

- Dankbare vreugde en vroom ontzag,
God zelf houdt ten doop ieder jaar, iedere dag:
aan 't werk kameraad, onder godlijke vlag!

Henriëtte Roland Holst

Met deze regels van Henriëtte Roland Holst willen wij ons nieuwe verenigingsjaar, het tweede, beginnen.

Ik zou het doodshoofd willen strelen van de man die de vakantie heeft uitgevonden.

En . . . wat zijn jouw plannen voor deze unieke weken van het jaar, heb je wel eens geprobeerd er een echte fijne tijd van te maken? Heb je wel eens getracht gedurende je veertien dagen de vrijheid te proeven, je lichaam en geest te ontspannen en niets meer te doen dan je lichamelijke toestand je voorschrijft? Het is echt niet moeilijk!

Niet jachten, niet transpirerend hijgend achter al je vakantieplannen aanhollen en ontdekken dat je plannen te veel omvattend waren voor veertien dagen.

Noch wil ik hiermee niet zeggen, dat je dan maar niets moet voorbereiden. Dit is juist de voorpret en die mag je vooral niet missen!

Juis met het vooruit denken en vooruitdoen kan je je heel wat tegenslag besparen. En hiermee voorkom je geresen vlak voor de start, waardoor een vermoed begin je vakantie bederft.

Maa een lijstje van de dingen die niet anders dan pas op de laatste dag kunnen.

- leesboeken opruimen, je post, het gereedschap van je baas terugbrengen,
- je verenigingen precies inlichten, je gaskraan afsluiten, zorgen dat je familie of de bureu je konijnen voeren, je planten buitenzetten, enz. enz.

Met besluit: vergeet vooral je goede humeur niet!!!!

voor jou, deze goede raad: noteer alles wat gedaan moet worden; doe zoveel mogelijk van te voren en zorg dat je niet helemaal leeg bent wanneer de reis begint!

Spaar de eerste dagen je krachten: acclimatiseer rustig en voorkom oververmoeidheid bij jezelf en je vrienden. Probeer geen spijt te hebben dit of dat gedaan te hebben!

Ik stop. - Ik hoop er van dat je vakantie zal zijn - één blijde lach vol zon, ondanks de regen -.

Ok van Batenburg

Vakantie komt
Juli in aug.

Spot

PAKLIJST - Om te bewaren!!!

Tent. tentpennen-grondzeil-stormlijnen-plastic om op te zitten.

Slaapgerei. gronddeken-slaapzak-lakenzak-zaklantaarn.

Toiletgerei. handdoek-theedoek-dunne handdoek-zeep en doosje kam-scheergerei.
toiletpapier-drooglijn-knijpers.

Kookgerei. primus (meta blokjes) doorprikkers-lucifers-pannen-set met greep-
bord-mok-bestek-volle boterpot-grote en kleine plasticzakjes-
zoutbusje-oude washandjes-staalwol-stoffertje.

Proviand. brood-beleg-suiker-rijst-nescafé-theebuiltjes-pakjes soep.

Zakapotheek. jodium-hansaplast-talkpoeder-vaseline-asperine.

Gereedschap. kampmes-blikopener-naaigerei-fietsreparatie.

Pers. dingen. huissleutel-horloge-paspoort-kampkaart-geld-notitieboekje-ballpoint-
camera met toebehoren-leesboekje-kaarten-woordenboekje.

Kleding. blouse en shirt-kamprok- en broek-windjack-badpak-sokken-wandelschoenen-
zakdoeken-regenkleding-trainingspak-vuilgoed in plastic zak.

KRINGWEDSTRIJDEN op 14 juni - KRING HAARLEM, georganiseerd door D.W.R.

Tijdens deze wedstrijden verbeterde Henk(ie) Rookhuizen het enkele maanden
oude clubrecord op de 400 m vrije slag van Gé Wildschut!

De uitslagen zijn: 50 m schoolslag jongens B

André Smal	43 sec.	Ferrie Willemse	48 sec.
Ton Scheelings	43,5 "	Paul de Bruijn	49,9 "
Paul Man in 't Veld	45,2 "	Henk Hosselet	51,1 "
Hennie Ramakers	46,2 "	Joop de Winter	54 "
Hans Man in 't Veld	46,8 "	Geetje v.d. Veld	1.05.1 "

50 meter rugslag meisjes A

Marion Schuyt 35,5 sec.

Marlon v.d. Graft 1.09.9 "

50 meter rugslag meisjes B

Loes Schuyt 42,3 sec.

Aafje v.d. Veld 57,8 "

400 meter vrije slag heren

Rob Siebeling 6.15.4

Ton Scheelings 5.49.8 (zeer goed, 'ga zo door!)

Gé Wildschut 5.38.9 (behoorlijk, maar kan beter)

Henk Rookhuizen 5.34.6 (nieuw clubrecord).

Zoals gezegd verbeterde Henk het clubrecord op deze afstand en bracht het van 5.35.8 op 5.34.6. Dit record had Gé enkele maanden geleden gevestigd, nadat hij het oude record met maar liefst 15,4 sec. had verbeterd. Maar dit record was niet tegen het geweld van Henk opgewassen. Deze zwemmer gaat dit seizoen hard vooruit, maar nog is hij niet tevreden over zijn prestaties. Bijna elke ochtend wacht hij, als hij druipend en hijgend uit het water komt: 'Was het wel goed vanmorgen?'. Want deze geniale zwemmer is, wat zijn sport betreft, zeer bescheiden!

200 meter schoolslag dames:

Nel Wildschut	3.56.-
Rita Roskam	3.51.-
Loes Schuyt	3.50.6

Let won in haar serie en wist een derde plaats te verkrijgen. Maar Letje kan harder als ze ook 's ochtends komt trainen!

4 x 50 meter vrije slag meisjes A + B

Wil Berkhout
Marlon v.d. Graft
Aafje v.d. Veldt
Loes Schuyt

De tijd was: 3.25.2. Hier kan nog heel wat af, als jullie regelmatig trainen.

4 x 100 meter vrije slag heren

Njord I

Ruud v. Weene	1.16.5
Rob Siebeling	1.12
Ton Scheelings	1.14.5
Henk Rookhuizen	1.09.8

Njord II

André Smal	1.24.4
Rob v.d. Brink	1.20.6
Gé Wildschut	1.17.5
Ed Agter	1.11.5

- - -

LANGEBAAWEDSTRIJDEN

Zonnig, weinig wind, lekker water met hier en daar wat koude stukken. Zo waren de weersomstandigheden aan de Loosdrechtse plassen op zaterdag 18 juni bij de 2 km wedstrijden van de Robben.

Op de kant vordongen de toeschouwers zich om van deze wedstrijd niets te missen. Vele deelnemers stonden te trappelen van ongeduld om de strijd aan te binden met het natte element. In deze sfeer begon voor ons de eerste langebaan wedstrijd. Een paar van onze Njord leden zijn verrassend uit de bus gekomen. Zij kwamen weliswaar niet als eerste aan, maar zij hebben toch een prijs in de wacht kunnen slepen.

Het waren Gé, Henkie en Tonny, die op de laatste meters een felle strijd leverde. Tonny was, in deze race, Gé en Henkie te vlug af en tikte enkele één tiende seconden eerder aan, Gé werd in deze tweede en Henkie derde.

Doch Tonny heeft geen prijs in zijn bezit gekregen, wat waarschijnlijk toe te schrijven is aan een fout van de jury.

Henkie bezette in de algemene ranglijst de twintigste en Gé de achttiende plaats. Wat voor ieder een extra medaille opleverde..

Tonny heeft persoonlijk van Jan Stender een erkenning gehad voor zijn geleverde prestaties!

Jan Vierhout was op de 2 km schoolslag 'first man' van NJORD, hij bezette de dertiende plaats. Wat ook voor hem een extra medaille betekende. De overige van onze strijders zijn ook met een medaille als herinnering aan dit zwemfestijn naar huis gegaan.

Henkie

- - -

Waterplanten in oren, neus en haren, alg om je tenen

Een boerderij die een stank produceerde, welke men in de stad niet gewoon is

Mensen op klompen en in huifkarren of waren dit soms boeren, verdrongen zich aan de met riet omzoomde wallekanten

Dit was zo ongeveer het beeld dat de deelnemers te zien kregen in Ouderkerk a/d Amstel om 2000 m te zwemmen georganiseerd door de 'Snippen'.

Ook hier was NJORD present met, in onze ogen, een kleine ploeg. Het waren Loes R., Helly, Eddy, Gé, Henkie en Tonny die 2000 m borstcrawl moesten zwemmen en Let, André H., en Jan V. de 2000 m school-slag.

In deze wedstrijd, waar aanzienlijk minder zwemmers aanwezig waren dan bij de 'Robben', werd Jan V. vijfde en Let werd op dit zelfde nummer dertiende.

Gé en Henkie knokten op de laatste meters weer voor de beste plaats. Deze keer moest Gé het onderspit delven. Hij werd met twee lengten achterstand tiende en Henkie negende. Loes was bij de dames elfde, ook voor haar een compliment!

De overige van ons deden hun best. Zij haalden allen hun medaille en een beker soep, die zich goed liet smaken.

Henkie

TRAININGSTIJDEN

Tot nader aankondiging wordt er niet meer op zondagochtend gezwommen!!!

Geniet van je vakantie en trek er ieder week-end op uit!

Donderdagavondtraining in de Houtvaart blijft, en

natuurlijk iedere ochtend ZEVEN UUR

1127

T E C H N I E K

Zwemmen kan je niet leren uit een boekje, maar toch is het wel eens nuttig als je regelmatig traint om nu ook eens thuis alle punten van een slag te kunnen overzien, en daarna overdenken wat voor jezelf van nut kan zijn.

- - -

TRAINING

- I Techniek - stijl
- II Lange afstand
- III Wedstrijdvorm, dus aankweken van sprintkwaliteiten + keerpunten en het starten accentueren.

Wij moeten letten op s o e p e l h e i d - bij goede zwemmers zeer goed te zien.

Soepelheid (functioneel bewegen) voorwaarde hiervoor is ontspanning.

We onderscheiden twee soorten:

- I algemene ontspannen toestand van het lichaam in zijn totaliteit
- II specifieke ontspanning, d.i. plaatselijke ontspanning bij de zwembeweging.

De borstcrawl min of meer de basis van het wedstrijdzwemmen.

TECHNIEK

De heupen van de zwemmer mogen niet aan de opp. De glijligging biedt de meeste voordelen.

De schouders moeten zo veel mogelijk in horizontale stand blijven, iedere draaiing verandert een gelijkmatige beenbeweging.

De handen worden op schouderbreedte iets gebogen ingezet, waarna ze krachtig onder het lichaam worden doorgetrokken en geduwd.

De handen mogen onder water niet heen en weer bewegen, 'Tellern'

De handen en armen voeren na de trek tot onder het lichaam, een stevige druk of duw uit tot bij de heup.

De armen moeten bij de beweging over het water ontspannen zijn zodat er weer nieuw bloed kan toestromen

Dus de armen steunen $\pm$ 15 cm. Eerst trekken en duwen daarna. Hoe langer de arm hoe langer de trek en de duw.

De benen worden soepel en toch krachtig bewogen, daar iedere krampachtige beweging het goede verloop hindert, geen snelheid geeft maar wel sterk vermoeid.

F O U T is

billen boven water; hierdoor het slaan v.d. voeten op het water, dus geen stuwung.

de schouder achter de arm zo ver naar voren te drukken dat de romp daardoor draait

de handen voor het gezicht in te zetten en spanning, door de handpalm naar buiten te draaien of te supineren d.i. afbuigen naar de pinkzijde.

de arm zonder duw uit het water te lichten en de handen naar opzij weg te laten glijden.

de armen tegen het water te slaan

de elleboog naar beneden te drukken bij het insteken van de arm.

de knieën gestrekt te houden

TECHNIEK

De voeten moeten lenig en ontspannen in het enkelgewricht bewegen ze moeten eigenlijk zijn als de vinnen van een vis.

De voeten moeten het water pakken ongeveer op een waterdiepte van 50 à 75 cm, zij liggen dus veel lager dan het bovenlichaam. De voeten kunnen in dit diepere water productiever arbeid verrichten.

Men moet er dus op letten dat alle stuwvlakken ten volle benut worden, terwijl alles wat remt zo veel mogelijk vermeden moet worden.

De ademhaling moet regelmatig zijn, niet persen, want dat kost energie.

De ademhaling moet gelijk opgaan met het ritme van de armslag en benen. Twee beenslagen ademhalen en vier uit blazen. Het hoofd terugdraaien - het is nl. je stuur!

OvB

- - -

Wederom zijn wij in grotengetale naar de 2 km van NEPTUNUS te Zaandam getogen. Om, als het even kan, de cup te winnen voor het grootste aantal deelnemers. Dit is niet gelukt, jammer, maar wij bezettende 2e plaats met 47 deelnemers.

Op deze wedstrijd namen wij deel aan alle nummer zowel de wedstrijdnummers als de prestatietoetocht.

Bijzondere plaatsen werden door ons niet bekleed, alleen bij de heren op de 2 km vrije slag zaten Gé en Henkie weer bij de eerste tien.

Op de andere nummers werd flink hard gezwommen, zodat niemand van ons als laatste eindigde.

Niemand moest door de omliggende boten uit het water gehaald worden!

Ma werd op de prestatietoetocht flink aangemoedigd, zodat ook zij het haalde en ook haar medaille in ontvangst mocht nemen.

Henkie

- - -

POLOCOMPETITIE

Voor velen een volkomen onbegrepen woord, het wordt door hen uitgelegd als een soort organisatie die het je mogelijk maakt aan een aantal polo wedstrijden te kunnen deelnemen.

Het is voor hen dan ook heel gewoon om af te schrijven, zonder enige verontschuldiging, de kleinste futiliteiten zijn belangrijker dan de competitie.

Laat ik ophouden te schrijven over dit soort negativelingen en beginnen met te trachten te schrijven wat de competitie dan wél wil zeggen!

Polocompetitie is een afspraak tussen zeven mensen om met elkaar te trachten uit een vrij groot aantal wedstrijden met een zo hoog mogelijk aantal punten te voorschijn te komen.

Dat wil dus zeggen dat een ieder al het mogelijke doet, of beter gezegd laat, om te zorgen dat iedere wedstrijd een evenement wordt van samenwerking en zodoende tot de overwinning moet leiden!

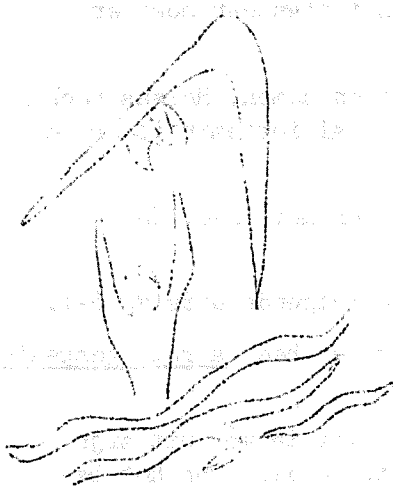
Speel dus je wedstrijd met je gehele totaliteit 'mind and spirit' in 'close harmony'.

Wanneer ieder lid van je zevental zich zo instelt pas dan heb je een volledig plezier van je spel en is njord wat het zijn wil nl. NJORD!

Ok

- - -

UITSLAGEN POLOËN



Woensdag 1 juni speelde ons heren team tegen D.W.R. 3. Het was een sportieve wedstrijd maar het kwam helaas weinig voor dat er echt werd gespeeld wat grotendeels aan het koude water te wijten was. Uitslag 4-1 in ons voordeel!

2 juni speelden de aspiranten tegen D.W.R. asp. Deze wedstrijd werd ook gewonnen en wel met 5-1. Een aardige wedstrijd, maar vooral goed aangeven, was wel het zwakste punt wat de uitslag een beetje drukte.

Dames NVA 1 - NJORD 1

Niet alles gaat over rozen. Ook dit merkten onze dames, die deze harde wedstrijd met 4-3 wonnen. De eerste helft was overdreven hard, doch ons team hield stand 2 - 2. Na de rust

viel het spel van NVA terug, wat door onze speelsters werd benut. Uitslag 4-3.

De eerste polowedstrijd van het tweede heren team in de zomercompetitie was nu niet bepaald een succes. Er werd in deze wedstrijd wat onwennig rond gekeken en te weinig gespeeld. Onze jongens hielden hun mannetje te weinig waarvan de tegenpartij dankbaar gebruik maakte, ruststand 0-8. Na de rust werd er afgesproken om er beter op te zitten, wat ook gedaan werd, maar ondanks dat, verloren wij toch met 12-1.

Op donderdag 9 juni speelden heren II tegen D.W.R. IV of te wel tegen de zware jongens van D.W.R. Deze wedstrijd was niet anders dan vechten tegen de bierkaai. Wij deden onze uiterste best en waren vrij dikwijls in de aanval. Maar we konden slechts één keer de muur van oude maar technisch zeer goede poloërs doorbreken. Deze doorbraak werd benut door 'Henkie'. De D.W.R. senioren hebben ons een nederlaag van 8-1 toegebracht.

Ook onze aspiranten verloren en wel met 6-4 van HVGB. Iets sneller overspelen en meer kijken, dat geeft een veel beter resultaat!

16 juni - Dames NJORD 1 - Haarlem II

De nederlagen blijven komen. Dit was er ook weer een. De Haarlem dames waren meer in de aanval en benutten enkele fouten van onze achterhoede. Uitslag 2-6.

Na de lange baan van de Robben speelden we tegen H.Z.V. 'de rugby ploeg'. In de eerste fases van de wedstrijd werden 2 doelpunten gemaakt door het te laat komen van twee spelers. Het derde doelpunt kwam, toen Siep uit het water was gegaan vanwege het zeer lage spel van de H.Z.V-ers. Uitslag 0-3.

Op 22 juni verloren onze dames van DWR II met 4-2.

Nee in de zomer competitie gaat het niet best!!!

HPC 4 - Heren II

Er komt vooruitgang in het spel. Dit zagen we in de wedstrijd tegen HPC. In deze wedstrijd werd er aardig gepoloëd. Het samenspel ging heel aardig, maar Eddy moet zijn mannetje in de gaten houden. In het algemeen moet er meer vrij gezwommen worden en niet afwachten!

Zo dit waren enige opmerkingen die we te harte moeten nemen. Helaas hebben we deze wedstrijd ook verloren en wel met 9-4. Maar desalniettemin is er een behoorlijke vooruitgang te bespeuren.

23 juni speelden onze aspiranten tegen VZVb en wonnen met 12-0. Het plaatsen en schieten van ons was veel beter!

30 juni. Dames wonnen van VZV 3 en wel met een overtuigende uitslag 6-1.

2 juli. Verloor het tweede van NVA. Desondanks werd er heel aardig gespeeld uitslag 4-3.

7 juli. NJORD heren-D.W.R. 3 - 10 - 1. Jan moet niet te ver uit zijn doel komen dit was ook de reden van het tegendoelpunt. Verder ging het behoorlijk.

Henkie

PROFICIAT!!!!

Nel Koster - André Smal - Ed Agter en Jan van Dijken zijn geslaagd en daardoor in het bezit gekomen van een kostbaar diploma! Wij hopen dat dit papier jullie veel succes zal brengen.

Nj.

Verjaardag - Njord

Vijf juni was onze verjaardag, één jaar NJORD '59. Om dit grootse feit te vieren kampeerden we te Nieuwkoop. Met als formidabel hoogtepunt onze sportdag, die heet was - die verbrande lichamen opleverde - én prestatie's opleverde van ongekende kwaliteit.

Jan van Dijken - hinkstapsprong 9,45 m
Siep en André Smal deelden met 9.20 de tweede plaats.

Jan van Dijken en Ed Agter werden met 45,6 sec. eersten op het nummer hardlopen.

Met kogelslingeren ging Erwin Nieuwenhuisen aan kop - bij het worstelen was de strijd zeer zwaar; in de finale moest Eddie echter in André zijn meerdere erkennen.

Bij het zwemmen werd Nel Koster bij de dames eerste en bij de heren ontdekte Gé aan het eind dat hij gepakt was door Tonny Scheelings!

Maar het ging niet om ieder nummer afzonderlijk. De lauwerkrans zou alleen die hoofden dekken, die in hun groep de meest 'allround sportsman' zouden zijn, dus:

Jongste jongens: 1. Ferry Albers
2. Rob Blom
3. Herman Vels

Oudste jongens: 1. Paul de Bruijn
2. Hans Man in 't Veld
3. Martin Hogendoorn

Dames: 1. Nel Koster
2. Loes Schuyt
3. Gerda Stouten

Heren: na 4 nummers 1. Rob Siebeling
2. Ed Agter
3. Erwin Nieuwenhuisen

1. Ed Agter
2. Rob Siebeling
3. André Heysteege.

OvB

Vader Klarendag.

De speeltuin 'Frans Hals' had wederom NJORD verzocht deze feestdag te verzorgen met spel en sport. Onze opkomst was prima. Hans, Bert S, Piet de D, Rob Bl, Jan v.D., Ruud W., Nel R., Loes Sch, William B.B., Paul de Br., Mart H., Ma Baat, Toon v.B., Wim S., en Erwin N.

Met deze ploeg hebben wij voor onze kas weer f 25,-- verdiend!

Namens het bestuur dank voor jullie enthousiasme en werklust!

Ok

H.V.G.B. 60 jaar!!!!!!

Enkele Njord leden starten op de wedstrijden van HVGB, die zaterdag 23 juli in Stoop werden gehouden - de tijden waren:

50 m rugslag - Hans Man in 't Veld 40,7 (3e)

50 m vrije slag - Loes Schuyt 34,8, keurig (3e)

5 x 50 vrij - jongens

Paul M 37,5 Bert Sch 36.-

Henny R 40,5 Tonny Sch 29,1

André S 34,-

1500 m kring Haarlem

Deze wedstrijden leverden wederom een nieuw clubrecord op. Nu door Gé Wildschut. Het oude record stond op naam van Rinus Dreyer. Gé sloeg het met 1½ minuut. Nieuwe tijd 21 min. 57.- sec. Overige tijden: z.o.z.

Andere tijden: Loes Roskam 28 min. 29 sec.
Nel Koster 27 " 29 sec.

Henk Rookhuizen 22 min. 54 sec., ook Henk bleef dus onder
het oude record.

Jeugd Regenwedstrijden

Soppende schoenen, juryleden met paraplu's, zwemmers opeengepakt in kleed-
hokjes, drijvende onleesbare jury briefjes, water, regen!!!!!!!

Een onmogelijke toestand, wat ook aan het eind bleek, toen er werd medegedeeld,
dat het niet doenlijk meer was om een uitslag te verstrekken. Wat natuurlijk
niet wil zeggen, dat wij de tijden van onze meisjes en jongens niet zouden
bezitten.

Uitslagen:

50 m rugslag

Rob Gruppelaar 58 sec.

50 m schoolslag, jongens B

Erwin Nieuwenhuiszen 40,- 3e plaats
André Smal 42,7

50 m vrije slag, meisjes B

Nel Koster 33,7, 2e plaats. Dit is 0,3 sec. boven haar clubrecord
Loes Schuyt 40,7

50 m vrije slag, jongens B

Ed Agter 30,8 pers. record en 3e plaats.
Jan van Dijken 36,-

50 m schoolslag, jongens A

Rob Blom 54,7
Hans Man in 't Veld 40,-

50 m vlinderslag jongens B

Paul Man in 't Veld 46,4

5x50 m vrije slag, jongens B

Jan van Dijken 37
Erwin Nieuwenhuiszen 38
Paul Man in 't Veld 42
André Smal 34.5
Eddy Agter 32.5
3.04.-

50 m schoolslag, meisjes B

Rita Roskam 46,8 sec.

25 m vlinderslag

Harry Hosselet 27,3 "

50 m vrije slag, jongens A

Hans Man in 't Veld 45.-

4 x 50 m wissel-estafette jongens A

Hans Man in 't Veld)
Rob Gruppelaar) 3.15
Paul Man in 't Veld)
Harrie Hosselet)

A g e n d a

5 - 6 - 7 augustus Nationale Kampioenschappen te Apeldoorn. Geef je op bij Ok,
Ruud of Gé voor dit week-end kamp, onkosten: reiskosten Haarlem-Apeldoorn.
13 augustus: 2 km Vikings - 20 augustus: Elektra 2 km
21 augustus: R.Z.C. 3 km - 27 augustus: Tilb.R.B. 2 km
3 september: ronde van Sas van Gent, afsluiting lange baan.
25 augustus - 10 september: OLYMPISCHE SPELEN!