

NJORD SPORT

officiëel orgaan der z.v. NJORD '59.
opgericht 5 juni 1959.

aangesloten bij de K.N.
Kon.Goedgekeurd 24 mar

redactie :
Rob Gruppelaar,
Sterreboschstraat 33,
Haarlem.

secretariaat :
Hans Man in't Veld
Oranjeboomstraat 19
Haarlem. tel.14829

November 1964. Wat is er weer veel gebeurd deze maand ! ! !

Als een flits zijn deze 31 dagen
weer een nieuwe Njord-belevenis
merseizoen zitten. De polocompe
strijd van de dames tegen V.Z.V.
gingen tegen H.V.G.B. met 10-1
Het bestuur vergaderde op 31
een dag later Ferry de Bruyn
71 jongens en meisjes gingen in
er tijdens de herfstvakantie
te herfstvakantietraining plaats
waren er tijdens ons clubuur bij
12 jongens aanwezig onder wie
spelen ! !

Op 9 november werd ons aller Willy
zoon Paul Frederik genaamd ter-
zich ging verloven met Ria Wesse-
linge wedstrijden vond plaats op
dag speelde ons jeugdteam een
tegen D.W.T. enz. enz.

Je ziet het was me het maandje
alles deelgenomen ? was je op het
training ? Was de herfstvakantie
meer te doen?

Je weet het, ons streven is iede-
mee ze te organiseren, maar pro-
doen.

oooooooo
TWEDE DEEL ONDERLINGE WEDSTRIJDEN IS
VERSCHOVEN VAN 29 NAAR A.S. ZONDAG 2. NOV.
oooooooo

weer voorbijgegaan met iedere dag
alsof we midden in het drukke zo-
titie begon voor ons met een wed-
die eervol werd verloren, de Her-
ten onder.

oktober terwijl de T.R.vergadering
tot zwemsecretaris benoemde.
deze maand ter sportkeuring terw-
o.l.v. van Ok een keiharde ingel-
vond. Op zondagmorgen 8 november
de polotraining op het eerste uur
slechts 2 (!) die in ons eerste

Malepaard-Franken verblijd met ee-
wijl op 14 november "im Kroonsber-
lius. Het eerste deel van de onde-
15 november, diezelfde zondagm-
leuk vriendschappelijk partijtje

wel. Maar in hoeverre heb jij aar-
klubuur ? Dee je mee aan de ochte-
geen mooie gelegenheid om iets

re dag een Njord-aktiviteit. Hel-
beer in ieder geval er aan mee te

red.

++++
+ KRANTEN AKTIE TEN BATE VAN HET KLUBHUIS ! ! !
+

+ Door Frans van de Aardweg, Kees Klarenbeek en Albert Zeijlemaker
+ wordt er in de komende periode een krantenaktie georganiseerd
+ Wilt U mee helpen deze aktie te doen laten slagen, waarschuwt U
+ dan als U oude kranten heeft. Het centrale adres is: Kees Klaren-
+ beek, J.J.Hamelinkstraat 30'', Haarlem.
++++

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN WORDEN VERSCHOVEN WANT SINT-NICOLAAS KOMT ! !

We hadden eigenlijk al de hoop opgegeven, maar op het laatste moment is er toch een goed bericht gekomen ; DE SINT KOMT. Stuurde de Goed heiligman ons voorgaande jaren altijd lang van tevoren een brief, dit jaar was hij ons hoogstwaarschijnlijk vergeten. Gelukkig heeft een van het bestuur hem j.l. zaterdag nog te pakken gekregen in de drukte bij de aankomst te Hoorn. Ach ja natuurlijk, heeft Sint-Nicolaas toen gezegd, ik moet ook nog bij de jongens en meisjes van Njord op bezoek, weet je wat ik kom op 29 november langs, doe ze allemaal alvast de groeten en tot ziens". Meer heeft de Sint niet gezegd maar voor ons was het genoeg om een zucht van verlichting te slaken en uitte roepen : "De Sint Komt".

Je begrijpt natuurlijk wel dat we vanwege tijdnood de onderlinge wedstrijden niet op 29 november kunnen uithouden, we hebben ze daarom een week vervroegd en zal het tweede deel van de onderlinge wedstrijden worden gehouden a.s. zondag 22 november om 7 uur in het Sportfondsenbad. De kinderen van de groepen van Ma, Ome Toon, Hans en gedeeltelijk Paul de Bruyn zwemmen gewoon om 8 uur in het instructiebad.

Het programma van het tweede deel van de onderlinge wedstrijden bestaat uit de volgende nummers :

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 33 m. rugslag C. | 7. 100 m. schoolslag groep D. |
| 2. 66 m. rugslag Heren B. | 8. 100 m. rugslag groep A. |
| 3. 66 m. rugslag groep D. | 9. 3 x 33 1/3 m. wisselsl. groep C. |
| 4. 33 m. vrije slag groep C. | 10. 100 m. vrije slag groep B. |
| 5. 100 m. dolfijn groep A. | 11. 66 2/3 m. dolfijn groep D. |
| 6. 4 x 66 2/3 m. wisselsl. groep B. | 12. 200 m. vrije slag groep A. |

(Voor uitslagen en standen van het eerste deel zie elders in dit blad)

29 november SINT NICOLAAS- FEEST.

Veel bijzonderheden weten we hierover nog niet, wel weten we dat het eerste uur gewoon verloopt, de kinderen van het tweede uur moeten reeds om kwart voor acht bij het zwembad zijn. Alle ouders zijn ook van harte welkom, maar denkt U erom dat U voor acht uur in het zwembad bent want na achten sluiten we de deur. Sint Nicolaas wordt om ongeveer 8.15 uur verwacht en zal persoonlijk de prijzen van de onderlinge wedstrijden uitreiken.

MEVR. LE BELLE NJORD'S EERSTE DAMESTRAINSTER.

=====

Sinds enkele weken staan onze dames o.l.v. Mevr. Le Belle, die de moeilijke taak heeft opgenomen om o.a. het damespolo op een hoger niveau te brengen maar daarnaast ook de damesploeg homogener te maken en uitte breiden. Mevr. Coby Le Belle is eigenlijk zeer plotseling bij ons gekomen na een lange periode bij D.W.R., waar zij o.a. in het eerste heeft gespeeld en later een damesploeg heeft geleid. Wat het technisch gedeelte betreft weet zij dus van wanten, maar toch zal zij vele moeilijkheden moeten overwinnen o.a. veroorzaakt door de onbekendheid met de meisjes. Gelukkig neemt dit laatste al wat af en is ze al een vertrouwd figuur op ons clubuur maar ook daarbuiten zoals op de T.R. vergadering die zij reeds heeft bijgewoond. In ieder geval wordt haar toewijding zowel door de dames als door het bestuur bijzonder geapprecieerd en derhalve wensen wij haar dan ook veel succes en sterkte in de komende, hopenlijk lange, periode.

RECORDS ARE MADE TO BE BROKEN.

Is een maal de psychologische barrière doorbroken, dan volgen er meer De jongen of het meisje dat zegt, ik kan niet bereikt niets omdat hij of zij niet probeert.

Degene die zegt ik kan het is degene die wel probeert en uiteindelijk zal zegevieren.

Zo zal het ook weer met onze aloude Kerstveldloop zijn.

Eerst was het de niet verslaanbare " FOLLEY THE GREAT " later Arnoud Bosch. Ook Ruud van Weene heeft nog eens de topplaats gehad onder onze lopers.

KERSTVELDLOOP 1964 ? ? ? ? ?

Onze veldloop zal weer vele benen in beweging brengen er wordt reeds dagelijks voor getraind.

Het ruiterspad is vaak plat getreden door mensenvoeten en dat hebben we van de 10 jaar die we achter Kraantje Lek trainen nog niet meegemaakt. Er zullen dit jaar weer meer lopers zijn die onder de 20 minuten zullen lopen, daar ben ik van overtuigd.

Niet alleen Njord leden zullen aan onze wedstrijd deelnemen. okk leden van o.a D.W.R. en H.P.C. zullen vertegenwoordigt zijn.

Degene die zal winnen krijgt het ook deze keer weer niet cadeau.

Trouwens niemand krijgt iets cadeau, want alleen de Kerstveldloop uitlopen is al een prestatie van de eerste orde, en daat mag je trots op zijn.

Het zou leuk zijn om te weten, wie van de deelnemers deze veldloop voor de vijfde keer meelopen? Meld je bij ondergetekende

OCK VAN BATLNBURG

Zomerzorglerlaan 32 Bl'daal.

.....

HERFST - VAKANTIE 1964.

Juist de vakantie is zo uitermate geschikt om jouw sport te beleven zoals het eigenlijk dagelijks moet en waar we ook dagelijks naar zullen streven Ondergetekende had enkele vakantiedagen gespaard om deze herfsttraining te stimuleren.

Het aantal trainingsuren dat we gezamenlijk afspraken is opgelopen, in die vijf dagen van zaterdag t/m woensdag, tot 15 uur - 40 min.

Een viertal had nog meer energie en deed er een uur halteren bij (Bram Daan, Albert, Ferry en Frans) mensen dus uit echt sporthout gesneden.

Ook de kerstvakantie zullen we weer gebruiken om onze konditie op te voeren.

Ik daag alle leden van Njord uit bij alle Kersttrainingen aanwezig te zijn.

Ok.

ROB GRUPPELAAR is via een Kringsselectie, uitgekozen om deel te nemen aan een nationale jeugd selectie waterpolo , welke op 22 november a.s. in Amsterdam zal worden gehouden.

DENKT U ER OM DAT DE CONTRIBUTIE 1964 VOOR 1 DECEMBER BETAALD MOET ZIJN
HET GIRO NUMMER IS 4 5 2 1 9 8.

CLUBRECORDLIJST

Muurloop	H.	Arnoud Bosch	16.01	2e kerstdag '63
	D.	Carla Janssen	23.58	
50 m vrij.	H.	Rob Siebeling	27.2	9-4-'61
	D.	Carla Janssen	31.-	18-12-63
50 m rugslag	H.	Rob Siebeling	32.6	..-7-'61
	D.	Let Wildschut	38.8	
50 m dolfijn	D.	Carla Janssen	33.1	15-3-'64
	H.	Ed Agter	30.2	..-7-'63
50 m schoolsl.	D.	Tillie v. Wissen	42.4	'58
	H.	Jan Vierhout	38.5	2-8-'62
100 m schoolsl.	D.	Tillie v. Wissen	1.32.-	7-2-'57
	H.	Jan Vierhout	1.19.-	4-10-'58
100 m vrije sl	D.	Carla Janssen	1.06.8	22-2-'64
	H.	Rob Siebeling	1.01.8	23-1-'62
100 m dolfijn	D.	Carla Janssen	1.16.-	D.A.W. '63
	H.	Ruud van Weene	1.10.-	3-2-'63
100 m rugsl.	D.	Carla Janssen	1.24.-	15-3-'64
	H.	Rob Siebeling	1.12.-	9-11-'61
200 m vrije sl.	D.	Carla Janssen	2.25.-	Bremen
	H.	Bennie Oomen	2.15.-	Nat. Kamp. '64
200 m rugslag	H.	Rob Siebeling	2.34.-	Mil. Kamp. Parijs
200 m school	D.	Tilly v Wissen	3.19.-	Velzerend '57
	H.	Jan Vierhout	2.53.-	Groningen '57
400 m vrije sl.	D.	Carla Janssen	5.04.-	Londen '64
	H.	Rob Gruppelaar	4.49.-	Nat. Kamp. '64
800 m Vrije sl.	D.	Carla Janssen	10.40.9	Nat. Kamp. 1500 '64
	H.	Rob Gruppelaar	10.13.8	Nat. Kamp. 1500m '64
1000m vrije sl.	D.	Carla Janssen	13.27.7	Nat. Kamp. 1500 '64
	H.	Rob Gruppelaar	12.52.4	Nat. Kamp. 1500 '6.
2000 m vrij	D.	Carla Janssen	27.53.3	Bosbaan '63
	H.	Bennie Oomen	27.18.-	Sas v Gent '64
3000 m vrij	D.	Carla Janssen	42.42.-	Waranda '63
	H.	Rob Gruppelaar	40.50.-	,, '64
4 x 50 m wissel	D.	Carla Janssen	3.02.2	13-7-'63
	H.	Rob Siebeling	2.41.5	12-5-'63
4 x 100m wissel	D.	Carla Janssen	6.	Onderlinge wedstr.
	H.	Rob Gruppelaar	5.41.-	Nat. Kamp. '64
4 x 100 m wissel slag est.	H.	H. Man I.V RuudV Weene Jan Vierhout, Rob Sieb	4.46.-	Nat Kamp. '62
4 x 100 m vrij est	D.	Nel Koster Riekie Snellen Carla Janssen Henneke Dekker	1.20.1 1.21.7 1.08.2 1.25.-	5.25.- 1962
4 x 50 m wissel est	D.	Nel Koster Rita Roskam Loes Schuit Carla Jans..	2.43.5	22 - 8 - '62
4 x 50 m ,,	H.	Rob v.d. Br. Kees. v D Jan Vierh. H.v.d.Hurk	2.12.8	

UITSLAGEN EERSTE DEEL ONDERLINGE WEDSTRIJDEN 15 NOVEMBER 1964.

Heren A: (' betekent gediskwalificeerd)

400 m. wisselslag pers. :		TUSSENSTAND :	
1. Bennie Oomen	5.51.9	1. Bennie O.	1544
2. Rob Grup.	5/56.6	2. Rob Gr.	1307
3. Gé Wildschut	6.19.5	3. Gé Wildsch.	863
4. Hans Man in't V.	6.44.3	4. Bert Sch.	618
5. Ruud v.Weene	7.00.5	5. Hans M.i.V.	563
6. Koen Sohl	7.13.2	6. Ruud v.Weene	534
7. Kees Kl.	7.13.4	7. Coen Sohl	439
8. Albert Z.	7.26.5	8. Albert Z.	336
9. Bert Sch/	7.28.-	9. Kees Kl.	263
10. Anno.v.Gr.	8.10.5	10. Ferry de Br.	196
11. Ferry de Br.	8.53.-	11. Anno v.Gr.	167

100 m. schoolslag :	
1. Bennie Oomen	1.25.1
2. Rob Grup.	1.29.3
3. Gé Wildschut	1.36.6
4. Ruud v.W.	1.38.7
5. Ferry de Br.	1.39.4
6. Coen Sohl	1.40.-
7. Hans M.i.V.	1.41.7
8. Albert Z.	1.42.-
9. Anno.v. Gr.	1.42.-
10. Kees Kl.	1.55.9
11. Bert Schaaf	1.32.-

HEKEN B :

100 m. schoolslag :		TUSSENSTAND :	
Henny Ramakers	1.37.1	1. Henny R.	578
2. Jan van Dokkum	1.37.7	2. Herman Iorw.	559
3. Arie Kauffman	1.38.8	3. Arie K.	407
4. Otto Meijer	1.39.8	4. Jan v. D.	355
5. Herman Iorw.	1.40.7	5. Teun Bloos	270
6. Teun Bloos	1.44.6	Klaas Kramer	196
7. Klaas Kramer	1.50.3	7. Daan Kramer	25
8. Jaap v.d.H.	1.51.-	8. Frans Aardw.	15
9. Frans v.d.A.	1.51.4	9. Rein v.D.	3
10. Daan Kramer	1.55.2	Jaap Hoed	3
11. Evert Reef	2.18.3	Evert Reef	3
12. Henk Romijn	2.20.7	Peter Bravenb.	3
13. Peter Br.	2.28.2	10. Henk Romijn	
7. Jan van D.	1.06.5	11. Otto Meijer	
8. Daan Kramer	1.10.4		
9. Rein v.Dijk	1.25.-		
10. Peter Br.	1.41.-		
11. Evert Reef	1.49.3		
Jaap van deH.	1.26.5		
Frans v.d. A.	1.10.9		

66 2/3 m. dolfijn :

1. Herman Iorw.	58.-	7. Jan van D.	1.06.5
2. Henny Ramakers	59.7	8. Daan Kramer	1.10.4
3. Arie Kauffman	1.03.6	9. Rein v.Dijk	1.25.-
4. Henk Romijn	1.01.-	10. Peter Br.	1.41.-
5. Klaas Kramer	1.03.7	11. Evert Reef	1.49.3
6. Teun Bloos	1.04.1	Jaap van deH.	1.26.5
		Frans v.d. A.	1.10.9

DAMES :

4 x 33 1/3 m. wisselslag pers. :

100 m. vrije slag :		TUSSENSTAND :	
1. Carla Janssen	1.52.2	1. Carla Jans.	1656
2. Ingrid Zeijl.	2.06./	2. Ingrid Z.	824
3. Loes Wildsch.	2.17.8	3. Loes W.	385
4. Rita Bloos	2.28.2	4. Rita Bloos	281
5. Joke v.d.Burg	2.35.1	5. Joke v.d.B.	118
6. Jannie Th.	2.35.7	6. Jannie Th.	90
7. Tineke Molem.	2.54.8	7. Olga Dr.	7
8. Yvonne Hooft	3.04.-	Yvonne H.	7
9. Marja Room.	3.05.2	Tineke Mol.	7
10. Gerda Dr.	3.06.1	Gerda Dr.	7
11. Olga Dr.	3.06.3	8. Marja R.	1
12. Imkje v.E.	4.31.3	Imkje v.E.	1
5. Joke v.d.B.	1.35.9		
6. Jannie Th.	1.41.9		
7. Tineke M.	1.52.5		
8. Yvonne Hooft	1.58.4		
9. Gerda Dr.	2.02.4		
10. Olga Dr.	2.19.-		

vervolg uitslagen groep C. op bl. 6.

Idealen kunnen nooit volledig gerealiseerd worden. Wij zijn niet perfect.

Laat men tolerant zijn. Laat men de variatie der dingen ruimte laten.

Huselye.

VERVOLG UITSLAGEN EERSTE DEEL ONDERLINGE WEDSTRIJDEN.

De eerste tijd achter iedere naam is de tijd op de 33 1/3 m. schoolslag de tweede, de tijd op de 33 1/3 m. dolfijn.

Christa Duker	37.4	44.7	Bram D. Zeijlemaker	35.2	38.1
Wouter Enderink	44.-	58.2	Marian Stienstra	41.1	56.4
Carla van Dijk	39.8	56.-	Anneke Timmermans	38.8	68.3
Ewijk, Imkje	38.-	44.-	Corry Twisk	38.7	49.5
Ingrid Colijn	33.3	39.6	Veron. Rouwenhorst	40.2	
Tineke Kraay	55.5	67.2	André Krab	38.5	45.-
Elske Meijer	37.8	41.-	Alfr. Kuyer	40.5	59.3
Lies Koenekoop	47.8	62.7	Hans Roelofs	37.8	43.-
Astrid v. Dijk	41.9	55.2	Jan Roomeijer	55.-	
F. Martens	39.8	56.5	Jos Bax	36.3	55.2
Ineke Timmermans	41.4	84.2	Harry v. Ewijk	51.-	36.8
Evert Bouwhuis	42.7	46.-	Rand. Vellinga	34.1	34.5
Peter Lebelles	33.8	37.-	Ruurd Wijngaard	49.9	59.2
Peter van Dokkum	34.6	45.4	Imkje v. Ewijk		43.4

TUSSENSTAND :

1. Randolph Vellinga	7. T.v. Ewijk	13. Corry Twisk
2. Peter Lebbelle	8. Christa Duker	14. Carla v. Dijk
3. Ingrid Colijn	9. André Krab	15. Wouter Enderink
4. Bram D. Zeijlem.	10. Harry v. Ewijk	Tineke Kraay
5. Elske Meijer	11. Evert Bouwhuis	Liesje Koenekoop
6. Peter van Dokkum	12. Jos Bax	Astrid v. Dijk.

N.B. Je weet het dus het TWEEDE deel zal worden verzwoomen op zondag 22 november a.s. , dan worden in ieder geval de 66 deelnemers van het eerste deel aan de start verwacht.

DE PRIJSUITREIKING, geschiedt tijdens het Sinterklaasfeest op 29 november.

POLO - NIEUWS
oooooooooooooooo

Njord - V.Z.V.

De dames opende op 3 november ons polo-seizoen met een wedstrijd tegen V.Z. die een bijzonder spannend verloop had. Aangemoedigd door een grote schare supporters speelde onze dames een leuk partijtje die met een 5-7 stand eindigde.

Njord - H.V.G.B:

Zaterdag 7 november speelden de Heren tegen H.V.G.B. H.V.G.B. was veruit superieur, wat wel blijkt uit de einduitslag die 10-1 in het voordeel van H.V.G.B. was. Het enige tegenpunt wat wij konden scoren werd in de 3e periode door Bennie Oomen gemaakt, nadat hij in de 2e periode jammerlijk genoeg een strafworp had gemist. Jammer maar laten we lezing hieruit trekken en de volgende wedstrijd tegen D.W.R. I op 21--11 -'64 met een beter resultaat eindigen.

Njord jeugd - D.W.T. jeugd :

Het leuk spelend Njord-team bestond uit de volgende personen : Bert Schaaf(aanv) Bob Gerritsen, Bennie Oomen, Rob Gruppelaar, Arie Kauffman, Herman Iorwerda, George Behrends, Otto Meijer, Albert Zeijlemaker

Het was een leuk partijtje dat als afsluiting diende, van de onderlinge wedstrijden die D.W.T. op deze zondagmiddag van de 15e november in het overvolle Sportfondsenbad had georganiseerd.

We waren veruit de superieur zodanig dat D.W.T. het team in de derde periode versterkte door Lex van Gaalen er in te plaatsen. Het was ook in deze periode dat er even een paniek stemming in onze gelederen heerste waarvan door D.W.T. direkt gebruik werd gemaakt.

Het score verloop verliep als volgt : 1e periode : Bennie Oomen en Herman Iorwerda, 2e periode : Rob Gruppelaar, Bennie Oomen en Bert Schaaf, 3e periode Lex Van Gaalen (D.W.T.) strafworp, Benny Oomen, Rob Gruppelaar en Henk Verwer (D.W.T.) 4e periode : Henk Verwer (DWT) Rob Gruppelaar, Lex van Gaalen Zodat de officiële eindstand 8-4 in ons voordeel werd.

Njord - H.P.C. :

De dames speelden hun tweede wedstrijd j.l. zaterdagavond 14 november in het Sportfondsenbad tegen H.P.C.

De dames van H.P.C. scoorde zeven maal, Carla kon slechts een keer voor ons scoren. Eindstand : 1 - 7.

ooo
o BIJ HET BEDANKEN VAN ROB SIEBELING o
o ooo

Siebeling heeft per 15 november officiële bedankt als lid van onze vereniging en heeft daarmee een eind gemaakt aan zijn Njord-periode welke ingang op 5 juni 1959 toen hij als een van de oprichters de vereniging gestalte heeft doen geven. Daarvoor was hij actief als bestuurslid van de wedstrijdgroep der Haarlemse Watervrienden en mede de oorzaak der afscheiding.

In de Njord-periode is hij ook altijd een actief lid geweest, in het eerste jaar was hij polosecretaris en tijdens de jaarvergadering van 1963 werd hij tot penningmeester gekozen welke functie hij tot juni j.l. heeft vervuld.

Wat zijn prestaties betreft; diverse clubrecords staan nog op zijn naam, zoals : 50 m. vlinderslag: 31.2 - 100 m. borstcrawl: 1.01.8 - 100 m. rugslag : 1.12.- - 200 m. rugslag : 2.34.7.

Tijdens de Nationale Kampioenschappen 1962, bezorgde hij Njord zijn eerste medaille, brons op de 200 m. rugslag, hij zat ook in de estafette ploeg die tijdens diezelfde kampioenschappen het brons op de 4 x 100 m wisselsl. veroverde. Siebeling heeft ook voor een andere primeur gezorgd: Het eerste Njord lid dat naar buitenlandse wedstrijden werd uitgezonden, middels de plaatsing in de Nederlandse Militairen ploeg die deelnam aan het C.I.S.M. te Parijs in augustus 1962.

Tweemaal was hij ook winnaar van de felbegeerde Fighting Spirit Cup, waarvan een keer nog in watervriendentijd, ook heeft hij diverse malen de in Memoriam Pa van Batenburg beker gewonnen.

Wat het waterpolo betreft van 1959 tot en met de winter 63/64 speelde hij in het eerste herenteam. Het was onder zijn aanvoederschap dat dit team in de zomer 1963 kampioen werd van de 4e klasse en hierdoor naar de 3e kl. promoveerde.

Dat Rob Siebeling nu heeft bedankt is een feit dat onoverkomenlijk was.

Wij zijn Njord gebleven, maar Siebeling is Siebeling geworden.

Een welgemeende wens voor de toekomst, dat er veel slijten mag, zodat slechts prettige gedachten wederzijds zullen mogen worden behouden.

Sigaretten kunnen doden !

Als sportman ligt je trots in je lichamenlijke prestatie. Hier volgen 12 van de vele nadelige gevolgen die roken op je sportcarrière kunnen hebben.

Beiden, zowel het wetenschappelijk fysiologisch onderzoek als de praktische ervaring, zijn het er over eens, dat het gebruik van tabak je lichaamskracht vermindert.

1. Het heeft een vernauwende werking op de bloedvaten - in het bijzonder de kleine slagaders en de haarvaten - en doet hun doorgangen krimpen en vertraagt op deze manier de stroom van het noodzakelijke bloed naar de spieren en vitale organen.
2. Het beperkt de hoeveelheid zuurstof en andere noodzakelijke voedingsstoffen die naar de werkende spieren gaan, waardoor hun doeltreffendheid wordt verminderd.
3. Het vernauwt ook de aders en vertraagt zodoende het afvoeren van afvalprodukten van actieve spieren.
4. Het vermindert de werking van de longen met ongeveer 15%, veroorzaakt dus kortademigheid en gebrek aan lucht als de behoefte aan zuurstof van het lichaam toeneemt.
5. Het vergt veel meer van het hart, dan dat van een niet roker die dezelfde prestatie verricht.
6. Het irriteert de ademhalingsorganen, terwijl het rokers blootstelt aan een gemiddelde van 5 maal zoveel kouvatten en hoesten, wat bij de training een maximale inspanning belemmert.
7. Het verhoogt de polssnelheid, verzwakt het hart en veroorzaakt hoofdpijnen, aldus versnipperd het de lichamenlijke energie die op de zo gewenste prestatie moet worden geconcentreerd.
8. Het belemmert de spijsvertering en bederft de smaak, het werkt dus de goede eetgewoonten tegen, een sportman behoort zijn lichaam in de allerbeste konditie te houden.
9. De vergiftige uitwerking vermindert het reaktievermogen en de neuromusculaire coördinatie.
10. Het stimuleert de adrenaline klieren, verspilt dus adrenaline en het veroorzaakt daardoor overdreven afmatting en vermoeidheid.
11. Het herstel van de spierkracht na een bepaalde inspanning is bij de rokers veel langzamer.
12. Zijn schadelijke werking was reeds lang bekend bij de trainers, voor de wetenschap er zich mee ging bemoeien.

Nu heb ik nog niet eens over kanker gesproken. Ik zou daarom de Tabaksindustrie en zijn gehuurde reclame agenten willen uitdagen mij één voordeel te noemen voor het lichaam, dat van het roken van hun artikelen uitgaat.

Zij doen een beroep op je zwakheid en bieden je niets aan. Je training en diegene die daarbij goede leiding geven doen een beroep op je Kracht zowel lichamelijk als geestelijk en schenken je sukses.

Voor onze leden is het bovenstaande alleen maar een ekstra onderstropping van ons standpunt en versterkt ieders argumentering.

Ok van Batenburg.

FERRY DE BRUYN is door de T.R. vergadering per ingang van 15 november tot ZWEMSEKRETARIS benoemd, bij hem moet je dus voor alles wat de zwemwedstrijden betreft, zijn.
Zijn adres is : Westergracht 67 hs.

A G E N D A :

november :

21e, zaterdag: Heren waterpolowedstrijd Njord - D.W.R. om 21.45u. in het Sportfondsenbad.

22e, zondag: TWEEDE DEEL ONDERLINGE WEDSTRIJDEN.

=====

Om 7 uur in het Sportfondsenbad, denk er om dat je gepast geld meeneemt. De niet-zwemmers zwemmen gewoon om 8 uur in het instructiebad.

Rob Gruppelaar neemt deel aan selectie wedstrijden te Amsterdam.

24e, dinsdag : KRINGWEDSTRIJDEN in het Sportfondsenbad. (Org.D.W.R.)
Alle deelnemers(sters) moeten uiterlijk om 19.45 uur bij het zwembad zijn.

29e, zondag : SINTERKLAASFEEEST in het zwembad. De kinderen van het tweede uur moeten reeds om 7.45 uur bij het zwembad zijn.

december :

1e. dinsdag : Dames waterpolowedstrijd tegen L.Z.C.(Leiden) om 21.00 uur in het Sportfondsenbad.

6e. zondag : Ondanks dat het de dag is na Sinterklaas gaat het clubuur natuurlijk gewoon door en het spreekt vanzelf dat we iedereen aanwezig zien.

15e. dinsdag: De dames spelen uit tegen het Leidse Sleutelstad.

19e.zaterdag: Uitwedstrijd van de dames tegen Z.I.A.N.

20e.zondag : Instructiebijeenkomst voor die leden die regelmatig aan de dagelijkse training meedoen, ook de betreffende ouders worden hierbij aanwezig verwacht.
Er zullen o.m. enkele bijzonder aantrekkelijke films worden vertoond. OUDERS ! houdt nu alvast deze datum vrij.

24e. donderdag : Op deze dag begint de Kerstvakantietraining, welke door- gaat tot 4 januari 1965.

26e.zaterdag : oftewel TWEEDE KERSTDAG - NJORD'S KERSTVELDLOOP.
Geef je snel op bij Arnoud Bosch, Bleemhofstraat 11, of bij Ok van Batenburg. Deelnemersgeld f.0,50.

januari :

1e.vrijdag : brr..... brr.....

2e. zaterd: Oliebollenavond.

9e. zaterdag : Dameswaterpolowedstrijd Njord-L.Z.C.

24e. zondag : Kringwedstrijden.

M A C H I N E
F A B R I E K

en

R E P A R A T I E
B E D R I J F ...

G. A. WILDSCHUT

voor al-Uw draai en
laswerk.

SPIEGELSTRAAT 35,
HAARLEM.

TEL. 1 6 8 1 2.

Uw adres voor ;

AARDAPPELEN

GROENTE en

FRUIT

Specialiteit in

F R U I T M A N D E N ...

W. HUYBOOM,

LEIDSESTRAAT 28,

HAARLEM.

Tel. 1 6 7 3 9.

Voor sportartikelen

gaat U natuurlijk

naar :

" DE LEERBEURS "

=====

speciaal adres voor

= P U M A =

sportschoenen.

Tenten, Luchtbedden
en andere kampeer-
artikelen.

NJORD-LEDEN 10 %

KORTING

tel. 15478

Voor een Modieus

en

Vlot kapsel

gaat U natuurlijk

naar ;

SALON INTIEM

LEIDSESTRAAT 34,

HAARLEM.

TEL: 1 7 3 1 5

DAMES, bespreken is

bij ons niet nood-

zakelijk.

C O S M E T I C A

G E N E E S en

V E R B A N D middelen

en

alles voor de

M O D E R N E HUISHOUDING

DROGISTERIJ HAGTINGIUS

PLESMANPLEIN 3

tel. 6 2 0 6 6

PERSEUSSTRAAT 31

tel. 5 2 2 0 7

H A A R L E M

G E Z O N D E

MENSEN

DOOR

G E Z O N D E

VOEDING

V E R M A A T ' S

B E S T

B R O O D

.....

.....

VOOR KRUIDENIERS

WAREN

en

VERKADES ARTIKELEN

= naar =

L. A. VAN WEENE

DR. LEIDSSSTRAAT 42,

HAARLEM.

TEL. 5 5 0 1 7

Alle NJORD - LEDEN

voor het bestellen van

= G E B A K =

NAAR :::::::::::::::

=====

T U L L E N A A R.

=====

ROLLANDSLAAN 33

Haarlem

Tel. 4 1 1 6 1

Ua KWALITEITSBAKKERIJ.

S O E L L A A R T

=====

VOOR AL JULLIE

K A M P E E R

en

SPORTARTIKELEN

VOETBAL - VELDLOOP

en

TRAININGSSCHOENEN

KLEINE HOUTSTRAAT 53,

HAARLEM.