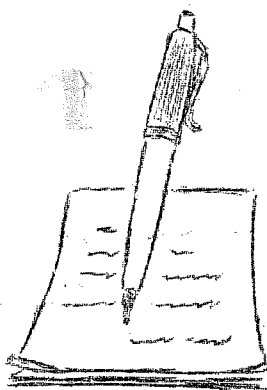


3/76



De beste
wensen
voor heel
— fijne —
Paasdagen



REDAKTIE-KRABBEL.

Aan alle prijzende woorden die deze maand in de Njord-Sport in verschillende verslagen over de prestaties van onze zwemsters en zwemmers reeds geschreven zijn, heeft de redaktie weinig meer toe te voegen.

Wel onze oprecht gemeente felicitaties aan de trainer, zwemsters en zwemmers en de aansporing: "ga zo door!".

Door het vele werk wat enkele leden van de redaktie aan c.q. langebaansecretariaat, baddienst op polo-avonden verrichten, waren enkele wijzigingen in de taakverdeling van de redaktie noodzakelijk.

Het verheugt de redaktie zeer, dat zij in Mevr. A. Cornet een prima medewerkster heeft gevonden.

Vanaf deze plaats roepen wij haar "welkom" toe en wij hopen dat zij nog lang tot onze vaste medewerkers zal behoren en iedere maand weer inspiratie zal hebben om haar "kinderhoekje" te vullen.

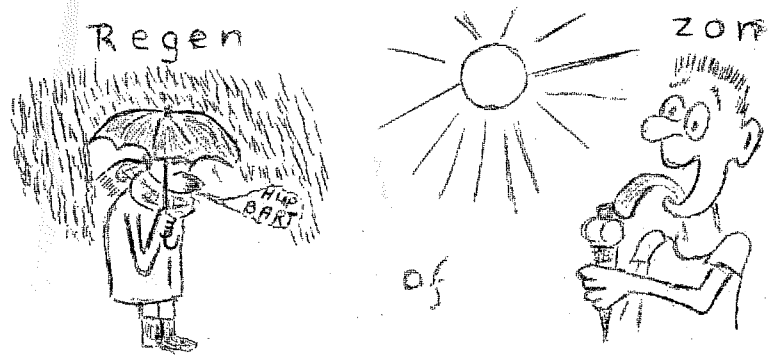
Wat staat er voor de komende maand allemaal op het programma: de feestmiddag voor de jeugd tot en met 14 jaar, de feestavond voor de ouderen en natuurlijk als klap op de vuurpijl de "Kennedy-Mars".

de redaktie.

coördinator:	Hr. C. de Groot
typen- en eindredaktie:	Mevr. G. Modder
advertenties:	Mevr. M. Bouwens
kinderhoek en illustraties:	Mevr. A. Cornet
stencillen- en opmaak	Mevr. M. Bouwens
Njord-Sport:	Mevr. L. Wildschut Alfred Kuyer

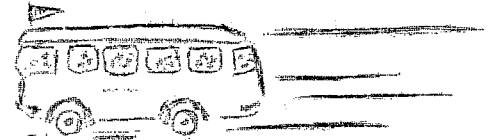
Spreuk van de maand

de rijpe Kennis hoort
de onrijpe neemt het woord.

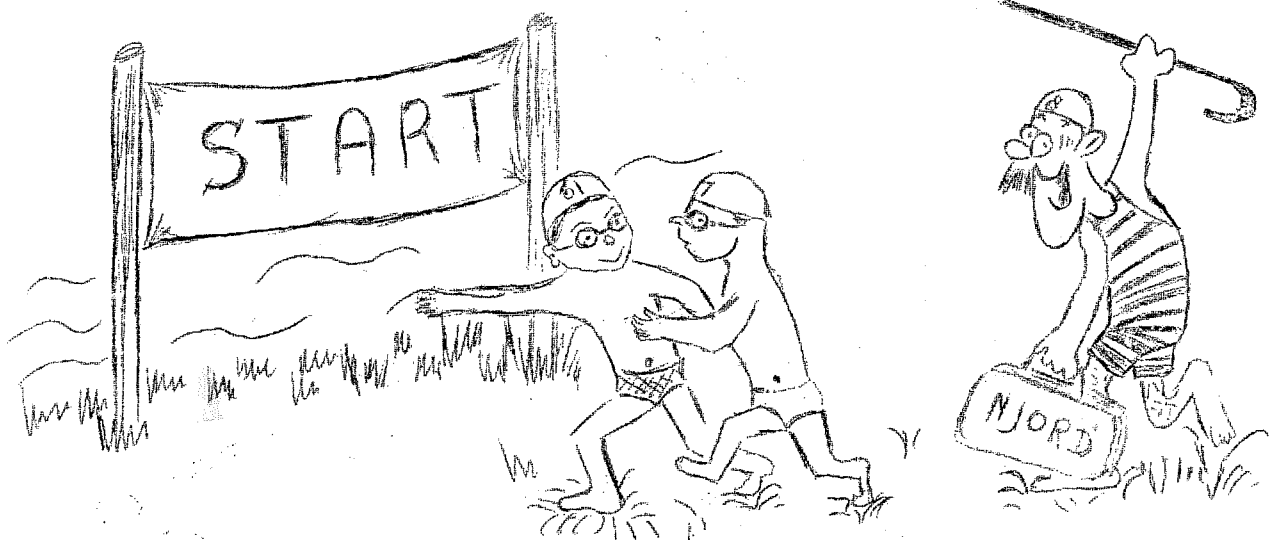


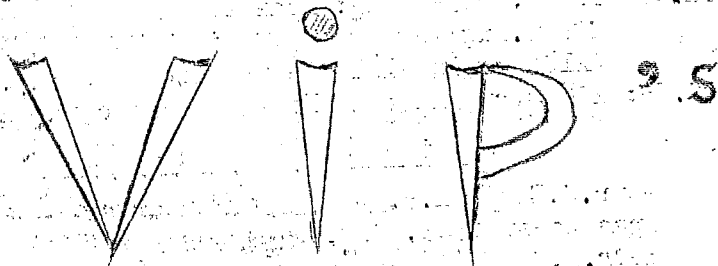
Uit de in ons vorig klubblad reeds opgegeven langebanen is de voorlopige keuze gevallen op:

X	5 Juni	Abcoude	3 km. + prestatie
X	13 "	De Bosbaan	2 km. + prestatie
	27 "	Culemborg	2 km.
X	31 Juli	Anna Paulowna	3 km. + prestatie
	1 Augustus	Anna Paulowna	16 km.
X	7 "	Sluis	3 km.
X	8 "	Olst ?	
	8 "	Damme Brugge ?	
	14 "	IJsselmeermarathon	
X	14 "	Mijnsheerenland (bij Rotterdam)	
X	15 "	Oosterhout	3 km.
X	21 "	Eindhoven	2 km. + prestatie
X	22 "	Kerkdriel	2 km. + prestatie
X	28 "	Rijswijk	
X	29 "	Deventer	
X	4 September	Delft	2 km.

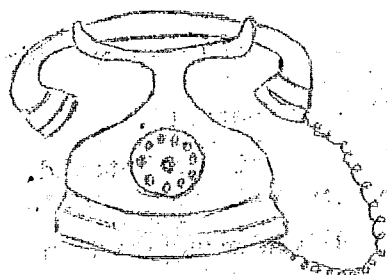


deze langebanen zullen nog met 2 Belgische uitgebreid worden.





- Voorzitter : Henk Rookhuiszen, Twickel 9, tel. 33 10 18
- Vice voorz. : Kees Baks, Liewegje t/o 14, tel. 33 21 07
- Sekretaresse : Mevr. A. Sieverding, Fr. Netscherstraat 11, tel. 25 68 61
- Penningmeester : Ab Ennik, v. Konijnenburgstraat 83, tel. 33 15 01
- Leden : Loes Wildschut, Corantijnstraat 34, S'poort tel. 37 77 95
: Hr. Chr. v.d. IJssel, Pres. Steijnstraat 80, tel. 26 74 96
- Zwemsekr. : Kees Baks (zie boven)
- Polosekr. : Mary Verdam, Rookamer 14, Heiloo tel. 072 - 34968
- Langeb.sekr. : Martha Bouwens, Kerklaan 5, tel. 33 38 63
- Elementairzw. : Mevr. G. Sellmeijer, Stuverstraat 16, tel. 31 50 23
- Supp.fonds : Mevr. G. Modder, Pleiadenstraat 38 tel. 25 21 86
- Trainer : George Sieverding, Fr. Netscherstraat 11, tel. 25 68 61
: of p/a Meeuwenlaan 39, IJmuiden, tel. 02550 - 14972
- Kluburen : Donderdagavond van 18.30 - 19.15 uur (elementair zwemmen)
: 19.15 - 20.30 uur (polo/zwemmen)
- Zwemtrainingen : Maandag t/m Vrijdagochtend van 6.00 - 7.00 uur
: Maandag t/m Vrijdagmiddag van 17.30 - 18.30 uur
: uitgezonderd de Donderdagmiddag.
- Polo-training : Zaterdagochtend van 7.00 - 8.00 uur.
: al deze zwem- en polotrainingen in "De Planeet".
: Donderdagavond (eenmaal per 14 dagen)
: polo-training in Zandvoort van 21.15 - 22.15 uur.
- Konditietraining : Zaterdag- en Zondagochtend vanaf 9.30 uur (Kraantje Lek)
- Kontributie : f. 30,-- voor leden tot 16 jaar.) te voldoen vóór
: f. 35,-- voor leden vanaf 16 jaar) 1 april.
: f. 20,-- voor niet-actieve leden.)
- Gironummer : 45 21 98 t.n.v. Penningmeester z.v. Njord '59 te Haarlem.
- Bedanken : schriftelijk vóór 1 December bij het sekretariaat,
: na 1 December is de contributie voor het komende jaar
: in zijn geheel verschuldigd.



100 m. schoolslag meisjes onder 12 jaar.

B.M.	Marjolein Phaff	tijd: 1.32.4	
B.M.	Hedda Verdam	" 1.36.3	
B.M.	Bianca Bilderbeek	" 1.39.2	(dis.)
	Ingrid Stam	" 1.44.8	(P.R.)
	Sandra Bindels	" 1.55.5	(P.R.)
	Nicole Vaars	" 1.56.8	(P.R.)

100 m. rugslag jongens onder 12 jaar.

	Roland Baks	tijd: 1.44.2	
	Henk Bouwens	" 1.58.8	(P.R.)
	Richard Collignon	" 2.35.2	(dis.)

100 m. rugslag meisjes onder 14 jaar.

B.M.	Hedda Verdam	tijd: 1.28.6	
1.	Daniëlle Pardoën	" 1.19.5	(P.R.)
	Annemarie Gozeling	" 1.30.8	
	Jacqueline van Es	" 1.33.9	(P.R.)
	Myrna Baks	" 1.35.3	(P.R.)
	Karin Bindels	" 1.44.9	(P.R.)
	Sandra Ketting	" 1.54.6	(dis.)
	Els van Amerongen	" 2.00.4	(dis.)

100 m. vrijeslag jongens onder 14 jaar.

1.	Remco Wildschut	tijd: 1.14.6	(P.R.)
2.	Ron Phaff	" 1.17.0	(P.R.)
	Marcel Vaars	" 1.19.6	(P.R.)
	Matthijs Pardoën	" 1.32.6	(P.R.)

100 m. vrijeslag meisjes onder 16 jaar.

1.	Agnes van Loon	tijd: 1.10.4	
2.	Daniëlle Pardoën	" 1.10.9	(P.R.)
	Linda Boekelaar	" 1.15.2	(P.R.)
	Jacqueline van Es	" 1.17.0	
	Myrna Baks	" 1.17.7	(P.R.)

100 m. schoolslag jongens onder 16 jaar.

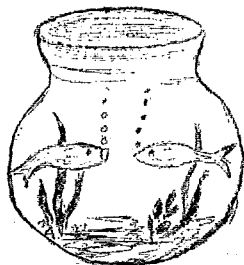
1.	Ron Phaff	tijd: 1.29.2	(P.R.)
	René Kuyer	" 1.31.1	(dis.)
	Roeland de Groot	" 1.40.2	
	Mario Modder	" 1.44.3	(dis.)

100 m. vlinderslag dames.

B.M.	Chiny Kok	tijd: 1.13.9	
B.M.	Monique Bouwens	" 1.15.8	(P.R.)
	Linda Boekelaar	" 1.28.2	(P.R.)
	Lia van der Ham	" 1.33.5	(P.R.)
	Agnes van Loon	" 1.34.7	

1.	Hans van Vastenhoven	tijd: 1.03.6	
2.	Arnoud Cornet	" 1.05.1	(P.R.)
	Wé Wildschut	" 1.06.5	(P.R.)
	Arie van der Steen	" 1.08.1	
	René Modder	" 1.10.2	
	René Kuyer	" 1.14.0	(dis.)

er werden op deze wedstrijden 22 persoonlijke records verbeterd.

[illegible]

"Ben jij al naar de kapper geweest?".

$\rightarrow$

Op zaterdag 27 maart j.l. gingen de dames en heren van Njord naar Amsterdam om strijd te leveren met 't IJ, de Dolfijn, Breda, V.Z.C., H.P.C., D.S.Z., de Ham, H.Z.C.W., Z.A.R., A.A., en D.J.K. om de "Hoofdstad Wisselbikers".

Onze damesploeg zag kans om voor 't IJ (55 punten) de wisselbeker met 60 punten in haar bezit te krijgen.

Door ziekte, te veel polo-wedstrijden werd onze jongens/heren estafetteploeg op het laatste moment terug getrokken, wat natuurlijk punten kostte en onze heren kwamen dan ook niet verder dan een 11e plaats.

UITSLAGEN.

4 x 100 m. schoolslag estafette meisjes/dames.

3. Njord tijd: 5.59.9
100 m. vrijeslag meisjes onder 10 jaar.
3. Brenda van Poecke tijd: 1.24.1 (P.R.)
100 m. rugslag jongens onder 10 jaar.
- Simon Meijn tijd: 1.41.6 (P.R.)
100 m. vrijeslag meisjes onder 16 jaar.
- Monique Bouwens tijd: 1.07.4 (P.R.)

Arnoud Cornet tijd: 1.06.3

100 m. vlinderslag meisjes onder 12 jaar.

1. Marjolein Phaff tijd: 1.19.6

Roland Baks tijd: 1.56.0

200 m. vrijeslag heren.

Bart Brieffies tijd: 2.13.6

Ron Phaff tijd: 3.12.3 (P.R.)

200 m. rugslag meisjes onder 14 jaar.

1. Monique Wildschut tijd: 2.36.7 (P.R. + C.R.)

200 m. wisselslag dames.

Chiny Kok tijd: 2.40.2

er werden 5 persoonlijke en 1 clubrecord verbeterd.

Journal page(s)		Volume Number Year
--------------------	--	--------------------------

[illegible]

Nationale zwemwedstrijden om de O.T.C. Bokaal op zondag 28 maart j.l.
in de Morgenstond te Den Haag.

100 m. rugslag dames.

Monique Wildschut tijd: 1.16.5

Daniëlle Pardoën	"	1.21.4
------------------	---	--------

100 m. vrijeslag heren.

Bart Brieffies tijd: 59.4

Wouter de Groot	1.01.0
-----------------	--------

100 m. schoolslag meisjes onder 10 jaar.

Brenda van Poecke tijd: 1.49.9 (P.R.)

Monique v.d. Hoed	1.59.1
-------------------	--------

100 m. rugslag jongens onder 10 jaar.

Simon Meijn tijd: 1.44.3

Jan Willem Sellmeijer	"	1.55.3	(P.R.)
-----------------------	---	--------	--------

200 m. wisselslag meisjes onder 12 jaar.

3. Marjolein Phaff tijd: 2.49.6 (P.R.)

Hedda Verdam " 2.57.2 (P.R.)

100 m. rugslag jongens onder 12 jaar.

Roland Baks tijd: 1.42.0 (P.R.)

Marcel v.d. Pol	"	1.49.0	(dis.)
-----------------	---	--------	--------

100 m. schoolslag meisjes onder 14 jaar.

Daniëlle Pardoën tijd: 1.30.5

Hedda Verdam	1.34.6
--------------	--------

vervolg Den Haag.

100 m. vlinderslag jongens onder 14 jaar.

Arnoud Cornet	tijd: 1.16.7	(P.R.)
Ron Phaff	" 1.29.3	(P.R.)

100 m. rugslag meisjes onder 16 jaar.

3. Monique Wildschut tijd: 1.17.4
Daniëlle Pardoën " 1.23.3

200 m. wisselslag jongens onder 16 jaar.

André Visser	tijd: 2.43.8
René Kuyer	" 2.50.7 (dis.)

400 m. wisselslag dames.

Chiny Kok	tijd: 5.32.1	(P.R. + C.R.)
Monique Wildschut	" 5.37.5	(P.R.)

100 m. vlinderslag heren.

Wouter de Groot	tijd: 1.05.6 (P.R.)
Bart Brieffies	" 1.08.3

100 m. schoolslag meisjes onder 12 jaar.

Marjolein Phaff	tijd: 1.35.4
Hedda Verdam	" 1.37.0

100 m. schoolslag jongens onder 12 jaar.

Henk Bouwens	tijd: 1.44.5	
Roland Baks	" 1.54.6	(P.R.)

100 m. vlinderslag meisjes onder 14 jaar.

3. Monique Bouwens tijd: 1.15.9
Marjolein Phaff " 1.21.3

100 m. vrijeslag jongens onder 16 jaar.

Arnoud Cornet	tijd: 1.04.0	{P.R.}
André Visser	" 1.04.6	{P.R.}

100 m. schoolslag meisjes onder 16 jaar.

3.	Linda Boekelaar	tijd: 1.25.1	(P.R.)
	Daniëlle Pardoën	" 1.29.9	(P.R.)

er werden 15 persoonlijke en 1 clubrecord verbeterd.

Source of funds	Number of cases	Percentage of cases
Government	1	1.0
Private	99	99.0
Total	100	100.0

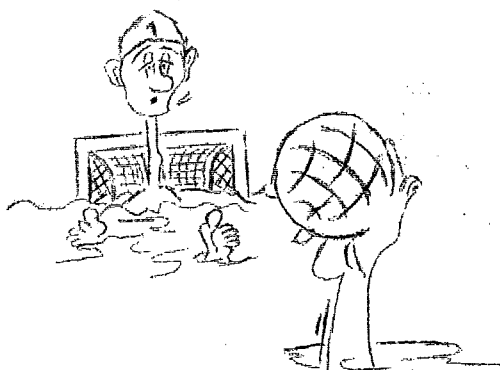
[illegible]

In de maand maart 1976 werden in totaal

49 persoonlijke en 3 clubrecords verbeterd

Product	Price	Quantity	Revenue
Product A	10	100	1000
Product B	20	50	1000
Product C	30	33	990
Product D	40	25	1000
Product E	50	20	1000
Product F	60	17	1020
Product G	70	14	980
Product H	80	12	960
Product I	90	11	990
Product J	100	10	1000

[illegible]



28 februari 1976 - Adspiranten Jongens I - De Ham - Njord'59.

4 - 1

Om half zes was het vertrek geplend, behalve André, was iedereen op tijd, we hebben 5 minuten gewacht maar geen André en toen besloten we te gaan, want we mochten in geen geval te laat komen.

We waren met 2 auto's, Mevr. Vaars, die spontaan voor ons team haar tijd beschikbaar stelde en vervangend coach Hr. Modder.

Om 10 over 6 kwamen we aan en we hadden nog zo iets van 15 minuten over voordat we moesten spelen.

Om 10 over half 7 gingen we spelen.

De Ham had de bal en ging ten aanval over, Robin, onze keeper, zat wel in de goede hoek, maar de bal dreef er onderdoor, wat nog 2 keer gebeurde.

De rust ging dus in met een 3 - 0 stand voor De Ham.

Het begin van de tweede periode gingen we er goed tegenaan en dat resulteerde na verloop van tijd in een 4 meter bal voor ons.

Remco nam hem maar schoot in handen van de keeper, pech.

Vlak daarna kregen wij een 4 meter bal tegen, stand 4 - 0.

In de laatste minuut kreeg Arnoud de bal en scoorde koelbloedig, de stand werd toen 4 - 1.

Ondanks dat we allemaal goed gepoloëd hadden verloren we toch.

Mario.

Adspiranten Jongens I Kröosduikers - Njord 13 maart 1976.

Naar ik hoorde was de coach van slag (kan gebeuren) maar het team ging aan de slag in de Slag, het werd dan ook een zware slag.

De begeleiding bestond uit allemaal invallers, kon je wel zien, één nam zelfs de verkeerde afslag (wat een afgang!) maar we kwamen er toch nog op tijd.

Hoog water in het bad en een prachtige "Gatsonides-elektronische-polo-installatie, om jaloers op te worden.

De puntentelling ging met de hand en een weinig traag, jammer dat de naambordjes verkeerd werden omgehangen.

De wedstrijd zou een "zacht" eitje worden, afgezien van wat geknijp onder water.

En zo viel er dan bijna elke minuut een doelpunt, de laatste werd maar niet eens meer geteld.

Zij die naar de bordjes gekeken hebben zij erop gewezen:

de eindstand was 6 - 0 voor Njord of was het toch 7 - 0 ???

Na afloop een partijtje biljarten zonder stokjes of was het sjoelen op een plastic biljart?

hierna de Adspiranten Meisjes I tegen de Waterlelies.

Aanvankelijk zag het er naar uit dat dit een soortgelijke wedstrijd zou worden als van de jongens I, al hingen de bordjes nu goed. Met hetzelfde tempo vielen de "goaltjes" in het Lelie-doel, maar als Njord te ver begon uit te lopen, moesten de meisjes een "tegen"puntje incasseren, tot grote spijt van onze keepster maar ik mag wel zeggen tot woede van haar vader.

Gezien de blikken van verstandhouding tussen vader en dochter ben ik ervan overtuigd, dat deze wedstrijd thuis werd nagespeeld! Maar goed, 6 - 3 vóór als eindstand is toch overtuigend gewonnen of niet soms? en na afloop smaakten de gehaktballen best!
Doe het maar eens na!

C. de G.

Waterpolo op zaterdag 28 februari 1976 in "De Planeet".

De eerste wedstrijd was die van adspiranten meisjes II tegen K.Z.C. De K.Z.C. meisjes waren flink uit de kluiten gewassen, doch bij controle bleek dat zij inderdaad de vereiste leeftijd hadden. Bij onze meisjes speelden zelfs pupillen mee, dus het was geen wonder dat zij door K.Z.C. overtroefd werden. De eindstand werd 1 - 4; Annemarie scoorde het enige Njord-doelpunt.

De adspiranten meisjes I lieten zich tegen N.V.A. niet onbetuigd en wonnen met de grandioze score van 9 - 0. Monique W. werd top-scoorster met 4 doelpunten; Monique B. scoorde twee maal; Annemarie ook twee maal en Agnes nam het eerste doelpunt voor haar rekening.

De dames II moesten aantreden tegen de ploeg van H.P.C. Heer Vaars wenste dit team te verjongen, wilde Thoma vervangen door Jacqueline als keepster. Dames II staat nog ongeslagen aan kop in de competitie. Over het wel dan niet vervangen van oudere speelsters werd op het terras al gediscussieerd en ook de speelsters waren het er lang niet mee eens. Het experiment hoefde niet toegepast te worden, want de H.P.C.-dames bleven weg zonder bericht, dus onze dames wonnen, zonder te spelen, met 5 - 0.

De laatste wedstrijd van deze avond was die tussen onze heren II en Z.Z.Z. Rob Pethke lag in het doel en als spelers traden aan: André K., Henk, Ed, Hans, Rob, Alfred, Henny, Ronald en René M. De keeper kreeg weinig te doen en hield zijn doel in de eerste periode schoon, onze mannen maakten 8 doelpunten voor de rust. Ed had de vorige wedstrijd niet zijn gebruikelijke 2 doelpunten gemaakt en dus moest hij vandaag de schade inhalen. Het lukte, want hij scoorde in deze wedstrijd 6 x, één strafworp wist hij echter niet te benutten. De mannen uit Zandvoort wisten in de allerlaatste minuten van de wedstrijd 2 tegenpunten te maken, hetgeen resulteerde in een winst voor Njord van 14 - 2.

Mevr. Sieverding.

D.W.R. - Njord II. Heren

op zaterdag 6 maart 1976 in het Sportfondsenbad te Haarlem.

Keeper: Henny Ramakers

Spelers: Ed, André K., Ronald, Henk, Hans, Wouter, Alfred,
Gé en René M.

Rob v.d. Steen schitterde door afwezigheid; hij had geen aanschrijving ontvangen; wel maand-rooster.

Wouter moest al gauw na het begin van deze wedstrijd voor één minuut de kant op.

De tegenpartij scoorde: 1 - 0.

Henk mocht ook een minuut uitrusten: stand werd 2 - 0.

Ed mocht een strafworp nemen, schoot goed en maakte er 2 - 1 van.

D.W.R. nam verdere voorsprong en Wouter bracht de ruststand op 3 - 2.

Na de rust volgde er een scrimage voor het doel van D.W.R. en hieruit kon Wouter de stand gelijk maken: 3 - 3.

Ronald en Erik Schouten (tegenpartij) eruit - geen doelpunten.

Vervolgens Ed het water uit. Eindstand 4 - 3 verlies. Jammer.

Hans kreeg veel doelrijpe kansen, maar kon geen bal tussen de palen krijgen; laat voortaan een ander schieten Hans!

Mevr. Sieverding.

Njord I - de Vest werd gespeeld op 13 maart 1976 en hiervoor traden aan:

Koen, Dick, Bart, Arie, Rob P., Martin, Teun, Gé en Wouter.

Wij op de tribune gingen er is even goed voor "zitten", want wij, als publiek, mogen toch wel iets verwachten als onze "artisten" optreden. Edoch, wat een deceptie, of het nu aan de datum lag weet ik niet, maar er werd zo mat en lusteloos gespeeld, dat je moeilijk kon geloven dat hier de "vaandeldragers" van onze vereniging bezig waren.

Ik zou haast zeggen: "Jongens, gaat zo voort en de degradatie zal wel dra een feit zijn".

Om niet geheel in mineur te eindigen nog een chronologisch verslagje:

In de eerste periode kwamen we achter met 2 - 0 en in deze periode was vooral het keeperswerk van Dick niet hoogstaand.

De tweede periode was maar net begonnen of we keken tegen een 3 - 0 achterstand aan, waarna Wouter even op het "droge" mocht, hetgeen resulteerde in een 4 - 0 achterstand, toen even een opleving door een mooi achterwaarts schot van Gé, stand 4 - 1.

De derde periode begon met een keeperswisseling, Rob Pethke nam de plaats in van Dick terwijl deze middenvoor ging spelen.

Hierbij zij aangetekend, dat Rob een verbetering was en enkele knappe reddingen verrichtte, terwijl er achter versterking was gekomen werden we voor "onthoofd", want Koen werd er voor de duur van de wedstrijd uitgestuurd wegens het lanceren van enige "lidwoorden", hetgeen tamelijk zwaar bestraft was en in deze periode liep de stand regelmatig naar 6 - 1.

In de laatste speeltijd werd het via 7 - 1, na een treffer van Martin 7 - 2 tevens eindstand en met mij geloof ik, dat we allemaal een groot gevoel van onbehagen hadden.

Tribunist.

Beker-wedstrijd Dames I tegen de Vuursche.

In deze eerste beker-ronde bleken onze dames niet opgewassen tegen de dames van de Vuursche.

Deze speelden een klasse beter, doch onze dames hadden de vreselijke pech dat de Heer Mooy scheidsrechter was.

Zijn beslissingen waren zeer dubieus, hij floot veel en dan nog altijd voor de tegenpartij.

Na afloop van de wedstrijd zei de leiding van de tegenstandsters dat ze wel erg geboft hadden met deze scheidsrechter.

Na het beginsignaal haalt Chiny de bal en in de eerste minuut krijgt Myrna nog een mooie kans om te scoren, doch zij is te nerveus en mist. De wedstrijd is nog geen 2 minuten oud of we krijgen een strafworp tegen: 0 - 1.

Moeder en dochter Bouwens moeten voor 1 minuut het water verlaten en uit deze speelsters-minderheid ontstaat 0 - 2.

In het volgende speldeel wordt het 0 - 3; een spelersmeerderheid kan niet door onze dames worden benut.

De derde periode levert geen doelpunten op, maar eerst moet Chiny met een tegenstandster het water verlaten en even later Agnes.

In de slot-fase moet ook Lia voor 1 minuut het water uit en hierdoor ontstaat een verlies-eindstand van 0 - 4.

Jammer, dus uit-gebekerd!

Mevr. Sieverding.

Onze Dames II moesten het opnemen tegen de V.Z.V. - dames.

Dit leverde weer een grandioze overwinning op van 9 - 0.

De tegenpartij had geen schijn van kans en na een ruststand van 5 - 0 konden onze dames nog 4 doelpunten scoren.

Veel valt er over deze wedstrijd niet te zeggen, want het was een faire wedstrijd, waarbij slechts tweemaal een tegenstandster het water moest verlaten.

In deze ontmoeting werd Annemarie top-scoorster met 4 doelpunten; Lia scoorde 3 maal en Chiny 2 maal.

Mevr. Sieverding.

Om 21.00 uur moesten onze Heren II aantreden tegen de Kroosduikers.

Rob Pethke hield zijn doel schoon tot de laatste minuut en door dit ene doelpunt konden de Kroosduikers althans de eer redden.

Eindstand 10 - 1.

In een vorig verslag van Heren II gaf ik Hans de raad om het schieten maar aan een ander over te laten, doch in deze wedstrijd scoorde Hans zelfs 3 maal.

Eerst miste hij een strafworp in de eerste periode, doch even later maakte hij deze gemiste kans goed en door een tweede doelpunt van Hans kwam de rust aan met 6 - 0.

Ook na de rust schoot Hans weer raak.

Dus 3 doelpunten van Hans; 3 van Ed, 2 van Gé en 2 van Remco.

Mevr. Sieverding.

deze 3 wedstrijden werden gespeeld op zaterdag 20 maart j.l. in

"De Planeet".

Van het trainingsfront.

Iedere maand weer achter de type-machine om over de vorderingen, hetzij stilstand of zelfs achteruitgang te schrijven. Het valt natuurlijk niet mee om dan iedere keer maar weer te vertellen dat het met de zwemploeg zo lekker loopt, want dan denken wij allemaal dat er niets meer fout kan gaan. Niets is minder waar, zowel in het bad als langs deze weg wil ik alle trainingsploegleden er voor waarschuwen niet te denken dat wij er al zijn. Gepromoveerd, goede resultaten in Maastricht, goede tijden in Zandvoort enz., wijzen er op dat wij nog steeds de goede weg bewandelen, doch b.v. de drie kwartier van deze maand gaf niet de gewenste vooruitgang te zien. Natuurlijk waren er weer die 50 of meer meters wisten te winnen, maar het gros bleef hangen op de afstanden van vorige maand. Misschien gebrek aan lange stukken training, waakzaamheid is in ieder geval gewenst. Deze zomer moet de top op de langebanen en de lange afstanden op de N.K. komen, dat is zoals bij ieder bekend, het hoofddoel van dit trainingsjaar.

Dit keer wil ik eens niet schrijven over de drie kwartier. Jammer uiteraard voor Bart, Marie, Arnoud, Remco, Lia, Yvonne etc., maar jullie vooruitgang is voldoende bekend en daar ben ik ook erg tevreden over. Ik zou het dit keer eigenlijk eens willen hebben over de trainingen zelf. De trainingsopkomst, de konditietrainingen, de trainingsijver, de trainingsdiscipline etc., kortom alles wat met onze opbouw te maken heeft.

Allereerst het trainingsbezoek. De ochtendgroep draait zo om en nabij de 80%, terwijl de avondgroep, wat uiteraard veel eenvoudiger ligt, ruim op 90% ligt. Zo op het eerste gezicht niet om over te klagen, maar..... de afwezigen zijn bijna iedere keer dezelfde en dat gaat (vul hier zelf maar in)betekenen. Er moeten nieuwe plaatsen vrij komen. Nieuwe leden hebben plaats nodig, de kinderen die in Zandvoort trainen gaan hun plaats op eisen en terecht. Wat is er dus nodig om je kaart voor het nieuwe seizoen veilig te stellen: allereerst op de trainingen komen. Hieronder worden ook de konditietrainingen verstaan. De groepen op zaterdag en vooral op zondag zijn behoorlijk groot, doch ik mis nog diverse bekende gezichten (evenals diverse ouders op de zondagochtend). Nog enkele weken en het is weer voorbij, geef niet op of kom toch nog die laatste paar keren. Dit wat betreft de trainingsopkomst, zonder nu direkt namen te noemen.

De trainingsijver is het volgende hoofdstuk met direkt daarmee te maken hebbende trainingsdiscipline. Onder trainingsijver versta ik: je wil om altijd aanwezig te zijn en de opdrachten met of zonder controle, hard of zacht, leuk of minder leuk zo konsensieus mogelijk uit te voeren. Een hele mond vol. Wat houdt dat in het zwembad in? Het opvolgen van de aanwijzingen betreffende de techniek en het nadien deze niet vergeten, het zelf bezig zijn en blijven met de technische tekortkomingen. Het uitvoeren van trainingsopdrachten, het voldoen aan opdrachten en tijden, het voldoen aan de rusttijden. Kortom alles waar over wordt gesproken proberen op je zelf te betrekken. Ik ben ervan overtuigd als iedereen nog meer met zichzelf bezig is tijdens de trainingen, dat wij nog harder vooruit zullen gaan.

Tenslotte nog een ekstra woordje gericht aan de jongsten van onze trainingsploeg. Wat ik hierboven heb geschreven is waarschijnlijk te moeilijk voor jullie, maar ik wil toch ook weleens in het krantje schrijven dat ik over jullie uitstekend tevreden ben en dat ik hoop dat jullie allemaal nog lang bij mij zullen blijven trainen.

Zo, dat was het weer, als ik de volgende keer weer schrijf zijn wij net binnen van de 80 km., jullie lopen toch ook weer mee?

George.

Heren I attentie!!!!!!!!!!!!

Het volgende bericht is speciaal gericht aan de spelers van Heren I. Het betekent niet dat de anderen dit niet mogen lezen, doch dit is primair bedoeld om de spelers van ons eerste "wakker" te laten worden.

Wat bedoel ik hier nu precies mee. Kort maar krachtig dat ik niet de indruk krijg dat wij als ploeg, allemaal met elkaar en voor elkaar, goed functioneren. Laten wij de uitslagen even buiten beschouwing, maar beperken wij ons meer tot de mentale instelling zonder iemand te sparen, doch evenzeer zonder iemand volledig zwart te maken.

Allereerst begin ik bij mijzelf. Het is voldoende bekend dat ik graag win en dat ik daardoor ook ontzettend explosief kan zijn, zowel als speler van een simpel partijtje voetbal alsmede als trainings-coach van de onder mijn rechtstreekse verantwoording vallende teams. Dat betekent dat niet iedereen met mij als coach op kan schieten, dit bedoel ik zuiver functioneel in de verhouding coach: speler, uiteraard niet als mens ten opzichte van elkaar. Doordat ik de opdracht van ons bestuur aan het begin van dit seizoen heb gekregen om als trainer-coach op te treden, moesten enkele spelers hetzij vrijwillig, hetzij op mijn verzoek een stapje terug treden. Met de daarna ontstane selectie meende ik voldoende mogelijkheden te hebben om een representatief "eerste" te kunnen formeren. Dat ik daar onvoldoende in ben geslaagd heeft niet alleen het bovenstaande als hoofdoorzaak. Waar door twee wordt gewerkt, met elkaar wordt gewerkt, zal door elkaar koncessies aan elkaar moeten worden gedaan. Daarop wil ik nu doorgaan. Ons eerste is m.i. opgebouwd, samengesteld, uit de volgende groepen. De routiniërs, de middengroep en de sterk zwemmende doch nog niet zo sterk poloënde jongeren. De routiniërs t.w. Koen en Gé, die met hun spelinzicht voor de doorbraken, de taktische handelingen en veranderingen maar vooral voor de rust in het spel moeten zorgen. Koen als onze goalgetter nummer één slaagde daar nu juist niet in. Ondanks zijn enorme doelpuntenreeks ontstonden er vaak ontzettende moeilijkheden t.a.v. zijn jongere medespelers, ontstonden er vaak meningsverschillen inzake de te volgen tactiek, hetgeen vooral tot uitdrukking kwam in de niet door mij gecoachte wedstrijden. Een speler van zijn klasse, waar ik wel als meeste van overtuigd ben, zal zich meer in dienst moeten stellen van het team, van zijn medespelers. Met Koen in die rol, wat ik hem al lange tijd probeer duidelijk te maken, is ons eerste team twee klassen beter.

Onze andere routinier Gé is de man van de zwemarheid. Iedere dag trainen voor de marathons geeft uiteraard ook voor de polo een "bere" konditie. Maar zie in de wedstrijden.... Gé heeft het te druk met zijn volgens hem verkeerd liggende medespelers, Gé roept en zwemt, maar vergeet op het beslissende moment wanneer zijn spelinzicht wordt geëist, de sprint terug erin te zetten, hetgeen in ontzettend veel tegendoelpunten resulteerde. Met Koen en Gé zal ons eerste team zo goed als zeker nog wel enige tijd doordraaien, uiteindelijk vormen zij een spil in het huidige eerste, doch ook zij maken fouten zelfs heel belangrijke fouten en dat vergeten zij te vaak. Jongens, denk ook daar eens aan.

De middengroep m.i. bestaande uit Martien, Teun, Dick is een gemêleerd gezelschap. Met Martien erbij kregen wij een speler met een redelijk goed spelinzicht, een behoorlijk goed schot, doch met onvoldoende konditie. Voor mijn gevoel ligt hierin net het missen op belangrijke momenten, gebrek aan konditie geeft een gevoel van onzekerheid. Van Martien kan niet gezegd worden dat hij onvoldoende werkt, iedere zondagmorgen traint Martien in de duinen. Bij Dick ook duidelijk geen gebrek aan ijver. Dick is van ons eerste één van de trouwste trainingsbezoekers, doch zijn overmogen om verre schoten goed te beoordelen heeft ons vele punten gekost. Juist hiervan profiteerden

diverse tegenstanders dankbaar. Overigens treft Dick geen verwijten, qua instelling en qua houding toont hij zich één der plezierigste medespelers. Zowel Dick als Martien zien wij het volgend seizoen terug bij de selectie al is het waarschijnlijk functioneel anders. Van de middengroep tenslotte Teun. Zowel ik als trainer-coach als diverse medespelers hebben de grootste moeite met Teun. Wij hebben nog niet meegemaakt dat Teun op tijd was in de kleedkamer bij de voorbespreking en op de trainingen is hij als enige nooit geweest. Des te treuriger is het wanneer je ziet dat Teun ontzettend goede dingen kan doen met een bal en daarnaast door zijn houding tijdens het spel nooit aanleiding tot moeilijkheden geeft; Dit maakt de beslissing des te moeilijker.

De jongerengroep valt in tweeën te splitsen nml. Rob enerzijds en Arie, Bart en Wouter anderzijds. De eerste die het spel in zijn vingers heeft, de anderen die het met hard werken moeten leren en doen. T.a.v. Rob kort maar krachtig. Rob zal, wil hij zich nog handhaven, uit een ander vaatje moeten tappen, ondanks zijn talenten. Te vaak laat hij het afweten, te vaak ontbreekt hij of ligt ongeconcentreerd de trainingen bij te wonen. Nogmaals ondanks de talenten veel puntenverlies. T.a.v. de tweede groep. Wouter is degené die het hardste werkt om zich te handhaven en zo zoetjes aan zie je vooruitgang. Erg belangrijk voor Wouter is luisteren. Luisteren naar de spelbepalers, luisteren naar de coach, wie dat ook zijn mag, dan redt Wouter het wel. Bart is onze poloënde zwemmer. Op mijn verzoek bij het eerste gekomen voor het verrichten van de zwemarbeid tijdens de wedstrijden. Dat is er in het geheel niet uigekomen. Zelfs bij het opzwemmen om de bal, ontzettend veel balverlies. Bart heeft daarnaast erg veel moeite om zijn capaciteiten ten dienste te stellen van anderen, wat ons diverse malen in wanhoop heeft gebracht, wat ons ook punten heeft gekost. Tenslotte Arie. Bezoekt nooit de polotrainingen, komt weinig op de zwemtrainingen, doch blijft zijn grote mond houden. Als verdediger erg sterk in de persoonlijke dekking doch helaas stront-eigenwijs. Arie maakt het er voor zijn medespelers niet gemakkelijker op.

Ja, ja een hele litanie. Bij een ieder heb ik getracht om de waarde en het tekort aan te tonen. Ieder zal persoonlijk moeten werken om bepaalde tekorten weg te werken, hetzij te compenseren door de positieve waarden. Het allerbelangrijkste blijft echter wel: **HET AKSEPTEREN VAN ELKAAR** en daarbij **ELKAARS FOUTEN**.

Willen wij met ons eerste het komend seizoen een representatief team op de been brengen, wat met Frans, Frits, Rob en Cees erbij moet kunnen, dan zullen wij daaraan moeten werken. Vergeet het "hij dit" en "hij dat" en denk maar aan "WIJ".

Tenslotte wil ik langs deze weg wel mededelen dat ik het trainerschap blijf uitvoeren, doch het coachen van de Heren zal overdragen. Dat wil niet zeggen dat mijn belangstelling en mijn gevoel voor verantwoording geen betrekking meer hebben op de Heren. Als trainer ben ik verantwoordelijk voor alle teams en als lid ben ik belangstellend t.a.v. Heren I.

George

Korte mededelingen.....

- via de net binnen gekomen ranglijsten 1975, vernam ik dat wij met 5 prestatiedaillles zijn gehonoreerd. Bart, Chiny, Monique W., Hedda en Bianca zijn onze sterren uit 1975.
- via die zelfde ranglijsten konstateerde ik een enorme vooruitgang in de breedte op alle nummers en alle slagen, hetgeen betekent nog harder werken om er eind 1976 bij te kunnen staan.
- ik het bestuur zal adviseren de daillles te schenken als dank voor de geleverde prestaties.
- bovendien zal ik de bond adviseren naast de prestatiedaillles, prestatiebekers voor hen die het IJsselmeer overzwemmen in te stellen. Naast die honderd-tal daillles misstaan die zes bekers echt niet.
- ik ben net gestart met de voorbereidingen voor de N.K. voor de jeugd. De N.K. voor de senioren zullen wij waarschijnlijk overslaan.
- mijn verwachtingen voor de N.K.? Minstens 15 deelnemers, 15 finaleplaatsen en misschien een prijsje. Ik heb mijn best gedaan, nu zijn jullie aan de beurt.
- de feestavond begin april? Gaat door, wanneer? Waar? Voor Wie? Lees elders in dit blad. Kom wel, groten onder elkaar, kan gezellig worden en wij hebben natuurlijk ook weer onze stunt.
- na Mario heeft nu Myrna de pen opgepakt. Ik hoop dat dit uitgroeit tot een maandelijks gebeurtenis zodat mede daardoor ons krantje nog beter leesbaar wordt.

George.

SPEEDO

FINALE

M A A S T R I C H T .

Om 15.45 uur stonden we dan bij het station, Hedda, Bianca, Brenda, Marjolein, Monique W. en onze enige jongen Jan Willem, waren de zwemmers voor Maastricht. Chiny, George en Ron gingen natuurlijk ook mee, om 16.10 uur vertrok de trein, dus moesten we maar naar het perron gaan.

De hele reute me teut met ouders en hond Bonnie (van Marjolein en Ron) stonden daar dan te wachten, waarbij Bonnie nog iets leuks beleefde met een andere hond. Maar eindelijk daar kwam de trein, we namen afscheid en vertrokken.

Na een uurtje of 3 - 4 kwamen we op het station in Maastricht aan, waar we bus 14 namen en die bracht ons keurig voor het hotel "In de Hoof".

We gingen naar binnen en de mevrouw van het hotel pakte de sleutels en wees ons onze kamers.

Eerst kwam onze kamer, die eigenlijk twee kamers waren, er stonden 3 twee-persoonsbedden en daar moesten we in slapen met z'n vijven, Brenda helemaal alleen in zo'n "groot" bed, Hedda met Bianca en Marjolein met Monique, wat de bedden betreft, ze waren prima om te springen.

Als je sprong kwam je bijna met je voeten bij de grond en je stootte je kop zowat aan het plafond, maar ze waren wel smal voor met z'n tweeën.

In de kamer stonden een heleboel grote kasten en daar deden we onze spullen in.

Ons "kaanwerk" deden we natuurlijk in onze nachtkastjes.

Nu verder de jongenskamer, nou ja, kamer, het was een keuken met een twee-persoonsbed.

Het raam van de kamer kon open en ze konden dus de konijnen "pesten" die in de tuin rondliepen.

Boven hun bed (tegen het plafond) was nog een raampje en onder dat raampje een kast waar ze opklommen en 's nachts om 2 uur tegenaan stonden te bonken.

En nu de kamer van Chiny en George, deze twee zaten niet erg ruim, een klein kamertje met een twee-persoonsbed, een kast en een wastafeltje.

Toen we onze kamers gezien hadden gingen we eten, uitstekend eten!!

Een biefstuk bijna net zo groot als je hand met vingers, lekker dat ze waren. We hadden alleen biefstuk en drinken genomen, want we zaten al een beetje vol van het "snaaien" in de trein.

Na het eten gingen we naar bed, we hebben niet veel geslapen geloof ik.

Om 2 uur, om 4 uur, om 5 uur, om half 6 en om een uur of 7 waren we wakker, maar goed, om half 8 komt George binnenlopen om te zeggen dat we niet om half 9 maar om 9 uur gingen eten.

Nou, wij vonden het allang best.



De jongens kwamen aanrennen met kussens, dus wij moesten het ook maar doen. De lampen bleven nog net hangen, maar goed.

Om 8 uur komt George weer binnenlopen en zegt: "Om half 9 eten, trainingspakken aan en zwempakken mee, want jullie zijn veel te druk om nog een half uurtje op je nest te liggen, tot zo".

Om half 9 zaten we dus aan tafel om te eten, ook dit eten was uitstekend, een ei met brood en beleg en.....thee!, maar je kon ook melk krijgen hoor.

Jan Willem werkt er zo'n 5 à 6 naar binnen, daarentegen Brenda maar 1 of 2.

Toen pakten we onze spulletjes en gingen naar de overkant (bushalte).



We gingen naar het zwembad, het was een oud bad en je moest twee trappen af om bij het zwembad te komen, het was wel een lekker bad.

Na een half uurtje een beetje getraind te hebben gingen we weer terug.

Het was inmiddels middag geworden en dus gingen we weer eten en we kregen weer een ei, deze keer had ik een bruine.

Na het eten moesten we een uurtje rusten.

Na de rust pakten we onze koffers in en deden onze gewone kleren aan, we gingen nu weer naar het zwembad maar nu voor de wedstrijden.

Hedda, Bianca, Jan Willem, Marjolein en Brenda moesten zwemmen.

Ze hebben hardstikke goed gezwommen waarbij Hedda een tweede plaats had, Bianca en Jan Willem waren 4e, Marjolein was 6e en Brenda was 7e.

We gingen terug, tussen haakjes, onze ouders, behalve de mijne, waren vanmiddag met het eten al gekomen en aten weer, nu hadden we halve kippen, mmmmmmm!

Maar er waren toch nog een paar die een "biefstukkie" namen..

Na het eten mochten degenen die zondags niet meer hoefden te zwemmen nog even naar de t.v. kijken, maar dat wilden ze niet, behalve de twee jongens.

De ouders wilden die avond naar het Casino in Luik gaan, geloof ik, Chiny moest toen oppassen, nou ja, oppassen, we hebben haar volgestopt met toffees en dróp en zo deed ze wel wat voor ons.

We hadden een paar potjes "liegen" gedaan op Brenda haar bed, maar de ouders waren nog niet weg, dus George ook niet, hij kwam binnen en iedereen duikt gelijk onder de dekens.

Nou, toen hebben we een "nachtkusje" van George gehad en deze keer ook van Chiny. Deze nacht was beter en we waren niet één keer wakker geworden. 's Morgens kwamen de jongens weer aansjouwen met die kussens. Allee, tand door de lip van Marjolein, nou toen zijn we er mee opgehouden en ons gaan aankleden want het was etenstijd. We hadden even de koffers voor die middag ingepakt en de kamer een beetje opgeruimd. Etenstijd!!!

We zitten aan tafel, weer een ei en weer thee, maar deze keer ook melk.

Na het eten gingen we weer terug naar het hotel en bedachten om verstoppertje te doen, link joh!, je kon helemaal naar boven en we hadden een andere gang ontdekt die naar de kamers van de ouders leidde (anders moet je helemaal omlopen).

In een tussenpauze zag Hedda de hoteljongen voorbij lopen en vroeg aan Brenda om hem te roepen, Brenda riep en hij kwam. Wij vroegen of hij meedeed en dat deed hij. Hij had zich verstopt in het keukenkastje van een keukentje waar allemaal opgestapelde stoelen stonden en niemand vond hem natuurlijk.

Na het verstoppertje spelen gingen we naar het zwembad voor de wedstrijden, alleen Brenda en Hedda hoefden niet meer te zwemmen. Ook deze keer was het raak, Marjolein werd tweemaal 6e en gisteren ook al 1 maal, Bianca ook 6e en Jan Willem was eigenlijk 8e maar hij was gedist. Monique was 4e.

Na deze wedstrijden gingen we weer naar huis maar nu met de auto's, we werden ingedeeld en vertrokken en om een uur of half 9 was iedereen wel thuis.

=====

EEN VERHAALTJE APART. (bestemd voor de jongste leden.)

=====

WITSTAARTJE WILDE PAASHAAS WORDEN.



Aan de rand van een bos woonde Witstaartje, een klein konijntje.

Zijn velletje was lichtbruin, behalve zijn staartje, dat was wit. Daarom hadden vader en moeder Konijn hem Witstaartje genoemd.

Witstaartje had een heel grote wens, hij wilde Paashaas worden. O...., wat zou hij dat graag willen.

Bijna iedere nacht droomde hij, dat hij prachtig gekleurde paaseieren bij de mensen rondbracht.

Vader en moeder konijn hoorden al die enthousiaste verhalen van hun zoon aan en ze schudden hun kopjes.

" Moet je nu eens luisteren Witstaart", zei Vader.

" We begrijpen best dat jij dolgraag Paashaas wilt zijn, maar je bent nog veel te jōng. Echt je moet nog een paar jaartjes wachten hoor."

Witstaartje was heel verdrietig geworden.

" Ik wil helemaal niet wachten tot ik groot ben. Ik wil dit jaar met Pasen Paashaas zijn." dacht hij.

Op een dag gingen vader en moeder boodschappen doen.

Witstaartje lag rustig te slapen, tenminste dat dachten ze.

Nauwelijks waren ze weg of Witstaart sprong uit zijn bed.

" Heerlijk zo alleen thuis", dacht hij.

" Nu kan ik doen wat ik wil."

" Vandaag ga ik naar het huisje van de Paashaas om te vragen of hij me wil zeggen hoe ik een goede Paashaas word."

En zo kwam Witstaart in het bos, maar hoe hij ook zocht, het huisje kon hij nergens vinden.

Steeds verder ging hij het bos in en Witstaartje begon het nu toch wel griezelig te vinden.

Al uren rende hij rond, het begon warempel al donker te worden.

" Ik ben niet bang hoor, he....lemaal niet bang," zei hij stoer tegen zichzelf.

" Ik wil toch zeker Paashaas worden en die zijn nooit bang."

Eindelijk zag hij in de verte iets wat op een huisje leek. Snel rende Witstaartje er heen en ja hoor daar stond het huisje van de Paashaas.

Bibberend klopte Witstaartje op de deur, want nu was het grote moment gekomen.

Maar hoe hij ook klopte er werd niet opengedaan.

De Paashaas was niet thuis.

Wat moest Witstaartje nu doen, het was helemaal donker en hij kon nu vast de weg niet meer terugvinden.

De bospadjes leken in 't donker allemaal zoveel op elkaar.

Witstaartje ging op het stoepje voor de deur zitten en begon zachtjes te huilen.

De tranen rolden over zijn konijne-snuitje.

Wat was hij bang zo alleen in het bos, had hij nu maar geluisterd.



Tegen de avond waren vader en moeder konijn thuisgekomen.

"Hé, dat is raar", zei vader.

"Zie je dat vrouw. De deur staat open."

Moeder schrok geweldig en ging bevend naar binnen.

"Hier is iets niet pluis", dacht ze.

Vlug ging ze naar het slaapkamertje van Witstaartje.

Zijn bedje was leeg.

"O, vader, vader. Witstaartje is er niet."

"Wat zou er gebeurd zijn?"

Ook vader beefde van kop tot staart.

"Ik zzz....zal de burens halen."

"Houd je maar kalm moeder, we vinden hem vast wel."

Even later gingen vader en de andere konijnen op pad.

Ze liepen naar alle kanten en zochten tot in de donkerste hoekjes van het bos. Behalve..... op de plek waar Witstaartje zat weggedoken.

Bedroefd en moe kwamen ze tegen de morgen weer terug.

Ze gingen met zijn allen aan tafel zitten om te bespreken, wat ze verder zouden doen.

Intussen was de Paashaas ook thuis gekomen. De hele nacht had hij doorgewerkt. Over een paar dagen was het Pasen en dan moesten alle paasieren zijn rondgebracht. Moe, maar tevreden viel hij in slaap.

Midden in de nacht werd hij opeens wakker, wat hoorde hij toch voor een geluid. "Het is net of ik iemand hoor huilen", dacht hij. Ja..... hij hoorde het toch goed. Snel rende hij zijn bed uit om te kijken waar het geluid vandaan kwam. Hij opende de deur en vond

Witstaartje huilend in elkaar gedoken. "Wat doet zo'n klein konijntje hier alleen in het donkere bos", vroeg de Paashaas vriendelijk. Maar van het huilen kon Witstaartje helemaal niets zeggen.

Toen pakte de Paashaas hem op en bracht hem naar binnen. Daar vertelde Witstaartje het hele verhaal.

"Wat zullen jouw vader en moeder ongerust zijn."

"Vertel me maar waar je woont, dan breng ik je snel naar hun toe."

Wat waren vader en moeder konijn blij dat alles zo goed was afgelopen.

En Witstaartje, die beloofde nog nabibberend, dat hij zou wachten tot hij groot genoeg zou zijn; maar dan werd hij toch.....

" P A A S H A A S "



A.C.



KRIJG DE KRIEBELS!

Heb jij dat nu ook? Zo half december dat je geen taai-taai meer lust? Zo eind december dat je geen kerstkrans meer kunt zien? En zo begin januari dat de olieballen je neus uitkomen? En toch elk jaar november zie je weer reikhalzend naar deze lekkernijen uit!

Waar ik nu zo'n last van heb is, dat als het ijs gesmolten is, de zon wat langer gaat schijnen en de lentewind nieuwe voorjaarsgeuren naar m'n neus voert, dat ik dan de KRIEBBELSSS krijg!

Dan moet ik lopen, lopen steeds maar lopen om die kriebels af te schudden. Als jij dat nu ook hebt dan gaan we nu samen eens aan de 80 denken. Welnee malle meid, natuurlijk zijn we nog geen tachtig (ik zie me al zitten met een

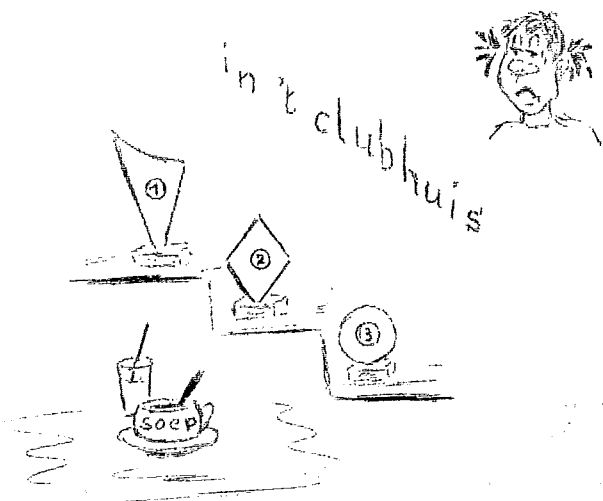
kanarie-piet en een warme stoof) nee, we zijn jong en hebben het over de "Kennedy-Mars". Ik proef de sfeer al weer helemaal.

's Morgens om 4 uur schuift er een groep "dauw-trappers" de nacht in en valt er een huivering in het lege clubhuis, als in een gezin waar de grote kinderen zijn uitgevlogen.

Maar dit duurt slechts even, want de posten moeten bevoorraad worden en over een paar uur start de 30 en dezelfde energie en taai uithoudingsvermogen, die de deelnemers bezielt, moet op de helpers overstralen en tot het einde blijven stralen om elke loper te begeleiden en op te vangen.



's Middags is er de rustpauze in het clubhuis, die door de helpers niet als zodanig wordt ervaren en ook 's middags, tot in de avond, is er het binnendruppelen van de dood vermoeide deelnemers, wier van pijn vertrokken gezicht weer helemaal opklaart bij de ovatie, het bad, soep en de prijsuitreiking. Ja jongens, dat is het helemaal! Jij loopt, uur na uur, van de ene post naar de andere, langs een prachtige voorjaarsroute en kunt aan het eind van de dag terugzien op een unieke prestatie!



Maar dit vereist dan ook wel enige voorbereiding!

Als je vorig jaar de 30 hebt gelopen dan kun je je met enige fantasie voorstellen wat de 80 wil zeggen.

Als je nog nooit een lange afstand hebt gelopen, begin dan eerst eens met de 30.

Wat je ook moet doen, nu al dagelijks vóór het naar bed gaan je voeten insmeren met b.v. een mengsel van glycerine en kamferspiritus.

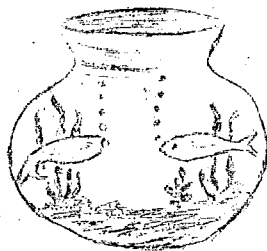
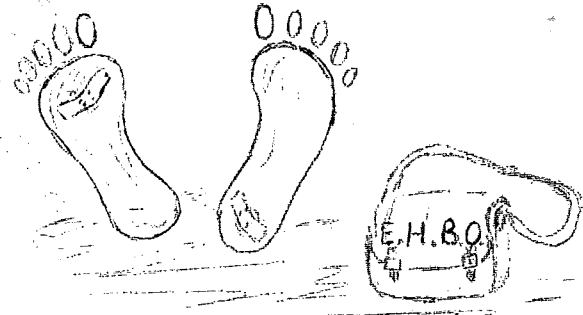
Je gaat ook eens wat trainen en kijken op welke manier je het makkelijkst loopt en het het langste uit kunt houden. Zorg voor goed passend schoeisel en het liefst wollen sokken (zonder stoppen of harde plekken).

Verschijn goed uitgerust aan de start en neem een regenjas, brood, extra schoenen en schone sokken mee.

Stop dit allemaal in een goed afsluitbare tas en wij zorgen ervoor dat op elke post waar je langs komt, jouw bagage aanwezig is (denk aan een label met je inschrijfnummer erop bij de start te vragen!).

Zij die een geldige reden hebben om NIET mee te lopen, kunnen zich melden om te helpen in het clubhuis of op de posten, voor het laatste liefst met auto.

DOEN, DIREKT MELDEN BIJ: Hr. C. de Groot of
Hr. C. Modder.



ik wil een nieuw clubhuis.

Limiettijden Nationale Kampioenschappen 1976.

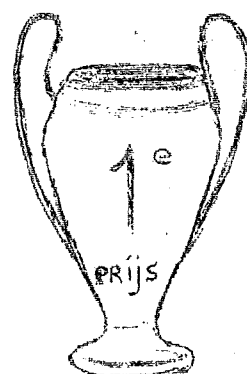
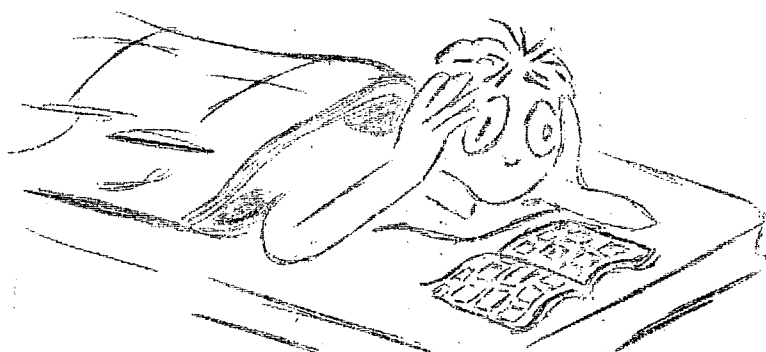
<u>meisjes.</u>	onder 10	onder 12	onder 14	onder 16	dames
100 vrij	1.22.0	1.11.0	1.06.0	1.05.0	1.03.0
200 vrij			2.25.0	2.21.0	2.17.0
400 vrij	6.09.0	5.24.0	5.02.0	4.56.0	4.43.0
800 vrij			10.28.0	10.14.0	9.48.0
100 school	1.41.0	1.31.0	1.26.0	1.25.0	1.23.0
200 school			3.05.0	3.02.0	2.56.0
100 rug	1.32.0	1.22.0	1.17.0	1.14.0	1.12.0
200 rug			2.44.0	2.39.0	2.32.0
100 vlinder	1.40.0	1.22.0	1.16.0	1.13.0	1.10.0
200 vlinder			2.51.0	2.43.0	2.34.0
200 wissel			2.45.0	2.40.0	2.35.0
400 wissel			5.49.0	5.42.0	5.28.0
4 x 100 vrij				4.34.0	4.26.0
4 x 200 vrij					9.34.0
4 x 100 wissel				5.08.0	5.04.0

<u>jongens.</u>	onder 10	onder 12	onder 14	onder 16	heren
100 vrij	1.21.0	1.10.5	1.04.0	1.00.0	58.0
200 vrij			2.21.0	2.11.0	2.06.0
400 vrij	6.07.0	5.24.0	4.56.0	4.42.0	4.29.0
1500 vrij			19.28.0	18.40.0	17.49.0
100 school	1.41.0	1.32.0	1.23.0	1.18.0	1.16.0
200 school			2.59.0	2.51.0	2.46.0
100 rug	1.31.0	1.21.0	1.14.0	1.10.0	1.07.0
200 rug			2.40.0	2.31.0	2.24.0
100 vlinder	1.40.0	1.23.0	1.14.0	1.08.0	1.04.0
200 vlinder			2.45.0	2.37.0	2.24.0
200 wissel			2.40.0	2.30.0	2.24.0
400 wissel			5.38.0	5.24.0	5.09.0
4 x 100 vrij				4.16.0	4.02.0
4 x 200 vrij					9.02.0
4 x 100 wissel				4.50.0	4.33.0

Deze limiettijden moeten gezwommen worden tussen 1 April en 20 Juni a.s. op een 50 meter baan.

4 april 1976	Beverwijk	18.00 uur	Kringwed. met limieten.
11 april 1976	Beverwijk	17.30 uur	Kringwed. met limieten.
2 mei 1976	Beverwijk	16.30 uur	Kringwed. met limieten.
16 mei 1976	Beverwijk	13.30 uur	Kringwed. met limieten.

Kringkampioenschappen op 9-, 12-, 13-, 16-, 19-, en 20 Juni 1976.



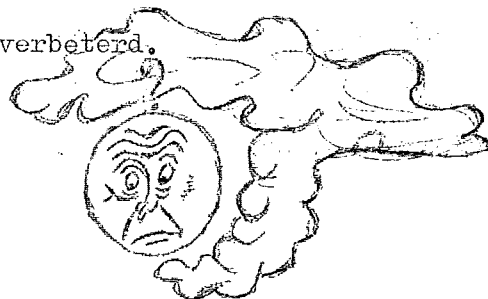
Uitslagen van de gemiddelde tijden die op de verschillende afstanden in "De nacht van Zaanstad" gezwommen werden.

	200 m.	400 m.	800 m.	1.000 m.
René Kuyer	2.43.0	5.57.0	12.17.0	15.21.0
Linda Boekelaar	2.50.0	6.11.0	12.33.0	
Lia van der Ham	2.44.0 (P.R.)	5.55.0	12.12.0	15.17.0
René Modder	2.36.0	6.04.0	12.29.0	
Yvonne Vaars	2.54.0	6.08.0	12.40.0	
Agnes van Loon	2.52.0	5.52.0	11.55.0	14.53.0
André Visser	2.33.0	5.10.0 (P.R.)	10.34.0	13.23.0
Alfred Kuyer	3.18.0	7.05.0	14.19.0	
Rob van der Steen	2.24.0 (P.R.)	5.22.0	10.56.0	13.43.0
Hans van Vâstenhoven	2.23.0	5.06.0	10.19.0	12.56.0
Bart Brieffies	2.13.0	4.46.0	9.47.0	12.19.0
Chiny Kok	2.25.0	5.08.0	10.20.0 (PR)	12.55.0 (C.R.)
Mario Modder	2.27.0 (P.R.)	5.02.0	10.13.0	12.50.0 (P.R.)
Gé Wildschut	2.30.0 (P.R.)	5.11.0 (PR)	10.27.0	13.08.0 (P.R.)
Arie van der Steen	2.30.0	5.15.0	10.44.0	13.30.0

Mer werden 9 persoonlijke en 1 clubrecord verbeterd.

=

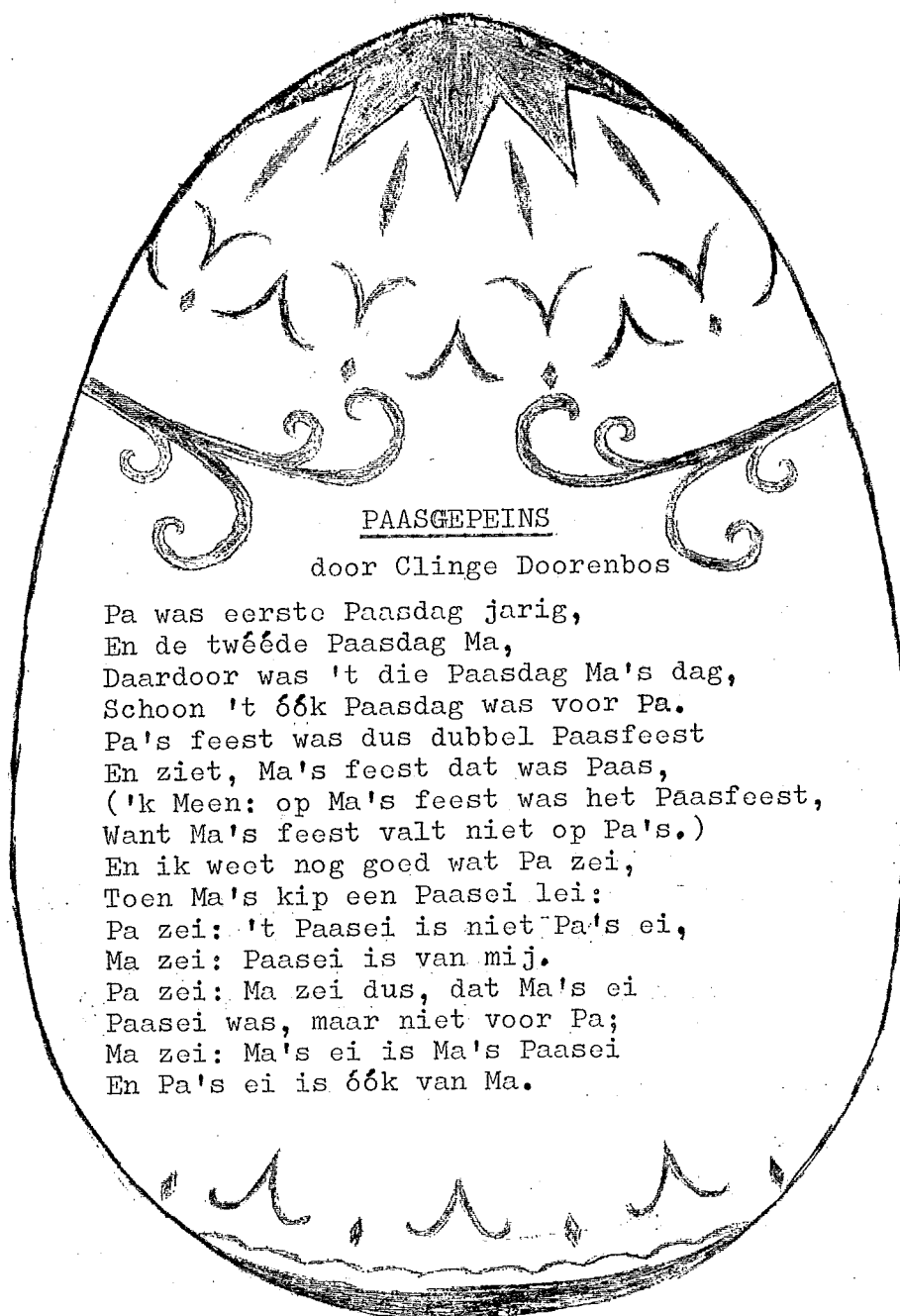
=



"Zwemmen in de nacht?"

"Wie heeft zoiets bedacht?"





PAASGEPEINS

door Clinge Doorenbos

Pa was eerste Paasdag jarig,
 En de tweede Paasdag Ma,
 Daardoor was 't die Paasdag Ma's dag,
 Schoon 't óók Paasdag was voor Pa.
 Pa's feest was dus dubbel Paasfeest
 En ziet, Ma's feest dat was Paas,
 ('k Meen: op Ma's feest was het Paasfeest,
 Want Ma's feest valt niet op Pa's.)
 En ik weet nog goed wat Pa zei,
 Toen Ma's kip een Paasei lei:
 Pa zei: 't Paasei is niet Pa's ei,
 Ma zei: Paasei is van mij.
 Pa zei: Ma zei dus, dat Ma's ei
 Paasei was, maar niet voor Pa;
 Ma zei: Ma's ei is Ma's Paasei
 En Pa's ei is óók van Ma.

OP EEN KREEFT

Er was te Rotterdam een kreeft,
 die steeds 'ik hebt' zei voor: 'ik heeft.'
 'En dat, zo zegt een Amsterdammer,
 is daarom zo bijzonder jammer
 omdat het toont welk wanbegrip
 men daar van werkwoordvormen hib.'

A.C.

Verslag Maastricht 13 en 14 maart 1976.

Na een voorspoedige reis kwamen we 's middags om 12 uur in Maastricht aan. De kinderen (die een dag eerder o.l.v. Chiny en George vertrokken waren) bleken reeds aardig ingeburgerd te zijn en waren niet erg enthousiast ons te zien.

George regelde meteen met de hotelhouder een lunch voor ons, die erin ging als koek.

Toen konden we ons even terugtrekken, de kinderkamers waren strikt "taboe", want daar werd gerust.

Met de bus van 2. uur werd er naar het zwembad getogen, het was tjokvol (inclusief een hoempa-orkest) en zowaar hadden we de beste plaatsen, al vonden sommigen de papierjes met "gereserveerd" erop thuis nog in hun zakken.

De wedstrijden verliepen vlot en succesvol.

Brenda beet de spits af, zodat Joop verder tot rust kon komen.

Na afloop in de beste stemming terug naar het hotel, sommigen met kleren nog over de arm om de bus maar te halen.

Na een zeer geanimeerde maaltijd, zetten de kinderen, aangevoerd door de hotelhouder en niet minder door George, het hele hotel op stelten.

Na het avondeten trok iedereen zijn "bal-kostuum" aan en kwamen de kaarten te voorschijn.

5 mannen nokten af per taxi (de vrouwen wilden per sé niet mee, want we gingen toch niet dansen) naar het Casino in Luik.

Daar aangekomen bleek de toegang geweigerd te worden, omdat het "Bal-kostuum" (zonder das) niet netjes genoeg was.

Gelukkig was er nog een café open waar 2 flipperautomaten stonden.

Via de hotelhouder werd de taxi terug geroepen en de achterblijvers ingelicht. (en een lol dat die hadden)

Na een ware "dodenrit" over de Belgische Kasseien en door Maastricht, kwamen we heelhuids in het hotel aan.

George hoorde daar nog even terloops de vitslag van een polo-wedstrijd en zijn mond werd gesnoerd met enige stukken kaas.

Toen ter bedde.

De volgende morgen om 7.15 uur werd de verjaardag van Jan Willem ingeluid.

Na het ontbijt vernamen we dat op de jongenskamer 's avonds "trampoline-wedstrijden" gehouden waren, hetgeen resulteerde in een "doorgezakt" bed.

's Morgens gewandeld en Jan Willem's verjaardag met vlaai gevierd.

's Middags weer naar het bad (want daar kwamen we toch voor) en onze plaatsen waren nog open, we werden zelfs geflankeerd door een Maastrichter hoogwaardigheidsbekleder.

Ook de fam. Stam, Menno en Annemarie waren ter plekke om het peleton aan te vuren.

Ook deze dag verliep verder succesvol.

Daarna huiswaarts, tevreden en voldaan.

Rest ons nog George te complimenteren met de behaalde resultaten en te bedanken voor de goede zorgen aan ons en de ploeg besteed.

Fantastisch!

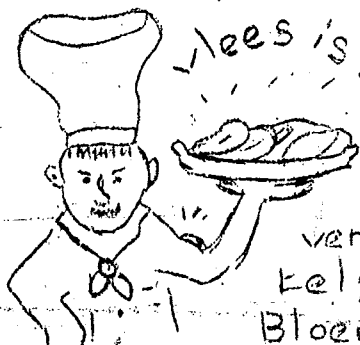
P.S.

In Maastricht lopen nog enige schuchtere, maar wel lieve konijnen rond, die op een tehuis wachten.

van Es

Slagerij.

voor
eerste
klas
vlees!!



vlees is KRACHT!

verbindingsweg
tel:
Bloemendaal.

Sporthuis.

Pim Janssen

de eerste
Prijs



op
zwemb gebied.

Njord leden 10% korting!

Wegenbouw bedrijf

Verdam.



haarlem.

Heiloo.

Tel: 072-34968

Geen pardon..!!
met

de meest
uitgelezen
collectie

Pardoen.

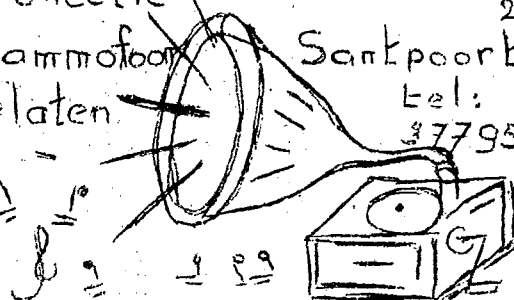
hoofdstkraat
224

Grammofoon
Platen

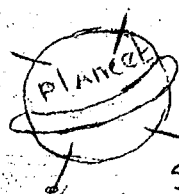
Sankpoort

tel:

377957



Terras "De Planeet"



tijdens het
zwemmen van
uw pupil,

staan wij achter
het buffet niet
stil!

mevr.
smit

koffie- frisdrank-
en ijs!!

Ten Wolde.

slagerij

1e

Let op onze
aanbiedingen!

klas



skuyvensant-
skraat 63

en
vleeswaren!

tel: 255705.

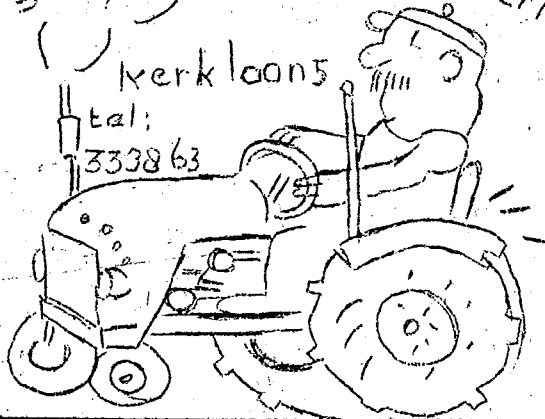
H. Bouwens .b.v. = O =

sloot - maai - baggerwerk

verklans

tel:

333863



Geen zin om te
lopen?

fiets van Put kopen.

alle merken brommers

byzantium str. 26-28

tel 313301

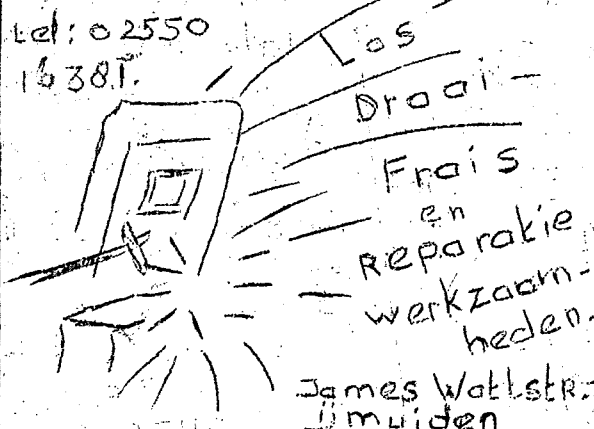
HAARLEM.

Wildschut .b.v.

voor al uw

tel: 02550

16381.



James Wattstr. 7
Dmuiden

J. Selmeijer

stukadoorb企业.

stuverskr. 16

tel 315023

voor al uw



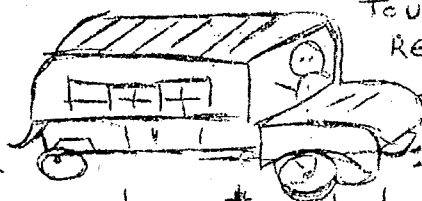
klusjes



Met z'n alle een clagje
uit de sleur, bus van

Kerkman

voor de deur!!



Touringcar.
Reisbur.

Oonk

2560

Zandvoort - tel: 02504

Silk - screen

wij vervaardigen

stickers

tot Mak: formaat.

Heerhugowaard.

tel: 02207-15762