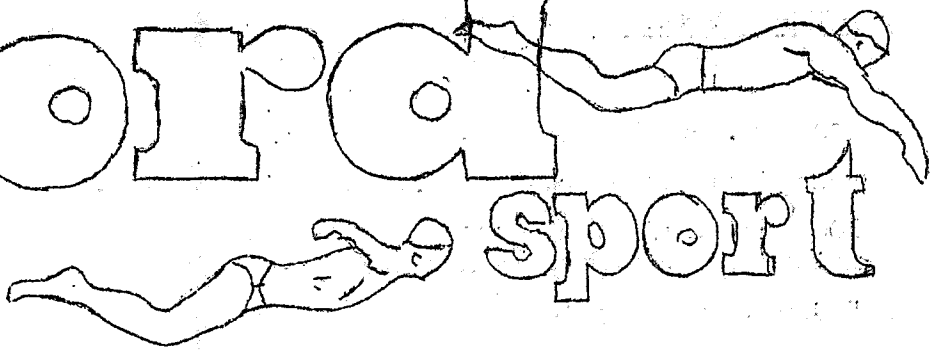


Njord Sport



4e Jaargang

Januari 1962

Red. : H. Rookhuiszen
P. Mondriaanstraat 45, Haarlem
Tel. 18140

ZWEMFEEST

Z A T E R D A G - 10 F E B R U A R I

In het vorige " Njord-Sport " hebben jullie al iets kunnen lezen over de INTERNATIONALE ZWEMWEDSTRIJDEN die wij organiseren.

Nu wil ik er uitvoerig op terug komen omdat 10 Februari bijna voor de deur staat. Ik zou nu niet alleen iets willen zeggen, maar ik zou het van de toren af willen schreeuwen :

dat het bijna zover is 10 FEBRUARI, ONS ZWEMFEEST

een datum, een zwemfestijn waarvoor we dag en nacht voor in de weer zijn geweest en nog zijn. Dat het niet zomaar gaat zal ieder bekend zijn. Er is de laatste weken een massa werk verzet.

BIJVOORBEELD : De clubs zijn uitgenodigd

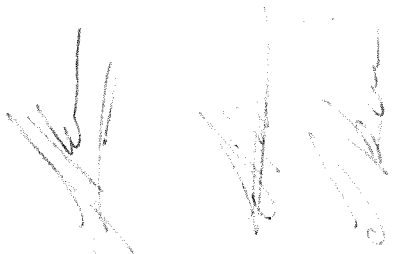
SAERLANDSE ZWIMBOND
DUITSLAND

V.Z.V. - VLAARDINGEN

LEIDSE WATERVRIENDEN

H.V.G.B.

NJORD '59



Doe dit en geef je dan op bij : NEL KOSTER : Graafschapstraat 4
of bij : de redactie, tel. 18140

ALS LAATSTE WIL IK NOG OPMERKEN

Dat wij alle Njord-leden op deze wedstrijden verwachten. Ook al hebben zij geen speciale taak of doen niet mee aan de wedstrijden.

Ook nog dit :

Gezien dat de wedstrijden een officiëel karakter dragen, moeten wij jullie er op attenderen dat wij ons ook zodanig moeten gedragen. Ach.... ik weet wel dat ik je hierover niets behoef te vertellen. Ik kan het met de opmerking af, gedraag je als een NJORD-lid, zoals dit een NJORDIST betaamt.

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

IK SPREEK VAAK IN MEZELF, DAN KRIJG IK TENMINSTE NIET VAN DIE
STOMME ANTWOORDEN.

Dick van Dijk

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

OM MET VERONICA TE SPREKEN

De sterren neigen wel, maar dwingen niet, het gaat er om wat je nu gaat doen..... Want aan het doen ligt het. Mogelijkheden ten over. Om sportief iets te bereiken is regelmaat iets waar we niet genoeg op kunnen hame- ren. Voor onze polo-ploegen is het noodzakelijk om weer eens bij elkaar te komen om zowel te praten over de nieuwe opstelling als over de theorie. De Kring Haarlem heeft een extra trainingsgelegenheid geschapen en wel op Donder- dagavond van 9.15 - 10.15 uur voor slechts f 0.40. Hiervoor kun je je nog opgeven bij Wim Kroonsberg.

Ons oefenuur is zoals bekend op Zondagochtend van 7.15 - 8.15 uur en daarna dan het uur voor de polo-training in samenwerking met D.W.R. van 8.15 - 9.15 uur. En hiermee is de Zondagochtend training nog niet ten einde. Want dan komt het pas. Conditie-training bij " Kraantje Lok " van 10 - 11.30 uur.

Verder is er dan nog de ochtend-zwem-training, dus iedere ochtend om 7 uur en de conditie-training op Zaterdagmiddag 3 uur.

Voor velen zullen al deze mogelijkheden en tijden, bekeken worden als een soort bladvulling en daar ben ik dan ook blij om. Maar toch zullen er nog wel leden zijn, die dit nog niet allemaal wisten. En daarom ben ik er in het eerste krantje van het jaar maar eens mee begonnen.

Dus geniet van je sport door aan alles mee te doen.

Tot ziens, OK

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

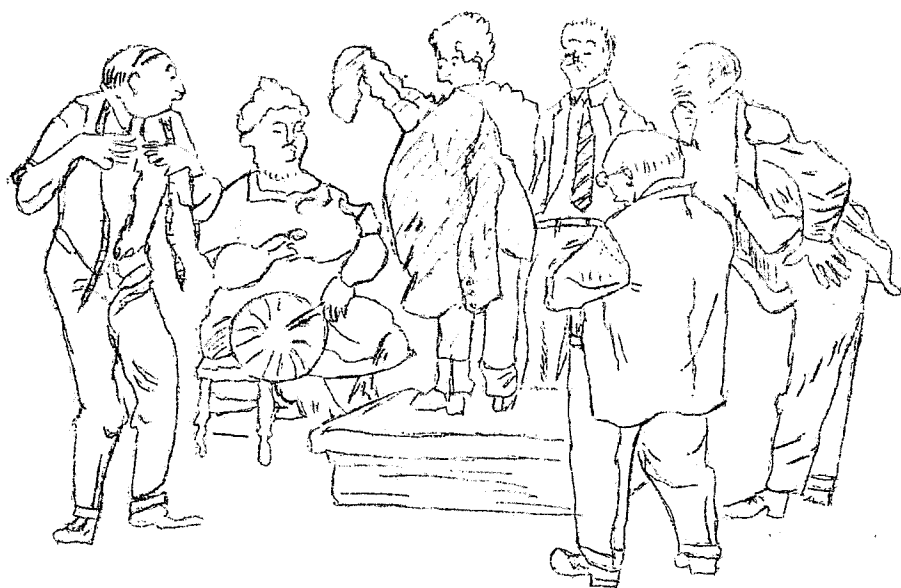
VERKOOPT NU REEDS DE TOESCHOUWERSKAARTEN EN DE ZITPLAATS OP DE
TRIBUNE IS VERZEKERD

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

ZAND - ZEE - en SODA

Zeehelden kennen we uit de geschiedenis : Piet Hein uit de slag bij Nieuwpoort enz. Maar zeehelden die zelf de branding trotseren zijn pas ontstaan bij de geboorte van Njord. Pers en televisie verkondigden deze jaarlijkse heldhaftige gebeurtenis. Ingrid Colijn (7), Carla J. en Nel waren de heldinnen.

EEN PAK VOOR HENKIE



Men herinnering met wat
heimwee en wat humor aan
mijn jeugd in Stadskanaal

Ed.

Wanneer kocht men nu zijn winterpak of een overjas. Natuurlijk in de lente. In de lente had je kans op een koopje, een blauw kangaren of een duffel waar ze vorige winter mee waren blijven zitten. Men nam zoveel mogelijk familie mee. Men moest voor elke eventualiteit gedekt zijn en niet een risico nemen.

De dagorder luidde : " Wij gaan voor Henkie een pak kopen ". Waarna dan elk detail van de expeditie zorgvuldig werd voorbereid. Het moest in elk geval op Zondag gebeuren vanwege de " snieder ". Een snieder is een kenner, een baas in zijn vak. Elke familie bezat er een, meestal een oom of een neef, die perser was in een broekenfabriek en dus alles wist van stof en snit.

Eindelijk is dan alles klaar voor de start. Iedereen is er. Moeder, vader, de oudste broer. de " snieder" en natuurlijk de dertienjarige Henkie, die voor het eerst van zijn leven een pak krijgt, dat speciaal voor hem werd gekocht. Een blauw kangaren pak, dat hij voor het eerst aan mag op de Paasdagen aanstaande in April. De " snieder" kende altijd een zaak, waar je wel een koopje halen kon. Dus trok de familie daarheen, de " snieder" voorop.

Wordt vervolgd.

Dit verhaal telt nog vele pagina's. We kunnen het als vervolghet verhaal voortzetten op veelvuldig verzoek bij de red. Dus dan horen wij het wel.
red.

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

OLIEBOLLEN - A V O N D

We kunnen zeggen groots, ongekend. Een avond vol plezier, eetwaar, strijdlust etc.

Oliebollen overheerlijk, helaas wat weinig. Hans Man in 't Veld in zijn één man show ongekend, wie had dat gedacht ?

Judo door Judoka's van onze club. Cor v.d.Geest de grote favoriet. Ik kan nog een poosje doorgaan zo, maar dat wordt wat eentonig. Kortweg een feest waar we trots op kunnen zijn. Het was weer een evenement van NJORD.

De helden waren :

Pim H. - Ruud v. W. - Cor v.d.G. - Eddie P. - George B. - Wim Kr. - Ok v.B. -
Henny R. - Paul de B. - Bert S. - Henk v. H. - Eddie A. - Hans M. - Ronals K. -
Sieb - Tom T. - G6 W. - Henk R. - Paul M. - André S. - Benny O. - Niels v.W. -
Piet de D. - dus alles met elkaar 27 deelnemers.

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

POLO - UITSLAGEN

De heren 2 speelden geen onverdienstelijk partijtje. Maar zij moesten er om denken dat het een balspel is en geen spel om met je mannetje te spelen. Ook moet je niet op een kluitje gaan liggen want dan lig je elkaar in de weg. Denk dus hier voortaan aan en het zal nog veel beter gaan. Dit keer was het een 2 - 2 gelijkspel tegen D.W.R. 3.

ALLE POLO-UITSLAGEN

Kring :	D.W.R. 2 - Njord	2 - 3	2 Dec.
	H.P.C. 2 - "	1 - 6	23 Dec.
	Njord - V.Z.V.	2 - 4	21 Oct.
	H.Z.V. - Njord		20 Jan.

K.H.Z.B.	Njord - Vliegende V.	2 - 1	4 Nov.
	" - Heren	1 - 1	18 Nov.
	Zwet - Njord	2 - 2	25 Nov.
	V.Z.V. - Njord	8 - 2	29 Nov.
	Snip - Njord	1 - 0	16 Dec.
	Njord - A.Z.70		16 Jan.
Adsp.	D.W.T. - Njord	4 - 1	3 Dec.
	H.P.C. - Njord	8 - 2	10 Dec.
	N.V.A. - Njord	0 - 5	20 Dec.
Heren 2	Njord - Haarlem	3 - 10	20 Oct.
	H.V.G.B. 3 - Njord	2 - 2	11 Nov.
	Njord - H.P.C. 3	1 - 6	16 Dec.
	Njord - D.W.R. 3	2 - 2	13 Jan.

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

KAN ER BIJ JE THUIS OOK NOG EEN SAERLANDER SLAPEN 10 FEBRUARI ????

TRAINT REGELMATIG. DE PLOEGEN WAAR WE 10 FEBR. TEGENOVER KOMEN TE STAAN ZIJN STERK !

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

GAAN WE MET VACANTIE NAAR JOEGOSLAVIE ?? JA .

Dan even iets over het geld. Als gevolg van de herwaardering van de Dinar ontvangen wij voor f 100, - inplaats van 10.526 dinars nu 15.789 dinars, waar dan nog 600 dinars bijkomen als gevolg van de revaluatie van de gulden vorig jaar. Voor een eenvoudige warme maaltijd, betaalt men circa f 1.40, de prijs van een kopje koffie varieert van 18 - 40 cent.

Jullie opmerker zou nog wat tips kunnen geven over : toeristen visum - reis per vliegtuig of trein - hotelkosten - boottochten - het wegennet enz. maar hij gelooft dat dit alles rustig aan de Euro-Sportring kan worden overgelaten. Het wordt weer net zo luisterrijk als vorig jaar.

Denk jullie er om dat er voor 15 Febr. f 25, - betaalt moet worden bij Nel Koster ? Dus maak niet alles op.

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

NIEUWJAARS GROETEN

Een jaar vol succes wordt ons toegewenst door Kees de Hollander. Hij doet dienst op Nieuw-Guinea. Ken je hem nog ? schrijf hem dan eens. Zijn adres is : K. de Hollander

41 - 08 - 05 - 141

Klu - NAPO 5500
Utrecht - station

Ook Cor Lenaarts , Nieuw-Zeeland stuurde ons zijn beste wensen voor het nieuwe jaar.

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

IS JE NJORD-BROEK IN ORDE, OP DE LAATSTE DAG VOOR DE INT. " GREEN SPOT " WEDSTRIJDEN
HEEFT M. GREEN TIJD MEER.
DAMES : LICHTBLAUW MET N. IS HET IN ORDE ???

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

De Amerikaanse Sport fysioloog Prof. Dr. Th. K. Cureton, leider van de fitness-school der Universiteit van Illinois.
Heeft in zijn lezing

" PHYSICAL FITNESS IN THE UNITED STATES for children en adults '60

de mening onderstreept, dat kracht van hart en longen van groter belang zijn voor het opvoeren van de gezondheid en de persoonlijke prestatie, dan de spierkracht. Dr. Cureton zegt zelf al, dat we hem niet verkeerd moeten begrijpen, spierkracht is natuurlijk wel te verbeteren, maar mensen met een behoorlijke spierkracht zullen toch altijd de sterkste blijven of ze nu veel of helemaal niet oefenen. Zij hebben nu eenmaal die bepaalde (spier)kracht.

Met de bloedsomloop is het anders gesteld. Deze reageert veel beter op een training dan spierkracht.

Welke oefeningen zijn nu het nuttigste ? Dr. Cureton is van mening : Ritmische, onafgebroken duuroefeningen. o.a. veldloop, fietsen, marsen, afstand zwemmen, vooral goed op een regelmatige diepe ademhaling letten. Dit soort oefeningen is aan te raden voor alle mensen op alle leeftijden, die zich fit willen voelen ! Wil men dit doen, niet alleen als " keep fit " oefeningen, maar ook als training dan zal men geleidelijk aan het tempo moeten opvoeren en de training dan dagelijks van 30 tot 6 minuten moeten volhouden. (loop naar de muur en circuit lopen is dus wel het beste gedeelte van onze conditie-training).

Jan Eichhorn van D.W.T. loopt vrijwel dagelijks, wat was zijn reactie ;
" Na de ochtend zwemtraining voel ik me minder moe ".

RESUME - opvoeren van prestatie vereist long en hart kracht dit te bereiken vereist duuroefeningen - maar dit weer uitvoeren in dagelijkse regelmaat. Dr. Cureton: geen bezwaar jeugdige te beginnen. Spierkracht opvoeren blijft van belang, maar niet in de eerste plaats.

Ok v. B.

Tweede Kerstdag ; zes graden vorst ; 4250 mtr. lopen, dus niet wandelen.

Wit gevroren duinen, een harde vloer. Niemand had ook maar het flauwste vermoeden wat dit zou worden. Verstuikte enkels ? Uitvallers ? Slechte tijden ? Even een gedachte aan, " zullen we het uitstellen ? " Nee, er wordt gelopen, en hoe, als nooit tevoren. Wacht even, op de juiste volgorde.

Eerst de adspiranten + dame.

9 en 10 : Pim Huig (in groot gala) en Loek Derks, Haarlem - 8: Bert Schaaf (in zwembroek, niets geen last van de kou, 31.49) - 7: Coen Sol, Haarlem 27.42 pers. record - 6 : de 1e dame, Carla Jansen 25.38 - 5: Judoman N.J.J.B. Cor v.d.Geest 24.01 - 4: Paul Man in 't Veld op ongekende hoogte 22.34,5 - en dan één, twee en drie :

1. Hans Man in 't Veld 20.59
2. met Niels op z'n hielen 21.-
3. in soepele cadans Benny Oome 22.20. Hé, hé.

Dan de heren. Bij afwezigheid van Arnout Bos was de uitslag een open vraag, dus de strijd spannend. Tijden meesterlijk, ongekend in onze veldloop geschiedenis. Ik begin de ranglijst onderaan, meteen met een behoorlijke tijd van 26.05 gelopen door Joop de Dood - 13: Hennie Ramakers 25.50, genoeg inspanning voor een hele week- 12: Henkie Rookhuiszen 24.09, je maakte je zorgen over de paralax aflijder van je nieuwe camera denk ik. 11: een nieuwe naam Dick Wernsen 23.15 - 10: Jan Vierhout 20.41.5 still going strong - 9: Henk van Hemert, D.W.R. 20.33 - 8: N.A.J.A. Judoka Piet de Dood 20.26 - 7: Rob Siebeling 20.14 nog steeds je ademhaling niet onder de duim - 6: Jan v. Hemert, D.W.R. 20.04.5 (drie kilo afgevallen) - 5: Andree Smal 19.19 je komt er weer steeds meer in ! - 4: Pim Janssen, D.W.R. 19.14.5.

De Besten, driemaal onder het record :

1. Ruud van Weene 17.48
2. Wim Kroonsberg 18.07
3. Eddy Agter 18.35

Hiermee is ook deze Kerstveldloop weer geschiedenis, Dodelijk benieuwd ben ik naar de Robben veldloop van de tweede Paasdag.

Ok v. B.

P.S. Namens de winnars nog hartelijk dank voor de worsten, gratis ter beschikking gesteld door: Sol uit de Spaarnhovenstr. en v. Hemert, Kloosterstr. Ook nog dank aan Paul de Bruin voor het graveerwerk. Jammer dat je zelf niet meeliep.

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

A G E N D A : 23 Januari : Kringwedstrijden
10 Februari: Int. Green Spot 5 kamp
6 Maart : Kringwedstrijden
21 April : Kienavond
22 April : Verplicht uitslapen
23 April : 2e Paasdag. Robben Veldloop
31 Mei : Hemelvaartsdag, Fietsen ralley
2-3-Juni : Polo-dagen U.Z.S.C.
9-10-11 Juni: Pinkstersportkamp
29 Juli-5 Aug.: Kampeerweek met Nat.kampioenschappen
17-29 Aug. : Internationale zwemwedstrijden in JoegoSlavië met deelname van Njord.

