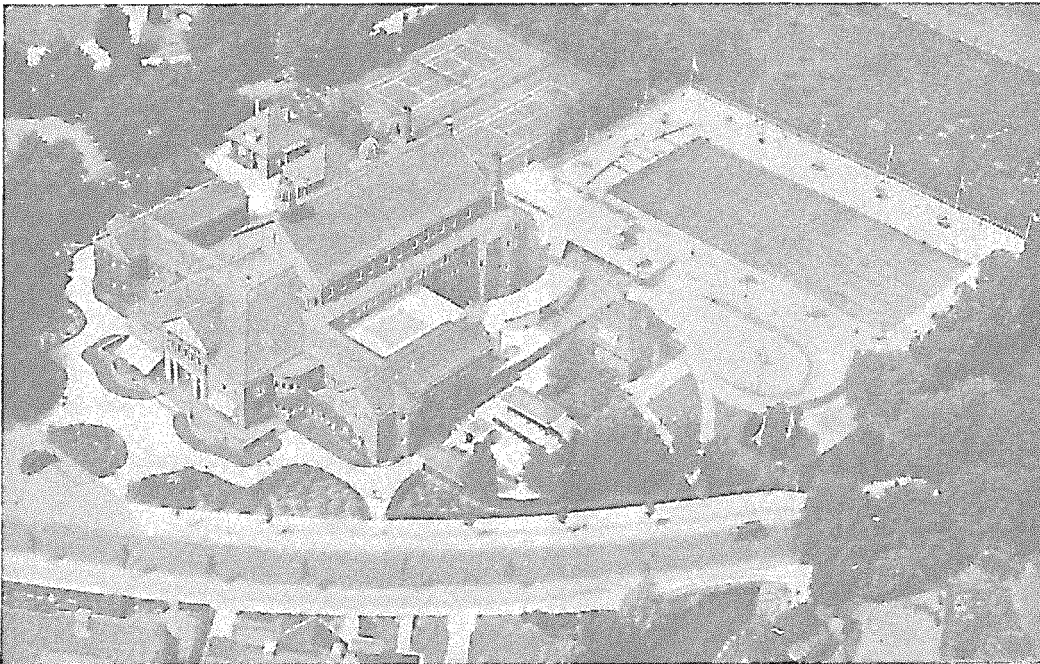


27e JAARGANG
CLUBORGAN

HET VIJGEBLAD

Ons oefenterrein:
Stoop's Bad, Overveen



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

ONZE OEFENUREN :

Stoop's Bad: ADSPIRANTEN vrijdag 17.00—18.00 uur
 OUDEREN vrijdag 20.00—22.00 uur

Sportmagazijn

Gretha de Bruyn

Ruime parkeergelegenheid

TWIJNDERSLAAN 7 - HAARLEM - TEL. 15116

Alleen voor beter schilderwerk

J. P. de Boer

SOENDAPLEIN 4

HAARLEM

Tel. 50279

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


Victoria
CHO KWI

Een ware traktatie

Victoria biscuits
zijn knapperbros
van versheid.



110 ct per rol

62-29

Kolen van Honing

In iedere woning

G. Honing & Zn - Brandstoffenhandel
Nieuwe Gracht 36 - Haarlem
Telefoon 10230 - 34059

OOK OLIE VERKRIJGBAAR

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

MAANDBLAD "HET VIJGEBLAD"

27e JAARGANG - N^o 8

- oktober 1963 -

Redactie:

A.J. Nater - Pr. Irenelaan 20

Voorschoten - tel. 01717 - 2037

Officieel orgaan van de
Haarlemse Zwem- en Poloclub

[H, V, G, B]

- Opgericht: 15 juni 1900 -

Secretariaat:

A.J. van Ommeren

Bestevaerstraat 7

Haarlem - tel. 43345

Penningsmeester: J.J. Hogeland Jr.

Marnixplein 5 - Haarlem - telef.: 57561

..... GIRO no 45 97 34

Grijpt die kans!!!!

Zolang Stoop's Bad bestaat (sinds 1921) beschikt onze vereniging in de winter over een aantal vrije oefeningen. Wij staan hierbij eigenlijk nooit stil, maar is dat eigenlijk niet ontzettend prettig! Als zwemliefhebbers bij uitstek (wij zijn niet voor niets lid van een zwemclub) kunnen wij elke week in een voor ons gereserveerd bad van onze sport genieten. Zo maar elke week staan daar voor ons alleen die deuren wijd open!

Overal is plaatsgebrek en in Nederland met z'n 12 miljoen inwoners mogen wij tegenwoordig van geluk spreken als er een klein beetje ruimte voor ons beschikbaar is. Overal gaat het ruimtegebrek een woordje meespelen en in onze zweminrichtingen is dit al niet anders. Gelukkig heeft ons Bestuur ook nu weer op een aantal uren beslag weten te leggen. Een woord van dank vanzelfsprekend ook aan de directeur van Stoop's Bad, de heer P. Schultink, die de zo nodige medewerking hieraan heeft verleend! HVGB'ers grijpt die kans met beide handen!!!

Voor onze adspiranten, elke vrijdagmiddag van 5 - 6 uur;
overige leden, elke vrijdagavond van 8 - 10 uur;
polotraining, elke zondagmorgen van 8 - 9 uur.

Kost dit de vereniging nu wel iets? Vraagt het onze penningmeester maar eens. Hij gaat er bij wijze van spreken onder gebukt, want inderdaad zijn er zeer hoge kosten aan deze uren verbonden. Slechts een grote opkomst van leden, iedere week weer opnieuw, zal het in de toekomst mogelijk maken deze oefengelegenheid te behouden!

Wij zijn lid van een zwemclub - laten wij dan ook zwemmen! Zijn wij liefhebbers van de zwemsport of zijn wij dat niet! Oké dus tot vrijdag in Stoop!

Ap Nater.

2.

Van het secretariaat!

Huwelijk

Twee huwelijksaankondigingen van twee HVGBers is aardig, maar niet ongewoon. Als de bruidegoms in ons eerste polozeven-tal uitkomen wordt de zaak iets minder gewoon! Is de huwelijks-voltrekking op dezelfde dag en hetzelfde uur.... dan kunnen we van een nog zeldzamer geval spreken! Worden zij daarbij nog el-kaars zwager dan is dit voorwaar iets heel aparts in ons klei-ne HVGB-wereldje! Hier zijn ze dan:

Ria Ludding-Parera	17 okt.	Nel Boon-Parera
Frans Ludding		Ron Boon

Geheel in bovenstaand schema passend is het natuurlijk niet vreemd, dat ook de receptie in dezelfde zaal en gelijktijdig ge-houden werd. Onder de vele gelukwensen, die zij in ontvangst mochten nemen, waren die van vele HVGBers en HVGBsters, c.m. van onze voorzitter de heer W. Schornagel. Na een toepasselijke speech overhandigde hij namens de vereniging ieder echtpaar een geschenk. Nogmaals onze felicitaties!

Geboorte

"Een blijde gebeurtenis" brachten ons Adeline en Fred Meyer. 26 september jl. werd nl. hun dochtertje Evelien geboren, waarvan acte. Wat zal die Fred trots zijn.

Ook voor jullie onze welgemeende felicitaties.

Sportkeuring

De aanvragen voor de sportkeuring zijn reeds verzonden. De mogelijkheid bestaat dat bij het verschijnen van dit maandblad allen reeds gekeurd zijn.

De keuringsgelden zijn door de vereniging voorgeschooten. Jongeren f 2,50, ouderen f 3,--. Bij de contributiebetaling van het volgend jaar zullen deze bedragen aan de contributie worden toegevoegd.

Bedankt als donateur: S. Danser en E. Danser-Kruyt

BESTUURSVERGADERING

Het Bestuur kwam bijeen op 15 oktober in de pas gerestau-reerde kamers van de Voorzitter.

Gelukkig was Frans Ludding iets later dan gewoonlijk, zodat we even over het a.s. huwelijk van hem en Ron Boon konden pra-ten. De voorzitter belastte zich met de aankoop van een paar

cadeaux, die deze jongelui wel aan HVGB verdiend hebben.

Een lastig onderwerp kwam weer ter sprake: nl. het zondagochtenduur en de andere oefeningen. Het eerste willen we graag weer terug en het tweede willen we beter bezet hebben. Intussen is uw secretaris naar de heer Schultink geweest en door de grootse medewerking van de directeur zijn we wederom in staat gesteld van het zondagochtenduur gebruik te maken.

Het avondoefenuur is voor de twee volle uren dat wij dit bad gehuurd hebben te slecht bezet. Door het veelvuldig houden van wedstrijden en onderlinge partijtjes zal er naar gestreefd moeten worden meer leden aan te trekken. Financieel is de huidige gang van zaken niet meer vol te houden. Het komt er dus op neer dat we van de vrijdagavond een heilige avond moeten maken en iedere week naar Stoop gaan. Ook moeten we nog meer leden aantrekken. Dat laatste is niet eenvoudig. Er schijnt een afkeer te bestaan tegen alles wat in verenigingsverband kan worden gedaan. Zwimmers genoeg, maar geen lid van een zwemvereniging!

Wat het adspirantensoefenuur betreft, hebben we geen reden tot klagen, hoewel ook hier voor een aantal nieuwe leden nog wel plaats zou zijn.

Sinterklaas komt natuurlijk weer op het oefenuur vóór zijn verjaardag. Op 29 november dus.

Het eerste deel van de onderlinge wedstrijden is achter de rug. Besproken wordt wat er nog gezwommen moet worden op 25 oktober. Medailles voor deze wedstrijden zijn in bestelling.

Van de zwemvrienden uit Mönchen Gladbach ontvingen wij een hartelijke bedankbrief voor de aangename dagen, doorgebracht in Haarlem op 31 en 30 augustus en 1 september. Allen moeten dus de hartelijke groeten hebben.

De kwestie "trainer" komt ter sprake na een brief van een bevriende zwemvereniging welke voorstander is om gezamenlijk (met de kring Haarlem) een trainer in dienst te nemen. Daar dit voor ons ver boven de begroting gaat, zullen we het op andere wijze moeten doen. Zo U ziet, zorgen genoeg.

Secretaris.

De polocompetitie gaat weer draaien.....

Allereerst de indeling van de kringcompetitie.

Heren I	HVGB 1, Nereus 1, HPC 1, DWT 1, DAW 1, Neptunus 1
Heren II	HVGB 2, Haarlem 1, HPC 2, DWR 1, Njord 1, Kroosduikers 1
Heren IV	HVGB 3, Haarlem 2, Njord 2, HPC 4, HZV 1
Jongens	HVGB, Njord, DWT, HPC, DWR, Haarlem, VZV

Evenals verleden jaar spelen ons eerste en tweede team weer

4.

4 x 4 min. netto met een maximum van 40 min. en hiervoor moeten negen spelers en twee reserves worden opgegeven. Voor HVGB 3 en de adspiranten geldt een speeltijd van 2 x 5 min, zeven spelers en twee reserves.

Nog twee punten zijn uiterst belangrijk:

1. De competitieleider houdt zich zeer streng aan de vastgestelde aanvangstijden. DE "TOSS" EN HET CONTROLEREN VAN DE LEGITIMATIEKAARTEN MOET VOORAF GESCHIEDEN! Niet op tijd komen kan naast boete en badgeld voor de tegenpartij ook het niet doorgaan van de wedstrijd betekenen. Onverschilligheid van een speler kan een verknoeide avond voor alle andere spelers betekenen.
2. Bij het betalen aan de kassa van het Sportfondsenbad in Haarlem moet steeds ook de ploeg, waarvoor men uitkomt, worden opgegeven. Voor HVGB 1 en 2 moet minstens voor negen man per ploeg badgeld betaald worden. Voor HVGB 3 en de adspiranten minstens 7 x badgeld. Komt bijv. HVGB 1 met 7 man op, dan zal de penningmeester van HVGB nog 2 x badgeld moeten bijbetalen. Komt dezelfde ploeg echter met 11 man op, waarvan drie uit nonchalance vergeten zich te laten noteren, dan moet ook nu weer de penningmeester badgeld bijbetalen (1x).

De speciale veteranencompetitie, zoals dit vorige jaren werd georganiseerd, zal dit seizoen niet doorgaan, daar AZ en Meeuwen thans aan een veteranencompetitie van Kring Amsterdam meedoen. Dolf van Ommeren, die steeds deze veteranen-aangelegenheden voor zijn rekening heeft genomen, heeft echter reeds beloofd (en dan kan je er op rekenen!) dat hij enkele ploegen zal uitnodigen voor vriendschappelijke wedstrijden.

Aan de BONDSCOMPETITIE neemt HVGB 1 deel in groep II. Deze geldt tevens als voorronde voor de bekercompetitie. De nummers laatst en voorlaatst van de verschillende afdelingen komen in de tweede ronde, de overige ploegen worden in de derde ronde geplaatst. Speeltijd 2 x 7 minuten.

Afd. II B: HVGB 1, DJK 1, Dolfijn 1, HZ en PC 2, Sleutelstad 1, Zwemlust 2. Dit is een halve competitie.

ROOSTER BONDSCOMPETITIE:

zaterdag 2 nov. Sportfondsenbad Haarlem, 20.40 uur

HVGB I - Sleutelstad I

zaterdag 16 nov. Utrecht, 19.50 uur

Zwemlust II - HVGB I

Kringzwemwedstrijden Sportfondsenbad 28 september

Het programma bestond uit louter estafettenummers. HVGB had onderstaande ploegen ingeschreven:

- 4x 35 m wisselslagestafette jongens. HVGB II, bestaande uit (in volgorde van opkomst rug-school-vlinder-vrije slag) Ruud van Velzen, Aad van Ommeren, Huub Dahmen en Frank Hellingman, maakte een tijd van 1.52.8. Leo van Eyck, Joep van Ommeren, Herman van Lienden en Herbert Klipp, die onze eerste ploeg vormden, lieten de klok op 1.35.- stilstaan, voorwaar geen slechte tijd, maar het kan natuurlijk sneller. Zo won HPC met 1.24.-.
- 4x 100 m wisselslagestafette heren. Hierbij werd onze tweede ploeg geformeerd uit de zwemmers Leo van Eyck, Nol Lindeman, Peter Schoberer en Dick Saher. Zij zwommen een regelmatige race in de rustige tijd van 6.07.5. HVGB I viel met 5.22.- wat tegen, gezien de laatste clubrecordverbetering. Theo Schouten, Frans Ludding, Pieter Kok en Cees Hoogendoorn waren hier debet aan. Jammer, dat door afschrijvingen beide ploegen verzwakt waren!
- 5x 66 m vrije slag estafette. Jongens HVGB II bestond uit de adspiranten Frank Hellingman, Ruud van Velzen, Gosse Planting, Erik Hogeland en Aad van Ommeren. Zij zwommen deze estafette, waarbij bleek dat het overnemen op het juiste moment nog meer de aandacht verdient, in 4.51.6. HVGB I behaalde met 4.00.2 de derde plaats op dit nummer. Herbert Klipp, Joep van Ommeren, Herman van Lienden, Huub Dahmen en Leo van Eyck zorgden hiervoor. Zij lieten o.a. de ploegen van Njord I (4.03.7) en DWR I (4.14.9) achter zich. Slechts HPC I en II waren sneller met resp: 3.44.- en 3.53.-.
- 4x 100 m vrije slag heren. Erik Klipp, Nol Lindeman, Dick Saher en Coen Koning deden er in onze tweede ploeg 5.37.- over. Meer dan 1 minuut sneller, met 4.36.- plaatste HVGB I zich derde in totaal (opstelling: Cees, Theo, Peter en Pieter). De laatste twee waren nog wel erg moe van het even tevoren gezwommen nummer, dat hier nu volgt.
- Zweedse estafette. Hoewel starter Han Bakker enkele malen duidelijk de volgorde van zwemmen had uitgelegd, bleken enkele ploegen zeer hardleers te zijn. Gelukkig behoorde onze estafetteploeg hier niet toe. Onze deelnemers waren: Joep van Ommeren - 33 m vlinder, Loes Glatz - 100 m vrije slag, Emmy v.d. Werff - 66 m school, Cees Hoogendoorn - 200 m vrije slag, Kitty v. Gilst - 33 m rug, Leo van Eyck - 66 m vrije slag noteerden gezamenlijk 7.11.-.

Gelukkig is er ditmaal weer met een vrij grote ploeg deelgeno-

6.

men. Nu nog wat snellere tijden en de zaak is voor elkaar! Jammer dat door het afschrijven van Marcelle van Brussel de 4 x 100 m schoolslagestafette dames moest worden teruggetrokken. Ze belde om 7 uur 's avonds op, dus ongeveer een uur voor de aanvang van de wedstrijden. Zij had vergeten haar badpak te drogen en was niet van plan in een nat badpak te zwemmen. Jammer hè!

Zwemsecr. Pieter Kok.

(Rob van Gestel was, zonder afschrijven, absent. Zeker een misverstand, Rob? = Red.)

EERSTVOLGENDE KRINGWEDSTRIJDEN

dinsdag 19 november Sportfondsenbad
(zie programma in het vorige maandblad)

Onderlinge zwemwedstrijden Stoop's Bad - 11 oktober

Het eerste gedeelte was alleen bestemd voor de oudere adspiranten, junior- en seniorleden.

Voor de veteranen kwamen aan de start H. Schornagel, A. Nater, A. v. Ommeren en E. Roem (nou ja, veteranen!) Het was de 50 m balzwemmen, waarop resp. 42.3, 36.1, 45.- en 37.2 genoteerd werd. De eerste 25 m ging het gelijk op. Na het keerpunt kwamen Ap Nater en Eddy Roem naar voren. De aanvoerder van het tweede won tenslotte.

De heren begonnen deze avond met 100 m schoolslag. Duidelijk stelde Ron Boon zijn candidatuur voor de beste all-roundzwemmer van HVGB door dit nummer in 1.25.4 te winnen. Opmerkelijk was de 1.49.- van Cees Hoogendoorn, één van de andere kanshebbers, waarmee hij een bijna onmogelijk te overbruggen achterstand heeft opgelopen. De tijden op dit nummer waren: Coen Koning 1.52.1; Cees Hoogendoorn 1.49.-; Dick Saher 1.45.-; Cees Hartel 1.38.3; Nol Lindeman 1.38.2; Erik Klipp 1.37.8; Piet Kok 1.35.8; H. Bijl 1.34.4; Peter Schoberer en Theo Schouten 1.35.-; Ron Boon 1.25.4.

Om met de heren maar verder te gaan: Het stond van tevoren al vast dat er iets zou gaan gebeuren! Peter en Pieter gooiden een balletje op om het clubrecord te benaderen op de 50 m vlinderslag. Ook de outsiders Theo en Cees moesten in de gaten gehouden worden. Het clubrecord werd verbeterd door.... Frank Dellenbach, die in 33.- precies het record van Rob Andriesse met 0,6 sec. scherper stelde! Het oude record dateerde van 29/4'51. De uitslagen waren: Coen Koning 46.6; Cees Hartel 45.3; Bert Aartsen 42.2; Nol Lindeman 42.-; Dick Saher 39.4; Ron Boon 39.2; Pieter Kok en Theo Schouten 34.7; Cees Hoogendoorn 34.6; Peter Schoberer 34.5; Frank Dellenbach 33.-.

Bij de afdeling dames/meisjes werd als eerste nummer de 100 m schoolslag gezwommen. Loesje Koel won met 1.52.2 op de voet gevolgd door Karin Kuyper. De jarige Emmy v.d. Werff viel ietwat tegen. Zeker tussel gebakjes gegeten! Kitty van Gilst 2.06.1; Myrna van Gilst 2.01.1; Beppie Petri 2.02.8; Emmy v.d. Werff 2.00.4; Karin Kuyper 1.52.5 en Loes Koel 1.52.2.

Op de 50 m rugslag bewees Emmy toch ook nog een woordje mee te willen spreken. Ze won dit nummer in 49.6. Marja Schornagel, die op de 100 m schoolslag gediskwalificeerd was, werd hier tweede. Myrna van Gilst en Loes Koel 1.00.2; Karin Kuyper 56.6; Kitty van Gilst 56.3; Beppie Petri 54.6; Greet Zettels 54.2; Marja Schornagel 52.8; Emmy v.d. Werff 49.6.

Bij de oudere adspiranten drukte Joep van Ommeren zijn stempel op het nummer 100 m schoolslag door in 1.35.6 te winnen. Herman van Lienden en Hans van Recnen benaderden Joep het dichtst. Gosse Planting 2.03.6; Ruud van Velzen 1.56.7; Huub Dahmen 1.56.--; Hans Koppenol 1.53.6; Aad van Ommeren 1.52.3; Frank Hellingman 1.50.--; Herbert Klipp 1.47.8; Herman van Lienden 1.41.7; Hans v. Reenen 1.41.2; Joep van Ommeren 1.35.6; Leo Dahmen en Marc Wijt werden gediskwalificeerd.

Ook de 50 m rugslag voor adspiranten was voor Joep. Hij onder-vond hier meer tegenstand. Ook Herbert Klipp zorgde voor een aardige tijd. Leo Dahmen 1.12.--; Aad van Ommeren 53.8; Hans van Reenen 52.8; Frank Hellingman 51.8; Hans Koppenol 50.1; Ruud v. Velzen 49.8; Huub Dahmen 47.5; Gosse Planting 45.3; Herman van Lienden 44.2; Herbert Klipp 39.8; Joep van Ommeren 38.7.

Het zwemprogramma werd besloten met een geïmproviseerde gemengde estafette, waaraan iedereen deelnam.

De eerste drie in het voorlopige algemene klassement zijn: dames/meisjes: 1. Karin Kuyper, 2. Emmy v.d. Werff,
3. Loes Koel.

jongens: 1. Joep van Ommeren, 2. Herman van Lienden,
3. Herbert Klipp.

heren: 1. Ron Boon, 2. Peter Schöberer,
3. Theo Schouten.

In het volgende maandblad zullen de uitslagen van het vervolg van onze onderlinge wedstrijden, op 25 oktober verzwommen, worden vermeld.

Pieter Kok.

Heren veteranen opgelet!

Vele jaren hebt gij gepoloëd. Het spel hebt U geboeid, maar met uitzondering van enkele spelers, die nog regelmatig in competitieverband uitkomen, spelen de meeste ouderen niet meer.

8.

Om elkaar weer eens te ontmoeten in de omgeving, die jarenlang het toneel is geweest van vele spannende wedstrijden en om natuurlijk ook te poloën, hebben enige ouderen het plan opgevat op vrijdag 20 december een réunie te houden tijdens ons oefenuur van 8 tot 10 uur.

Aanvang veteranenwedstrijden uiterlijk 9 uur.

Bij voldoende spelers is eventueel een kleine competitie mogelijk met drie ploegen (korte speeltijden).

Wij kunnen ons dan onder de warme douche of bij het drinken van een kop koffie van de heer Zomer voorbereiden op de strijd. Na afloop natuurlijk naar 't Haantje, nog steeds het trefpunt na het oefenuur!

Wij hadden in eerste opzet aan de volgende spelers gedacht: (niet genoemde spelers hierbij zeker niet uit te sluiten)

Jan en Aat Rol, Max Driessen, Cor Koot, Jan Luxwolda, Dick Brokken, Jan Hackenitz, Dolf van Ommeren, Jacques Hogeland, Jo Glatz, Rob Hagebout, Theo Drijver, Dick Bongertman, Hans Heisterkamp, Jelle Hoekstra, Gerrit Maassen, Koen Anthoni, Piet van Liemt, Bubi Frankenthal, Wim Halsema, Ton Bijkerk, John van Emmerik, Gert Marsman, Fred Meyer en ondergetekende.

Prettig en gemakkelijk voor de organisatoren zou het zijn indien bij verhindering hiervan melding werd gemaakt aan:

A.J. Nater, Pr. Irenelaan 20, Voorschoten

Tinus, Knokken..... (tel. 01717 - 2037)

DE KIENAVOND!

Zoals de laatste jaren gebruikelijk, gaan wij in de decembermaand weer ons "kienfestijn" houden. Ditmaal doen wij het op zaterdag 21 december a.s.

en vanzelfsprekend ook weer in ons "home", hotel-café-rest. "'t Haantje", Zijlweg 159. Na het kienen zal er gelegenheid zijn tot het plegen van een dansje.

U kent allen verder ook de voorwaarden voor deze avond? De kiencommissie verwacht:

- 1° van elke bezoeker/ster een aardige bijdrage op de prijzen-tafel;
- 2° dat u allen een goed humeur meeneemt en ook wat "los geld" om de kiencommissie van de overvloedige plankjes af te helpen;
- 3° dat vele H.V.G.B.ers/sters die avond de weg naar de Zijlweg zullen weten te vinden, wij beginnen altijd om 20.00 uur;
- 4° dat er een prijsje beschikbaar gesteld wordt voor haar/hem,

die de meeste prijzen in de wacht weet te slepen c.q. aan te brengen voor de kientafel.

Dit laatste punt lijkt meer speciaal wel iets voor de ouderen van onze adspiranten. Jongelui, doet je best.

De nieuwelingen in de vereniging zij nog gemeld, dat ook de oudere adspiranten mogen komen, mits onder geleide van één der ouders of oudere broer/zuster. De K.C. geeft echt wel de voorkeur aan een oudere..... zuster!!!

Dus, geachte HVGB-schare, de kiencommissie rekent op een massale opkomst en een flinke bijdrage voor de kientafels Uwerzijds.

De kiencommissie:

W.N. Schornagel - voorz.

F. Ludding, J. Rol - leden.

H. V. G. B. wint 't Haspel Cup (vervolg)

Toen onze Weense gasten "te elfder ure" aan het altijd weerkomende afscheid toe waren, was het voor ons zaak, ons wederom te kwijten van het gastheerschap t.a.v. onze Turnfreunden. Hoe kon dit nu beter dan met een sight seeing trip naar Amsterdam. Alles bij elkaar betekende dit een file van niet minder dan 10 zeer voorname automobielen. Deze trip had toch wel dit positieve element opgeleverd - bleek achteraf - dat nu Tropicana, Carroussel, Tony Hartwegen en tot slot Blue Note voor onze gasten begrippen zijn geworden en nu nog als muziek in de oren van de T.V.-Mannschaft naklinken.

Verder hadden allen, die hieraan konden deelnemen, genoten van wat overigens was geboden in de vorm van:

1. Excursie Hoogovens, welke ik middels buitengewoon sympathieke medewerking van de heer v.d. Kant en excursieleider de heer Schmidt mocht verwezenlijken. Een hartelijk dank voor deze unieke gelegenheid is hier andermaal op zijn plaats. O.a. zagen we hier wit-heet vloeibaar staal, hoorden en zagen iets omtrent de cokes-productie, terwijl de tot slot getoonde walserij wel erg spectaculair was.

2. Het "Weilenbad" 's zondagsmiddags in het Sportfondsenbad. Dit laatste was een waardig slot van de langzamerhand traditioneel geworden waterpolo-ontmoeting met Mönchen Gladbach. Gasten, tot februari! Plaatselijk wordt reeds met verlangen hier naar uitgezien, mag ik wel verklappen.

Naar ik hoop heeft het voorgaande toch iets goed gemaakt voor de nare omstandigheid dat we in Hamburg verstek moesten laten gaan.

10.

Ik wil echter gaarne besluiten met het vertrouwen uit te spreken dat het Bestuur vindingrijk genoeg is om dit zeer zeker voor velen interessante contact te hernieuwen om op die wijze, dat wat zich thans in het "vat" bevindt, niet te laten verzuuren. Tot slot dank aan allen, die medewerkten dit toernooi te doen slagen. In het bijzonder wil ik hier even de namen van de heer Hogeland Sr. en de heer Rozenkrans als officials vermelden, wat de overige harde zwogers me niet euvel zullen duiden.

Rob van Gestel.

P.S. In het vorige maandblad is het begin van dit "stuk" verminkt overgekomen. Voor de goede orde volgt hier dan het herstel van de schade!

't Haspel cup klinkt voor de niet ingewijden wellicht wat raar. Bij de prijsuitreiking mochten we echter door de schenker hierover een kort exposé horen. Het was niemand minder dan de locoburgemeester van Halfweg, oh sorry, Haarlemmerliede en Spaarnwoude, de heer P.H. van Essen, die qualitate qua, de prachtige beker aan het sterkste team overhandigde.....

Red.

Forbes Carlile en de voorbereiding van onze topzwemmers en -zwemsters voor de Olympische Spelen.

Zoals bekend beschouwd mag worden, heeft de KNZB de training van de topzwemmers en -zwemsters in handen gegeven van de bekende Australische coach Forbes Carlile. Ieder blijft onder leiding van de eigen trainer weliswaar, maar Carlile adviseert. Hij probeert de moderne opvatting betreffende de zwemtraining meer ingang te doen vinden. De traditionele ideeën en methoden hebben vroeger voldaan, maar wil men tegenwoordig nog op hoog niveau meetellen, dan zal de training op dezelfde wijze aangepakt moeten worden als in Australië, Amerika en Japan om maar eens een paar landen te noemen.

Forbes Carlile is nu met enige grondprincipes naar voren gekomen. Dit zijn:

- 1^e. Niet 't gehele jaar achtereen onder hoogspanning oefenen. Zo niet, dan volgt een uit vorm raken.
- 2^e. Toepassing van een intensieve intervaltraining. Alle buitenlandse topzwemmers en -zwemsters doen dit.
- 3^e. Om de beste persoonlijke prestatie te leveren is het nodig om een juist evenwicht te vinden tussen de intervaltraining en rust (de rust mag nooit verwaarloosd worden!).
- 4^e. Rustintervals inlassen in iedere oefenperiode. Voor elke

week, voor elke maand en voor elk jaar.

Hij heeft een oefenprogramma opgesteld waarbij onze topzwemmers en -zwemsters aan 't einde van de zomer hun beste tijden moeten kunnen maken.

- a. Oktober, november en december: rust. Maximaal 2 à 3 maal per week heel rustig zwemmen; geen wedstrijden. Wel echter spierversterkende oefeningen en conditieverbetering.
- b. Vanaf januari geleidelijk meer zwemoefening, maar tot midden februari nog geen wedstrijden. De intervaltraining begint in februari. Geleidelijk minder spierversterking en conditietraining.
- c. Van maart tot oktober de zware zwemtraining afgewisseld door rust. Per week: bij 2 maal per dag oefenen zou men tot 14 maal komen in totaal. Dit moet echter beperkt worden tot 10 à 11 x, terwijl de overblijvende 3 à 4 maal besteed moeten worden voor rust. In ieder geval per week een hele dag niet trainen. Per maand: 3 weken harde training, gevolgd door een week kalm aan zwemmen. Meer slapen dan normaal.

De Amerikaanse Olympische ploeg, die voornamelijk uit studenten van universiteiten en middelbare scholen wordt samengesteld, zal gedurende de vakantie gedurende 3 maanden lang in 50 m baden zich kunnen voorbereiden.

De Australische Olympische zwemploeg traint 2 maanden lang in het warme Queensland.

Forbes Carlile heeft de KNZB gewezen op de noodzakelijkheid om ten minste een maand de allerbeste trainingsmogelijkheden in een 50 m binnenbad te geven aan onze Olympische zwemploeg en wel beginnende eind augustus. Gedurende deze periode van zeer inspannende training zullen onze zwemmers en -sters ongeveer 4 uur training per dag nodig hebben, verdeeld over 2 perioden per dag, met daartussen telkens een bepaalde periode van slaap.

"Voor het grote avontuur, dat de Olympische spelen tenslotte zijn (een kans, die voor de meeste sportlieden slechts éénmaal in hun leven komt) moeten de zwemmers - aldus Carlile - bereid zijn een maand van hun leven te wijden aan deze laatste grote krachtsinspanning."

Uitslagen Klaverjasdrive dd. 18 september jl.

Met een goede opkomst werd de eerste drive van deze winter (?) begonnen. Er werd zeer enthousiast gespeeld. Leo Schutter had blijkbaar heel erg veel dorst, want met machtige kaarten en enorm

12.

veel geluk werd hij eerste. Leo straalt dus helemaal; het blijkt nu dat hij èn in het spel èn in het huwelijk gelukkig is. Of het laatste ook met Nell het geval is, weten we niet.

Tweede werd Herman Kuijper. Dit geluk brengt hem nog eens onder de tram. Enfin, Loes heeft het er goed bij.

En nu de uitslagen:

Leo Schutter 6673; H. Kuijper 6572; Maaïke Hogeland 6165; Jac. Hogeland 6117; Jan van Beelen 5746; Ab Vermeulen 5636; Hogeland Sr 5096; Cees Oderkerk 5073; Nell Schutter 5050; Wil Rol 5044; Riet van Ommeren 4975; Tine Hellingman 4802; Dick Hellingman 4510; Wim Schornagel 4466; Dolf van Ommeren 4363; Gu van Beelen 4360.

Dolf.

Al l e r h a n d e :

Bij nadere informatie bleek de in het vorige maandblad vermelde tijd van Cees Hoogendoorn op de 3 km in Leeuwarden foutief te zijn. Juist is: 49 min. 23 sec.

3 nov. a.s. organiseert PSV in Eindhoven een toernooi voor kampioenen van de res. tweede klasse. Dit zijn dus: Brandenburg 2, GZC 2, PSV 2 en HVGB 2.

Forbes Carlile, de bondstrainer, heeft een boek geschreven. Titel: "Forbes Carlile on Swimming"; prijs 25 shilling. Binnenkort bij de Nederlandse boekhandel verkrijgbaar.

Voor slechts 175 cent is het boek "Voeding en Sport" te koop, dat door de Nederlandse Sport Federatie wordt uitgegeven.

Even aandacht voor de sporttoto. Ook bij HVGB kunnen de formulieren ingeleverd worden. Een telefoontje naar Dolf (tel. 43345) en de zaak komt voor elkaar.

Haarlem bezit sinds korte tijd een nieuw instructiebad. Op de plaats van de oude rijwielstalling van het Sportfondsenbad kan men nu deze nieuwe aanwinst bewonderen. Wederom een stap in de goede richting! Uitermate geschikt voor het revalidatiezwemmen van reumapatiënten, poliopatiënten en spastische kinderen.

En wat zegt Peter Schoberer ervan? Polospelen! Alleen doen wat effect heeft. Rik-tik-tik. Ik ben voorstander van het 2-2-2-systeem. In nood kunnen de twee middenspelers zowel de achterhoede als de voorhoede versterken. Dat is dat, wie doet me wat!

K O P I J g a a r n e v ó ó r 1 5 n o v e m b e r !

Wie witter wil wassen wast
in de doe-het-zelf-washal

„de Wezarette”

Bij langzaam oplopende temperatuur
wordt uw was hagelwit gewassen en
daarna 5 x gespoeld.

5-6 kg kookwas f 1.90
dekens f 1.25
(1 grote of 2 kleine)

„DE WEZARETTE”

Schreveliusstraat (Ampzingstraat)
bij de St. Bavo - Leidsevaart.
Telefoon 14947

ZEER RUIME PARKEERGELEGENHEID

Glax



Coiffures

Oude Groenmarkt 24 - t/o Kosterij Grote Kerk
Telefoon 10412

Voor al uw schilderwerk

G. C. van Berkel

Amaryllislaan 5 - Heemstede - Tel. 37910

Sporthuis te Nuyl

SCHOTERWEG 27 - Telef. 56200

Het adres voor zomer- en wintersporten
Ieder lid van H.V.G.B. ontvangt 10 pct. korting

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



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

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

DECYLON



Verkrijgbaar uitsluitend
in apotheken en drogisterijen

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

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

ALLE GOEDE DINGEN UIT DRIEËN :

**verf
glas
krug**

Julianapark 54 - Haarlem-N. - Tel. 58131

Filiaal :

Essenstraat 27 - Haarlem - Tel. 57229

Voor al Uw VERHUIZINGEN en
TRANSPORTEN

Wagens van 1 tot 20 ton

N.V. EXPEDITIE ONDERNEMING

Tempo

ROZENSTRAAT 13 - HAARLEM
Telefoon 20020-12525

HIGH FASHION



FALCON

**FALCON
RAINWEAR
FASHION**