

N J O R D

Red.adres: H.Rookhuiszen, P.Mondriaanstr. 45

Secr. G. Wildschut Tel. 18140

Paul Krugerstraat 8 zw.

beiden te Haarlem.



aangesloten bij de K.N.Z.B.

de Jaargang

Maart 1961

ZOMER '61 , WIJ , EN ONZE VACANTIE

In de zon bakken. - In het zilte of zoete nat duiken. - In de schaduw van een palm op een plezierig wit strand iets luchtigs doen. - Of een trainingsweek voorafgaande aan de Nationale Kampioenschappen. - Deense kust. - De zon zien ondergaan zittend op een top in de Ardennen. - Met de Eurosportring over de grens en daar dan sportieve contacten hebben. - Denk niet, het duurt nog zo lang ! Het is zo zomer ! Geef je op er zijn slechts 46 plaatsen, en dan gaan we met z'n allen naar de

Goede manieren zijn als de nul bij het rekenen.
Op zichzelf betekenen zij wellicht niet veel,
maar zij kunnen de waarde van al het andere
belangrijk verhogen .

S P O R T en S A U N A

Noorwegen, Zweden, Finland is de Sauna zo populair als bij ons de warme douche, nu heeft de laatste weinig, de eerste veel met training tot prestatie te maken.

Wat is nu de betekenis van de Sauna voor de Sport:

1. De sauna bevordert de conditie.

2. Zij bewerkt rechtstreeks verhoging van prestatie bij training en wedstrijd.

Dus naast training een doelmatige, d.w.z. hygiënische manier van leven :

a. rust, b. hoogtezon, c. gezond diët, d. Sauna bad.

Dus d., dit kan bevorderend werken op de stofwisseling, de bloedsomloop, ook is er een gunstige invloed op het negatieve zenuwstelsel.

VERHOOGING STOFWISSELING

Sauna veroorzaakt dus een zeer hoge lichaamstemperatuur, waardoor grote doorbloeding van de weefsels daardoor de dissiminatie (weefselherstel) en de assimilatie, dus ook stapeling van glycogeen tot op zekere hoogte.

DE VERHOOGING VAN DE FUNCTIE VAN DE BLOEDSOMLOOP.

Naats de hoge lichaamstemperatuur, werkt hierbij vooral de sterke oppervlakkige vaatverwijding. De Sauna ontziet het hart en oefent toch de bloedsomloop - Spierarbeid is n.l. niet aanwezig, wel rust, dus vermoeidheidsstoffen zijn niet, of weinig aanwezig.

Met het oog op de caonditie maken velen vaak twee fouten:

1. De sauna wordt vaak onderschat, men gunt zich erna meestal te weinig rust.
2. Het overschatten van het gewichtsverlies.

Dit laatste is alleen maar het geval bij uitgesproken dikzakken 1 tot 2 kilo, bij goed getrainde atleten hoogstens 5 ons.

Resumé. verstandig gebruik van het Saunabad, kan een hulpmiddel zijn tot prestatie.

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

-- Z O N D E R veel C O M M E N T A A R --

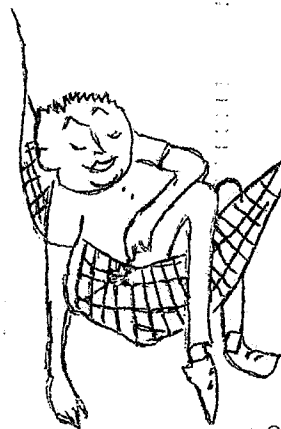
Even lezen, niet dadelijk zeggen, wat kunnen mij die namen schelen.

Henk Rookhuiszen	werkt + avondschool	Erwin Nieuwenhuizen	dagschool
Eddy Agter	werkt + avondschool	Wim Kroonsbergen	dagschool
André Hoysteeg	werkt + avondschool	Hans Wessels	dagschool
Frans v.d.Berg	werkt	George Berends	dagschool
Gé Wildschut	werkt	Wlady Kloos	dagschool
Jan Vierhout	werkt	Peter Leidelmeyer	dagschool

Dit zijn de " vroeg-oppers ", of te wel de ochtendploeg - De bloem van Njord-Volhouden is het devies.

OK

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



Werken is een van de plezierigste dingen die er bestaan. Maar we zijn per slot van rekening niet voor ons plezier op de wereld.

uit : Lof der luiheid

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

NOG EVEN en het gaat weer beginnen de lange- en de hele langbaanwedstrijden.

Van alle kanten stromen de data's weer binnen van de a.s. wedstrijden.

Wat vroeg ?, denk je misschien maar je zult zien het staat zo voor onze wel of niet aanzienlijke nous.

Ook dit jaar zal er een ploegje van Njord aan zoveel mogelijk wedstrijden meedoen om onze kleuren te verdedigen.

Zij zullen niet aan een stuk of wat meer wedstrijden meedoen als wat de hele grote groep zal doen. Nee, maar zij zullen practisch elk week-end in het water liggen in de maanden van Juni tot en met Augustus.

Van deze groep wordt niet alleen een lichamelijke prestatie geëist, die uiteraard wel de belangrijkste zal moeten zijn, maar ook een mentaliteit van de bovenste plank. Deze groep moet een zo hoog mogelijke teamgeest bezitten. Want dan pas zal zij een kans van slagen hebben.

Zij die deze groep gaan uitmaken behoeven echter niet, wat prestatie betreft, ver vooruit te liggen, maar moet wel een gezonde mentaliteit bezitten.

Denk je dat je aan laatst genoemde kwaliteiten beantwoord geef je dan op aan Henkie R.

HERO

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

DE REEDS BEKENDE DATA'S

<u>JUNI</u>	10	2 KM. wedstrijd	" De Robben "	(Zw.)
	17	3 KM. "	L.Z.O	
	18	2 KM. "	" Vahalias "	(Zw.)
	24	2 KM. "	" De Snippen "	(Zw.)
	25	2 KM wedstr.+prest.	Nept. Za.	
<u>JULI</u>	1	3 KM. wedstrijd	" De Gouwe "	(Zw.)
	1	Scheldebeke wedstrijd	" De Zeehond "	
	2	2 KM.	T.R.B .	(Zw.)
	2	6 KM. wedstrijd	C.S.V.	
	8	2 KM. "	F.Z.C. '54	(Zw.)
	9	Bosbaan wedstrijd	D.J.K / het IJ	
	23	8 KM. wedstrijd	D.J.K.	
	23	W.Z.P.C. 3 KM. wedstrijd		(Zw.)
	29	Nationale kamp. 1500 mrt.		

De dik onderstreepte wedstrijden gaan we in grote getalen naar toe. Die met een stippellijn onderstreept gaat één van onze allerbeste naar toe. Dit zijn de data's die tot nu toe bekend zijn.

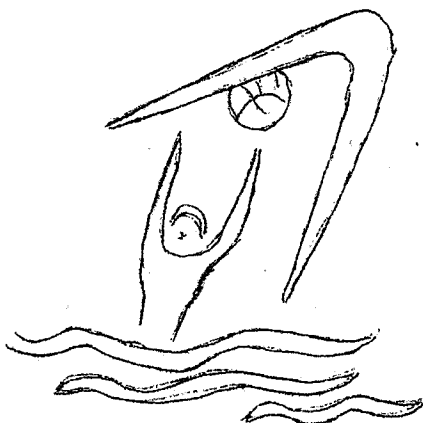
-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

POLO UITSLAGEN

Op Zaterdagavond 11 Febr. liet Heren 2 hun kunnen zien tegen H.P.C. Wij waren in topvorm de H.P.C.-ers kwamen er niet aan te pas. Ons team liet zien dat zij op hun trainingsuur niet stilzitten. Maar zich steeds meer technische handigheden aan laat meten. De stand voor hun kwam op 7 - 1.

---.---

Ons adspirantenteam heeft dit jaar hun wedstrijd er op zitten. Ondanks hier en daar een paar technische zwakheden werd er toch aardig gespeeld. Wat meer kijken en



beter plaatsen zal dit team goed doen. Deze wedstrijd werd jammerlijk van D.W.T. verloren met 1 - 3. Jongens volgende keer beter. Doe je best.

---.---.---

Op dezelfde avond 18 Febr. hebben de dames met 5 - 1 gewonnen van H.V.G.B. De dames waren lekker op dreef. Ze plaatste aardig en speelden goed samen. Ria moet alleen wat meer met de bal spelen in plaats van met de tegenspeelster.

---.---.---

Ook de heren 1 waren die avond in topvorm. Voor de rust rolde alles het vijandelijk doel in, zodat we de rust ingingen met 3 - 0. Na de rust werden zij wat overmoedig, de tegenpartij zag hierin hun kans schoon en zorgde dat er nog wat tegenpunten werden gemaakt. Eindstand 4 - 3 voor ons.

---.---.---

Dinsdagavond 21 Febr. zou heren 2 gespeeld moeten hebben. Doch de tegenpartij N.V.A. 2 kwam niet opdagen, zodat zij wel heel makkelijk aan hun 5 - 0 overwinning kwamen.

Zoals we allen zien gaan de teams lekker vooruit. Doch we mochten nog niet tevreden zijn. Het moet en kan nog beter.

De red.

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

K R I N G W E D S T R I J D E N

Op Vrijdag 17 Febr. j.l. hebben we de kringwedstrijden gehouden in Stoopsbad. Hans Man in 't Veld heeft die avond een eervolle eerste plaats kunnen bezetten op het nummer 50 mrt. rugslag in de tijd van 36.1 sec. (Goed zo Hans, volhouden zo). Op de 100 mrt schoolslag hebben we de tweede en de derde plaats kunnen bemachtigen. Dit werd verzorgd door Erwin N. tweede in de tijd van 1.26 en Henkie R. derde in de tijd van 1.26. (We waren goed op de schoolslag).

Ons estafette team (de 3 x 50 mrt. wisselslag) is op de derde plaats terecht gekomen in de tijd van 1.43,9. Bij de dames hebben we die avond diverse diskwalificaties te incasseren gekregen, doordat er, bij de schoolslag, niet met twee handen boven water gekeerd werd.

Dus attendeer ik jullie daar nog even extra op.

Hier de verdere uitslagen:

50 mrt. vrije slag jongens A.

R. Gruppelaar 39.2, Hans Wessels 38.9

50 mrt. vlinderslag meisjes B.

Loes Schuit 44.2

50 mrt rugslag jongens B.

Martin Broekhuis 48.3 (ged.) H.H osselot 49.3, G. Berends 45.6

H. Man in 't Veld 36.1 (1e)

50 mrt. schoolslag dames nieuw.

A. Boyer 54. (ged.), M. Tullenaar 54, H. de Smith 53,5 (ged.) R. Tibool 52 (ged.)
L. Wildschut 47.6, L. Schuit 47.5, N. Koster 47.1, R. Roskam 46,9.

100 mrt schoolslag heren nieuw.

H. Ramakors 1.43,8 - H. Langeveld 1.43.8 - A. Smal 1.39,9 - W. Kroonsb. 1.36,1 -
A. Heysteg 1.31 - H. Rookhuiszen 1.26 (3e) - Erwin Nieuwenh. 1.26 (2e)

3 x 50 mrt wisselslag est. dames nieuw.

Njord 2. 2.24,6 (God.) - Njord 1. 2.06.

3 x 50 mrt. wisselslag heren nieuw.

Njord 3. 2.03 (ged.) - Njord 4. 1.56 - Njord 2 . 1.48,1 - Njord 1. 1.43,9 (3e)

100 mrt. rugslag heren

R.v.d. Brink 1.26,7 - Gó Wildschut 1.20,2

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

M E D E D E L I N G E N

Helaas zijn we gedwongen de volgende verklaring te geven, om een verkeerde voorstelling van zaken te voorkomen.

Ton Scheelings en Kees v.d. Veldt

Hun is aangeraden te bedanken wegens mentaliteits fouten.

Zij hebben hieraan gevolg gegeven.

Het Bestuur

Alle jongens en meisjes, die niet in staat zijn s 'morgens te komen, zou ik willen aanraden, kom dan wat regelmatig DINSDAG 's AVONDS en ZATERDAG TUSSEN DE MIDDAG eens extra zwemmen.

Dan zijn er meestal nog meer van ons, en het is weer eens een extra schoonmaakbeurt.

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

A G E N D A

.....

1. Woensdag 8 Maart 1961 JAARVERGADERING !!!!!
2. Dinsdag 14 Maart 1961 Kringwedstrijden in Sport (D.W.T.)
aanvang 20 uur.

1. 33 1/3 mrt. rugslag meisjes 12-13 jaar.
2. 66 2/3 mrt. vrije slag jongens 14-15 jaar
3. 200 mtr. schoolslag heren (3.08 lim.)
4. 66 2/3 mrt. schoolslag meisjes 14-15 jaar
5. 5 x 33 1/3 mrt. vrije slag est. meisjes 12-13 jaar
6. 66 2/3 mrt. rugslag heren
7. 4 x 66 2/3 mrt. wisselslag meisjes 14-15 jaar
8. 100 mrt. vrije slag heren
9. 66 2/3 mrt. dolfijn dames junioren

3. 16 - 22 JULI onze Rhoingau sportvacantie .
initiatief: Hans Man in 't Veld

Haarlemse Zwemvereniging " Njord " 59.
opgericht 5 Juni 1959.

Secr. Paul Krugerstraat 8 zw.

Haarlem, maart 1961

Aan de leden en belangstellenden.

Bij deze wordt U uitgenodigd tot het bijwonen van de jaarlijkse algemene vergadering, welke gehouden zal worden op WOENSDAG 15 MAART 1961.
Aanvang 20 uur in het zaaltje speeltuingebouw Voortingstraat.

A G E N D A :

1. Opening
2. Notulen
3. Ingekomen stukken
4. Jaarverslagen: a. secretaris
b. penningmeester
c. technische raad
d. verslag kascommissie
5. Vaststelling begroting
6. Bespreking zomeractiviteiten (jaarprogramma)
7. Pauze
8. Verkiezing bestuur
9. Verkiezing technische raad
10. Verkiezing redactie Njord Sport
11. Verkiezing Kascontrole commissie
12. Voorstellen
13. Rondvraag - Gezellig slot

Toelichting punt 8: Bestuursverkiezing.

Aftredend zijn: C. Roskam en Rookhuiszen, deze zijn herkiesbaar.
Gé Wildschut bedankt als secretaris. Candidaat voor deze functie is
Nel Koster. Tegencandidaten indienen tot vóór de vergadering.
Voorstellen moeten vóór 8 Maart schriftelijk worden ingezonden bij de
secretaris en moeten voorzien zijn van 3 handtekeningen van stemgerech-
tigden. (boven 18 jaar).