

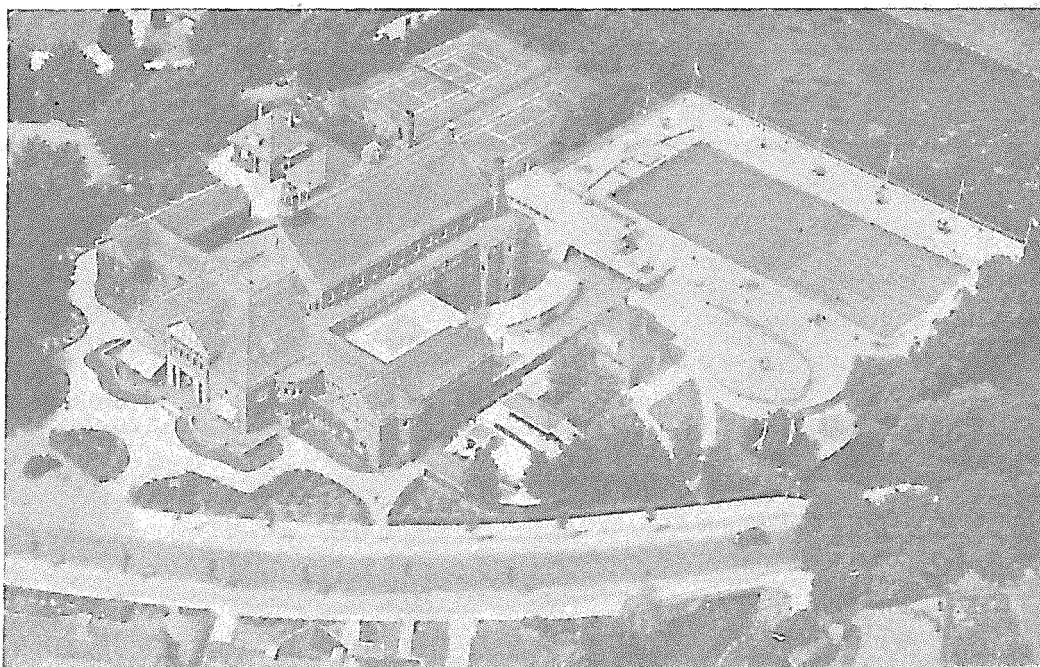
26e JAARGANG
CLUBORGaan

HET VIJGEBLAD

Ons oefenterrein:

Stoop's Bad, Overveen

Gem. Zweminr. a/d Kleverlaan



Officieel Maandblad der Haarl. Zwem- en Poloclub H.V.G.B.
Opgericht 15 juni 1900 door wijlen Dr. W. E. Merens

ONZE OEFENUREN :

's winters Stoop's Bad:

ADSPIRANTEN

Vrijdag 17.00-18.00 uur

vrijdag 20.00 u.—22.00 u

's zomers Gem. Zweminr. Kleverlaan:

dinsdag 19.00 u.—21.00 u.

Sportmagazijn

Gretha de Bruyn

RUIME PARKEERGELEGENHEID

TWIJNDERSLAAN 7 - HAARLEM - TEL. 15116

Voor al uw schilderwerk

G. C. van Berkel

Amaryllislaan 5, Heemstede, Tel. 37910

Hotel - Café - Restaurant

„Zijlhoeve”

gelegenheid voor
vergadering, receptie en diner
Moderne zaal

ZIJLWEG 159 - TELEFOON 13663

Voor

DE MODERNSTE BRILLEN

naar

Opticien P.v.d. Geest

Gen. Cronjéstraat 15 - Telefoon 54131

Alleen vertegenwoordiging voor Haarlem en omstreken

LIPS' Slotenfabriek
PHILITE Bouwbeslag
BELZER gereedschappen

GIEBELS IJZERHANDEL N.V.

Ged. Oude Gracht 5-7, Haarlem
Telefoon 11304 - 21355

VESPA

voor werkelijk goede service

J. DE GRAAF

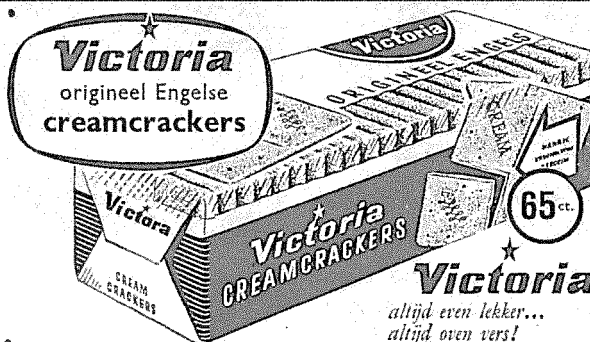
De zaak van vriendschap en vertrouwen

KLEVERPARKWEG 2 - HAARLEM

Het gespecialiseerde Vespa-adres

Telefoon 6 11 55 - 6 20 67

Gazelle rijwielen Berini bromfietsen



MAANDBLAD "HET VIJGEBLAD"-sept./okt. 1962-

Redactie:

A.J. Nater - Pr. Irenelaan 20

Voorschoten - tel. 01717-2037

Secretariaat:

A.J. van Ommeren

Bestevaerstraat 7

Haarlem - tel. 15192

26^e JAARGANG - No 7

Officieel orgaan van de

Haarlemse Zwem- en Poloclub

[H , V , G , B ,]

- Opgericht: 15 juni 1900 -

Penningmeester: J.J. Hogeland Jr

Marnixplein 5 - Haarlem - telefoon 57561

..... GIRO no 459734

Heer J. Hogeland Sr.

Begin september is geheel onverwachts de heer Hogeland Sr opgenomen in het ziekenhuis. Het is ons een groot genoegen dat wij direct hieropvolgend kunnen berichten, dat hij een paar weken geleden weer ontslagen is, nadat het hartonderzoek gunstig uitgevallen was.

Thans is de heer Hogeland Sr bij Jacques en Maaïke om weer op krachten te komen. Onze hartelijke gelukwensen van Uw HVGBers!!

-Ap Nater-

EINDSTANDEN NOOD-POLOCOMPETITIE ZOMER 1962

Gesp. Gew. Gel. Verl. Pnt. Voor-tegen

Heren 2e klasse B

Gouwe 1	10	9	0	1	18	29 - 14
Sleutelstad 1	9	6	0	3	12	23 - 13
HVGB 1	9	5	1	3	11	28 - 23
AZ 1870 1	9	3	0	6	6	41 - 36
Neptunus Za. 1	9	3	0	6	6	18 - 35
Swift 1	8	0	1	7	1	16 - 34

Heren res. 2e klasse C

Merwede 2	6	4	2	0	10	27 - 15
HVGB 2	5	2	2	1	6	14 - 12
Rotterdam 4	7	2	2	3	6	24 - 23
SVH 3	7	1	4	2	6	24 - 25
DJK 3	5	1	0	4	2	7 - 21

Heren res. 3e klasse F

HPC 2	6	4	1	1	7	28 - 8
DWR 2	6	3	2	1	6	20 - 18
ZIAN 5	6	2	2	2	6	18 - 21
Swift 2	4	0	2	2	2	11 - 18
HVGB 3	4	0	1	3	0	9 - 21

2.

HPC en DWR ieder 2 verl.pnt, HVGB 6 verl.pnt wegens n.o. Dames HVGB 1 en jongens adsp. teruggetrokken uit de competitie.

Dit is dan het treurige resultaat van de zomer 1962! Nu is het natuurlijk vrij gemakkelijk om alle schuld af te schuiven op de rugen van de bekende weermakers in De Bilt. Wij moeten het eerder zoeken bij de speelsters en spelers zelf. Bij velen ontbreekt het echte enthousiasme voor het poloën. Het minste en geringste vormt direct aanleiding om hun of haar ploeg in de steek te laten. Genoeg hierover.

Het bestuur heeft de zware taak om hierin verandering te brengen. In de Statuten van de vereniging staat niet alleen dat er gelegenheid gegeven moet worden om de zwem- en polosport te beoefenen, maar ook om dit te bevorderen in de meest ruime zin van het woord! Dus niet alleen aanschrijvingen verzenden, maar daarnaast ook "enthousiast maken"! Vooral het winteroefenuur is hiervoor uitermate geschikt. En dan beginnen bij de adspiranten! Onderlinge polopartijtjes, training, estafettes in de breedte van het bad, spelregelbijeekkomsten enz. enz. Nogmaals, niet alléén aanschrijvingen!

-An-

POLOTOERNOOI "THIA LF"

Op 1 en 2 september jl. maakte ons le herenteam een weekendtrip naar Enschede om aldaar deel te nemen aan een groot polo-toernooi met deelname van vele buitenlandse ploegen. De HVGB-heren waren met AZ '70 (A'dam), HZC (Hengelo) en S.V. Gronau (Duitsland) ingedeeld in poule A. HZC was onze eerste tegenstander. Daar de "schrijver" toen nog onderweg was, kan slechts de uitslag vermeld worden: 5-3 voor HVGB (volgens welingelichte en zeer betrouwbare kringen was het een rustige en sportieve partij, waarbij alleen Peter Schoberer 't water werd uitgezonden).

De tweede wedstrijd tegen S.V. Gronau was bijzonder hard. Onze Duitse tegenstanders trachtten met een groot aantal judogrepen, zo nu en dan afgewisseld met waterpolo, een zege uit het vuur te slepen. Door veel beter zwemmen en grotere schotwaardigheid kon HVGB met een 6-1 overwinning aan een vrolijke zaterdagavond beginnen.

Na met de volledige ploeg een prima Chinees restaurant te hebben bezocht, alwaar enkele heren uitgehongerd bleken, werd de feestavond bezocht. Een te volle dansvloer deed ons besluiten gezamenlijk nog een "afzakkertje" te nemen om daarna onze luchtbedden, matrassen of veldbedden op te zoeken.

De zondag bracht ons in het strijdperk met onze aloude tegenstanders AZ '70. Ook de Amsterdammers hadden de zaterdag met 4

punten afgesloten, zodat nu gold: "alles of niets". Het is een enerverend duel geworden, waarbij HVGB aan 't kortste eind trok. Met een 6 - 5 nederlaag konden wij nu nog alleen maar hopen op een derde plaats. Deze illusie werd ons echter ook ontnomen en wel door S.V. Solingen in de beslissing om de derde en vierde plaats. Een door Ron en Piet opgebouwde 2 - 0 voorsprong ging verloren. Bij het ingaan van de laatste speeltijd keken wij tegen een 4 - 2 achterstand aan. Na een uiterste krachtsinspanning konden wij toch nog op 4 - 4 komen. De strafworpen zouden hier uiteindelijk de winnaar aanwijzen. Daar zowel Ron als Gerrit misten, was onze enige hoop op doelverdediger Frans gevestigd. Het tweede schot van de Duitsers stopte hij meesterlijk. Het laatste schot mocht hij wel aanraken, maar het was dermate hard, dat het toch doel trof. Geen beker dus, maar wel een gezellig weekend!

-Polo-sik-

UITWISSELING OSNABRÜCK - HAARLEM

In het kader van de sportuitwisseling tussen de twee reeds genoemde steden, gingen zaterdag 8 september ongeveer 100 personen op reis om in het weekend op de sportvelden en in het zwembad van Osnabrück de Haarlemse kleuren te verdedigen. Hierbij waren de volgende sporten vertegenwoordigd: atletiek, voetbal, volleybal, basketbal, gymnastiek, zwemmen en waterpolo.

In het Haarlems zevental waren 4 HVGBers opgesteld. De uitverkorenen waren: Frans Ludding, Pieter Kok, Cees Hartel en Ron Boon. De resultaten van de zwem- en poloploeg waren uitstekend. Alle zwemnummers werden door Haarlem gewonnen, waarbij de overwinning van Gerda Drogtop (DWR) op de 100 m schoolslag dames en de schitterende 1.05.7 van Boudewijn de Jong (HPC) op de 100 m vlinderslag van zeer goed gehalte waren. Ook de poloploeg behaalde een zege. De 8 - 6 overwinning bewijst dat er fel om de punten werd gestreden. Pieter Kok (1x) en Ron Boon (2x) hielpen de goals maken.

Van de andere sporten konden alleen de beoefenaars van de atletiek en de volleyballers tot winst komen. De overige sporten moesten met een zeer duidelijk verschil de eer aan "Osnabrück" laten.

Al met al een zeer geslaagd weekend met goede sport en veel gezelligheid.

-Deelnemer-

UITSLAGEN KRINGZWEMCOMPETITIE - 15 september - SPORTFONDSENBAD

Onder het motto: "zaterdag estafettedag" had de zwemcommissie een programma opgesteld, dat louter uit estafettes bestond. De weinige toeschouwers zagen vele soorten estafettes, zowel voor dames, meisjes als voor heren en jongens, terwijl er bovendien nog een z.g. Zweedse estafette op het programma stond.

Daar HVGB geen dames en meisjes te water kon laten en er geen Zweed lid was van onze vereniging, moet ik dit verslag wat HVGB betreft, beperken tot de prestaties van onze heren en jongens.

Het eerste nummer op deze extra vette avond was de 4x33 m wisselslag est. jongens. HVGB eindigde met een tijd van 1.34.1 in de middelmoot. HPC was 1^e met 1.20.0. Karel Fuykschot (rug), Nol Lindeman (school), Dick Saher (vlinder) en Theo Schouten (vrije slag) zorgden ervoor, dat Zc. Haarlem en NVA zich tot het uiterste moesten geven. Het vierde nummer, de 4x100 m wisselslag est. heren, werd gewonnen door HPC (4.50.9), gevolgd door Njord (5.01.6) en DWR (5.09.1). HVGB was vierde met 5.15.4. Onze ploeg bestond uit Theo Schouten (rug), Ron Boon (school), Pieter Kok (vlinder) en Cees Hoogendoorn (vrije slag). Een zesde plaats bij de 5x66 m vrije slag est. jongens was weggelegd voor HVGB met Herbert Klipp, Leo van Eyk, Nol Lindeman, Dick Saher en Karel Fuykschot in de tijd van 4.01.2. HPC won wederom, nu met 3.37.0.

Het één na laatste programmaonderdeel bracht 4x100 m vrije slag est. heren. HVGB werd met 4.41.5 vierde achter HPC (4.22.0), DWT (4.30.6) en DWR (4.36.3). Voor HVGB zwommen Peter Schoberer, Cees Hoogendoorn, Piet Kok en Theo Schouten.

Nadat ik U nog verteld heb, dat HPC ook de niet vermelde programmanummers won en dat HVGB deze wedstrijden misschien als een - weliswaar bescheiden - come back op zwemgebied mag beschouwen, bent U wederom op de hoogte van het laatste nieuws uit 't HVGB-zwemwereldje.

-Pieter Kok-

INSCHRIJVING KRINGZWEMCOMPETITIE - 24 oktober - STOOP's BAD

100 m schoolslag meisjes: Marcelle van Brussel, Marja Schornagel
 100 m rugslag jongens: Karel Fuykschot, Theo Schouten
 100 m schoolslag heren: Arno Schornagel, Eddy Riel, Nol Lindeman
 50 m vlindersl. jongens: Herbert Klipp, Leo van Eyk
 100 m vrije slag heren: Peter Schoberer, Pieter Kok
 50 m vlindersl. jongens: Dick Saher, Karel Fuykschot, Theo Schouten

-Zwemsecretaris-

PROGRAMMA 8^e ontmoeting KRING-ZWEMCOMPETITIE

woensdag 24 oktober Stoop's bad - aanvang 7 uur nm.

1. 50 m vlinderslag meisjes	12 en 13 jaar op 1 jan. 1962
2. 100 m schoolslag meisjes	14 en 15 jaar op 1 jan. 1962
3. 100 m rugslag jongens	14 en 15 jaar op 1 jan. 1962
4. 50 m vlinderslag dames	klasse C
5. 100 m schoolslag heren	klasse B
6. 50 m vlinderslag jongens	13 en 14 jaar op 1 jan. 1962
7. 100 m vrije slag heren	klasse C
8. 50 m schoolslag meisjes	13 en 14 jaar op 1 jan. 1962
9. 50 m vlinderslag jongens	13 en 14 jaar op 1 jan. 1962
10. 100 m schoolslag heren	klasse A

HVGB moet vóór 16 oktober inschrijven. Wil je graag meedoen op een of meer van bovengenoemde nummers? Geef dit dan even door aan Piet Kok. Op ieder oefenuur aanwezig.

VIJGEBLAADJES

- Onze hartelijke gelukwensen voor de heer B.P. (Deze twee letters zijn voldoende voor heel zwemmend en polospelend Nederland om een zeer bekende figuur ermede aan te duiden.) Allereerst in verband met de goede afloop van de operatie, die hij heeft ondergaan t.g.v. een maagbloeding, maar ook voor zijn 70ste verjaardag. De KNZB heeft de goede gedachte gehad om een "Planjerbode" toe te voegen aan de Zwemkroniek van 7 september jl. "Buiten verantwoordelijkheid van de redactie" stond er boven. In ieder geval is Planjer eens in het zonnetje gezet.

- De medische sportkeuringen, die na 1 oktober hebben plaats gehad, kunnen weer als gewoonlijk gebruikt worden om startvergunningen voor 1963 aan te vragen. Zoals bekend moet ieder lid, die aan zwem- en polowedstrijden meedoet, gekeurd worden. Dit moet ieder jaar herhaald worden. Hopelijk zult U binnenkort weer van het bestuur een oproep voor de keuring ontvangen. Reageer ditmaal nu eens sneller dan vorige jaren!! Vóór 1 januari 1963 moet één en ander voor elkaar zijn, anders volgen er boetes!!

- Hebt U het vorige maandblad niet goed gelezen? U had dan kunnen weten, dat de winteroefeningen begonnen zijn:

adspiranten: vrijdag 5 - 6 uur
ouderen: vrijdag 8 - 10 uur

- Nog geen prijs gewonnen? Logisch, U doet niet mee met de toto! Kom a.s. vrijdagavond op het oefenuur en laat U alsnog registreren

6.

bij Frans Ludding. Iedereen, lid of geen lid, kan meedoen en 50.000 gulden in baar geld is heel veel...!!!

- Herinnert U zich nog, dat het jaarverslag van de oud-secretaris over het jaar 1961 in het maandblad geplaatst zou worden? Het is reeds vele maanden toegezegd. En druk dat we het hebben!! Wie weet, lukt het wel vóóordat het verslag van 1962 uitkomt.

KLAVERJAS - SEIZOEN WEER GEOPEND

Woensdag 21 september is de eerste wedstrijd gespeeld voor de klaverjascompetitie 1962 - 1963. Hoewel door diverse omstandigheden de opkomst niet erg groot was, verliep deze avond weer als van ouds. De familie Hellingman doet aan klaverjasindoortraining. Dick speelde als een leeuw en zijn vrouw liet zien, dat zij niet voor niets kampioene van de vorige competitie was. Niettemin van harte gefeliciteerd Dick. Nu sta je dan als eerste op de ranglijst. Geniet er maar een maandje van, want dan is het afgelopen. Wij zijn vast van plan om je daar van af te wippen.

De eerste vier waren: D. Hellingman 6649 punten, mevr. T. Hellingman, mevr. M. Hogeland 6505 punten en H. Kuijper 6488 pnt. Gezien de geslonken ploeg deelnemers blijft het mogelijk als nieuw lid van deze illustere kaarters te worden aangenomen. Wat U daarvoor nodig heeft is niet veel. De kosten zijn f 1.-- per avond (voor prijzen etc.) en een gezonde kaartmentaliteit. Ook niet-leden van HVGB - Uw kennissen dus - zijn van harte welkom.

Woensdag 24 oktober a.s. is de volgende klaverjasavond. Zie dat je er ook bij komt!

-A.J. van Ommeren-

DE WATERPOLOCOMPETITIE

Al eerder heb ik op deze plaats geageerd tegen de wijze waarop momenteel onze zomercompetities worden verspeeld. Niet door mij alleen is er de laatste tijd, beter de laatste jaren, op gewezen dat de Bond achterloopt met het vasthouden van de waterpolocompetitie in de maanden juni en juli. De verplichte vakantie in vele bedrijven stelt voor velen het medespelen in de zomercompetitie op losse schroeven. Meer dan vroeger heeft men de kans om naar het buitenland te kunnen gaan, waardoor de mogelijkheid om even terug te komen teneinde een partijtje te spelen niet meer aanwezig is. Met het spelersmateriaal voor vijf zeventallen was het voor onze vereniging nauwelijks mogelijk met twee zeventallen op te komen.

In de winter daarentegen wordt praktisch zonder invallers gespeeld. Het niet mee kunnen spelen van die clubs welke op zomerbaden zijn ingesteld, mag nauwelijks meetellen. Zij krijgen zo weinig training, dat zij nimmer het peil zullen bereiken van een tweede-klasser, laat staan van een hoofdklasser!

Waterpolospelen kunnen zij evengoed. Elke club wil graag in de zomer een waterpolotoernooi spelen. Ruimte genoeg om te kunnen spelen.

Verder is er de moeilijkheid voor de verenigingen om hun zeventallen voor de zomercompetitie samen te stellen. H.V.G.B. zou bijvoorbeeld het beste met twee zeventallen uit willen komen. Moeten de overige leden toekijken? Rouleren gaat ook moeilijk, want men komt graag zo sterk mogelijk op. Wat te doen met die jongen, die net in het derde zevental is opgesteld? Een keer met het tweede laten meespelen is zo'n verzwakking, dat je beter maar meteen kunt zeggen: "schrijf ons op voor 5-0". De tijd is nu eenmaal voorbij, dat we onze vakantie in mei of september konden en wilden nemen om mee te kunnen spelen in ons zevental. We kwamen even terug van de Veluwe, maar wie komt er terug van de Costa Brava? Dat we daar naar toe gaan is toch heel gewoon geworden. Zelf ben ik verplicht om mijn vakantie tijdens de bouwvakvakantie te nemen. Dat is half juli. Moet ik dan maar thuis blijven omdat ik in het derde zevental ben opgesteld? Kom nou! We hebben toch allemaal recht op vakantie!

Toch speel ik ook graag een partijtje waterpolo. Het volgend zomerseizoen wil ik niet meer mee spelen om mijn medespelers te behoeden voor het niet volledig opkomen van hun zevental. Dat kost veel boetes. Dat is dus een boete op het met-vakantie-gaan.

-A.J. van Ommeren -

BRIEF UIT AMERIKA Santa Clara, 21 aug. 1962.

Beste VijGeBladen,

Hoe gaat het er mee? Ik hoop, dat alles nog steeds voor elkaar is. Hier is dan eindelijk weer eens een brief van mij uit Californië. Het heeft wel een poosje geduurd, maar ik heb 't aardig druk gehad, alhoewel dat natuurlijk geen excuus is. Waar een wil is, is een weg. Zoals je aan de datum ziet, is het momenteel mijn zomervakantie, aangezien ik leraar ben op één van de HBS-en hier in Los Altos. Ik woon in Santa Clara, hetgeen ongeveer 15 km van mijn werk is, maar met een car kost me dat ongeveer 20 minuten. Dat is dus niet gek. Over een paar weken ga ik verhuizen; een beetje verder weg. Het is echter een veel beter huis, dus ik

8.

klaag er helemaal niet over.

Het bevalt me anders best hier in mijn nieuwe land en vooral Californië is zo'n beetje de beste staat van de 50, die er nu zijn. Ik heb net mijn eerste jaar als leraar achter me en laat ik je vertellen, dat ik het erg leuk vond. Zoals je waarschijnlijk al weet, ben ik wiskundeleraar 's morgens (drie klassen); van 12 tot 2 uur heb ik twee klassen in lichamelijke opvoeding (physical education) en dan om twee uur begin ik met mijn coaching. Ik heb namelijk waterpoloteams en twee zwemploegen. Je ziet dus wel, dat ik het aardig druk heb. Beide poloploegen wonnen het kampioenschap in hun afdeling en mijn tweede zwemploeg won eveneens het kampioenschap. Het eerste team eindigde op de derde plaats - niet gek voor een beginneling! Je moet echter niet vergeten, dat deze high-school (HBS) het vorig jaar de beste zwemploeg van alle HBS-en in de Verenigde Staten had. Je begrijpt wel, dat er nog een paar overgebleven waren. Zij zijn nu ook vertrokken en het volgend jaar (of liever de volgende maand) moet ik weer opnieuw beginnen, hoewel er natuurlijk wel een paar aardig goede spelers en zwemmers overkomen van mijn tweede zevental. Hier hebben we een waterpoloseizoen dat begint in september (als de school begint) en eindigt in eind november. Veel te kort naar mijn zin en zo gauw als dit voorbij is, beginnen we met de zwemtraining of tenminste met oefeningen en gewichtheffen om een beetje sterker te worden. In januari gaan we dan in het water, terwijl de eerste zwemwedstrijden pas in maart gehouden worden. Het zwemseizoen voor de high-schools is ongeveer 20 mei afgelopen; en boy, dan ben ook ik klaar, want het is aardig wat werk. Mijn twee zwemploegen eindigden op de derde plaats in hun afdeling in Northern-California en daar was ik erg blij mee, alhoewel mijn tweede team met 0,2 seconde van het kampioenschap verwijderd bleef.

Een paar weken geleden hebben wij in Ohio en in Chicago de Nationale Kampioenschappen zwemmen gehad. De naam Don Schollander zal je bij de volgende Olympische Spelen wel horen en zien. Die knaap is pas 16 jaar oud en wat erger is, hij gaat naar een HBS die in mijn afdeling zit. Hij zwemt dus nog twee jaar tegen mijn teams en dat is geen lolletje.

In juli hadden we in Los Altos, de stad waar ik werk, de nationale kampioenschappen waterpolo. Er waren 14 zeventallen in dit toernooi. Dertig wedstrijden, waarvan ik er acht als scheidsrechter geleid heb. Laat ik je vertellen, dat het niet gemakkelijk was. De knaap, die in de organisatiecommissie zat, vertelde mij, dat er een kans bestond dat er een team uit Holland zou zijn. Je kunt natuurlijk wel begrijpen, dat ik hoopte dat hij de waarheid vertelde. Wat het spelpeil betreft, dat was aardig goed. Ik geloof echter wel, dat - als Holland een zevental had gestuurd - (de kampioen van Ne-

derland of een Nederlands zevental) zij het hadden kunnen winnen. Het team dat won had echter 5 spelers van vorige Amerikaanse Olympische ploegen in hun opstelling. Knapen waar ook ik tegen gespeeld heb, toen ik nog op college was. Zij speelden aardig goed! Deze Nationale kampioenschappen worden in een vierdaags toernooi verspeeld. Je kunt wel begrijpen, dat ik die dagen veel waterpolo gezien heb! Voor de rest is er niet veel nieuws te vertellen, hoewel - als jullie me enige vragen zouden stellen - ik natuurlijk wel vellen vol zou kunnen schrijven. Ik hoop dat een paar van jullie me eens schrijven. Mijn adres is:

John Felix,
1832 Harte Drive,
San Jose 24 - California.

Als iemand iets wil weten, dan weet je m'n adres!

Ik hoop dat jullie allemaal een goede zomer hadden en dat er een paar kampioenschappen gewonnen zijn door de zeventallen. Misschien kunnen jullie me eens een paar "Vijgebladen" opsturen, dan kan ik zó een beetje op de hoogte blijven wat er gebeurt in mijn zwemvereniging. Hoewel ik zelf niet veel geschreven heb nadat ik uit Nederland vertrokken ben, denk ik toch veel aan en vooral over de goede tijd die ik heb gehad toen ik lid was van één van de beste zwem- en poloclubs in de wereld, weliswaar niet wat zwemmen en waterpolo betreft, maar in het bijzonder wat vriendschap aangaat. Als je aan de andere kant van de wereld zit dan besef je pas hoeveel dat werkelijk waard is. Ik hoop echter, dat velen van jullie dat nu al beseffen en zodoende niet mijn voorbeeld volgen om HVGB te verlaten. Het geeft niet wie je bent, de club heeft je nodig. Ik kan bijna niet wachten tot de dag dat ik weer eens een kans krijg om een duik te nemen in Stoop's bad.

Wel luitjes, dit moet dan maar weer eens het einde zijn van dit epistel. Het allerbeste voor de toekomst en ik hoop spoedig eens iets van jullie te horen. Lots of luck and so long.

-John Felix-

OVERPEINZINGEN VAN FORBES CARLILE

In de afgelopen maanden heeft de heer Carlile, de Australische trainer, die dit jaar de KNZB heeft geadviseerd, diverse artikelen geschreven in de Zwemkroniek. Zijn moderne methode van trainen heeft in het begin zeker tamelijk veel kritiek opgeleverd. Buiten kijf staat echter, dat hij met zijn Australische zwemmers en zwemsters buitengewoon goede resultaten heeft geboekt, terwijl hij de Nederlandse zwemploeg op het juiste moment in topvorm bracht.

10.

Wij laten hem nu zelf aan het woord over de Nederlandse nationale kampioenschappen.

Alles welbeschouwd, is het grote probleem van het snelzwemmen om kracht en uithoudingsvermogen te combineren met de maximum stroomlijn en de minst mogelijke weerstand. Er is bijvoorbeeld nog plaats voor veel verbeteringen in het nemen van de keerpunten bij de vrije slag. Enkelen uwer - en ik ben blij dit te vertellen - zijn het duikelkeerpunt volkomen meester. Ronnie Kroon bijv. maakte een buitengewoon goed duikelkeerpunt toen hij 57 seconden precies zwom in de finale. Vergeet niet, dat ik reeds eerder heb verteld, dat het 6 maanden duurt om een duikelkeerpunt te leren en er zeker van te zijn, dat het lukt, maar het is waard om het dagelijks te beoefenen.

Ik ben er vast van overtuigd, dat 90% van de deelnemers aan de nationale kampioenschappen niet voldoende lichamelijke oefeningen (losmakende oefeningen, lopen etc.) vóór de wedstrijd maakten. Wij zijn van mening, dat een slechte prestatie dikwijls veroorzaakt wordt door het verwaarlozen van twee belangrijke principes op de wedstrijddag:

1. voldoende "warming up";
2. zwemmen met een juiste baanverdeling (dit is, dat de zwemmer zich in het begin moet inhouden en de eerste helft van de wedstrijd op dezelfde snelheid moet zwemmen als de tweede helft).

Alle zwemmers die deelnemen aan kampioenschappen moeten leren om deze twee principes nauwgezet te gehoorzamen, teneinde ervan verzekerd te zijn, dat zij op elk moment dat zij moeten zwemmen, goede prestaties kunnen leveren.

Wij zijn van oordeel, dat vele zwemmers te weinig wedstrijden in de praktijk beoefenen, omdat vele verenigingen geen wedstrijden voor hen organiseren. Ik ben van mening dat de verenigingen, die het eerst ertoe overgaan om regelmatig ééns in de week (vanaf april) voor alle leden van 8 jaar en ouder wedstrijden te organiseren, snel vooruit zullen gaan in het wedstrijd-wezen. Ik hoop, dat vele verenigingen dit zwakke punt in het Nederlandse zwemmen zullen verbeteren. Door het regelmatig houden van zwemwedstrijden zullen topzwemmers in de gelegenheid worden gesteld om de wedstrijdtechniek te beoefenen. U zult meer jong talent ontdekken en u schept veel vreugde en recreatie voor alle clubleden.

Een zware training en rust. Het is de juiste toepassing van deze twee factoren, die de topprestaties zullen opleveren. Dit blijkt waarheid, niet alleen van week tot week of van dag tot dag training, doch het gehele jaar door.

Er waren enkele zwemmers op nationale kampioenschappen, die een jaar geleden veel voor de toekomst beloofden, maar waarvan de prestaties de afgelopen 12 maanden niet verbeterd zijn. In sommige gevallen is dit alleen het gevolg van een gebrek aan voldoende training, maar in sommige gevallen waren het de zwemmers, die met groot enthousiasme hebben getraind, te weten: zij begonnen hun voorbereidingen in september van het vorige jaar. Hier ligt de sleutel waarom ze hun prestaties niet verbeterd hebben.

De zwemmers hebben hun lichamen niet voldoende rust gegund. Hun lichamen moeten in staat gesteld worden om te groeien zonder de nodige spanningen van een steeds doorgaande training. Sommige zwemmers hebben bij tijden 6 maanden rust nodig, maar de meesten moeten als regelmaat 2 maanden per jaar rusten, dus zonder zwemen. Dan zullen zij beter terugkomen dan ooit tevoren.

De goede trainer is degene, die het aanvoelt wat de juiste hoeveelheid zware training en rust is voor zijn verschillende leerlingen; dus het coachen is zowel een kunst als een wetenschap.

-Trainer-

In verband met militaire herhalingsoefeningen van uw redacteur en mede door het niet op tijd verzenden van de gevraagde kopij heeft deze uitgave van het maandblad enige vertraging ondervonden.

Kopij voor het volgende maandblad s.v.p. vóór 20 oktober a.s.!!!

12.

ATTENTIE

Doet U al mee met de toto? Zo ja, succes!

Zo neen, geeft U direct op: HVGB en... dus ook U...
heeft hiervan profijt!!

+++ WINTEROEFENUREN:

+++
+++
+++
+++ elke week....
+++ voor de adspiranten van 5 tot 6 uur
+++ voor de ouderen van 8 tot 10 uur
+++
+++++

OUDE KRANTEN? Waar blijven ze?
Waar blijven onze
inzamelaars?

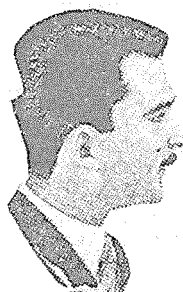
PERSIL-EMMERTJES?

Wordt er thuis niet
meer gewassen?
En dan toch met PERSIL?
Waar blijven dan al die
emmertjes?
Niet weggooien, maar
... HVGB weet er raad
mee. Breng ze vlug...
Wij spekken er de kas
mee, dus... voordelen!



Glax

Coiffures



OUDE GROENMARKT 24 - t/o Kosterij Grote Kerk - TELEF. 10412

FOTO-ENGEL

ALLES OP FOTO- EN FILMGEBIED

ANEGANG 32 - TEL. 16246

KLEVERPARKWEG 7 - TEL. 61669

HAARLEM

BLOEMENDAALSESTRAATWEG 86

TEL. (02560) - 8506

SANTPOORT-Z.

Kolen van Honing

In iedere woning

G. Honing & Zn - Brandstoffenhandel

Nieuwe Gracht 36 Haarlem

Telefoon 10230 - 34059

OOK OLIE VERKRIJGBAAR

Sporthuis te Nuyl

SCHOTERWEG 27 - Telef. 56200

Het adres voor zomer- en wintersporten

Ieder lid van H.V.G.B. ontvangt 10 pct. korting

Calvé

pindakaas hm wat lekker !

Handelsinstituut

„BALTUSSEN”

Steno-Typen (Nederl. en mod. talen)

Cyclostylewerk

Jansweg 42 - Haarlem - Telefoon 15568

STOOP'S BUFFET

Iedere dag geopend

Bier - Koffie - Thee - Limonade

Koek - Versnaperingen - enz.

J. ZOMER

VOOR GOED VERZORGD BLOEMWERK

A. Wigman *Bloemsierkunst*

KLEVERPARKWEG 21 d - TELEFOON 5 09 72 - HAARLEM



gezonde voeten bij SPORT

Zwem niet door met het zo hinderlijk-jeukende **zwemmers- of tussenteen-eczeem**. Het beïnvloedt vaak ongemerkt Uw prestaties, terwijl bovendien infectie-gevaaren U bedreigen. Doe er iets tegen! Volg het voorbeeld van zovele vooraanstaande zwemmers en gebruik regelmatig Decylon.

- **poeder** om de huid gezond en veerkrachtig te houden.
- **zalf** voor een snelle genezing
- **tinctuur** voor hardnekkige gevallen.

DECYLON



Verkrijgbaar uitsluitend
in apotheken en drogisterijen

N.V. Koninklijke Pharmaceutische Fabrieken v/h
BROCADES-STHEEMAN & PHARMACIA

Werk een

DONATEUR

voor

H.V.G.B.

ALLE GOEDE DINGEN UIT DRIEËN :

verf glas krug

Julianapark 54 - Haarlem-N. - Tel. 58131

Filiaal:

Essenstraat 27 - Haarlem - Tel. 57229

Falcon

Geknipt voor
ieder weer!

