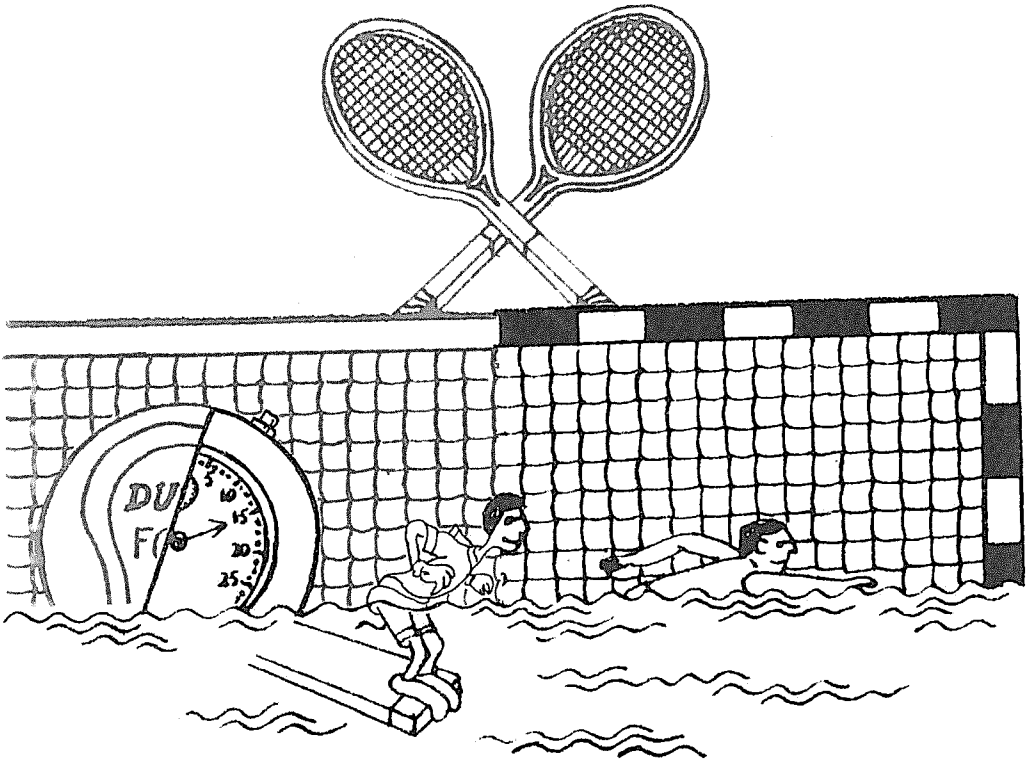




r.k. Sportvereniging N.V.A.-H.H.C. Haarlem



BELANGRIJKE ADRESSEN

[illegible]

BELANGRIJKE ADRESSEN

<u>Verenigingsraad</u>	<u>afdeling Tennis</u>	
voorzitter	M.Wiegel Julianalaan 121 2051 JP Overveen	telefoon 252854
vice-voorz.	A.Stoop Saxenburgweg 1a 2061 BE Bloemendaal (externe kontakten begeleiding S.I.K.A.)	256690
secretaris	J.-A.Schouten Jan Luykenstraat 54 2026 AH Haarlem	370931
penningmeester	VAKANT	

TELEFOON TIJDENS DE OEFENUREN :

Stoop's Bad 254567

Tennispark Pim Mulier 270569

INLEVEREN COPY

Algemeen

: Mej. E. Kouwenberg

Stoop's Bad / de Planeet / Tennispark

TENNISAFDELING

: De heer S. Swart
Stuyvesantstraat 79 rood
2023 KM Haarlem

ELEMENTAIRE

De heer J. Reeuwijk jr.
Reyer Anslostraat 40
2025 TD Haarlem

SPORTKERN

De heer R. v. d. Vlucht
Brederoodseweg 79
2082 BT SANTPOORT

L. O. & O.

Mevr. L. F. Berkhout
Planetenlaan 146
2024 EW Haarlem





U ziet het goed, uw vereniging, waarbij u naast zwemmen ook aan conditietraining, tennis en yoga kunt doen, heeft het plan opgevat, tien maal per jaar een clubblad uit te geven.

Zo blijft u op de hoogte van alle activiteiten, waarvan u misschien nog nooit had gehoord en al het wel en wee van uw vereniging.

De bedoeling van dit clubblad is ook een onderlinge band te bewerkstelligen. Wij hopen dat alle leden, niet allemaal tegelijk, hun ervaringen, hun wensen, hun ideeën, klachten en hun lof eens op papier zullen zetten, om te worden opgenomen in het verenigingsblad, zodat dit clubblad zal zijn vóór de leden en dóór de leden.

Om het een en ander even nader toe te lichten het volgende:

Door het hoofdbestuur is gevraagd om het clubblad dat voor de tennisafdeling reeds bestond en het mededelingenblad van de afdeling sportkern samen te voegen en uit te breiden met nieuws uit de afdelingen elementair zwemmen en de afdeling recreatie, ontwikkeling en ontspanning.

Binnen de afdelingen is gezocht naar mensen die deze taak op zich wilden nemen en al snel kom je dan op "bekende" personen. Hierin schuilt echter het gevaar dat je onbekend talent buitensluit. De moeilijkheid is echter hoe op eenvoudige wijze "de markt" te verkennen. Het is best mogelijk dat er onder onze lezers stylisten schuil gaan die wij zonder meer niet kennen en die niet aan "de bak" komen omdat ze stomweg niet gevraagd zijn. Het clubblad valt en staat met nieuws uit het veld en wij willen dan ook met klem vragen indien er onder u enthousiastelingen zijn die het redaktieteam willen versterken of incidenteel een bijdrage willen leveren schroomt u niet. Aan de binnenzijde van het voorblad treft u adressen aan waar u terecht kunt. Ook hier geldt vele handen maken licht werk. Met uw medewerking weten wij of wij op de goede weg zijn.

In het volgende blad is een bescheiden enquête opgenomen om op dit moment te peilen wat op kortere of langere termijn gewijzigd moet worden.

Mogen wij op uw medewerking rekenen?

Het redaktieteam

NAJAARSVERGADERING KRING NOORD HOLLAND K.N.Z.B.

De najaarsvergadering van de Kring zal dit jaar plaats vinden op 20 oktober in "De Vest" te Alkmaar. Op deze vergadering wordt het wel en wee van het afgelopen seizoen besproken. Het is wellicht leerzaam voor bestuurs- en kommissieleden zich ook eens buiten de vereniging te oriënteren wat er zoal in de regio "te koop" is. In verband met de coördinatie graag tijdig contact opnemen met Esther Kouwenberg.



Het is al weer enige weken geleden, dat de heer J. Reeuwijk Sr. wegens persoonlijke omstandigheden gemeend heeft te moeten bedanken als voorzitter van de afdeling elementair zwemmen.

Vandaar ook, dat in het clubblad van september op de binnenzijde van de omslag geen naam/adres was vermeld bij het rubriekje voorzitter elementair zwemmen.

De taak van voorzitter zal voorlopig door de overige bestuursleden t.w.

J.F. Castien - sekretaris

A.F.M. Moolenaar - penningmeester

mevr. H.A.M. Liebrechts-Kramers - 2e penningmeesteresse

gezamenlijk worden waargenomen.

Het vertrouwen bestaat, dat binnen onze gelederen weer een goede voorzitter te vinden moet zijn.

J. Castien

LEESMATERIAAL IN ONZE EIGEN N.V.A.-H.H.C. "BIBLIOTHEEK"

In de bestuurskamer in Stoops Bad kunt u informatie vinden over de zwem- waterpolo- en tenniswereld. Hier kunnen alle leden en niet alleen de bestuursleden gebruik van maken.

Op de leesplank vindt u de laatste tijdschriften en in de verzamelmap- pen de voorgaande uitgaven. U kunt de tijdschriften lezen in de be- stuurskamer.

Voor het meenemen gelden enkele spelregels:

Het tijdschrift moet tenminste veertien dagen oud zijn.

In het "uitleenschrift" moet genoteerd worden welk tijdschrift door wie wordt meegenomen en op welke datum het weer terug is in de be- stuurskamer.

Hieronder volgt een overzicht van goede en ook belangrijke artikelen:

ALGEMEEN

-SPORT INTERMEDIUM (nummer 2) Beroepssporttechnisch kader in de sport, H.G.M. van Lint, NSF medewerker (blz. 20 t/m 23)

-SPORTPARADE (nummer 6) Gemeenschappelijke Sportbelangen moeten in de gemeente overheersen (blz. 136-137)

-SWIMMING AND WATERPOLO (nummer 3)

-SPORT GERICHT mei 1981 Voeding bij regelmatige zware training, P.L. Costill, (blz. 97-98) Menstruatie en de sport, R. Siekmann (blz. 125)

-SPORT & VERENIGING (nummer 4) Sport en Voeding: Sporter voelt zich in het algemeen niet optimaal. (artikel met medewerking van WANDER dieetvoeding blz. 32-33 wordt vervolgd.

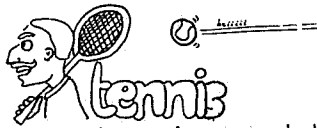
Zie ook de bijlage: DE SPORTIEVE WAARDE VAN MELKEIWIT door Henk Hoo- genkamp.

-SPORT & VERENIGING (nummer 5) Sport en voeding: Juiste dosering no- dig voor goede conditie. (artikel met medewerking van Wander dieet- voeding (blz. 18 t/m 22).

TENNIS

-"TENNIS" nummer 9: TECHNIEK: over de angst voor de lob. Leer de smash (blz. 20/21) artikel door A.C. Lijsen.

REDAKTIONEEL



De voorraad kopij was de vorige maand dermate groot, dat we de overgebleven stukken maar in deze uitgave gooien in de hoop dat ze dan ook worden geplaatst.

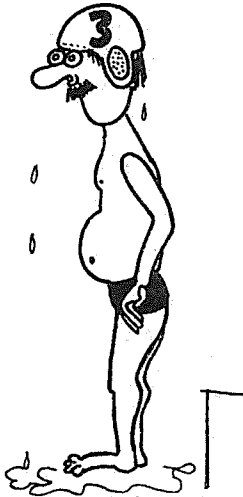
Het uitspreken van deze wens is niet zo onnozel als onze lezers wellicht vermoeden want de vorige maand gebeurde het toch maar dat een omvangrijk, zéér lezenswaardig oeuvre - compleet met moraal - van de vaardige hand van Habé zou worden geplaatst, maar geen hond heeft wat gezien, hetgeen de woede van de anders zo zachtaardige Habé heeft opgewekt.

We zijn binnenskamers druk bezig de schade aan de ziel te herstellen.

Het tennisseizoen is voorbij en we hebben 't in de afgelopen zomer nog niet eens zo slecht gehad. Enfin, dat heeft elk (?) lid aan den lijve kunnen ondervinden.

De clubkampioenschappen en het handicaptournooi (op 27/9) zijn bij de verschijning van dit blad achter de rug en wij twijfelen er niet aan dat een en ander weer perfect door onze bloedeigen T.C. is geregeld. Een keurig verslagje van deze gebeurtenissen is elders in deze uitgave opgenomen.

P.S. Wat gaat een maand tegenwoordig gauw om, hè?
Zijn we toch alwéér met dit blad bezig.....



AAN DE VETERANEN VAN DE AFDELING SPORTKERN.

Bij de indeling van de poloteams voor deze competitie zijn we voor een aantal problemen geplaatst die nogal wat consequenties voor bepaalde teams opleverden.

Zo meende de polocommissie de ouderen uit het tweede herenteam naar het derde team te moeten overplaatsen, waardoor deze de vele jongeren uit dit team zouden kunnen steunen. Het huidige veteranenteam bestaat o.m. uit een aantal trainers en coaches, die op de speelavonden van het veteranenteam, hun functies moeten uitoefenen. Daarbij kwam, dat er twee veteranen bedankten, waardoor we momenteel te weinig veteranen ter beschikking hebben.

Nu hadden wij gehoopt, dat we de ouderen uit het derde team naar de veteranen konden overbrengen, doch gezien de geschetste situatie in het derde team geen haalbare kaart.

Helaas blijft er daarom voor dit seizoen voor onze veteranen niets anders over dan voor hen een andere oplossing te zoeken. We dachten deze gevonden te hebben door deze veteranen te laten spelen in de overige herenteams. In het seizoen 1982/83 zouden we dan weer een veteranenteam kunnen vormen, door de veteranen uit het derde herenteam bij dit veteranenteam in te delen.

Ik begrijp, dat sommige veteranen misschien de gekozen vorm voor dit seizoen niet bijzonder leuk vinden, doch gezien het feit dat de gevonden oplossing slechts voor één seizoen geldt, vertrouw ik er op, dat zij deze toch acceptabel vinden.

H.Moes

ESTHER TERUG NAAR HET CIOS

Onze STKA Esther Kouwenberg heeft, zoals de meesten weten, haar CIOS-diploma gehaald met als differentiatie zwemmen.

Toen ze bij onze vereniging werd aangesteld, heeft ze een aanvullende cursus STKA op het CIOS in Overveen gevolgd.

Voor het optimaal functioneren binnen onze vereniging ontbreken in haar opleiding twee differentiaties tennis en waterpolo.

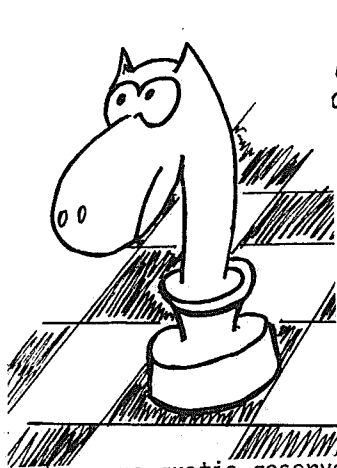
Met het CIOS was reeds afgesproken dat Esther daar haar tennisdifferentiatie cursus zou kunnen volgen. Deze cursus duurt twee jaren, daarom zou zij eerst bij de KNZB haar diploma waterpolo-trainer A gaan behalen.

Toen Esther tijdens een tennispertijktje plotseling door één van haar reeds geopereerde knieën ging, leek het alsof zij de hele tennisdifferentiatie wel kon vergeten. Ook voor onze vereniging was dit een nare verrassing: zij was immers voor haar aanstelling door het sportmedisch Adviesbureau in Venlo volledig goedgekeurd. Nu zei een Utrechtse specialist dat zij absoluut niet meer mocht tennissen.

Gelukkig vonden wij het CIOS in Overveen bereid om haar toch de tennisdifferentiatiecursus te laten volgen. Deze cursus zal niet eindigen met een diploma- haar "eigen vaardigheid"-lessen kan ze niet volgen- maar wel zal zij een cijferlijst krijgen en zal de tennisafdeling met kennis van zaken kunnen begeleiden. Het bestuur was bijzonder gelukkig met deze houding van het CIOS en meende het ijzer te moeten smeden nu het heet is door van dit aanbod onmiddellijk gebruik te maken.

Intussen bleek dat zij soms bij onze vereniging weken van 50 uur en meer draaide. Het volgen van de waterpolo-cursus nog in dit jaar zou een roofofbouw op Esther betekend hebben en we hebben haar afgeraden deze cursus nu bij de andere te volgen.

Het bestuur blijft er echter naar streven onze STKA zo spoedig mogelijk naar de polo-cursus te laten gaan zodat alle sportvormen binnen onze vereniging de beste begeleiding kunnen krijgen.



spelletjesavond

Beste ouders en leden,

Zoals voorafgaande jaren worden er in de wintermaanden spelletjes-avonden gehouden in het zaaltje in Stoop's Bad.

Dit seizoen beginnen we met frisse moed en zullen weer voor veel afwisseling proberen te zorgen.

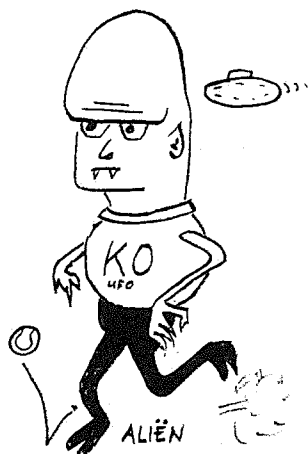
Het hele gebeuren duurt van 7 uur tot 10 uur en wordt voor het eerst gehouden op 9 oktober a.s.

Omdat we direct na het zwemmen starten is er de mogelijkheid je brood op te eten met een kop

door ons gratis geserveerde soep.

Tijdens de avond worden er voor een kwartje een bekertje fris geschonken en versnaperingen verstrekt tegen de altijd geldende prijzen.

De jeugdcommissie.



FRANCESCA'S BAL.

Toen ik kennis met haar maakte, besepte ik nauwelijks wat voor aanwinst Francesca voor onze vereniging betekende. Inmiddels is dat me overduidelijk geworden door de mix, die zij op die bewuste zaterdag in juni met mij speelde.

Onze tegenstanders waren -naar ik meen- Marjan en Henny.

Francesca was geweldig op dreef. Haar ferme klappen in de richting van de overkant, vergezeld door het nodige enthousiasme en de onontbeerlijke charme openden me de ogen. Gracieus powerplay had ik nimmer in mijn tennissloopbaan zo van nabij meegemaakt. Het was onvergetelijk

wat zich voor mijn ogen afoverde toen zij op een "onhaalbare" bal toesnelde.

Op onhaalbare ballen kun je nooit scoren of een aanval openen. Zulke ballen kun je alleen defensief behandelen, meestal door middel van een lob. En inderdaad, Francesca gaf een lob, die ons nog lang zal heugen. Ze sloeg de bal zo hoog en zo snel, dat hij onder een fluittoon in een oogwenk uit het gezichtsveld was verdwenen.

Naar ik later uit de nieuwsmidia vernomen heb, werd op dat tijdstip op Schiphol een UFO (Unidentified Flying Object) op het radarscherm waargenomen. Binnen zestig seconden was het complete Nederlandse defensie-apparaat in opperste staat van paraatheid. Was de Rus binnengekomen? Beleefden we een invasie van een vreemde planeet?

Ons spel op de tennisbaan stokte op dat moment; we waren immers de bal kwijt. "Die zien we nooit meer terug", was onze stellige overtuiging. En de vereniging zou weer f 4,-- armer zijn. We besloten -onder de duizendvoudige excuses van Francesca- het spel met een nieuwe bal te hervatten.

Op dat ogenblik begon het luchtalarm, dat gewoonlijk alleen op de eerste maandag van de maand te horen is, zijn erbarmelijk geloei. We keken elkaar verbaasd aan; onze speelconcentratie werd behoorlijk verstoord. Na vijf minuten hielden de sirenes op en konden wij ons geanimeerde spelletje voortzetten.

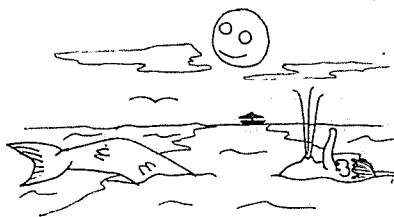
Naar ik later begrepen heb, was de UFO op Schiphol na circa vijf minuten weer van het radarscherm verdwenen; de voltallige Nederlandse luchtmacht kon naar de bases terugkeren. Het burger vliegverkeer werd normaal hervat.

Enfin, we waren na het stilzwijgen van de luchthuishers net met een overheerlijke slagenwisseling bezig, toen we door een heftig gesuis werden opgeschrikt. In de verte kwam een balvormig projectiel met een duizelingwekkende vaart op ons af. We stoven van de baan af, waar het voorwerp even later -op de kant van Marjan en Henny- een gat van een meter sloeg. We renden er op af en zagen tot onze stomme verwondering, dat het een tennisbal was met een N erop. Er had zich een laag ijs van twee centimeter op afgezet. We konden niets anders dan vaststellen, dat Francesca's gelobte bal was teruggekeerd. En ze had er nog mee gescoord ook, want hij was in!

De terreinverzorgers, die het gat met gravel moesten vullen, zien Francesca sindsdien ongaarne verschijnen. Voor ons is zij echter meer dan een aardige verschijning geworden.

ER WAS EENS.....

Als je niet in sprookjes geloofd, moet je het verhaaltje dat nu komt maar niet lezen. Maar wie weet!



Jaren geleden is me zoiets wonderlijks overkomen. Moet je horen. Het begint allemaal heel gewoon een zomer met veel mooi weer. Het was die zomer dan ook heel druk aan het strand. Veel mensen met kinderen. Ze kwamen zwemmen, pootje baden, in het zand spelen, kastelen bouwen, kuilen graven of een heel groot fort voor als de vloed op komt. En dan als het avond werd gingen al die mensen weer naar huis. Met kindertjes die soms doodmoe waren van het spelen, maar soms ook wel eens een

beetje misselijk van al die ijsjes en limonade. Dan werd het strand heel leeg en stil en was het ook wel vies. Overal papiertjes, beker-tjes, ijsstokjes en appelschillen. Ja en toen moesten de mensen van de tenten dit allemaal bij elkaar harken. Ze groeven een diepe kuil en alle rommel ging er dan in. Eén lucifertje erbij en dan hadden ze een leuk vuurtje. Daar kon je dan gezellig bij zitten en even bij komen van de drukte van de dag.

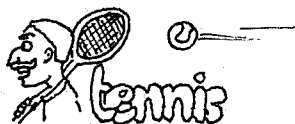
Op zo'n mooie avond gebeurde er iets heel wonderlijks. Het vuurtje knetterde lekker en er stond een mooie bolle maan boven het water. Het leek wel of er een paadje van zilver over de zee liep. De zee was stil met hele kleine plof golfjes. Ze zaten eigenlijk allemaal een beetje te suffen die vermoeide en bruingebrande stadsmensen. Toen ineens zei de badman "Moet je nou es kijken, dat meisje is nog laat aan het zwemmen." Alle anderen keken nieuwsgierig op. En ja hoor nu zagen zij het ook! Daar in het zilveren maanpaadje. Daar zwom een meisje met hele mooie gelijkmatige slagen. 't Leek wel of ze aan het kopje duikelen was in het water. En ze had een pret. Het leek wel of alle waterspetjes opeens van zilver werden. Ze vond het vast heel leuk en koud had ze het ook niet.

Ineens was ze weg. Ze zagen haar niet meer. Waar was ze nou gebleven? Nou toen werd de badman toch wel wat boos. Hij liep naar het water en toeterde hard: "Nou moet je es horen: Ik laat niet met me sollen, 's avonds zwemmen is best, maar als je te ver in zee gaat kom ik je halen, want daar ben ik voor. Ik ben hier om op te passen dat niemand te ver in zee gaat". Hij rende naar z'n roeibootje en z'n hulpje dat de hele dag met hem in de boot zat rende achter hem aan. Samen sleepten zij de boot het water in en toen maar roeien. Eerst zagen ze niets in het donker, maar later ja hoor, daar dook het meisje weer op, ze lag lekker uit te drijven op haar rug. Zeg, zei de badman "moet je niet eens uit het water komen. Je maakt ons allemaal aan het schrikken. Kom vooruit, het water uit. Kom maar in de boot, dan kan je je aankleden, waar zijn eigenlijk je kleren?" "Kleren?" zei het meisje, "wat zijn dat? Ik heb een staart en die is lekker warm in de winter en koel in de zomer". "Maak dat de kat wijs" zei de badman "daar geloof ik niks van meisjes met staarten, die bestaan niet". "Nou" zei het meisje, "maar ik besta wel echt hoor hier ik heb echt een staart". Het hulpje van de badman had nog steeds niets gezegd. Alleen maar met grote ogen gekeken, want ze zag inderdaad iets dat op een staart leek. Ome Jan stotterde ze "Kijk nou ze heeft echt een staart". "Welnee ze zwemt met haar rok aan. Zeg ben jij soms aan het

oefenen voor je zwemdiploma?" vroeg de badman. "Zwemdiploma wat is dat nou voor iets gekks, zwemmen kun je toch als je geboren wordt" zei het meisje. "Hoe moet je anders ergens komen?" "Heb jij geen zwemdiploma" zei het hulpje, "nou dan moet je er meteen uit, want anders verdrink je!" Toen begon het meisje heel luid te lachen en ineens was ze weg en even later kwam ze aan de andere kant van het bootje boven. "Zeg jullie zijn maar gekke wezens hoor, maar ik heb de lol dat ik kan zwemmen en zonder diploma's"

Ja zul je nu wel denken hoe kan dit allemaal? Opeens klonk er een hele harde toeter over het strand. Het hulpje van de badman schrok zo erg dat ze er wakker van werd. Om haar heen riepen de anderen: "Waar was je met je gedachten? Kom op we gaan nog even zwemmen, zit niet te suf-fen. Kom op wie het eerst bij de boot is." Ze rende mee, maar ze be-greep er niets van, maar toen ze in het paadje zwom dacht ze zie je wel ze bestaan echt, zeemeerminnen, want ik heb ze zelf gezien. Ze keek om zich heen en heel in de verte heel, heel even maar meende ze in de verte toch nog het lachen te horen van het meisje met de staart. Kijk maar eens zelf als er op een mooie zomeravond zo'n maanpaadje is. Misschien zie jij haar ook wel.

GEKE



ENKELSPEL CLUBKAMPIOENSCHAPPEN.

Op zaterdag 12 september 1981 werd gestart met de enkelspel clubkampioens-
schappen.

51 deelnemers en nemers hadden hiervoor ingeschreven. We hoopten
alles in twee weekenden te kunnen afwerken. Bijna was dit gelukt, maar
ook dit jaar was de regen spelbreker.

Het eerste weekend verliep geheel volgens plan, maar de zondag van de
finales viel bijna in 't water. Daarom werd besloten 's middags naar
de ballon uit te wijken en gelukkig waren later in de middag ook weer
een paar buitenbanen bespeelbaar. Zodat alles behalve de finale H.E.
afgewerkt kon worden, de laatste werd een week later tijdens het han-
dicaptoernooi gespeeld.

Ook dit jaar hebben we weer kunnen genieten van een uitstekend ver-
zorgde barbecue, aangeboden door de vereniging.

Hier volgen de uitslagen

D.E. Mary Thio-Jacqueline de Graaf 3-6, 6-4, 6-3

H.E. Pieter Kwakman-Nico Huiberts 6-2, 7-5

(good old Nico voor de 6e maal tweede)

Verliezersronde

D.E. C.Stut-M.Verbruggen 6-4, 6-0

H.E. H.Kwakman-G.Versteeg 6-0, 6-1

HET DUBBEL AKTIEF SPORTFESTIJN VAN DASH



- In samenwerking met het bekende zeepoedermerk DASH heeft de Nederlandse Sport Federatie een promotie-campagne ontwikkeld voor SPORTVERENIGINGEN.
- De campagne is als volgt samengesteld: In de periode van 1 september 1981 tot en met 1 december 1981 kan door alle leden van sportverenigingen worden gespaard.
- De verenigingen kunnen de lipjes van de 2 kg DASH-koffer met een minimum-aantal van 50 stuks en een maximum van 5.000 stuks inleveren tegen f 2,-- per lipje, hetgeen betekent dat wij voor "N.V.A.-H.H.C." minimaal een bedrag van f 100,-- en maximaal f 10.000,-- kunnen verdienen.

- Het zal duidelijk zijn dat het voor ons een goede kans is met de medewerking van de leden op gemakkelijke wijze "de kas te spekken".
- Wij zullen er voor zorgen dat op alle oefeningen zowel in Stoop als in de Planeet bij de kassa gelegenheid is de lipjes in te leveren. De bijdragen van onze tennisleden worden graag via de leden van het redactieteam verwacht.

Bij voorbaat bedankt voor de medewerking.

HET BESTUUR



Met dankbaarheid en vreugde
geven wij U kennis van de geboorte
van onze dochter

Noortje

Die bij het H. Doopsel de namen

Noortje Jacoba Margretha
zal ontvangen.

Kees Wassenaar
Corry Wassenaar-Uitendaal

Haarlem, 16 september 1981
Theemslraat 37.

Peter: C. Uitendaal
Meter: M. Uitendaal-Stroot

INLEVEREN KOPIJ UITERLIJK
23 OKTOBER 1981



D&N. KREATIEVE PRODUKTIES STOOPSBAD STOOPPLEIN 10 OVERVEEN TEL.: 023-263950

G. Blom

uw groenten vakman.



ALLEÉN
LEEUWERIKSTRAAT 11
TEL. 373431

s'Woensdags gesloten.

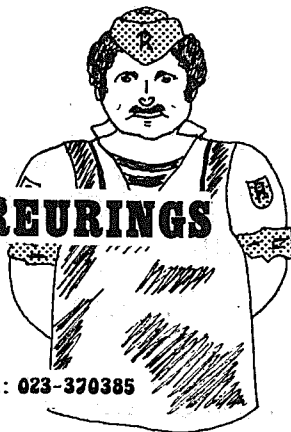
omdat
u
service
belangrijk
vindt.



VOOR DE LEKKERSTE BIEFSTUK

NAAR SLAGERIJ

REURINGS



Vergierdeweg 7 - Haarlem Noord - Tel: 023-370385

Technisch bureau

A. Jansens b.v.

A.C.I. installateur

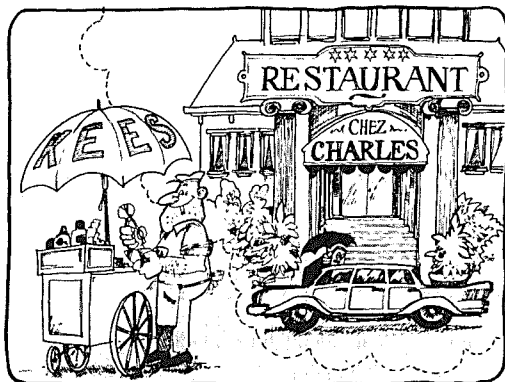
Landelijk gas- en waterfitter
Dag-, avond- en weekendservice

Showroom geopend:
alle werkdagen van 7.30 tot 17.00 uur.
Raamsingel 16a, 2012 DS Haarlem.
Tel. 023 - 312491
Prive: J. Zoon 264237

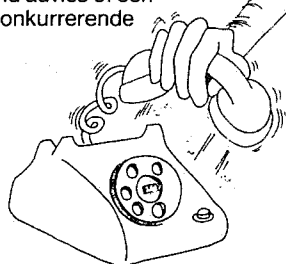
vraag vakkundig advies en
vrijblijvende offerte van:

- centrale verwarming
- gas- en oliestookinstallatie
- vloerverwarming
- c.v. zelfbouwpakketten
- onderhoud c.v.-ketels,
boilers en geisers
- sanitaire installaties
- complete badkamers
(incl. bouwkundige
werkzaamheden)

Wilt u nu eindelijk weleens zéker weten of uw plannen haalbaar zijn?



Oolders adviseert u in de meest uiteenlopende zaken. Van verzekeringen tot persoonlijke leningen en bedrijfskrediet. Tien tegen één dat u bij Oolders goedkoper én beter uit bent. Niet voor niets is Oolders zo snel gegroeid. Bel ons eens op voor een vrijblijvend advies of een scherp concurrerende offerte.



Wij kunnen meer voor u doen
dan u denkt.

Verzekeringen, geldleningen, hypotheken. Bel Oolders 023-259551



BORSTCRAWL - BENEN ZWEMMEN ?

Voor een groot aantal zwemmers en zwemsters, waaronder ook ikzelf, is het zwemmen van grote afstanden borstcrawl-benen beslist geen pretje. Vooral niet als je bijna elke 100m een keer gepasseerd wordt (een tikkeltje overdreven, maar ik zit er beslist niet ver vanaf) en dan niet alleen door personen van ongeveer gelijke grootte, maar bovendien ook door jongere collega zwemmers(sters). Kijk ik nu naar de 100m borstcrawl-tijden van mijzelf en andere slechte benen-zwemmers(sters) en vergelijk deze met de personen, die ons met benen-zwemmen altijd voorbij racen, dan blijkt er nauwelijks verschil te zijn.

Meteen komt bij mij dan ook de gedachte op om dat borstcrawl-benen zwemmen dan maar te vergeten (vooral niet te verwarren met de schoolslag), maar is dat wel een terechte konklusie?

Er zijn een groot aantal mensen geweest, die nagedacht hebben over de eventuele functie van de benen in de techniek en de totale snelheid van de borstcrawl. Deze kwamen tot de volgende veronderstellingen en konklusies.

-A.G.Kramer-Rhoon (1)

Je kan een totaal borstcrawlslag niet in mootjes hakken, zoals het "armen-" en "benenzwemmen" en ze dan bekijken. Wij krijgen dan namelijk twee aparte op zichzelf staande bewegingen. Borstcrawl "benenzwemmen" is een ander "benen" zwemmen dan het "benenzwemmen", dat gebruikt wordt in de totaalslag.

Zij vindt, dat deze twee geheel op elkaar aangewezen bewegingen niet los van elkaar ingeoefend kunnen worden, maar beslist elkaars invloed nodig hebben, om een juiste gecoördineerde beweging te bereiken. Beveelt dan ook aan om beide bewegingen altijd gelijktijdig uit te voeren en de ene keer de nadruk te leggen op de armen en de andere keer op de benen.

Over de invloed van de benen op de snelheid van de totaalslag (borstcrawl) zegt zij het volgende; In het algemeen klopt hierbij de stelling van Pythagoras. (totaalsnelheid)² = (armsnelheid)² + (benensnelheid)²

Klein voorbeeld: armsnelheid is 5 km/uur

beensnelheid is 2 km/uur

De totaalsnelheid is nu de wortel uit $2^2 + 5^2 = 5,38$ km/uur.

De benen met hun zware spieren vragen véél méér energie dan de armen en hun resultaat is nihil. Is het dan nog verantwoord zoveel energie te verbruiken bij zo'n weinig resultaat? We kunnen hieruit toch niet al te veel konklusies trekken, omdat we de totaalslag in mootjes hebben gehakt.

Wij kunnen bij de beenslag ook denken aan het volgende. Een auto, waarvan de voorwielen een snelheid van 5 km/uur hebben (de armen) en de achterwielen een snelheid van 2km/uur (de benen) zal niet een totaal snelheid hebben van $2 + 5 = 7$ km/uur. Het kan zelfs wel zo zijn, dat de achterwielen(benen) een remmende werking hebben i.p.v. een vergroting van de snelheid. (je zou ze dus beter stil kunnen houden). Hoe groter het verschil tussen enkel armenzwemmen en enkel "benenzwemmen" des te nadeliger de inwerking van de beenslag op de totaalslag.

-H.v.d.Veen (2)

Heeft ook een verhaal over een auto, maar houdt tevens rekening met de wrijvingsweerstand. D.m.v. enkele algebraïsche sommetjes komen bij hem de volgende konklusies tevoorschijn. Een zwemmer(ster) waarvan de stuwing van benen, armen en totaal zich resp. verhoudt als 1:3:4 gaat met de hele slag evensnel vooruit als met de armslag alleen.

Andere zwemmer: stuwing benen, armen en totaal verhouden zich als 2:3:5. Deze gaat wel degelijk sneller met de hele slag dan met de armen alleen (volgens zijn sommetjes dan). Konklusies van hem om sneller te gaan, b.v. van 52,2 (wereldrecord toendertijd, ongeveer 1971 Michael Wenden, Austr.) naar 45,8 (te verwachte tijd voor het jaar 2000, zie vorig stukje).

Behalve 1,2 maal meer stuwkracht om meer snelheid te krijgen is ook nog 1,4 maal meer stuwkracht nodig om de grotere wrijvingsweerstand te overwinnen.

-Councilman (3)

Bij hogere snelheden, meer dan 1,5 m/sec (ongeveer 1.07 op 100m) dragen de benen volgens hem niet bij in de snelheid, die ontwikkeld wordt door de armen. Benen volgens hem wel belangrijk voor stabilisatie van het lichaam:

1. Het instand houden van de horizontale positie. (zodat je benen niet zakken).
2. Benen belangrijk voor lateraal evenwichtsherstel. (Door de overhaal van de armen over het water, beweegt het bovenlichaam zich van links naar rechts. Dit wordt tegengegaan door de beenslag).

-Persijn (4)

De benen verzorgen volgens hem 4 functies.

Twee belangrijke functies, n.l.

-Het bewaren van horizontaal evenwicht (zie hiervoor).

-Het mogelijk maken van de lichaamsrol. (Tijdens de armdoorhaal onder water, draait het lichaam wat op zijn zij, zodat de weerstand minder is en efficiënter (krachtiger) doorgehaald kan worden.

Twee minder belangrijke functies, n.l.

-Stuwing. Ook bij grotere snelheid kunnen de benen volgens hem, van sterke beenslag zwemmers(sters) wel een bijdrage leveren aan de armstuwing.

De armstuwing is niet altijd even groot. Als de armen ongeveer in elkaars verlengde liggen (uithaal ene arm en begin trekfase andere arm) is de snelheid lager. Juist op dit moment zouden de benen erg belangrijk zijn.

-Bewaren van lateraal evenwicht (zie hiervoor).

-W.Bucher (5)

Had 3 groepen (goede, matige en slechte) zwemmers (gemid.tijden resp. 1.04, 1.16 en 1.40), die resp. 15m borstcrawlarmen, 15m benen en 15m totaal zwommen. Een vergelijking van deze tijden leverde het volgende op: Met de armen alleen werd bij de drie groepen gemiddeld 90% van de snelheid van de totale slag gehaald. De benen daarentegen kwamen maar tot 60% (logisch want het benenzwemmen gaat altijd langzamer dan het armenzwemmen). Bij het benenzwemmen daarentegen zaten er veel grotere verschillen in de tijden van de zwemmers onderling dan bij het armenzwemmen. (Zoals al in het begin opgemerkt: je hebt hele goede- en hele slechte borstcrawl benenzwemmers(sters)).

De goede zwemmers hadden allemaal een duidelijk betere tijd in het ar-

menzwemmen dan de middelmatige en slechte zwemmers. Bij het benenzwemmen was dit minder duidelijk. (Er waren enkele goede zwemmers met een relatief slechte beenslag). Konklusie van hem: om uit te maken hoeveel de armen resp. de benen bijdragen in de totale snelheid is het meten van de armen en benen afzonderlijk yoch niet de juiste methode.

Uit al deze onderzoekjes van genoemde personen is men er niet achter gekomen of de benen belangrijk zijn voor de totale snelheid. Het is wel duidelijk, dat naast deze eventuele stuwings, de benen tal van andere functies vervullen, die enorm belangrijk zijn. Dus we kunnen het borstcrawl benenzwemmen beslist niet missen. Het is zelfs raadzaam d.m.v. de juiste beenslag techniek en training je snelheid in beenslag dusdanig op te voeren, zodat het verschil in alleen armen- en benenzwemmen wordt verkleind. Dus pak maar vast je plankje in het midden beet met de duimen boven en de vingers onder met gestrekte armen en ga maar weer aan de gang.

Hans Janssen

- 1) Zwemsport Publicity Service tiende jaargang november 1972.
- 2) Zwemsport Publicity Service achtste jaargang nummer 10.
- 3) The Science of Swimming.
- 4) Technisch-hydrodynamische benadering van de Bewegende Mens In Het Water.
- 5) Swimming 11 door Clarys, P. en Lewillie, L.



NIEUWS VAN DE WOENSDAGAVOND

Op de eerste woensdag van de vakantie van de heer Captijn, heeft ondergetekende de "Yoga" verzorgd. Met de nodige voorbereiding op een dergelijke les, ging ik toch weer met enige plankenkoorts naar de zaal. Het is precies als met een mode-show, voor je opgaat ben je wat nerveus als je eenmaal bezig bent, vergeet je dat allemaal en loopt alles zoals het lopen moet.

Toen eenmaal contact gemaakt was waren de dames heerlijk aandachtig en geconcentreerd, alles liep op rolletjes. Dit is slechts haalbaar dank zij "aller" inzet hetgeen ik hier nogmaals wil betogen. Yoga doen is yoga beleven, dat moet gebeuren met volledige inzet en aandacht. Heerlijk ontspannen eindigden wij dan met de totale ontspanningsoefening, waarna een warming-up voor het naar huis gaan.

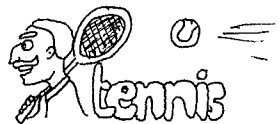
De reactie was dan ook spontaan applaus. Dames ik ben volkomen leek op dit gebied, alleen ik interesseer mij er erg voor en beoefen het dan ook bewust, dus ben ik u dankbaar voor uw reactie.

De tweede woensdagavond, begon ik een beetje aarzelend, naar mijn gevoel dan, maar al gauw kwam ook toen de power, die ik probeerde uit te stralen over. We hadden weer een heerlijk uur met elkaar. Daarna deelde ik de dames mede dat ik wegens verblijf buiten de stad de week daarop niet aanwezig zou kunnen zijn.

Toen ik echter de zaterdag bij mijn thuiskomst drie grote boeketten bloemen overhandigd kreeg wist ik niet wat mij overkwam. Ik hoop dan ook van harte, dat ik, ondanks het feit dat ik geen dertig meer ben - hetgeen in een ander verband op een der woensdagavonden ter sprake kwam-, toch een volgende keer weer de gelegenheid krijg, dit te doen. Het lukt altijd, want we stralen immers allemaal naar elkaar toe uit! Vooral met de wil er iets van te maken.

Zolang geen jonge kracht zich aandient, moeten we het gewoon met de ouderen doen. Is het daarom minder goed? Ik geloof van niet, maar de bedoeling die er achter zit is -regeren is vooruitzien- dus in de toekomst denken blijft noodzakelijk.

L.F.Berkhout



JEUGDKLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1981

De jeugdafdeling tennis organiseerde ook dit jaar weer de traditionele klubbkampioenschappen.

Dit jaar was er in overleg met bestuur en trainster een wat andere opzet dan in andere jaren. De leeftijdsgroepen van 1968 en ouder speelden volgens een afvalstelsel en om 2 gewonnen sets.

De jongeren waren in poules ingedeeld en iedere partij telde totaal 9 games. Hij of zij, die de meeste games gewonnen had, was poulewinnaar. En nu dan de vermelding van de winnaars:

Meisjes en jongens, geboren in 1971 of later	Edwin Reurings
meisjes " " 1969 en 1970	Saskia Hollander
jongens " " 1969 en 1970	Richard Schouten
meisjes " " 1967 en 1968	Irma Suiker, die de finale in 3 sets van Astrid Hangjas won.
jongens " " 1967 en 1968	Eric-Jan v. Rijswijk, die in de finale in 2 sets van Ronnie Hollander won.
meisjes " " 1963 t/m 1966	Carla Stut, die eveneens in 2 sets van Liesbeth Hanekroot wist te winnen.
jongens " " 1963 t/m 1966	Erwin Leuven, winnaar tegen Eugène Schouten in 3 sets.

Alle winnaars van harte gefeliciteerd met het behaalde resultaat.

De prijzen werden na afloop door onze voorzitter, de heer R. Metselaar, uitgereikt.

De dames Mevrouw Suiker en Esther Kouwenberg werden in de bloemetjes gezet vanwege het zeer vele werk, dat zij in het gehele seizoen en vooral tijdens de klubbkampioenschappen hadden verricht.

Ook tijdens de kampioenschappen kwamen veel ouders kijken en helpen, hetgeen voor ons weer een stimulans was om met het jeugdwerk door te gaan.

Mochten er ouders zijn, die ons meer willen helpen zodat wij tot een nog betere taakverdeling kunnen komen, bel even (023) 257285 J. JANSSEN Sr. Het is nog altijd zo dat vele handen licht werk maken.

Aan de jeugdleden, die over het door hen bereikte resultaat niet zo tevreden zijn: kom meer spelen, er is gelegenheid genoeg en pep jezelf nu al op voor het volgende seizoen.

J. JANSSEN

LEDENADMINISTRATIE

Tegen het einde van het verenigingsjaar beginnen we al weer met de voorbereiding voor het volgende seizoen. Zeker bij de afdeling Elementair zwemmen met ruim 600 leden is dit een tijdrovende bezigheid, die in de avonduren door vrijwilligers moet worden verricht. Het zou daarom erg op prijs worden gesteld als degenen die in het komende seizoen niet meer bij ons blijven zwemmen dit zo spoedig mogelijk SCHRIFTELIJK willen melden bij de CENTRALE LEDENADMINISTRATIE, Jan Luykenstraat 54, 2026 AH te Haarlem. U voorkomt hiermede onnodig werk zoals het aanmaken van nieuwe bewijzen van lidmaatschap, het ten onrechte verzenden van circulaire's etc. met de onvermijdelijk hieraan verbonden kosten. Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking.

NIEUWS VAN DE OPLEIDINGSKOMMISSIE KRING NOORD HOLLAND K.N.Z.B.

HEEFT U EEN MOMENTJE.....?

Het lezen van dit stukje kost u misschien 5 minuten.

Het geheel daarna direkt weer vergeten kan nog veel sneller, maar dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Het handelt hier om het volgende.

Iedereen weet dat een sportvereniging grotendeels valt of staat met het werk van vrijwilligers (niet betaalde krachten).

Als deze vrijwilligers met hun werk beginnen gebeurt het maar al te vaak dat ze nog niet direkt voor hun taak berekend zijn en dat ze in hun werk moeten groeien.

Deze groeiperiode kan verbeterd en versneld worden als deze mensen gerichte cursussen volgen.

Nu denkt u natuurlijk meteen, dit gaat mij niet aan, want ik loop al jaren mee. Deze gedachte is om twee redenen fout. Ten eerste is het ook voor mensen die het (menen te) weten vaak zeer nuttig een cursus te volgen en ten tweede kunt u andere mensen binnen uw vereniging, voor wie het wel van belang kan zijn, proberen te interesseren voor een cursus.

Het volgen van opleidingen zorgt er namelijk voor dat het werk binnen de vereniging betere resultaten oplevert, en daar is het ons allen toch om te doen.

De kring Noord-Holland van de K.N.Z.B. organiseert een heel pakket opleidingen. Deze opleidingen kunnen echter alleen doorgaan bij voldoende deelneming.

Daarnaast is het zo dat de plaats waar de cursussen gegeven gaan worden zo dicht mogelijk bij de deelnemers gesitueerd zal worden.

(Een reden om juist mensen uit uw regio te interesseren).

De datums waarop de cursussen beginnen of de avonden waarop ze gegeven worden liggen niet vast. Maar het ligt in de bedoeling de meeste cursussen in oktober van start te laten gaan.

Hieronder volgen dan enkele gegevens betreffende de cursussen.

<u>OPLEIDING</u>	<u>KOSTEN</u>	<u>BENODIGDE OPLEIDING</u>	<u>AVONDEN</u>
Algemene Basis opl. (ABO)	f 47,50	geen	12
Bestuurskader	--	geen	
Zwemleider A	f 180,--	ABO	20
Zwemleider B	f 180,--	Zwemleider A	13
Kunstzwemmen A	f 275,--		18
Zwemtrainer A	f 200,--	ABO	10
Zwemtrainer B	f 475,--	Zwemtrainer A	26
Waterpolotrainer A	f 415,--	ABO	25
Waterpolotrainer B	f 460,--	Waterpolotr.A	20
Waterpoloscheidsrechter			
Official bij zwemwedstrijden			

Mocht u nog vragen hieromtrent hebben, dan kunt u mij altijd bellen of een briefkaartje sturen.

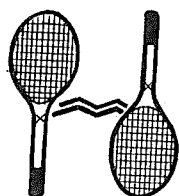
Mogen wij op uw medewerking rekenen?

A.N.G. de Vogel
Reigerstraat 102
2025 XG Haarlem
tel. 023-370852

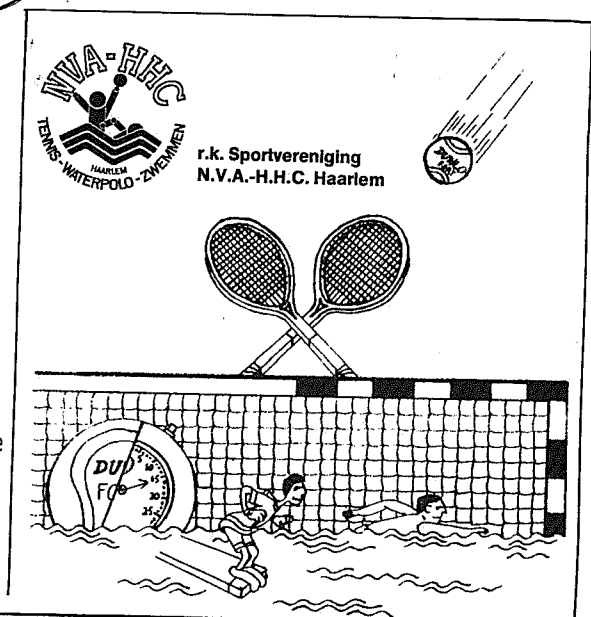
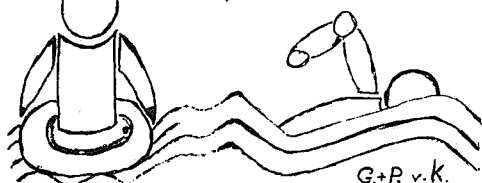
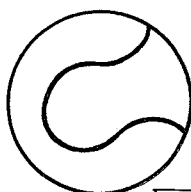
VAN DE REDACTIE

Hierbij tonen wij drie omslagtekeningen die wij mochten ontvangen van de leden, waarvoor aan alle inzenders onze hartelijke dank.

Deze ontwerpen waren niet de enige maar de overige tekeningen konden wij niet reproduceren vanwege het dunne lijnenspel.



2



Deze tekening is na rijp be-
raad door de redactie voor de
eerst komende nummers als
nieuwe omslag uit de bus ge-
komen.

INLEVEREN KOPIJ UITERLIJK

23 OKTOBER 1981

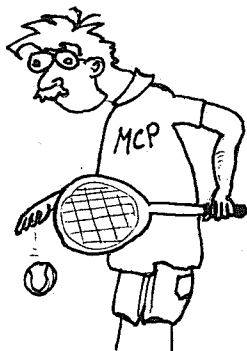
TIJSSSELING CLUBTEAMKAMPIOENSCHAPPEN 1981

In het weekend van 5 en 6 september 1981 heeft N.V.A.-H.H.C. deelgenomen aan de Tijsseling-kampioenschappen.

Wij waren ingedeeld in groep C, samen met A.B.C., Brederode en Heeren-duinen.

Er werd deelgenomen bij de dames door E.Diricks, M.v.d.Berg, v.Keesom, M.den Nijs, M.v.Schie en M.Slewe en de heren: J.v.d.Dries, H.BRANDSMA, R.v.Fraeyenhove, G.Lohuis, K.Kwakman, P.Kwakman.

Door onze promotie vorig jaar naar de afdeling C was het wel duidelijk dat we dit jaar op heel wat sterkere tegenstanders moesten rekenen. En dat bleek maar al te duidelijk. We hoopten dan ook om tenminste tegen het sterk geachte A.B.C. nog een goed resultaat te bereiken. De uitslag werd echter 3-2 in het voordeel van A.B.C., zodat N.V.A.-H.H.C. volgend jaar weer een toontje lager moet zingen.



TENNIS OP ZONDAG

Zondagmorgen, even na het opkomen van de zon, sta ik met mijn vrouw een balletje te slaan op één van de banen, die N.V.A. ons ter beschikking stelt. Maar we kunnen net zo goed alle banen van het park nemen, aangezien we de enigen zijn.

Juist op die spaarzame momenten, die je alleen bent met je "eigen" vrouw, leer je haar pas waarderen. Je merkt dan dat ze meer kan dan koken en stofzuigen. Ze slaat een backhand gelijk een man en ze serveert zó vol topspin dat de ballen meters over het hek vliegen (na eerst gestuiterd te hebben natuurlijk).

'Samen de bal zoeken tussen hek en sloot kan ook bijzonder gezellig en leerzaam zijn.

Na een half uurtje te hebben ingeslagen, beginnen we meestal voor de punten. Bij de meeste echtparen kan dit leiden tot de grootste rampen. Bij ons echter niet. Al laten we elkaar lopen en al slaan we de gemeenste balletjes, we blijven elkaar waarderen en respecteren en dat blijft maar groeien. We worden zelfs verliefd.

Maar dan blijkt dat het wat drukkèr wordt. Zó druk zelfs, dat er moet worden geloot. Wij, sportief en verliefd als we zijn, gaan vrijwillig een uurtje aan de kant. Een heerlijk kopje koffie en lekker in 't zonnetje zitten. Oh, wat een sport en wat een vrouw.....

Helaas kan dat niet lang duren. Opeens breekt de hel los en word ik alle hoeken ingescholden. Iedereen, die speelt, kijkt op en ziet ons, net nog verliefd en nu op de rand van een scheiding. Alle verwijten krijg ik naar m'n hoofd: te hard geslagen, te zacht geslagen, te veel laten lopen, te weinig zelf gelopen. Enfin, om nog even het allerlaatste detail te vermelden: zij is terug naar mama en ik maar weer op de tennisbaan. Wat een rotochtend, hoewelwie is dat blondje op baan 14, dat eenzaam op een tegenspeler staat te wachten???? Wat een sport.....heerlijk!!!

Bertus

duintraining

Met ingang van zaterdag 10 oktober

gaan we weer beginnen met de duintraining.

plaats: KRAANTJE LEK
(midden-duin bij Cios)

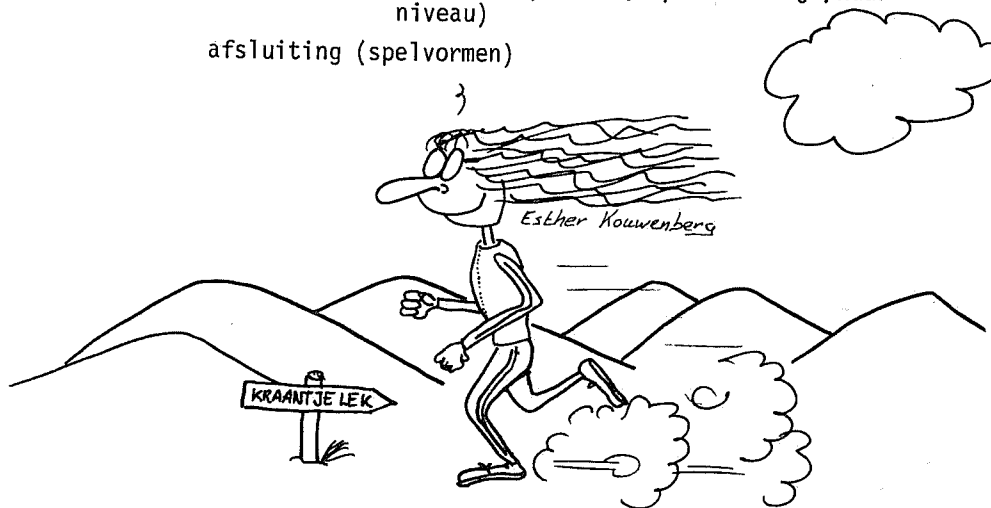
tijd: 10.00 - 11.30 uur

Alle leden en ouders zijn van (tennis, sportkern)
harte welkom

programma: warming-up: oefening

looptraining (langzaam opbouwen, op ieder zijn/haar
niveau)

afsluiting (spelvormen)



RANGLIJSTEN 1e KWARTAAL 1981 KRING NOORD-HOLLAND

Leden, ouders en andere belangstellenden van de afdeling Sportkern (zwemmen) kunnen de volledige ranglijsten over het eerste kwartaal '81 vinden in de Kringkrant 1981 nummer 5 (blz. 8 t/m 25)

INLEVEREN KOPIJ UITERLIJK
23 OKTOBER 1981

" SPORT TOTAAL ".

Dit is de naam van het kersverse sportblad, speciaal gemaakt voor Noordholland. Dit maandblad zal, vanaf september dit jaar, elke 3e week van de maand gratis huis-aan-huis worden verspreid in de woonkernen van o.a. Beverwijk en Haarlem. Daarnaast is het blad in de regio's te koop in de meeste supermarkten en zelfbedieningszaken.

Ongeveer een miljoen lezers in Noordholland krijgen dit sportblad straks onder ogen.

Sport Totaal belicht achtergronden van sporten, sportclubs en sporters in Noordholland; profsport en amateursport.

Met veel ruimte voor nieuwtjes en activiteiten op sportgebied in de regio. Een uitgebreide agenda van alle belangrijke sportevenementen in Noord Holland, krijgt een centrale plaats.

U kunt er aan meewerken deze agenda zo compleet mogelijk te maken door de evenementen van uw vereniging uiterlijk 5 weken voor het verschijnen van het blad aan ons op te geven.

Wij zullen de informatie dan kosteloos in ons blad opnemen.

Een andere mogelijkheid voor u is om ons in te lichten over b.v. een te vieren jubileum, een sporter die uitblinkt, of iemand die zich op bijzondere wijze voor zijn vereniging heeft ingezet.

Stuk voor stuk zaken, die het vermelden waard zijn.

Wij hopen op deze manier een wisselwerking tot stand te brengen tussen uw sportorganisatie en "Sport Totaal", waardoor de sport ook regionaal niveau de professionele aandacht krijgt die het verdient.

Het redactie-adres luidt: POSTBUS 340, 1520 AH WORMERVEER.



ook voor de
doe-het-zelver

Linoleum
Vinyl
Trapbedekkingen

fa.Huizinga

PARKET

OOK VOOR HET SCHUREN VAN
UW PARKETVLOER

Showroom:
Schoterweg 39, Haarlem

023- 264621



HUIZE ELHORST

SEDERT 1927

BANKETBAKKERIJ - TEAROOM

HET BESTE VAN HET BETERE

GROTE HOUTSTRAAT 170 - TEL 31.21 13 - HAARLEM



bm

mode voor het hele gezin

brokk' modehuis

pijnboomstraat 103 - 105 haarlem tel. 260424.

VOOR SPECIAAL MEUBILAIR



meubelfabriek Schalkwijk b.v.

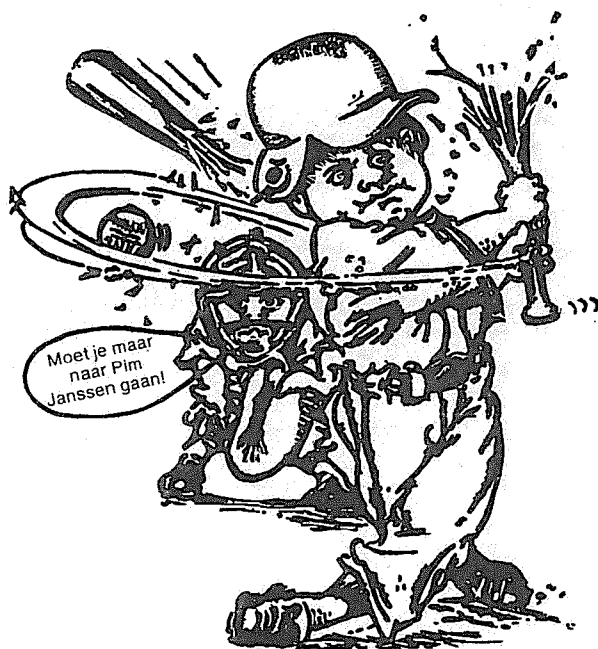
A. Hofmanweg 35 - Haarlem
Telefoon 023-320493*

alles op tennis-, zwem- en waterpolo gebied

N.V.A.-H.H.C. LEDEN OP VERTOON VAN HUN LIDMAATSCHAPSKAART 10% KORTING

(niet op tennisuitrusting)

Sporthuis **PIM JANSSEN**



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