie : Jan en Hans Stocker, Lorentzkade 524, Haarlem Tel. 243642
Verzorging clubblad: Paulien v.d. Booren, Diny Heijselaar, Rob Borgerding en Jan Verdel

Oefenuren:

binnenbad: Sportfondsenbad
MAANDAG : 18.45 - 19.45 uur age-groupswimming
DINSDAG : 17.30 - 18.15 uur idem
18.15 - 19.45 uur wedstrijdtraining

Buitenbad: Kleverlaan:

MAANDAG : 19.00 - 21.00 uur

Houtvaart :

WOENSDAG : 19.00 - 21.00 uur

VRIJDAG : 19.00 - 21.00 uur

CONTRIBUTIES:

jeugdleden t/m 17 jaar : f 9,-- per jaar
senioren : - 12,-- " "
donaties, minimum : - 7,50 " "

Deze bedragen worden verhoogd met f 0,35 W.A.-verzekering en indien men gekeurd is f 1,-- startgeld.

Bij aanmelding als lid is men een entreegeld verschuldigd van f 5,--.

GIRO : 328274 ten name van de H.Z. & P.C. "De Waterratten" (D.W.R.) te Haarlem.

SPORT-TOTO (Voetbalpool).

In dien U via D.W.R. aan de sport-toto deelneemt is dit voor onze vereniging een grote financiële steun.

Alle inlichtingen verstrekt mevrouw J. Kerkhoff-Regter, Burgwal 54, Haarlem, Tel. 321088, ook tijdens de oefenuren.

NIEUWE LEDEN NIEUWE LEDEN NIEUWE LEDEN NIEUWE LEDEN NIEUWE LEDEN NIEUWE LEDEN

Linda Biesbrouck	Allanstraat 75	Haarlem	24-05-1965
Renske N. Bon	Breestraat 8	-	26-04-1961
Alinda Breeuwer	Rollandstraat 46	-	22-04-1965
Angelo Dijkstra	Van Nesstraat 35	-	09-11-1961
Franciscus v. Geylswijk	Rozenprieelstraat 10	-	26-09-1960
Martinus J. Guichelaar	Laan van Osnabrück 23	-	23-04-1956
Carolien v. Hierop	Muiderslotweg 233	-	09-01-1964
Johanna G. Lijbers	Zwitserlandstraat 60	-	25-03-1957
Karina Nolte	Duinroosplantsoen 15	-	15-07-1961
Johanna P. Roelofs	Stockholmstraat 14	-	16-06-1957
Ivonne Schmidt	Burgwal 50	-	08-04-1961
Naomie Schriek	Mr. Joostenlaan 27	-	16-12-1960
Ruut W. Sonneveld	Romestraat 119	-	22-04-1964
Johnny P. Valenteyn	Klaverstraat 19	-	21-05-1964
Frank Veerman	Ged. Voldersgracht 53	-	02-02-1963
Ingrid Veerman	Ged. Voldersgracht 53	-	23-01-1964
Abram F. Vrolijk	Lange Herenvest 112 rd.	-	17-08-1955
John Webster	Ravelingsteeg 7 rd.	-	16-11-1958

NIEUWE DONATIES

de heer H. Borgerding	Houtmankade 21	-
mevr. A. Stocker-Bel	Lorentzskade 524	-

Bezwaren tegen toelating van bovenstaanden tot lid van onze vereniging dienen binnen 14 dagen na het verschijnen van het klubblad schriftelijk te worden ingediend bij de sekretaris, de heer H. Willemze, Langendijkstraat 9 rood, Haarlem.

—•—•—•—•—•—•—•—•—

VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN

april april april april april april april april april april april april april april april

1. E. Klootwijk	13. M.A. Engel	23. M. v.d. Weyden
3. M. Bos	14. H. Spaans	S. Vaars
4. A. de Vries	15. T. van Soest	R.E. Bootsma
J. Roosenhart	16. R. Stolwijk	M.J. Guichelaar
M. Woerlee	M. Lembeck	24. A. Spaan
I. Konijn	17. H. Wijnveld	R. de Konningh
5. C. Strating	M. v. Haard	25. J. Kerkhoff-Regter
6. G. de Geus	R. Hartog	Th. Vrolijk
M. Zwier	M. Kooiman	G. Beverdam
7. H. van Leeuwen	18. A. Groeneveld	26. N. Deen
R.W. Dijkstra	19. P. van Leeuwen	R.N. Bon
8. W. Krieger	F. Blansert	27. H. v. Bourgondiën
A. Kroonsberg	21. J. v. Hemert	J.E. v. Strijen
H. Hageman	R. Willemze	28. L. Ris
C. Rovers	B. Willemze	C. Moolenaar
I. Schmidt	J. Stolwijk	J. Seggelink
9. L. Reep	G. Willemsen	M. Zwemmer
Th. Born	22. G. Swanborn	A. Smit-Bisenberger
11. C. de Wit	A.C. Hessling	29. F. Hendriks
12. Th. Warlé	E.M. Bakker	G. Bourgonje
	A. Breeuwer	30. A. Sliggers v. Wijk
	R.W. Sonneveld	G. Strating
		W. Schippers

ALLEN VAN HARTE GEFELICITEERD

ONDERLING TYDZWEMMEN 1969 - 1970

Hieronder een overzicht van de tijden, gemaakt tijdens de vierde ontmoeting van het Onderling Tijdzwemmen op 3 maart 1970, en de gecorrigeerde tussenstand na vier ontmoeting. De vijfde en tevens laatste ontmoeting zal gehouden worden op dinsdag 14 april. Iedere leeftijdsgroep zal dan slechts één nummer moeten zwemmen. Na afloop van de wedstrijden zal de prijsuitreiking plaatsvinden met twee of drie fantastische prijzen per leeftijdsgroep, afhankelijk van het aantal deelnemers in die groep.

MEISJES ONDER 8 JAAR:	33 1/3 m. borstcrawl	33 1/3 m. rug	Totaal
1. Annemieke Willemsse	50.6	---	390.7

JONGENS ONDER 8 JAAR:	33 1/3 m. borstcrawl	33 1/3 m. rug	Totaal
1. Arthur Spaargaren	39.8	48.8	363.0
2. Ronny Buurman	47.8	51.2	375.8
3. Menno Spaargaren	54.1	58.1	406.9
4. Gert Bruines	43.8	45.2	416.5
5. Gertjan Geus	55.0	51.0	427.5
6. Gertjan Buhrman	56.2	63.4	447.1

MEISJES 8 EN 9 JAAR:	33 1/3 m. borstcrawl	33 1/3 m. rug	Totaal
1. Hannie Peek	25.8	28.8	208.6
2. Ellen Gerver	26.6	30.4	220.6
3. Ingrid Flinterman	26.5	33.4	228.6
4. Ingrid Arnold	28.4	34.0	246.4
5. Tanja Groenevelt	36.9	43.0	289.6
6. Annette Knoef	30.0	34.6	319.2
7. Hedy van de Heyden	40.6	---	382.4
8. Annelies Hekket	60.0	58.4	412.3
9. Cora de Wit	1.15.4	54.4	425.7
10. Christa Jansen	60.0	46.0	454.0
11. Patricia de Vries	1.07.4	1.06.8	479.4
12. Saskia van Es	---	1.02.5	483.7
Karin Balluna	30.1	37.2	
Caroline Keur	35.2	39.4	
René Bon	47.6	43.6	
Cindy Spieker	57.5	52.1	
Carla Happée	1.07.8	53.0	
Nicole Smulders	60.0	62.0	
Annelies Filippo	60.0	1.10.0	
Els Boon	55.6	---	
Corine Spoor	---	57.8	

JONGENS 8 EN 9 JAAR:	33 1/3 m. borstcrawl	33 1/3 m. rug	Totaal
1. André Visser	26.6	29.2	216.6
2. Edo Surendank	26.9	37.3	244.0
3. Rob Peters	29.3	35.2	245.9
4. René Kemmer	29.0	34.0	249.1
5. Fred Willemsse	29.0	41.6	253.2
6. Freddy Repko	30.2	37.5	259.2
7. Paul Peeters	30.8	34.8	262.4
8. Frank Tervoort	30.0	33.0	265.9
9. Henri Raaphorst	36.4	42.0	287.6

Vervolg JONGENS 8 EN 9 JAAR: 33 1/3 m. borst 33 1/3 m. rug Totaal

10. Rob de Wringer	36.1	36.1	289.1
11. Marco Repko	46.0	49.2	324.1
12. Joost Korstenbroek	32.4	35.2	329.8
13. Huub de Vries	31.8	36.6	342.3
14. Bert Broekhof	---	---	365.1
15. Maurits Kooiman	35.8	39.6	374.4
16. Lex de Wringer	45.8	43.6	440.5
17. André de Jong	39.8	51.9	460.7
18. Onno Alting	51.9	1.28.2	476.1
Bas Bruines	42.0	39.8	
Rudolf Dikkeboom	53.0	55.6	
Ronald Wildschut	47.7	1.11.1	

MEISJES 10 EN 11 JAAR: 66 2/3 school 33 1/3 m. vlinder Totaal

1. Carrie Hekket	1.06.8	31.3	319.5
2. Marijke Korstenbroek	1.03.3	28.1	329.0
3. Cathy Gerver	1.08.6	32.0	345.1
4. Renate de Joode	1.16.4	30.2	347.8
5. Albertine Duynstee	1.05.2	32.0	362.9
6. Marleen Spaan	1.14.8	36.4	366.0
7. Jacqueline van Huystee	1.22.5	35.4	407.1
8. Karin Talens	1.15.2	---	469.0
9. Lisa van Gemip	1.32.0	49.6	534.2
10. Irene Knoef	1.34.4	---	571.4
Erna de Vries	1.27.0	45.3	
Carla Strating	1.29.6	46.4	
Lizet Ris	1.38.1	47.0	
Monique Smit	1.45.0	1.02.0	
Yolanda Bank	1.50.0	52.1	

JONGENS 10 EN 11 JAAR: 66 2/3 m. school 33 1/3 m. vlinder Totaal

1. Edwin Koslovs	1.04.8	27.0	303.6
2. Harry Groenevelt	1.14.1	35.0	364.2
3. Benno Breeuwer	1.12.4	45.0	393.0
4. Ivo van Regteren-Altena	1.21.0	40.0	523.9
5. Frans Opmeer	1.32.2	41.2	464.4
6. Ronald Meister	---	---	467.3
7. Rock Ashworth	---	---	489.4
8. Hans de Wringer	1.39.5	49.3	515.2
9. Hielke Drupsteen	1.45.4	54.0	523.9
10. Paul de Wringer	1.41.1	---	533.2
11. Cor de Jong	1.51.2	---	558.5
12. John Webster	1.36.8	47.6	562.8
Karel Wildschut	1.26.2	43.2	
Jan Geert Goinga	1.27.8	54.2	

MEISJES 12 EN 13 JAAR: 66 2/3 m. rug 33 1/3 m. vlinder Totaal

1. Suzy de Wringer	50.0	25.2	293.1
2. Marianne Kemmer	51.2	26.1	307.0
3. Renate Reukers	57.6	24.8	320.3
4. Marianne Zwier	59.2	25.4	323.1
5. Anita Kappen	60.8	27.3	356.2
6. Annemieke Spaan	1.02.3	32.0	359.2
7. Thea Huybregts	1.07.0	31.1	390.0
8. Karin van Loon	1.05.8	32.8	391.2

LAGEN KRINGWEDSTRIJDEN, ZONDAG 1 FEBRUARI 1970.

100 m. vrije slag heren

Verdel 22.01.1

50 m. vrije slag meisjes 8/9 jaar

Ed Flinterman 47.6
Gerger 44.3
Peek 42.4 II

100 m. vlinderslag jongens 10/11 jaar

Koslovs 1.39.3

50 m. schoolslag meisjes 8/9 jaar

Ed Flinterman 56.1
Peek 54.8
Gerger 51.3 I

100 m. rugslag meisjes 10/11 jaar

en Spaan 1.58.2
ke Korstenbroek 1.45.8
Gerger 1.49.5
Hekket 1.38.4

50 m. vrije slag jongens 8/9 jaar

René Kemmer 54.2
Rob de Wringer 60.-
Frank Tervoort 47.7
Fred Willemze 46.- III
André Visser 45.9 II

800 m. vrije slag dames

Anneke Kroese 11.56.- III

50 m. schoolslag jongens 8/9 jaar

René Kemmer 55.6 III
Fred Willemze 1.04.4
André Visser 54.- I

100 m. rugslag jongens 10/11 jaar

Edwin Koslovs 1.45.-

LAGEN 4e ONTMOETING B-COMPETITIE:

100 m. schoolslag dames

ke Kroese 3.24.3 II
e Serné 3.34.4
e ten Bokum 3.26.4 III

200 m. schoolslag heren

Marcel Pennarts 3.21.1
Martin Schulze 3.13.3
Rob Borgerding 2.55.- ged.
Rein Willemze 2.56.1 ged.

100 m. vlinderslag meisjes o. 16 jaar

Kappen opgegeven
Kroese 1.34.6 ged.
ne Koekkoek 1.27.6 III

100 m. vlinderslag jongens onder 16 jaar

Bob Vink opgegeven
Rik Swanink 1.29.7
Aart Peek 1.11.1 II
Ben Willemze 1.10.- I

100 m. vlinderslag meisjes 8/9 jaar

Groenevelt 1.13.5
d Arnold 1.11.- ged.
d Flinterman 50.8 I
Peek 52.1 II
Gerger 59.3 III

50 m. vlinderslag jongens 8/9 jaar

Frank Tervoort 1.02.2 ged.
Henri Raaphorst 1.14.- ged.
Rob Peters 1.02.4 ged.
Fred Willemze 1.25.4
André Visser 52.6 II

100 m. rugslag dames

ieke Spaan 1.38.- ged.
Hekket 1.36.-
(clubrec. m.o. 12 jaar)
de Wringer 1.19.0 I

100 m. rugslag heren

Huub Smit 1.20.1
Jan Verdel 1.14.2
Jan Stocker 1.17.1
Hans Stocker 1.13.- II

50 m. vrije slag m.o. 14 jaar

Marleen Spaan	47.4	
Annemieke Spaan	39.-	
Anita Kappen	38.9	
Inge Kroese	37.1	III

50 m. vrije slag j.o. 14 jaar

Dik Spaan	39.-	
Erik Korstenbroek	36.1	
Etienne Pennarts	39.2	
Nico Swanink	35.-	II
Ferry Flinterman	35.3	III

1200 m. vrije slag dames

Tineke ten Bokum	2.42.1	III
Suzy de Wringer	2.45.2	
Diny Heijsselaar	3.07.4	
Anneke Kroese	2.41.-	I

1200 m. vrije slag heren

Rob Terpoorten	2.26.9	
Aart Peek	2.22.2	I
Jan Verdel	2.25.2	III
Hans Stocker	2.26.4	

10 x 25 m. vrije slag estafette 8/9 jaar mixed D.W.R. I

Fred Willemze, Fred Repko, Huub de Vries, Ellen Gerver, Ingrid Flinterman } 4.00.2
 Rob de Wringer, René Kemmer, Joost Korstenbroek, Heyy v.d. Heyden, André de Jong } I
D.W.R. II

Frank Tervoort, André Visser, Ingrid Arnold, Hanny Peek, Rob Peters, }
 Paul Peeters, Tanja Groenevelt, H. Borst, Henri Raaphorst, Bert Bruines } 4.05.1 II

50 m. rugcrawl meisjes o. 12 jaar

Renate de Jooë	49.6	
Albertine Duynstee	49.-	
Cathy Gerver	51.2	
Marijke Korstenbroek	49.-	
Carry Hekket	41.9	I

50 m. rugcrawl jongens o. 12 jaar

Cor de Jong	1.02.3	
Benno Breeuwer	54.-	
Paul de Wringer	53.-	
Harry Groenevelt	51.8	
Edwin Koslovs	45.-	III

4 x 50 m. wisselslag estafette m.o. 12 jr.

Carry Hekket	} 3.03.2 III
Marijke Korstenbroek	
Renate de Jooë	
Cathy Gerver	

4 x 50 m. wisselslag estafette j.o. 12 jr.

Paul de Wringer	} 3.15.- ged.
Benno Breeuwer	
Edwin Koslovs	
Harry Groenevelt	

4 x 50 m. wisselslag estafette m.o. 16 j.

Suzy de Wringer	} 2.29.8 I
Nienke Serné	
Suzanne Koekoek	
Tineke ten Bokum	

4 x 50 m. wisselslag estafette j.o. 16 j.

Bob Vink	} 2.13.8 I
Rik Swanink	
Ben Willemze	
Aart Peek	

Totaal vierde ontmoeting: Dames 1413.7 (- 6)
 Heren 1245.7 (-18)

Eindstand B-competitie na het 4e programma:

Dames: 1. A.Z.P.C.	totaal aantal ptn.	11
2. A.D.Z.	"	12
3. de IJssel	"	13
17. D.W.R.	"	73

Heren: 1. Robben	totaal aantal ptn.	10
2. A.Z. 1870	"	20
3. de Devel	"	24
4. D.W.R.	"	29

Zoals u ziet is het de heren niet gelukt op te klimmen naar de 2e plaats en zo een plaats te veroveren bij de "upper-ten" in de A-competitie. Hoogstwaarschijnlijk omdat de oproep in het D.W.R.-krantje om vooral erg hard te zwemmen 2 dagen na de wedstrijden de zwemmers pas bereikte). Toch zeer zeker een goede prestatie van de herenploeg, die nu als veertiende van Nederland geëindigd is.

Voor de weetgierigen onder onze trouwe lezertjes:

In de A-competitie eindigden als 1,2 en 3: bij de Dames als 1e VZC, 2e Zian, 3e Zwemlust.

Heren: als 1e Zian (die alle 4 ontmoetingen gewonnen heeft !) 2e/3e Zwemlust en PSV (die met een gelijk puntentotaal eindigden).

ZWEMVIJFKAMP IN DORDRECHT:

Om half twaalf 1 maart 1970 stonden we bij de gordijntjes bus met radio. Iedereen was op tijd. Anneke en Ed kwamen het laatst. Om ongeveer vijf over half twaalf waren we er allemaal. De spullen werden in de klép gesmeten en weg waren we. Op naar Dordrecht. We reden lekker door. We moesten alleen stoppen omdat Edwin moest overgeven. Ed veegde het met zijn zakdoek, die hij door de sloot gehaald had af en bond deze zakdoek, na hem eerst ijverig uitgewassen te hebben, achter aan de bus. Met vlag reden we verder. Rein deelde de toegangsbewijzen uit. Eindelijk, na anderhalf uur rijden, kwamen we in Dordrecht aan.

Het zwembad was klein. Na een tijdje ingezwommen te hebben moesten wij eruit. Daarna moesten we nog eeuwen wachten voordat er eindelijk gezwommen werd. We begonnen met 50 m. schoolslag meisjes 8 en 9 jaar. De wedstrijden gingen verder en we kwamen bij de 100 m. schoolslag jongens onder 16 jaar. Aart Peek maakte een tijd van 1.18.5. Een nieuw clubrecord. Na eerst op de 2e plaats gestaan te hebben wonnen we toch door dat we zes van de acht estafettes gewonnen hebben. Met de gewonnen beker gingen we weer de bus in. Onderweg moest Rein natuurlijk vervelend doen en de bus ging van pure narigheid brommen. Brommend en knallend reden we verder, het was intussen gaan regenen. Opeens stopten we want er viel een of ander instrument van onder uit de bus. Toen dat weer op zijn plaats zat reden we verder, nog steeds brommend. We kwamen om ongeveer half zeven weet bij het Sportfondsenbad aan. De tassen werden gepakt en iedereen ging naar huis.

Het was een mieterse dag.

Cathy, Marijke en Ellen.

NATIONALE VIJFKAMP DORDRECHT:

Op zondag 1 maart 1970 werd in Dordrecht een zwemvijfkamp gehouden. De organiserende vereniging was de Merwede. Deelnemende verenigingen waren verder: Aegir (Eindhoven), Z.I.J.V. (Den Bosch), Zeist (Zeist) en D.W.R. (Haarlem).

Na een lang oponthoud begonnen de wedstrijden eindelijk. Op de eerste nummers werden wel goede tijden gezwommen en sneuvelen er verschillende persoonlijke records, maar toch stonden we achter op 2 andere clubs, met andere woorden we stonden derde. Langzaam kwamen we echter terug en vooral Aart Peek maakt een heleboel goed door op de 100 m. schoolslag jongens zijn tegenstanders op elf en meer secondes achterstand te zwemmen (behalve Rik, maar die was ook van D.W.R.). Dit betekende een schitterend nieuw clubrecord van 1.18.5. Toch stonden we, toen de estafettes begonnen, nog tweede, maar door op twee na alle estafettes te winnen eindigden we als eerste. Een goede prestaties dus, die ons een mooie beker opleverde.

Tot slot de uitslagen:

50 m. schoolslag meisjes onder 10 jaar

Ingrid Arnold	53.-	
Ellen Gerver	51.4	II

100 m. vrije slag meisjes onder 12 jaar

Cathy Gerver	1.37.9	
Carry Hekket	1.35.3	

50 m. rugslag meisjes onder 12 jaar

Marijke Korstenbroek	46.3	
Carry Hekket	43.1	I

50 m. vlinderslag meisjes onder 14 jaar

Anita Kappen	45.5	
Inge Kroese	38.9	I

50 m. schoolslag jongens onder 10 jaar

René Kemmer	52.1	ged.
Joost Korstenbroek	51.3	ged.

100 m. vrije slag jongens onder 12 jaar

Harry Groenevelt	1.44.1	
Edwin Koslovs	1.29.8	III

50 m. rugslag jongens onder 12 jaar

Paul de Wringer	51.-	
Benno Breeuwer	52.9	

50 m. vlinderslag jongens onder 14 jaar

Edwin Koslovs	45.9	
Nico Swanink	40.2	II

100 m. rugslag meisjes onder 16 jaar

Nienke Serné	1.32.3
Suzy de Wringer	1.20.2 I

100 m. school jongens onder 16 jaar

Rik Swanink	1.25.9 II
Aart Peek	1.18.5 I

clubrecord

100 m. vrije slag dames

Anneke Kroese	1.10.7 II
Tineke ten Bokum	1.10.- I

100 m. vlinderslag heren

Jan Verdel	1.11.6 III
Hans Stocker	1.08.- I

50 m. vrije slag meisjes onder 10 jaar

Ingrid Flinterman	44.9
Hanny Peek	42.2 II

50 m. vrije slag jongens onder 10 jaar

Fred Willemze	47.-
André Visser	44.4 III

100 m. rugslag meisjes onder 14 jaar

Marian Kemmer	1.25.- I
Annemieke Spaan	1.36.1

100 m. rugslag jongens onder 14 jaar

Ferry Flinterman	1.35.7
Nico Swanink	1.28.8

200 m. schoolslag dames

Suzan Koekkoek	3.22.7
Anneke Kroese	3.21.5

100 m. vrije slag heren

Rob Borgerding	1.03.4 I
Jan Verdel	1.04.4 III

3 x 50 m. wisselslag meisjes onder 10 jr.

D.W.R.	2.25.3 I
--------	----------

3 x 50 m. wisselslag jongens onder 10 jr.

D.W.R.	2.26.4 ged.
--------	-------------

4 x 50 m. wisselslag jongens onder 12 jr.

D.W.R.	3.15.8 ged.
--------	-------------

4 x 50 m. wisselslag meisjes onder 12 jr.

D.W.R.	3.02.5 ged.
--------	-------------

4 x 50 m. wisselslag dames

D.W.R.	2.28.3 I
--------	----------

4 x 50 m. wisselslag heren

D.W.R.	2.06.7 I
--------	----------

5 x 50 m. vrije slag estafette dames

D.W.R.	2.48.1 I
--------	----------

clubrecord

5 x 50 m. vrije slag estafette heren

D.W.R.	2.24.1 I
--------	----------

eindstand:

1e D.W.R.	3947.6 ptn.
2e Merwede	3957.6 "
3e ZYV	4109.5 "
4e Aegir	4278.4 "
5e Zeist	4422.4 "

W A T E R P O L O

Heren I Z.Z. & P.C. - D.W.R.

DWR ging op zaterdagavond ZZ & PC opzoeken in Deventer, met als debutant Jan Verdel.

Nadat de heren bijna een half uur hadden zitten wachten op de scheidsrechter, die maar niet kwam, kon er eindelijk begonnen worden onder leiding van een kringscheidsrechter. De eerste aanval kwam van de zijde van de tegenstanders. Deze aanval werd door Hans goed gestopt. Rob Terpoorten werd er al zeer snel voor één minuut uitgestuurd. Na een snelle uitval en goed overspel werd Jan Stocker vrij gespeeld en werd het eerste doelpunt gescoord.

Rob Borgerding schoot veel, helaas meestal hard er overheen in plaats van in het doel. Nadat er een tegenspeler uitgestuurd werd, dachten we dat er wel doelpunten uit zouden volgen. Jammer genoeg wisten de heren hun meerheid niet te benutten. Eindelijk slaagde Erik Schouten er in nog een puntje te scoren 0 - 2. Nadat Martin Schulze eruit gestuurd was, viel ZZPC aan, een zwak schot volgde zat niet zat, maar wel meegeteld werd 1 - 2.

De derde periode volgde met een snelle opening door Rob Borgerding, die zijn kans benutte en de stand op 1 - 3 bracht.

DWR weet nu zijn spelersmeerderheid wel te benutten en Erik knalt het leer weer in de netten 1 - 4.

Voor de derde keer wordt er een tegenspeler uitgestuurd, maar ook deze keer weten de heren hun meerderheid niet te benutten, doordat ze veel te snel een puntje bij willen scoren.

Er volgt een strafworp voor ZZPC en deze gooidde de bal achter Hans in de netten 2 - 4. Nadat de bal middenuit is genomen, komt er een snelle rush van Erik de Leeuw, die de bal ook in het doel legde 2 - 5. Vlak voor het einde kreeg Hans Stocker nog een kans die hij tot verwondering van iedereen (sinds wanneer is Diny Heijsselaar iedereen ? red), weet te benutten en voor de eindstand 2 - 6 zorgde.

Toeschouwers.

Heren II D.W.R. - Njord.

Bij de opening van de wedstrijd bleek Njord de snelste te zijn en kreeg de bal in het bezit. Nadat de bal door onze heren was onderschept kreeg Rein de kans voor zijn gevreesde achterwaartse en knalde de bal het doel in. Door snelle samenspel van Njord werd de stand al gauw 1 - 1. De gebroeders Willemze doen nog enige pogingen, maar deze lopen helaas op niets uit. Nadat de bal voor de 2e keer opgehaald was door Njord kwam er een hard afstand schot, dat Jan vanden Booren voorbij flitste en in het net lag, voordat hij het wist. Even later was er een herhaling hiervan en DWR keek al tegen een 1 - 3 achterstand aan. Nadat Jan een aanval gestopt had, gooidde hij snel uit, helaas werd de bal onderschept door Njord en het gevolg was 1 - 4.

Eindelijk is het Rein, die er voor ons weer een puntje bij haalt, door goed samenspel met Martin 2 - 4. Jammer genoeg volgt hierna een fout in onze verdediging en Njord benut zijn kans 2 - 5.

In de laatste minuten volgen nog twee tegenaanvallen, waarbij beide keren de bal in het doel verdwijnt. Vlak voor het einde krijgt DWR een strafworp toegewezen, die door Martin benut wordt. De eindstand komt met 3 - 7 in het voordeel van Njord.

Toeschouwers

O.Z.P.C. - D.W.R., Almelo.

Zaterdag 7 maart vertrok de ploeg al om half twee van het station om de reis naar Almelo te aanvaarden, waar de heren om 5 uur moesten spelen. Onderweg werden Jan Stocker en Hans van een Booren opgepikt. We waren half vijf al in het zwembad, nadat we een kwartiertje op het terras hadden vertoeft, konden de heren zich gaan verkleden en doken om vijf uur het water in.

In de eerste periode wordt slechts een doelpunt gescoord door de tegenpartij door het benutten van een spelersmeerderheid; Martin was er namelijk al uitgestuurd. Er werd in deze periode slecht geplaatst en langzaam gereageerd.

In de volgende periode wist Jan Sint zich vrij te zwemmen en na snel plaatsen van "Spek" kon Jan met een prachtige boogbal de stand gelijk maken. Al snel kreeg Jan weer een kans, door een fout van de keeper en bracht de stand op 1 - 2 in ons voordeel. Doordat er een man van de tegenpartij niet gedekt werd, kreeg OZPC de kans de stand gelijk te maken 2-2.

De derde periode begon een beetje rommelig, maar toch kreeg Jan de bal in bezit en scoorde 2 - 3. Door een mooie backhand van Jan Sint werd de bal alweer in het doel van OZPC geboord 2 - 4. De thuis spelende ploeg benutte een dekkingsfout in de achterhoede van DWR en bracht de stand op 3 - 4. Na samenspel van Jan en Rob kwam de stand op 3 - 5. In de laatste seconden van deze periode kreeg OZPC nog een strafworp toegewezen, die hard op de paal afstuitte.

In de laatste periode is "Spek" de eerste die een doelpunt maakte na snel samenspel met Jan Sint 3 - 6. Dan komt Erik de Leeuw met een snelle rush naar voren en als Erik schiet stompt de keeper de bal weg, maar één van de verdedigers slaat hem dan maar voor Erik het doel in 3 - 7. Nadat "Spek" en Hans Stocker vervangen zijn, weet OZPC nog één keer te scoren en Jan Sint rondt de stand af op 4 - 8, zodat de heren met een verdiende overwinning naar huis konden keren.

Heren I D.W.R. - D.V.Z.

Zaterdagavond 14-3-1970 werd in het Sportfondsenbad een sensationele wedstrijd gespeeld tegen D.V.Z. - Den Haag.

D.V.Z. die op de 3e plaats stond, dus 2 plaatsen hoger dan D.W.R., moest in deze wedstrijd het onderspit delven met 5 - 4.

In de 1e periode kwam er van het schieten van onze ratten niet veel terecht. De lat of de keeper lagen daarbij steeds in de weg. Toen echter D.W.R. één man meer in het veld had, wist Rob Borgerding de stand op 1 - 0 te brengen.

De 2e periode begon al goed, vrije bal op de 2 meter lijn, doordat een D.V.Z. speler van het goal afzette. In deze speeltijd kreeg Hans v.d. Booren het zwaar te verduren. Elke keer weer kreeg D.V.Z. de kans een schot op hem te lossen, maar al deze ballen werden door hem op fantastische wijze gestopt.

Jan Sint wist de stand op 2 - 0 te brengen. Kort daarna kwam D.V.Z. opzetten met groot geschut, maar D.W.R. liet letterlijk niet "over" zich zwemmen.

Toch wist D.V.Z. hun achterstand te verkleinen met een mooie boogbal 2 - 1. Kort daarna kregen ze nog een kans, doordat een verdediger van ons zijn medespeler in de weg zwom. De stand werd daardoor 2 - 2.

In de 3e periode begon D.V.Z. met een mooi doelpunt 3 - 2.

Nu werd het onze jongens teveel, ondanks dat ze meer onder - dan boven water werden gehouden. Het werd al gauw gelijk 3 - 3, na een prachtig schot van Jan Sint.

In de laatste periode bezorgde D.V.Z. nog enige paniek in de gelederen, door nog een puntje te scoren, waardoor zij weer voorstonden met 4 - 3.

Na enkele minuten echter schrok de scheidsrechter wakker, toen de keeper de bal onder water duwde, tijdens een goede schiet kans. Hierdoor mocht Jan Sint een strafworp nemen, waar natuurlijk een doelpunt uit voortkwam 4 - 4.

Even voor het einde kregen de D.W.R. cracks nog een pracht kans om deze wedstrijd te winnen. Twee man van D.V.Z. werden het water uitgestuurd, waardoor het voor D.W.R. gemakkelijk werd om de eindstand op 5 - 4 in hun voordeel te brengen.

Hierdoor staat ons zevental, dat vanavond door het meespelen van Cees Cluistra weer compleet was, op 1 puntje na op de 3e plaats.

Zouden ze het dan toch nog leren ?

Marijke.

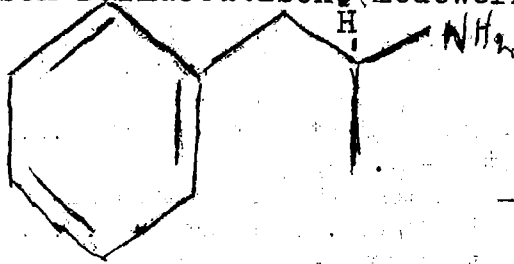
Stand 2e klasse A Heren: per 6 maart 1970.

de Zijl	7	14	61 - 18
AZ '70	6	12	64 - 28
DVZ	6	10	56 - 21
Sedna	7	10	51 - 48
de Walvisch	7	7	40 - 32
de IJssel	7	7	41 - 43
DWR	7	7	26 - 28
LZC	7	5	34 - 35
ZPA	7	5	43 - 50
Wilskracht	7	4	31 - 51
OZPC	7	1	23 - 73
ZZPC	7	0	29 - 72

Excl. wedstrijd AZ '70 - DVZ (5-4 onder protest).

Kopie voor het april nummer dient te worden ingeleverd vóór 4 april 1970 bij de redactie, Lorentzkade 524, Haarlem.

(Van onze Medisch-Farmaceutische medewerker.)



dexamfetamine

DOPING-MIDDELEN EN SPORT

Al vele jaren lang wordt er over doping in de sport gepraat. Vooral bij het wielrennen komt dit steeds weer in de kranten naar voren. Het betreffen vaak sensatie-artikelen. De betreffende sportmensen blijven altijd ontkennen dope te hebben genomen. Doordat destijds de bekende Engelse wielrenner Simpson overleed door het gebruik van dope, kwam nog eens duidelijk naar voren dat doping onherroepelijk een sportcarrière kapot maken kan.

Toch zijn er nog veel mensen in de sport die denken dat met doping onvoldoende training kan worden goedge maakt. Juist door die training moet men een conditie opbouwen, die een topsport mogelijk maakt. Dan kan men juist echt van sport spreken. De verschillende vitale organen spelen hierbij natuurlijk een belangrijke rol. Een volgende maal zal ik de functie en bedoeling van deze organen naar voren brengen.

In verschillende sporten circuleren soms de geruchten dat er ook gebruik wordt gemaakt van doping. In de paardensport is dit verschijnsel al lange tijd bekend. Duidelijk blijkt dus dat juist de sporten waar grote bedragen een rol spelen, doping praktijken aantrekt. De gezondheid van het menselijk of dierlijk lichaam moet blijkbaar wijken voor de financiële aangelegenheden. Ook echter in amateursport wordt door eierzuchtige verlangens de diepere betekenis van het sporten uit het oog verloren en blijkt wel eens gebruik te worden gemaakt van doping.

Ik kan mij niet aan de gedachte onttrekken dat het ergens ook in de zwemsport zal zijn voorgekomen. Onder andere daarom is het zeker interessant en nuttig op de stoffen eens verder in te gaan, nadat men uit bovenstaande heeft moeten begrijpen dat het ontoelaatbaar is. Wel dienen we te beseffen dat men in verschillende commissies nog altijd twist over de vraag "wat nu allemaal onder doping-middelen moet worden gerekend?".

Ook in de medische wetenschap heeft het onderwerp doping-middelen sterk de aandacht getrokken. In het vaktijdschrift "Het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde" van 1 november 1969 staat een uitgebreid artikel "Doping-middelen met een centraal stimulerende werking" van Prof. Dr. J.M. van Rossum en Drs. T.B. Vree. Men geeft hierin een, mijns inziens, vrij oppervlakkige definitie: "Onder doping wordt verstaan het gebruik van *pharmaca* en andere chemische middelen om de prestaties in de competitie-sport van mens, paard enz. te verbeteren (of te verslechteren)."

Men schrijft in dit artikel onder andere dat het van belang is het gebruik van doping te bestrijden, zodat bij een verbod van gebruik van doping zeker passende strafmaatregelen moeten worden getroffen. Hiervoor is het zeker vereist dat een waterdichte controle op doping ter beschikking staat en dat nauwkeurig wordt aangegeven wat onder dope moet worden verstaan. Over de controle blijven sommige chemici twijfelen aan de deugdelijkheid. Men heeft in de kranten ook nog al eens kunnen lezen dat verschillende laboratoria tot verschillende uitslagen kwamen.

Door steeds verder ontwikkelde technieken kan men aan de ene kant steeds verfijnder het doping-onderzoek uitvoeren, maar aan de andere kant kan men soms ook een dergelijke reactie van een andere eventueel gebruikte stof aantonen. Iets dergelijks heeft zich kort geleden in de wielrennerij voorgedaan. Na lang zoeken vond men op het laboratorium dat ook een gebruikte neusdruppel hetzelfde effect kon hebben. Hierbij zij aangetekend dat juist in neusdruppels pharmaca kunnen zitten die onder de doping-middelen vallen.

De groep van doping-middelen wordt in het bovenvermelde artikel als volgt neergezet:

1. Centraal stimulerende doping-middelen, met als prototype: dexafetamine (groep van wekaminen). (Hieronder vallen ook sommige eetlustremmers - anorexantia-). Pharmaca dus, die een werking op het centrale zenuwstelsel uitoefenen. Bij de leek is zelfs de "wekaminen" geen onbekende kreet meer. Deze groep van pharmaca wordt ook wel aangeduid met amfetamininen of de psychomotorstimulantia. Als merken hierbij zijn bekend Dezedrine, Pervitin, Methedrine en Preludin.

Een aantal met name genoemde stimulerende middelen zijn in navolging van de aanbevelingen van de World Health Organization bij besluit van de Staatssecretaris voor Volksgezondheid onder strike controle gebracht. Hierdoor zijn ze zonder tussenkomst van arts niet te verkrijgen en blven dan nog onder de bepalingen van het wekaminebesluit vallen. Naast de eigenschappen van deze stoffen, dat vermoeidheid en behoefte aan slaap afneemt, vindt er ook een remming van reuk en smaak plaats en, zoals al geschreven staat, de eetlust neemt af. Bij dexafetamine staat de onderdrukking van vermoeidheid op de voorgrond.

De centrall stimulerende werking van deze stoffen in een dosis van 10 mg. of meer wordt vaak ervaren als een gevoel van verhoogde of zelfs bruisende energie, groter zelfvertrouwen en grotere besluitvaardigheid, maar er treedt wel degelijk een enforcerende werking op; de betreffende persoon zal dus een verminderde zelfkritiek hebben. De medicus zelf staat al kritisch tegenover deze produkten en zal ze met de nodige voorzichtigheid toepassen. Voor de leek is het fus geheel en al verboden terrein dat zelf te gaan toepassen.

Over deze eerste groep van middelen is men het duidelijk eens dat het doping-middelen zijn. Het zijn bovendien veelal de "boosdoeners" in de sport.

2. Steroidhormonen, zoals de anabole steroïden, oestrogen en androgen. De anabole steroïden waren het onderwerp van gesprek in Mexico. Naar aanleiding van het inspuiten van deze stoffen werd een verzorger naar huis gestuurd. Deze middelen nemen een geheel andere plaats in. De steroïden worden lang tevoren ingenomen en zijn vrij moeilijk analytisch te bepalen. De sportarts kan echter bij de regelmatige medische controle wel nagaan of ongeoorloofde middelen worden gebruikt. Juist over deze anabole steroïden heeft men gediscussieerd of ze onder doping-middelen vallen. In de geneeskunde worden ze onder andere gebruikt bij groeistoornissen bij kinderen of ernstig eiwitverlies. Deze stoffen hebben een sterke eiwitsparende werking en worden vaak van tot tot 30 dagen gebruikt. Het zou me wat te ver voeren om in dit artikel op het werkingsmechanisme in te gaan. In feite komt het erop neer dat de eiwitten die met het voedsel wordt toegediend voor een groter deel worden benut voor de opbouw van de cel. Daarom ook de discussie over de doping-vraag. Wel is het duidelijk dat het toedienen van deze middelen op het moment of vlak bij het moment van de prestatie zinloos is.
3. De restgroep, met cardiotonica (hartstimulantia), tranquillizers (ataractica), chem. stoffen die door hun werking angst, spannings-toestanden en onrust kunnen opheffen en andere effecten kunnen hebben, en andere weinig zinvolle middelen. Deze groep is van geen betekenis voor het vergroten van prestaties. Eerder zou de prestatie gedrukt kunnen worden.

Ik hoop dat ik met dit artikel een ieder enig inzicht in doping-middelen heb gegeven en dat men ten alle tijde zal beseffen wat er aan de hand is.

GEVONDEN VOORWERPEN

Op de laatste onderlinge wedstrijden is een blauwe sportbroek en een gestreepte sjaal gevonden. Edwin Koslows zijn D.W.R. trui is waarschijnlijk verwisseld. Hij vond een maat (klein 3 of 164). Zijn trui is sporloos en is maat 5. Weet iemand hier iets van? Inlichtingen bij Jan van Hemert.

D. W. R. - T R U I E N

Alle maten, klein en groot, weer bij Sporthuis Haarlem verkrijgbaar.

D. W. R. - K A M P.

Dit is de 2e mededeling over ons D.W.R. - kamp 1970. De eerste deelnemers hebben zich al aangemeld en het is te hopen dat er spoedig nog vele bij zullen komen.

Het kampterrein is een paar honderd meter breed en kilometers lang en is begroeid met dennen en struiken, zodat het weer geschikt is voor het traditionele avondspel.

Toen de leiding het bezocht zagen ze er zelfs herten, zodat we ook een keer 's morgens vroeg naar herten gaan kijken.

Verder zal er weer een tienkamp gehouden worden, waarbij mooie prijzen gewonnen kunnen worden.

Het kamp zal gehouden worden van 1 TOT EN MET 9 AUGUSTUS 1970
te Meppen.

D.W.R.-leden vanaf 10 jaar kunnen hiervoor inschrijven. Evenals het vorige jaar worden ook nu weer de fietsen meegenomen.

Het kampgeld zal dit jaar f 55,-- per persoon bedragen, waarvan f 10,-- bij inschrijving moet worden voldaan. Onderstaand strookje afknippen, invullen en inleveren bij Jan van Hemert.

Naam: voornaam:

Adres: J/M

Heeft ja/nee tent voor personen

Kosten f 55,--, heeft hiervan f 10,-- voldaan bij inleveren van strookje.

Handtekening ouders,

.....

Van de "GEMEENTELIJKE DIENST VOOR SPORT- EN JEUGDZAKEN", ontvingen wij de volgende brief:

Gaarne stel ik U hierbij in de gelegenheid om voor Uw wedstrijdzwemmers en waterpoloërs een t r a i n i n g s a b o n n e m e n t voor het seizoen 1970 aan te vragen, hetgeen dient te geschieden door middel van bijgaande aanvraagformulieren.

De kosten van een trainingsabonnement bedragen:

- voor personen van 17 jaar en jonger f 7,20
- voor personen van 18 jaar en ouder " 14,40

Voor de goede orde wil ik gaarne Uw aandacht vestigen op de volgende punten.

- a. trainingsabonnementen worden alleen verstrekt aan die leden, die in het bezit zijn van een geldige startkaart;
- b. trainingsabonnementen zijn strikt persoonlijk;
- c. trainingsabonnementen zijn alleen geldig op de vastgestelde trainingsuren, waarop een trainer aanwezig is en op de avonden, dat de vereniging de beschikking heeft over een bad;
- d. na opgaaf van het benodigde aantal abonnementen ontvangt U bericht, wanneer U deze af kunt halen;
- e. de trainingsabonnementen worden afgegeven tegen contante betaling. Het te betalen bedrag dienen de leden bij U te voldoen.

Gaarne verzoek ik U het aanvraagformulier vóór 15 april aanstaande aan mij te retourneren.

Hoogachtend,

S. Heijers,

Directeur.

De D.W.R. leden die hiervan gebruik willen maken, kunnen zich opgeven bij de volgende adressen:

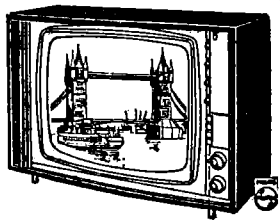
H. Willemze, Langedijkstraat 9 rd., Haarlem.

J. v.d. Booren, Van Oosten de Bruijnstraat 41, Haarlem.

J.A. Kroonsberg, Finlandstraat 25, Haarlem.

of op de oefenuren: Maandag, 6- , 13 april en Dinsdag, 7 april.

U word vriendelijk verzocht bij het opgeven het geld te voldoen.



PHILIPS GRUNDIG ARISTONA

voor radio en t.v.
met Verstraten in zee

OOK VOOR GRAMMOFOONPLATEN

S. N. VERSTRATEN

AMSTERDAMSTRAAT 27

TEL. 32 28 44

EIGEN TECHNISCHE DIENST

Voor exclusief schoeisel

HUIZING - BALLY

GROTE HOUTSTRAAT 42 - 44 HAARLEM

TEL. 023 - 32 19 85



Timmer-,
metsel- en
aannemersbedrijf

C. MARCHAND

2e Zuidpolderstraat 1
HAARLEM

Kantoor en werkplaats: Scheepmakersdijk 63

Bleekerstraat 3 - 5 - Telefoon 32 27 05 - 32 07 74

BLIJF FIT IN DE SPORT FIETS

Maar om FIT te blijven, gezonde bewegingen..... FIETS
Gezondheid; conditietraining; goede ademhaling; fit blijven;
DE FIETS UW BESTE TRAINER.

Wij hebben keus uit meer dan 60
rijwielen, tour, sport, supersport,
Phoenix, Empo, BSA en Peugeot

v. VELZEN

HAARLEM - KENNEMERPLEIN 14

Vlak achter het station. Tel. 023-31 01 15

BRANTJES'

Groothandel in Jutezakken
Oud papier etc.

Kan altijd goed personeel gebruiken
tegen hoog loon.

HAARLEM - NIEUWEG 11 - TEL. 023 - 31 39 78
PRIVÉ: Bloemhofstraat 1 - Haarlem Tel. 023-32 37 92

Feestvieren met B. HANGJAS jr.

Het grootste verhuurbedrijf voor Haarlem en Omstreken.

STOELEN - TAFELS - GLASWERK -
BESTEK - SERVIESGOED - KIENSPELEN
enz., enz.

ALTIJD TOT UW DIENST!

Verzorging en bediening van uw receptie, bruiloft of party.
Telefoon 023 - 31 22 65, Nwe. Spaarnwouderstr. 7, Haarlem

Magazijn: Langeherenvest (hoek Spiegelstraat)

BOEKHANDEL EN ANTIQUARIAAT

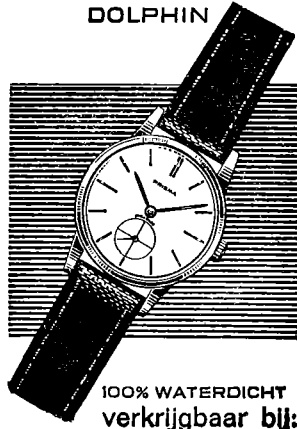
„EUREKA”

KRUISWEG 13 - 48 (NIEUW!)

HAARLEM - Tel. 023 - 32 09 58

VOOR AL UW NAUTISCHE LECTUUR!

PRISMA
DOLPHIN



- UURWERKEN
- GOUD
- en
- ZILVER

J. J. Zeitzzen

KERKLAAN 21

HEEMSKERK

TEL. 3 21 33

100% WATERDICHT
verkrijgbaar bij:

NIGHTCLUB SELECT

CAFé - BAR SELECT

met entertaining

Open tot 4 en 5 uur 's morgens

RAAMVEST 5 ZW. - HAARLEM

TEL. 023 - 31 52 32

Eig. L. Broek

J. BREEUWER & ZOON

UW ADRES VOOR: KOLEN EN OLIE

Tevens HAARDEN en KACHELS voor
KOLEN - OLIE - GAS

Erkend gasfitter

ROLLANDSTRAAT 46 - TELEFOON 023 - 31 67 26

ZEILSCHOOL „VOORUIT”

De 1e Zeilschool met TJALKEN in Nederland
biedt U een sportieve, unieke vakantie! Keuze uit:

- Zeilcursussen met 16 m² vna uit IJLST
- Varende zeilschool met zeiltjalken door Friesland
- Pionierstochten met zeiltjalken over de Wadden.

SPECIALE GROEPSTARIEVEN!

Inl. Zeilschool „Vooruit” - Geeuwkade 9 - IJlst
Telefoon 05155 - 485, bij geen gehoor 02550 - 16064.

Tobt u thuis met de was? neem dan

Wasserij „t Raadhuis”

RAADHUISSTRAAT 11 TEL. 28 40 87 HEEMSTEDE

SNELLE SERVICE en KWALITEITS AFLEVERING.

Camping „HET WITTE HUIS”

aan het IJsselmeer, heeft nog mooie plekjes te
huur voor uw caravan of tent, alle comfort,
speeltuinen, sportveld, ideaal zwemmen en vissen.

Bespreek nu! - Ook zondags.

TELEFOON 02293 - 449 - DORPSWEG 138
SCHELLINKHOUT N.H. (nabij Hoorn).

AMI

Alle fournituren voor de
zelf te maken kleding o.a.

GAREN - GALONS - KNOPEN - RITSEN
VOERING enz. enz.

Ged. Oude Gracht 22 - Haarlem - Telefoon 31 29 45

**Keukens, kasten, wandbekledingsplaatjes, schrootjes,
triplex, hard- en zachtboard.**

Verder alles voor de doe 't zelve, op maat gezaagd.



HOUTHANDEL C. MOOY

PIJLSLAAN 5 - TEL. 023-24 46 09 - HAARLEM

Jachthaven P. J. Möllers

Uw adres voor POLYESTER

B.M.- - FLYTOUR- en TOURBOTEN

Allen met houten bovendeck. - Ook als casco leverbaar.

LEIDSE MEERSTRAAT 41 - KAAG - TEL. 02534-494

EET MEER VLEES voor betere sportprestaties!

eet goed vlees

Ga naar slagerij

M. BLOMMESTEIN

EKSTERSTRAAT 94 - 96 - HAARLEM TEL. 023-25 49 53

DISCO-SHOP „NORTH-END”

MARSMANPLEIN 55 (Winkelcentrum Delftwijk)
TELEFOON 023 - 26 67 03 - HAARLEM

**speciaalzaak in
GRAMMOFOONPLATEN**

**RUIME SORTERING
IN ALLE GENRES**

**Voor prima boerenkaas, zure room,
Nijen Rode vruchten-yoghurt**

is het adres in BLOEMENDAAL A. J. Rutte
BLOEMENDAALSEWEG 20 - TEL. 25 58 12

in OVERVEEN J. G. Rutte
ZIJLWEG 12 - TELEFOON 32 64 15

H. H. ZWEMMERS

Bent u er aan toe om uw woning te vernieuwen? Komt u dan
eerst even kijken bij Centra. Wij tonen u een grote collectie
Bankstellen, Eethoeken, Bergmeubels, Fauteuils en 'n pracht
collectie Kamerbreedtapijt. Onze vakmensen geven u gaarne
advies. Zwemmers 2% korting. - Komt u eens langs?

Bij voorbaat onze dank, **JAN STEFFERS**

Centra



Kennemerplein 1 - Haarlem - Tel. 32 00 48