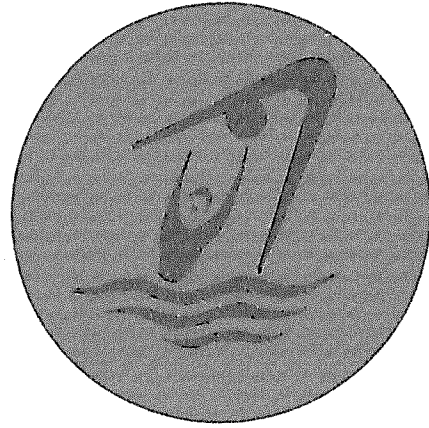


oktober 1969



njord 59

NLSPORT

OKTOBER '69

K r a b b e l t j e .

De joelfeestcommissie heeft niet gefaald, en in het bijzonder de werkploeg niet.

Zij heeft het gepresteerd nu eens zonder de bezielende leiding van Ok, het klubhuis om te toveren in een gezellige feestzaal. De hiertoe geëigende attributen werden met een minimum aan geldelijke middelen verkregen.

Verder heeft de werkploeg in het klubhuis 60 pannenkoeken gebakken, wat een feest op zich was.

Al met al is een bedankje aan het adres van deze werkploeg wel op z'n plaats. Maar wat belangrijker is, is dat de sfeer, die van deze ploeg uitging, de goede was, nl. inzet van het persoon vóór de groep, en is een ander geluid dan de laatste tijd veel gehoord wordt.

Het is dan ook te hopen dat de negatieve geluiden, die de vaak goede bedoelingen verstikken, gauw plaats gaan maken voor wat er op het ogenblik aan fijne dingen in de vereniging te doen is.

Deze negatieve geluiden zijn er m.i. namelijk de oorzaak van, dat er op het joelfeest zo weinig oudere leden aanwezig waren.

Overigens dank aan die leden, die van dit feest nog zoveel hebben weten te maken.

Een aktiviteit, die vorig jaar zeker in de smaak gevallen is, is het tafeltennisspel, dat in de Kerstvakantie zelfs in kompetitievorm werd gespeeld.

Als we dit jaar deze aktiviteit willen voortzetten, dan dient er toch geruime tijd van tevoren met de training te worden begonnen.

Daarom hebben Paul en Dirk het initiatief genomen om de training hiervoor te starten op zondagavond 2 november. Geïnteresseerd? Kom dan ook!

===

Psssst ! Hee, wist jij dat ze weer van die lekkere chocolademelk hebben op de Kerstveldloop?

O ja?

Ja, maar niet verder vertellen, hoor, dan hebben we lekker meer!

Diederickx.

W A T E R P O L O

De waterpolowedstrijden op zaterdag 18 oktober.

Z.C. Haarlem-I - NJORD'59-2, uitslag I - 0. Onverdiend !

Ons tweede gaf verrassend goed partij tegen een zwak spelend Haarlem, dat geen vuist wist te maken in de aanval. Alleen midvoor Hans van Vastenhoven kon een enkele maal gevaarlijk worden, hoewel Ben en Hennie hierop goed bedacht waren. Toch was het Van Vastenhoven, die met een boogshot Ot Meyer verraste : I - 0. En daar zou het bij blijven.

Nel was Njord in de tweede periode duidelijk de betere ploeg van het veld, maar miste helaas de afwerking van de aanvallen. Een haarzuiver doelpunt van Dick Sohl werd tenslotte nog afgekeurd.

Ik dacht dat dit tweede zevental zeer zeker in staat moest zijn om in de competitie in de top van de 2^e klasse mee te draaien, mits enfin, je weet wel.!

===

NJORD'59-I - V.Z.V.-I, uitslag 8 - 2.

V.Z.V. begon direkt maar met liefst 8 man te spelen, maar deze meerderheid kon de zwak spelende Velzense ploeg niet uitbuiten, zelfs niet, toen de verhouding een gegeven moment 5 tegen 7 was. Bovendien waren de heren het onderling ook niet zo met elkaar eens, getuige de weigering van een voorhoedespeler, om in de vierde periode nog te spelen.

Denk nou niet, dat het bij Njord allemaal zo koek en ei was !

Er wordt echt nog steeds veel te veel ge-OH'd in het water; hoe wil je dan ooit tot een homogeen team komen ?

En nu de wedstrijd. Frans en Daan, die overigens erg goed speelden, maakten na een enorme rush al gauw 2 - 0, waarna Gé er voor zorgde, dat V.Z.V. na de eerste periode tegen een 3 - 0 achterstand aankeek.

In de tweede spelperiode zorgden resp. Koen en Frans voor 5 - 0, in de derde waren het Gé en Daan, die 7 - 0 lieten aantekenen.

Pas toen kon V.Z.V. scoren, door met een doorslagbal de uitstekend keepende Bob Gerritsen te passeren : 7 - 1.

Klaas nam passend wraak met 8 - 1, waarna er een foutje van Bob voor nodig was, om V.Z.V. voor de tweede maal te laten scoren. 8 - 2.

Een goed begin van dit nieuwe seizoen ! Houen zo !

===

Erik.

De redaktie ontving een geboortekaartje van Wim en Ria Kroonsberg, naar aanleiding van de geboorte van hun tweede dochter, Marjon.

Namens heel Njord'59 wensen wij Wim, Ria en dochter Linda van harte geluk met de geboorte van Marjon, en de nieuwe wereldburgeres alle goeds in haar leven !

===

Erg belangrijk, de komende T.R. ! Lees Ok's aankondiging. Zondag 9 - II, om 2 uur

INTERNATIONALE RODDELRUBRIEK.

Weet je wel, dat lege stuk in de vorige Njord Sport, dat is voor een internationale roddelrubrick, een soort roddels van lezers ! Stuur je roddel naar ons toe, korte, krachtige, en lange lellen. De besten verdienen een gouden stip !

Je weet vast wel iets slechts van je tante, of je oom, (die viezerd) of van je vader, (die net effe naar Amsterdam is geweest), of van je trainer, die altijd aan z'n neus frunnikt, of van die goser, die z'n haar, je weet wel, of van die griet, die altijd op wedstrijden, je weet wel; roddel maar rustig, de geheimen zijn veilig bij ons. Wij zullen niets aan anderen verklappen, bij ons zit alles seef, wij belazeren je niet; wij zijn niet zo, dat we dat direkt aan anderen laten zien.

Nee, weet je wel, wij kunnen rustig die dingen aannemen, rustig aksepteren, gewoon, zoals ze zijn, weet je wel ! Wat dat betreft zit je ook goed met een fiks halfjaar abonnement op het sportfondsenbad; geen moeilijk gedoe om te lopen naar een andere klup enzo; nee, vers in de ochtend, 5 uur 45, altijd goed, toch goed dat Njord er is !

Maar, laat ik me weer effe omturnen. Vergeet niet je naam en de naam van je slachtoffer. Gooi er een tientje bij, dan ben je zeker van plaatsing. Vergeet dan niet, een pasfoto er bij te doen, kan geen kwaad voor de publiciteit en eventueel je polo-legitimatie, en per slot voor je immitsj, want daar gaat het toch om.

Schrijf er ook bij, hoe je later wilt heten, als je berucht bent, weet je wel, en de naam van je huisarts.

Maar vergeet vooral de roddel niet, misschien kom je dan wel eens in de krant.

Roem, Eer, Respekt, Waardering en Begrip ligt voor je open in de NJORD SPORT !

OK
op de underground toer.

===

JOELFEEST 1969.

Op zondag 26 oktober begon ons joelfeest om 4 uur.

Na de films over het trainingskamp begonnen we met de prijsuitreikingen; éérst die van de Onderlinge Wedstrijden. Bij de heren-A was Frans eerste, Daan tweede en Hans derde; bij de dames-A José I, Carla 2, en Geesje 3; bij de beginners was Jetsche I, Wouter 2 en Freddy derde, en bij de heren-B was Ronald eerste, Enno tweede en Alfred derde. Ieder kreeg een diploma, en de eerste een beker.

Daarna de uitreiking van de Fighting Spirit Cup, waarbij Alfred eerste was, Erik tweede, en René derde. Alfred kreeg de cup en een medaille met oorkonde. De Guus Stoute beker voor de dames werd gewonnen door José, met Geesje en Sylvia als tweede en derde. (Het klassemment staat elders in dit blad.)

Na de prijsuitreiking werden de pannekoeken opgegoten, die gebakken waren door de dames Van Ee, Heeremans, Gebhardt, Kuyser, Van Veen en Van de IJssel, en verder door de werkploeg Joelfeest.

Na dit maal kwam Ed Agter met moppen en enkele spelletjes, zoals Beschuit eten en daarna fluiten; dat gaat erg moeilijk, want beschuit is erg droog.

Daarna kwamen er nog een paar moppen, en toen werd er Brinta gevoerd. De spelregels: er worden twee jongens uit de zaal gekozen, ze worden allebei geblinddoekt zodat ze niets zien, en alleen kunnen voelen waar de ander z'n mond zit.

Daarna moesten ze elkaar voeren, maar meestal ging het er naast.
Later op de avond, toen de jeugd al naar huis was, hebben we een spel gedaan met schuilnamen. Wie het juist raadde, kreeg er voor zijn groep een man bij, en de grootste groep won.
Daarna werd er nog gedanst tot half elf.

Alfred.
=====

===

" E n c h i r i d i o n "
=====

(een levenswijsheid.)

Gaat gij iets beginnen, dan moet gij eerst overdenken, wat dit voor werk is.

Gaat gij bijvoorbeeld baden, stel U dan voor, hoe het in een badhuis toegaat : hoe men er met water spat, duwt, scheldt, en zelfs steelt.

Gij zult er met veel grotere gerustheid heen gaan, indien gij vanaf de aanvang zegt: "ik wil gaan baden, en mijn gemoedstoestand bewaren, zoals die van nature moet zijn."

En doe aldus bij elke handeling.

Komt er nu een belommering bij het baden, dan kunt gij tot Uw geruststelling zeggen : " ik wilde niet alleen baden, maar tevens mijn gemoedstoestand, zoals die van nature behoort te zijn, bewaren, en dit zou ik niet doen, door mij over zulke dingen te ergeren".

MA.
=====

===

J O E L F E E S T I 9 6 9. (2)
=====

Nu ik al deze wijze woorden gelezen heb over gemoedsrust bewaren, durf ik haast niet meer op het joelfeest terug te komen, omdat er van dat bewaren op die avond niet veel terecht is gekomen.

Reden daarvoor was, dat de belangstelling mij, en ook de andere commissie-leden zwaar tegenviel. Om half 9 ging de jeugd naar huis, en bleven er zo'n man of 15 over. We zijn maar een spelletje gaan doen, om de sfeer er in te houden.

We hebben ons evengoed wel vermaakt; o.m. met een schuilnamenspel, waarin Frummeltje Hupsakee en Ed de Bever een geïntegreerde homofiel-met-een-joukneus ontmaskerden, maar leuker is het natuurlijk, als je op zo'n avond, waarvoor een commissie dagen van te voren hard aan het werk is, met gevaar voor de bajes bloemen koopt (pardon), en nog zo'n 245 pannekoeken laat bakken, niet alleen de allerjongsten ziet verschijnen, maar ook de al wat ouderen, temeer, omdat een aantal van hen 'smorgens beloofden te komen.

En dan ervaar je deze slechte opkomst als een klap in je gezicht.

Ik ga me dan afvragen, waaraan en aan wie dit te wijten valt.

De propaganda ? De zondagavond ? Het tijdstip ? Het programma ?

Ik ben hier erg benieuwd naar. Punt 10 van de agenda voor de komende T.R. is de "nabespreking Joelfeest". Dan is er alle gelegenheid om hierover te praten.

Kom dus, en doe je mond hierover open. Aktiviteiten verbeter je niet door er je mond over te houden.

Erik.
=====

De FIGHTING SPIRIT CUP en de GUUS STOUTE BEKER.

De waarde hiervan voor ieder.

Voorafgaande aan de uitreiking van deze onderscheidingen op het Joelfeest ga ik altijd wat filosoferen, iets, waarvoor in deze haastige tijd zo weinig plaats nog voor is.

Het zijn vele citaten van nieuwdenkens, die evenals ik geloven in een wereld vol menselijkheid.

Maar daarvoor is het nodig dat er bij ons, en vooral bij onze bezielende figuren, nu een gedachte gaat postvatten, dat er onder ons alleen maar een goede gemeenschap kan bestaan, als we ons niet langer laten overheersen door het administratieve mechanisme van reglementen en verouderde normen.

Steeds weer moeten we ons realiseren, of al onze normen wel voldoen aan deze dynamische tijd !

Steeds weer moeten we onze medemens doordringen van de sociaal-ethische verankering van de omkoming in het geheel. Een verankering, die de mogelijkheid biedt tot een kritische vorm van eenheid, zonder dwang, gezag, autoriteit.

We moeten trachten, ieder z'n persoonlijk egoïsme en zijn complexen te doen overwinnen, en proberen mee te werken aan een zo groot mogelijke ontplooiing van ieders persoonlijkheidsstructuur.

Wanneer wij werkelijk nu al veel jeugdigen zouden kunnen vinden, en die zijn er gelukkig, die deze gedachte zouden kunnen overbrengen, zou deze "illusie" bij ons nu al waarheid worden !

De grootste moeilijkheid is echter, deze jeugd op de juiste manier te inspireren, en er dan een leefgemeenschap mee te vormen die voldoet aan vrijheid en idealisme.

Zo'n leefgemeenschap zou Hjord kunnen zijn, en vaak is het er bij ons; soms ontstaat het spontaan, en soms is de vormgeving zó, dat het zelfs niet anders kan.

Ik denk hierbij aan ons Pinksterkamp, de zaterdagochtenden, het toto-werk, het trainingskamp, enz.

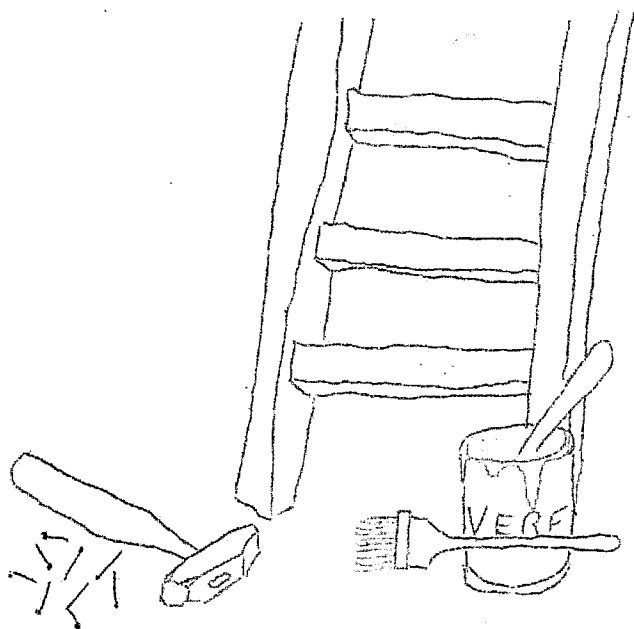
Misschien is het dan voor velen wel een onbewust transformeren van principe in daad.

Bij Hjord kán het. En al is het maar zo'n héél kleine druppel van het geheel, dat zich maatschappij noemt, toch ben ik er trots op!

Wij bezitten twee symbolen: de Fighting Spirit Cup en de Guus Stoute beker. Voor het verkrijgen van één van deze twee symbolen staat centraal het werken aan de eigen persoonlijkheid en de eigen prestatie, want het paradijs is alleen te bereiken, door de verandering van elk individu afzonderlijk !

Het begrip "Paradise Now !" kan niet worden verwezenlijkt door een politieke of religieuze visie op de wereld, maar slechts door het werken van ieder individu aan zichzelf, met het voorgaande als leidraad.

OK.



Zeg ! Kan jij een hamer vasthouden ?

Nou, vasthouden wel, maar ik sla altijd op m'n vingers.

Wat kan jij dan goed ?

Nou ja, kweet niet, maar m'n moeder help ik altijd met het huishouden.

O, maar dan kan jij toch ook wel zaterdagmorgen in de commune in het klubhuis helpen.

Nou, dat lijkt me wel, kom jij dan ook ?

Natuurlijk !

JOELFEEST 1969. (3)

Ik wilde ook even een kleine nabeschouwing geven over het Joelfeest; en daarin moet ik, jammer genoeg wel, een paar mensen "een kat" geven.

Bij onze, zoals ieder weet, erg belangrijke prijsuitreiking, (U heeft er al iets over gelezen) was er niemand van de oudere generatie aanwezig.

Zelfs bij het pannekoek eten, en bij de conférence van Ed Agter was er van de ouderen nog geen kip te zien.

Na afloop van de conférence ging de jeugd weg, en bleven er maar een paar over, maar nog steeds was er van de ouderen niets te zien.

Dat was echt erg leuk, na al de inspanningen van de joelfeestcommissie !

Ronald.

Onze VOETBALTOTO.

Wij vragen ons wel eens af, of ieder lid eigenlijk wel weet, welke enorm belangrijke aktie er iedere donderdagavond doorgaat, ondanks regen en wind, en straks sneeuw !

Iedere week weer zijn dan een aantal mensen van Njord in de weer, om geld, veel geld te verdienen voor de vereniging. Wekelijks vloeit er door het werk van deze mensen zo'n 60 à 65 gulden in de kas !

Dat is per jaar ongeveer 2500 gulden, oftewel, de contributie van, schrikt U niet, 125 volwassen leden, of van ruim 160 jeugdleden !

Maar, er kan nog steeds méér bij !

Als U ook wilt totoën bij Njord, en mee wil profiteren van de (gratis) ophaaldiensten van onze ploeg, geeft U zich dan even op bij 'a.

Het is erg gemakkelijk voor U zelf, en U steunt ook nog de vereniging !

Erik.

Zandvoort, 27 September 1969.

Zo, daar stonden we dan met z'n achten van Njord op het Zandvoortse strand bij Bouwes. We gingen aan een strandloop meedoen. De start voor adspiranten was om 13.15 en hieraan deden er 5 van Njord mee. Eerste werd Alfred Kuyser in een tijd van 13.40, gefeliciteerd! Ronald werd tweede in 14.10; 3e José in 14.20; vierde Geesje 15.02 en Sylvia kwam na ongeveer 18 minuten binnen.

Toen kwam de start voor de 5 k.m., hieraan deden Daan en Erik mee. Daan werd derde in 19.36, Erik werd tiende in 21.50, wat voor hem heel niet slecht was. Vic probeerde het ook, liep het uit, maar werd helaas toch laatste; al is hij dan niet van Njord, het mag best vermeld worden.

Hierna volgden de 10 k.m. Benny probeerde voor ons de eer hoog te houden, hij kwam jammer genoeg niet verder dan een vierde plaats in de goede tijd van 40.12, goed zo!

Iedereen kreeg voor het uitlopen een mooie medailje en na deze geslaagde strandloop gingen we snel naar de conditie-training om te gaan trainen voor een volgende keer.

Ik hoop dat er na deze strandloop de volgende keren meer deelnemers zullen zijn.

José.

Strandloop 4 k.m., Zondag, 12 October 1969.

Uitslagen:

Daan Kramer	15.52 (5e)	Job Haug	23.18
Flip Klok	18.40	mevr. Wassink	25.45
Erik Kuypers	18.50	André de Man	26.45
hr. Gebhardt	18.45	Sylvia Klok	26.45
José Heeremans	19.28 (1e meisje)	Johan Noorden	28.35
Alfred Kuyser	19.28	Ingrid Bravenboer	30.30
Geesje Hartman	20.01	Nella Gebhardt	30.40
Ron v.d.IJssel	21.30	Babs Gebhardt	32.35
Karla Klok	21.48	Marco de Man	39.35
Dick Sohl	22.25		

Uitslagen 7 k.m.

Benny Oomen	27.45
Dirk van Veen	29.16
Paul Kok	29.16
Carla Janssen	42.05

Sportkeuring 1969.

Reeds eerder werd medegedeeld dat alle zwemmers en zwemsters die aan zwem- en/of polo-wedstrijden mee doen en op 1 Januari a.s. nog geen 17 jaar zijn, gekeurd dienen te worden.

Een keurings-aanvraag wordt eerst dan ingediend wanneer de contributie over 1969 is voldaan. Nog een aantal leden, die voor keuring in aanmerking komen, hebben hun contributie nog niet betaald. Het gevolg is dat zij niet gekeurd worden en dus na 1 Januari a.s. niet aan zwem- en/of polo-wedstrijden meer mee kunnen doen.

Informeer dus even bij je ouders of er betaald is, zo niet dan even een storting of giro-overschrijving op girorekening nummer 45 21 98 ten name van penningmeester z.v.Njord'59, Haarlem.

VERGADERING.

UITNODIGING voor de T.R.-vergadering op zondag 9 November, om 2 uur.

Het wordt een belangrijke vergadering over bijzonder aktuele vraagstukken; bij het bespreken van de verenigingsstructuur zullen vast wel kreten vallen als Democratie, Inspraak en Medebeslissingsrecht.

Ik ga beginnen met een voorbeeld te geven, volgens welk plan we al 10 jaar trachten de vereniging te laten reilen en zeilen.

Maar door het regelmatig wisselen der bestuursleden en andere funktionarissen stoten we steeds weer ons hoofd tegen autoritair maar toch wel reglementair optredende mensen. Iedere keer weer besluit bureaukratie en conservatisme ons kleine klubje !

Laten wij eerst even bezien, welke soorten funktionarissen wij allemaal hebben. Een voorzitter + een voorzitter T.R. + een sekretaresse + een polosekretaris + een zwemsekretaresse + een penningmeester + een penningmeester Klubhuis + een penningmeesteresse Toto + een redaktie + Instruktors + trainers; naast deze hoofdfiguren bevinden zich vele uitvoerders.

Het sekretariaat kan mensen gebruiken die post rondbrengen en stencils verzorgen en eventueel helpen bij de administratie.

Het polosekretariaat houdt nauw kontakt met z'n aanvoerders en de trainers.

Het wedstrijdzwemsekretariaat stelt de deelnemende ploegen op in nauwe samenwerking met met de trainer en de deelnemers.

De penningmeester zit achter de centen aan en stimuleert akties om er aan te komen. Hij organiseert ophaaldiensten, enz.

De penningmeester Klubhuis zorgt dat het klubhuis zo rondabel mogelijk blijft, en zorgt met een groep medewerkers dat het klubhuis verbeterd wordt en voldoet aan de eisen, die gesteld worden.

De toto-penningmeesteresse moet de ophalers stimuleren tot groter inspanning en méér leden er toe bewegen, mee te doen.

De redaktie moet zorgen voor aktuele verslagen en nieuwtjes, en een stimulans zijn voor alle aktiviteiten, die in onze vereniging leven.

En zo heeft ieder een veel-omvattende taak, en vaak sterk individueel, en juist dáárom is het nodig, dat er voor al deze funkties een overkoepelend orgaan is, waarin naast de aangestelde funktionarissen, ieder lid een stem heeft, en dit orgaan is de technische raad.

Het bestuur heeft dan ook de demokratische plicht om bij het nemen van principiële beslissingen deze raad in vergadering bijeen te roepen en aan de hand van de uitslag van een stemming, waaraan een behoorlijke diskussie vooraf mogelijk is geweest, haar opdrachten uit te voeren.

Hog een punt. Iedere commissie, (polosekr. feestcom. zwemsekr. veldlopen, enz.) legt op een T.R.-vergadering volledige verantwoording af, zowel financieel als organisatorisch; dit kan alleen naar resulteren in een nóg betere uitvoering van de aktiviteiten.

Ik heb met dit voorbeeld alleen willen trachten een beeld te scheppen van een vereniging waarin inspraak, maar ook mede-verantwoordelijkheid Nr. 1 staan voor ieder lid.

Ik hoop dat ieder lid uitgebreid zijn gedachten laat gaan over deze materie, die leeft op scholen, fabrieken, universiteiten, enz., zodat hierover op de T.R.-vergadering een nuttige discussie kan ontstaan, waarin ieder een gefundeerde mening naar voren laat komen. Ook ingezonden stukken zijn welkom. Deze kunnen dan gepubliceerd, of direkt in discussie gebracht worden.

OK.
===

PROGRAMMA.

voor de T.R.-vergadering op zondag 9 november a.s. om 14 uur.

- I. Opening.
2. Notulen vorige T.R.-vergadering.
3. Bespreking bovenstaand artikel van Ok.
4. Organisatie van het SINTERKLAASFEEST.
5. Organisatie van de WINTERWEDSTRIJDEN op zaterdag 20 december.
6. Organisatie van de KERSTVELDLOOP op tweede kerstdag 26 december.
7. Organisatie van het TAFELTENNISTOERNOOI.
8. Samenstellen werkploeg voor het rondbrengen van het Kerstnummer van de Njord Sport in de Kerstnacht.
9. Organisatie van de ZEEDUIK op 1 januari 1970.
10. Bespreking JOELFEEST.
- II. Rondvraag en sluiting.

===== CONDITIE-TRAINING. =====

De belangstelling voor de conditie-training in het seizoen 1968/1969 was aldus :

Erik Kuijpers	54 keer.	Flip Klok	18 keer.
Daan Kramer	53 "	Peter Hartman	16 "
Alfred Kuyer	45 "	André Krab	16 "
José Heeremans	45 "	André de Man	16 "
Sylvia Klok	44 "	Hella Gebhardt	13 "
Karla Klok	43 "	Karin van Veen	12 "
René Kuyer	43 "	Koen Sohl	12 "
Geesje Hartman	41 "	Johan Noorden	12 "
		Rien Kok	11 "
Dick Sohl	37 "	Anja Opstal	11 "
Hans Prins	31 "	Frans van de Maardweg	11 "
		Paul Kok	10 "
Dirk van de Veen	28 "		
Carla Janssen	23 "		
Benny Oomen	21 "		
Ronald van de IJssel	21 "		

Verder waren er enkelen, die minder dan 10 maal aanwezig waren geweest, en zelfs sommigen, die zich helemaal niet hebben laten zien !

Verwisselt ook U Uw zondagse pak eens voor een trainingspak !

Denk eens hieraan : In een gezond lichaam, huist een gezonde geest !

Daan Kramer.
=====

Uitslagen onderlinge wedstrijden van 5 en 12 October 1969.

<u>Dames.A.</u>	<u>100 vlinder.</u>	<u>100 school.</u>	<u>100 rug.</u>	<u>100 vrij.</u>	<u>4x33 1/3 wissel.</u>
J.Heeremans	1.25.9	1.34.1	1.23.9	1.11.0	1.52.9
G.Hartman	1.32.0	1.40.4	1.39.0	1.22.8	2.07.1
J.Sieverding	1.43.0 ged.	1.49.5	1.36.8		
C.Janssen	1.25.0	1.46.3	1.23.3	1.13.0	1.59.2
K.Klok	1.43.9	1.41.6	1.39.4	1.29.0	2.10.4
S.Klok	1.55.4	1.48.0	1.44.1	1.33.0	2.17.1
H.v.d.Aardweg	2.18.0	2.06.9	2.16.0	1.49.0	2.46.0
I.Bravenboer	2.18.5 ged.	2.05.4	2.21.0	2.13.2	3.06.1 ged.
I.Tbeling	2.36.0 ged.	2.12.8	2.52.4		
N.Gebhardt	2.36.0	2.18.4	2.26.0	2.06.8	3.12.6 ged.

<u>Heren.A.</u>	<u>100 vlinder.</u>	<u>100 school.</u>	<u>100 rug.</u>	<u>100 vrij.</u>	<u>4x66 2/3 wissel.</u>
F.v.d.Aardweg	1.11.8	1.28.0	1.18.4	1.04.2	3.48.0
K.Kramer	1.20.3	1.41.7	1.22.8	1.07.3	4.08.1
B.Oomen	1.22.5	1.29.6	1.23.8		
K.Sohl	1.24.0	1.25.8	1.30.9	1.13.0	4.04.2
R.Gruppelaar	1.31.0	1.31.5	1.22.0	1.07.8	4.01.5
B.Gerritsen	1.38.1 ged.	1.33.6	1.22.8	1.15.2	4.39.2
H.Prins	1.18.6	1.31.0	1.26.2	1.03.6	3.58.0
D.Kramer	1.19.0	1.30.8	1.14.9	1.06.5	3.54.1
W.Niesing	1.47.0 ged.	1.44.7	1.39.8	1.13.7	4.48.3

<u>Heren.B.</u>	<u>66 vlinder.</u>	<u>100 school.</u>	<u>100 rug.</u>	<u>100 vrij.</u>	<u>4x33 1/3 wissel.</u>
R.v.d.IJssel	58.0	1.41.0	1.31.4	1.16.1	2.00.3
D.Sohl	59.0	1.40.1	1.44.3	1.33.4	2.17.5
P.v.Dokkum	1.03.8	1.40.7	1.59.3	1.29.3	2.17.0
A.Kuyer	1.05.3	1.49.8	1.26.8	1.21.1	2.03.3
E.Volk	1.06.3	1.34.2	1.28.0	1.21.4	2.08.0
A.Krab	1.08.1	1.44.9	1.45.4	1.27.0	2.19.4
E.Kuypers	1.18.0	1.45.5	2.07.9	1.46.4	2.45.7
J.Noorden	1.20.8	1.58.4	1.52.8	1.39.5	2.33.0
A.de Nan	1.36.0	2.09.0	2.13.0	1.44.7	2.58.0
G.Quax	1.04.0	2.19.0	2.09.4	1.54.0	3.04.0
L.de Borst	1.18.0 ged.	1.49.0 ged.	2.10.0	1.52.3	2.57.8
H.v. Igmond	1.19.0	1.53.2	2.00.0		
J.Haug	1.21.4	1.51.2	2.12.7	1.48.0	2.46.2
R.Kuyer	1.22.1	2.04.1	1.41.9	1.38.3	2.35.0
E.Visser	1.26.0 ged.	2.01.0 ged.	-	1.58.4	3.00.0
B.Gebhardt	1.22.6 ged.	1.54.2	2.13.0	2.05.0	-
A.Gebhardt	1.26.0	1.47.0	2.24.0 ged.	2.23.4	-
L.Heeremans	-	1.42.0	1.55.8	-	-
D.v.d.Veen	-	1.48.0	-	1.31.0	2.21.8

<u>Beginners:</u>	<u>33 vlinder.</u>	<u>66 school.</u>	<u>33 rug.</u>	<u>66 vrij.</u>	<u>2x33 1/3 wissel.</u>
J.v.d.Aardweg	35.8	1.19.0	39.1	1.11.5	1.24.0
Y.Koedijker	39.3	1.43.0 ged.	36.5		
L.v.d.Ham	41.4	1.20.9	41.0	1.27.1	1.39.0
Karin v.Veen	46.4	1.25.0	50.0	1.27.1	1.34.4
Marion Tenmink	57.5	2.02.2	59.0		
V.Rouwenhorst	42.2	1.25.9 ged.	40.0	1.26.0	1.25.8
Kyra v.Veen	51.0 school	1.42.0	54.8	1.45.3	1.42.4
Gerdina Bos	55.6	2.08.8	1.03.5	2.01.3	2.10.7
Jeanet Noorden	60.0	2.04.3	41.3	1.44.7	-

Beginners vervolg:	33 vlinder.	66 school.	33 rug.	66 vrij.	2x33 1/3 wissel.
W.de Groot	36.0	1.25.0	37.0	1.06.3	1.28.3
Mario Gebhardt	44.6	1.44.5	50.0	1.47.3ged.	1.51.0
Brigit v.Wensveen	51.3	1.46.0	49.8	1.42.3	1.43.1
Mario Zitter	56.0	1.43.9	59.0	1.54.7	2.02.1
R.de Groot	1.03.6	1.41.6	1.03.7	1.43.8	2.08.0
S.Zitter	1.16.5	2.33.0	1.17.0	1.27.4	2.30.0
R.Wassink	43.0	1.31.2	42.1	1.19.5	1.42.0
H.v.Me	50.0	1.32.4	43.8	1.31.1ged.	1.29.3
J.Temmink	1.07.0	1.47.0ged.	47.6		
Hansje Teeven	1.14.2	opg.	opg.	opg.	2.59.0
Joost v.Doorn	42.0	1.26.4	40.0	1.23.9	1.29.8
P.Hartman	43.7	1.20.4	46.4	1.22.0	1.27.2
Onno Kramer	47.3	1.49.3	37.2	1.46.6	1.42.4
Flip Klok	48.2	1.37.2	44.5	1.33.7	1.37.9
R.Bravenboer	1.08.1	opg.	56.1	1.35.1	2.12.1
F.Teeven	38.2	1.21.8	41.2	1.18.3	1.22.0
G.Rouwenhorst	47.2	1.29.0	38.5	1.22.8	1.25.2
W.v.Dijkman	55.0	1.26.8ged.	47.2	1.20.6	1.26.5
A.v.Wensveen	60.0	1.46.0ged.	1.03.0	1.58.9	2.17.0
G.Ritsema	-	1.45.4ged.	1.04.3	-	1.55.0
M.de Man	-	-	-	1.29.5	1.27.0

KLASSEMENT.

DAMES-A+B.

1. José Heeromans	419,5750 sec.
2. Carla Janssen	447,0000 sec.
3. Geesje Hartman	469,5250 sec.
4. Karla Klok	491,7000 sec.
5. Sylvia Klok	523,3250 sec.
6. Renée v.d.Aardweg	634,4000 sec.
7. Ingrid Bravenboer	688,1750 sec.
8. Nella Gebhardt	717,6500 sec.

HEREN-A.

1. Frans v.d. Aardweg	387,9000 sec.
2. Daan Kramer	398,9875 sec.
3. Hans Prins	408,6500 sec.
4. Rob Gruppelaar	422,825 sec.
5. Klaas Kramer	425,1375 sec.
6. Koen Sohl	425,2750 sec.
7. Bob Corritsen	450,8000 sec.
8. Walter Niesing	497,8125 sec.

===

HEREN-B.

1. Ronald v.d.IJssel	445,7250 sec.	8. Johan van Noorden	566,6500 sec.
2. Enno Volk	459,0500 sec.	9. Erik Kuipers	584,0750 sec.
3. Alfred Kuyer	468,1250 sec.	10. Job Haug	598,6500 sec.
4. Dick Sohl	489,4250 sec.	11. Lex de Borst	609,1500 sec.
5. André Krab	504,0000 sec.	12. André de Man	647,2000 sec.
6. Peter van Dokkum	507,7500 sec.	13. Glenn Quax	679,4000 sec.
7. René Kuyer	564,2000 sec.		

===

BEGINNERS.

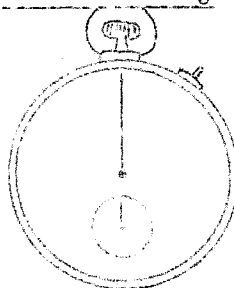
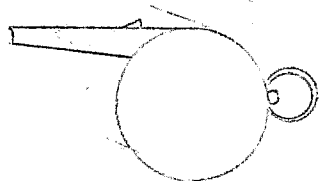
1. Jetsche v.d.Aardweg	384,3 sec.	9. R.Wassink	442,9 s.	17. Kyra v.Veen	521,3 s
2. Wouter de Groot	385,6 sec.	10. H.v.Dijkman	458,3 s.	18. M.Zitter	570,7 s
3. Freddy Teeven	400,9 sec.	11. Karin v. Veen	459,3 s.	19. R.de Groot	588,0 s
4. Joost van Doorn	424,1 sec.	12. H. van Ee	460,4 s.	20. A.v.Wensveen	607,9 s
5. Veron. Rouwenhorst	424,1 sec.	13. Flip Klok	474,2 s.	21. Gord. Bos	619,0 s
6. Gertjan	428,4 sec.	14. O. Kramer	487,3 s.	22. R. ravenboer	628,6 s
7. Peter Hartman	429,8 sec.	15. N.Gebhardt	512,0 s.	23. S.Zitter	697,4 s
8. Lia v.d. Ham	431,8 sec.	16. B.v. Wensveen	513,6 s.	24. Hans Teeven	755,7 s

===

Nieuwe leden.

Wim van Dijkman 17.12.56 Archipelstraat 31, Haarlem.
 Mieke van Dijkman 29.10.60 idem
 Erik A.J. Visser 21.9.54 Meeuwenstraat 3, Haarlem.
 Lia v.d. Ham 5.9.57 Edward Jennerstraat 18, Haarlem.
 Desirée Stijnman 23.2.66 Cremerplein 16, Haarlem.
 Mario Zitter 13.10.60 van Swietenstraat 2, Haarlem.
 Sander Zitter 26.3.63 idem
 Arnoud Alexander van Wensveen 20.7.60 Brouwerskade 3, Haarlem.
 Brigitte van Wensveen 11.5.59 idem
 Johannes M. Kol 26.4.56 Lorentzkade 50, Haarlem.
 Ronald P.M. Kol 30.12.57 idem

Uitslagen kringwedstrijden, Zondag 19 October 1969. in het Sportfondsenbad in Beverwijk.



50 m. schoolslag meisjes 8/9 j.

Karin van Veen 57.1(58.0)
 Jetsche v.d.Aardweg 54.4

50 m. vrije slag meisjes 8/9 j.

Jetsche v.d.Aardweg 46.3

100 m. vrije slag meisjes 10/11 j.

Sylvia Klok 1.30.4

100 m. rugslag meisjes 10/11 j.

Sylvia Klok III 1.33.9(1.38.7)

100 m. rugslag meisjes 12/13 j.

Anja Opstal 1.33.2 ged.

200 m. schoolslag meisjes 12/13 j.

Karla Klok 3.38.5

Geesje Hartman IV 3.32.5(3.33.4)

100 m. rugslag meisjes 14/15 j.

José Heeremans II 1.22.6

200 m. vrije slag dames.

José Heeremans III 2.38.1

Estafettes: 4x100 m. wisselsl. dames.

6.10.1 (José, Karla, Geesje, Joke)

4x100 m. wisselsl. heren.

5.00.9 (Daan, Benny Frans, Hans) III

50 m. schoolslag jongens 8/9 j.

Harm van Ee 1.10.0 ged.

Flip Klok 1.05.8(1.10.1)

Peter Hartman 57.2(60.1)

René Kuyer 54.6(55.4)

50 m. vrije slag jongens 8/9 j.

Harm van Ee 1.19.6 p.r.

Flip Klok 1.02.8

Onno Kramer 56.4

René Kuyer 44.0

100 m. rugslag jongens 12/13 j.

Alfred Kuyer IV 1.24.1(1.26.8)

200 m. schoolslag jongens 12/13 j.

Alfred Kuyer 3.48.8(3.57.9)

100 m. rugslag jongens 14/15 j.

Hon v.d. IJssel 1.27.5(1.31.4)

Enno Volk 1.24.7(1.27.1)

Daan Kramer III 1.17.0

200 m. vrije slag heren.

Bennie Oomen 2.52.0

Klaas Kramer 2.30.1

Hans Prins 2.24.7 II

Daan Kramer 2.24.7 I

Leve de lieve revolutie !

De hier volgende ontboezeming zou ook op het witte blad hebben kunnen staan. En of je het er wel of niet mee eens bent, dat merken we dan wel aan je ingezonden kommentaar, met het tientje voor plaatsingskosten. hahaha.

Het begint met : Leve de lieve revolutie !

Zou het mogelijk zijn, hiermee een begin te maken op de scholen (Middelbare, technische, Mavo) ? ?

De toestand is bedroevend. Ikzelf heb alleen (erg korte) ervaring op 3 middelbare scholen, waar leven onmogelijk is. Wie creatief en individueel is, wordt er afgewerkt, zodat zelfs leren onmogelijk is.

De keus is op het ogenblik tussen leren en leven, samenwerking wordt niet getolereerd. Een witte-scholenplan is misschien de oplossing in deze onleefbare situatie. Ik heb geprobeerd om enkele belangrijke punten samen te vatten, om ieder, door de massa-hersenspoeling ingeslopen, individu, tot de lieve revolutie op te wekken !

PLAN : Les per komputer. Leerplichtwet afschaffen. Vrijwillige tijdsbepaling van je eigen lesprogramma : zitten blijven kan dus niet. Je neemt de lessen waar je belangstelling voor hebt. De school is voor alle leeftijden, godsdiensten, rassen, kortom, voor iedereen ! Iedereen is welkom !

Een directeur of rektor is er niet, en eventuele docenten worden door enkele leerlingen aangenomen en getest. Uiteraard worden ook op deze manier, volgens algemene stemmen, leerlingen met de beste smaak verkregen.

Er is dan kommunikaatsie tussen leraar en leerling, zonder dat de eerste een, voor hem uiterst vermoeiende, opvoedende houding aanneemt, die de leerling, logisch, tegen hem op zou zetten.

Zij staan volkomen gelijk, al hebben zij, gelukkig, verschillende persoonlijkheden. Er is dan een samenwerking ontstaan, waarbij de les met belangstelling gevolgd kan worden.

Vaste klassen zijn er niet, zodat iedereen kontakt met elkaar heeft, maar er zijn wel speciale ruimtes om je creativiteit te ontplooien, met voldoende materiaal daarvoor.

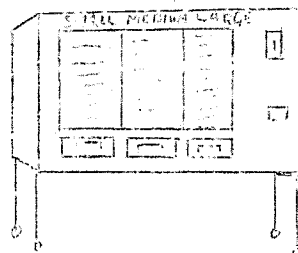
Het schoolblad wordt een centrale kommunikaatsie, iedereen die wat wil schrijven of bekend wil maken, kan dat er in plaatsen.

Een eigen stencilmachine of drukkerij, waaraan iedere medewerker vrijwillig helpt, is aanbevolen.

Iedereen kan zijn creativiteit ontplooien, hoe dan ook. Besturen, e.d. zijn niet zo noodzakelijk. Cola, hasjies, L.S.D., Sigaretten, Marihuana, voorbehoedsmiddelen en andere genotsmiddelen zijn in automaten verkrijgbaar. Gezag is zo, volgens mij, erg overbodig.

Als jullie je er tot zover doorgeworsteld hebt, gefeliciteerd, uithoudingsvermogen 10 !

Misschien is het idee bruikbaar, mij leek het in ieder geval wel aardig. De tegenwoordige leraren gaan met een dot poetskatoen en een tandenborstel de computers schoonmaken, en gangen en lokalen dweilen. Dit om werkeloosheid te voorkomen. Het lijkt mij een aardige afwisseling.



THE BEST THERE IS !

Mark Akkermans, 15 jaar.

Wat een z a l i g stuk voor kommentaar, maar de redaktie laat U de eer !
Al degenen, die het er wel, niet, of gedeeltelijk mee eens zijn, raden
wij aan het boekje van Helga Bonset te lezen, en gauw eens te schrijven !

OK.
===

Hardlopen of Wandelen ? =====

In dit stukje worden twee mogelijkheden gezien, waarvan sommigen nogal eens
proeven bij het "naar de Muur" tijdens de conditietraining.

Tu loop je uiteraard het slechtste, als je

- a) door zelfoverschatting te hard van start gaat,
- b) instort, door je crop in te stellen na een te hoog tempo, toch wel
"even" te kunnen wandelen.

Zondag 5 oktober j.l. hebben we bij stralend weer wederom kennis kunnen maken
met deze dan verleidelijke alternatieven.

Mijns inziens kun je na de start direkt flink van leer trekken, als je het maar
vertikt, je geheel uit je ritme te laten halen, door dus aan de opdringende vor-
moeidheid toe te geven en te gaan wandelen. Vooral bij hellingen is het dan
zeer nuttig je pas zó kort te maken, dat je met het zelfde ritme als op een
recht stuk de helling neemt. Kortom : kortere pas, maar niet sneller ademen
en evenveel passen per minuut als op het rechte stuk. Waarschijnlijk zal je
hartslag dan ongeveer gelijk blijven.

Natuurlijk neem je de helling dan ook niet snel, maar boven aangekomen kun je de
benen uitslaan en, in het zelfde ritme blijvend, gemakkelijk de snelheid weer
opvoeren. Je komt weer op snelheid, omdat je niet gestopt bent !

Het toegeven, het opgeven van je ritme dwingt je steeds weer opnieuw het gevecht
met de vermoeidheid te beginnen : dit is zeer lastig, want ook mentaal ben je
nu aangeslagen. Je begint dit gevecht immers als verliezer ! (van de vorige ronde)

Behalve het regelen van de lengte van je pas, kun je trouwens je tempo, je hart-
slag, je ademhaling, kortom, je ritme regelen zonder te gaan wandelen. Loop je
niet leeg, omdat (zodat ?) je "straks" wel even zal wandelen. De tijd, die je
dan maakt, zal er daarna weer niet om liegen Daarbij komt tenslotte, dat
je conditie voor de zwem-(=prestatie-)sport nauwelijks verbeterd kan zijn.

Zondag 5 oktober verlieten we het toneel van de strijd, nadat Ok de tijden 45
minuten had opgenomen, in de wetenschap, dat er nog 4 van ons onderweg waren van
de muur ! Daarom, laten we voortaan proberen, een constant ritme tijdens het lopen
vol te houden; een constant ritme, met die steeds wisselende snelheid, al naar
gelang je omhoog (met korte passen) of naar beneden (met lange passen) loopt.

In dat geval zijn we allemaal met een half uur binnen, zijn we er echt af !

Moeilijk ? och, dan loop je gemiddeld 8 à 9 km. per uur..... !

Wim Kroonsberg.
=====

===

A G E N D A. =====

Hier volgt de agenda voor de komende maanden.

Enkele data zijn nog niet exakt bekend, maar hierover zal de T.R.-vergadering
van zondag 9 november wel uitsluitsel geven.

ZWEMVERENIGING NJORD '59 - HAARLEM.

Opgericht 5 Juni 1959.

Voorzitter: Hans Man in 't Veld, Scheepmakersdijk 30 rood, tel. 325712

Secretaresse: Mevr. J. M. A. Sieverding, Antwerpenstraat 2, tel. 287103

Penningmeester: H. E. Prins, Hannie Schaftstraat 122 II, tel. 321788

Commissieleden: Mevr. B. H. Klok-Kamp, Oranjeboomstraat 138, tel. 325283

Ph. Klok, Oranjeboomstraat 138, tel. 325283

mevr. L. Wildschut-Roskam, Brederodelaan 57, Santpoort.
tel. 02560-6628

Trainers: Ok v. Batenburg, Zomerzorglerlaan 32, Bloemendaal, tel. 254697

George Sieverding, Antwerpenstraat, tel. 287103

Clubhuis: Mevr. L. Bravenboer-Weyers, Weltevredenplein 37

Ok van Batenburg, Zomerzorglerlaan 32, Bloemendaal, tel. 254697

Sporttoto: Mevr. H. v. Batenburg-Plessius, Zomerzorglerlaan 32, Bloemendaal,
tel. 254697

Redactie Njord-Sport: Erik Kuypers, Ged. Oude Gracht 130 bv., tel. kantoor
316550

Mevr. J. M. A. Sieverding, Antwerpenstraat 2, tel. 287103

Dirk v. d. Veen, illustraties,
Kamerling Onnesstraat 54, tel. 243500

Trainingsuren: Zondagochtend van half 8 tot 9.15 uur in het Sportfondsenbad
polo- en zwemtraining

Dinsdag t/m Zaterdag van 5.45 tot 6.45 uur 's morgens zwem-
training in het Sportfondsenbad. (Zaterdag polo-training)

Conditie-training:

Zaterdagmiddag van 3 tot 5 uur in de duinen.

Zondagochtend van 10 tot 12 uur in de duinen.

Halteren: Voor jongeren: Woensdagmiddag in het clubhuis

Voor ouderen: Woensdag- en Zondagavond in het clubhuis.

Contributie: leden tot en met 15 jaar: f. 15.- per jaar.

leden van 16 jaar en ouder: f. 20.- per jaar.

Gironummer 45 21 98 t.n.v. Penningmeester z.v. Njord '59, Haarlem.

