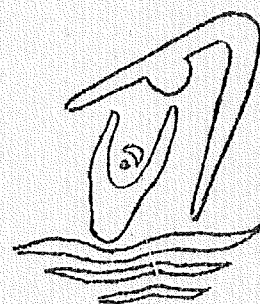
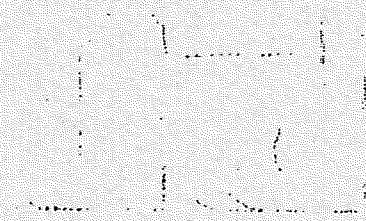
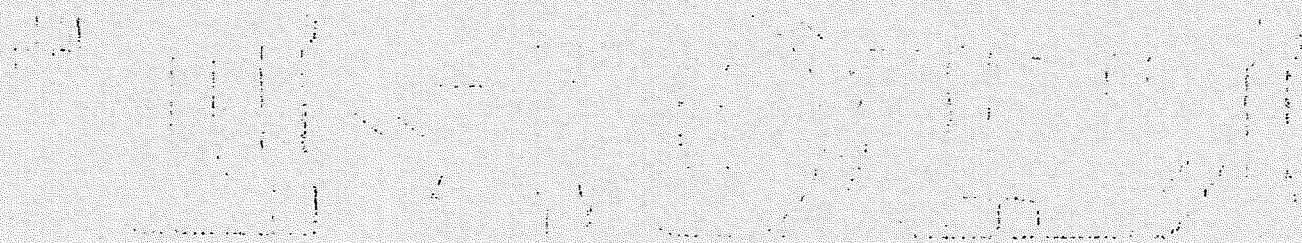
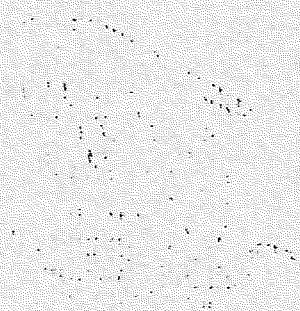


11/78



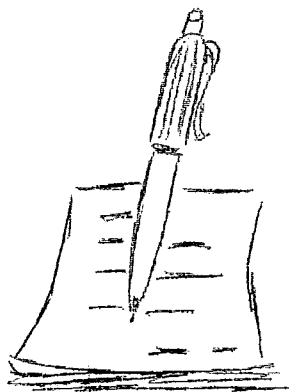
עֵלֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

לְעֵלְךָ



november 1976.

R E D A K T I E - K R A B B E L .



In oktober j.l. werden de jaarlijkse klubkampioenschappen gehouden.

Bij de dames wist Chiny haar titel te prolongeren, terwijl bij de heren, door afwezigheid van de kampioen van vorig jaar, de titel naar Bart ging, van harte proficiat!

De derde ontmoeting in de Jeugd-Zwemcompetitie, alsmede de eerste ontmoeting in de Verenigings-Competitie zijn ook inmiddels weer verzwommen.

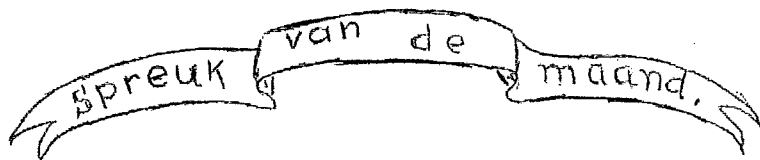
Het bijzonder hoge aantal verbeterde persoonlijke records in oktober toont dus wel duidelijk aan dat Njord ook op de kortere afstanden goed meedraait.

Voor de tweede keer dit jaar heeft een trouw Njord-lid voor een halfjaar afscheid van ons genomen, wij wensen haar een bijzonder prettige tijd in Australië toe en hopen haar, bij haar terugkeer, weer in ons midden te zien.

de redactie.

Redactie-leden:

Hr. C. de Groot
Hr. P. Stam
Mevr. G. Modder
Mevr. A. Cornet
Alfred Kuyer



Niets wordt zo algemeen geprezen als mooi weer.

Dat komt omdat men dit zonder jaloezie kan prijzen.

Nieuwe leden tot 1 November:

Marcel de Wit 28.9.70 Centaurusstraat 22 zwart

Onze jarige leden in November:

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Karen de Haan | 8. Eric de Haan |
| 2. Martijn Belle | 9. Mario Modder |
| Marc Pethke | 18. Jenny v.d. Horst |
| Annet ten Wolde | 21. Ignace Wigman |
| 3. John v.d. Belt | 22. mevr. D. v.d. Aardweg |
| Marcel v.d. Pol | 24. Audrey van Geldorp |
| Henk Rookhuiszen | 25. Martin Gelaudie |

Onze jarige leden 22 December: 1931:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. hr. B.Gebhardt | 12. Sandra Thijssen |
| Marianne v.d. Zwan | 17. Richard Collignon |
| 2. Mariëlle Schmidt | 23. Yvonne Vaars |
| 5. Frits van Kampen | 24. Ilse Ducro |
| 7. Koen Sohl | 25. hr. R.Phaff |
| 8. Arnoud Cornet | 26. Loes Jongeling |
| Ronald v.d. IJssel | 27. Shirley Slierings |
| 9. Karin Rookhuiszen | 28. Marijt Schaab |
| 11. hr. A.Ennik | 30. Christel Roos |
| Arthur Kleintjens | 31. Helga Vos |
| 12. Liesje Jansen | |

A T T E N T I E ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

Wil men in 1977 niet meer meedoen met zwem- en/of polo-wedstrijden,
dan dient men dit op te geven vóór 1 December a.s. bij mevr. Sieverding.

Het Bestuur.



Portsmouth, oktober 1976.

Hallo beste allemaal,

Zo, even een klein krabbeltje om jullie een beeld te geven hoe wij de eerste paar weken "gevaren" zijn.

Dit begon zo:

Hr. Ms. Tjerk Hiddes in STANAVFORLANT.

(vlooteneheid van diverse naties
op oefening in Navo-verband).

Op 19 juli j.l. vertrok Hr. Ms. Tjerk Hiddes voor zes maanden naar Stanavforlant.

Alvorens het zover was bracht de Commandant Zeemacht Nederland een afscheidsbezoek aan onze Commandant en sprak hij de bemanning toe via de scheepsomroep. Het laatste uur voor het vertrek had de scheepsband, spelende op het Seacatdek, zowel achterblijvenden als vertrekkenden met muziek opgevrolijkt. Uitgeleide gedaan door vele "afduwers", waaronder oud-bemanningsleden, verliet de Hr. Ms. Tjerk Hiddes de haven van Den Helder.

Het begin van de reis was een feit.

Allereerst koers oost: "Heading for Kiel", daar zou voor ons in de ochtend van 20 juli ontmoeting met het verband plaats vinden.

's Nachts werd het Kielerkanaal genomen en de volgende dag op de rede van Kiel op en neer gevaren.

Rond koffiedrinken was het zover, het verband kwam naar buiten en wij konden aansluiten.

Tussen de Deense eilanden door werd die dag opgestoomd naar onze oefengebieden voor de volgende twee weken: Het Kattegat en het Skagerrak.

Ook voor de boordvlieger was dit een heuglijke dag; hij maakte zijn duizendste deklanding!

In de eerste week kregen wij bezoek van de Commander Standing Naval Force Atlantic, die een hele dag aan boord van de Hr. Ms. Tjerk Hiddes verbleef.

Nadat tijdens koffiedrinken de officieren persoonlijk waren voorgesteld aan de Commodore, sprak deze vervolgens de gehele bemanning toe op het helicopterdek.

Hij wees ons onder meer op het grote belang van de STANAVFORLANT als multi-nationale vloot en heette Hr. Ms. Tjerk Hiddes welkom in de "force", bestaande uit HMS "Norfolk", FGS "Bayern", HMCS "Huron", USS "Truett", PNS "Almirante Magelhaes Correa" en de onderzeeboten HDMS Nordkaperen en FGS "U 24".

Later die dag werd de Commodore in het onderofficiersverblijf door de chef d' equipage ontvangen en maakte hij kennis met de onderofficieren.

Het eerste weekend was meteen een "doorbijtertje", want het werd op zee doorgebracht.

Er werd trouwens gedurende de gehele eerste twee weken stevig geoefend.

D I P L O M A - Z W E M M E N op 24 October in Stoop's Bad.

Een groot aantal leden nam hieraan deel en legde het examen af voor de diploma's A. en B. en de zwemvaardigheidsdiploma's I, II en III

Eén kandidaat werd afgewezen voor zwemvaardigheid I en twee voor II.

Geslaagd voor A.:

Michel Bindels
Fabienne v. Grevenstein
Karin de Haan
Claudia Hartog
Frank den Hertog
Irene Hoff
Marijke Kossen
Linda Kramer
Edith de Munk
Jacqueline Schmidt
Mariëlle Schmidt
André Vink

Geslaagd voor B.:

Ingrid Bakker
Ronald van den Bogaardt
Bianca van Dansik
Karin Hoff
John Jansen
Arthur Kleintjens
Frank Looy
Karin Steenbergen
Esther Stevenhagen
Marianne Uithoven
Barbara Wassenaar

Geslaagd voor zwemvaardigheid I:

Michael van Bakel
Robin Baks
John v.d. Belt
Jeroen Burgers
Marcel Bijster
Roeland de Groot
Agnes van Loon
Sandra de Munk
Ron Schouten
Sanne Verdam
Ria Willemse
Annet ten Wolde

Geslaagd voor zwemvaardigheid II:

Myrna Baks
Bianca van Bilderbeek
Monique Bouwens
Arnoud Cornet
Pieter de Geus
Daniëlle Pardoën
Brenda van Poecke
Marcel Vaars
Rob Verbeeck
Hedda Verdam
Monique Wildschut

Geslaagd voor zwemvaardigheid III: Annemarie Gozeling

Het bestuur feliciteert hiermede alle geslaagden en instructeurs en instructrices.

Het is een fantastisch resultaat!!!

B A D G E L D per 1 Januari a.s.:

Van de gemeente ontvingen wij bericht dat per 1 Januari 1977 de tarieven voor het zwembad "De Planeet" worden verhoogd.

Voor de club-uren op Donderdag en Zaterdag betaalt ieder lid dan f. 2.25 in plaats van f. 2.--. Het terraskaartje blijft f. 0.55

De trainings-abonnementen gaan dan f. 129.50 kosten in plaats van f. 120.--

Huurt onze vereniging het bad voor wedstrijden dan bedragen de kosten f. 203.80 per uur.

S l u i t i n g Planeet:

Op eerste en tweede kerstdag is het bad de gehele dag gesloten.

Op oudejaarsavond om 16.00 uur.

Nieuwjaarsdag de gehele dag.

In het laatste klubblad werd gevraagd om een bijdrage te leveren en het blad met wat leesbaars te vullen.

Hierbij wil ik dat doen om zo het een en ander over training in het algemeen proberen uit te leggen.

Nu als men leest over mensen die een bepaalde sport gaan bedrijven, hoort men altijd over training spreken, maar wat is dat nu eigenlijk, dat is niet zo moeilijk want het is de bedoeling door bepaalde oefeningen het lichaam in goede konditie te krijgen en de spieren te sterken voor de sport die men gekozen heeft.

Dan spreekt men van "opbouwende training"; dit gebeurt dus bij ons iedere zaterdag en zondag in het duin.

Dit is een training die je spelenderwijs moet doen, met af en toe een wedstrijd-element erin.

Deze behoeft dus niet altijd gericht te zijn, want de boog kan niet altijd gespannen zijn.

In zo'n "opbouwende training" behoren tijden en dergelijke "taboe" te zijn omdat tijden het bevrijdende en begeesterde aan dit soort trainingen afbreuk doen, want waarom gaat men de "vrije natuur" in?, om zich zelf helemaal uit te leven en bevrijd te zijn van de sleur van school, bedrijf, kantoor en huishouding, kortom de zorgen van alledag.

Er moet dus op zijn tijd gedold en gelachen worden, want juist door de ontspannen en ongedwongen sfeer krijgen de mensen aardigheid in de te verwerken oefenstof.

En na zo'n "opbouw-periode" krijgt men dan de "gerichte training", dus de "specialisatie", dit wil zeggen dat een maximum aan konditie samen moet gaan met een uitgebalanceerde techniek.

Hiervoor heeft men trainers nodig, deze behoren de beoefenaars op hun fouten te wijzen, want heeft men bijv. nooit leren lopen dan zal men later ook nooit een hardloper worden.

En zo is het in iedere sport, wil men ooit iets bereiken in welke sport dan ook, dan is een eerste vereiste de sport "technisch" onder de knie te krijgen en dan pas kan men gaan spreken van vorderingen en rekords halen.

Dan komt er nog een groot punt bij: Als men iets doet moet men altijd streven naar perfectie, want denk nooit ik ben er al of ik kan dat al.

Hier maken de meesten de grote fout van "zelf overschatting" en wat stelt het eigenlijk voor als de een harder loopt, fietst of zwemt als een ander.

Iemand die minder "begaafd" is kan vaak meer plezier beleven aan zijn sport dan iemand die "beter" is, want die moet zich altijd "waar" maken.

Dus als je er naar streeft een "groot" sportmens te worden, toon dit dan ook aan de buitenwereld door je sportief te "gedragen".

Nogmaals, als iemand niet alles leert wat er geleerd moet worden, hij of zij zal altijd blijven hangen in de grauwe massa der vergetelheid, want alleen zij die er zin, tijd en een groot brok zelf-discipline voor op kunnen brengen, zullen het genoeg kunnen smaken een goed en hopelijk een groot sportmens te worden.

Frans Vaars.

Na bovenstaande inleiding over training in het algemeen wilde ik, wie ben ik eigenlijk, iets proberen uit te leggen over technische problemen.

Men heeft 2 soorten sportbeoefenaars, de kracht-figuur en de sooplesse-figuur. Kracht-figuren zijn zeer geschikt voor "duurwerk".

Hiermee ben ik dan op mijn stokpaardje, door te verklaren dat de sprint de basis is van "alle" sporten.

Want bezit men niet de gave van de explosie, men zal niet gauw een erepalm wegslepen, want een kracht-figuur zal het moeten hebben van een hoog tempo, afgewisseld met versnellingen, hetgeen veel arbeid vergt plus een sterke geest.

Daarentegen heeft een sprinter het stukken gemakkelijker, want deze kan zich vaak laten "trekken" om in de eindfase toe te slaan.

En het gebeurt ook vaak dat een sprinter, dus een korte afstands specialist, later de grotere afstanden gaat doen.

Dit komt mede doordat er bij sprinters minder gauw de "sleet" in zit en zij vaak een natuurlijker manier van bewegen hebben, kijk maar naar het gekleurde ras op de Olympiade.

Verder hebben sprinters op kracht-figuren voor dat zij de macht van "overwaarde" bezitten.

Als bijv. iemand in de atletiek de mijl (1.650 mtr.) in 4 minuten loopt, hij gemiddeld over de 100 mtr. ruim 14,5 seconden doet, dat wil dus zeggen dat een sprinter die 11 seconden loopt, elke 100 mtr. 3,5 seconden "over" heeft, dus als hij met deze "milers" mee zou lopen, hij in een hoog trainingstempo zou lopen en niet tot op zijn kunnen zou behoeven te gaan.

Dit gaat echter niet helemaal op, omdat een sprinter de macht mist om 1.650 mtr. lang te exploderen en sprinters zijn dikwijls erg nerveus en daardoor makkelijk te beïnvloeden.

Zij hebben dan ook vaak meer begeleiding nodig.

Duurwerkers daarentegen is een soort dat bewuster te werk gaat en vaak tot betere resultaten komt als de raspaardjes omdat zij naar een doel werken en er door "gerichte" training moeten komen, daarom als men ooit wat wil bereiken, train op overwaarde, dus op snelheid.

Dit geldt voor iedere tak van sport, want sprint is de basis.

Frans Vaars.

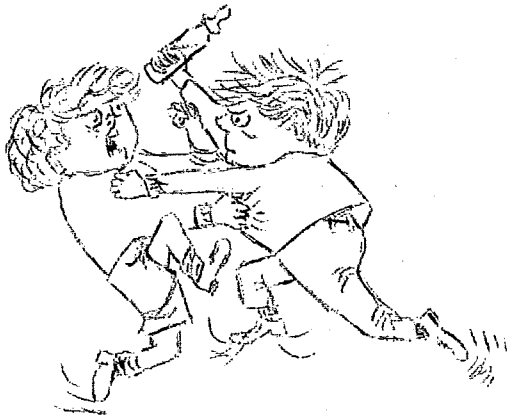
Omdat het voor mij niet mogelijk is om iedereen persoonlijk
gedag te zeggen, wil ik via ons klubblad iedereen de groeten
doen en hoop dat ik jullie allemaal na mijn ± halfjaarlijkse
verblijf in Australië weer op de kluburen kan begroeten.

Verder wens ik jullie veel succes de komende winter en

tot ziens

Yvonne.

KOPIE VOOR HET VOLGENDE KLUBBLAD INLEVEREN VOOR 21 NOVEMBER A.S.



AGNES vertelt "haar" verhaaltje.

Op zaterdag 30 september 1961 werd ik geboren en wel om tien over half elf in de kraamkliniek "Uyt den Bosch". Mijn ouders noemden me "Agnes". Bij mijn geboorte woog ik $7\frac{1}{2}$ pond. Mijn broers hadden altijd ruzie, want ze wilden me allebei graag de fles geven. Toen ik 5 maanden op deze wereld was, kwamen mijn tanden al een beetje naar buiten en ik begon toen al aardig te kraaien, iets dat ik nu trouwens nog niet verleerd ben.

Ik werd al een beetje groot en ik mocht al met mijn 4e jaar naar de kleuterschool, die ik echter weer snel verliet, want met mijn 5e jaar ging ik naar de 1e klas van de "Theresiaschool" aan de Zomervlaart.

Deze school doorliep ik goed, want ik bleef dan ook geen één keer "zitten". Toen ik ongeveer 8 jaar was ging ik zondagsochtends in het Sportfondsenbad op leszwemmen bij de zwemvereniging "Njord".

Om kwart over zeven reed ik dan met de fam. Baks mee naar het zwembad. Na een half jaar begon het me al weer snel te vervelen, want ik mocht niet eens naar een volgend bad, zodat het wel erg lang duurde voordat ik mijn diploma had.

Ik stopte er dus maar gauw mee.

Een jaar verstreek en in die tussentijd had ik mijn diploma gehaald in het "Stoepsbad" bij Mevr. Teeuwen.

Toen kreeg ik er weer helemaal zin in en zocht dus Njord weer op.

De trainingsgroep trainde met Ok in de "Houtvaart", dus ik dook er ook maar tussen met m'n bikini'tje aan. Het was mij weleens te koud, dus glipte ik er een keer tussen uit, zonder dat Ok het zag, hij zei dan ook dat ik niet meer terug hoefde te komen, maar die bui was ook gauw weer over.

De periode met Ok was voor mij weer snel afgelopen, want toen we goed en wel in het binnenbad trinden, nam George het over.

Ik heb nu nog veel plezier in het zwemmen, hoewel het soms moeilijk is om het "vol" te blijven houden als je, wat je tijden betreft, niet vooruit gaat.

Toch hoop ik nog heel lang bij Njord te mogen blijven zwemmen en poloën.



AGNES.



23 oktober 1976.

Njord '59 - W.Z.P.C. (pupillen)

4 - 0

Zaterdagavond konden de jongens hun kunnen vertonen voor eigen publiek.

Weinig verenigingen zijn er waar zoveel "aanhang" hun favorieten luidruchtig aanmoedigen.

De jongens waren zo geladen dat ze, bij het begin, met z'n achten in het water lagen.

Het was een éézijdige wedstrijd.

Samne, de kleinste van het team, opende de score met een afstandschot, Marcel maakte er 2 - 0 van.

Na de rust schoot Roland raak, na eerst diverse keren tegen lat en paal te knallen.

Samne maakte zijn tweede doelpunt en bepaalde tevens de eindstand op 4 - 0.

Als de jongens meer overspeelden en zuiverder zouden schieten, zou het resultaat nog veel mooier zijn geweest.

Jongens, de eerste overwinning is binnen, laat er nog meer volgen.

W. v.d. Pol.

30 oktober 1976 K.Z.C. - Njord '59 (pupillen)

2 - 4

Vol zelfvertrouwen begonnen de jongens de wedstrijd tegen K.Z.C., vorig jaar waren het twee nederlagen, nu moest het anders.

De eerste maal dat Njord de bal kreeg was het raak, Roland ving de bal op en knalde van grote afstand "raak", 0 - 1-

Ook het tweede doelpunt, vlak voor rust, nam hij voor zijn rekening.

Na de hervatting zorgde Marcel voor 0 - 3 en weer was het Roland die voor 0 - 4 zorgde.

Door hard te werken en meer overleg dan in de vorige wedstrijd, werd dit resultaat bereikt.

Jongens ga zo door!

W. v.d. Pol.

Uitslagen gespeelde wedstrijden:

Heren I	Flevo - Njord	5-4	Ads.J. I	Njord - D.W.T.	9 - 2
	Njord - V.Z.V.	2-6			
	D.O.K.- Njord	7-5			
Heren II	Njord - de Ham	5-4	Ads.J.II	K.Z.C.- Njord	2 - 1
	Nept. - Njord	2-11		A.Z.U.- Njord	8 - 3
	Nereus-Njord	8-9	Ads.M.I	de Ham - Njord	2 - 4
	Njord - D.W.T.	8-2		A.Z.U.- Njord	4 - 3
	Njord - A.Z.U.	5-7		Njord - D.W.R.	11 - 0
Dames I	Nereus- Njord	2-6	Ads.M.II	Njord - K.Z.C.	5 - 1
	Njord - de Vest	6-9		de Ham - Njord	1 - 10
	de Vechtstr. - Njord	3-10	Pup.M.	Njord - Aquafit	9 - 0
Dames II	de Meeuwen-Njord	2-6		K.Z.C.- Njord	0 - 5
			Pup.J.	Njord - de Ham	9 - 0
				A.Z.V.D.-Njord	2 - 4
				K.Z.C.- Njord	2 - 4
				Njord - WZPC	4 - 0

W A T E R P O L O op Zaterdag, 23 October 1976 in "De Planeet":

De heren II moesten allereerst aantreden tegen D.W.T. en wonnen overtuigend met 8 - 2

De pupillen-jongens moesten het opnemen tegen W.Z.P.C. en deden het voortreffelijk. Zij versloegen de tegenstanders met 4 - 0

Heren I kreeg een geduchte tegenstander op bezoek n.l. V.Z.V. Het werd geen mooie wedstrijd waarin veel fouten werden gemaakt en menige kans gemist. De eindstand van 2 - 5 verlies getuigt hiervan.

De wedstrijd van heren III tegen Ed-Vo werd afgelast.

Zaterdag, 30 October:

Onze jongste meisjes moesten spelen tegen De Ham.

Keepster: Ingrid Stam en speelsters: Sandra, Hedda, Brenda, Esther, Nicole Bianca en Francisca.

De meisjes trokken goed van leer en maakten de tegenpartij op grandioze wijze in. De ruststand werd bereikt met een voorsprong van 5 - 0 door doelpunten van Bianca 2x; Hedda en Esther.

Na hervatting van het spel kwam er nog een gelijk aantal doelpunten bij en wel door Bianca 2x; Brenda en Hedda, terwijl het achtste doelpunt ontstond doordat de "Ham"-keepster, na een pass van Esther, de bal "doorhaalde".

Heren II tegen A.Z.U.:

Keeper: Ronald Stam (resultaten van de training zeer goed merkbaar)

Spelers: Dick, Rob, Wouter, Henny, Teun, Gé, Bart en Ronald v.d.IJssel

In de eerste speel-periode stond Njord al vlug met 0 - 1 achter, doch Dick maakte de stand gelijk. Door een strafworp tegen Njord kwam de ruststand op 1 - 2

In de tweede periode scoorde Robbie de gelijkmaker.

In de derde speeltijd werd de stand achtereenvolgens 2-3; 3-3 (door Wouter); 3-4 en 3-5

In de slot-fase kwamen er nog vier doelpunten: één voor Njord door Dick; twee voor A.Z.U. en nog één voor Njord.

Verloren wedstrijd dus met 5-7

Advies: laten de spelers toch voortaan hun oogkleppen thuislaten, dan zien ze de bal misschien beter; anders een polo-brilletje!

Meisjes II - Aqueafit:

Keepster: Ingrid Stam

Speelsters: Karin, Monique, Annemarie, Marjolein, Ria, Bianca en Hedda.

Het blijkt dat onze meisjes het beter doen dan de heren want ook deze partij werd met grote cijfers gewonnen: 9 - 0

Een ruststand van 7 - 0 is een stand die weinig meer te vrezen geeft.

Annemarie, Monique en Ria scoorden 2x en Hedda 1x

Na rust kwamen er nog twee doelpunten door Hedda.

Een mooi resultaat dus doch het sluit niet uit dat de meisjes uit deze ploeg veel te vaak zelf willen schieten in plaats van door te zwemmen of de bal over te spelen. Geef de bal af aan een medespeelster, die vrij ligt. Vooral wanneer je zelf haast wel zeker weet dat je naast schiet of recht in handen van de keepster. Polo is een team-sport en alleen bereik je niets! Met deze zwakke tegenstandsters lukte het wel maar wanneer je betere tegen-speelsters krijgt, dan verspeel je enorm veel kansen door egoïstisch te spelen.

Een terras-criticus.

Op 6, 20 en 27 November heeft Njord weer baddienst in "De Planeet".

Wij verwachten weer veel supporters om onze speelsters en spelers te steunen.

voor kwaliteit vlees
en voor fijne vleeswaren
naar **TEN WOLDE**



Stuyvesantstraat 63, H'lem.
tel. 255705

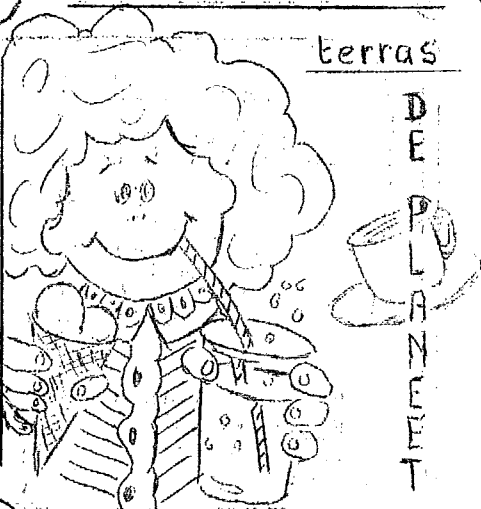
GE WILDSCHUT



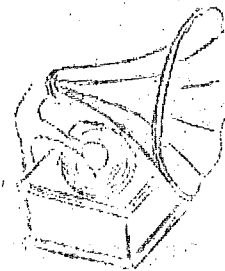
tel: 02550
16381

Las-, draai-, frais- en
reparatie werkzaamheden.

terras



DE
PLANT



ook
liedjes
van
toen

vindt u bij
„**PARDOEN**”

grootste kollektie grammofoon-
platen.
Hoofdstr. 224, Santpoort.

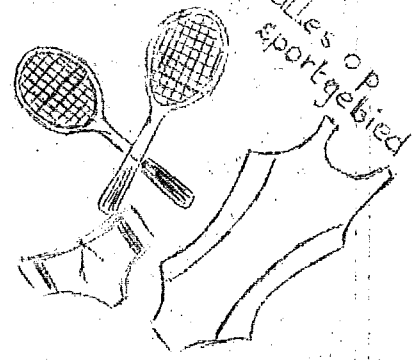


KERKMAN

tel.
02501-
2366

touringcarbedrijf
en reisbureau
Gr. Krocht 20, Zandvoort

PIM JANSSEN

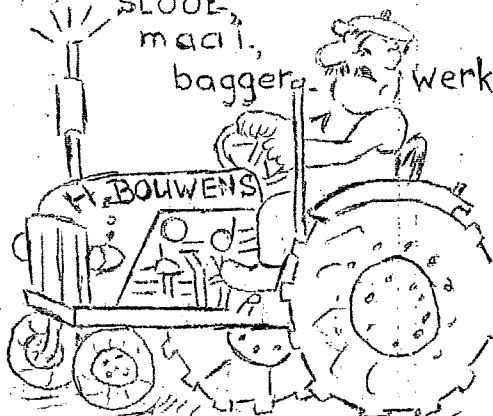


alles op
sportgebied

Njord Leden - 10% korting

machinaal
sloot,
maai,
bagger-
werk

tel. 333863



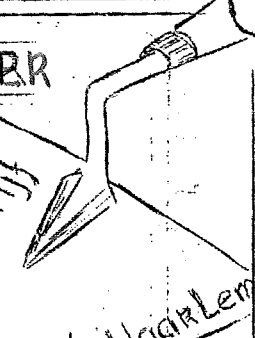
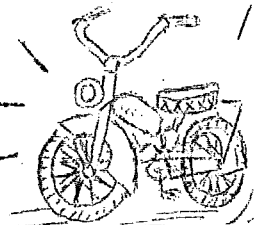
Kerklaan 5, Haarlem.

SELLMEYER

stukadoors-
bedrijf

SELVERSER 16, Haarlem

tel. 315023

zoekt u...
een brommer,
fiets, spatlap of bel.
Put heeft het wel...

Byzantiumstr. 26
Haarlem. tel. 313381

vleesbedrijf
VAN ES

tel. 25404

1e klas
vlees

Verbindingsweg 39
Bloemendaal.



zeefdrukkerij

SILK-SCREEN-HOLLAND

wij maken slikeris tot max. formaat
en bedrukken

tel. 02207.15762 alle materialen

Nobelstr. 8
Heerhugowaard.

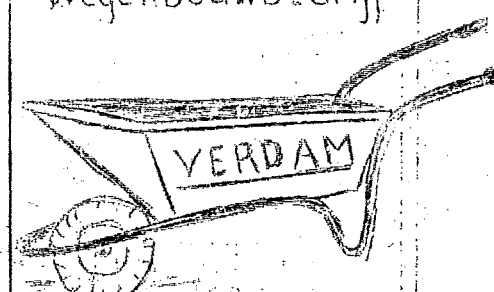


Wegenbouwbedrijf

VERDAM

grond-, riool- en
bestravingswerk.

Heiloo. tel. 072-34968.



CHINY KOK.

er werden 16 persoonlijke en 1 klubrecord verbeterd.

[illegible]

BART BRIEFFIES.

	100 m. vrij	100 m. rug	100 m. school	100 m. vlinder	Totaal punten:
1. Bart Brieffies	58.6	74.2	82.7	71.0	286.5
2. Wouter de Groot	60.5	71.3	95.8	70.3	297.9
3. Arnoud Cornet	65.0	78.2	91.4	81.0	315.6
4. Ron Phaff	74.4	81.4	82.5	89.7	328.0
5. Mario Modder	66.0	88.3	101.4	89.0	344.7
6. Remco Wildschut	74.8	82.8	92.2	95.9	345.7
7. Michael van Bakel	73.3	86.6	101.8	101.8	363.5
8. Roeland de Groot	76.0	92.5	99.7	105.0	373.2
9. Ronald Stam	87.2	101.1	96.6	103.2	388.1
10. Matthijs Pardoën	87.5	109.8	99.0	98.4	394.7
11. Henk Bouwens	93.5	111.8	102.2	107.0	414.5
12. Roland Baks	83.0	108.3	118.2	111.8	421.3
13. Jan Willem Sellmeijer	96.2	116.8	110.0	109.0	432.0
14. Sanne Verdam	99.3	126.8	113.2	137.2	476.5
Ton van den Berg	64.5	79.9	89.0	-	
Henk Rookhuiszen	68.5	91.3	93.6	-	
Ge Wildschut	75.5	83.7	100.4	-	
Richard Collignon	135.2	137.8	127.0	-	
John van den Belt	95.8	-	126.5	-	

Henk Bouwens en Mario Modder.

11-00000
 11-00000

Mevr. Modder.

[illegible]

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN.

zwemmen (3)

16 oktober 1976.

100 m. vrijeslag dames.

1.	Chiny Kok	tijd: 1.02.8	62.8 pt.
2.	Monique Bouwens	" 1.06.5	66.5 "
3.	Monique Wildschut	" 1.08.4	68.4 "
4.	Marjolein Phaff	" 1.09.4	69.4 "
5.	Agnes van Loon	" 1.09.7	69.7 "
6.	Lia van der Ham	" 1.10.0	70.0 "
7.	Daniëlle Pardoën	" 1.10.0	70.0 "
8.	Hedda Verdam	" 1.10.0 (P.R.)	70.0 "
9.	Bianca van Bilderbeek	" 1.13.2	73.2 "
10.	Linda Boekelaar	" 1.14.2 (P.R.)	74.2 "
11.	Annemarie Gozeling	" 1.16.1 (P.R.)	76.1 "
12.	Ria Willemse	" 1.17.2	76.2 "
13.	Jacqueline van Es	" 1.17.6	77.6 "
14.	Brenda van Poecke	" 1.27.6	87.6 "
15.	Ingrid Stam	" 1.38.6	98.6 "
16.	Esther Boekelaar	" 1.52.5	112.5 "

100 m. vrijeslag heren.

1.	Bart Brieffies	tijd: 58.6	58.6 pt.
2.	Wouter de Groot	" 1.00.5	60.5 "
3.	Ton van den Berg	" 1.04.5	64.5 "
4.	Arnoud Cornet	" 1.05.0	65.0 "
5.	Mario Modder	" 1.06.0 (P.R.)	66.0 "
6.	Henk Rookhuiszen	" 1.08.5 (P.R.)	68.5 "
7.	Michael van Bakel	" 1.13.3 (P.R.)	73.3 "
8.	Ron Phaff	" 1.14.4 (P.R.)	74.4 "
9.	Remco Wildschut	" 1.14.8	74.8 "
10.	Ge Wildschut	" 1.15.5	75.5 "
11.	Roeland de Groot	" 1.16.0	76.0 "
12.	Roland Baks	" 1.23.0	83.0 "
13.	Ronald Stam	" 1.27.2	87.2 "
14.	Matthijs Pardoën	" 1.27.5 (P.R.)	87.5 "
15.	Henk Bouwens	" 1.33.5 (P.R.)	93.5 "
16.	John van den Belt	" 1.35.8	95.8 "
17.	Jan Willem Sellmeijer	" 1.36.2	96.2 "
18.	Sanne Verdam	" 1.39.3 (P.R.)	99.3 "
19.	Richard Collignon	" 2.15.2 (P.R.)	135.2 "

100 m. rugslag dames.

1.	Monique Wildschut	tijd: 1.18.1	78.1 pt.
2.	Monique Bouwens	" 1.18.2 (P.R.)	78.2 "
3.	Chiny Kok	" 1.21.6	81.6 "
4.	Marjolein Phaff	" 1.23.4	83.4 "
5.	Bianca van Bilderbeek	" 1.25.1	85.1 "
6.	Lia van der Ham	" 1.25.6 (P.R.)	85.6 "
7.	Linda Boekelaar	" 1.25.8 (P.R.)	85.8 "
8.	Daniëlle Pardoën	" 1.27.8	87.8 "
9.	Hedda Verdam	" 1.29.2	89.2 "
10.	Ria Willemse	" 1.29.4	89.4 "

100 m. rugslag dames.

11.	Agnes van Loon	tijd: 1.32.4	92.4 pt.
12.	Jacqueline van Es	" 1.35.1	95.1 "
13.	Annemarie Gozeling	" 1.35.6	95.6 "
14.	Ingrid Stam	" 1.42.2	102.2 "
15.	Brenda van Poecke	" 1.46.8	106.8 "
16.	Esther Boekelaar	" 2.11.5	131.5 "

100 m. rugslag heren.

1.	Wouter de Groot	tijd: 1.11.3	71.3 pt.
2.	Bart Brieffies	" 1.14.2 (P.R.)	74.2 "
3.	Arnoud Cornet	" 1.18.2 (P.R.)	78.2 "
4.	Ton van den Berg	" 1.19.9	79.9 "
5.	Ron Phaff	" 1.21.4 (P.R.)	81.4 "
6.	Remco Wildschut	" 1.22.8 (P.R.)	82.8 "
7.	Gé Wildschut	" 1.23.7	83.7 "
8.	Michael van Bakel	" 1.26.6	86.6 "
9.	Mario Modder	" 1.28.3 (P.R.)	88.3 "
10.	Henk Rookhuiszen	" 1.31.3	91.3 "
11.	Roeland de Groot	" 1.32.5	92.5 "
12.	Ronald Stam	" 1.41.1	101.1 "
13.	Roland Baks	" 1.48.3	108.3 "
14.	Matthijs Pardoën	" 1.49.8 (P.R.)	109.8 "
15.	Henk Bouwens	" 1.51.8 (P.R.)	111.8 "
16.	Jan Willem Sellmeijer	" 1.56.8	116.8 "
17.	Sanne Verdam	" 2.06.8 (P.R.)	126.8 "
18.	Richard Collignon	" 2.17.8 (P.R.)	137.8 "
	John van den Belt	" 2.07.7 (dis.)	-

100 m. schoolslag dames.

1.	Chiny Kok	tijd: 1.23.4	83.4 pt.
2.	Monique Bouwens	" 1.25.8	85.8 "
3.	Linda Boekelaar	" 1.25.9	85.9 "
4.	Ria Willemse	" 1.29.8	89.8 "
5.	Daniëlle Pardoën	" 1.32.8	92.8 "
6.	Agnes van Loon	" 1.33.5	93.5 "
7.	Hedda Verdam	" 1.37.5	97.5 "
8.	Monique Wildschut	" 1.38.9	98.9 "
9.	Marjolein Phaff	" 1.40.4	100.4 "
10.	Bianca van Bilderbeek	" 1.43.0 (P.R.)	103.0 "
11.	Ingrid Stam	" 1.45.2	105.2 "
12.	Jacqueline van Es	" 1.46.1	106.1 "
13.	Annemarie Gozeling	" 1.48.3	108.3 "
14.	Brenda van Poecke	" 1.53.4	113.4 "
15.	Esther Boekelaar	" 1.58.0	118.0 "
	Lia van der Ham	" 1.37.0 (dis.)	-

100 m. schoolslag heren.

1.	Ron Phaff	tijd: 1.22.5	(P.R.)	82.5 pt.
2.	Bart Brieffies	" 1.22.7		82.7 "
3.	Ton van den Berg	" 1.29.0		89.0 "
4.	Arnoud Cornet	" 1.31.4		91.4 "
5.	Remco Wildschut	" 1.32.2		92.2 "
6.	Henk Rookhuiszen	" 1.33.6		93.6 "
7.	Wouter de Groot	" 1.35.8		95.8 "
8.	Ronald Stam	" 1.36.6		96.6 "
9.	Matthijs Pardoën	" 1.39.0	(P.R.)	99.0 "
10.	Roeland de Groot	" 1.39.7		99.7 "
11.	Gé Wildschut	" 1.40.4		100.4 "
12.	Mario Modder	" 1.41.4	(P.R.)	101.4 "
13.	Michael van Bakel	" 1.41.8		101.8 "
14.	Henk Bouwens	" 1.42.2	(P.R.)	102.2 "
15.	Jan Willem Sellmeijer	" 1.50.0		110.0 "
16.	Sanne Verdam	" 1.53.2		113.2 "
17.	Roland Baks	" 1.58.2		118.2 "
18.	John van den Belt	" 2.06.5	(P.R.)	126.5 "
19.	Richard Collignon	" 2.07.0		127.0 "

100 m. vlinderslag dames.

1.	Chiny Kok	tijd: 1.10.3	(P.R. + C.R.)	70.3 pt.
2.	Monique Bouwens	" 1.13.1	(P.R.)	73.1 "
3.	Marjolein Phaff	" 1.17.8		77.8 "
4.	Monique Wildschut	" 1.23.6		83.6 "
5.	Daniëlle Pardoën	" 1.26.8	(P.R.)	86.8 "
6.	Agnes van Loon	" 1.27.8	(P.R.)	87.8 "
7.	Hedda Verdam	" 1.30.9		90.9 "
8.	Ria Willemse	" 1.32.0		92.0 "
9.	Myrna Baks	" 1.33.6	(P.R.)	93.6 "
10.	Linda Boekelaar	" 1.34.0		94.0 "
11.	Bianca van Bilderbeek	" 1.35.5		95.5 "
12.	Lia van der Ham	" 1.39.2		99.2 "
13.	Annemarie Gozeling	" 1.40.0	(P.R.)	100.0 "
14.	Jacqueline van Es	" 1.40.0	(P.R.)	100.0 "

50 m. vlinderslag meisjes.

1.	Brenda van Poecke	tijd: 48.4	(P.R.)	96.8 pt.
2.	Ingrid Stam	" 1.03.0	(P.R.)	126.0 "
	Esther Boekelaar	" 1.11.0	(dis.)	-

50 m. vlinderslag jongens.

1.	Matthijs Pardoën	tijd: 49.2		98.4 pt.
2.	Ronald Stam	" 51.6		103.2 "
3.	Henk Bouwens	" 53.5	(P.R.)	107.0 "
4.	Jan Willem Sellmeijer	" 54.5	(P.R.)	109.0 "
5.	Roland Baks	" 55.9	(P.R.)	111.8 "
6.	Sanne Verdam	" 1.08.6		137.2 "
	John van den Belt	" 1.03.5	(dis.)	-
	Richard Collignon	" 1.08.6	(dis.)	-

zwemmen (6)

1.	Wouter de Groot	tijd: 1.10.3	70.3	pt.
2.	Bart Brieffies	" 1.11.0	71.0	"
3.	Arnoud Cornet	" 1.21.0	81.0	"
4.	Mario Modder	" 1.29.0 (P.R.)	89.0	"
5.	Ron Phaff	" 1.29.7	89.7	"
6.	Remco Wildschut	" 1.35.9	95.9	"
7.	Michael van Bakel	" 1.41.8	101.8	"
8.	Roeland de Groot	" 1.45.0 (P.R.)	105.0	"

43 persoonlijke en 1 klubrecord verbeterd.

Mevr. Modder.

[illegible]

14 november a.s. bij "Njord '59 in "De Duinpan" te Zandvoort.

aanvang 14.00 uur.

[illegible]

21 november a.s. in "De Duinpan" te Zandvoort.

23 januari 1977 in "De Watering" te Wormerveer.

13 februari 1977 in "De Duinpan" te Zandvoort.

[illegible]

9 januari 1977.

6 februarì 1977.

20 februarì 1977.

27 februar 1977.

19 - 20 maart 1977 FINALE SPEEDO - JAARGANGWEDSTRIJDEN.

11 - 12 - 13 maart 1977 NATIONALE WINTERKAMPIOENSCHAPPEN SENIOREN.

[illegible]

18 t/m 24 Juli 1977.

KRING - KAMPIOENSCHAPPEN:

3 april 1977.

15 juni 1977.

22 juni 1977.

17 april 1977.

18 juni 1977.

25 juni 1977.

1 mei 1977.

19 juni 1977.

26 juni 1977.

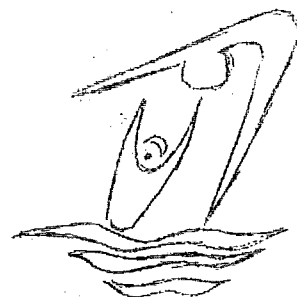
15 mei 1977.

[illegible]

3e Ontmoeting Jeugd Zwemcompetitie op zondag 17 oktober 1976
te Hilversum.

Deelnemende Verenigingen:

"de Futen"	Amstelveen.
Z. & P.C. "de Vest"	Naarden.
Njord '59	Haarlem.
Z. & P.C. "de Otters"	Bussum.



UITSLAGEN:

200 m. wisselslag meisjes onder 12 jaar.

- | | | | |
|----|-----------------------|--------------|--------|
| 2. | Marjolein Phaff | tijd: 2.50.9 | |
| | Hedda Verdam | " 2.58.1 | |
| | Ria Willemse | " 3.01.3 | |
| | Bianca van Bilderbeek | " 3.03.8 | (P.R.) |

100 m. rugslag meisjes 1967/68.

- | | | | |
|----|-------------------|--------------|--------|
| 3. | Brenda van Poecke | tijd: 1.43.3 | |
| | Karin Rookhuiszen | " 2.09.4 | (dis.) |

100 m. rugslag jongens 1967/68.

- | | | | |
|----|-----------------------|--------------|--------|
| 3. | Jan Willem Sellmeijer | tijd: 1.55.0 | (P.R.) |
| | Sanne Verdam | " 2.07.0 | |
| | Menno van der Wal | " 2.07.8 | (dis.) |

50 m. vlinderslag meisjes 1966.

- | | | | |
|--|------------------|--------------|--------|
| | Francisca Schaap | tijd: 1.16.5 | (dis.) |
|--|------------------|--------------|--------|

50 m. vlinderslag jongens 1966.

- | | | | |
|--|-------------------|------------|--------|
| | Simon Meyn | tijd: 48.7 | (P.R.) |
| | John van den Belt | " 56.8 | (P.R.) |

100 m. schoolslag meisjes 1965.

- | | | | |
|----|-----------------------|--------------|--------|
| 1. | Hedda Verdam | tijd: 1.33.8 | |
| | Bianca van Bilderbeek | " 1.45.6 | |
| | Esther Boekelaar | " 1.53.4 | (P.R.) |

100 m. schoolslag jongens 1965.

- | | | | |
|----|--------------------|--------------|--------|
| 2. | Roland Baks | tijd: 1.51.5 | |
| | Marcel van der Pol | " 1.59.5 | (P.R.) |
| | Richard Collignon | " 2.03.0 | (P.R.) |
| | René van Geelen | " 2.20.6 | |

100 m. vrijeslag meisjes 1964.

- | | | | |
|----|-----------------|--------------|--|
| 2. | Marjolein Phaff | tijd: 1.11.6 | |
| | Ria Willemse | " 1.16.4 | |

2. Michael van Bakel tijd: 1.12.4 (P.R.)
Henk Bouwens " 1.35.4

1.	Monique Wildschut	tijd: 2.39.7
	Annemarie Gozeling	" 3.25.5

Matthijs Pardoën	tijd: 4.03.6
Erik Ponsen	" 3.35.1 (dis.)

1.	Monique Bouwens	tijd: 1.16.3
	Daniëlle Pardoën	" 1.27.6
	Myrna Baks	" 1.35.5
	Jacqueline van Es	" 1.40.4

2.	Arnoud Cornet	tijd: 1.18.1
	Remco Wildschut	" 1.32.7. (P.R.)

2. Njord '59 Monique Wildschut
Monique Bouwens
Daniëlle Pardoën tijd: 4.35.4
Hedda Verdam

3. Njord '59 Arnoud Cornet
Remco Wildschut
Michael van Bakel tijd: 4.50.3
Ron Phaff

1.	Z. & P.C. "de Otters"	193 punten.
2.	"de Futen"	158 "
3.	Njord '59	155 "
4.	Z. & P.C. "de Vest"	106 "

11

Mevr. Modder.

82 persoonlijke en 3 klubrecords verbeterd.

1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Glossary**
 10. **Notes**
 11. **Footnotes**
 12. **Endnotes**
 13. **Supplementary Material**
 14. **Tables**
 15. **Figures**
 16. **Equations**
 17. **Formulas**
 18. **Diagrams**
 19. **Charts**
 20. **Tables**
 21. **Figures**
 22. **Equations**
 23. **Formulas**
 24. **Diagrams**
 25. **Charts**
 26. **Tables**
 27. **Figures**
 28. **Equations**
 29. **Formulas**
 30. **Diagrams**
 31. **Charts**
 32. **Tables**
 33. **Figures**
 34. **Equations**
 35. **Formulas**
 36. **Diagrams**
 37. **Charts**
 38. **Tables**
 39. **Figures**
 40. **Equations**
 41. **Formulas**
 42. **Diagrams**
 43. **Charts**
 44. **Tables**
 45. **Figures**
 46. **Equations**
 47. **Formulas**
 48. **Diagrams**
 49. **Charts**
 50. **Tables**
 51. **Figures**
 52. **Equations**
 53. **Formulas**
 54. **Diagrams**
 55. **Charts**
 56. **Tables**
 57. **Figures**
 58. **Equations**
 59. **Formulas**
 60. **Diagrams**
 61. **Charts**
 62. **Tables**
 63. **Figures**
 64. **Equations**
 65. **Formulas**
 66. **Diagrams**
 67. **Charts**
 68. **Tables**
 69. **Figures**
 70. **Equations**
 71. **Formulas**
 72. **Diagrams**
 73. **Charts**
 74. **Tables**
 75. **Figures**
 76. **Equations**
 77. **Formulas**
 78. **Diagrams**
 79. **Charts**
 80. **Tables**
 81. **Figures**
 82. **Equations**
 83. **Formulas**
 84. **Diagrams**
 85. **Charts**
 86. **Tables**
 87. **Figures**
 88. **Equations**
 89. **Formulas**
 90. **Diagrams**
 91. **Charts**
 92. **Tables**
 93. **Figures**
 94. **Equations**
 95. **Formulas**
 96. **Diagrams**
 97. **Charts**
 98. **Tables**
 99. **Figures**
 100. **Equations**
 101. **Formulas**
 102. **Diagrams**
 103. **Charts**
 104. **Tables**
 105. **Figures**
 106. **Equations**
 107. **Formulas**
 108. **Diagrams**
 109. **Charts**
 110. **Tables**
 111. **Figures**
 112. **Equations**
 113. **Formulas**
 114. **Diagrams**
 115. **Charts**
 116. **Tables**
 117. **Figures**
 118. **Equations**
 119. **Formulas**
 120. **Diagrams**
 121. **Charts**
 122. **Tables**
 123. **Figures**
 124. **Equations**
 125. **Formulas**
 126. **Diagrams**
 127. **Charts**
 128. **Tables**
 129. **Figures**
 130. **Equations**
 131. **Formulas**
 132. **Diagrams**
 133. **Charts**
 134. **Tables**
 135. **Figures**
 136. **Equations**
 137. **Formulas**
 138. **Diagrams**
 139. **Charts**
 140. **Tables**
 141. **Figures**
 142. **Equations**
 143. **Formulas**
 144. **Diagrams**
 145. **Charts**
 146. **Tables**
 147. **Figures**
 148. **Equations**
 149. **Formulas**
 150. **Diagrams**
 151. **Charts**
 152. **Tables**
 153. **Figures**
 154. **Equations**
 155. **Formulas**
 156. **Diagrams**
 157. **Charts**
 158. **Tables**
 159. **Figures**
 160. **Equations**
 161. **Formulas**
 162. **Diagrams**
 163. **Charts**
 164. **Tables**
 165. **Figures**
 166. **Equations**
 167. **Formulas**
 168. **Diagrams**
 169. **Charts**
 170. **Tables**
 171. **Figures**
 172. **Equations**
 173. **Formulas**
 174. **Diagrams**
 175. **Charts**
 176. **Tables**
 177. **Figures**
 178. **Equations**
 179. **Formulas**
 180. **Diagrams**
 181. **Charts**
 182. **Tables**
 183. **Figures**
 184. **Equations**
 185. **Formulas**
 186. **Diagrams**
 187. **Charts**
 188. **Tables**
 189. **Figures**
 190. **Equations**
 191. **Formulas**
 192. **Diagrams**
 193. **Charts**
 194. **Tables**
 195. **Figures**
 196. **Equations**
 197. **Formulas**
 198. **Diagrams**
 199. **Charts**
 200. **Tables**
 201. **Figures**
 202. **Equations**
 203. **Formulas**
 204. **Diagrams**
 205. **Charts**
 206. **Tables**
 207. **Figures**
 208. **Equations**
 209. **Formulas**
 210. **Diagrams**
 211. **Charts**
 212. **Tables**
 213. **Figures**
 214. **Equations**
 215. **Formulas**
 216. **Diagrams**
 217. **Charts**
 218. **Tables**
 219. **Figures**
 220. **Equations**
 221. **Formulas**
 222. **Diagrams**
 223. **Charts**
 224. **Tables**
 225. **Figures**
 226. **Equations**
 227. **Formulas**
 228. **Diagrams**
 229. **Charts**
 230. **Tables**
 231. **Figures**
 232. **Equations**
 233. **Formulas**
 234. **Diagrams**
 235. **Charts**
 236. **Tables**
 237. **Figures**
 238. **Equations**
 239. **Formulas**
 240. **Diagrams**
 241. **Charts**
 242. **Tables**
 243. **Figures**
 244. **Equations**
 245. **Formulas**
 246. **Diagrams**
 247. **Charts**
 248. **Tables**
 249. **Figures**
 250. **Equations**
 251. **Formulas**
 252. **Diagrams**

三

Mevr. Modder.

[illegible][illegible]

Ranglijsten Kring Noord - Holland II van

1 januari tot 1 september 1976. (overgenomen uit Kringmededelingen van oktober 1976.)

1962 rugslag

9. Arnoud Cornet tijd: 1.19.3

1967 schoolslag

6. Jan Willem Sellmeijer tijd: 1.41.9

1962 schoolslag

10. Ron Phaff tijd: 1.29.2

1967 vlinderslag

7. Simon Meyn tijd: 1.48.9

9. Jan Willem Sellmeijer " 1.55.7

1962 vlinderslag

9. Arnoud Cornet tijd: 1.16.7

1959 en ouder vlinderslag

6. Wouter de Groot tijd: 1.05.6

1962 vrijeslag

4. Arnoud Cornet tijd: 1.04.0

1959 en ouder vrijeslag

10. Bart Brieffies tijd: 59.4

KRINGRECORDS - 25 m. banen per 1 oktober 1976.

100 m. schoolslag meisjes onder 10 jaar.

Hedda Verdam tijd: 1.33.4

200 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

Monique Wildschut tijd: 2.30.0

400 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

Monique Wildschut tijd: 5.04.29

400 m. vrijeslag meisjes onder 14 jaar.

Monique Wildschut tijd: 4.54.8

800 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

Monique Wildschut tijd: 10.23.66

KRINGRECORDS - 50 m. banen per 1 oktober 1976.

200 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

Monique Wildschut tijd: 2.30.0

400 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

Monique Wildschut tijd: 5.04.29

1

tijd: 4.54.8

800 m. vrijeslag meisjes onder 12 jaar.

tijd: 10.23.66

200 m. vlinderslag meisjes onder 12 jaar.

tijd: 2.58.2

200 m. wisselslag meisjes onder 12 jaar.

tijd: 2.50.3

400 m. wisselslag meisjes onder 12 jaar.

tijd: 6.03.9



Onze KRINGRECORDHOUDSTERS

van HARTE PROFICIAT !

XXX

le Ontmoeting in de B-competitie op zondag 31 oktober 1976 in "De Watering" te Wormerveer.

400 m. vrijeslag dames.

- | | | | |
|----|--------------------|---------------|---------------|
| 1. | Chiny Kok | tijds: 4.44.8 | (P.R. + C.R.) |
| 2. | Monique Wildschut | " 4.54.0 | |
| | Myrna Baks | " 5.42.4 | (P.R.) |
| | Annemarie Gozeling | " 5.49.4 | |
| | Jacqueline van Es | " 6.03.4 | (P.R.) |

100 m. schoolslag meisjes onder 16 jaar.

- | | | | | |
|----|------------------|-------|--------|--------|
| 2. | Linda Boekelaar | tijd: | 1.22.5 | (P.R.) |
| 3. | Ria Willemsen | " | 1.23.9 | (P.R.) |
| | Ingrid Stam | " | 1.44.0 | |
| | Esther Boekelaar | " | 1.52.6 | (P.R.) |
| | Agnes van Loon | " | 1.35.0 | (dis.) |

100 m. schoolslag meisjes onder 10 jaar.

- | | | | |
|----|----------------------|--------------|--------|
| 2. | Brenda van Poecke | tijd: 1.46.7 | (P.R.) |
| | Nicole Vaars | " 1.50.9 | (P.R.) |
| | Monique van der Hoed | " 1.59.1 | |
| | Karin Rookhuiszen | " 2.02.7 | |
| | Francisca Schaap | " 2.12.2 | (P.R.) |

100 m. vrijeslag jongens onder 10 jaar.

- | | | |
|----|-----------------------|-----------------|
| 1. | Simon Meyn | tijd: 1.22.0 |
| 3. | John van der Belt | " 1.33.1 |
| | Jan Willem Sellmeijer | " 1.37.6 |
| | Sanne Verdam | " 1.50.4 |
| | Menno van der Wal | " 1.50.7 (P.R.) |

200 m. schoolslag jongens onder 16 jaar.

Ron Phaff	tijd: 2.54.7 (P.R.)
Remco Wildschut	" 3.09.0 (P.R.)
Roeland de Groot	" 3.30.7 (dis.)

100 m. rugslag meisjes onder 14 jaar.

1. Monique Wildschut	tijd: 1.16.1
3. Bianca van Bilderbeek	" 1.20.0 (P.R.)

100 m. vrijeslag jongens onder 14 jaar.

2. Arnoud Cornet	tijd: 1.04.9
Michael van Bakel	" 1.11.5 (P.R.)
Remco Wildschut	" 1.11.6 (P.R.)
Ron Phaff	" 1.15.5
Roland Baks	" 1.17.4 (P.R.)
Marcel Vaars	" 1.19.4 (P.R.)
Erik Ponsen	" 1.20.4 (P.R.)

100 m. vlinderslag meisjes onder 12 jaar.

1. Marjolein Phaff	tijd: 1.17.5
3. Ria Willemsen	" 1.29.2

100 m. schoolslag jongens onder 12 jaar.

1. Michael van Bakel	tijd: 1.35.4 (P.R.)
2. Henk Bouwens	" 1.39.3 (P.R.)
Roland Baks	" 1.54.7
Richard Collignon	" 2.00.9 (P.R.)
Marcel van der Pol	" 1.59.5 (dis.)

200 m. wisselslag dames.

1. Chiny Kok	tijd: 2.35.4 (P.R. + C.R.)
Monique Bouwens	" 2.39.0 (dis.)

100 m. vlinderslag heren.

1A. Bart Brieffies	tijd: 1.07.0 (P.R.)
1B. Wouter de Groot	" 1.07.0

100 m. rugslag meisjes onder 16 jaar.

1. Monique Bouwens	tijd: 1.17.2 (P.R.)
2. Marjolein Phaff	" 1.19.7

100 m. vrijeslag meisjes onder 10 jaar.

2. Brenda van Poecke	tijd: 1.24.5
Karin Rookhuiszen	" 2.18.9

100 m. schoolslag jongens onder 10 jaar.

1. Simon Meyn	tijd: 1.46.7
3. Jan Willem Sellmeijer	" 1.49.6
Sanne Verdam	" 1.53.1
John van der Belt	" 1.54.3 (P.R.)
Menno van der Wal	" 2.04.7 (P.R.)

André Visser	tijd: 2.43.2
Arnoud Cornet	" 2.49.8
Remco Wildschut	" 2.50.9
Roeland de Groot	" 3.05.2
Michael van Bakel	" 3.05.8
Ron Phaff	" 3.07.6

1.	Chiny Kok	tijd:	2.18.2	
2.	Monique Wildschut	"	2.23.8	
	Lia van der Ham	"	2.33.4	(P.R.)
	Bianca van Bilderbeek	"	2.35.6	
	Linda Boekelaar	"	2.41.8	(P.R.)
	Myrna Baks	"	2.42.3	(P.R.)
	Annemarie Gozeling	"	2.48.8	
	Jacqueline van Es	"	2.49.6	

2.	Eart Brieffies	tijd:	59.5	
	Wouter de Groot	"	1.01.8	
	Ton van der Berg	"	1.04.2	
	Mario Modder	"	1.04.9	(P.R.)

1.	Njord I	Monique Wildschut	
		Monique Bouwens	
		Agnes van Loon	tijd: 4.31.7
		Hedda Verdam	
3.	Njord II	Ria Willemsen	
		Marjolein Phaff	
		Linda Boekelaar	tijd: 4.56.0
		Annemarie Gozeling	

2. Njord Ron Phaff
André Visser
Arnaud Cornet tijd: 5.02.0
Mario Modder

二、三

22

Mevr. Modder.

[illegible][illegible]

Ingezonden brief aan de redactie
v.d. Njord-Sport
ter plaatsing

George Sieverding,
trainer-lid,
Njord'59

"Est mo' dus in 're bus"
langs deze, voor een ieder, zeer ongebruikelijke wijze, wil ik mijn ongenoegen kenbaar maken omtrent de huidige gang van zaken.

"Alles kent zijn grenzen", schrijft de Romeinse dichter Horatius en hierbij wil ik mij aansluiten. Ik wil echter voorop stellen dat ik geen-ogenblikkelijk stoppen-overweeg, doch een suksessievelijke afbouw voor ogen heb. De reden hiervan is: dat ik mij NIET kan verenigen met de vrij conservatieve stroming binnen onze klub, die voor het grootste gedeelte het klubgebeuren aan het bepalen is. Ik voel mij in het HUIDIGE Njord'59 dan ook duidelijk NIET thuis.

M.i. is Njord'59 zich op dit ogenblik aan het ombuigen van een progressieve en soms ook wel eens wat radikaal overkomende vereniging, naar een wat gesapiger klubje konvensioneel overkomende groep mensen. D.W.T. en N.V.A. waren in het verleden onze konfessionele tegenhangers, terwijl ook een D.W.R. en H.H.C. hun establishment hoog in het vaandel hadden staan. Onze klub heeft vermoedelijk ongewild het "Haarlems Dagblad" beleid overgenomen.. Ook bij Njord'59 heeft het "ja" zeggen en "nee" doen de overhand gekregen. Slechts wanneer er van een rechtstreekse konfrontatie sprake is komt er iets van prestige gevoel naar boven en wordt er plotsklaps iets gedaan. Het is op dat moment dari onbelangrijk om zich af te vragen: door wie en voor wie? Het prestige is belangrijk.

Binnen het klubgebeuren van Njord'59 heeft zich een verandering voorgedaan t.a.v. de voorgaande jaren. Een verandering die in beweging is gebracht door een aantal 40 plussers of daar tegen aan leunend, wat is geeskaaleerd in een uiterst rechts denkend en slechts zelden uitvoerend klubbeleid. Het lief zijn voor elkaar viert hoogtij en wordt slechts doorbroken indien het personen of zaken betreft welke direkt rust verstorend zouden kunnen werken. Wij hebben in 1976 duidelijk fase één, de wederopbouw, afgesloten. Het bestuur en leden hebben echter nagelaten verder te kijken en beleid te maken. De werkers van het eerste uur, niet gewend aan afschuiven-lijmen en burokratie, worden moe van het eindeloos en oeverloze ge....O....H. Iedereen kan er begrip voor opbrengen dat ouderen rust brengen, representatiever over zullen komen etc., maar ieder weldenkend lid zal beseffen dat er meer voor nodig is dan dat. Evenwicht moet er zijn, niet alleen in leeftijd maar meer nog in de geest. In 1976 heeft Njord'59 het punt bereikt waarbij het genoegen neemt met de huidige situatie t.a.v. ; prestatie's, ranglijsten, leden-tal, kader etc., Njord'59 maakt zich niet meer zo druk over veranderingen c.q. eventuele vernieuwingen. Het bestuur, de leden, zijn tevreden. Als er nu niemand meer iets zegt kunnen wij nog vele jaren zo door sudderen. Alle zaken en be-

slissingen worden geaksepteerd. Niemand maakt zich ergens meer druk over. Alles komt wel of anders is het jammer maar meer ook niet.

Njord'59 is 59-64-69-74 niet meer. Wij kunnen rustig stellen dat in 1976 Njord zich aan heeft gesloten bij onze konvensi-onele broeders. "Zalig zijn de armen van geest want zij zullen de eeuwige wijsheid bezitten". Struisvogelpolitiek.

I
II
Het is triest te moeten konstateren dat de vuurvreters uit het eerste uur, nu brave huisvaders en moeders met buikjes van tevredenheid zijn geworden. Vergeten is de tijd dat zij zelf op de voorste barrikaden streden om veranderingen om vernieu-wingen en niet aarzelden de problemen duidelijk en soms ook hard te stellen.

Nog triester is het dat vele jongeren de puf niet hebben iets hiertegen te ondernemen, sterker nog met veel geschreeuw en een voor mij nauwelijks akseptabele houding de huidige rechtse stroming voeding geven van het zo goed te doen. Triest is het tenslotte dat het huidige beleid weinig of geen ruimte over laat voor enigszins progressief ingestelde mensen. In de wederopbouw periode hebben wij altijd wel getracht een ieder datgene te laten vinden wat hij of zij bij Njord'59 hoopte te vinden.

Njord'59 moet 1959 laten vallen en veranderen in 76.

Tenslotte wil ik mijn gevoelens van ongenoegen langs deze weg hard maken.

Het voorjaarsfeest, het joelfeest, het pinksterkamp, de klub-krant, de zwenstrainingen etc., het loopt allemaal wel of niet maar het wordt steeds meer een gebeuren van onze ouderen in geest.

De gebeurtenissen rond al deze zaken zijn omgeven door een waas van onduidelijkheid waarvan niemand weet wie aansprakelijk ge-steld zou kunnen worden. Niemand durft verantwoordelijkheid te nemen, afschuiven en dan roddelen.

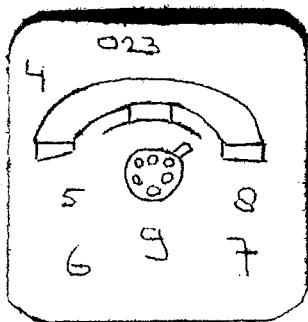
Ieder initiatief moet van onze progressieve vleugel komen, zelfs de uitwerking daarvan moet door hen gedaan worden. Wij kunnen het zonder geld, wij maken geld, wij willen openhartig samen-werkend vooruit.

De vereniging is o.i. verzadigd, de vereniging is tevreden, de leden zullen dit vermoedelijk amper lezen, de leden zullen het niet begrijpen, de woordverklaring in de aanhef van dit artikel is niet belangrijk.

D.W.T./N.V.A./D.W.R./H.H.C. en NJORD lijken meer en meer op elkaar. Zoek toenadering tot elkaar, fuseer op basis van bur-gelijkheid.

Van burgelijk naar klein-burgelijk is dan nog maar een kleine stap. De stap die dan gemaakt kan worden naar de Watervrienden met hun struisvogelbeleid. Njord is dan weer daar waar zij zijn begonnen en de stad Haarlem heeft dan nog maar te maken met één zwengroep.

"Deo gratias"



THE VIPS

- 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 : Mevr. L. Wildschut, Corantijnstraat 34, Santpoort
tel. 37 77 95
- : Hr. Chr. v.d. IJssel, Pres. Steijnstraat 80, tel. 26 74 96
- Zwemsekr. : Kees Baks (adres zie hier boven)
- Polosekr. : Mevr. M. Verdam, Rookamer 14, Heiloo tel. 072 - 34968
- Langebaansekr. : Mevr. M. Bouwens, Kerklaan 5, tel. 33 38 63
- Elementairzwem. : Mevr. G. Sellmeijer, Stuverstraat 11, 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 - 19.10 uur (elementair zwemmen)
19.10 - 19.50 uur (zwemtraining voor hen
die niet trainen)
- Zwemtrainingen : Maandag t/m Vrijdagochtend van 6.00 - 7.00 uur
Maandag t/m Vrijdagmiddag van 17.30 - 18.30 uur
- Polotraining : Donderdagavond van 19.50 - 20.30 uur (voor alle teams behalve
heren I, II en III)
Zaterdagmorgen van 7.00 - 8.00 uur (voor alle teams behalve
heren I, II en III)
- Dinsdagavond } van 22.00 - 23.00 uur (voor heren I, II en III)
Donderdagavond }
al deze zwem- en polotrainingen in de Planeet
- Konditietraining: Zaterdag- en Zondagochtend vanaf 10.00 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.



1. The first part of the report, which is the most important, is the introduction. It should state the purpose of the study, the scope of the work, and the methods used. It should also mention the date of the study and the name of the researcher.

It is also possible that the observed differences in the response of the two groups may be due to differences in the underlying pathophysiology of the two groups. For example, the presence of a more severe underlying disease in the elderly group may lead to a more pronounced response to the intervention.

10. The above information was obtained from the following sources:

the 1990s, the number of people in the world who are under 15 years of age is expected to increase from 1.1 billion to 1.5 billion. The number of people aged 65 and over is expected to increase from 200 million to 400 million. The number of people aged 15 and over is expected to increase from 3.5 billion to 4.5 billion. The number of people aged 15 and over is expected to increase from 3.5 billion to 4.5 billion. The number of people aged 15 and over is expected to increase from 3.5 billion to 4.5 billion.

THESE RESEARCHES HAVE BEEN FINANCED BY THE INSTITUTIONAL INVESTMENT
FUND OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

[illegible]

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{E(\|x_n - \bar{x}\|^2 | \mathcal{F}_n)}{E(\|x_n - \bar{x}\|^2)} = \lim_{n \rightarrow \infty} \frac{E(\|x_n - \bar{x}\|^2 | \mathcal{F}_n)}{E(\|x_n - \bar{x}\|^2)} = 1 \quad \text{a.s.}$$
[illegible]

(b) The following information is provided for the year ended 31/12/2019:

1950 model of ϕ $\left\{ \begin{array}{l} \text{very close to } 1 \text{ year} \rightarrow 1.1 \\ \text{very far from } 1 \text{ year} \rightarrow 1.2 \end{array} \right.$

105.11 x 10.14 = 1061.414

What does the following definition mean?