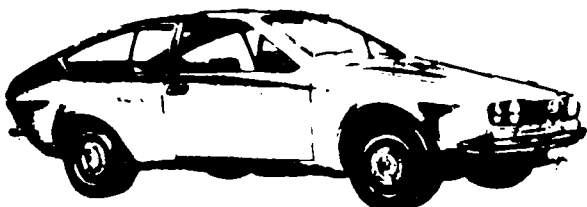


juni/juli '79





Alfa-Service KENNEMERLAND

Beijnesweg 10 - Haarlem - Telefoon 326255

* Eigen garage en service afdeling



- * hout
- * plaatmaterialen
- * ramen

**Deuren en kozijnen worden
op maat gemaakt.**

RAADHUISSTRAAT 56a - HEEMSTEDE
TELEFOON 023-290028

Drogisterij-Parfumerie B.J. TE KAAT

Winkelcentrum Marsmanplein

MIDALGAN SPORT vloeibaar

geeft een aangename warmte bij
alle takken van sport

Chinees-Ind. Restaurant

Green House

Specialiteit Chinese en Indische rijsttafels.

Ruime parkeergelegenheid. - Ook afhalen van gerechten.

Voor tafelreservering:

TEL. 023-317781

Bloemendaalseweg 333 - OVERVEEN

G. HOPMAN jr.

Elektrotechnisch bedrijf

Landelijk erkend installateur

Reparatie en revideren van elektr. installaties.

Wij regelen alles met het G.E.B.,
ook uw eventuele subsidieaanvraag

Jan van Walrestraat 13, Haarlem
Telefoon 023-312707

Voor alle

- * VERZEKERINGEN
- * PERSOONLIJKE LENINGEN
- * AUTO-FINANCIERINGEN

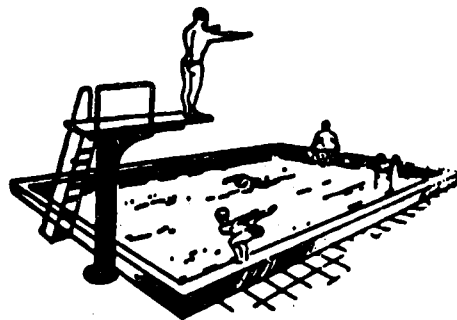
SWEN-KLEIST ASSURANTIE b.v.

Lid van de N.V.A.

nva assurantieadviseur



Hofstede „Sparrenheuvel“, Bloemendaalseweg 139,
Bloemendaal, telefoon 023-257328



Restaurant

„Chen Tong Kong“

Het vertrouwde adres voor iedereen:
**EXCLUSIEF ZIJN ONZE SCHOTELS, VOOR
IEDERE BEURS.**
Plaatsen voor 150 personen.

Terrasweg 34 - Santpoort - Tel. 023-374995



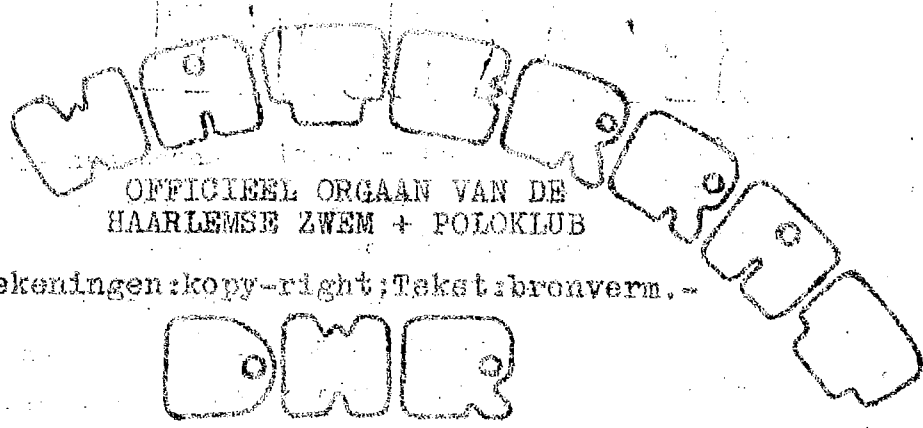
BIJ DE ECHTE BAKKER DE GEUS

zit u nooit in nood...
want hij verkoopt nog 't echte
originele molenbrood!!

Dit brood is voorzien van alle benodigde vitaminen
en mineralen, dus speciaal voor sportmensen.
Alles dagelijks vers uit de oven, dus DE bakker
met de grootste sortering.

A.P. DE GEUS

Zijlweg 98 - Haarlem - Telefoon 023-325324



-Tekeningen:kopy-right;Tekst:bronverm.-



opgericht 23 juli 1922,57^a jaargang 1979.
-verschijnt maandelijks-

redactioneel

DE WATERRAT

is een uitgave van de zwem en waterpolovereniging "De Water-
ratten" uit Haarlem.

Redactie-leden: Yvonne Pennarts
Erik Schouten

Lay-out: Rita Schouten

Druk: Yvonne Pennarts

Adresseerproblemen; dienen
doorgeslagen te worden aan H.v.d.
Booren, de Ruyterplein 10, tel:
245447.

Redactie-adres: Yvonne Pennarts,
Spaarnelaan 25, 2012 RJ Haarlem.
tel: 281693

De Waterrat: verschijnt elke
laatste week van de maand.

Typistes: Marjolien Kerkhoff
Maja Jutten
Rita Schouten

INHOUDSOPGAVE VAN NUMMER 6+7, 1979.

- blz. 1: inhoudsopgave
- 2: redactioneel
- 3: verjaardagen en nieuwe leden.
- 4: verslag Osnabruck en vele
uitslagen van de kring- en limiet
wedstrijden.
- 13: uitslagen van de langebaan.
- 14: clublied
- 15: afzwemmen voor A- en B diploma.
- 16: indeling polocompetitie.
- 17: achtergrondinformatie.

REDAKTIONEEL

Met het oog op de zomermaanden - weinig aanbod aan kopij en een beetje vakantie voor de redaktieleden - hebben wij gemeend de nummers van juni en juli te moeten combineren.

Het resultaat ligt nu voor U: een 'WATERRAT' vol met uitslagen van de diverse limiet- en kringwedstrijden, nieuws van de lange baan, de indeling van de nieuwe polokompetitie, en een serie artikelen met meer journalistiek achtergrondnieuws.

Al met al een nummer boordevol cijfers en informatie, waarmee de regenachtige 'zomerse' dagen enigszins korter gemaakt kunnen worden.

Dan willen wij op deze plaats ook enige aandacht schenken aan de prestaties van onze enigste NK-deelnemster, Carla Meywaard. Op haar nummer - 100 meter vrije slag - werd zij 13e van Nederland in haar leeftijdsgroep. De spanning rondom een echt groot toernooi heeft haar tijd enigszins gedrukt (1.04,4 in training, 1.06,6 in de wedstrijd) maar gezien haar inspanningen is het toch geen verloren jaar te noemen. Ongetwijfeld plukt zij in de toekomst wel de vruchten van haar trainingsarbeid.

Vervolgens uw aandacht voor twee DWR-activiteiten, die in de maand augustus plaatsvinden. Allereerst het bekende, oergezellige, druk bezochte kamp - ook dit jaar weer samen met DWT - dat plaatsvindt van 4 t/m 12 augustus in het Drentse Vledder.

Op zondag 26 augustus vindt er in de Kleverlaan een aspirantenpolotoernooi plaats, zowel voor jongens als meisjes.

Aan het eind van dit 'redactioneel' nog een aantal zakelijke mededelingen:

- a. Reinen Suzy Willemze zijn verhuisd, en wel naar Leiderdorp. Hun volledige adres luidt: Dotterbloemkreek 20, 2353 JC Leiderdorp, telefoon: 071-89.21.13
- b. onze free-lance medewerkers aan dit nummer waren: Monique Raatsie, Rita Schouten, en de bekende produktieploeg van de familie Pennarts.
- c. De redaktie heeft nog steeds een aantal plaatsen over in de Wie durft zitting te nemen ?

Yp/Es.

WELKOM NIEUWE LEDEN

Linda Bussen	Vogelwaard 79	2036	gh Haarlem	geb.21-12-'74
Eline Derks	H.J.Koenenstraat 16	2012	BA Haarlem	geb.08-05-'72
Richard Evers	H.J.Koenenstraat 18	2012	BA Haarlem	geb.28-11-'71
Robert Evers	H.J.Koenenstraat 18	2012	BA Haarlem	geb. 14-11-'70
Wander Kersten	Z.B. Spaarne 126	2012	AD Haarlem	geb.05-01-'74
Fabian Madir	Orteliusstraat 335	1056	PB A'dam	geb.03-04-'52
Jolande Oldenhof	Gandhisstraat 51	2037	JC Haarlem	geb.21-07-'72
Julio Reijnen	Kl.Houtstraat 105	2011	IK Haarlem	geb.07-12-'70
Hans v. Vastenhoven	Denenmarkenstraat 3	2034	AA Haarlem	geb.05-12-'49
Feiko Vrieze	Crayenesterlaan 7	2012	TH Haarlem	geb.24-03-'66
Marja v.d. Worp	v.Loghemstraat 16	2033	XR Haarlem	geb.12-12-'68

Bezwaren tegen toetreding van bovenstaande leden dienen binnen 14 dagen na het verschijnen van dit clubblad ingediend te worden bij onze secretaris, de heer H.v.d. Booren, de Ruyterplein 10 - 2014 AS Haarlem

VERJAARDAGEN AUGUSTUS

- | | |
|---|--|
| 1. G. Voogd | 15. W. Kroese
R.v. Vliet |
| 2. G. Krieger
S.v.d. Aar
S.v. Duivenbode
D. Spaans | 16. M. Vlug |
| 3. P. FRUIJT van Hertog
J.v.d. Belt | 17. A. Peek
R. Huygen
L. Coolen
B.v. Vessum
U. Wiersma |
| 4. E. den Hertog | 22. Ch.v. Dam |
| 5. S.v. Bakel | 23. I.v. Amersfoort |
| 6. E. Korstenbroek
R. de Veer | 24. J. Willemse-Duits
F. Pastor
R. Pieke |
| 7. P. Bols
K. Spronk | 26. M.v.d. Booren-Houben
S. Kruger |
| 8. F. Withagen
M. Faas | 29. H. Kossen |
| 9. M. Jonker | 30. N. Swanink
P. de Wijs
M. de Brôuwer |
| 10. A. Serné
M.v. Veen | 31. R. Meijer |
| 11. J. Bood | |
| 12. Chr.v. Straaten
S. Louwaard | |
| 13. I. Jonker | |

NOG EENS OSNABRÜCK

21/22-4

We ontmoeten elkaar in een café, waar onze pleegouders ons zouden afhalen. Mijn pleegouders heten Biermann van hun achternaam. Mijn pleegzusje heette Petra, zij is 12 jaar oud. Ik ging met haar mee naar huis en kreeg daar knakworst. Om half drie kregen wij een rondleiding door Osnabrück, en om half vijf waren wij terug. Tot zes uur mochten we zelf weten wat we deden. Wij gingen naar de bibliotheek van Osnabrück. Om zes uur hadden we een feest. Het was erg leuk en er was veel te eten, b.v. salades, stokbrood met kaas of worst enz. Om tien uur werden we opgehaald en gingen naar huis. Toen ging ik naar bed, want ik was erg moe. s'Morgens aten we brood met ei en dronken een kop thee. Om tien uur hadden we een excursie in een oude toren van de stad. Daarna leidde zij mij door het centrum van de stad. Om ongeveer half drie was het zwemmen, dat was erg leuk. Om ongeveer half zes was het afgelopen. Daarna gingen we op weg naar huis, en om ongeveer kwart over elf waren we weer thuis. En ik hoop nog één keer mee te mogen.

Saskia van de Aar

KLUBREKORDWEDSTRIJDEN

Op zaterdag 12 mei organiseerde de zwemkommissie klubrecordwedstrijden waar iedere zwemmer vrij kon inschrijven. Echter het bleek dat nauwelijks zwemmers van te voren bij het zwemsekretariaat gemeld hadden wat ze wilden zwemmen. Gelukkig hadden we ruim de tijd, zodat we het terplaatse konden indelen. Volgende keer zullen we maar gewoon weer zelf inschrijven en aanschrijvingen ronddelen. De opzet van de wedstrijden is ruim geslaagd: er werden namelijk vijf klubrecords gevestigd en vijf klubrecords scherper gesteld. Daarnaast deden er ook nog zwemmertjes mee die nog geen startvergunning hadden, waarbij ook enkele leuke prestaties geleverd werden. Indien deze pas beginnende zwemmers ook aan andere wedstrijden mee willen doen, is een sportkeuring verplicht, waarna een startnummer aangevraagd kan worden. De zwemkommissie stuurt die zwemmers die hiervoor in aanmerking komen een brief met een keuringskaart. Verder zoals uit onderstaande uitslagen blijkt zijn er goede tijden gezwommen die ook persoonlijke records opleverden vgl. de l.o.7.6. van Carla Meywaard en Ingrid Spaans op de 100 m. vrije slag.

<u>10x50 m. vrijeslag estafette heren</u>	4.27.9	N.K.R.
<u>5x50 m. vrijeslag estafette heren</u>	2.09.7	N.K.R.
<u>50 m. vrijeslag heren</u>	24.4	N.K.R.
Jan Koen Anthoni	KlaasKramer	
Hans Stocker	Jeroen v.d. Linde	
Daan Kramer	Erik Korstenbroek	
René Pijnaker	Aart Peek	
René Huygen	Benno Breeuwer	

5x50 m. vrijeslag estafette dames 2.38.1.

Ingrid Spaans - Alinda Breeuwer - Marjo Nijssen - Ans Meywaard - Carla Meywaard

25m. vrijeslag meisjes zonder startnummer

Daniëlle Houtsma	45.5
Monique Kuperus	28.5
Manja Faas	29.3
Marja v.d. Worp	23.1
Saskia Kruger	21.2
Debby Haller	31.6

25m schoolslag

47.6
28.2
29.8
24.4
27.7
31.3

25m vrijeslag jongens zonder startnummer

Dennis Faas	33.4
Peter van Vliet	21.9
Arno Jutten	24.0
Marcel Haller	23.1
Siem Keizer	19.7
Rudi v.d. Heu	18.4
Jeroen Schultheis	18.2
Feiko Vrieze	16.3
Raymond Wellinga	20.1
Iwan van Amesfoort	35.1
Remco van Vliet	34.3

25m schoolslg

39.6
24.4
34.3
26.9
24.6
21.4
24.3
22.1
26.4
35.-
34.6

50m vlinderslag heren

Hans Stocker	28.5 KR
Erwin Dolieslager	36.5
Daan Kramer	29.4
Jeroen v.d. Linde	30.3
Jan Koen Anthoni	31.6

50m rugslag heren

Hans Stocker	31.8 KR.
Erwin Dolieslager	34.0
Benno Breeuwer	34.4

50m rugslag dames

Ans Meijwaard	37.5 KR
Ingrid Spaans	41.1

50m vrijeslag jongens

Lars Jonker	43.6
Rudi v.d. Heu	45.1
Jurg v.'t Hof	44.2

100m vrijeslag alle leeftijden dames

Linda Jutten	2.05.1	Carla Spaans	1.20.1 p.r.
Bianca Hopstaken	2.03.9 p.r	Claudia Damo	1.17.8
Patricia Hopstaken	1.57.0 p.r	Ans Meijwaard	1.11.4
Saskia v.d. Aar	1.39.0 p.r	Marjo Nijssen	1.10.9
Suzan Wentink	1.37.5 p.r	Ingrid Spaans	1.07.4 p.r.
Karin v.d. Aar	1.35.0 p.r	Carla Meijwaard	1.07.4 p.r.
Cristina Cannavacciuolo	1.25.5		

100m vrijeslag alle leeftijden heren

Jan Koen Anthoni	55.8 N.K.R.
Remy ter Metz	1.29.9

50 m schoolslag heren alle leeftijden

Daan Kramer	34.2 N.K.R.
Frans Breeuwer	34.3
Aart Peek	35.2
Benno Breeuwer	35.4
Erik Korstenbroek	39.9
Rudi v.d. Heu	48.6
Remy ter Metz	48.6
Lars Jonker	48.7
Jurg v.'t Hof	51.9

4x50m wisselslag est. m.o. 16 jaar 2.32

Ans Meijwaard
Alinda Breeuwer
Carla Meijwaard
Marjo Nijssen

4x50m wisselslag est. heren 2.03

Hans Stocker
Frans Breeuwer
Daan Kramer
Jan Koen Anthoni

INTERNATIONALE ZWEMWEDSTRIJDEN TE KROMMENIE 26/27 MEI

A-Progaaamma Zaterdag 14.00-17.30 uur.

100m schoolslag dames

Ingrid Spaans 1.36.7

100m schoolslag meisjes 65/66

Carla Meijwaard 1.47

100m schoolslag jongens 67/68

Remy ter Metz 1.47

100m schoolslag meisjes 69/70

Karin v.d. Aar 1.54.8 p.r.

Cristina Cannavacciuolo 1.58.8 p.r.

200m wisselslag dames

Ingrid Spaans 3.00.2

100m vlinderslag meisjes 63/64

Ans Meijwaard 1.26.1

100m vlinderslag jongens 63/64

Francois Withagen 1.41.9

100m vlinderslag meisjes 65/66

Carla Spaans 1.24.2

200m wisselslag meisjes 65/66

Carla Spaans 3.18.0

Carla meijwaard 3.03.9

4x50m vrijeslag est. meisjes 69/70

Karin v.d. Aar
Cristina Cannavacciuolo
Linda Jutten
Suzanne Melchiot 3.03.5

B-Progamma Zondagmorgen 9.30-12.15

100m schoolslag jongens 63/64

100m vrijeslag meisjes 69/70

Karin v.d. Aar 1.41.4

Cristina Cannavacciuolo 1.27.3

100m vrijeslag meisjes 63/64

Ans Meijwaard 1.12.0

100m vrijeslag jongens 65/66
 Francois Withagen 1.20.6

100m vrijeslag meisjes 65/66
 Carla Meijwaard 1.07.6

100m vrijeslag jongens 67/68
 Remy ter Metz 1.28.6

100m vrijeslag dames
 Ingrid Spaans 1.10.9

4x100m vrijeslag est. dames
 Carla Spaans
 Carla Meijwaard
 Ans Meijwaard
 Ingrid Spaans 5.00.2

C-Programma Zondagmiddag 14.00-17.00 uur

200m vrijeslag dames
 Ans Meijwaard 2.45.8
 Ingrid Spaans 2.43.7

200m vrijeslag meisjes 65/66
 Carla Meijwaard 2.34.4

100m rugslag meisjes 69/70
 Karin v.d. Aar 1.52.5
 cristina Cannavacciuolo 1.47.4

100m rugslag dames
 Ingrid Spaans 1.32.7

200m wisselslag jongens 65/66
 Francois Withagen 3.16.8

200m wisselslag meisjes 63/64
 Ans Meijwaard 3.04.2

100m rugslag meisjes 65/66
 Carla Meijwaard 1.31.9

100m rugslag jongens 65/66
 Francois Withagen 1.34.5

100m rugslag meisjes 63/64
 Ans Meijwaard 1.28.0

29-4-'79 **LIMET-WEDSTRIJDEN B'-WK**
100 schoolslag meisjes 1965
 Alinda Breeuwer 1.31.4

13-5-'79 100m vrijeslag meisjes 1966
 Carla Meijwaard 1.07.6 1

100m vrijeslag meisjes 1965
Alinda Breeuwer

1.08.9

20-5-'79

100m vlinderslag meisjes 1963

Ans Meijwaard

1.23.8

KRINGWEDSTRIJDEN 2 JUNI

100m vrijeslag m.0 10

Karin v.d. Aar

1.36.3

cristina Cannavacciuolo

1.25

Linda Jutten

2.07.3

100m vrijeslag dames

Ans Meijwaard

1.12.2

Carla Spaans

1.23.2

Carla Meijwaard

1.08.5

Ingrid Spaans

1.11.1

100m vrijeslag heren

Jan Koen Anthoni

57.6

100m vlinderslag Dames

Ingrid Spaans

1.32.5

Carla Spaans

1.51.3

Carla Meijwaard

1.20.6

Ans Meijwaard

1.25.-

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN '96

Om 17.00 gingen we weg van het Sportfondsenbad, want we moesten de organisatie verzorgen samen met D.W.T. Daar gingen we, mevr. Cannavacciuolo, mevr. Meijwaard, Cristien, Carla, Ans, René H, Daan, Jan Koen en ik. Aangekomen, degene die moesten inzwemmen gingen inzwemmen de rest even organiseren wie wat moest doen, kassa deelnemers, kassa toeschouwers etc. Cristien beet de spits af op de 100m vrijeslag, haar record 1.25.0 ging ze natuurlijk verbeteren maar ze deed tevens een poging om de limiet te halen voor de N.K. (1.20) wat helaas niet lukte. Ze haalde keurig 1.24.3 en was hiermee 3e van Noord-Holland. Hierna de beurt aan Carla die vanaf de start de kopnamen na 50m als eerste keerde in 31.5 en prachtig finishte in 1.05.7 en was hiermee kampioen van Noord Holland, gefeliciteerd. Tevens de limiet voor de N.K. in Amesfoort op donderdag 19/7. Jan Koen deed een poging voor de limiet (56.5) maar strandde op 58.4

Zondag 20/6

Carla Meijwaard ging vandaag de 100m vlinder afleggen en versloeg de speedokampioen van Noord-Holland met 5 sec. verschil 1.18.1 voor Carla die ook hiermee kampioen van Noord Holland was.

ALTERNATIEVE KRING-KAMP ²³/₆

Deze kampioenschappen zijn voor diegene die geen limiet hebben gehaald voor de kringkampioenschappen maar aangezien de kring zo groot is (zoveel leden) dat er ook voor deze kampioenschappen limieten gesteld moesten worden konden alleen de 16 snelsten worden geplaatst. Dat hield in dat voor ons aan de start verschenen: Francois, Carla, Ingrid Spaans, Ans Meijwaard, Karin v.d. Aar. Over het algemeen waren hun tijden dichtbij hun persoonlijk record voor enkele zelfs en p.r. (zie uitsl.) maar het belangrijkste waren de 'trucs' d.w.z. de start, keerpunten, finish, want dit kan iedereen goed leren en het is niet afhankelijk van de conditie. Bij enkele met name Francois en Karin heel goed lukte en bij de andere minder goed uit de verf kwamen. Dit is van belang bij elke wedstrijd, de volgende dag hadden we de slotwedstrijden over 50m. en maak je een slechte start, keerpunt of finish dat kost tijd of misschien zelfs een medaille zeker op zo een korte afstand.

100 meter schoolslag meisjes onder 10 jaar.

D.W.R.	K.v.d. Aar	1.51.8
--------	------------	--------

100 meter vlinderslag jongens onder 14 jaar.

D.W.R.	F. Withagen	1.42.6
--------	-------------	--------

100 meter vrije slag meisjes onder 16 jaar.

D.W.R.	A. Meijwaard	1.12.6
--------	--------------	--------

100 meter schoolslag dames.

D.W.R.	I. Spaans	1.37.5
--------	-----------	--------

100 meter schoolslag meisjes onder 16 jaar.

D.W.R.	A. Meijwaard	1.45.3
--------	--------------	--------

100 meter rugslag dames.

D.W.R.	I. Spaans	1.28.1
--------	-----------	--------

200 meter wisselslag meisjes onder 14 jaar.

D.W.R.	C. Spaans	3.12.6
--------	-----------	--------

200 meter wisselslag jongens onder 14 jaar.

D.W.R.	F. Withagen	3.14.0
--------	-------------	--------

SLOTWEDSTRIJDEN ZO-BEEMSTER

50m schoolslag meisjes onder 12-14-16-dames

Patricia Hopstaken	DWR	47.1
--------------------	-----	------

Serie 3

Carla Meijwaard	DWR	4.25
-----------------	-----	------

Serie 4

Suzan Wentink	DWR	1.04.2
Carla Spaans	DWR	46.7
Saskia v.d. Aar	DWR	4.65

Serie 8

Ingrid Spaans	DWR	41.5
Ans Meijwaard	DWR	45.6

24
/6

Progr. 2 50 m. schoolslag jongens onder 12-14-16-heren.Serie 3

Remy ter Metz	DWR	48.2	p.r.
Jurg van't Hof	DWR	50.6	p.r.
Lars Jonker	DWR	48.8	

Serie 4

Francois Withagen	DWR	44.2	
-------------------	-----	------	--

Serie 8

Jan Koen Anthoni	DWR	37.2	
------------------	-----	------	--

Progr. 3 50 m. vrije slag meisjes onder 10 jaar.Serie 1

Bianca Hopstaken	DWR	56.4	
Cristina Cannavacciulo	DWR	39.9	p.r.
Karin v.d. Aar	DWR	40.3	p.r.

Serie 2

Suzan Melchiot	DWR	46.6	
Linda Jutten	DWR	53.3	p.r.

Progr. 5 50 m. vlinderslag meisjes onder 12-14-16-damesSerie 1

Patricia Hopstaken	DWR	56.3	p.r.
--------------------	-----	------	------

Serie 3

Carla Spaans	DWR	43.9	p.r.
Carla Meijwaard	DWR	B.M. 36.2	p.r.

Serie 4

Saskia v.d. Aar	DWR	54.9	ged.
Suzan Wentink	DWR	53.-	p.r.

Serie 7

Ans Meijwaard	DWR	34.4	
---------------	-----	------	--

Serie 8

Ingrid Spaans	DWR	36.1	p.r.
---------------	-----	------	------

Progr. 6 50 m. vlinderslag jongens onder 12-14-16-herenSerie 1

Jurg van-t Hof	DWR	52.4	ged. p.r.
Remy ter Metz	DWR	53.5	p.r.

Serie 3

Francois Withagen	DWR	41.2	p.r.
Lars Jonker	DWR	50.4	

Serie 8

Jan Koen Anthoni	DWR	28.6	
------------------	-----	------	--

Progr. 7 50 m. rugslag meisjes onder 12-14-16-damesSerie 4

Suzan Wentink	DWR	58.9	
Carla Spaans	DWR	43.8	
Carla Meijwaard	DWR	41.-	
Saskia v.d. Aar	DWR	50.5	

II

Serie 7

Ingrid Spaans	DWR	40.4	p.r.
Ans Meijwaard	DWR	38.6	

Progr. 8 50 m.rugslag jongens onder 12-14-16-heren

Serie 1

Lars Jonker	DWR	50.7	
-------------	-----	------	--

Serie 4

Francois Withagen	DWR	39.-	
-------------------	-----	------	--

Serie 6

Jan Koen Anthoni	DWR	33.7	
------------------	-----	------	--

Progr. 9 50 m.schoolslag meisjes onder 10 jaar

Serie 1

Karin v.d. Aar	DWR	50.6	p.r.
Cristina Cannavacciuolo	DWR	34.-	
Bianca Hopstaken	DWR	1.01.5	

Serie 2

Suzan Melchiot	DWR	57.6	ged.
Linda Jutten	DWR	56.-	p.r.

Progr. 11 50 m.vrije slag meisjes onder 12-14-16-dames

Serie 1

Carla Spaans	DWR	35.6	p.r.
--------------	-----	------	------

Serie 2

Suzan Wentink	DWR	44.5	p.r.
---------------	-----	------	------

Serie 4

Carla Meijwaard	DWR	B.M.	31.7
Saskia v.d. Aar	DWR		42.5

Serie 8

Ingrid Spaans	DWR	31.6	
Ans Meijwaard	DWR	31.8	

Progr. 12 50 m.vrijeslag jongens onder 12-14-16-heren

Serie 4

Francois Withagen	DWR	35.1	p.r.
-------------------	-----	------	------

Serie 7

Jan Koen Anthoni	DWR	B.M.	25.2
------------------	-----	------	------

Progr. 13 8x50m vrijeslag est. meisjes en jongens onder 12-14-16 jaar, dames en heren

DWR	4.22.5	
Patricia Hopstaken		
Remy ter Metz		
Carla Meijwaard		
Francois Withagen		
Ans Meijwaard		
Jurg van't Hof		
Ingrid Spaans		
Jan Koen Anthoni		

Met 18 leden ging DWR richting Zuid-Oost Beemster. De wedsrijden waren over 50 meter dat werd gehouden in het binnenbad, dus keerpunten waren van belang. De gehele ploeg was op verschillende slagen ingeschreven. Er werden heel wat persoonlijke records gemaakt daar het voor vele heel lang is geweest of misschien zelfs voor de eerste keer dat ze 50 meter zwemmen op een wedstrijd. De onderlinge strijd was ook aanwezig o.a. bij Carla Spaans en Saskia v.d. Aar op de schoolslag die Saskia won via een beter keerpunt. Ans moest overzwemmen voor de 1e plaats op de vlinderslag en maakte een tijd van 34.4 en de eerste plaats waarbij de hele ploeg haar hielp. Dat waren bijzonder leuke wedstrijden omdat iedereen meer als twee maal zwom en het ging lekker snel.

(Noteer je eigen tijden zodat je ze kan vergelijken)

René P.

ALTERNATIEVE KRING-KAMP 30/6

Progr. 1 100m. vrijeslag meisjes onder 10 jaar

Serie 1

Linda Jutten	DWR	2.02.7	p.r.
--------------	-----	--------	------

Serie 2

Karin v.d. Aar	DWR	1.36.9	
----------------	-----	--------	--

Progr. 2 100m. schoolslag jongens onder 12 jaar

Lars Jonker	DWR	1.44.7	p.r.
-------------	-----	--------	------

Serie 2

Remy ter Metz	DWR	1.45.7	
---------------	-----	--------	--

Progr. 5 100m. rugslag meisjes onder 14 jaar

Serie 2

Carla Spaans	DWR	1.31.2	
--------------	-----	--------	--

Progr. 7 100m vlinderslag meisjes onder 16 jaar

Serie 2

Ans Meijwaard	DWR	1.26.2	
---------------	-----	--------	--

Progr. 9 100m. vrijeslag dames

Ingrid Spaans	DWR	1.11.2	
---------------	-----	--------	--

Progr. 11 50m vlinderslag meisjes onder 10 jaar

Serie 2

Karin v.d. Aar	DWR	52.7	p.r.
----------------	-----	------	------

Progr. 14 100m. vrijeslag jongens onder 12 jaar

Remy ter Metz	DWR	1.28	
---------------	-----	------	--

Progr. 15 100m. rugslag meisjes onder 16 jaar

Serie 2

Ans Meijwaard	DWR	1.26.3	
---------------	-----	--------	--

Progr. 17 100m vlinderslag dames

Ingrid Spaans	DWR	1.30	
---------------	-----	------	--

Progr. 19 100m. schoolslag meisjes onder 14 jaar

Serie 2

Carla Spaans	DWR	1.44.5	
Saskia v.d. Aar	DWR	1.43.2	

Progr. 20 100m. schoolslag jongens onder 14 jaarSerie 1

Francois Withagen	DWR	1.43.3
-------------------	-----	--------

Progr. 21 200m wisselslag meisjes onder 16 jaar

Ans Meijwaard	DWR	3.07.3
---------------	-----	--------

Progr. 23 200m. wisselslag dames

Ingrid Spaans	DWR	2.58.3
---------------	-----	--------

Ook hierbij zag ik het resultaat van goed oefenen. Met name Saskia pakte op de schoolslag Carla Spaans en finishte in deze serie als eerste. Carla Spaans kwam terug op de 100 vlinderslag door in haar serie als eerste te finishen met een tijd even boven haar persoonlijk record maar nog niet genoeg om in de prijzen te vallen. Ingrid pakte op deze wedstrijden drie medailles te weten 100m. schoolslag, 100m. vlinderslag en 200m. wisselslag een herhaling van de vorige week dat ze de medailles niet zomaar kreeg bleek uit de kleine verschillen. Lars Jonker haalde voor het eerst Remy ter Metz in op het nummer 100 schoolslag met ruim 1 seconde. Keurig Lars. Francois was vandaag net even boven zijn persoonlijk record aan het zwemmen op de 100 vlinderslag. Ans pakte de 2e plaats op de 100 vlinderslag en was daarmee dik tevreden al viel de tijd tegen 1.26 maar daar was het weer ook niet naar. Om 20.25 ging iedereen naar huis.

DE BOSBAAN.

LANGE BAAN

De eerste langebaan van ieder jaar is de Bosbaan. DWR nam deel met 24 leden. Het weer was niet onaardig zodat het een leuke dag geworden is. De fam. Jutten had een grote tent meegenomen die kwam heel goed van pas, jammer dat de vlag er niet was. Na afloop van de schoolslag heren gingen we met z'n allen lekker zwemmen en dat was een leuke ervaring. Hopelijk gaan alle lange banen in dit seizoen ook zo goed als deze.

SPAARNWOUDE NJORD

LANGE BAAN

Deze langebaan georganiseerd door Njord waaraan 18 leden deelnamen Van DWR als eerste Karin, Cristien, Linda, Arno, Suzan en Marja. 200m. Moest worden afgelegd wat eigenlijk niet zo moeilijk moest zijn want voor ons was het een thuis bad want we gaan al vier weken lang elke maandag en donderdag avond hier zwemmen toch ondanks het thuisbad was het een hele opgave maar deze zeven hebben het gehaald. Francois, Lars Remy, Carla en Saskia gingen een kilometer proberen wat alleen Francois en Lars lukte de andere moeste de strijd staken wat toch wel jammer is. Blijf door oefenen en probeer, nu je weet waar precies het 500m keerpunt is, het telkens te halen zodat het steeds makkelijker wordt. Toch een leuke dag al was het laatste gedeelte afgerond met regen.

Mocht u ook mee willen doen bel dan even naar de Hr. van de Aar.

KLUBLIED VAN D.W.R.

Wijsje op ai, ai, jippie jippie, jé

1. We zijn D.W.R.'es, ja te gek, hiep hoi (2x)
We zijn D.W.R.'es, D.W.R.'es, D.W.R.'es ja te gek hiep hoi

refrein:

Dan zingen we: D.W., D.W., D.W.R. hiep hoi (2x)
Zingen we D.W. (6x) D.W.R. hiep hoi

2. En we trainen ons de hele week kapot, puf puf (2x)
En we trainen ons de hele, we trainen ons de hele, wetrainen ond
de hele week kapot.

refrein: (na hiep hoi puf puf zingen)

3. Onze kleuren, die zijn groen en wit, groen en wit (2x)
Onze kleuren die zijn (2x) onze kleuren die zijn groen en wit,
groen wit.

refrein: (na hiep hoi, puf puf, groen wit zingen)

Gemaakt door jullie clubgenoten: Carla Meijwaard en Carla Spaans.

"NIEUWE" VITRINE SPORTE-BAD

Ingrid de Hartigh heeft de vitrine in het sportfondsenbad, waar onze prijzen uitgesteld staan, eens flink onder handen genomen. Het was werkelijk hard nodig. Maar nu had zij een vraag. Zij wil graag de prijzen die de laatste tijd gewonnen zijn op toernooien eens tentoonstellen. Leden die nog prijzen in berusting hebben, worden vriendelijk verzocht deze af te geven aan Ingrid of deze in te leveren bij één van de bestuursleden, die dan zullen zorgen dat ze op de bestemde plaats terecht komen. Ingrid bedankt voor het initiatief.

"GESLAAGD VOOR A EN B"

Op zaterdagmiddag 16 juni 1979 was het weer zover: afzwemmen bij DWR in het Sportfondsenbad Schalkwijk.

Onder het toeziend oog van vele ouders en grootouders, alsmede natuurlijk van de beoordelingskommissie, bestaande uit de dames Voorn en Frijling en de KNZB-gedelegeerde, de heer Boks, gingen de hieronder genoemde Waterratjes op voor het A- of B- zwemdiploma.

Allen slaagden, en daarmee op deze plaats van harte gefeliciteerd. De redactie wil in dit verband ook een complimentje uitdelen aan degenen, die les hebben gegeven en die ervoor gezorgd hebben dat dit resultaat werd behaald.

Nu ligt de weg open naar het halen van een volgend diploma, en misschien wel voor opname in de wedstrijdzwemploeg danwel een polo-aspirantenteam.

Hoe het ook zij: ga in elk geval door na het behalen van dit diploma, want zwemmen is een zeer gezonde manier om je lichaam te bewegen!!

GESLAAGD VOOR B-DIPLOMA

Tina	Kossen	12-10-71
René	de Veer	06-08-71
Raymond	Spoor	13-10-71
Bert	Dollé	19-11-70
Natanja	vd Brink	01-12-69
Bianca	Sweers	27-11-71
Monique	Straathof	17-03-70
Corine	van Luyken	15-04-71
Wendy	Kort	30-11-70
Richard	Gieske	06-01-68
Sander	v Duivenbode	02-08-71
Robert	Blom	04-05-71
Iwan	v Amersfoort	23-08-71
Remco	v Vliet	30-05-72
Sven	Budding	11-05-71

GESLAAGD VOOR A-DIPLOMA

Giselle	Balfoort	11-06-72
Bob	v Baak	17-06-71
Petra	Bols	07-08-71
Martine	Bussen	12-04-72
Nathalie	Geeris	20-12-72
Martine	Hulshof	07-05-72
Jeroen	Kersten	06-12-70
Brechtje	Louwaard	04-07-71
Arnoud	Piepenbrink	05-03-71
Maurits	v Reenen	29-12-69
Paul	Schol	26-11-71
Raymond	Schoo	09-10-71
Karen	Spronk	15-08-72
Mark	Straatman	17-02-71
Martijn	Vinken	21-11-72

NOG EVEN TER HERINNERING: het elementair zwemmen begint weer na de zomer op de volgende dagen:

- Sportfondsenbad FREDERIKSPARK: maandag 24 augustus a.s.
- Sportfondsenbad SCHALKWIJK : vrijdag 20 augustus a.s.

Tevens willen wij op deze pagina de aandacht vragen voor een cursus zwemleider-A. Deze cursus leidt op voor het geven van zwemles in verenigingsverband, gericht op de vaardigheden, genoemd in de examenprogramma's voor de zwemdiploma's A en B.

Deze cursus wordt georganiseerd door NVA/HHC, vindt waarschijnlijk plaats in het Stoop's Bad, en begint eind september. De kosten bedragen rond de f 100,= Verdere inlichtingen bij Erik Schouten, tel.: 023 - 27.16.06

NB: er is geen leeftijdsgrens voor het volgen van deze cursus. Ouders van jeugdige Waterratjes, die hun aanwezigheid in het zwembad nuttig willen maken - ze zijn er immers toch, en altijd maar zitten op het terras is ook niet alles - vinden in deze cursus misschien een antwoord.

INDELING POLOKOMPETITIE '79-'80

2e KLASSE - B dames-1

AZU	Uitgeest
BZPC	Bodegraven
DOK	Amsterdam
DWR	Haarlem
de FUTEN	Amstelveen
de GOUWE	Waddinxveen
HZC de ROBBEN	Hilversum
LZ '86	Leiden
Raket	Delft
Waterlelie	Zaanstad
Het Y	Amsterdam
ZAR	Amsterdam

2e KLASSE - A heren-1

Breda	Breda
BZV Solar	den Bosch
DSZ	den Haag
DWR	Haarlem
KATWIJK	Katwijk a.d. Rijn
MERWEDE	Dordrecht
MZPC	Maastricht
ROTTERDAM	Rotterdam
RZV	Rijswijk (ZH)
SVH	Rotterdam
SZC	Schiedam
UZSC	Utrecht

res. 1e KLASSE - A heren-2

De AA-2	Almelo
AZPC-2	Amersfoort
BRANDENBURG-2	de Bilt
DWR-2	Haarlem
DZV-3	Delft
LZ '86-2	Leiden
NEPTUNUS-2	Arnhem
WALVISCH-2	Groningen
HET Y-2	Amsterdam
ZCG-2	Groningen
ZEUS-2	Nijmegen
ZWEMLUST/HOMMEL 2	Utrecht

Speeltijden

- alle damesafdelingen: 4x5 min. netto
inklusief 35-sek. regel.
Tevens wordt er nu met een grote
bal gespeeld
- alle herenafdelingen: 4x5 min. netto
inklusief 35-sek. regel

UTSLAGEN BEKERKOMPETITIE

Zowel de dames als de heren hebben deelgenomen aan de bondsbekerkompetitie. De dames kwamen niet verder dan de tweede ronde, maar de heren doen nog steeds volop mee.

De eerstvolgende wedstrijd van de heren in deze competitie is op maandag 20 augustus in Arnhem, en wel tegen Esca, een ploeg die uitkomt in de 1e klasse.

Hier de uitslagen:

dames: 1e ronde	Aquarijn - DWR	1-4
2e ronde	DWR - de Rijn/Comfortron	3-4
heren: 2e ronde	Nereus2 - DWR	3-6
3e ronde	MZPC - DWR	3-4
4e ronde	DWR - VZC/Ritmeester 2	4-2
5e ronde	Esca - DWR	???

Overleven onze heren ook de 5e ronde, dan wordt het pas echt interessant en menens: de hoofdklassers komen er dan bij en er wordt in poules gespeeld; deze poules worden afgewerkt in de verschillende Sportfondsenbaden.

ACHTERGROND-INFORMATIE

Ter gelegenheid van de Nationale Zwemkampioenschappen te Amersfoort verschenen er in de krant NRC/Handelsblad een aantal artikelen over en rond het zwemmen, geschreven door de sportjournalist Henri van der Steen.

Het leek de redactie wel aardig om deze artikelen ook voor de DWR-lezers toegankelijk te maken; we hebben ze integraal overgenomen.

ZWEMMEN IN OUDHEID AL BELANGRIJKE ZAAK

In veel opzichten is zwemmen de aantrekkelijkste tak van sport om actief te beoefenen.

Vanuit gezondheidsoverwegingen

Omdat de temperatuur van het water altijd lager is dan de lichaamstemperatuur, worden er nuttige reacties van het lichaam opgewekt. De koudeprikkel heeft onder meer het samentrekken van de bloedvaten en de huidspiertjes tot gevolg en het grotere slagvolume van het hart. Daarnaast heeft het temperatuurverschil een kalmerende invloed op het zenuwstelsel.

Vanuit hygiënische overwegingen

Door de schuring van het water verdwijnen vuildeeltjes en schilfertjes van het lichaam; het zwemmen heeft zo een reinigende werking. Bovendien is het bewegen in water een remedie gebleken bij het bestrijden van koördinatiestoringen bij het spiergebruik, verlammingen en verstijvingen.

Vanuit het oogpunt van karaktervorming

Zaken als zelfvertrouwen, het gevoel voor reinheid, wilskracht, het saamhorigheidsgevoel, zij worden opgewekt, dan wel versterkt door het zwemmen. Daarnaast heeft het zwemmen zijn nut vanuit het oogpunt andere mensen in nood te kunnen helpen (zwemmend redden) en zit er een prestatievormend en esthetisch aspect aan de zwemsport.

Het nut van het zwemmen mag dan duidelijk zijn, onduidelijk is echter hoe de zwemsport precies is ontstaan, waar en wanneer.

Aangenomen wordt dat de natuurlijke zucht van de mens te overheersen - dus ook over water - heeft geleid tot het ontstaan van de zwemkunst.

De praktische volgorde is begonnen bij een religieus gebeuren: de christelijke doop, voorstellende het afwassen der zonden. Later kwamen er factoren bij als 'verfrissing' en 'vermaak' en het moet van daaruit zijn geweest dat de zwemkunst is ontstaan.

Het oudste zwombad dat tot op heden is teruggevonden, is ruim 5000 jaar oud en de overblijfselen ervan werden gevonden in Mahenjodaro in India. Egyptische hiërogliefen tonen afbeeldingen van zwemmende mensen, en van die tekeningen staat vast dat zij ca. 4500 jaar oud zijn.

De beste informatie van het zwemmen in de oudheid komt van de Grieken en Romeinen. Beide volken hechtten veel waarde aan de zwemkunst, zij het vanuit verschillende principes.

De Grieken gaven aan het zwemmen - en baden in het algemeen - een religieuze en praktische betekenis. Zo stelde Plato de vraag of het wel mogelijk was dat mensen die zwemmen noch lezen konden, een ambt konden uitoefenen. En omdat de Grieken dachten dat bij een verdrinkingsdood de getroffenene geen rust zou krijgen en het zwemmen dus ook vanwege de godsdienstige redenen diende te worden gepraktiseerd, was het uitgesloten dat zwemmen een (Olympische) sport was.

Meer nog dan bij de Grieken stond het zwemmen en baden bij de Romeinen in hoog aanzien.

Dat de Romeinen het zwemmen vooral ook als een opvoedkundige zaak beschouwden, kan worden verklaard uit het feit dat er in het Romeinse Rijk 'mensen van de daad' werden gekweekt.

In de weelderig ingerichte badhuizen (thermen) ging het bij de Romeinen dan ook niet zozeer om de lichaamsbeweging zwemmen, alswel om oefeningen die het lichaam verfraaiden en ontwikkelden. Hoezeer in die tijd (de eerste 4 eeuwen van onze jaartelling) het vervolmaken van het lichaam tot kunst was verheven, bewijzen de zitplaatsen die in de thermen aanwezig waren voor de mensen die naar 'het spektakel' kwamen kijken.

Gedurende de gehele Middeleeuwen bleef het badhuisleven in Europa populair. In de tijd van Karel de Grote behoorde het zwemmen tot de belangrijkste bezigheden van de adellijke jeugd; de 7 ridderlijke volmaaktheden waren: schaken, dichten, paardrijden, boogschieten, schermen, jagen en zwemmen. Slechts de geestelijkheid had bezwaar tegen de bezigheid met en in het water: zij vond baden en zwemmen een 'onnutte bezigheid van het lichaam'.

Het verval van het badhuisleven na de Middeleeuwen had echter andere oorzaken: Houtgebrek, de Dertigjarige Oorlog, het voortwoekeren van besmettelijke ziekten tornden aan de status van het baden en zwemmen. Later werkten Luther en Calvijn bepaald niet mee aan het opnieuw in zwang geraken van het zwemmen. Zij vonden baden onzedelijk, onrein en het druiste in tegen de normen en het geweten van de tijd - zaken die dus (ook in Nederland) voornamelijk door hen werden bepaald.

Het was o.a. te danken aan denkers als de Fransman Montaigné en aan de opkomst van de Renaissance, dat er een hernieuwde belangstelling kwam voor de lichamelijke opvoeding.

En tegelijk met de intrede van het naturalisme van Rousseau werden de eerste zwembaden gebouwd. In 1810 kwam het zwemmen in het Duitse leerplan - in Nederland pas negentig jaar later !!! - en in Wenen werd in 1834 het eerste overdekte zwembad van Europa geopend.

De Duitse pedagooG Guts Muths droeg in die tijd in belangrijke mate bij tot de popularisering van het zwemmen; hij wordt als de grondlegger beschouwd van het zwemondericht op de scholen.

Guts Muths' strijd was die tegen de starre, onechte en onnatuurlijke levens- en bewegingswijze van die tijd. Zijn spreuk was: "Tot op heden is verdrinken mode geweest, daar het zwemmen het niet was".

(NRC/Handelsbl. 12-7-79)

VS en DDR: TWEE VOLSTREKTE TEGENPOLEN IN DE ZWEMSPORT

Het is eigenlijk pas sinds de Tweede Wereldoorlog dat de sport in de wereld tot grote bloei is gekomen. Ook voor die tijd was er met name in de Verenigde Staten een ontwikkelde belangstelling voor de sport, maar door de veelheid aan volkeren in het emigratieland - en dus de veelheid aan opvattingen omtrent sport en lichamelijke opvoeding - en daarna door de economische wereldcrisis en de wereldoorlog, was er geen duidelijke ontwikkeling in de sport zichtbaar.

De koude oorlog, die tussen Oost en West na 1945 ontstond, heeft bijgedragen tot het volwassen worden van de sport. Met name het zwemmen bleek een uitstekend middel in die koude oorlog. Met atletiek is zwemmen de belangrijkste Olympische Sport: er geldt een grote publicitaire waarde en de resultaten kunnen gemakkelijk worden verabsoluteerd. Zwemmen, het woord is te vervangen door tijden, rekords, medailles, ofwel: zwemprestaties kunnen weergeven wie 'het sterkste is'.