



HAUTE COIFFURE DINI HIENSCH

Specialiteit: KNIPPEN

HELMLAAN 46 - HAARLEM - TELEFOON: 243405

Gesloten op maandagmorgen en op dinsdagmorgen.

Niet iedereen kan het al weten maar in **De Dommelaer** kun je ontzettend lekker eten.

EETCAFÉ DE DOMMELAER

Antoniestraat 85, Haarlem
tussen de Burgwal en de Lange Herenvest
Telefoon: 023-356347

Geopend: ma t/m do 12.00-2.00 uur 's nachts
vr en za 12.00-4.00 uur 's nachts
zondag 15.00-2.00 uur 's nachts



BLOEMENMAGAZIJN DE FRESIA

voor al uw bloemen en planten,
ook verzorgde bloemstukjes en
decoratie.

TELEFOON: 023-355011.

Amsterdamstraat 58 - Haarlem

HET MEDAILLON SCHOONHEIDSSALON

Eig. Mevr. M. Rijcken - STIVAS gediplomeerd.
Natuurprodukt BABOR.

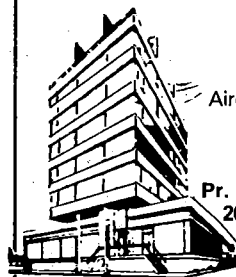
TELEFOON: 023 - 27 15 28

Planetenplein 12 - Haarlem

Petit Restaurant

„De Dissel”

A. Guliker-Versterre, Kruisweg 46, Haarlem. Tel. 023-321332.



Na het zwemmen gaan we met z'n allen
lekker eten bij

„ HET GROTE OOSTEN ”

Airconditioned Indonesian-Chinese Restaurant

Iedere dag geopend van 12.00-22.00 uur.

Pr. Bernhardlaan 2 (hoek Amsterdamsevaart)
2032 HA Haarlem - Tel. 023-336150/336170

Eigen Parkeerplaats - 90 auto's.



coiffures - parfumerie
schoonheidssalon
rivierdreef 44,
telefoon: 023-334105
winkelcentrum Schalkwijk
2037 AH haarlem

Depositaire Marbert - Men cosmetic - Depositaire Mary Quant
Redken depositaire - Kerastase specialist.

VERHUURBEDRIJF B. HANGJAS B.V.



tafels-stoelen-glaswerk-serviesgoed-bestek-
ken en kienspelen - verkoop van kien- en
bingoboeken - geopend van 8.00 uur tot
18.30 uur - zaterdag van 8.00 uur tot 15.00
uur.

023-333182

lange herenvest 42 - haarlem



Wasmachine reparatie

WASKLACHT NOORD-HOLLAND

Vóór 10 uur gebeld, dezelfde dag
hersteld.

TELEFOON: 023-345040

CORIJNUS

RIJWIELEN

KOOP BIJ DE MAN
DIE OOK REPAREREN KAN

's maandags geopend
donderdag koopavond

Amsterdamstraat 66
Haarlem
Tel. 364908

Kampeervakanties aan de
Middellandse Zee (Z. Frankr.) voor
jongeren, alleenstaanden en
gezinnen.

Ook staanplaatsen en
appartementen te huur.
Surfarrangement.

Inlichtingen en reserveringen:



Ezaco reizen
Voor al uw
touringcarvervoer
Raamvest 29,
HAARLEM.
Tel. 023-319494.

Volkomen gezondheid.
Neutraliseren van stress door
eenvoudige ontspanningstechniek
Transcendente Meditatie.

Centrum voor het T.M. progr.
Hazepaterslaan 26, 2012 HP
Haarlem, tel. 023-324167. Heren-
gracht 402, 1017 BX A'dam, tel.
020-225150. Beschikbaar:
heruitgave informatiekrant v/h
Nederlands Artsen Comité.

Naam- en tekstborden in alle formaten, kleuren en teksten
Uw adres in Noord-Holland:

DAL EN ZOON B.V. Int. Graveer- en Stempelfabriek.

ZIJLWEG 116 - POSTBUS 465 - HAARLEM - TEL. 023-325055.

RAPIDO

NIEUWS

voorheen
DE WATERRAT

voorheen
NJORD SPORT



OFFICEEL ORGAAN VAN DE
H.Z. & P.C. RAPIDO '82

Opgericht: 31-08-1982
1e jaargang, nr. 1
(september 1982)



redactie-adres:
fam. Schouten
Verspronckweg 78
2023 BM Haarlem
Tel.: 023-27.16.06

redactie-adres:
fam. Rookhuiszen
Twickel 9
2036 CA Haarlem
Tel.: 023-33.10.18

REDAKTIONEEL

REDAKTIONEEL

REDAKTIONEEL

REDAKTIONEEL

Zie hier het eerste nummer van Haarlems jongste zwem- en poloklub. Rapido Nieuws is een vervolg op de tot 31-08-1982 uitgegeven "Waterrat" en "Njord Sport". Daar DWR en Njord '59 officieel nu niet meer bestaan, is het logisch dat beide klubbladen nu ook in elkaar geschoven worden. In dit nummer is daartoe een eerste aanzet gegeven.

Wat betreft de naam van het 'nieuwe' klubblad: hierboven staat Rapido Nieuws. Dit is echter een voorlopige naam; dat wil zeggen: als de leden suggesties hebben voor een andere, en in hun ogen misschien wel betere naam, dan kunnen zij die indienen bij bovenstaande redactie-adressen.

Tot zover de achtergrond van dit eerste nummer.

Het verschijnen op zich heeft enige vertraging ondervonden, mede door de grote hoeveelheid kopij die geplaatst moest worden. Zo vindt U een compleet overzicht van alle polowedstrijden van de 16 teams, die Rapido '82 heeft; een overzicht van de bestuursleden met hun taakstelling en enige andere belangrijke adressen; een overzicht van alle trainingsuren bij Rapido '82; een overzicht van de verschillende abonnementen; informatie over verzekeringen en over voeding; en natuurlijk de nodige verslagen van wedstrijden. Al met al een behoorlijk dik nummer.

Het ligt voorlopig in de bedoeling elke eerste week van de maand uit te komen; de sluitingsdatum voor het oktobernummer is daarom gesteld op 28 oktober a.s. - eerder inleveren mag natuurlijk altijd.

namens de redactie

Erik Schouten.

VAN DE VOORZITTER

Geachte sportvrienden,

Wederom een maand verder, de eerste officiële maand van Rapido '82 zit er op, en de eerste zwem- en polowedstrijden onder onze nieuwe naam hebben plaatsgevonden.

Voor de eerste keer een klubblad met gelijke tekst en uitvoering, dat echter om posttechnische redenen nog gespreid wordt uitgedeeld/bezorgd. Stuk voor stuk zijn dit allemaal positieve zaken.

Toch ben ik nog niet geheel tevreden; ik zal u uitleggen waarom. Als Rapido beschikken wij over een zeer kapabele trainingsstaf, een omvangrijk scala van trainingsmogelijkheden en verder zeer modern trainingsmateriaal. Ondanks deze feiten worden de trainingen zeer povertjes bezocht.

Mensen, wat is daar de oorzaak van de fusie ? ... het feit dat wij nu een grotere vereniging zijn ?.... ik kan het nauwelijks geloven.

Wij hebben maar liefst 3 mogelijkheden van zaalkonditietraining onder leiding van Peter Koopman, echt een deskundige op dit gebied; wij hebben een speciale keepers-training onder leiding van Frans Verhagen; wij kunnen beschikken over de diensten van de jeugdbondscoach, Ruud Beele; en verder natuurlijk over onze overige zwem- en polotrainers die echt hun uiterste best doen. Ondanks dit alles is de trainingsbezetting matig tot zeer minimaal.

Laten wij daarom met elkaar daar iets aan doen: ANIMEER ELKAAR, MAAK GEZAMENLIJK AFSPRAKEN VOOR TRAININGSBEZOEKEN, LAAT DE P A S S I V I T E I T BIJ ONS NIET BINNEN SLUIPEN.

Maar genoeg hierover gezegd - de boodschap is duidelijk: ik reken gewoon op jullie.

Tot de volgende keer.

Theo Edam.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

VERJAARDAGEN van OKTOBER

4 J.A. de Leeuw	16 M. Kuijer
5 E.G. Schouten	17 M. Bos
M. de Haas	R. Dulijn
6 L. Meijer	21 N. Hoek
8 B. de Heus	22 K. Maagdelijn
S.W. van Loo	23 A. de Geus
9 M. van Leeuwen	24 M. Happee
12 M. Maagdelijn	27 A. Kok
M. van der Aar	28 A. Elzinga
13 A. de Jager	
15 C. Vinken	
M. van Zwieten	

Allen van harte gefeliciteerd.

N.B. in het volgende nummer zullen de verjaardagen van ex-DWRleden en van ex-Njordleden in één overzicht worden geplaatst.

TARIEVEN 1982/1983

De verzoeken om de deelbetalingen van de abonnementen zijn inmiddels aan de meeste actieve leden uitgereikt. Het soort abonnement is daarbij met een letter aangeduid. Deze letters komen overeen met de in onderstaand overzicht genoemde abonnementen; per abonnement wordt vermeld wanneer de volgende deelbetaling kan worden verwacht, alsmede voor welke trainingsgelegenheden zij van toepassing zijn.

Zoals bekend: het gaat hier om een all-in abonnement, waarin is verwerkt de basis-kontributie (met of zonder startvergunning), het badgeld voor alle trainingsuren waarop men dan kan zwemmen, alsmede het badgeld voor alle thuiswedstrijden voor polo.

Het uitgangspunt voor de prijsstelling is geweest, dat de vereniging voor de leden badwater huurt, dat de leden dan ook effectief 'afnemen'; het abonnement krijgt dan ook pas zijn rendement, als men alle met het abonnement overeenkomende trainingstijden bezoekt. Kort gezegd: er is water genoeg, maakt er gebruik van.

Type abonnement	Totaal	Basis- kontri- butie	BETALINGSDATA: vòòr:		
			09-10 1982	01-02 1983	01-05 1983
A alle zwemuren + 2 polotrainingen	524,50	77,50	149,=	149,=	149,=
B alle avondzwemuren + 2 polotrainingen	449,50	77,50	124,=	124,=	124,=
C 2 zwemtrainingen + 2 polotrainingen	374,50	77,50	99,=	99,=	99,=
D 4 zwemtrainingen	314,50	77,50	79,=	79,=	79,=
E polo: heren 1+2, dames 1	374,50	77,50	99,=	99,=	99,=
F polo: heren jeugd, dames 2, asp en pup	280,=	77,50	67,50	67,50	67,50
G polo: heren 3+4+5	245,50	77,50	56,=	56,=	56,=
H elementair zwemmen: diploma A+B, zwem- vaardigheden	174,=	60,=	38,=	38,=	38,=

Verder gelden nog de volgende prijzen:

- inschrijfgeld (voor nieuwe leden): 15,= (éénmalig)
- ondersteunende leden (donateurs): 30,= (minimaal; geen stemrecht)
- niet-actieve leden : 45,= (wel stemrecht)

TRAINEN BIJ RAPIDO '82

PLANEET

Maandag	06.00-07.00	zwemmen
	17.30-18.30	zwemmen
Dinsdag	06.00-07.00	zwemmen
	17.30-18.30	zwemmen
	21.30-23.00	polo: D1+2/H2
Woensdag	06.00-07.00	zwemmen
	16.30-17.30	zwemmen/zwemvaardigheden I t/m IV
	17.30-18.30	zwemmen
Donderdag	06.00-07.00	zwemmen
	17.30-18.30	zwemmen
	18.30-19.15	diploma A+B
	19.15-20.00	polo: pup/asp II/keepers
	20.00-21.30	polo: D1+2/H jeugd
Vrijdag	21.30-23.00	polo: H1+2
	06.00-07.00	zwemmen
	17.30-18.30	zwemmen
Zaterdag	06.30-07.15	polo: asp II/asp Ijo
	07.15-08.00	polo: pup/asp Imeisjes
Zondag	07.30-09.30	zwemmen
	19.30-20.30	polo: asp I
	20.30-21.30	polo: H3+4+5

SPORTFONDSENBAD FREDERIKSPARK/SCHALKWIJK

06.45-07.45	F	zwemmen
18.45-19.30	F	zwemmen
06.45-07.45	F	zwemmen
18.00-18.45	F	zwemmen/pup/asp I+II
18.45-20.15	F	polo: H1/H jeugd
21.15-22.15	F	polo: H3+4+5 (om de week)

F=Frederikspark
S=Schalkwijk

18.30-19.05	S	diploma A+B
19.05-19.40	S	diploma A+B
19.40-20.30	S	zwemmen/zwemvaardigheid I

DR. H. BAVINCKSCHOOI, Ambachtstraat 1 (t/o De Planeet)

Dinsdag	18.30-19.30	zwemkonditietraining: tot 11 jaar
	19.30-20.30	zwemkonditietraining: 11 jaar en ouder
Woensdag	15.30-16.30	polokonditietraining: alle poloërs
Vrijdag	15.30-17.00	zwemkonditietraining: alle zwemmers

Ben je op bepaalde tijden verhinderd: neem dan contact op met Peter Koopman, de konditietrainer (tel.: 02507-13602).

POLOROOSTER HEREN 1: HEREN 1 KLASSE

za 2 okt	19.15 u	Rapido	- Pluvius	Planeet
za 9 okt	19.00 u	HZPC	- Rapido	Overbosch, Den Haag
zo 17 okt	13.15 u	de AA	- Rapido	Sportpark, Almelo
za 23 okt	19.15 u	Rapido	- Merwede	Planeet
za 30 okt	18.00 u	Zweml.d.Hom	- Rapido	den Hommel, Utrecht
za 13 nov	19.15 u	Rapido	- ZCG	Planeet
za 20 nov	18.30 u	De Gouwe	- Rapido	Sniep, Waddinxveen
zo 28 nov	14.00 u	Pluvius	- Rapido	Sportf. Bad West, Nymegen
za 4 dec	18.30 u	Rapido	- HZPC	Planeet
za 11 dec	18.15 u	Rapido	- de AA	Planeet
za 18 dec	20.25 u	Merwede	- Rapido	Combibad, Dordrecht
za 22 jan	21.15 u	Rapido	- Zweml.d.Hommel	Planeet
zo 30 jan	16.00 u	ZCG	- Rapido	Helperbad, Groningen
za 5 feb	20.15 u	Rapido	- De Gouwe	Planeet

SPELERS HEREN 1:

Jan Koen Anthoni
Jan van de Booren
Frits van Kampen
Daan Kramer
Anton van de Mast

Koen Sohl
Ronald Stam
Hans Stocker
Remco Wildschut
Ben Willemze

POLOROOSTER HEREN 2: RESERVE 2e KLASSE B HEREN

zo 3 okt	17.45 u	WIK 2	- Rapido 2	t'Wedde, Voorschoten
za 9 okt	20.15 u	Rapido 2	- Laga 2	Planeet
za 16 okt	20.00 u	Ham 2	- Rapido 2	Watering, Wormerveer
za 23 okt	20.15 u	Rapido 2	- DZV Martens 3	Planeet
zo 31 okt	15.30 u	Het Y 3	- Rapido 2	Sp. bad Oost, A'dam
za 6 nov	20.25 u	Rapido 2	- DSZ 3	Planeet
za 13 nov	19.00 u	VZV 2	- Rapido 2	Hoogeberg, Ymuiden
za 20 nov	20.00 u	Rapido 2	- Meeuwen 2	Planeet
za 27 nov	17.30 u	AZC Microl 4	- Rapido 2	Thermen, Alphen/dRyn
za 11 dec	20.00 u	Rapido 2	- KZC 2	Planeet
za 22 jan	21.15 u	AZU 2	- Rapido 2	Spf. bad, Beverwyk
za 29 jan	21.30 u	Rapido 2	- WIK 2	Planeet
zo 6 feb	19.45 u	Laga 2	- Rapido 2	De Geiser, Zeist
za 19 feb	20.45 u	Rapido 2	- Ham 2	Planeet
za 26 feb	19.00 u	DZV Martens 3	- Rapido 2	Kerkpolder, Delft
za 5 mrt	21.00 u	Rapido 2	- Het Y 3	Planeet
zo 13 mrt	17.30 u	DSZ 3	- Rapido 2	Waterthor, Den Haag
za 19 mrt	21.00 u	Rapido 2	- VZV 2	Planeet
zo 27 mrt	20.30 u	Meeuwen 2	- Rapido 2	Weth. Duran, Diemen
za 9 apr	20.45 u	Rapido 2	- AZC-Microl 4	Planeet
za 16 apr	19.45 u	KZC 2	- Rapido 2	Spf. bad, Beverwyk
za 23 apr	20.45 u	Rapido 2	- AZU 2	Planeet

SPELERS HEREN 2:

Rob. Boggerding
Lodi Flapeer
Frenk Hulsebosch
René Huygen
John van de Lans
Hans de Leeuw

Marcel Pennarts
Ed de Roo
Rob vander Steen
Jan Stocker
Bob Vink

POLOROOSTER DAMES 1: DAMES HOOFDKLASSE

za 2 okt	18.45 u	Het Gooi	- Rapido	Sportfbad, Bussum
za 9 okt	19.15 u	Rapido	- HZC de Robben	Planeet
zo 17 okt	15.45 u	Het Ravyn	- Rapido	Ravyn, Nyverdal
za 23 okt	19.10 u	OZPC	- Rapido	Vondersweyde, Oldenzaal
za 30 okt	20.15 u	Rapido	- De Futen	Planeet
za 6 nov	19.00 u	ZPB Unico	- Rapido	Keerpunt, Barendrecht
za 13 nov	20.15 u	Rapido	- Zian Vitesse	Planeet
za 20 nov	19.30 u	De Vuursche	- Rapido	De Trits, Baarn
za 27 nov	20.15 u	Rapido	- KZC	Planeet
za 11 dec	17.30 u	Donk	- Rapido	De Tobbe, Gouda
za 22 jan	20.15 u	Rapido	- DSZ	Planeet
za 29 jan	20.30 u	Rapido	- Het Gooi	Planeet
za 5 feb	17.45 u	HZC de Robben	- Rapido	Lieberg, Hilversum
za 19 feb	19.45 u	Rapido	- Het Ravyn	Planeet
za 26 feb	19.15 u	Rapido	- OZPC	Planeet
zo 6 mrt	19.10 u	De Futen	- Rapido	Keerpunt, Amstelveen
za 12 mrt	20.15 u	Rapido	- ZPB Unico	Planeet
zo 20 mrt	17.30 u	Zian-Vitesse	- Rapido	Morgenstond, Den Haag
za 26 mrt	20.15 u	Rapido	- De Vuursche	Planeet
za 9 apr	18.10 u	KZC	- Rapido	Sportfbad, Beverwyk
za 16 apr	20.15 u	Rapido	- Donk	Planeet
zo 24 apr	16.00 u	DSZ	- Rapido	Waterthor, Den Haag

SPEELSTERS DAMES 1:

Rita van de Bos	Sylvia van Roode - Klok
Ingrid den Hartigh	Diana Smid
Diny Heyselaar	Christa van Straaten
Esther Kleine	Monique Wildschut
Chiny Kok	Monique Bouwens

POLOROOSTER DAMES 2: DISTRIKT 2E KLASSE

za 18 sep	20.30 u	Nereus 2	- Rapido 2	De Slag, Zaandam
za 2 okt	21.00 u	Rapido 2	- Snippen 1	Planeet
za 16 okt	21.40 u	Rapido 2	- DJK 1	Planeet
zo 31 okt	20.15 u	Futen 2	- Rapido 2	Keerpunt, Amstelveen
za 6 nov	21.10 u	Rapido 2	- Duinkikkers 1	Planeet
za 13 nov	17.45 u	Dolfyn 1	- Rapido 2	Sloterparkbad, A'dam
za 20 nov	21.30 u	Rapido 2	- KZC 2	Planeet
za 27 nov	19.50 u	Wilskracht 1	- Rapido 2	Kwakel, Utrecht
za 11 dec	18.00 u	Aquaryn 1	- Rapido 2	Merwestein, Nieuwegein
za 18 dec	21.00 u	Rapido 2	- Aquafit 1	Planeet

SPEELSTERS DAMES 2:

Marleen Cluistra	Ingrid Neeskens
Monique Cluistra	Jolanda van de Plaats
Jacqueline van Es	Ingrid Stam
Ans van de Geest	Carolien de Vries
Jolanda ter Metz	Yvonne Pennarts
Gerika Meyer	Marjo Webbers

POLOROOSTER HEREN JEUGD: DISTRIKT JEUGD B 1

za 2 okt	19.40 u	Aquafit	- Rapido	Witte Brug, Castricum
za 16 okt	21.00 u	Rapido	- VZV	Planeet
za 30 okt	19.10 u	Zeeschuimers	- Rapido	Sportf.bad, Haarlem
za 6 nov	19.00 u	Nept.Za.	- Rapido	De Slag, Zaandam
za 20 nov	19.10 u	De Reuring	- Rapido	De Wiel, Schagen
za 27 nov	19.30 u	Rapido	- Noordkop	Planeet
za 11 dec	20.00 u	West.Fr.land	- Rapido	De Kloet, Grootebroek
za 18 dec	19.30 u	Rapido	- NVA/HHC	Planeet

SPELERS HEREN JEUGD:

Michael van Bakel	Eric Molein
Ronald Baks	Jack Meyer
Henk Bouwens	Raimond Sijm
Erik Breems	Marcel de Vries
Jack Droog	Feiko Vrieze
Joy van Loon	François Withagen

POLOROOSTER HEREN 3: HEREN RESERVE 2E KLASSE DISTRIKT

za 2 okt	21.40 u	Rapido 3	- De Vest 2	Planeet
za 9 okt	18.40 u	Rapido 3	- Swaenen 2	Planeet
za 16 okt	21.15 u	UZSC 3	- Rapido 3	Kwakel, Utrecht
za 23 okt	20.15 u	De Ham 3	- Rapido 3	Watering, Wormerveer
zo 24 okt	18.30 u	Futen 3	- Rapido 3	Keerpunt, Amstelveen
zo 31 okt	21.00 u	Duinkickers 2	- Rapido 3	Trits, Baarn
za 6 nov	14.00 u	Dolfijn 2	- Rapido 3	Sloterparkbad, A'dam
zo 14 nov	19.30 u	Knoesduikers 2	- Rapido 3	De Slag, Zaandam
za 27 nov	18.45 u	Rapido 3	- Nept.za. 2	Planeet
za 18 dec	20.15 u	Rapido 3	- Nereus 4	Planeet

SPELERS HEREN 3:

Tom Aalmoes	Aart Peek
Ed Agter	Hans van Beenen
Hans van de Booren	Bart Serné
Cees Cluistra	Willem van Urk
Jan van Hemert	Wim Verwey
Ronald Kraay	Fen Vrieze
Arthur de Leeuw	Peter Wiegel
Ilco van de Linde	Gé Wildschut
Jaap Meyer	

POLOROOSTER HEREN 4: HEREN 2E KLASSE KRING

za 25 sep	21.05 u	Rapido 4	- EdVo 2	Planeet
za 2 okt	18.30 u	Noordkop 1	- Rapido 4	Schots, Den Helder
za 9 okt	20.35 u	Rapido 4	- AZU 3	Sportf.bad, Haarlem
za 16 okt	18.45 u	DAW/VlVis 3	- Rapido 4	Hoornse Vaart, Alkmaar
za 23 okt	21.35 u	Rapido 4	- Zeeschuimers 3	Sportf.bad, Haarlem
za 6 nov	20.25 u	Rapido 4	- Aquafit 3	Sportf.bad, Haarlem
za 20 nov	17.05 u	Aquarius 1	- Rapido 4	Wiel, Schagen
za 27 nov	17.15 u	AZVD 2	- Rapido 4	Dolfijn, Assendelft
za 11 dec	19.20 u	Rapido 4	- Nept.Za. 3	Sportf.bad, Haarlem

SPELERS HEREN 4:

Arnoud Cornet	Hans Vastenhoven
Hans Goossens	Frans Verhagen
Erik Janszen	André Visser
Ewoud Kraay	JanWillem Vriesman
Dik Sohl	Philip Withagen
Rob Spaans	Laurens Zuiderveld
Jeroen Thoolen	Martin Schulze

POLOROOSTER HEREN 5: HEREN 4E KLASSE KRING

za 18 sep	18.20 u	Rapido 5	- Nept. Za. 4	Sportf.bad, Haarlem
za 25 sep	21.40 u	Rapido 5	- NVA/HHC 4	Planeet
za 2 okt	20.05 u	Orkano 1	- Rapido 5	Reuring, Nrd.Scharwoude
za 9 okt	16.45 u	Heiloo 3	- Rapido 5	Witte Brug, Castricum
za 16 okt	19.10 u	W.Friesland 3	- Rapido 5	Kloet, Grootebroek
za 23 okt	21.00 u	Rapido 5	- Aquafit 4	Sportf.bad, Haarlem
za 6 nov	21.00 u	Rapido 5	- Oude Veer 2	Sportf.bad, Haarlem
za 27 nov	18.45 u	Rapido 5	- Olympus 2	Sportf.bad, Haarlem
za 18 dec	21.00 u	De Ham 5	- Rapido 5	Watering, Wormerveer

SPELERS HEREN 5:

John van de Belt	Huib Joosten
Jos Bulters	Kees Kokkelkoren
Marc Bijlsma	Adriën Lindeman
Rick Duin	Cor Oderkerk
Arnold van der Zee	Erik Schouten
Ronald van de Hoek	Theo Stienstra

POLOROOSTER MEISJES ASPIRANTEN I: MEISJES 1A KRING

za 18 sep	18.15 u	Orkano	- Rapido	Reuring, Nrd.Scharwoude
za 25 sep	18.45 u	Rapido	- Hoorn	Planeet
za 9 okt	18.45 u	Rapido	- ZWV	Sportf.bad, Haarlem
za 16 okt	18.45 u	Rapido	- Waterlelie	Planeet
za 23 okt	19.45 u	Rapido	- AZU	Sportf.bad, Haarlem
za 30 okt	18.45 u	KZC	- Rapido	Sportf.bad, Beverwyk
za 6 nov	19.20 u	Heiloo	- Rapido	De Egmond, Egmond
za 20 nov	17.00 u	Kroosduikers	- Rapido	Watering, Wormerveer

SPEELSTERS MEISJES ASPIRANTEN I:

Karin Breems	Marianne Koot
Hanneke Geurtz	Babette van Loon
Winy van de Heide	Anita Overdijk
Sabine Hoek	Karin Rookhuiszen
Esther Honkoop	Annemarie Sellmeyer
Ingrid Knibbe	

POLOROOSTER JONGENS ASPIRANTEN IA: JONGENS IA KRING

za 18 sep	17.45 u	HPC a -	- Rapido a	Sportf.bad, Haarlem
za 25 sep	19.20 u	Rapido a	- AZU	Planeet
za 2 okt	17.05 u	Kroosduikers a	- Rapido a	Slag, Zaandam
za 9 okt	19.20 u	Rapido a	- KZC	Sportf.bad, Haarlem
za 16 okt	16.30 u	Nereus a	- Rapido a	Slag, Zaandam
za 13 nov	16.30 u	De Ham	- Rapido a	Watering, Wormerveer
za 20 nov	17.00 u	Nept. Za.	- Rapido a	Slag, Zaandam

SPELERS JONGENS ASPIRANTEN IA:

Pierre Colignon	Jeroen Schultheis
Marcel Haller	Jan-Willem Sellmeyer
Remy ter Metz	René Sijm
Marcel Poelgeest	Raymond Waasdorp
Jeroen Pruim	

POLOROOSTER JONGENS ASPIRANTEN IB: JONGENS IC KRING

za 25 sep	19.55 u	Rapido b	- AZVD	Planeet
za 30 okt	18.15 u	NVA/HHC	- Rapido b	Planeet
za 6 nov	18.45 u	Rapido b	- De Stern	Sportf.bad, Haarlem
za 27 nov	18.15 u	HPC b	- Rapido b	Sportf.bad, Haarlem
za 11 dec	18.45 u	Rapido b	- DAW/VL.V.	Sportf.bad, Haarlem

SPELERS JONGENS ASPIRANTEN IB:

René Boulonois	Ricardo Henriquez
Paul van de Brink	Stefan Kleine
Charles Burdorf	Frank Pruyn
Eddy Hanenberg	John van Vessem

POLOROOSTER MEISJES ASPIRANTEN II: MEISJES II KRING

za 25 sep	18.15 u	Rapido	- de Ham	Planeet
za 16 okt	17.30 u	Nereus	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 23 okt	16.20 u	AZVD	- Rapido	Dolfijn, Assendelft
za 30 okt	18.45 u	W.Friesland	- Rapido	Kloet, Grootenbroek
za 13 nov	17.50 u	Kroosduikers	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 11 dec	18.15 u	Rapido	- NVA/HHC	Sportf.bad, Haarlem
za 18 dec	18.40 u	Rapido	- Waterlelie	Planeet

SPEELSTERS MEISJES ASPIRANTEN II:

Karin van de Aar	Marianne Joosten
Miranda Alders	Miriam Knibbe
Sylvia van Eekelen	Saskia van Loon
Floortje van Galen	Anja Rooyers
Bianca Geeris	Francie Schenk
Miranda de Haas	Yvonne Straathof
Dabbie Haller	

POLOROOSTER JONGENS ASPIRANTEN II: JONGENS IIA KRING

za 18 sep	18.40 u	Rapido	- Zeeschuijmers	Planeet
za 25 sep	18.45 u	KZC	- Rapido	Sportf.bad, Beverwijk
za 2 okt	18.45 u	AZU	- Rapido	Sportf.bad, Beverwijk
za 16 okt	18.00 u	Nept.Za.	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 23 okt	18.45 u	Rapido	- Kroosduikers	Sportf.bad, Haarlem
za 30 okt	17.45 u	VZV	- Rapido	Hoogenberg, IJmuiden
za 18 dec	19.05 u	Rapido	- Nereus	Planeet

SPELERS JONGENS ASPIRANTEN II:

Eric Bulters	Marco Melein
Milco Campfens	René Nijemanting
Jeroen Dekker	Niels Rookhuiszen
Marc Duyn	Martin van Swieten
Michael de Jong	Scott Verdoes
Frank Joosten	Sander Wiesner
	Bart van Vessum

POLOROOSTER MEISJES PUPILLEN: MEISJES PUPILLEN KRING

za 18 sep	16.00 u	Kroosduikers	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 2 okt	18.15 u	Rapido	- Zeeschuijmers	Planeet
za 16 okt	16.00 u	de Ham	- Rapido	Watering, Wormerveer
za 30 okt	17.45 u	KZC	- Rapido	Sportf.bad, Beverwijk
za 13 nov	18.15 u	Rapido	- VZV	Planeet
za 18 dec	18.45 u	AZU	- Rapido	Sportf.bad, Beverwijk

SPEELSTERS MEISJES PUPILLEN:

Miranda Knibbe	Sandy Schenk
Journalda Lak	Mascha Smid
Zandra Overdijk	Els Stolwijk
Janita Rookhuiszen	Inez van Vessum

POLOROOSTER JONGENS PUPILLEN: JONGENS PUPILLEN KRING

za 18 sep	16.30 u	Nept.Za.	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 2 okt	18.45 u	Rapido	- Zeeschuijmers	Planeet
za 16 okt	17.00 u	Nereus	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 13 nov	17.25 u	Kroosduikers	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 20 nov	17.00 u	WZPC	- Rapido	Wilgenhoek, Z.O.'Beemster
za 11 dec	?		-	
za 18 dec	18.15 u	Rapido	- de Ham	Sportf.bad, Haarlem

SPELERS JONGENS PUPILLEN:

Rob Bruins	Martin Straathof
Remco Edam	Micha van Tilburg
Marc Joosten	Rob van Zijp
Dennis Rijnbeek	

POLOROOSTER PUPILLEN GEMENGD: PUPILLEN GEMENGD. KRING

za 18 sep	15.30 u	Nereus	- Rapido	Zaanland, Zaandam
za 2 okt	17.45 u	D.W.T.	- Rapido	Sportf.bad, Haarlem
za 16 okt	18.15 u	Rapido	- AZVD	Planeet
za 23 okt	16.00 u	Aquarius	- Rapido	Wiel, Schagen
za 27 nov	18.15 u	Rapido	- Nereus	Planeet

SPEELSTERS/SPELERS PUPILLEN GEMENGD:

André de Haas (per 31-12)	Serge Lammers
Donald Janssen (per 30-11)	Marina Looy
Bianca Janszen	Simone Looy
Sandra Joosten	Marleen Schluter
Monica Kuyer	Petra Wiesner
Journella Lak	

=====

Op de voorgaande 6 pagina's staan de wedstrijden vermeld, die de 16 polo-teams van Rapido '82 in het seizoen 82/83 zoal moeten spelen, alsmede per team de spelers/speelsters.

De thuiswedstrijden van alle bonds- en distriktsteams vinden plaats in de Planeet; dit geldt dus voor dames 1 en 2, heren 1, 2 en 3 en jongens-jeugd. De thuiswedstrijden van de kringteams - heren 4 en 5, en alle aspiranten- en pupillenteams - zijn ofwel in de Planeet ofwel in Sportfondsenbad Frederikspark.

Voor alle wedstrijden van Kring en Distrikt geldt: thuiswedstrijden spelen met witte caps, uitwedstrijden met blauwe caps.

M.b.t. het spelen in meer dan 1 team - het invallen/meespelen in een ander, veelal hoger team - gelden de volgende regels:

- een speler mag maximaal 4x in een hoger team invallen, zonder het recht te verliezen te spelen in het team, waarvoor hij/zij als vaste speler/speelster is ingeschreven. Voor het invallen in dames 1 en heren 1 geldt een maximum van 6x invallen;
- voor de jongens jeugd geldt dat zij onbeperkt mogen invallen in één ploeg, uitkomend in de Bond, Distrikt of Kring. Vallen zij in meerdere teams in, dan geldt weer een maximum van 4x.
Voorbeeld: een jongens jeugd-speler valt achtereenvolgens in in H2, H2, H3, H2, H2 en H4. De eerstvolgende wedstrijd, die hij in H2 speelt heeft dan tot gevolg dat hij niet meer mag invallen in H3, H4 en H5;
- een aspirant mag éénmaal per speelweek (ma t/m zo) invallen in één ploeg, uitkomend in de Bond, Distrikt, Kring of Jeugdkompetitie.
Voor het invallen in meerdere ploegen geldt hetzelfde als voor de jongens jeugd-speler (zie hiervoor).

De bad-/jurydiensten voor Rapido '82 zijn als volgt gepland:

- in de Planeet: 25-09, 02-10, 16-10, 13-11, 27-11 en 18-12
- in Sportf.bad: 23-10

Voor verdere vragen, opmerkingen kunt u zich wenden tot de polosekretaresse, Rita Schouten (tel.: 27.16.06) of tot de coach/aanvoerder van het team.

MEDEDELINGEN

Rooster baddiensten/jurysamenstelling

De polokommissie heeft een rooster opgesteld; de hieronder genoemde personen worden verzocht bij verhindering op de betreffende datum eerst zelf een vervanger te zoeken, en de naam hiervan aan de polosekretaresse door te geven (Rita Schouten-Kok, tel.: 27.16.06); mocht een vervanger niet te vinden zijn, dan ook een telefoontje naar de polosekretaresse.

16-10-1982	Planeet	jury: Onno Kramer, Rita Schouten, Feiko Vrieze
23-10-1982	Sportfondsenb.	jury: Hans Goossens, Jeroen Thoolen, André Visser, Marc Bijlsma, Erik Schouten
23-10-1982	Planeet	jury: alleen wedstrijd H1: Jan Stocker en als grensrechters Frenk Hulsebosch en Bob Vink
13-11-1982	Planeet	jury: Hans Goossens, Henk Rookhuiszen, Joop Sijm; grensrechters: Joy van Loon en Eric Breems
27-11-1982	Planeet	jury: Rita Schouten, Hans Stocker, Ben Willemze; grensrechters: Huub Joosten, en Feiko Vrieze

De exakte tijden zullen nog schriftelijk worden medegedeeld.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

ABO-Z cursus

De KNZB organiseert dit jaar voor het eerst zelf een Algemene Basis Opleiding, die speciaal gericht is op (aankomende) kaderleden, die zwemles geven. Ieder die hiervoor belangstelling heeft, wordt verzocht contact op te nemen met Erik Schouten (023-27.16.06).

De cursus gaat starten op dinsdag 2 november a.s. in Sportfondsenbad Schalkwijk; de cursus omvat 11 weken, duurt per avond 3 uur (van 20.00-23.00 uur), waarvan 2 uur theorie en 1 uur praktijk; de kosten zijn f 80,= voor de cursus op zich en f 15,= voor het leerboek en enkele aanvullende stencils.

De inschrijfdatum sluit op 10 oktober a.s.; enige spoed met opgeven is dus wel gewenst.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

Grote Club Actie

De lotenverkoop van deze Grote Club Actie is inmiddels gestart; de leden van de zwem- en poloploegen hebben al de nodige loten gekregen, die zij in hun eigen kennisgeving gaan verkopen.

Mocht U nog geen loten hebben ontvangen, dan kunt U contact opnemen met Hans van den Booren (023-245.447) of met G6 Straathof (023-31.60.98)

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

Klaverjassen

De avonden gaan weer lengen en dat betekent dat het seizoen van het klaverjassen geopend kan worden. Was het klaverjassen bij DWR al een regelmatig terugkerende activiteit, bij Rapido '82 moet dit toch ook op groot enthousiasme kunnen rekenen.

De data zijn: 29-10-1982	07-01-1983	04-03-1983
26-11-1982	04-02-1983	01-04-1983

Dus steeds op een vrijdag; totaal 6 ontmoetingen, waarvan de ontmoeting met de laagste uitslag niet meetelt; plaats van handeling: klubhuis aan het Badmintonpad; aanvang 20.30 uur, koffie om 20.15 uur; per avond na de tweede ronde een verloting; Kontaktpersoon voor verdere inlichtingen: Dirk Spaans (02507-124.98)



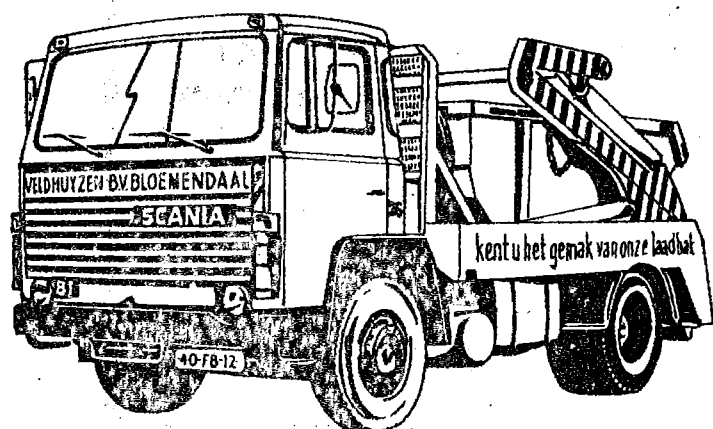
Sporthuis **PIM JANSSEN**

Dè ZWEMSPORT-SPECIALIST:

- zwemkleding: SPEEDO, KLEIM, ADIDAS en ARENA
- polokleding en polocaps: DIANA

DWR-leden op vertoon van lidmaatschapskaart
10 % korting

Ged. Oude Gracht 62 - HAARLEM
Tel.: 023 - 31 01 35



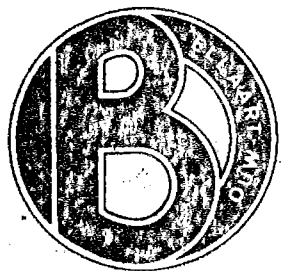
Kent u het gemak van onze laadbak?

De oplossing voor alle afvalproblemen,
van klein tot groot.
Snel gebeld..... gauw besteld.

Verhuur van opslag- en magazijncontainers.

Wij zijn onbetwist de bakkenspecialist.

G.A.VELDHUYZEN B.V.
WAARDERWEG 112, HAARLEM
TEL. 023-319 391



**BELLAART
BOUW B.V.**

023-31 49 72

Garenkokerskade 1,
2013 AJ Haarlem

B.g.g. 023-24 20 48/32 25 15



- Utiliteitsbouw
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Restauratie
- Onderhoudswerken

- Winkelbetimmeringen
- Open haarden
- Keukens
- Badkamers
- Binnenbetimmeringen

Aannemersbedrijf

BRANDENBURG - van der HORST B.V.

Haarlem. tel. 316169 - 242771 - 311137.

Verbouw.
Nieuwbouw.
Onderhoudswerken.

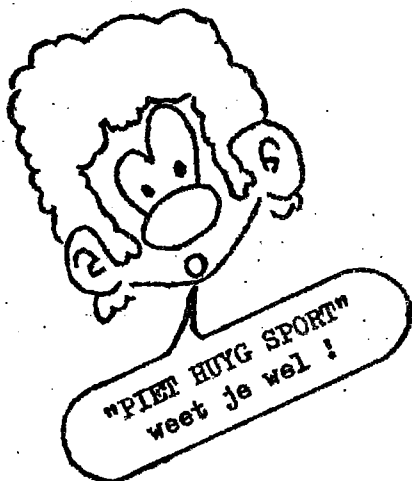


't hoepeltje

't Hoepeltje is een winkel met exclusieve kleren voor jongens en meisjes tot 16 jaar.

(aparte collectie en veel eigen ontwerpen).

GIERSTRAAT 51 - HAARLEM



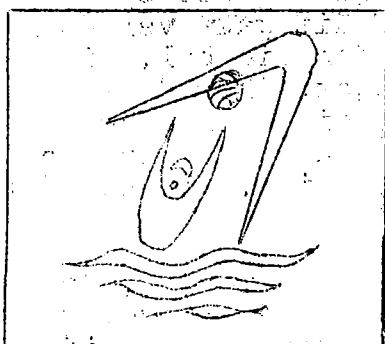
BIJ

PIET HUYG SPORT

kunt U voor al Uw zwemspullen en sportartikelen terecht.

Generaal Cronjéstraat 143 (nabij Julianapark),
telefoon: 023 - 265480.

en: D.W.R.-LEDEN 10% KORTING !



WATER
POLO.

RAPIDO' 82

Weer een gezellige dag; nu met Rapido' 82.

Daar waren we dan na een uitnodiging voor een polo-toernooi in Utrecht, naar ik meen van de vereniging U.Z.S.C.

Na een flinke lading kinderen, die het kennelijk toch gezelliger vinden in een V.W. bus dan in een comfortabele luxe-wagen, vertrokken we om 10 uur op zondagochtend vanaf de Planeet.

Eerst richting Sportfondsenbad om de overige leden van Rapido af te halen, toen richting Utrecht met als bestemming Den Hommel.

Wat een prachtige gelegenheid daar en wat een organisatie; het liep allemaal gesmeerd en de geluidsinstallatie was optimaal.

Ik hoop van harte dat dit ook opgevallen is bij de vele zwemverenigingen die langebanen organiseren, want dat het optimaal kan bewees U.Z.S.C. Alles tot in de perfectie en niets aan het toeval overgelaten.

Eerst zagen we de dames van Rapido, maar ik kan nu eenmaal slecht tegen mijn verlies, dus ben ik maar naar buiten frisse lucht gaan halen.

Geen verwijt naar deze dames, maar eerder een compliment voor hun durf, want diverse speelsters moesten starten op een van de langebaan wedstrijden. Toch miste ik, en zij zwom geen langebaan, een van onze beste polosters. Ik vond dat jammer omdat zij juist voor de nodige rust zorgt in het zevental. Laten we hopen dat het straks in de competitie beter gaat.

De heren lieten inderdaad zien dat ze er zin in hadden door niet één wedstrijd te verliezen, en naar mijn smaak, krachtig polo, lieten zij hun kaartje achter. Verder zullen we maar afwachten.

Dan de pupillen meisjes; de zin was er, maar o wat zal het toch een moeilijke opdracht zijn straks voor hun leider om een beetje orde op zaken te stellen.

Z.O.Z

Ik zou Gé Straathof helpen met leiding geven. Hij had alles geprobeerd om ze voor de wedstrijd nog wat spelgegevens mee te geven, maar het leek of dit gauw vergeten was zodra de bal in het water lag. En dan die bal, die veel te grote bal voor die kleine handjes. Ik gaf het dan ook maar gauw op na mijn diverse pogingen hen de juiste kant op te schreeuwen. Toen ze dan ook de kant op kwamen hadden ze genoten ondanks hun verlies, wie kan dat zeggen.

De pupillen jongens; zij waren toch al iets verder, dat kon je direkt zien. De eerste wedstrijd werd dan wel verloren met een weinig verschil, maar de tweede wedstrijd wonnen ze door goed aanvallend spel met 7 tegen 1, waarbij ik direkt moet zeggen dat het voortreffelijk plaatsnemen van J. Dekker en zijn goede achterhoedewerk hier alles heeft aan bijgedragen. Het brutale werk van R.v. Zijp in de voorhoede waardoor hij 5x tot een doelpunt kon komen en M. Straathof tweemaal. Door prima spel en zich goed te verplaatsen zie ik het voor deze pupillen beslist niet somber in. Met dit spel hadden ze in het geheel niet hoeven te verliezen.

Verder mijn complimenten aan Gé Straathof voor zijn goede leiderschap en de rust die hij mede op de kinderen overbrengt.

Al met al was het echt een dagje uit.

K.v. Zijp.

Verjaardagen.

oktober

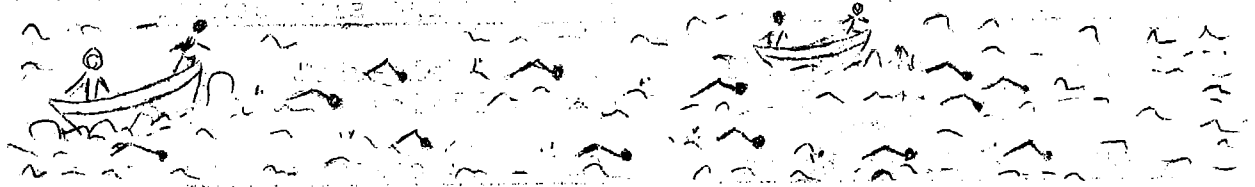
- 1 Francis Schenk
- 2 Anquelige Gerbranda
- 4 Sylvia v. Eekelen
- 5 Brigitte de Bruin
- 9 Petra Wiessner
- 11 Irma Seinstra
- 12 Daniel Rookhuiszen
- 14 Menno Goedemans
- Bep v. Poecke
- 15 Ronald Stam
- 16 Robina v. Straaten
- 17 Dimitri Bouwens
- 20 Marije Meyering
- 23 John v. Everdingen
- 24 Jounella Lak
- 27 Marcha Duineveld
- Joy v. Loon
- Hans Wiessner
- 28 Sandra de Roo
- 29 Nicky Kuylenburg
- 30 Mariska Janszen
- Matthew Landman
- Natascha Stui

Hartelijk gefeliciteerd.

november

- 1 Susanne Schwarz
- 3 John v.d. Belt
- Barbara Nieuwkoop
- Henk Rookhuiszen
- 5 Frank Joosten
- 8 Astrid Jansen
- Michelle Wesselink
- 9 Esther Kleine
- Mario Modder
- 13 Paul v. Ewijk
- Chiel v. Galen
- 14 Marscha Smid
- 17 Barry v. Dijk
- 19 Yvonne Straathof
- 20 Natascha Ras
- 24 Edwin Langeveld
- 26 M. de Jong
- 29 Arjan Jansen
- Marjanne Koot
- Wendy Koster
- Karlijn Meyer





U I T S L A G E N L A N G E B A A N W E D S T R I J D E N .
=====

Rielerkolk Deventer 29 augustus 1982.

500 m schoolslag jongens 1970/71.

René Nijemanting	9.41.2
Remco Edam	9.41.6
Frank Pruym	10.30.0
Marco Melein	10.32.0
Niels Rookhuiszen	10.38.0
Sander Wiessner	10.44.0

2000 m vrije slag heren.

Arnoud Cornet	24.24.0
Erik Melein	25.39.0
Erik Breems	32.02.0

500 m schoolslag meisjes 1970/71.

Yvonne Straathof	9.09.6
Floortje v. Galen	9.34.0
Journalda Lak	9.36.0
Mirjam Knibbe	9.44.0

2000 m vrije slag dames.

Esther Kleine	26.22.4
Babette v. Loon	27.31.0

1000 m vrije slag jongens 1968/69.

Stefan Kleine	15.10.0
Eddie Hanenberg	16.30.6

1000 m vrije slag meisjes
1968/69

Sahine Hoek	14.51.0
-------------	---------

2000 m schoolslag dames.

Karin Rookhuiszen	33.23.0
Marjanne Koot	35.07.0

Delftse Hout Delft 4 september 1982.

2000 m vrije slag heren.

Erik Melein	26.56.5
Wim Hoogland	29.53.5
Haub Joosten	30.40.5
Erik Breems	33.17.0

2000 m vrije slag dames.

Monique Wildschut	26.13.9
Esther Kleine	26.14.0

2000 m schoolslag heren.

Hans v. Vastenhoven	36.44.5
---------------------	---------

2000 m schoolslag dames.

Karin Rookhuiszen	36.03.5
Marjanne Koot	36.03.5

Kanaalrace Walcheren 5 september 1982.

3000 m vrije slag heren.

Arnoud Cornet	38.31
Erik Melein	38.33

3000 m vrije slag dames.

Monique Wildschut	38.55
Esther Kleine	39.24

3000 m schoolslag heren.

Wim Hoogland	54.17
--------------	-------

3000 m schoolslag dames.

Karin Rookhuiszen	55.31
Marjanne Koot	55.32

Lienden 5 september 1982.

2000 m vrije slag heren.

Joy v.Loos	31.13.8
Huib Joosten	32.42.4
Erik Jansen	41.33.7

2000 m vrije slag dames.

Babette v.Loos	28.38.8
Sabine Hoek	33.19.4

2000 m schoolslag heren.

Hans v.Vastenhoven	36.14.6
--------------------	---------

500 m vrije slag jongens o.12 jaar.

René Nijemanting	7.32.7
Remco Edam	7.44.7
Niels Rookhuiszen	8.01.7
Sander Wiessner	8.40.4
Marco Melein	9.12.3

500 m vrijeslag meisjes
o.12 jaar.

Yvonne Straathof	7.16.5
Journalda Lak	8.23.6

NIEUWE LEDEN .

=====

Nicolaj Beens, Ledeboerstraat 7, 2035 TA Haarlem, geb. 26-6-1977
 Saskia Bussen, Assumburg 40, 2036 JB Haarlem, geb. 7-11-1976
 Erik Bussen, " " " " " " geb. 8-4-1974
 Peter P.Elsendoorn, Braillelaan 70, 2037 XD Haarlem, geb.13-2-1974
 Alexander F.Hesselman, L.Pasteurstraat 196, 2035 RS Haarlem,
 geb. 3-5-1977
 Donald Janssen, L.Springerlaan 364, Haarlem, geb. 15-11-1974
 Serge Lammers, Ekamastraat 240, 2035 VL Haarlem, geb. 22-2-1973
 Jolande Oldenhof, Gandhistrat 51, 2037 JC Haarlem, geb.21-7-72
 Susanne v.Weelderen, Hofgeesterweg 8, 2071 KJ Santpoort,
 geb. 26-2-1976
 Jacqueline A.M.Wesselink, Pleiadenstraat 40, 2024 TP Haarlem,
 geb. 28-8-1978
 Robertus Weyers, Bar.v.Fridaghstraat 8, 2064 LH Spaarndam,
 geb. 8-9-1977
 Elisabeth Weyers, " " " " " " LH Spaarndam,
 geb. 3-8-1976
 Christianus Witteman, G.v.Aemstelstraat 49, 2026 VB Haarlem,
 geb. 5-8-1972
 Adriana Witteman, G.v.Aemstelstraat 49, 2026 VB Haarlem,
 geb. 10-5-1971
 Sandra Witteman, G.v.Aemstelstraat 49, 2026 VB Haarlem,
 geb. 10-4-1975
 Wilbert v.Wonderen, Spaansevaartstraat 41, 2022 XB Haarlem,
 geb. 11-7-1972

Toelichting over verzekeringen door KNZB gesloten

Nu de vakanties weer zo'n beetje achter de rug zijn, merken we dat de activiteiten binnen de vereniging weer op gang zijn gekomen.

Aan het begin van zo'n seizoen ontstaan er natuurlijk allerlei vragen over van alles en nog wat.

De praktijk heeft geleerd dat er ook vragen zijn over verzekeringen.

Vandaar de gedachte om onderstaand artikel te schrijven en te plaatsen in het clubblad.

De vereniging is aangesloten bij de KNZB en de KNZB heeft ten behoeve van alle leden van de bij haar aangesloten verenigingen twee verzekeringen gesloten nl.

= een collectieve ongevallenverzekering en

= een collectieve aansprakelijkheidsverzekering.

In dit nummer zal ik de ongevallenverzekering bespreken terwijl de aansprakelijkheidsverzekering in het volgende blad besproken zal worden.

De verzekering is van kracht binnen Europa.

De collectieve ongevallenverzekering kent de volgende uitkeringen;

f. 2.000,-- als gevolg van overlijden door een ongeval

f. 30.000,-- als gevolg van 100% blijvende invaliditeit door een ongeval.
Bij lagere percentages invaliditeit wordt in evenredigheid tot dit percentage uitgekeerd, dus bv. bij 50% blijvende invaliditeit 50% van 30.000,-- is f. 15.000,--

f. 750,-- voor kosten van geneeskundige behandeling en verpleging als gevolg van een ongeval met een eigen risico van f. 25,-- per geval voorzover niet op een ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekering gedekt. Dit stukje is dus een zgn. aanvullende dekking.

f. 4.000,-- als max. per geval voor onder bepaalde voorwaarden gegeven behandelingskosten in de zin van revalidatie en herscholing.

Geen al te hoge bedragen zoals U ziet, zodat U rustig de individueel of collectief gesloten ongevallenverzekeringen ten behoeve van Uzelf of Uw kinderen kunt handhaven. Te denken valt daarbij aan de individuele ongevallenverz. de gezinsongevallenverz., de scholierenongevallenverz. en de ongevallenverz. voor inzittenden. Dit temeer omdat uitkeringen van meerdere ongevallenverzekeringen voor dood of blijvende invaliditeit gewoon bij elkaar worden opgeteld en ongekort worden uitgekeerd.

Dekkingsgebied

De verzekering is van kracht tijdens;

a. Het deelnemen aan activiteiten op plaatsen en uren, welke door de KNZB resp. de besturen van de bij de Bond aangesloten verenigingen, danwel de door de Bond daartoe aangestelde commissies of functionarissen zijn aangewezen cq vastgesteld.

b. Bij het gaan naar de activiteiten, resp. het komen van de activiteiten welke uitgaan van de verenigingen resp. het Bondsbestuur, voor al de verzekerden, mits dit komen en gaan geschiedt op normale wijze en binnen normale tijd (excl. per motorrijwiel boven 50 cc)

Ik wijs er wel op, dat zoals dit bij iedere ongevallenverzekering het geval is, de bewijslast dat het ongeval gebeurd is onder de omstandigheden waarvoor de polis dekking geeft op de rechthebbende rust.

Let wel, dat voor wat betreft de aanvullende dekking voor geneeskundige kosten uitsluitend kosten voor medische behandeling onder de dekking van deze polis vallen.

Uitdrukkelijk worden dus verzekerd de medische kosten. Dit betekent dat schade aan brillen, kleding etc. niet voor vergoeding in aanmerking komen, omdat dit geen kosten van geneeskundige hulp betreffen.

Het zal wel duidelijk zijn, dat o.a. ook geen kosten van geneeskundige hulp zijn de kosten van huishoudelijke hulp, welke men als gevolg van een ongeval nodig heeft, of extra vervoerskosten, die men heeft omdat men tengevolge van een ongeval niet meer per fiets naar school of naar zijn werk kan gaan, of de loon resp. onkomstenderving tengevolge van dit ongeval.

Evenmin zijn verzekerd de schades ontstaan aan gebits-prothesen zoals stift-tanden en jacket kronen daar deze geen lichamelijk letsel betreffen.

Onder kosten van geneeskundige behandeling worden in ieder geval wel verstaan, dokterskosten, ziekenhuiskosten, medicamenten voorgeschreven door een arts of specialist, kosten van specialistische hulp, kosten van vervoer van en naar een dokter of een ziekenhuis.

Een veel voorkomende vraag is; Indien wijper particuliere auto onze leden naar een zwembad brengen voor een wedstrijd e.d. zijn dan alle personen die bij dit vervoer betrokken zijn volgens de KNZB polis tegen de gevolgen van een ongeval verzekerd?

Het antwoord op deze vraag luidt; Tijdens het gaan naar en komen van een activiteit is de ongevallenverzekering van kracht voor de LEDEN.

Dit betekent dat de kosten van de geneeskundige behandeling niet worden vergoed aan de ouder, die b.v. de wagen bestuurt en die geen lid is van de vereniging. Men dient dus -uiteraard- lid te zijn. De kosten van geneeskundige behandeling voor de leden-inzittenden komen wél voor vergoeding in aanmerking, voorzover men niet elders recht op een vergoeding heeft. Ook uitkeringen bij dood of blijvende invaliditeit zijn dus voorbehouden aan de leden van de vereniging.

Tot slot van dit eerste artikel wil ik nog opmerken dat leden die per brommer de wedstrijden of trainingen bezoeken onder de dekking van de polis vallen, omdat a l l e vervoer gedekt is behalve motorrijwielen van meer dan 50 cc.

Tot zover dit eerste verhaal over dit onderwerp. In het volgende nummer zal ik de aansprakelijkheidsverzekering toelichten.

F.H.T. Pruyn.

P O L O W E D S T R I J D . KROOSDUIKERS - RAPIDO.

= = = = =

Speelsters: M.Knibbe, J.Rookhuiszen, J.Lak, Z.Overdijk,
M.Smith, E.Stolwijk en S.Schenk.

1e helft, op doel: Zandra.

Journalda en ik haalden de bal op, maar we hadden hem niet.
De Kroosduikers speelden erg goed over; wij kwamen er niet
aan te pas. Al gauw was het 1-0 voor de tegenpartij.
Toen wij weer even aan de bal, maar waren die ook zo weer
kwijt; 2-0. Ze waren hardstikke goed. Ze hadden de bal al
weer; 3-0. Wij kregen hem, maar de Kroosduikers pakten hem
weer af. Ze scoorden; 4-0 was het toen.

2e helft, op doel Junita.

We hadden weer de bal niet; de tegenstander speelde over en
het was 5-0. Zo gingen ze door tot 6-0 en dat was de eindstand.

Sandy.

25-9 Z A T E R D A G O C H T E N D "PECH OCHTEND".

= = = = =

Het was zaterdag-ochtend om kwart over zes en het regende en
koud was het ook.

Een paar Rapido-leden stonden daar al te verkleumen onder het
afdakje.

Mijn vader bleef nog even in de auto zitten, maar dat was
misschien twee tellen en weg was m'n vader. Een kwartier
later kwam mijn vader weer met een noodgang voorbij rijden
op weg naar Henk Rookhuiszen.

Intussen waren Mirjam, Sylvia, Sandy, Tanja, Robbie, Martin,
Erik en ik tikkertje aan het spelen.

Om 5 over 7 kwam mijn vader met de sleutel.

Alles om alles hadden we nog een rottraining ook, maar alles
om alles was het wel een leuk einde, want ik ging bij Francis
spelen.

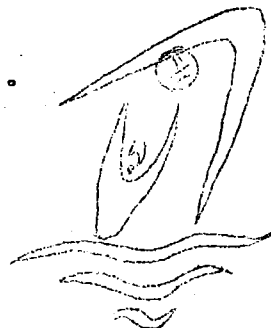
Groetjes,

Yvonne.

W A T E R P O L O R A P I D O - D E - H A M .

Sylvia haalde met Yvonne de bal op en ze hadden hem. Na even
overspelen was het 1-0 voor ons. Terug naar eigen helft. De
tegenpartij nam de bal, speelde naar achteren, gooide terug,
maar Yvonne greep de bal, speelde naar Sylvia en 't werd 2-0.
Daarna 3-0. Debby ving veel ballen, maar toen een foutje van
ons 3-1. Het werd door Mirjam 4-1; weer een foutje en 't was
4-2. Dit was ook de eindstand.

Francis.



Meneer Rookhuiszen vroeg aan mijn moeder of ik een maand met de wedstrijd zwemtraining mee mocht doen. Nou daar had ik wel zin in. Ik vind het tot nu toe erg leuk. We leren er andere slagen bij en we zwemmen heel veel banen op een avond. We doen ook wel eens een wedstrijdje onderling. Dat vind ik al heel spannend, want ik mag nog geen echte wedstrijden zwemmen omdat ik nog geen 8 jaar ben.

Selma Wassenaar.

KARELTJE KNIKKER.

Klein Karelkje knikker
wordt altijd maar dikker.
Klein Karelkje knikker weegt háást honderd pond.
Och kijk, wat 'n benen!
Waar moet dat toch henen?
Klein Karelkje knikker wordt helemaal rond.

De winkel met klèren
heeft zeven meneren
die zuchten en zeggen: " 't spijt ons wel.
We hebben geen jasje
dat past aan zo 'n bastje.
Hij past zo meteen ook niet meer in z'n vel".

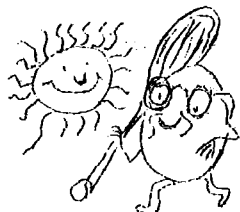
Maar nu moet je weten
wat of hij kan eten
dus luister, ik noem het hier allemaal op:
twee broden, vijf eitjes,
'n schaal met pasteitjes,
veel pudding, tien lollies en 'n half pond drop,
twee schalen met flensjes,
veel griesmeel met krentjes
en soms nog een pannetje lammetjespap.
Veel spek en saucijsjes
veel slagroom met ijsjes.
Kijk, daarom zit Karelkjes broek zo krap!

Foei Karelkje Knikker,
jij pannetjes-likker,
wanneer is jouw arme moesje 'ns klaar?
Ze staat te koken,
de kachel te stoken,
want Karel heeft honger en alles moet gaar.

Jij bent, kleine rakker,
de schrik van de bakker.
't Gulzigste jongentje dat ik maar ken!
Foei, schaam je een beetje,
gelukkig maar, weet je,
dat IK dikke Karel z'n moeder niet ben.



Miranda Knibbe.



DE NACHT VAN RINKELDEKING.

't Was in de nacht van rinkeldeking,
dat heel 't servies uit wandelen ging.
Ze liepen door de regen
en kwamen niemand tegen.
Alleen een dikke brigadier,
die vroeg verbaasd: "Wat mot dat hier?"
Toen riep de theepot door zijn tuit:
"Wij zijn 'n nachtje uit!"

Ze waren in hun nopjes,
de borden en de kopjes.
Ze Zeiden: "Phoe, wat hindert dat,
al worden we een beetje nat?
't Is een fijne wandeling,
in de nacht van rinkeldeking".



Ze liepen zeven straten door,
de kopjes gingen oor aan oor.
De schoteltjes die rolden,
't suikerpotje holde,
de theepot met z'n muts nog op
ging helemaal voorop.

Zo brak de nieuwe dag weer aan,
toen zijn ze braaf naar huis gegaan.
Ze hebben elkaar toen even,
nog lekker drooggewreven.
Toen trokken ze met een braaf gezicht
de kastdeur netjes dicht.

Miranda Knibbe.

RAADSELS.

Wat heeft een rijkaard,
en waaraan heeft een arme geen gebrek?
Wat spaart een verkwister,
en wat kun je krijgen van een gek?

Als men het nodig heeft, maar niet direkt krijgt,
heeft men het niet meer nodig. Wat is dat?

Het staat, het gaat
en toch leeft het niet.



1. niets
2. een parachute
3. een klok

Oplossingen:

Voeding. Voor voor zwemmers en zwemsters

Het is niet eenvoudig om zinvolle, bruikbare en leesbare informatie over een zo essentiële behoefte als voeding te geven. Zeker niet als het niet je specialisatie is. Maar bij deze, toch een poging.

De basis voor een goede sportbeoefening is een evenwichtige voeding. Als richtlijn voor een goede voeding wordt in Nederland de z.g. "schijf van vijf" gehanteerd. Een combinatie van deze voedingsmiddelen geeft de beste kans op een onderlinge verhouding van de meest essentiële voedingsstoffen voor een door training te bereiken en te behouden optimale sportkonditie.

Voor al aan de voeding van de jeugd moet hogere eisen gesteld worden dan aan die van volwassenen. Een ruimer gebruik van eiwitten en vitaminerijke produkten is noodzakelijk. Een evenwichtige voeding wil ook zeggen dat de voeding zowel in kwaliteit (voldoende koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen in juiste verhouding) als ook in kwantiteit (de hoeveelheid in kal.) is afgestemd op de behoefte van de sportbeoefenaar(ster). De energie-balans moet zo zijn dat het lichaamsgewicht konstant blijft. De voedingsstof moet in voldoende hoeveelheid en juiste samenstelling genomen worden. Daarnaast moeten vitamines en mineralen in harmonische verhouding en hoeveelheid toegediend worden. De vocht-balans moet in evenwicht zijn en het dient nog smakelijk te zijn ook.

Het is fout om te veronderstellen dat "als een beetje goed is, is meer beter". Na de 2e W.O. is het gebruik van vet met maar liefst de helft toegenomen. Het ge(mis)bruik van suiker, het opium van de massa, met zeker 500%. Vervolgens degradeert onze voeding door koelen, koken, steriliseren, pasteuriseren, chemische middelen, toevoegen, etc.

Het energieverbruik van de sporter(ster) wordt mede bepaald door de aard van de activiteit. De huidige trainingsopbouw in de wedstrijdsport is gekenmerkt door een toename van omvang en intensiteit, waarbij 1 tot 2x per dag getraind wordt, het hele jaar door.

De energie omzetting neemt met een groeiende intensiteit steeds sneller toe. Bijvoorbeeld:

zwemmen met een snelheid van 0.17 m/s 3.00 energie p/kg/
 lichaamsgewicht per uur

0.26	3.50
0.33	4.40
0.80	10.30
0.90	12.60
1.00	21.00
1.16	25.80

Daarnaast varieert het energie-verbruik in de training door bijkomende factoren, zoals:

trainingsintensiteit;
" omvang;
" frequentie;
" toestand/konditie;
" omgevingstemperatuur;
specifieke dynamische werking van de voeding;
dagelijkse bezigheden; etc.

Een mogelijk voordeel voor de dames is dat zij een 10% hoger energie-verbruik hebben dan mannen bij een vergelijkbare prestatie.

Al deze factoren maken het dat er geen cliché te geven is wat algemene geldigheid heeft als "de sportvoeding" voor iedereen en in elke situatie. Ik kan slechts richtwaarden geven voor het dagelijks energie-verbruik, waarbij het dagelijks energie-verbruik door trainingsomvang en intensiteit aan dagelijkse fluctuaties onderworpen is (- 200-1300 Kal/uur).

De enige mogelijkheid voor de zwemmers(sters) om de energie-balans te controleren is d.m.v. het lichaamsgewicht. Hoe verder de sporter in een optimale trainingstoestand komt, hoe dichter nadert hij/zij het lichaamsgewicht waarmee de beste prestatie kan worden bereikt; het z.g. optimale wedstrijd gewicht.

Door middel van training kan het proces van energieomzetting en bevoorrading in het organisme verbeterd worden, vooral door de opslag van koolhydraten in de vorm van spierglykogeen. Daarnaast is er een toename van energie uit vetstofwisseling.

Voor verhoging van het prestatieniveau is training de primaire faktor. Het dwingt het organisme tot aanpassing aan de vereiste prestatie. Hierdoor ontstaat er een verandering in de stofwisseling, in het enzymstelsel van de cellen en in de snelheid van het stofwisselingsverloop en in de energieopslag. De voeding staat voor de opdracht het ontstane verlies in een zo veelzijdig mogelijke manier optimaal te dekken en de gewenste aanpassing mogelijk te maken.

Er is geen generaal voedingsplan te geven !
Dit schrijven dient slechts ter ondersteuning van het zoeken naar een eigen individuele voedingsbehoefte.
Dit schema dient tot stand te komen op basis van de z.g. somatische intelligentie, voortgekomen uit ervaring en wetenschap.

De voedingsbehoefte kan ingedeeld worden naar:

- het karakter van de arbeid --100 meter (snelkracht)
--200-500 m. (kracht-uith.)
- de trainingsfase -1-opbouwfase
-2-pré wedstrijdphase
-3-wedstrijdfase --voor de start
--tijdens de wst.
-4-post wedstrijdphase

sub 3) Wedstrijdfase

In de regel heeft men zich d.m.v. doorzettingsvermogen, discipline, en grote ontbering op belangrijke wedstrijden voorbereid. Het is daarom van den gekke om in deze fase te gaan experimenteren met voeding.

Alles wat in deze fase plaatsvindt dient in de training te zijn getest.

Door nerveuze spanningen voor de wedstrijd is het organisme juist in deze fase extra gevoelig voor storingen. Men dient op deze dagen de tijd te nemen om te eten, het voedsel goed te kauwen, dit verkort de verteringstijd, en nooit haastig gekoelde dranken naar binnen slubberen.

--Voor de start--

De laatste maaltijd dient $\pm$ 2-3 uur voor de start genomen te worden, zodat op het moment van starten de maag noch leeg, noch sterk gevuld is. Men dient zich ervan te gewissen geen spijsen te gebruiken welke een lang verblijf in de maag hebben. Voorbeeld:

2-3 uur bloemkool; rode kersen; wit brood

4-5 uur beaf staek; zoute haring; snijbonen.

Vermijden van gebraden spijsen en te zeer gekoelde spijsen is aan te raden.

--Tijdens de wedstrijd--

Aanvulling van de verbruikte koolhydraten is alleen noodzakelijk als de aktiviteit langer duurt dan 2 uur (b.v. kanaal zwemmen). Naar onderzoek van Costill et al is de resorpsie van glucose onder hoge belasting niet geremd. Het beste is koolhydraat in een isotone oplossing op te nemen (b.v. isotar-Wander).

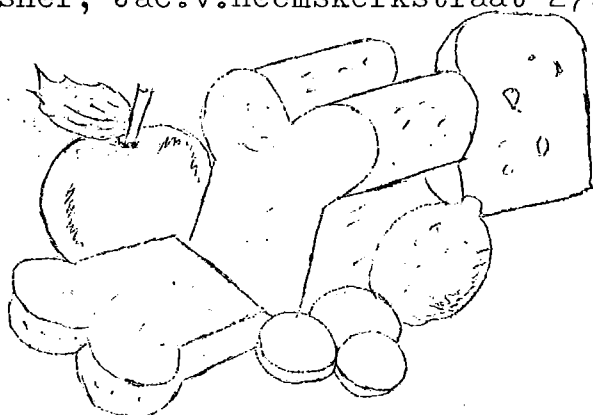
De zin van de khd. toevoer tijdens de wedstrijd is de vetmobilisatie te onderdrukken. Doch de waarde hiervan moet niet overschat worden. Voor de totale energieproduktie heeft het toedienen in de vorm van koolhydraatrijke oplossingen slechts een prestatie ondersteunende funktie. Belangrijk is de bevoorradening en aanvulling van de glycogeen leveranciers in de pré-wedstrijdfase door voldoende koolhydraatrijke voeding en training van de vetstofwisseling.

Een sporter die er wil komen, moet er zeer veel voor doen, maar er zo mogelijk nog meer voor laten.

.....

NIEUWE LEDEN.

Robert Boon, de Ruyterstraat 64, 1971 BJ Ymuiden, geb. 29-4-1976
Cornelis Guliker, Drususstraat 30, 2025 BS Haarlem, geb. 3-3-1941
Junita Rookhuiszen, Balgzand 78, 2036 KZ Haarlem, geb. 23-10-72
Rebecca v.d. Water, G.v. Aemstelstraat 149, 2026 VD Haarlem,
geb. 7-8-1978
Elles Wiessner, Jac. v. Heemskerkstraat 27, 1972 PS Ymuiden,
geb. 8-10-1977



SNEEUWPOP BREIEN.

Benodigdheden:

1 bolletje wit, en resten in zwart, bruin, rood en groene wol.
2 breinaalden no. 3, haaknaald no. 3. voering, vulling, 1 plastic-
bal van 5 cm. middellijn (VenD) en een stukje metaaldraad.

Popgrootte: ca. 20 cm.

Gebruikte steek:

Tricotsteek: recht op de goede en averecht op de verkeerde kant.

Uitvoering

Lijfje en hoofd: Met wit 40 steken opzetten en 55 naalden in tricotsteek.

Hoedje: nu met zwart 20 naalden. Daarna voor de minderingen als volgt.

1e Naald: + 3 recht, 2 rechtsamenbreien, vanaf + herhalen.

2e, 4e, en 6e naald: averecht, zonder minderen.

3e naald: + 2 recht, 2 rechtsamenbreien, vanaf + herhalen.

5e naald: 1 recht, 2 rechtsamenbreien, vanaf + herhalen.

7e naald: alle steken 2 aan 2 samenbreien. De overige steken
op de werkdraad rijgen, samentrekken en de draad stevig afhechten.

Hoedrand: Langs de 1e naald zwart van het hoedje, 1 toer vasten

haken: 2e en 3e toer: vasten.

Bodem,

Met wit een ketting van 4 lossen tot een ring sluiten.

1e toer: 8 vasten in de ring. Elke toer met 1 halve vaste sluiten.

2e toer: 2 vasten op elke vaste (16 vasten).

3e toer: + 1 vaste op 1 vaste, 2 vasten op de volgende vaste, vanaf + herhalen (24 vasten) .

4e toer: + 2 vasten op 2 vasten, 2 vasten op de volgende vaste,
vanaf + herhalen (32 vasten).

5e toer: + 3 vasten op 3 vasten,

2 vasten op de volgende vaste,
vanaf + herhalen (40 vasten)

Afwerking:

De achternaad sluiten.

stof naknippen, dichtnaaien

opvullen, de bal voor het hoofd
het breiwerk schuiven.

lijfje naaien. Voor de armpjes

aanbrengen. Voor de neus met

vasten haken. De ogen en mond

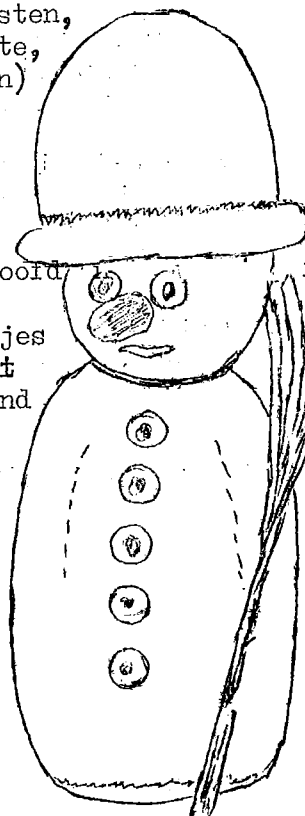
Op het lijfje met zwart

Met dubbele draad groen een
deze ketting om de hoed

Metaaldraden met bruin

draden gedeeltelijk samen-

binden voor de bezem.



Het lijfje van voering-
en opvullen. De hoed
en de voering.

De bodem aan het
stiknaadjes in wit
rood om een lus 5
met zwart borduren.
steken borduren.

lossenketting haken en
naaien. Voor de bezem
omwikkelen. Daarna alle

Uitgehaald uit het
boekje SPELEN MET
RESTEN .

Gerda.

SEPTEMBER/OKTOBER KRABBEL.

Folkstone, 25 september 1982.

Ik kijk over het kanaal vanuit mijn hotel, waar wij ons genesteld hebben in afwachting van de eventuele oversteek.

Met het uur groeit mijn overtuiging dat het wachten zonde van de tijd is, maar ja je denkt dan, de wonderen zijn de wereld nog niet uit.

Al zo mijmerend begin ik het stukje voor Rapido te schrijven en gaan mijn gedachten terug naar de 1e oversteek; daar is genoeg over geschreven.

En tot mijn verbazing kom ik tot de konklusie dat er mensen zijn in onze vereniging die dit bagataliseren alsof je een meertje overzwemt.

Deze mensen zijn schijnbaar niet op de hoogte van de moeilijkheden op zo'n tocht + onze trainingsarbeid die hiervoor is gedaan.

Dat er zelfs bestuursleden zijn en vooral poloënde leden die Monique en mij niet eens feliciteerden met haar prestatie. Zijn deze leden alleen met zichzelf bezig?

Een prestatie die Rapido, onze nieuwe naam, in haar enkele dagen bestaan gelijk in heel Nederland bekendheid heeft gegeven.

Verder denk ik volgend jaar met een estafette over het kanaal te gaan. Een uitdaging?

Het zal dan de 1e Nederlandse ploeg zijn, en al rekenend is het mogelijk een nieuw kanaalrecord te zwemmen.

Wat dat betreft weet ik nu gelukkig een beetje de weg in dit wereldje (een klein beetje ervaring is nooit weg).

Ik hoop dat we begrip en waardering krijgen voor elkaar; ieder vogeltje zingt zoals hij gebekt is.

Dat het jammer is dat er nog leden zijn die nee zeggen als om hun medewerking wordt gevraagd.

Aan de mentaliteit en instelling van 2 groepen zal nog heel wat gesleuteld moeten worden, maar met ieders medewerking zal dit zeker lukken.

De volgende krabbel geef ik door aan Ok van Batenburg.

Gé Wildschut.



"Het Kanaal" doen; deel 1.

=====

Ik denk dat de meeste van jullie inmiddels al hebben gelezen dat ik (Monique) in augustus het Kanaal over heb gezwommen.

Welnu, ik wil toch wel voor jullie mijn eigen ervaringen opschrijven.

Dinsdag 24 augustus ben ik met m'n vader, die mijn coach is, naar Folkestone vertrokken. Met de auto naar Zeebrugge en dan met de boot (en auto) naar Dover-Folkestone. We hebben er zo'n beetje de hele dag over gedaan (we waren te vroeg van huis gegaan).

In het hotel zaten nog meer zwemmers; 3 Amerikanen (2 meisjes), een Ier, een groep Jappen (estafette). Hele leuke mensen allemaal. Gelijk hele verhalen. Er was er één die al 4 weken zat te wachten. De hele maand is het te slecht weer geweest.

Het bleek dat we de lunch en het avondeten zelf konden klaarmaken in de keuken. Dat was wel fijn, want dan kan je tenminste eten wat je gewend bent.

Het hotel staat vlak aan de "beach" (strand, voor de niet Engelsen), waar ik kan trainen. Ervoor staat ook nog een kermis die tot 10 uur draait.

Woensdag, 25 augustus.

Vandaag heb ik eerst getraind (een uurtje of twee). De zee was rustigjes. Dat was voor het eerst deze maand hoorde ik van een Amerikaanse (Sharon). Dat kwam natuurlijk omdat ik er was (haha).

Ik heb met mijn "pilot" (schipper) Noakes afgesproken dat als er een "12 hours forecast" is, ik eerst mag, maar als er een "36 hours forecast" was, Cindy (Canadese) eerst mag. Cindy wil een "3-way" doen. Liever zij dan ik. (forecast = voorspelling (weers-) 3-way = Eng-Fr-Eng).

Ook nog boodschappen gedaan. 's Middags weer getraind (= 45 min); gegeten en daarna naar de fam. Scott. Deze mensen regelen "alles"; d.w.z. dat ze de formele zaken afhandelen en de hele geschiedenis van het kanaalzwemmen hebben bijgehouden.

O ja, om 7 uur de schipper gebeld. Dat moet ik iedere dag om te horen wat de "forecasts" zijn voor de volgende dag. Voor morgen slecht dus.

Donderdag, 26 augustus.

Weer een uurtje getraind. We zijn naar Dover geweest. Even "Shakespeare Beach" bekeken. Dat is het strand waar je start. We konden de overkant zien (Frankrijk dus hè). Een paar "Cliffs" beklommen. Wel mooi uitzicht heb je dan hoor. Daar in de haven getraind, ongeveer 40 min.

Govert en Marianne, journalist van het Haarlems Dagblad, met vriendin die fotografe was, waren vandaag aangekomen.

Ze gaan ook mee op de boot als ik zwem. Noakes weer gebeld: "Very bad weather" zei hij. Niet zwemmen dus; had ik al verwacht.

Ik hoorde van Sharon dat Tom (andere Amerikaan) morgen wel gaat zwemmen. Nou, mij benieuwen.

Vrijdag, 27 augustus.

Weer uurtje getraind. (Dat moet iedere dag weer hè). Tom heeft het niet gehaald. Na 13 uur zwemmen (4 mijl voor de kust), moest hij eruit. Het was eigenlijk wel een beetje te verwachten met dit weer. Er waren hardstikke hoge golven. Weer boodschappen gedaan. En een $\frac{1}{2}$ uurtje gezwommen.

Om 7 uur Noakes weer gebeld. De forecasts voor morgen zijn redelijk, maar aangezien Cindy bovenaan de lijst staat mocht zij starten. (Ze had gezegd dat ze dan maar alleen heen zwom). Er starten er een heleboel morgen.

Ik zat dus wel even te balen, maar ik had nog de hoop dat het de dagen erna veel mooier weer werd.

Zaterdag, 28 augustus.

Er zijn 12 zwemmers gestart. Ze hebben het geloof ik niet allemaal gehaald ondanks dat het schitterend weer was. Er stond bijna geen wind en weinig (haast geen) stroming. Irene van de Laan was de snelste met 8 uur 6. Toen ik dat hoorde baalde ik echt heel erg. Gewoon omdat ik weet dat ik sneller ben dan zij en dus een record had kunnen zwemmen. Cindy heeft een record op de "2-ways" gezwommen, een wereld-record. (Ze was dus pas zondag-ochtend klaar) in 18 uur en 53 min.

Zondag, 29 augustus.

Vandaag kan ik dus ook niet zwemmen omdat Cindy nog bezig was en omdat het weer weer slecht was geworden. Niet zoveel gedaan vandaag. Wel getraind natuurlijk. Irene is nog even langs gekomen. De forecasts voor morgen zijn weer slecht. (Windkracht 4 tot 8). Morgenochtend om 7 uur moet ik weer bellen of het weer niet omgeslagen is.

Maandag, 30 augustus.

Het is dus geen weer om te zwemmen; maar weer een uurtje getraind dus. Er kwam nog een fotograaf van het AP. Dat gaat over de hele wereld. Er was nog één of andere tobbedansrace in de haven. Wel even lachen.

Vanmiddag gerust. Forecasts voor morgen weer slecht.

Morgenochtend om 9 uur maar nog een keer bellen.

Vervelend eigenlijk achteraf gezien.

En 's morgens en 's avonds in spanning.

Dinsdag, 31 augustus

Toen ik opstond was de zee heel glad. Ik dus helemaal blij, want ik dacht: "nu kan ik zwemmen". Maar nee hoor. Het was windkracht 6 of zo. De wind kwam van land en blies dus het eerste stuk over zee heen. Ik werd er echt niet goed van. Vannacht is de laatste kans, maar dat ziet er ook niet al te best uit. Het zal wel terugkomen op 25 september worden. Ik heb nog wel een half uurtje gezwommen.

's Middags naar Noakes geweest. Naar de weersberichten gekeken. HOPELOOS!! Windkracht 6 à 7. Wij dus op de terugweg naar het hotel gekeken of er nog plaats was op de boot naar Zeebrugge vanavond. Noakes had nog wel gezegd dat ik om 7 uur nog maar een keer moest bellen, maar dat zagen we niet meer zitten. Gé had zijn koffer al gepakt.

Ik zat dus lekker televisie te kijken toen de dochter des huizes binnen kwam lopen (in de t.v.kamer) en die zei dat Noakes gebeld had. Ze konden me niet vinden, maar ik kon zwemmen vannacht. Ik schrok me dood. Ik had alles verwacht, behalve dit. Ik dus meteen naar beneden gelopen en Noakes gebeld of het echt waar was. En ja hoor. De wind was gaan liggen. De forecasts waren windkracht 3 à 4. We waren toch wel blij dat ik eindelijk kon zwemmen, maar de spanning die er iedere dag was geweest, was weg.

Dat is niet zo goed natuurlijk, maar ja. Nu moest ik hè. Dat werd dan gauw eten koken en eten, spullen klaarmaken voor de tocht en rusten tot een uur of half 10.

Gelukkig had ik 's middags ook al een paar uur geprobeerd te slapen. Ergens in je achterhoofd blijf je toch hopen.

Om half 11 vertrek van Folkestone met de boot naar Shakespeare Beach. Er waren er van het hotel een heleboel meegegaan om ons uit te zwaaien en succes te wensen. Was hardstikke leuk van ze.

We zijn met z'n drieën gestart. Een Japanner, een Engels meisje en ik. Op de boot werd ik ingevet. Vlak voor de kust van Dover ging ik met een rubberbootje naar het strand. In het water springen, het strand oplopen en beginnen met de oversteek. Ik moest het eerste stukje achter de lantaarn van het rubberbootje aan zwemmen tot ik bij de bocht was en verder ernaast. Het was best wel eng, en vreemd zo in het donker. Ik had nog nooit in het donker gezwommen. Het le uur was de zee kalm. Het ging hardstikke lekker. Het enige dat ik zag was de lamp van de boot die op mij scheen. Voor de rest alleen de maan die aan het ondergaan was.

Na een uur begon de zee onaardig te doen. Er kwamen me toch een golven opzetten. Na 3 $\frac{1}{4}$ uur begon ik dus misselijk te worden en kreeg het ontzettend koud. Toen heb ik 1 $\frac{1}{2}$ uur liggen denken: "waarom gaat het in Godsnaam niet harder waaien? Dan word ik echt zeeziek en kan ik eruit". Dat waren de ergste 1 $\frac{1}{2}$ uur die ik meegemaakt heb in m'n zwemcarrière. Ik wou er gewoon uit, maar dat doe je niet zo maar. Dan ga

je toch aan alle mensen denken die gewoon van je verwachten dat je het haalt. Ik denk nu dat het de gewoonste zaak van de wereld is als je uitstapt. Ik begrijp nu waarom er opgegeven wordt op een marathon. Dan maar doorbijten, blijven malen. Niet aan de misselijkheid proberen te denken, vechten tegen de neiging om het zwemmen puur te automatiseren door de slaap. Het is moeilijk, maar het moet gewoon.

Na 5 uur zwemmen zei de schipper dat ik beter aan de andere kant van de boot kon gaan zwemmen, omdat ik daar in de luwte zou zwemmen. Dat had hij al eerder gezegd, maar Pa durfde het niet eerder aan, omdat ik rechts nooit adem gehaald heb in een wedstrijd. Maar het werd echt te gek. Ik besloot dus maar toch aan de andere kant te zwemmen omdat ik er anders toch na nog 1 uur zwemmen uit was gegaan. Nou, en toen ging het hardstikke lekker. Het scheelde enorm. Het rechts ademen viel wel mee. Dat hoefde trouwens maar een uur, want toen werd het licht (na 6 uur zwemmen). Dat was zo fantastisch, dat licht worden. Het lekkerste wat er was.

Toen het licht was kon ik weer links ademen, omdat ik de boot onder water kon zien. Het water was namelijk heel helder. Er kwam nog een tanker met een rotgang vlak voor m'n neus voorbij stuiven. Wat gaan die dingen hard zeg!

Er werd me gezegd dat ik nog 3 uur moest zwemmen. De Japanner was uitgestapt, ondanks de poging van de coach om door een keteltje warm water over zijn kop te gooien hem weer warm te krijgen.

Op een gegeven ogenblik werd er op het bord geschreven: 4 km. Oooo, nog maar een uur tot $1\frac{1}{2}$ uur, dacht ik. Ik had ontzettend pijn in mijn rechter arm. Af en toe leek het, als ik een misslag maakte, of er een mes doorheen ging. Ik had het weer even moeilijk. En Pa zat maar te zeggen dat ik een hoger tempo moest zwemmen, anders miste ik Cap griz Nez, maar het ging niet. Ik zat dus wel een beetje te moperen. Nog 2 à 3 km. (werd er gezegd). Ik kon de kust zien . . . nog 3 km. . . ja verdomme, dat zei je een half uur geleden ook.

Niets is zo erg als een verkeerde schatting van afstand. Maar dat kwam door de ontzettend sterke stroming. Als ik nu een paar seconden stil zou liggen, had ik de kans dat ik de Cap miste (door de stroming).

Eindelijk werd de rubberboot te water gelaten voor het laatste stukje. De golven waren hier trouwens weer een stukje hoger. Op een gegeven moment stopt de rubberboot (ongeveer 10 m. voor de kust). Ik wilde dus door zwemmen, want je moet droge voeten hebben. Maar ik werd met veel gebaren tegengehouden. Op de kust lagen namelijk allemaal scherpe rotsen en punten. Met normaal weer is het geen punt om daar op te klimmen, maar als ik het gedaan had met deze ruwe zee, had ik halfdood in het ziekenhuis gelegen. Dat vond ik wel jammer hoor, dat dat niet kon. Maar ja, ik was ontzettend blij dat ik eindelijk uit het water kon.

Ik had niet eens het gevoel dat ik iets had gedaan wat maar weinigen kunnen. Het enige dat ik voelde was die verschrikkelijke pijn in m'n arm. Ik kon niet eens normaal het bootje inklimmen. Ik had er 8 uur en 44 min. voor nodig gehad. Dat is de 3e tijd tot nu toe (of eigenlijk de 4e, want Cindy had zaterdag als tussentijd 8.33 uur). Evenaring van het herenrecord van Ton Brouwer.

Op de terugweg naar Folkestone, wat 3 uur wiebelen, slingeren en schommelen betekende, werd ik zeeziek. Blèèèèè.
Maar ja, dat nemen we er maar bij.

Donderdag zijn we weer naar huis gegaan. Het stond inmiddels al aardig vol met bloemen en bloemstukjes. Iedereen hardstikke bedankt hè. Ik weet niet waar ik ze allemaal moet zetten, maar dat komt wel goed.

Verder wil ik nogmaals iedereen bedanken die een duik in het zakje hebben gedaan om dit voor mij mogelijk te maken. Daar ben ik heel blij mee.
En speciaal de kantinecommissie die iedere dag, toen ik aan het trainen was, koffie heeft gezet en zo af en toe de tijd hebben opgenomen.

Ik kan iedereen aanraden die ergens ver in z'n achterhoofd ook het idee hebben om eens het kanaal over te zwemmen (dat zullen er niet veel zijn haha) er eerst heel goed over na te denken. Weet wel waar je aan begint. Géén vakanties, keihard trainen dag in dag uit, mentaal ertegen kunnen.

Iedereen de groetjes

Monique.

"Het Kanaal" doen; deel II.

Deel II? Waat slaat dat nu weer op? Je hebt toch alles al verteld?

Nee mensen, ik heb namelijk nog een poging gedaan (weet iedereen wel, denk ik). En wel op 25 t/m 27 september. Het tij was toen namelijk zeer gunstig. Ik zal even uitleggen hoe dat namelijk zit. Twee keer in de maand is er een "Neap tide". Dat wil zeggen dat het hoogtij laag is; dat het verschil tussen hoog en laag water (vloed en eb) zo'n beetje 5,0 meter is. Toen ik mijn eerste (geslaagde) poging deed, was dit verschil 5,7 meter. Heel ongunstig. Maar dit weekend was het 5,0 meter. Het laagste dit jaar. En aangezien ik er zo van overtuigd ben dat ik dat record kan breken met een beetje mooi weer, wilde ik het nog een keer proberen. Maar ik heb geen geluk gehad.

Toen ik vrijdag de 24ste vertrok was het slecht weer en het werd steeds maar slechter en slechter. Het stormde de hele tijd (windkracht 6 tot 8 met af en toe 9). Maandagavond zijn we dus maar onverrichter zaken teruggekeerd naar Nederland.

Ontzettend jammer eigenlijk. Maar ik kan me nu troosten met de gedachten dat ik het in ieder geval gehaald heb in een hele goeie tijd voor die omstandigheden, ook al vond ik dat niet genoeg.

Ik ben en blijf blijkbaar streven naar het hoogste nl. wereldkampioen (staat dat gek hè wereldkampioen).

Maar ik weet nu wat een geluk je moet hebben wat het weer betreft.

We hebben het weekend dus een beetje wandelend, trainend en bij fam.Noakes doorgebracht. Maar niet getreurd Volgend jaar is er weer een maand augustus met mooi weer. En dan doen we het "gewoon" nog een keertje.

Ik hoop dat ik dan een sponsor heb, want het kost wel een hoop geld (idee??).

Nou mensen, genoeg geleuterd over kanaalzwemmen. Ik ga maar weer eens aan de slag voor het polowerk (precies het tegenover gestelde, maar ja).

Mensen . . . veel plezier verder in de zwemmerij/poloerij enz.enz. en tot ziens. (Ik zal nog wel eens een keer wat schrijven).

O ja, wisten jullie dat een Nederlandse zwemster wereldkampioene marathon zwemmen is? Nee?? Dan weten jullie het nu. En deze zwemster heet Joke van Staveren. Ik denk dat er wel een paar in onze vereniging zitten die haar kennen.

Nou Monique, hou nou eindelijk eens op.

Doeg!!!

Groetjes,
Monique.

Een vers voor jou.

Er liep in de kou een oude vrouw;
in haar neus zat een vouw.
Om haar kous zat een touw;
weet je wat ze wou?
Een pols van hout;
pap met zout;
een huis van goud;
een gat in haar mouw;
nou, nou!!

Jounella Lak.

vervolg B competitie, 3 oktober.

200 m rugslag heren,	Arnoud Cornet	2.30.4	
	Bart Warnaar	2.46.3	
<u>4x 100 m. wisselslag m.o. 16 j.</u>			<u>4x 100 m. vrijeslag j.o. 16 j.</u>
Babette van Loon			Francois Withagen
Karin Rookhuiszen			Eric Melein
Esther Kleine	5.09.4		Jeroen Pruim
Karin Verhagen			Bart Warnaar
			4.21.9

KRINGWEDSTRIJD I2 - 9 - 1982.

z I

100 m vrijeslag meisjes onder 10 jaar

Natalie Koekkoek	I.23.3
Journella Lak	I.39.1
Miranda Knibbe	I.39.8
Petra Wiesner	I.41.3
Monika Kuijer	I.41.8
Simona Looy	2.06.7
Marina Looy	2.08.7
Bianca Janssen	2.27.8

100 m vrijeslag jongens onder 10 jaar

Micha v. Tilburg	I.59.9
------------------	--------

100 m vrijeslag dames

Karin Verhagen	I.07.7
Anita Overdijk	I.11.3
Karin v.d. Aar	I.09.3
Karin Rookhuiszen	I.11.6
Sabine Hoek	I.11.6
Karin Breems	I.12.5
Marjanne Koot	I.13.6
Floortje van Galen	I.16.5
Suzanne Wentink	I.22.1
Linda Jutten	I.22.6
Annemarie Selmeyer	I.24.9
Francis Schenk	I.26.9

100 m vrij heren

Bart Warnaar	I.00.0
Jeroen Pruim	I.04.0
Erik Breems	I.05.6
Joy v. Loon	I.07.1
Francois Withagen	I.08.6
Huib Joosten	I.10.0
Jeroen Schultheis	I.11.9
Ricardo Henriques	I.14.9
Marcel Poelgeest	I.14.9
Charles Burdorf	I.16.0
Eduard Hoogsteeder	I.19.3
Sander Wiesner	I.24.6
René Boulonois	I.24.8
Pierre Collignon	I.24.8
Jeroen Peters	I.25.4
Frank Joosten	I.26.7
Arno Jutten	I.27.7
Rob v. Zijp	I.28.5
Eric Bulters	I.35.0

100 m schoolslag meisjes onder 10 jaar

Natalie Koekkoek	I.55.4
Petra Wiesner	I.57.0
Simona Looy	I.59.1
Monika Kuier	2.05.5
Miranda Knibbe	2.07.5
Marina Looy	2.12.7
Journella Lak	2.17.5
Bianca Janssen dis.	2.29.8

100 m schoolslag jongens onder 10 jaar

Micha v. Tilburg	2.07.6
------------------	--------

100 m schoolslag dames

Karin Rookhuiszen	I.24.1
Marjanne Koot	I.26.2
Karin v.d. Aar	I.35.1
Karin Verhagen	I.37.2
Floortje van Galen	I.37.5
Annemarie Selmeyer	I.37.8
Anita Overdijk	I.38.6
Karin Breems	I.40.4
Sabine Hoek	I.44.5
Edith Bergman	I.46.2
Linda Jutten	I.47.2
Francis Schenk	I.49.3
Elsje Stolwijk	I.58.6

100 m schoolslag heren

Erik Breems dis.	I.20.9
Francois Withagen	I.22.6
Jeroen Pruim	I.27.8
Jeroen Schultheis	I.34.0
Huib Joosten	I.34.1
Ricardo Henriquez dis.	I.35.5
Charles Burdorf	I.35.7
Eduard Hoogsteeder	I.39.2
Rob van Zijp	I.49.9
René Boulonois dis.	I.49.9
Frank Joosten	I.53.6
Eric Bulters dis.	I.55.4
Jeroen Peters	I.55.7

100 m rugslag dames

Karin Verhagen	I.18.0
Anita Overdijk	I.23.4
Karin v.d. Aar	I.24.1
Karin Breems	I.27.8
Suzanne Wentink	I.36.4
Linda Jutten	I.44.4
Edith Bergman	I.50.8

z^2

COPY COPY INLEVEREN INLEVEREN COPY
COPY COPY VOOR COPY COPY
COPY 28 COPY
COPY OCTOBER COPY
COPY COPY COPY COPY COPY

I Jeugdcompetitie I^e divisie 19 september 1982.

400 m wisselslag pers.

Babette van Loon	I	5.38.3
Marjanne Koot		6.24.5

200 m rugslag m 69.

Karin v.d. Aar	II	3.05.5
Linda Jutten		3.23.0

100 m vrijeslag m 73/74

Journella Lak	II	1.35.1
Petra Wiesner		1.37.8

200 m rugslag j. 69.

Stefan Kleine	I	2.54.4
Jeroen Schultheis	II	2.58.6
Charles Burdorf		3.30.7

100 m rugslag m. 72

Natalie Koekoek	II	1.35.3
Sandy Schenk		1.40.4
Zandra Overdijk		1.45.4

200 m schoolslag m 68.

Marjanne Koot	I	3.05.6
Babette van Loon	II	3.16.1

200 m schoolslag j. 68

100 m rugslag j. 72

Mark Joosten	dis.	1.33.0
Martin Straathof	dis.	1.41.9

Jeroen Pruim	I	3.11.2
René Boulonois	dis.	3.53.4

100 m vrijeslag heren.

100 m rugslag heren

Arnoud Cornet		1.07.
Bart Warnaar		1.17.6
Erik Melein		1.19.0
Francois Withagen		1.17.6
Jeroen Pruim		1.22.7

Bart Warnaar		1.00.3
Erik Melein		1.05.5
Jeroen Pruim		1.06.1
Francois Withagen		1.07.8

100 m vrijeslag dames

100 m vlinderslag m. 71

Journalda Lak	II	1.33.1
---------------	----	--------

Esther Kleine	I	1.06.3
Karin Verhagen		1.07.6
Karin v.d. Aar		1.12.1
Karin Rookhuiszen		1.12.1

100 m vlinderslag dames.

Esther Kleine	II	1.17.5
Karin Verhagen		1.19.6
Karin v.d. Aar		1.22.8
Karin Rookhuiszen		1.26.2

4x 100 m vrijeslag estf. m.o. 12 jaar

Yvonne Straathof		
Mirjam Knibbe		
Floortje van Galen	I	5.07.7
Journalda Lak		

100 m vlinderslag j. 71

Remco Edam	I	1.36.7
Arno Jutten		1.51.7

Natalie Koekoek		
Petra Wiesner		
Zandra Overdijk		5.53.7
Sandy Schenk		

200 m vrijeslag m. 70.

Yvonne Straathof	I	2.36.2
Floortje van Galen	II	2.48.3
Mirjam Knibbe	III	2.49.0

4x 100 m vrijeslag j.o. 12 jaar.

René Nijemanting		
Remco Edam		
Niels Rookhuiszen	II	5.06.7
Marco Melein		

200 m. vrijeslag j. 70.

René Nijemanting		2.34.4
Niels Rookhuiszen		2.43.4
Marco Melein		3.01.1

Martin Straathof		
Arno Jutten		
Mark Joosten		6.07.7
Yaron Abraham		

Eerste ontmoeting van de ver. zwemcompetitie B afdeling op zondag 3 okt. 1982.

400 m vrijeslag j.o. 16 j.

Eric Melein	4.43.0
Bart Warmaar	5.03.5
Stefan Kleine	5.17.3

200 m wisselslag dames.

Monique Wildschut	2.37.2
Babette van Loon	2.39.8
Esther Kleine	2.43.0
Diane Smid	2.44.8

200 m. vrijeslag heren.

Arnoud Cornet	2.04.9
Bart Warmaar	2.18.8
Mario Modder	2.11.8

100 m. rugslag m.o. 16 j.

Babette van Loon	I.15.5
Karin Verhagen	I.17.8
Esther Kleine	I.20.2
Karin Rookhuiszen A	I.25.1
Karin v.d. Aar B	I.25.1

200 m. schoolslag j.o. 16 j.

Eric Melein	2.51.8
Francois Withagen dis.	3.04.6
Jeroen Pruim	3.13.6
Jeroen Schultheis	3.18.7

100 m. vrijeslag m.o. 14 j.

Babette van Loon	I.06.2
Karin v.d. Aar	I.09.8
Marjanne Koot	I.12.0
Yvonne Straathof	I.15.7
Linda Jutten	I.26.0

100 m. rugslag j.o. 14 j.

Jeroen Pruim	I.18.1
René Nijemanting	I.23.2
Stefan Kleine	I.24.6
Jeroen Schultheis	I.28.5
Charles Burdorf	I.33.3

200 m vlinderslag heren.

Arnoud Cornet	2.24.6
Francois Withagen uitgestapt	

100 m rugslag dames.

Monique Wildschut	I.21.1
Diane Smid	I.14.9
Karin v.d. Aar uitgestapt	
Yvonne Straathof	I.27.4
Linda Jutten	I.39.0

100 m schoolslag m.o. 10 j.

Zandra Overdijk	I.49.3
Sandy Schenk	I.53.8
Petra Wiesner	I.58.4
Journella Lak	2.14.1

100 m. schoolslag j.o. 10 j.

Martin Straathof dis.	I.50.4
Mark Joosten	I.50.0

100 m vlinderslag m.o. 16 j.

Karin Verhagen	I.17.6
Esther Kleine	I.22.1
Marjanne Koot	I.24.0
Karin Rookhuiszen	I.24.4
Karin v.d. Aar	I.26.4

100 m. vrijeslag j.o. 16 j.

Eric Melein	I.05.1
Jeroen Pruim	I.05.8
Stefan Kleine	I.07.7
Francois Withagen	I.09.2

100 m schoolslag m.o. 12 j.

Mirjam Knibbe	I.33.2
Yvonne Straathof	I.35.1
Journalda Lak	I.39.7

100 m. vlinderslag j.o. 12 jaar

René Nijemanting	I.32.1
Remco Edam	I.40.1
Niels Rookhuiszen	I.46.4
Marco Melein dis.	I.40.8
Arno Jutten dis.	I.54.1

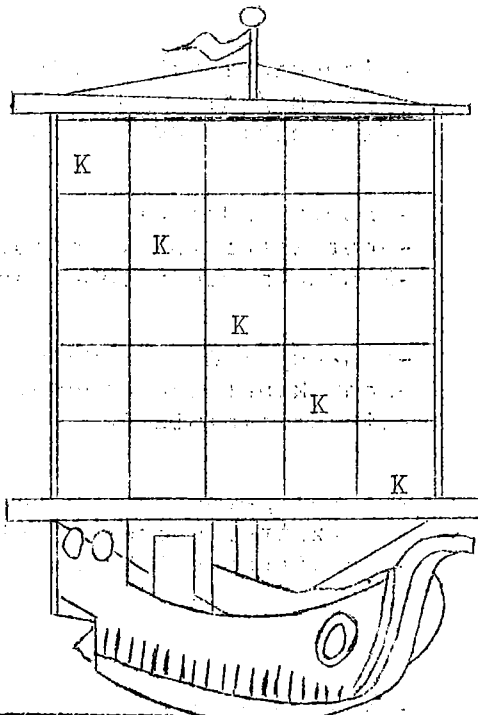
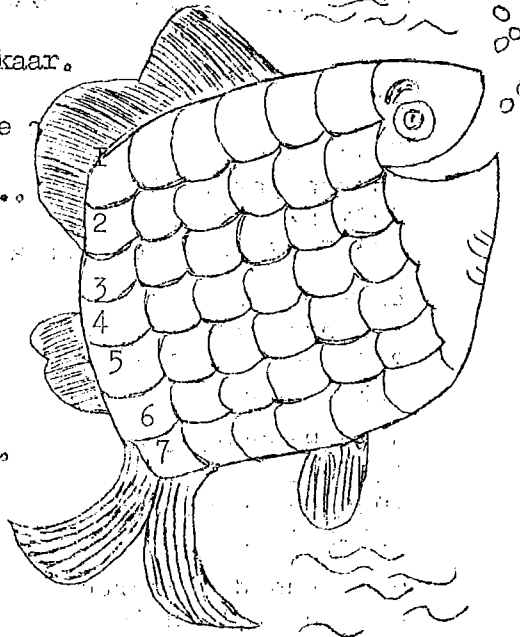
100 m vrijeslag dames.

Karin Verhagen	I.06.9
Monique Wildschut	I.07.8
Diane Smid	I.07.6
Marjanne Koot	I.14.3

VIS JE MEE?

1. Een menigte vissen bij elkaar.
2. Als je niets vangt, kun je
altijd nog vis kopen,
dat is een schrale
3. Weekdier.
4. Riviervis.
5. Om vissen te vangen.
6. Iets waarnaar men streeft.
7. Deel van een vis.

Op de cijfers een soort vis.



K-PUZZEL.

In het figuur komen 5 woorden van
5 letters te staan. Van ieder woord
is reeds één letter voor je ingevuld.

1. brandbare staaf
2. holte onder je arm
3. ligt op je bed
4. tamme
5. kleine inham

Laatste mededeling: Op maandag II oktober a.s. kunnen we geen gebruik
maken van het Sportfondsenbad-Frederikspark. i.v.m. schoonmaakwerkzaamheden.

ZWEMVAARDIGHEID DIPLOMA'S

Plankspringen voor de vaardigheidsdiploma's I - II - III - IV -

De kinderen die vaardigheidsdiploma's willen halen kunnen oefenen op de
plank voor de zweefduik, rechtstandige sprong voorwaarts en rechtstandige-
sprong achterwaarts, op zaterdagmorgen: 23 oktober van 11.15 tot 1 uur.

30 oktober
7 november
14 november.

Opgeven bij Henk Rookhuiszen Twickel 9 tel. 331018.
Gerda Rookhuiszen.

WIE is WIE en WIE doet WAT

Bestuur

voorzitter	Theo Edam Soerabajastraat 9 2022 RX Haarlem 023-390206/319569 (werk)
vice-voorzitter	Erik Schouten Verspronckweg 78 2023 BM Haarlem 023-271606
sekretaris	Henk Rookhuiszen Twickel 9 2036 CA Haarlem 023-331018
1e penning-meester	Hans van den Booren de Ruijterplein 10 2014 AS Haarlem 023-245447
2e penning-meester	Orlando Lak Coltermanstraat 2 2013 BB Haarlem 023-311266
lid	Daan Kramer Haspelsstraat 10 2024 HS Haarlem 023-271364
lid	Klaas Kramer Bataviastraat 2 2022 VJ Haarlem 023-381648
lid	Gerard Melein Minahassastraat 83 2022 PT Haarlem 023-381392

PORTEFEUILLE

- algemeen beleid
- kontakten trainersstaf
- externe kontakten
- BHZ-afgevaardigde
- vervanging voorzitter
- kontaktpersoon redactie
- interne publiciteit
- BHZ-afgevaardigde
- algemeen sekretariaat
- ledenadministratie
- kontaktpersoon elementair zwemmen
- financiële administratie
- opstellen + bewaking begroting
- kontributie + abonnementen
- financieel beheer clubhuis/
kantine/stichting
- financiële ledenadministratie
- externe publiciteit
- voorzitter zwemkommissie
- kontaktpersoon langebaan
- aankoop + beheer materiaal
- kontaktpersoon clubhuis/kantine
- lid polokommissie
- kontaktpersoon evenementen
- voorzitter polokommissie
- voorzitter stichting

Overige sekretariaten/trainersstaf

sekretariaat	Henk Rookhuiszen	tel.: 33.10.18
zwemkommissie	Maria Jutten-de Brouwer	31.76.71
sekretariaat	Rita Schouten-Kok	27.16.06
polokommissie	Martin Schulze	25.39.95
sekretariaat	fam. Modder	25.21.86
langebaan	(tot 01-01-1983)	
sekretariaat	Gé Straathof	31.60.98
aktiviteitenkie.		
trainersstaf	Tom Aalmoes	tel.: 020-41.35.20
	Helmut van der Aar	023-31.43.85
	Ok van Batonburg	023-25.46.97
	Peter Koopman	02507-136.02
	Gé Wildschut	023-37.77.95

ENTERPRISE ELECTRONICS

Voor al uw zenders en andere electronica o.a.: antennes, onderdelen, scanners, (zend)ontvangers, X-tals, reparaties etc.

AMSTERDAMSTRAAT 53 - 2032 PN HAARLEM - TELEFOON: 023-355368.

*Martin en
Ingrid Bakker*

EIGEN GRAVEERINRICHTING
VRAAG VRIJBLIJVEND PRIJSOPGAVE

Jonge Arnoldsstraat 84, 1501 VV Zaandam. Tel. 075-175968.

Bij ons koopt U goed,
goedkoop en gezellig Uw
sportprijzen.

* medailles * bekers
* trofeeën en vaantjes



'n AANRIJDING?

Geef uw auto in goede handen

Plaatwerk - Spuiten - Voorruit

CARROSSERIE REPARATIE BEDRIJF
Apeldoorn & Zn
HAARLEM

Stephensonstraat 8-23-44. Telefoon 023-244827.

ARMY STORE MACK

SCHOTERWEG 36 - HAARLEM - TELEFOON: 274826

* Dump- en Campingartikelen * Werk- en Vrijtijdsleding
* Flight Jackets en Bodywarmers * Mash hoedjes - petten en
baretten * Kistjes en laarzen * Slaap-, Plunje- en Rugzakken
* Originele marinetruien en T-shirts.

enz. enz. enz. - Donderdag koopavond.

*Dansschool
D. Veldman*



Ook voor de jeugd, jongelui,
echtparen en oudere echtparen.

Ook overdag les.
Lid N.D.A.

In club- en privéverband
volgens afspraak
Heden inschrijving

Zocherstraat 56 - Haarlem
Telefoon: 261366

JOS. TAPIJT

Kleine Houtweg 11 - 2012 CA Haarlem

TEGELS EN NOVILON
Gespecialiseerd in kamerbreed tapijt

*direct uit voorraad leverbaar
objecten en projecten*

(vrijblijvend prijsopgave)

023-313140

ALEXANDER

Gediplomeerde autorijschool

Rijbewijs B-E

*U rijdt bij ons 50 minuten voor slechts
f 34,60.*



VAMOR - methodische instructie

Sandenburg 38, Haarlem Tel. 023-340323

van 8.00-19.00 uur: 023-340323; na 19.00 uur: 023-355435.

Ook rijbewijsbemiddeling - audiovisuele lessen en theorie.

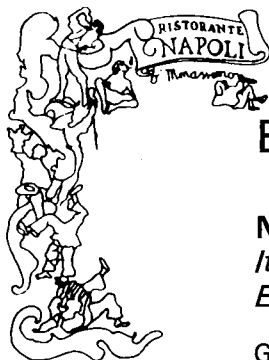


Videotheek "NOORD" - Verhuur van films: keuze uit 1200
titels. Superkwaliteit. Betamax en VHS-systeem. f 10,-
per film; 4 films voor f 25,-. Voor 3 dagen. Geen borg of
inschrijfgeld. - Marsmanplein 11, Haarlem, tel. 371674.

THEATRE PROJECTS

*Wij zwemmen in de mogelijkheden. Bel ons voor iedere vorm van toneel of
andere verlichting.*

TELEFOON: 023-315300/319495 - KOUDENHORN 44 - HAARLEM.



Bij „NAPOLI” is het goed toeven.

NAPOLI is uw ideale omgeving voor:
Italiaanse specialiteiten, Dinners à la carte, "Parties" en recepties.
Exclusieve zakenlunches.

Geopend: 11.00-23.00 uur - Houtplein 1 - Haarlem - Tel. 023-324419
Grote Markt 6 - Haarlem - Tel. 020-324504

Ontmoet uw sportvrienden in
Café de Teerling

Café DE TEERLING

Kleine Houtstraat 58
2011 DP Haarlem



*Problemen met uw
KUNSTGEBIT?*

Bel voor vakkundige reparatie
Tel. 023-322059

Duvenvoordestraat 11 - Haarlem



Sportschool „TOP SHAPE“

*Uw adres voor Body-Building en alle
soorten conditie krachttraining*

**Heeft u interesse, kom dan eens kijken in de
sportschool!**

Zijlweg 142 - 2015 BH Haarlem - Tel. 023-324797
A.J. v. SCHAIK - J. v. DEVENTER

Adverteer!

*Als u uw vrienden eens niet in het
zwembad treft, kom dan eens kijken bij*

Café DE HUT

Jansweg 23 - Haarlem
Telefoon 023-320364

*De plaats waar gezellige
mensen gezellige mensen
ontmoeten!*

Probeer 't eens

Sommige mensen, dragen 'n armband die **open** is van die mensen verneemt u dan, dat ze geen last meer hebben van weersomstandigheden, vochtige lucht of straling. Hoe moet u dat verklaren? 'n Louter verstandige verklaring is niet mogelijk, misschien dat sommige gevoelig zijn voor electro magnetische stralingen uit 't heelal die ons gedrag beïnvloeden. Als u ook gevoelig bent voor wisselende weersomstandigheden probeer dan eens of deze

UNIEKE ARMBAND

u kan helpen.

Tegen storting van f 25,— incl. BTW op bankrekeningnummer "Gamma Instituut" ingeschr. k.v.k. 43.22.45.537
AMRO-bank, Vlissingen, wordt dan automatisch thuisbezorgd.

P.S. Omtrek pols mee vermelden! - Nieuw speciaal voor Nederland