

Jan '69



mjorad 59

NJORD FEBR.

SPORT

REDACTIE - KRABBEL.

Tja daar zit je dan je eerste redactiekrabbel

Vic Kerkhoff houdt er tijdelijk mee op, in verband met zijn werk en zijn studie. Mevrouw Sieverding, Herman van Lienden en ik nemen de zaak over en we zullen ons best doen om onze NJORD-SPORT net zo goed, of nog beter te maken.

In dit nummer vinden we natuurlijk weer de vaste rubrieken, zoals waterpolo-verslagen, zwemwedstrijden en andere beschouwingen. Een en ander over de komende jubileumviering. En natuurlijk ook iets over de tuchtzaak, die nog steeds maar niet opgelost is. Verder de belangrijke gebeurtenissen van de komende maanden, zoals de Paaskienavond, de 80 k.m. en het Pinksterkamp. Er is dit jaar géén fietsen-rally, maar een rally voor auto's; je hoort er later nog wel van.

Tussen twee haakjes: we kunnen weer diep ademhalen in ons klubhuis, zonder allerlei long-aandoeningen op te lopen: Ok heeft met Alfred Kuyer en enkele anderen op een Woensdagmiddag een hele nieuwe kachelpijp gemonteerd. Ze hebben er tot kwart over zes aan gezwoegd, maar toen was het leed van de laatste weken ook werkelijk geleden!!

Er is trouwens altijd wel een aantal mensen in de weer, om ons klubhuis nog gezelliger te maken. Ok heeft met de vaste Zaterdagochtendploeg een mooie bank gemaakt en ook nog een in de keuken. Verder is er een enorme prikkeldraadversperring aangelegd achter het klubhuis om te voorkomen dat er nog meer onverlaten inbreken. Maar er moet nog zoveel gebeuren, zoals de douches en de bestuurskamer. We zouden best nog een timmerman kunnen gebruiken voor dit werk!

Onze toto draait ook nog enorm. Van een van onze trouwe totoërs, mevr. Hiddes uit Bloemendaal, die een prijsje had gewonnen, kregen we f. 5.-! Net zo'n leuk gebaar van Ed Agter, die de herinneringen voor de Kerstveldloop gemaakt had: hij wilde daar geen geld voor hebben; dat mochten we gebruiken voor de onkosten van onze juridische adviseur!

Veel hulp is er iedere keer ook weer van de ouders van onze zwemmers. Zoals op Zondag, 26 Januari toen Njord met maar liefst 12 auto's naar de kringwedstrijden in Velsen ging. Waarvan natuurlijk ook een verslag in dit blad.

Verder is er nog een ingezonden stuk van Herman van Lienden, van Bennie Oomen, Alfred Kuyer, Gerry Schulte en Peter van Dokkum; allemaal mensen, die ook iets doen voor ons klubblad. En zo moesten er eigenlijk nog meer zijn. Wie schrijft er eens wat???

Nog even een prettig berichtje: in Januari werd per 15 April de overschrijving van H.V.G.B. naar Njord verleend voor Herman van Lienden en Pieter Wielinga. We zullen hier maar niet dieper ingaan op de tijd, die de Bond daarvoor nodig had.

We wensen Herman en Pieter veel Zwem-suksessen bij de zwemvereniging, neede SPORTSOCIËTEIT Njord'59!!!!

Erik.

KORT GEDING

UITSPRAAK ENZ.

Het bestuur van Njord'59 deel de leden en belangstellenden het volgende mede:

Nadat ons bestuur zich met behulp van onze raadsman Mr. J. Verlooy in hoger beroep had gewend tot de kommissie van beroep van de KNZB, naar aanleiding van de uitspraak van 7 november 1968 van de tucht-kommissie, zijn er veel dingen gebeurd.

Ons bestuur ging ervan uit dat de straf werd opgeschort door het hoger beroep omdat de tuchtkommissie artikel 85, lid 3 van het Huishoudelijk Reglement, niet had toegepast.

In januari echter ontvingen wij een niet gedateerde uitspraak van de kommissie van beroep die een voorlopig karakter had, maar waarin werd gemeld, dat de straf naar de mening van de kommissie van beroep niet door het hoger beroep werd opgeschort, zodat de bestuursleden hun functies weer dienden neer te leggen. In deze voorlopige uitspraak, werden echter drie punten behandeld die bij voorraad werden vernietigd, namelijk de schorsing van George Sieverding als trainer, de aanstelling van de gemachtigde en het publiceren van de uitspraak van de tuchtkommissie in ons klubblad. Deze punten waren in strijd met de reglementen van de KNZB en werden daarom door de kommissie van beroep nietig verklaard.

De situatie was echter aan de andere kant aanmerkelijk slechter geworden, omdat ons bestuur, vlak voor de jaarvergadering, waarmee o.a. samenhangt de publikatie van de jaarverslagen, het afleggen van verantwoording over het gevoerde beleid, alsmede de organisatie van ons 10-jarig bestaan en verder de activiteiten met betrekking tot ons klubhuis en de sportsociëteit, moest stoppen met haar werkzaamheden.

Daarop besloot ons bestuur na advies van Mr. Verlooy te hebben ingewonnen, toch een kort geding tegen de KNZB aanhangig te maken, opdat de schorsing tijdens het onderzoek van de kommissie van beroep toch opgeschort zou worden.

Het kort geding diende op vrijdag 31 januari 1969 voor de president van de Amsterdamse Rechtbank Mr. Stheeman. Gedaagde was de KNZB, eiseres Njord'59. Tijdens de behandeling van deze zaak leverde de president van de rechtbank ernstige kritiek op de handelwijze van de tuchtkommissie. Hij noemde het juridisch onhoudbaar dat George Sieverding pas hoorde nadat hij veroordeeld was, dat er een klacht tegen hem was ingediend. Verder merkte de president nog op dat hij het prachtig vond dat in een amateurbond een eigen rechtspraak bestond, maar dat deze rechtspraak niet moest worden bedreven door lieden die het ABC van de rechtspraak niet kenden. Mr. Stheeman noemde het bij elkaar een ontstellende en griezige zaak. Dat onze juridisch adviseur geen inzage in de stukken kon krijgen en dat de kommissie van beroep onze verdediger niet wilde ontvangen tijdens het verhoor, ontlokte aan de president de uitspraak: "Er zijn wel grenzen hè?" Mr. Stheeman deed geen uitspraak doch adviseerde partijen tot een schikking die moest inhouden dat het Njord-bestuur en de trainer als niet geschorst zouden worden beschouwd tijdens het uitgebreide onderzoek. De KNZB liet dinsdagmorgen 4 februari 1969 weten dat zij in haar vergadering van 3 februari daarvoor gehouden akkoord was met deze schikking. Het Njord-bestuur is dan ook geheel in functie teruggekeerd.

Het Bestuur.

WATERPOLO

verslagen, beschouwingen.

- - - - -

Deze maal beginnen we met het tweede herenzevental, dat enkele goede wedstrijden besloot met een gelijkspel en een overwinning. Het zeer verdienstelijke 3-3 gelijke spel werd behaald tegen het eerste zeven-tal van Zwemclub Haarlem, dat in de laatste jaren wel een enorme terugval te zien heeft gegeven. Het was trouwens van Haarlem een dubbeltje op z'n kant wat betreft het ene puntje dat men veroverde. Dat kon men dan slechts krijgen met medewerking van scheidsrechter Nico Roozkrans. Deze liet nadat de rust met een 3-0 voorsprong voor Njord was ingegaan twee maal een geheid 2-meter geval van Haarlem onbestraft. Haarlem doelpuntte uit deze situaties evenzovele malen en scoorde ook nog een normale treffer, zodat de eindstand tenslotte 3-3 werd.

Njord kwam via Daan Kramer aan een 1-0 voorsprong via een vrije bal van Henny Ramakers. Met een prachtig wippertje bracht Daan de stand zelfs op 2-0, terwijl Hans Prins een volgende vlotte Njord-aanval eveneens met een uitstekende treffer afsloot, 3-0.

Na de hervatting doelpuntte Haarlem twee maal uit een onbestraft gelaten 2-meter situatie, waarna Jan Watertor zelfs een 3-3 gelijke stand wist te forceren. Henny en Daan werden in het Haarlem-doelgebied vervolgens zwaar geattakeerd bij zware Njord-aanvallen, maar in de stand kwam geen verandering meer.

- . -

De wedstrijd tussen Njord 2 en HPC 3 werd door ons slechts met 3-0 gewonnen. HPC kwam met zes man naar het bad en dat gaf Njord gelegenheid om gedurende de gehele wedstrijd aan te vallen. Doelman Vrugt in het HPC-doel en het erbarmelijk slechte schieten van Jan Vierhout en Wim Kroonsberg stond zeker een half dozijn Njord-treffers in de weg. In de eerste helft wist Jan Vierhout het vijandelijke net een maal te treffen, doch Daan Kramer, weer uitblinkend in het tweede, voerde de Njord-voorsprong met twee glasheldere treffers tot 3-0 op. Daan kreeg nog enkele mooie kansen, maar deze werden door keeper Vrugt bekwaam teniet gedaan. Njord voert na deze wedstrijd ongeslagen de ranglijst aan van de derde klasse, een ongeken-de weelde in het bestaan van het tweede dat vrijwel altijd gedoemd was onderaan te staan. En dan te bedenken wat dit zeven-tal zou kunnen presteren als alle spelers regelmatig de polotraining volgden !

- . -

Njord'59 - HVGB 2-3.

In de strijd tegen HVGB liep Njord z'n eerste nederlaag in de winter-kompetitie op, want de Vijgen bleven met 3-2 verdiend de meerderen over Njord, dat echter goed partij gaf. Helaas was het alleen niet zo prettig dat scheidsrechter Hamers (door de scheidsrechterskommissie voor deze wedstrijd als arbiter aangewezen) te elfder ure bleek te zijn vervangen door de heer Bakker van HPC die vanzelfsprekend veel belang bij de uitslag van de wedstrijd had. We willen bepaald niet stellen dat de heer Bakker niet objektief zou hebben geïfoten, doch er kleefden wel wat merkwaardige fouten aan zijn leiding. In de eerste plaats stuurde hij Maassen van de Brink na slaan van Bennie Oomen naar de kant voor de duur van de wedstrijd, terwijl hij wel een vervanger toestond, hetgeen volgens de spelregels niet is toegestaan. Bovendien vergat hij Njord een strafworppunt toe te kennen, terwijl wij op dat

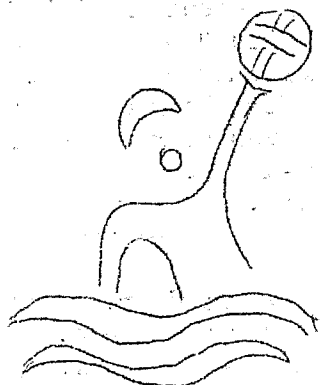
moment reeds twee punten hadden verzameld. Vervolgens keurde de heer Bakker een treffer van Peter Schoberer goed die ontstond uit een situatie waarbij de HVGB'er de bal geheel onder water drukte. Maar, laten we de wedstrijd zelf bekijken. Dan is de enig mogelijke konklusie, dat we verloren hebben omdat we te veel kansen onbenut lieten, met andere woorden we hadden teveel kansen nodig om te doelpunten. HVGB bezat bovendien duidelijk meer routine dan de onzen en dat bleek in deze wedstrijd dan ook mede van doorslaggevende betekenis te zijn.

In de eerste en tweede periode hielden beide ploegen elkaar in evenwicht. Tijdens het eerste speldeel bleek Njord iets sterker. Bob Gerritsen trad enkele malen goed op bij gevaarlijke situaties voor het Njord-doel, terwijl Gé Wildschut net over schoot aan de andere kant. Koen Sohl had ook weinig geluk bij een hard schot dat in het zijnet verdween. HVGB kwam in het tweede gedeelte van deze spannende wedstrijd beter voor de dag. De Njord-verdediging kreeg nu dan ook duidelijk meer werk, en dat werd behoorlijk opgeknapt. De derde periode begon met een goed schot van Bennie dat door Frans Ludding ternauwernood gestopt kon worden. Vlak hierna ontstond het eerste HVGB-doelpunt uit een door Theo Schouten goed genomen strafworp. Gé Wildschut veroorzaakte het derde strafpunt door Dellenbach op wat te duidelijke wijze van de bal af te willen zetten. Van deze weelde kon HVGB slechts korte tijd genieten. Rob Gruppelaar kogelde het leer namelijk bij een volgende Njord-aanval wel zo grandioos mooi in de linkerhoek van de HVGB-kooi dat men er aan die kant even stil van werd. Daarna was er het incident tussen Maassen van de Brink en Bennie Oomen, waarbij ons een strafworp ontging, die de strijd in wezen had kunnen beslissen. Een strafworp kreeg vervolgens wel weer Theo Schouten en ook deze maal faalde hij niet, 2-1.

Aan het begin van de vierde periode ontstond er in de Njord-defensie een verschrikkelijke verdedigingsfout. Schoberer kwam daardoor volkomen vrij voor Bob Gerritsen, maar deze stopte de felle kogel op fabelachtige wijze. Njord nam de aanval over en Rob Gruppelaar trakteerde de paal van het HVGB-doel nog eens op een dreun. Daarna kwam het moment van de "onderwater" bal van Schoberer, 3-1. Het was tenslotte Koen Sohl die nog een Njord-doelpunt liet aantekenen door een 3-punts strafworp in te knallen, 3-2. Jammer, dat daarna het einde kwam, want we speelden in die slotfase sterk waterpolo. Beide ploegen werden door het enthousiaste publiek op een gul applaus beloond.

Tegen HPC dachten we een kansje te hebben, omdat HPC zich een meester in de koude oorlogsvoering toonde. Johan Bontekoe zou namelijk niet meedoen. Maar de "Bonte" troonde trots op de kant toen Njord het bad na de mentale opkikker betrad. Dat maakte ons alleen maar stiller, want we wisten dat de volledige koningsploeg van HPC een zeer moeilijk en sterk tegenstander zou zijn. Bontekoe gaf zijn vistekaartje al onmiddellijk na het aanvangssignaal van de voortreffelijk leidende scheidsrechter Roozekrans af. Robby verwaarloosde even de dekking en Bontekoe greep z'n kans door naar voren te stuiven en Bob vakkundig het nakijken te geven, 1-0. Dit ontlokte aan Koen een nijdig "waar is Gruppelaar nou", maar het was Koen die daarop naar voren mocht om een strafworp te nemen. Gruppelaar namelijk was even tevoren in een gat in de Heemsteedse defensie gesprint en werd door Bontekoe aan z'n benen teruggetrokken. Strafworp ! Koen toonde zich een waardig vertegenwoordiger van Njord door steenhard te doelpunten, 1-1. Vlak voor het wisselen kwam HPC op 2-1 door toedoen van Hans van Hemert die een flitsend schot loste dat in de uiterste hoek (of op de paal ?) verdween.

HPC nam in de tweede periode verder afstand. De eerste speeltijd had de grote Njord-aanhang nog met enige hoop vervuld, omdat het toen naar voren komende spel van zodanig gehalte was dat die hoop was gerechtvaardigd. In de tweede en derde periode bleek HPC echter vooral op het vlak van snelheid en technisch kunnen toch wel een klasse beter.



Eerst was het Ale van der Veen die z'n fabelachtige snelheid doeltreffend uitbuitte, 3-1. In de derde spelperiode ging het via Ruud Prins, Ale van der Veen en nogmaals Ale van der Veen via een tactische manoeuvre van Cas Wiers van een leien dakje. Njord liet zich nu duidelijk imponeren en Hans van Hemert kon zelfs voor een 7-1 HPC-voorsprong zorgen.

Dat werd natuurlijk wat te gortig en in de vierde periode dacht Koen Sohl dan ook vooruit, hier moeten we iets aan doen. Hij deed dat op nogal imponerende wijze door twee maal een voorzet van

Robby op de bekende achterwaartse wijze het HPC-doel binnen te harken, daarmee de stand op 7-3 brengend. Cas Wiers profiteerde vervolgens van een nieuwe verdedigingsfout van Njord, 3-8, waarna Rob Gruppelaar het leer aan de overkant nog eens in de HPC-kooi frommelde.

Daarmee werd de eindstand op 8-4 voor HPC bepaald.

Eigenlijk moest HPC I wel met behoorlijke cijfers van ons winnen, want de 13-0 nederlaag die HPC II tegen ons leed aan het einde van de maand december moest gewroken worden. Van dat duel tegen HPC II, dat inkompleet verscheen, kan weinig goeds gezegd worden. Niets ten nadele van onze ploeg, maar HPC kwam wel heel pover voor de dag.

Een compliment willen wij echter bepaald geven aan de veteraan-doelman van de Heemstedenaren Pil Vrugt, die zich weerde als een leeuw. Het was duidelijk aan hem te danken dat het niet 20-0 of daaromtrent werd. In de eerste periode bezat Njord slechts een 1-0 voorsprong, maar deze werd spoedig op frequente wijze opgehoogd tot 4-0 in de tweede en 9-0 in de derde periode. In de slotfase kreeg HPC nog een strafworp en een ieder die dacht dat de Heemstedenaren dan toch tenminste de eer wel zouden redden kwam bedrogen uit. Cas Wiers timmerde de bal tegen het houtwerk. Doelpuntenmakers bij Njord waren Klaas Kramer, Gé Wildschut, Bennie Oomen en Rob Gruppelaar (5x) en Koen Sohl (5x).

Hoewel het tweede zevental na vele overwinningen en een enkel gelijkspel ongeslagen aan kop stond in de derde klasse, heeft men deze fraaie klassering in de eerste wedstrijd van het nieuwe jaar helaas niet waar kunnen maken. Van DWT 2 werd met liefst 6-1 verloren. Dit was enerzijds te wijten aan het verre van goede spel, maar als ekskuus mocht worden aangevoerd dat drie van de zeven spelers tenminste een hele wedstrijd daarvoor hadden meegespeeld. Het was ook al niet zo plezierig te moeten konstateren dat Bert Schaaf zonder afschrijven afwezig bleek. Zoiets zijn we bij Njord reeds lang niet meer gewend.

Het tweede werd dus gekonfronteerd met de eerste nederlaag, maar, zo hebben we gehoord Wim Kroonsberg en Henny Ramakers hebben drieste plannen gesmeed om hieraan snel iets te veranderen. En wij maar hopen!

Het derde deed het ook al niet best door met 6-1 de mindere van DWR 3 te blijven. Hoewel DWR alleen maar kon doelpunten door het afzetten van By van der Bogaerde, die bij iedere treffer die hij produceerde Herman Iorwerda op een filase trap trakteerde. Helaas ontbrak het inzicht om vóór van de Bogaerde te gaan liggen. Paul Kok vierde zijn polo-optreden minder gemakkelijk dan menigeen gedacht zal hebben. Hij boekte wel de eer de enige treffer te produceren.

K E R S T V E L D L O O P 1968.

Onze traditionele kerstveldloop werd dit jaar gehouden onder voor lopers slechte omstandigheden. De grond was dit jaar niet hard bevroren, het waaide en er viel natte sneeuw. Goede tijden waren er dus niet te verwachten, maar de spanning was er niet minder om. Vooral nu bij de heren Arnoud Bosch niet meedeed omdat hij "verhinderd" was, (boze tonen en fluisteren dat hij door "bepaalde" personen werd geprest om niet mee te doen) terwijl bij de dames Ingrid Zeylemaker ontbrak.

Bij de jongste meisjes hield Renata Reukers de eer voor Njord hoog door als eerste te finishen in de respectabele tijd van 26.24.0. Het was hier trouwens een ware Njord-zege want de nummers 2 t/m 5 waren ook Njord-leden.

Bij de jongste jongens was dit jammer genoeg niet het geval. Het werd een overwinning voor voetballer Jan Hooglugt van EDO, terwijl Remo Stoute van Njord vierde werd met een toch wel goede tijd van 24.02.0

Bijzonder spannend was het bij de adspiranten jongens 13 t/m 15 jaar. Tot op enkele meters voor de finish was het nog een vraag wie er zou gaan winnen. Frans v.d. Aardweg, Paul Bos(ex Njord-lid) en Daan Kramer liepen tot op 100 meter voor de eindstreep bij elkaar. Toen pas konden Frans en Paul een kleine voorsprong nemen op Daan. Het leek erop dat Paul Bos zou gaan winnen, maar 3 meter voor de finish schoot Frans hem nog net voorbij. Rien Kok van Njord werd 4e

José Heeremans verrast bij de dames door te eindigen voor Carla Janssen, terwijl Ineke Klarenbeek 3e werd. Tijden resp.: 26.19 - 27.25 - 28.48

De veteranen gingen dit jaar bijzonder snel, wat wel blijkt uit de tijd van winnaar Wim v.d.Aar (Duintrappers): 20.17

Mijnheer Klok finishte in 26.44 en Ok liep het stuk ook uit

Bij de heren werd het voor het eerst in de Njord-geschiedenis geen Njord-zege. Jaap v.d.Berg van de Duintrappers had hier de langste adem, terwijl Bennie Oomen 2e werd vóór de Vos (Duintr.) en Herman van Lienden. De nummers 5 t/m 9 werden bezet door Duintrappers terwijl pas de 10e plaats (overigens een verrassing) weer voor een Njord-lid was n.l. Arie Kauffman. Gelukkig hebben we voor de toekomst lopers zoals Frans, Paul, Daan, Rien en André die de 1e plaats in de toekomst weer gaan halen.

De prijsuitreiking vond 's middags plaats in het clubhuis. Ok deed het ouderwets, dus goed en de stemming zat er meteen goed in. Er waren weer veel prijzen, waarvoor nogmaals dank en menig prijswinnaar zal wel wat zijn aangekomen. Hr.Kluyskens was nog steeds de minst jonge (60), maar wordt al aardig benaderd door Bas Fennis (54), al wordt het definitieve inhalen door de schrijver dezes betwijfeld.

Na de prijsuitreiking aan de heren door veelvoudig winnaar Arnoud Bosch werden de stoelen opzij geschoven en weldra bewogen de danslustigen zich over de vloer. Het laatste woord was voor de opruimploeg, die de woestenij herschiep tot een net clubhuis.

Tot volgend jaar!!!

Bennie en Herman.

Het Tafeltennis-Toernooi.

Op 27 December om half tien precies sloegen Eric en Herman de eerste slagen in dit geslaagd toernooi. Natuurlijk, er waren foutjes. Bij voorbeeld het tellen van de scheidsrechters, dat nogal eens wat te wensen overliet. Vooral bij de eerste set van de partij Vic-Rien (31-33) was dit vervelend. Ook het plaatsen van Enno Volk als achtste in de kwart-finales wekte nogal de verbazing van de toeschouwers op, een verbazing die zeer terecht ontstond, gezien het uitstekende spel dat Enno liet zien tegen George.

Bij de heren verliepen de voorronden zonder noemenswaardige strubbelingen. Slechts Arie Kauffman bood hevig verzet tegen Fred Kroonsberg. Na een voorsprong van 19-15 moest hij toch nog het onderspit delven in de beslissende set.

Bij de "oudere jeugd" had mevrouw v.d.Aardweg grootse plannen maar haar ega en hr.Klok maakten hieraan abrupt een einde en stapten de finale binnen. Ook mevr.Sieverding heeft hieraan niets kunnen veranderen.

Glenny Quax leek bij de adspiranten veel te sterk, maar Sylvia Klok snoepte hem toch nog een set af, zodat de wedstrijd-leiding besloot deze twee in de finale te laten spelen.

Op de laatste Zondag van het jaar was het dan zover. Bij de heren zouden de kwartfinales, de halve finales en de finale gespeeld worden, terwijl ook de jongsten en ouderen de beslissende slagen zouden slaan.

De eerste partij van de avond was tussen Enno en George. Ondanks moedig verzet verloor Enno met 21-18, 21-13

Daarna kwam de eerste finale. Sylvia kon het tegen Glenny niet bolwerken maar speelde toch een keurig partijtje en mag trots zijn op haar tweede plaats.

De finale van de veteranen werd eveneens een boeiend duel. Heer Klok leek de eerste set makkelijk te gaan winnen, maar onder toeziend oog van zoon Frans, kwam vader v.d.Aardweg steeds dichterbij. Toch moest hij de eer en de set aan heer Klok laten (21-23). Bij het wisselen werd het bovenste knoopje van het overhemd van heer v.d.Aardweg losgemaakt. Of dit van invloed was, zal wel nooit bekend worden, maar vader Klok deed hem met 21-15 de das om en mag zich voor een jaar kampioen noemen.

De verdere kwart-finales bij de heren gaven eveneens goed spel te zien. Koen versloeg Daan, maar de laatste gaf goed partij, getuige de 18 punten die hij in de eerste set haalde. Toen volgde een daverende verrassing. De als 6e geplaatste Paul Kok sloeg Frad Kroonsberg, die als derde op de lijst stond finaal van de tafel en maakte indruk met zijn enorme smash. Deze partij ontlokte aan George de opmerking dat hier Njord's clubkampioen van de toekomst stond. De laatste partij in de kwart-finales was tussen Bennie en Herman. Ook deze partij was, al mag ik daar misschien niet over oordelen, van redelijk gehalte. Een aanvankelijk grote achterstand kon Bennie nauwelijks verontrusten al betekende de winst in de eerste set 21-19 een "narrow escape". Het gemis aan een goede smash betekende het einde van Herman in de tweede set.

De eerste halve-finale was tussen George en Paul. Paul speelde helaas niet half zo goed als tegen Fred, getuige de 21-10, 21-11 eindstand in het voordeel van George. In de andere halve finale stonden Koen en Bennie. In de eerste set werd Bennie compleet overspeeld, maar in de tweede set leek het anders te zullen gaan. Met slechts twee punten voorsprong gelukte het Koen zich voor de finale te plaatsen.

Nadat Bennie de strijd om de derde en vierde plaats tegen Paul in zijn voordeel had beslist, startte de finale partij tussen Koen en George. Het spelpeil varieerde van goed tot zeer goed en boeide dan ook van het begin tot het eind. Dat eind kwam met 21-19 en 21-15 in het voordeel van George, een uitslag die wel in de verwachting lag. Niettemin Koen, het was uitstekend!!

Na afloop bleef men nog een of twee uurtjes bij elkaar en tenslotte ging iedereen, voldaan na een gezellige avond naar huis, naar mijn mening in de vaste overtuiging dat Njord er weer een traditie bij heeft!

Herman van Lienden.

NATIONALE JEUGDWEDSTRIJDEN IN LEIDEN.

Op tweede Kerstdag vorig jaar organiseerde de Leidse Zwemklub L.G.B. de nationale jeugdwedstrijden voor 10- en 11-jarigen.

Natuurlijk nam ook Njord hieraan deel, met een ploeg bestaande uit Alfred Kuyer, Hans Klarenbeek, Johan Noorden en Gerry Schulte en Geesje Hartman, Carla Klok en Renata Reukers.

Het geheel stond onder leiding van George, die ook met veel vuur zijn zwemmers aanmoedigde; tot welke resultaten dit leidde, kunt U in het verslag van George zelf lezen.

Aan de ingang van het bad werd de toeschouwers een keurig verzorgd programma-blad uitgereikt, maar deze eerste indruk werd direct weer teniet gedaan door de aanblik van het inwendige van DE OVERDEKTE.

Je begrijpt niet, dat zulke evenementen in een dergelijk oud zwembad georganiseerd worden: de mensen die vroeg gekomen waren, hadden stoelen om op te zitten, maar voor zeker de helft van de toeschouwers waren er alleen nog maar een paar vieze, oude banken op nog geen meter afstand van het water; samen met een onverstaanbare, krakende geluidsinstallatie maakte dit het de toeschouwers niet bepaald comfortabel.

Voor de organiserende vereniging L.G.B. overigens niets dan lof voor het uitstekende verloop van alle wedstrijden.

Erik.

NATIONALE JEUGDWEDSTRIJDEN IN LEIDEN.II.

Nadat er door sommigen 's morgens eerst was hardgelopen (Kerstveldloop), vertrokken om 12.45 uur de auto's van de fam.Schulte, Klok en Kuyter naar Leiden voor de laatste krachtmeting dit seizoen op zwembadgebied.

We arriveerden op tijd in Leiden en constateerden dat het kleine, oude bad overvol, doch reuze gezellig aandeed. Wat zouden onze prestaties worden?

Welnu, een regen van persoonlijke records van meisjes en jongens die de leeftijdsgroep 10/11 jaar zouden gaan verlaten.

Op het eerste nummer ging Alfred te water: 100 meter rugslag. Als 7e van de 19 deelnemers kwam hij aan een nieuw pers.record van 1.33.0(1.41.4)

Het 2e nummer bracht Gerry op het platform, die na een prachtige 1.36.7 de derde plaats haalde van de 18 deelnemers aan de 100 m.schoolslag. Hij verbeterde zijn persoonlijk record dat op 1.40.5 stond. Hans Klarenbeek werd 12e in 1.46.6 (1.52.4), zodat we van hem dit jaar nog veel verwachten, want hij blijft in de groep 10/11 jaar.

Op het derde nummer wel goede prestaties doch geen hoge plaatsingen; de 100 meter schoolslag bracht voor Geesje en Carla een resp. 19 en 24e plaats van de 29 deelnemers. De tijden betekenden wel nieuwe persoonlijke records.

Aan de 50 meter vlinderslag deden Gerry en Alfred mee. Gerry werd 5e en Alfred 9e van de 11 deelnemers.

Bij de meisjes op dit nummer: Renate in 42.4 gediskwalificeerd, anders 6e en Carla 45.4 zaten met hun 6e en 10e plaats van de 20 toch in de beste helft.

Op de 100 meter vrije slag jongens 2 deelnemers, doch minder goede prestaties. Hans, na een goede schoolslag, een mindere 1.28.3 (16e) en Johan 1.46.7(23e) Er waren 23 deelnemers. Bij de meisjes Renata 1.23.1 en een 8e plaats van de 21.

De 4 x 25 m.wisselslag persoonlijk zwom Renata in 1.21.8 (9e); Geesje 1.37.9 (21e) van de 28 en Gerry 1.36.3 (17e) en Hans 1.42.9 (23e) van de 28.

Tevreden gingen wij huiswaarts, wij konden terugzien op een geslaagde dag.
George.

De uitslagen waren:

100 m.rug jongens: Alfred 1.33.0(1.41.4)

100 m.school jongens: Gerry 1.36.7 III(1.40.5); Hans 1.46.6 (1.52.4)

100 m.school meisjes: Geesje 1.43.1 (1.47.2); Carla 1.46.5 (1.49.4)

50 m.vlinder jongens:Gerry 45.6 (55.2); Alfred 55.9 (57.0)

50 m.vlinder meisjes:Renata 42.2 ged.; Carla 45.4 (55.6)

100 m.vrij jongens: Hans 1.28.3; Johan Noorden 1.46.7 p.r.

100 m.vrij meisjes: Renata 1.23.1

4x25 m.wisselslag: Gerry 1.36.3 p.r.; 1.42.9 Hans p.r.;

Renata 1.31.8 p.r.; Geesje 1.37.9 p.r.

Totaal overzicht: 1x derde plaats (Gerry)

1x diskwalificatie

8x pers.record verbetering

5x pers.record vestiging

Z E E D U I K. 1 Januari 1969.

Die dag dook Njord weer de zee in. Precies om 1 uur moesten diegenen die meewilden in het clubhuis zijn. Om half twee vertrokken we vanaf het clubhuis met auto's naar het Zandvoortse strand. Het was hier heel druk ondanks het koude weer.

Daar kwamen ze aan in warme kleding. Eerst werd er conditie-training gehouden om door en door warm te worden met een paar zwaai oefeningen e.d.

Eindelijk kwam de ploeg terug, ze kleden zich om en stonden in een grote rij naar het ijskoude water te kijken. Ok was ook van de partij, hij had een worstelpak aan. Ton Schaap en Hans v.d.Wijden droegen de vlag. Er werd een baan vrij gemaakt door Ton en .. daar kwamen ze dan de zeeduikers! Peter Bravenboer had een paraplu in de hand en droeg een hoge hoed.

Met z'n allen ging het het water in en eruit, maar nu zou je denken, dat men zich dan ging aankleden. Maar nee hoor, ze gingen opnieuw het water in en eruit en dit ging nog tweemaal zo.

Daarna was het aankleden geblazen, wat niet altijd even gemakkelijk ging, maar met hulp van velen, lukte het tenslotte toch en de zuik van dit jaar was weer voorbij.

's Middags om 3 uur was er een snert-maaltijd in ons clubhuis, dat behoorlijk bezet was, niet alleen door de duikers, maar ook door toeschouwers.

Om 7 uur 's avonds was de zeeduik op de T.V. Er werd wel een fout gemaakt: in plaats van Njord'59 sprak men over Njord'58.

Alfred Kuyer.

Overpeinzingen langs de waterkant.

Dit is de titel van het stukje dat de toenmalige redacteur van het Vijgeblad, het clubblad van H.V.G.B., een aantal jaren geleden schreef.

Ab Nater wees in zijn schrijven op Don Schollander, die, voor zover ons bekend, de eerste mens was die de magische grens van 2 minuten op de 200 meter vrije slag doorbrak. Ab vroeg zich, naar mijn mening met enige verbijstering, af waar dit naar toe zou gaan.

Nu, enige jaren later, zwemt diezelfde Schollander 1.54.3 en het einde is nog niet in zicht.

En niet alleen in de zwemsport vindt deze ontwikkeling plaats. Een Bob Beamon laat zijn rivalen tot beginnelingen degraderen wanneer hij Ter Ovanesian's wereldrecord van 8.35 c.m. met liefst 55 c.m. verbetert. Drie Amerikanen rennen tegelijkertijd onder de 10 seconden op de 100 meter.

Zo zijn er nog veel meer unieke figuren in die vreemde sportwereld. Mensen die prestaties leverden of leveren waar de sportwereld versteld van stond of staat.

Paavo Nurmi, Ron Clarke, Wilma Rudolph, Spenar Haywood, Jesse Owens, Pelé, Sjabotinsky, Varonin en Fred Anton Maier om er een paar te noemen.

Vaak hoor je vragen of er ooit wel eens een eind zal komen aan die eindeloze reeks verbeteringen.

Ik kan alleen maar zeggen .. nee!

So, my dear Michael Wenden, time will come that somebody makes 45

RECORDS ARE MADE TO BE BROKEN.

Herman v.Lienden.

FILMAVOND OP 2 Januari 1969.

Gerry Schulte leverde een verslagje over deze avond; de redactie corrigeerde het een beetje en hier volgt het dan:

Er was veel belangstelling voor deze film-avond, waarbij films werden gedraaid over training door Canadezen en waterpolo door Russen en Hongaren.

De voorzitter verwelkomde de heer Mol van de zwembond. Deze verklaarde na afloop dat er met grote aandacht was gekeken en geluisterd en dat de opkomst hem erg meeviel. Hij had dikwijls slechter mee gemaakt.

Het verschil, aldus Gerry, tussen de Russen en Hongaren bestond hierin dat de Russen veel meer op de rug speelden dan de Hongaren. Dat men ook thuis zeer veel aan conditie kan doen, bleek ook uit de film over training.

Al met al een leerzame avond, dank zij de toelichting van de heer Mol.



NJORD 1 JAN
IN ZIE

12 Januari 1969 - 5-kamp, 1e ontmoeting in De Morgenstond.

Voor deze jaarlijks georganiseerde vijfkamp vertrokken wij met een ploeg, die door:

- a) het uitblijven van de overschrijvingen
- b) door ziekte

zeer zeker niet op haar sterkst was naar Den Haag. Maar iedere club heeft wel eens pech!

De stemming was, ondanks bovengenoemde punten, bijzonder goed en werd zelfs nog beter toen onze voorzitter besloot zelf in te vallen op de 200 m.rugslag.

Een greep uit onze lijst:

Ineke maakte een mooie 2.55.5 op de 200 meter rugslag (na 1.23.0) doch werd helaas gediskwalificeerd. Carla werd nu 2e in 3.02.1 (1.28.0)

Rob op dit nummer bij de heren gediskwalificeerd in 2.46.7 (1.18.0)

De beste prestatie van de middag kwam m.i. van Renata, die nauwelijks over naar een hogere leeftijdsgroep een prachtige 2e plaats weghaalde op de 100 meter vrije slag 1.17.8(37.0) waarmee zij haar persoonlijk record van 1.23.0 ruimschoots verbeterde. Geesje deed niet voor haar onder met haar 1.22.7(1.28.6)

Bij de jongens ook 2 persoonlijke records op dit nummer. Peter v.Dokkum 1.16.3(35.0) zijn beste tijd tot nu toe 1.23.7; Bert 1.19.8 van 1.24.5. Hij kwam nog wat "lucht tekort".

Op de 50 meter schoolslag onder 10 jaar een derde plaats voor Jetsche in 53.7(54.2); diskwalificatie voor Karin Fransen en John Niessing. Een mooie tijd van 56.8(1.04.9) voor René, die het zeer goed gaat doen.

De 100 meter vrije slag verliep voor Hans ondanks zijn nieuw persoonlijk record, ongelukkig. Zeer goed vertrekkend in 36 liep hij naar ongeveer 1.17.0 doch vlak na het laatste keerpunt verslikte hij zich en kwam op 1.24.9 Jammer, Hans, maar het zit er in ieder geval in!

Op het laatste persoonlijke nummer, de 100 meter vlinderslag een derde plaats voor Carla Janssen in 1.19.7 en Frans 1.09.0 (evenaring clubrecord)(31.1) Hans Prins stelde iets teleur met zijn 1.23.5 waarmee hij niet zijn persoonlijk record verbeterde.

De estafettes: een 2e plaats in de 4 x 50 m.schoolslag jongens onder 14 j.; dank zij het voortreffelijk zwemmen van Peter 43.2; Gerry 43.4; Hans 47.5 en Alfred 49.8

5 x 50 m.vrije slag estafette meisjes onder 12 j.: derde plaats.

Meer dingen zijn er behalve de 1.03.4 van Frans en de 1.04.4 van Rob in de estafette niet meer te vermelden. Totaal bezien: niet ontevreden!
Teveel diskwalificaties!!

George.

Uitslagen: 200 rug dames: Ineke 2.55.5 ged.; Carla 3.02.1 II (p.r.)
100 vrij meisjes o.14 j.: Renata 1.17.8 II(1.23.0); Geesje 1.22.7(1.28.6)
50 school m.o.10 j.: Jetsche 53.7 III (54.2); Karin 1.05.3 ged.
200 m.wisselslag m.o.16 j.: Renata 3.22.3 p.r.; Geesje 3.34.2 ged.
100 m.vrij meisjes o.12 j.: Sylvia 1.41.9(1.42.8); Christa 1.40.3 p.r.
100 m.vlinder dames: Carla III 1.19.7; Ineke 1.41.7 ged.
200 rug heren: Hans Man in 't Veld 3.07.4; Rob Gr. 2.46.7 ged.
100 vrij j. onder 14 j.: Bert 1.19.8(1.24.5); Peter 1.16.3(1.23.6)
50 school j.o.10 j.: René 56.8(1.04.9); John 1.21.6 ged.
200 m.wisselslag: Ronald 3.25.4 ged.; Peter 3.22.4(3.27.8)
100 vrij j. o.12 j.: Hans 1.24.9(1.27.6); Johan 2.01.8
100 vlinder heren: Frans 1.09.0 III; H.Prins 1.23.5
estafettes: 4 x 50 school m.o.14 j. 3.05.9 ged.; jongens 3.05.5 II
5 x 50 vrij m.o. 12 j. 3.42.2 III; jongens 4.22.7
4 x 50 wissel m.o.16 j.: 2.52.9; jongens 2.49.3
4 x 100 vrij dames: 5.26.8 clubrecord; heren 4.25.8

Jongens-jeugd in Naarden op Zondag, 19 Januari 1969.

Aan de jaarlijkse wedstrijden om de J.B.Cortius-beker deed ook een kleine ploeg van Njord mee. Daan moest wegens griep verstek laten gaan en dus bleven maar vier jongens over die met de auto's van de familie van Veen en Frank Hoedeman naar Naarden vertrokken. Veel valt er over deze wedstrijden niet te vertellen. Klaas verbeterde zijn persoonlijk record op de 100 meter vrije slag met 0.1 sec. en kwam daardoor op 1.04.8 en hij evenaardde zijn record op de 200 meter met 2.25.1 Frans verbeterde zijn persoonlijk record op de 200 meter vrij in 2.21.8 (2.30.0) Wegens het vergevorderde uur werd besloten niet de 4 x 100 meter vrije slag estafette te zwemmen.

De uitslagen waren: Frans: 100 vlinder 1.10.4; 200 vrij 2.21.8(2.30.0)

Hans: 100 vlinder 1.23.7

Klaas: 100 vrij 1.04.8(1.04.9); 200 vrij 2.25.1

Gerard: 100 vrij 1.09.9

KRINGWEDSTRIJDEN IN HET VELSERBAD, ZONDAG 26 Januari 1969.

Na de 3 vorige ontmoetingen stond de eerste plaats van H.P.C. onomstotelijk vast. Maar de vraag bleef voor Njord: is het handhaven van de 2e plaats haalbaar? Welnu, de ongeveer 250 punten voorsprong op nummer drie: z.c. Haarlem werd zelfs nog iets uitgebreid.

De Njord-ploeg heeft in zijn totaliteit goed gezwommen, weinig grootse, doch ook geen bijzonder slechte punten. Tot aan de estafette nummers stond onze club deze middag zelfs vóór H.P.C. Jammerlijk was het verloren gaan van de derde plaats van de jongens estafette doordat Alfred iets te vroeg startte.

Op het eerste nummer: de 50 m. rugslag meisjes 8/9 jaar een derde plaats voor Jetsche. Bij de jongens bijzonder goed gezwommen door de pas 8-jarige René Kuyser, die in 46.4 tweede werd.

Nummer 3, de 50 m. vlinderslag voor meisjes 10/11 jaar leverde een derde plaats op voor Sylvia in 48.7 terwijl Christa vierde werd in 48.3

Bij de jongens op dit nummer geen ere-plaatsen.

Trouwens, ook op de 100 meter schoolslag meisjes 12/13 jaar geen eerste drie plaatsen, doch wel goed gezwommen, ook de jongens op hetzelfde nummer. Peter van Dokkum bracht een bijzonder goede tijd van 1.33.8 op de klok en dat zonder harde training. Hopenlijk gaat hij deze maanden nog iedere dag zwemmen.

De 50 meter vrije slag voor 8/9-jarige meisjes won Jetsche in 47.1 Bij de jongens op dit nummer leuk zwemmen van al onze nieuwe toekomstige sterren.

N.V.A. behaalde een complete zege op de 50 meter rugslag voor meisjes 10/11 j. onze meisjes bleven achter.

Hans Klarenbeek werd op dit nummer 3e bij de jongens, terwijl ook Johan het goed deed.

De 50 meter vlinderslag jongens en meisjes van 12 en 13 jaar bracht ons geen plaatsen; doch mooi voorin het totaal.

De meisjes-estafette bleef in een spannende strijd Haarlem net voor, terwijl het bij de jongens omgekeerd gebeurde.

Totaal bezien: de nodige persoonlijke records en enkele ere-plaatsen; een vrijwel zekere tweede plaats in het algemeen klassement; Haarlem en D.W.R. moeten het uitvechten om de 3e plaats.

George.

Stand in het klassement na 4 wedstrijden:

1. H.P.C.	8276.5 punten	5. V.Z.V.	9624.5 punten
2. Njord	9131.5 "	6. D.W.T.	9943.7 "
3. Haarlem	9448.7 "	7. N.V.A.	10120.1 "
4. D.W.R.	9490.1 "		

Uitslagen volgende bladzijde.

12 Januari 1969 - 5-kamp, 1e ontmoeting in De Morgenstond.

Voor deze jaarlijks georganiseerde vijfkamp vertrokken wij met een ploeg, die door:

- a) het uitblijven van de overschrijvingen
- b) door ziekte

zeer zeker niet op haar sterkst was naar Den Haag. Maar iedere club heeft wel eens pech!

De stemming was, ondanks bovengenoemde punten, bijzonder goed en werd zelfs nog beter toen onze voorzitter besloot zelf in te vallen op de 200 m.rugslag.

Een greep uit onze lijst:

Ineke maakte een mooie 2.55.5 op de 200 meter rugslag (na 1.23.0) doch werd helaas gediskwalificeerd. Carla werd nu 2e in 3.02.1 (1.28.0)

Rob op dit nummer bij de heren gediskwalificeerd in 2.46.7 (1.18.0)

De beste prestatie van de middag kwam m.i. van Renata, die nauwelijks over naar een hogere leeftijdsgroep een prachtige 2e plaats weghaalde op de 100 meter vrije slag 1.17.8(37.0) waarmee zij haar persoonlijk record van 1.23.0 ruimschoots verbeterde. Geesje deed niet voor haar onder met haar 1.22.7(1.28.6)

Bij de jongens ook 2 persoonlijke records op dit nummer. Peter v.Dokkum 1.16.3(35.0) zijn beste tijd tot nu toe 1.23.7; Bert 1.19.8 van 1.24.5. Hij kwam nog wat "lucht tekort".

Op de 50 meter schoolslag onder 10 jaar een derde plaats voor Jetsche in 53.7(54.2); diskwalificatie voor Karin Fransen en John Niessing. Een mooie tijd van 56.8(1.04.9) voor René, die het zeer goed gaat doen.

De 100 meter vrije slag verliep voor Hans ondanks zijn nieuw persoonlijk record, ongelukkig. Zeer goed vertrekkend in 36 liep hij naar ongeveer 1.17.0 doch vlak na het laatste keerpunt verslikte hij zich en kwam op 1.24.9 Jammer, Hans, maar het zit er in ieder geval in!

Op het laatste persoonlijke nummer, de 100 meter vlinderslag een derde plaats voor Carla Janssen in 1.19.7 en Frans 1.09.0 (evenaring clubrecord)(31.1) Hans Prins stelde iets teleur met zijn 1.23.5 waarmee hij niet zijn persoonlijk record verbeterde.

De estafettes: een 2e plaats in de 4 x 50 m.schoolslag jongens onder 14 j.; dank zij het voortreffelijk zwemmen van Peter 43.2; Gerry 43.4; Hans 47.5 en Alfred 49.8

5 x 50 m.vrije slag estafette meisjes onder 12 j.: derde plaats.

Meer dingen zijn er behalve de 1.03.4 van Frans en de 1.04.4 van Rob in de estafette niet meer te vermelden. Totaal bezien: niet ontevreden!
Teveel diskwalificaties!!

George.

Uitslagen: 200 rug dames: Ineke 2.55.5 ged.; Carla 3.02.1 II (p.r.)

100 vrij meisjes o.14 j.: Renata 1.17.8 II(1.23.0); Geesje 1.22.7(1.28.6)

50 school m.o.10 j.: Jetsche 53.7 III (54.2); Karin 1.05.3 ged.

200 m.wisselslag m.o.16 j.: Renata 3.22.3 p.r.; Geesje 3.34.2 ged.

100 m.vrij meisjes o.12 j.: Sylvia 1.41.9(1.42.8); Christa 1.40.3 p.r.

100 m.vlinder dames: Carla III 1.19.7; Ineke 1.41.7 ged.

200 rug heren: Hans Man in 't Veld 3.07.4; Rob Gr. 2.46.7 ged.

100 vrij j. onder 14 j.: Bert 1.19.8(1.24.5); Peter 1.16.3(1.23.6)

50 school j.o.10 j.: René 56.8(1.04.9); John 1.21.6 ged.

200 m.wisselslag: Ronald 3.25.4 ged.; Peter 3.22.4(3.27.8)

100 vrij j. o.12 j.: Hans 1.24.9(1.27.6); Johan 2.01.8

100 vlinder heren: Frans 1.09.0 III; H.Prins 1.23.5

estafettes: 4 x 50 school m.o.14 j. 3.05.9 ged.; jongens 3.05.5 II

5 x 50 vrij m.o. 12 j. 3.42.2 III; jongens 4.22.7

4 x 50 wissel m.o.16 j.: 2.52.9; jongens 2.49.3

4 x 100 vrij dames: 5.26.8 clubrecord; heren 4.25.8

Jongens-jeugd in Naarden op Zondag, 19 Januari 1969.

Aan de jaarlijkse wedstrijden om de J.B.Cortius-beker deed ook een kleine ploeg van Njord mee. Daan moest wegens griep verstek laten gaan en dus bleven maar vier jongens over die met de auto's van de familie van Veen en Frank Hoedeman naar Naarden vertrokken. Veel valt er over deze wedstrijden niet te vertellen. Klaas verbeterde zijn persoonlijk record op de 100 meter vrije slag met 0.1 sec. en kwam daardoor op 1.04.8 en hij evenaardde zijn record op de 200 meter met 2.25.1 Frans verbeterde zijn persoonlijk record op de 200 meter vrij in 2.21.8 (2.30.0) Wegens het vergeworderde uur werd besloten niet de 4 x 100 meter vrije slag estafette te zwemmen.

De uitslagen waren: Frans: 100 vlinder 1.10.4; 200 vrij 2.21.8(2.30.0)

Hans: 100 vlinder 1.23.7

Klaas: 100 vrij 1.04.8(1.04.9); 200 vrij 2.25.1

Gerard: 100 vrij 1.09.9

KRINGWEDSTRIJDEN IN HET VELSERBAD, ZONDAG 26 Januari 1969.

Na de 3 vorige ontmoetingen stond de eerste plaats van H.P.C. onomstotelijk vast. Maar de vraag bleef voor Njord: is het handhaven van de 2e plaats haalbaar? Welnu, de ongeveer 250 punten voorsprong op nummer drie: z.c.Haarlem werd zelfs nog iets uitgebreid.

De Njord-ploeg heeft in zijn totaliteit goed gezwommen, weinig grootse, doch ook geen bijzonder slechte punten. Tot aan de estafette nummers stond onze club deze middag zelfs vóór H.P.C. Jammerlijk was het verloren gaan van de derde plaats van de jongens estafette doordat Alfred iets te vroeg startte.

Op het eerste nummer: de 50 m.rugslag meisjes 8/9 jaar een derde plaats voor Jetsche. Bij de jongens bijzonder goed gezwommen door de pas 8-jarige René Kuyser, die in 46.4 tweede werd.

Nummer 3, de 50 m.vlinderslag voor meisjes 10/11 jaar leverde een derde plaats op voor Sylvia in 48.7 terwijl Christa vierde werd in 48.3

Bij de jongens op dit nummer geen ere-plaatsen.

Trouwens, ook op de 100 meter schoolslag meisjes 12/13 jaar geen eerste drie plaatsen, doch wel goed gezwommen, ook de jongens op hetzelfde nummer. Peter van Dokkum bracht een bijzonder goede tijd van 1.33.8 op de klok en dat zonder harde training. Hopenlijk gaat hij deze maanden nog iedere dag zwemmen.

De 50 meter vrije slag voor 8/9-jarige meisjes won Jetsche in 47.1 Bij de jongens op dit nummer leuk zwemmen van al onze nieuwe toekomstige sterren.

N.V.A. behaalde een complete zege op de 50 meter rugslag voor meisjes 10/11 j. onze meisjes bleven achter.

Hans Klarenbeek werd op dit nummer 3e bij de jongens, terwijl ook Johan het goed deed.

De 50 meter vlinderslag jongens en meisjes van 12 en 13 jaar bracht ons geen plaatsen, doch mooi voorin het totaal.

De meisjes-estafette bleef in een spannende strijd Haarlem net voor, terwijl het bij de jongens omgekeerd gebeurde.

Totaal gezien: de nodige persoonlijke records en enkele ere-plaatsen; een vrijwel zekere tweede plaats in het algemeen klassement; Haarlem en D.W.R. moeten het uitvechten om de 3e plaats.

George.

Stand in het klassement na 4 wedstrijden:

1. H.P.C.	8276.5 punten	5. V.Z.V.	9624.5 punten
2. Njord	9131.5 "	6. D.W.T.	9943.7 "
3. Haarlem	9448.7 "	7. N.V.A.	10120.1 "
4. D.W.R.	9490.1 "		

Uitslagen volgende bladzijde.

Uitslagen Kringwedstrijden 26 Januari 1969. (Velserbad)

50 m.rug meisjes 8/9

K.Fransen 1.13.3 p.r.
K.v.Veen 1.11.9 p.r.
J.v.d.Aardweg 57.8(59.9) III

50 m.vrije sl.meisjes 8/9

K.Fransen 1.06.1 p.r.
K.v.Veen 60.1(1.05.0)
J.v.d.Aardweg 47.1 I

50 m.vlinder meisjes 10/11

R.v.d.Aardweg 53.0(1.03.0)
Chr.de Rooy 48.9 p.r.
S.Klok 48.7(54.2) III

50 m.rug meisjes 10/11

J.Noorden 1.08.7 ged.
I.Ebeling 1.15.3 p.r.
I.Timmermans 58.0 p.r.
Chr.de Rooy 52.1 p.r.
R.v.d.Aardweg 58.0 p.r.
S.Klok 47.5(50.9) 5e

100 m.school meisjes 12/13

S.Bloem 1.53.4 ged.
J.Kaart 1.52.0 p.r.
C.Klok 1.50.0
A.Opstal 1.45.5(1.50.0)
G.Hartman 1.43.8
R.Reukers 1.40.3

50 m.vlinder meisjes 12/13

J.Kaart 55.8 p.r.
S.Bloem 55.1(1.13.9)
A.Opstal 52.3(1.06.2)
C.Klok 46.8
G.Hartman 45.5(50.2)
R.Reukers 42.4 p.r. 5e

5x50 m.vrij est.meisjes onder 14 j.

Njord 2. 3.50.2
Njord 1. 3.22.1 5e

Resultaten: 1 x 1e plaats
1 x 2e plaats
3 x 3e plaats

50 m.rug jongens 8/9

R.Bravenboer 1.13.5 p.r.
J.Niessing 1.09.5 p.r.
F.Klok 1.03.9 p.r.
O.Kramer 59.5(1.26.0)
R.Kuyer 46.4 p.r. II

50 m.vrije slag jongens 8/9

R.Bravenboer 1.13.5 p.r.
F.Klok 1.04.5 p.r.
O.Kramer 1.04.3(1.27.0)
J.Niessing 59.6 p.r.
R.Kuyer 48.2(58.7) 5e

50 m.vlinder jongens 10/11

J.Noorden 1.02.5 ged.
H.Klarenbeek 50.2(53.0) 5e
50 m.rug jongens 10/11
R.Tanis 57.9 p.r.
D.Kamstra 53.1 p.r.
J.Noorden 50.0 p.r.
H.Klarenbeek 45.0 III

100 m.school jongens 12/13

J.Haug' 2.05.0 ged.
A.Kuyer 1.50.7(1.57.6)
B.Meirmans 1.40.0(1.47.3)
G.Schulte 1.36.9
P.v.Dokkum 1.33.8(1.37.3) 5e

50 m.vlinder jongens 12/13

A.Kuyer 47.4(55.9)
G.Schulte 46.8
B.Meirmans 42.8(46.3)
P.v.Dokkum 40.0(41.5) 6e

5x50 m.vrije sl.est.jongens onder 14 j.
3.03.6 ged.

19 x pers.record verbetering
21 x pers.record vestiging
5 x diskwalificatie

-.-.-.-.-

Programma Kringwedstrijden, 23 Februari 1969.

Stoop's Bad. Aanvang half drie.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 25 m.vlinder meisjes 8/9 | 9. 50 m.vrij meisjes 8/9 |
| 2. 25 m.vlinder jongens 8/9 | 10. 50 m.vrij jongens 8/9 |
| 3. 100 m.vrij meisjes 10/11 | 11. 100 m.rug meisjes 10/11 |
| 4. 100 m.vrij jongens 10/11 | 12. 100 m.rug jongens 10/11 |
| 5. 200 m.school meisjes 12/13 | 13. 100 m.vrij meisjes 12/13 |
| 6. 200 m.school jongens 12/13 | 14. 100 m.vrij jongens 12/13 |
| 7. 100 m.vlinder meisjes 14/15 | 15. 4x100 m.vrij est.meisjes onder 16 |
| 8. 100 m.vlinder jongens 14/15 | 16. 4x100 m.vrij est.jongens onder 16 |

Deelnemers en deelnemers ontvangen nog een aanschrijving.

Nationale Vijfkamp op Zaterdag, 15 Februari 1969.

Organisatie De Vechtstreek Zwembad Den Hommel, Utrecht.

Natuurlijk gaan we weer met een volle bus een avondje gezellig op stap. Het vertrek is bepaald op 18 uur (zes uur) vanaf het Sportfondsenbad. De kosten bedragen f. 4.-- per persoon. Indien er plaats in de bus is, kan er nog een aantal supporters mee. Opgave bij mevr. Sieverding. Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Het programma luidt als volgt:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. 400 m.vrije slag dames | 11. 100 m.wisselsl.pers.dames |
| 2. idem heren | 12. idem heren |
| 3. 100 m.vlinder meisjes onder 14 | 13. 4x50 m.vrij est.meisjes onder 14 |
| 4. idem jongens onder 14 | 14. idem jongens onder 14 |
| 5. 50 m.vrij meisjes onder 10 | 15. 4x50 m.wisselsl.est.meisjes onder 12 |
| 6. idem jongens onder 10 | 16. idem jongens onder 12 |
| 7. 100 m.school meisjes onder 16 | 17. 5x50 m.vrij est.meisjes onder 16 |
| 8. idem jongens onder 16 | 18. idem jongens onder 16 |
| 9. 100 m.rug meisjes onder 12 | 19. 4x50 m.vlinder est.dames |
| 10. idem jongens onder 12 | 20. idem heren |

Deelnemers en deelnemers ontvangen nog een aanschrijving.

Stand in het algemeen klassement Kring Winter-zwemcompetitie.

- | | | | |
|----------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. H.P.C. | 8276.5 punten | 5. V.Z.V. | 9624.5 punten |
| 2. Njord'59 | 9131.5 " | 6. D.W.T. | 9943.7 " |
| 3. z.c.Haarlem | 9448.7 " | 7. N.V.A. | 10120.1 " |
| 4. D.W.R. | 9490.1 " | | |

C O N T R I B U T I E 1969!!!!!!!!!!

Het is geen prettig feit dat er nog enkele leden zijn die in 1968 aan de activiteiten van onze vereniging hebben deelgenomen zonder hun contributie over dat jaar te hebben betaald.

Onze vereniging moet immers ook aan haar verplichtingen voldoen en dat kan wanneer U allen medewerkt!

Het nieuwe jaar is al weer ruim een maand oud en dus mogen wij erop aandringen dat de contributie wordt voldaan.

Enkel en enkele hebben dit reeds gedaan en wij danken hen voor hun medewerking. Voor de vele nieuwe leden vermelden wij hier de bedragen en de wijze waarop betaling mogelijk is.

Tijdens de club-uren op Zondagmorgen zijn onze penningmeester of andere bestuursleden altijd aanwezig om Uw contributie in ontvangst te nemen. Deze bedraagt: f. 15.-- per jaar voor leden tot en met 15 j.
f. 20.-- per jaar voor leden van 16 j.en ouder.

Betaling per giro is natuurlijk ook mogelijk. Het giro-nummer is:

452198

ten name van de Penningmeester z.v.Njord'59, Haarlem.

VAN DE JUBILEUM-COMMISSIE.

Zoals U allen bekend is, viert Njord'59 op 5,6,7, en 8 Juni a.s. haar 10-jarig jubileum. Ter gelegenheid daarvan worden op Zaterdag 7 en Zondag 8 Juni INTERNATIONALE ZWEM- EN WATERPOLOWEDSTRIJDEN georganiseerd, waarvoor wij S.Z.C., De Vechtstreek, De IJssel, D.V.Z. en Het Duitse FRIEDBERG hebben uitgenodigd.

Onze landgenoten brengen de nacht van Zaterdag op Zondag in tenten door op de speeltuin naast het clubhuis.

FRIEDBERG komt echter al op Vrijdag en gaat pas op Maandag weer terug; wij hebben gedacht deze mensen bij de eigen leden onder te brengen, mede in verband met de speciale binding, die NJORD met FRIEDBERG heeft.

Maar, om 35 à 40 mensen onder dak te brengen, zijn evenveel bedden nodig en dus ook zoveel ouders van leden, die thuis nog een plaatsje over hebben.

Als er dus ouders van leden of getrouwde leden, of leden op kamers, of waar dan ook zijn, die een bed vrij hebben, laten die dan even contact opnemen met de inkwartieringscommissie, die bestaat uit:

Ma, telefoon 54697

Hans Man in 't Veld, telefoon 14829

mevrouw Kouwenhoven, telefoon 14829 of met

mevrouw Sieverding, telefoon 87103

Erik.

Lijst van nieuwe leden sinds de laatste publicatie t/m Jan.1969.

H.J.Temmink 3.4.52 ten Katestraat 38
Geesje Hartman 12.8.56 Joegoslaviëpad 46
Karin van Veen 11.10.58 Leidseplein 8 rood
Kyra van Veen 13.4.61 Leidseplein 8 rood
Rudolph Martin Bijl 11.9.61 Zwedenstraat 78
Rudolph André Veenstra 16.12.58 Ritsema Bosstraat 6
Robert Jansen 19.2.59 Lindenlaan 37, Leimuiden
Wilco Engeler 7.3.61 Zwanenwater 12, Nieuw Vennepe
Michel A.C.Harbers 24.7.62 Haspelstraat 4
Jacobus M.de Nobel 2.7.63 Haspelstraat 2
Johanna M.de Nobel 18.12.59 idem
Elisabeth C.de Nobel 9.9.61 idem
Marianne Beenders 12.7.60 Hof van Egmond 14
Coenraad L.Poots 19.4.64 Bataviastraat 3
Elisabeth P.Meinema 11.9.64 Verl.Koeppelaan 4, Bloemendaal
Jolenta Mast 19.3.63 Indischestraat 113
Rob Mast 23.7.59 idem
Chanel M.Snel 13.10.61 Nieuw Guineastraat 82
Roger C.L.Snel 9.9.63 idem
Jolanda Warnier 9.6.57 Wilgenstraat 114
Hendrika Winterscheidt-Kamp 24.2.35 Nieuw Guineastraat 76
Roger Warnier 13.10.62 Wilgenstraat 114
Ronald v.d.IJssel 8.12.54 President Steynstraat 80
Lucas A.A.Heeremans 4.10.50 de Hoogerwoerddwarsstraat 6
H.J.Heeremans 13.3.24 idem
B.W.Heeremans v.d.Burg 20.7.14 idem
Freddy Kuypers 19.12.62 Gerard van Eekerenstraat 1 h.
Gerdina W.Bos 20.1.60 Brouwerskade 31 rood
Herman van Lienden 10.5.50 Delftlaan 61
Christina v.Lienden 25.7.54 idem
Johan C.Hiddes 10.4.54 Platanenlaan 61, Bloemendaal
Peter Wileinga 21.11.52 Sparrenstraat 36
Christine de Rooy 29.8.57 Laurierstraat 36
Jeanette Kaart 6.10.55 Laurierstraat 47
Peter Hartman 7.12.59 Joegoslaviëpad 46
H.E.Prins 8.9.21 Hanny Schaftstraat 112
Ingrid Ebeling 9.5.56 Sparenbergstraat 44
Nella Gebhardt 28.8.55 Leidseplein 7 rood
B.Gebhardt 1.12.31 Leidseplein 7 rood
Harm P.van Ee 17.9.60 Gasthuissingel 56 rood
Edwin Smal 27.4.58 de Bazellaan 21 II

Z O M E R - S E I Z O E N.

In deze Njord-sport voor de eerste maal nieuws over het zomerseizoen.

De kring- en nationale kampioenschappen zullen worden gehouden op:

Kringkampioenschappen: 21,22,25,28 en 29 Juni a.s. en

Nationale kampioenschappen: Zondag 20 t/m Zondag 27 Juli a.s.

Zoals gebruikelijk valt het trainingskamp tussen de kring- en de nationale kampioenschappen en wel vanaf Maandag, 30 Juni t/m Zondag, 13 Juli 1969

De eerste 10 dagen zal er zeer hard getraind gaan worden, zodat wij aan het einde van de tweede week het wat rustiger aan kunnen gaan doen en dan eventueel het kamp kunnen besluiten met een tweekamp tegen onze Z.O.N.-vrienden.

Hierna zijn we een week thuis en vertrekken dan op Zaterdag, 28 Juli naar Breda.

Dit is zo ongeveer de opzet van ons zomerseizoen, waarbij nog de langebaan-wedstrijden doorheen zijn geweest.

Er staat bovendien nog het jubileum-feest op het programma zodat wij de hele zomer bezig zijn.

De ploeg voor dit alles is zich nu reeds aan het vormen. Met vrij grote zekerheid valt te zeggen dat de volgende personen zich zullen gaan plaatsen voor de nationale kampioenschappen in Breda:

Ineke en Hans Klarenbeek, Renata Reukers, Daan Kramer, José Heeremans, Carla Janssen, Frans v.d.Aardweg, Klaas Kramer, Herman van Lienden, Hans Prins, Benny Oomen, Koen Sohl, Rob Gruppelaar.

Dit zijn dan 13 personen, die nog aangevuld kunnen gaan worden met een groepje van ongeveer 6, bestaande uit: Peter van Dokkum, Gerry Schulte, Bert Meirmans, Joke Sieverding, Christa van Lienden, Christa de Rooy.

Moeilijk of waarschijnlijk dit jaar nog niet haalbaar zal het worden voor: Alfred Kuyer, Geesje Hartman en Sylvia Klok, die hierdoor echter niet ontmoedigd moeten worden, want het eerste jaar in een hogere leeftijdsgroep valt niet mee!

Er zal door bovenstaanden hard getraind dienen te worden want het moet eerst nog gehaald zien te worden. Aan te raden is:

a) minstens 1x per dag zwemtraining, liefst al 10x per week

b) 2 à 3x per week conditie opdoen in de duinen

c) krachttraining 2x per week in het clubhuis

Voor deze trainingen wordt ook een beroep gedaan op de ouders, die hierbij hopenlijk zoveel mogelijk meewerken.

Wie via de vereniging een abonnement voor de Kleverlaan wil aanschaffen, geeft zich hiervoor tijdig op bij mevr. Sieverding.

Na deze opsomming volgt er nog een lijstje met de limiettijden voor de nationale kampioenschappen.

	o.12 j.	o.14 j.	o.16 j.	16 j.e.o.
100 m.rugslag jongens	1.35.0	1.22.0	1.17.0	1.10.0
meisjes	1.35.0	1.24.0	1.21.0	1.19.0
200 m.rugslag jongens	-	-	2.45.0	2.38.0
meisjes	-	-	2.55.0	2.53.0
100 m.schoolsl. jongens	1.42.0	1.30.0	1.26.0	1.19.0
meisjes	1.42.0	1.33.0	1.31.0	1.28.0
200 m.schoolsl. jongens	-	3.12.0	3.03.0	2.55.0
meisjes	-	3.20.0	3.12.0	3.09.0
100 m.vlinder jongens	1.42.0	1.28.0	1.18.0	1.10.0
meisjes	1.42.0	1.33.0	1.27.0	1.22.0
200 m.vlinder jongens	-	-	3.00.0	2.45.0
meisjes	-	-	3.20.0	3.05.0

vervolg volgende pagina.

vervolg limiettijden nationale kampioenschappen:

	0.12 j.	0.14 j.	0.16 j.	16 j.en ouder.
100 m.vrije slag jongens	1.21.0	1.10.0	1.05.0	60.0
meisjes	1.23.0	1.14.0	1.12.0	1.08.0
200 m.vrije slag jongens	-	-	2.25.0	2.15.0
meisjes	-	-	2.38.0	2.33.0
400 m.vrije slag jongens	-	5.30.0	5.15.0	4.55.0
meisjes	-	5.45.0	5.35.0	5.25.0
800 m.vrije slag jongens	-	-	11.00.0	10.30.0
meisjes	-	-	12.15.0	11.30.0
1500 m.vrije slag jongens	-	-	-	20.00.0
meisjes	-	-	-	22.00.0
200 m.wisselsl. jongens	-	2.58.0	2.45.0	2.35.0
meisjes	-	3.03.0	2.57.0	2.50.0
400 m.wisselsl. jongens	-	-	6.00.0	5.40.0
meisjes	-	-	6.20.0	6.05.0
estafettes:				
jongens onder 16 jaar	4.36.0		4x 100 m.vrije slag	
meisjes onder 16 jaar	5.00.0		idem	
heren	4.16.0		idem	
dames	4.48.0		idem	
heren	9.28.0		4x 200 m.vrije slag	
jongens onder 16 jaar	5.12.0		4x 100 m.wisselslag	
meisjes onder 16 jaar	5.36.0		idem	
heren	4.46.0		idem	
dames	5.20.0		idem	

De limiettijden voor de kringkampioenschappen zullen we in de volgende Njord-sport publiceren. Deze tijden zijn nog niet bekend. Deelnemers aan de nationale kampioenschappen zijn verplicht de limiettijd te halen op de kringkampioenschappen in Juni.

O U D E R S H E L P T O N S ! ! ! !

Zoals U wel weet gaan de sportprestaties met grote sprongen vooruit. Niet alleen zwemtrainingen zijn van belang, doch ook de conditie- en gewichtentrainingen hebben zeer zeker hun grote waarde.

Maar zelfs dit is niet meer voldoende om eventuele topprestaties te leveren. Wij moet stellen dat de voeding van doorslaggevende betekenis kan zijn. Dit wil niet zeggen: de voeding ten tijde van de te gaan leveren prestaties, doch wel de voeding in zijn totaliteit vanaf het begin van de training. Welke eisen moeten(mogen) wij aan de voeding stellen? Dit is een vraag, die niet zo maar eventjes beantwoord kan worden. Allereerst valt hier te vermelden: welke tak van sport? Dit is bij ons zwemmen. De mate van getraindheid? Licht bij iedereen verschillend. De lichaamsbouw(constructie).

Drie punten die erop duiden dat het bijna onmogelijk is om één overzicht te geven. Wel is het mogelijk om u allen inzicht te geven in deze voor iedere huismoeder toch wel te begrijpen materie. Bovendien zal er een bepaald grondpatroon worden gegeven, zodat de lijn door mij en de rest aan uw begrip wordt overgelaten.

Lichaamsbouw van belang? Wel zeker, wij onderscheiden 3 soorten typen:

- 1) het leptosome type: lang en smal, met weinig ontwikkeld spierstelsel
- 2) het pycinische type: brede, gedrongen bouw, slap ontwikkelde spieren en vaak een overmatige vet-ontwikkeling
- 3) het atletische type: een vrij forse bouw, een vrij ontwikkeld spierstelsel

Dit zijn 3 grondtypen die voor ons allen vrij gemakkelijk te onderscheiden zijn. Voeding is nu medebepalend voor de ontwikkeling van deze personen met bovengenoemde lichaamsbouw.

- 1) Het voedsel voor het leptosome type dient calorisch arm, maar bouwstof-rijk te zijn, d.w.z. het moet stoffen bevatten die de kracht van het lichaam verder doen ontplooiën. Als voorbeeld: calorisch arm voedsel is in het algemeen vet-arm voedsel: karnemelk tegenover volle melk; mager vlees tegenover vet vlees en bouwstofrijke voedingsstoffen zijn haast vanzelfsprekend eiwit-rijke voedingsproducten o.a. melk, vis, kaas, vlees, eieren en peulvruchten. Wanneer de voeding nu hier aangepast wordt, dan zal het leptosome type zwaarder worden, NIET TER, MAAR VERGROTING VAN DE SPIERMASSA. Deze vergrote spiermassa is nu weer te gebruiken voor de training en de wedstrijden.
- 2) Voor het pycnische type zijn in het lichaam zelf verbrandingsstoffen genoeg aanwezig. Met een aanvulling van bouwstoffen zal enerzijds door training vetverlies optreden en anderzijds winst aan spiergewicht.
- 3) Bij het atletische type is spiergewicht aanwezig en zal er slechts een geringe mate van spier-gewichtstoename plaatsvinden. Hierbij is het noodzakelijk te kijken naar de calorische behoefte.

Voor alle typen geldt: conditie zal tijdens training toenemen dank zij: een betere door-bloeding van de weefsels (spierweefsel in het bijzonder).

Conclusie: betere door-bloeding - beter benutten van de aangevoerde voedingsstoffen - eerste voorwaarde voor een economische stofwisseling, d.w.z. de geoefende presteert bij dezelfde voeding meer dan de ongeoefende, doordat de brandstoffen beter verbruikt worden.

Algemene regels:

Bouwstoffen - brandstoffen en regulerende stoffen moeten de voeding kenmerken.

Bouwstoffen: vorming van spierweefsel zowel kwantitatief als kwalitatief, dit zijn o.a. eiwitten, mineralen als ijzer, kalkzouten, fosforzouten en water.

Brandstoffen: stoffen voor verbranding met als gevolg: energie.

Eiwitten, koolhydraten en vetten zijn verbrandingsstoffen, hiervan zijn de koolhydraten verreweg het makkelijkst beschikbaar.

Regulerende stoffen: vitaminen en mineralen als aanvulling voor een volledige ontplooiing van de arbeidsprestaties. B- en C-vitamines zijn verreweg de belangrijkste.

Onmisbare voedingsmiddelen zijn:

- a) melk en melkproducten
- b) aardappelen, groenten
- c) vlees, vis, kaas, ei, peulvruchten
- d) roomboter, margarine, spijsolie
- e) brood(bruin) en andere graan-producten

Training betekent een extra energie-stofwisseling. Bij de energie-stofwisseling spelen de B-vitamines een belangrijke rol, d.w.z.: in de voeding extra vitamine-B-rijke producten zoals o.a. donkere broodsoorten, grove graanproducten, noten, vleeswaren.

Voorzichtigheid wordt geboden met:

"verborgen vetten" o.a. in patates, gebak, mayonaise, deze benadelen de conditie ten eerste t.a.v. de spierstofwisseling - plaatsing van vet rond de cellen - te weinig zuurstof-toevoer - te weinig verbrandingsmogelijkheid - prestatie-daling.

OVERZICHT VAN DE VITAMINES:

B.: in brood (donker), vlees, melk (bevatting van alle energie)

C.: aardappelen, groenten, fruit (verbetering van de weefsels)

E.: ook weer in brood, eieren, plantaardige vetten (speelt een rol bij het zuurstof-verbruik)

A.D.K.: eveneens in vetten (mogelijk vermeerdering van het uithoudingsvermogen)

Op de volgende bladzijde ter verduidelijking twee voedingsschema's.

A.: matig-trainenden c.a. 65 k.g.

1e ontbijt: appel-sinaasappel

1 à 2 bruine boterhammen

met kaas of zoet beleg.

3 à 4x per week een ei

glas melk

2e ontbijt: 1 à 2 boterhammen met b.v.

kaas, pindakaas of vlees

lunch: 2 à 3 boterhammen

ongeveer 1/2 liter melk of

chocolade-melk

warme maaltijd: 4 eetlepels groeten

1/2 ons vlees, vis, ei of

kaas; niet teveel aardappelen,

vla of joghurt

avondmaaltijd: sinaasappel; 1 à 2 boter-

hammen, glas melk

rijst of macaroni i.p.v. aardappelen, dan dienen groeten en fruit royaal aanwezig te zijn.

B.: zwaar-trainenden c.a. 80 k.g.

1e ontbijt als A.

2e ontbijt als A.

lunch: 4 tot 6 boterhammen; 1/2 tot 3/4 liter melk

warme maaltijd: 5 à 6 eetlepels groeten, 3/4 ons vlees, vis of ei; 6 tot 8 aardappels(middelgroot)

avondmaaltijd: 2 à 3 sinaasappelen 2 bruine boterhammen; 1/2 liter melk

Tenslotte nog in "ouders helpt ons":

De slaap. "Een verloren slaap, is een verloren wedstrijd!"

RUST en SLAAP zijn EVEN belangrijk als voeding en training.

De actieve sporters moeten 8 uur slapen en liefst 1 à 2 uur rusten. Bij zware training 9 à 10 uur slaap en weer 1 à 2 uur rusten.

Wanneer aan bovenstaande voorwaarden niet wordt voldaan dan treedt de zgn. totale vermoeidheid op en later zelfs over-training, voor U herkenbaar aan:

1. bleekheid in het gezicht

2. plotselinge karakter-verandering,, koppigheid, opvliegendheid

3. slapeloosheid, treedt constant op

4. roodkleuring van de urine

5. constant gewichtsverlies die leidt tot vermagering

6. onregelmatige polsslag

7. 's avonds lichte verhoging

Dit zijn enkele herkenningpunten. Het ligt niet in de bedoeling om direct naar ons toe te hollen wanneer U één symptoom herkent, behandel het zelf met o.a. veel rust, slaap, voeding en verminder tijdelijk de training.

Ik dacht en hoop in deze eerste aflevering van "ouders helpt mee" voldoende inlichtingen te hebben gegeven om het werk verder aan U over te laten. Inlichtingen kunt U altijd verkrijgen; ook is het mogelijk in de volgende aflevering een nieuw probleem voor te leggen bijvoorbeeld t.a.v. karaktervorming door training.

George.

Polo-wedstrijd Njord-D.W.T.jongens 25.1.69.

Onze jongens in een pessimistische stemming het water in, omdat ze moesten spelen tegen D.W.T. dat op dit ogenblik bovenaan stond.

Na een afgrijselijke yell van de tegenpartij floot de scheidsrechter en plons, daar ging de bal! D.W.T. was als eerste bij de bal, plaatste terug en daar begon de harde, doch sportieve wedstrijd!

Het ging ons niet zo goed af, want de D.W.T.ers wisten de bal met veel moeite in de goal te plaatsen. Maar dat vonden de Njordisten niet fijn en gingen een tegen-aanval opbouwen. Deze mislukte en de bal plonste in ons doel!

Nu liep onze Daan rood aan van woede. Hij gooide de bal naar Frans, deze wist hem via een omweg naar Peter te plaatsen. Boem!!! ... Even kijken, zit ie nou eigenlijk??? Ja!!!

Door dit doelpunt kreeg Njord weer hoop en ze begonnen opnieuw. De bal ging van Daan weer naar Peter(die drukte de bal netjes onder water) en toch wist hij de bal in het doel te deponeren.

De volgende aanval eindigde uitstekend n.l. via Frans naar Daan en het doel in! Na de rust wist Frans een prachtige goal te maken, midden in het net.

Na nog enkele mislukte D.W.T.-ballen, die "onze Dick" met gemak wist te houden, (Dickie keepste die avond uitstekend) floot de scheidsrechter voor de laatste maal. Eindstand 4-2 voor ons!

Peter v. Dokkum.

Ingekomen brief.

's-Gravenhage, 1 Januari 1969.

Beste Mijnheer van Batenburg,

U zult wel vreemd opkijken van mij een brief te ontvangen. Dat komt omdat mijn broer Tom op Nieuwjaarsdag mee zou doen met het zwemmen te Zandvoort. Nu is hij echter Maandag door de gladheid met zijn brommer geslipt en zit nu met een verbonden knie en arm. Daardoor kon hij niet meedoen. Ik moest U maar schrijven, zei hij, dan kon ik U gelijk mijn probleem voorleggen.

Laat ik mij echter eerst even voorstellen: ik ben het jongste zusje van Tom en word half Januari 15 jaar. Ook ik ben er dol op om zo lang mogelijk in zee te blijven doorzwemmen, maar vader wilde dit niet hebben en zei: "Je moet eerst 15 zijn, dan zal ik wel verder zien!" Tom is echter meerderjarig en die mag doen wat hij wil. Vader vond het zelfs verschrikkelijk als ik begin October nog in zee ging. Stiekum heb ik het echter wel gedaan, het laatst op 2 December. Ik kon natuurlijk niet met een nat badpak thuiskomen en dus ging ik soms 's-morgens vroeg zonder badpak in zee zwemmen. Maar op 2 December merkte vader dat mijn haren kletsnat waren en toen kwam alles uit. Ik kreeg een emmer ijskoud water over mij heen en zo wilde hij mij naar school sturen. Ik heb er flink van langs gehad over mijn natte trainingsbroek, maar het resultaat is geweest dat vader eindelijk zijn toestemming heeft gegeven, omdat hij niet wil dat ik zonder badpak zwem. Hij heeft echter gezegd: op de volgende voorwaarden: in de eerste plaats wil ik niet hebben dat je alleen gaat trainen in de winter. Zorg dus dat één of meer meisjes van Njord erbij zijn. In de 2e plaats wil ik niet hebben dat je met de brommer gaat, je bent nog geen 16. Dit laatste heb ik opgelost. Mijn nichtje is 16 en die wil mij op de brommer brengen, maar zelf zou zij voor geen geld ter wereld 's-winters in zee duiken. "Ik moet het eerst zelf zien", zegt zij, "dat je in hartje winter in zee durft te duiken." Nu, ze zal opkijken! Vorig jaar dacht zij ook niet dat ik de hele winter door met blote knieën zou blijven lopen en toen keek zij ook lelijk op haar neus. Maar ik denk dat zij al staat te bibberen als zij miu mijn trainingspak uit ziet trekken en ik zou best haar gezicht wel eens willen zien als ik in zee duik terwijl het vriest of sneeuwt.

Nu wil ik dus graag weten waar en wanneer de meisjes geregeld in zee trainen (dagen en uren) en of een van de meisjes mij niet eens schrijven wil. Ik meld mij dan zo gauw mogelijk als lid van Njord aan want ik zou het erg fijn vinden om zo gauw mogelijk mee te doen.

Tom zei nog dat ik U moest schrijven dat ik niet rook en dat de dokter geen bezwaar heeft mits ik niet langer dan 3 minuten in het water blijf.

Ik hoop nu maar gauw een brief te ontvangen.

Annie de Haan.

Het adres van Annie is verkrijgbaar op de redactie van dit blad. Wie van de meisjes schrijft haar eens? Het lijkt ons erg leuk wanneer je een collega-zwemster in Den Haag hebt, waardoor je waarschijnlijk een vriendin rijker wordt.



