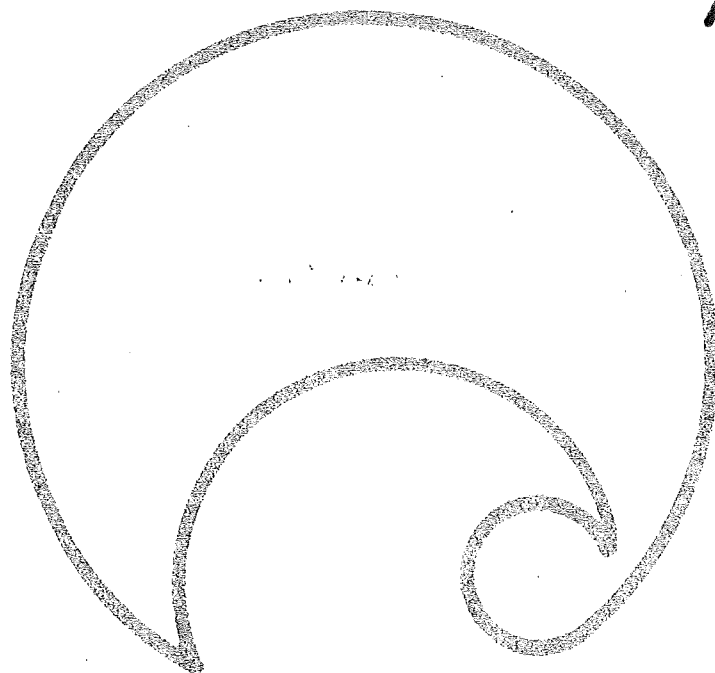


3/78



n
j
o
r
d
s
p
o
r
t

njordan '59

Haarlem

B e s t u u r s - m e d e d e l i n g e n .

CLUBRECORDS: 28.01.78: 4x100 m.vrije slag dames 4.11.8 (oud 4.14.47)
28.01.78: 200 m. vrije slag: Arnoud Cornet 2.06.7 (2.07.1)
29.01.78: 4x200 m.vrije slag dames 9.03.2 (9.17.44)
200 m. vrije slag: Monique Wildschut 2.11.4 (2.13.2)
29.01.78: 4x200 m.vrije slag heren 8.45.0 (8.57.7)
5.02.78: 1500 m.vrije slag Arnoud Cornet 17.36.8 (17.49.6)
12.02.78: 800 m.vrije slag Monique Wildschut 9.14.9 (9.21.5)
12.02.78: 400 m.wisselslag Monique Wildschut 5.16.3 (5.22.2)

NIEUWE LEDEN (tot 1 Maart)

Robert van den Berg 14.11.68 v.W.Crommelinstraat 37
Marco Hut 26.4.70 Tesselschadestraat 121 II
Karin Huybens 10.1.74 Tuindersstraat 115, IJmuiden
Sander Huybens 4.7.71 idem
Bianca Korzelius 21.9.68 Minahassastraat 32
Michel Peterse 3.2.73 Rembangstraat 45
hr.T.Bodenstaff 30.12.42 Tesselschadestraat 117 I
Joost van Oossanen 24.3.73 Schoterweg 14
Monique Rens 28.6.71 Cypressenstraat 39
Peter Rens 5.7.73 idem
Sanne Heys 22.5.73 Dolfijnstraat 8
Dave Nouris 11.10.73 Leeuwendalersstraat 36
Paola van der Wal 28.8.73 Vinkenstraat 35
Carolien op den Kelder 30.6.64 Hofgeesterweg 27, Santpoort
Kitty Ennik 10.8.71 van Konijnenburgstraat 83

Bestuur en Trainer hebben gemeend dat het wenselijk is dat de ouders van de kinderen, die gedurende de laatste maanden lid van Njord '59 zijn geworden en deel uitmaken van de dagelijkse trainingsgroep, eens nader met ons en elkaar kennis maken. Wij kunnen dan eens samen van gedachten wisselen over de trainingen, wedstrijden en andere activiteiten welke in onze vereniging een grote plaats innemen.

Hiertoe hebben wij het Schoter Rechthuis aan de Vergierdeweg 52 gehuurd op Vrijdag, 31 Maart om 20.00 uur.

Mogen wij erop vertrouwen dat alle ouders aanwezig willen zijn?

Het gaat om Uw kind in onze vereniging.

Ook ouders van jonge kinderen die geen deel uitmaken van de trainingsploeg, doch wel meedoen aan zwem- en/of polo-wedstrijden zijn van harte welkom.

Vragen en wensen van U kunt U rustig naar voren brengen en wij zullen deze gaarne met een gezellig kopje koffie beantwoorden en uitleggen.

Het bestuur.

B e s t u u r s - m e d e d e l i n g e n (2)

Dick Sohl en Helga Vos stappen op Dinsdag, 21 Maart a.s. in het huwelijksbootje om 15.00 in het stadhuis in Heemstede. Zij geven een receptie van 17.00 tot 19.00 uur in het "Wapen van Heemstede", Wilhelminaplein 4 Heemstede. Zij gaan wonen Spaarnhovenstraat 12 in Haarlem.

In Maart zijn de volgende Njord-leden jarig:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Coen Lucas | 14. Wendie Mathôt |
| 2. René Kuyer | Jan Willem Sellmeijer |
| 8. Conny Burgers | 15. Saskia Ineke |
| 9. André v.d. Putten | Menno van der Wal |
| 11. mevr. Langeveld | 17. Monique Vredenburg |
| Marcel Vaars | 24. Joost van Oossanen |
| Wim Brink | 25. Roland Baks |
| Ronald Zeegers | 30. mevr. G. Modder |
| 13. Evert Jan v. Baren | Miranda Wurkum |
| hr. H. J. Heeremans | 31. René Modder |

En in April:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. hr. J. Cornet | 17. Monique Lekx |
| Karin Bodenstaff | 19. Sander Wiessner |
| 2. hr. F. Vaars | 20. Sabine Brink |
| Mieke ten Wolde | Peter Lablans |
| 3. Astrid Hangjas | Lisa Sohl |
| 4. Ed Agter | 21. Ronald Bakx |
| Ron Phaff | Wouter de Groot |
| 5. Annemarie Smakman | 23. Irene Vlieland |
| 6. Raneë Kramer | 24. René Sijm |
| 11. mevr. v. d. IJssel | 26. Marco Hut |
| 12. Stefano van der Knaap | Bianca Schildwacht |
| Sandra Peper | Ingrid Witteveen |
| 14. Bionda Doppenberg | 27. Pepijn Zwaanswijk |
| 15. Martin de Haas | 28. Monique Bouwens |

C O N T R I B U T I E 1978:

Van de 297 leden hebben er op 1 Maart j.l. pas 148 hun contributie voldaan.

Het is U bekend dat deze contributie voldaan moet zijn vóór 1 April.

In ons clubblad van April zullen wij de namen publiceren van hen die nog niet aan hun verplichtingen hebben voldaan. Tevens zullen deze leden dan geen toegang meer hebben tot de club-uren.

De contributie kan worden voldaan tijdens de club-uren contant of per betaal-chèque of door storting of overmaking op girorekening 45 21 98 ten name van Penningmeester z.v. Njord '59 te Haarlem.

De contributie bedraagt: f. 45.- voor leden tot 16 jaar

f. 50.- voor leden van 16 jaar en ouder

f. 35.- voor niet-actieve leden

De JAARVERGADERING OP 11 FEBRUARI j.l.

Voor deze vergadering was grote belangstelling. Bij het agenda-punt: bestuurs-verkiezing had de heer Chr. v. d. IJssel zich niet meer herkiesbaar gesteld. In zijn plaats werd gekozen: Koen Sohl. Wij danken de heer v. d. IJssel voor het vele werk dat hij verzet heeft als bestuurs-lid en heten Koen van harte welkom als lid van het bestuur.

De trainer schrijft...

EEN FEBRUARI MAAND OM NOOIT TE VERGETEN. Dat mag rustig gesteld worden. Zelden zal een maand voor onze vereniging zo voerspoedig zijn verlopen. Ondanks de suksessen waren er toch nog een aantal kleine dingetjes welke wij liever niet hadden meegemaakt. De trainingskaart van Rob Verbeek moest worden ingenomen omdat hij de ploegen van Zaandam, toch al ernstig gehandicapt, gewoon liet b..... Opnieuw iemand die het al met al nog geen jaar vol heeft weten te houden. De ziekte van enkele puntenverdieners voor de laatste Culligan ontmoeting kwam ons ook niet al te best uit, evenmin als de ziekte van Mario vlak voor de Nacht van Zaandam. Voeg daarbij het samenvallen van de Nacht en de aspiranten Winterkampioenschappen in Uden, dan begrijpt iedereen wel dat wij deze maand maar moeilijk aan komplette ploegen wisten te komen, maar toch. Juist in deze moeilijke maand, verliep alles enorm voerspoedig. Begin van de maand werd de laatste ontmoeting om de Culligan verzwommen. Ondanks de wat mindere resultaten, waarop Monique W. een duidelijke uitzondering vormde, eindigden wij in het eindklassement op de vijfde plaats. 5e in de hoogste nationale klasse in het eerste jaar is de beste prestatie ooit door een gepromoveerde ploeg geleverd. Volgend jaar op naar de eerste plaats. Van het polofront bijna allemaal overwinningen. Zelfs het tweede dames team, uitkomend in dezelfde klasse als het eerste, begon punten te verzamelen en lijkt de degradatie alsnog te ontlopen. Dames 1 lijkt de promotie te hebben gehaald, nog één overwinning uit drie wedstrijden moet haalbaar zijn. De pupillen jongens en meisjes doen het enorm en maken nog volop kans. Hetzelfde geldt voor meisjes 11 welke nog maar één wedstrijd behoeven te winnen om kampioen te zijn. Jongens 11 gaat achter De Ham op de tweede plaats eindigen. Meisjes 1 en jongens 1 eindigen zeker bij de eerste drie. De beide heren-teams worden iets meer dan een goede middenmoter en daarmee lijkt de weg naar boven nu ook voor hen misschien gevonden.

De Nacht van Zaandam verliep weer als vanouds. De eerste ploeg, met alleen Remco van de ploeg van vorig jaar in de gelederen, behaalde wederom de eerste plaats. Het rekord aantal kilometers werd ditmaal eens niet verbeterd. De tweede ploeg deed het beter als ooit tevoren door nu op een derde plaats te eindigen. Opvallend was het goede zwemmen van de jongere zwemmers en zwemsters, terwijl van de ouderen o.a. Rob en Wouter de zaak goed ondersteunden. Theo kreeg vanwege zijn hulp de beker, een prijs die elk jaar aan iemand van de ploeg wordt gegeven vanwege een bijzondere prestatie. Theo, op het laatste moment opgeroepen, liet de ploeg niet steunen en deed het zelfs nog heel erg goed.

Rest het Winter-Aspiranten Zwemkampioenschap. Zelden zal Njord meer finaleplaatsen en medailles hebben behaald. Naast het kampioenschap van Ria Willems op de 200 meter schoolslag, de vier medailles van Monique W., waren er een aantal schitterende tijden en vele nieuwe klubrekords. O.l.v. Monique W. werden in het totaal een dozijn nieuwe klubrekords verzwommen, waarvoor naast Ria en Monique, ook Arnoud en Marjolein verantwoordelijk waren. Michael zwom tenslotte een schitterende 1500 meter waarna hij direkt naar de Nacht van Zaandam moest. Njord en zeker zijn trainer zien terug op een geweldige maand. Voor dit moment kunnen wij tevreden zijn, nu op naar de N.K., de langebanen en voor Monique en Ria de landenploegen. Sukses allemaal de komende tijd.

Geaorge.

DE FOLKSINGER EN DE SUPERSTER.

In de twaalf jaar dat ze elkaar kenden waren ze redelijk goede vrienden geworden.

Niet dat ze elkaar nu zo dikwijls zagen, maar ze schreven elkaar wel vrij regelmatig, voor zover er tijd was tenminste, want de superster trad overal in de wereld op.

Ze hadden samen op dezelfde school gezeten, niet eens in dezelfde klas, maar toen ze elkaar later nog eens tegenkwamen was de vriendschap begonnen.

Op een goede dag schreef de folksinger zijn vriend een brief, waarin hij hem uitnodigde om zijn eerstvolgende vrije dagen te komen logeren. Er gingen weliswaar maanden overheen, maar uiteindelijk kwam de vriend toch. Plotseling stond hij voor de deur, volkomen onverwacht, daar hield hij van.

Toen ze elkaar enthousiast begroet hadden, vertelde de superster dat hij een kleine week de tijd had tussen twee tournee's in.

"Zo, nu wil ik eindelijk wel eens kijken hoe jij optreedt," sprak de superster onder de eerste gezamenlijke maaltijd.

Dat vond de folksinger een prima idee, het leek hem leuk om zijn vriend te laten zien in welke kleine clubs hij optrad. Veel verdiende hij er niet mee, maar hij vond het gezellig en bovendien was het juist genoeg om van te leven. Een paar dagen reisden ze wat clubs af.

"Zal ik jou eens wat vertellen", zuchtte de superster na een paar dagen, "Ik begrijp niet hoe jij het volhoudt, je werkt je een ongeluk voor een appel en een ei en soms luisteren de mensen niet eens naar je. Nee, dit is niets voor mij. Dit is niets vergeleken bij de grote stadions waarin ik altijd optreed."

"Weet je wat, je moet maar eens met mij meegaan, dan kun je zien hoe vervelend dit eigenlijk is."

Dus op de dag van zijn vertrek vloog de folksinger samen met hem naar Californië, waar de superster kind aan huis was.

Eenmaal aangekomen, toonde hij zijn vriend alle peperdure restaurants en troonde hem vol trots mee langs de zalen met duizenden zitplaatsen.

Ook stelde hij hem voor aan allerlei belangrijke mensen uit de showbusiness.

De eenvoudige folksinger was natuurlijk diep onder de indruk van de grootsheid van dit alles en diep in zijn hart vervloekte hij zichzelf om zijn eigen middelmatigheid.

Maar na een weekje vond de folksinger het af en toe wel wat te vermoeiend worden, al dat heen en weer gereis.

Er ging echter een nieuwe wereld voor hem open.

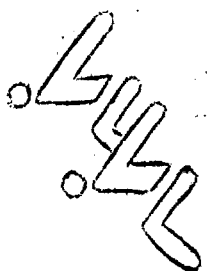
Overal zag hij fans, die voortdurend achter de superster aanhouden. Tot overmaat van ramp moest je als ster steeds aan iedereen hetzelfde vertellen. Na tien dagen hield de folksinger het niet meer vol. "Sorry", legde hij uit. Ik vind het imponerend wat je doet, maar ik word er zo moe van, ik vlieg terug."

"Je verdient dan wel veel geld en je ziet veel van de wereld, maar eigenlijk zou ik toch niet met je willen ruilen."

Hij stapte in en vloog terug. Ze bleven elkaar overigens nog jarenlang schrijven.



zwemmen I.



TWEEKAMP IN "DE PLANEET"

op 5 februari 1978.

deeln.ver. H.P.C. Heemstede
Njord'59 Haarlem

800 meter vrijeslag dames

1.	Monique Wildschut	tijd:	9.28.7	
2.	Chiny Kok	"	9.54.5	
	Bianca v.Bilderbeek	"	10.10.7	(P.R.)
	Marjolein Phaff	"	10.24.1	(P.R.)
	Hedda Verdam	"	10.26.9	
	Agnes v.Loon	"	10.29.6	(P.R.)
	Brenda v.Poecke	"	11.21.8	
	Myrna Baks	"	11.25.1	(P.R.)

1500 meter vrijeslag heren

1.	Arnoud Cornet	tijd:	17.36.8	(P.R. + C.R.)
2.	Mario Modder	"	18.04.3	
	Michael v.Bakel	"	19.13.3	(P.R.)
	Ron Phaff	"	20.46.4	
	Remco Wildschut	"	20.48.5	
	Roland Baks	"	20.53.5	

200 meter vrijeslag dames

1.	Monique Wildschut	tijd:	2.15.1	
2.	Chiny Kok	"	2.18.3	
	Marjolein Phaff	"	2.21.4	(P.R.)
	Monique Bouwens	"	2.25.9	
	Agnes v.Loon	"	2.27.2	
	Myrna Baks	"	2.37.9	

200 meter vrijeslag heren

	Rob v.d. Steen	tijd:	2.21.3	(P.R.)
	Marcel Vaars	"	2.32.7	(P.R.)
	Remco Wildschut	"	2.37.1	
	Ron Phaff	"	2.41.0	(P.R.)

5 x 50 meter vrijeslag estafette dames

Chiny Kok	
Lia v.d.Ham	
Agnes v.Loon	
Monique Bouwens	tijd: 2.30.3
Monique Wildschut	

5 x 50 meter vrijeslag estafette heren

Arnoud Cornet	
Mario Modder	
Rob v.d. Steen	
Roland Baks	tijd: 2.56.8
Michael v.Bakel	

400 meter vrijeslag heren

2.	Arnoud Cornet	tijd:	4.29.5	(P.R.)
	Mario Modder	"	4.36.3	
	Michael v. Bakel	"	4.59.8	
	Rob v. d. Steen	"	5.18.3	
	Remco Wildschut	"	5.22.8	

Er werden 11 persoonlijke- en 1 clubrekord(s) verbeterd.

SPEEDO... jaargangwedstrijden 1978

gehouden op 5 februari in "De Watering" te Wormerveer

100 meter schoolslag meisjes '70/69

Michele Geurtz	tijd:	2.01.0
Else Dekker	"	2.19.6

100 meter vrijeslag jongens '70/69

Nico Wempe	tijd:	1.52.9	(P.R.)
------------	-------	--------	--------

100 meter rugslag meisjes '68

Babette v. Loon	tijd:	1.37.7	(P.R.)
Petra Hillenius	"	2.00.0	(P.R.)
Ingrid Bodestaff	"	2.05.9	

100 meter schoolslag meisjes '67

Karin Rookhuiszen	tijd:	1.46.5	
Anita Overdijk	"	1.47.2	(P.R.)
Astrid Hangjas	"	1.49.9	(P.R.)

100 meter vrijeslag jongens '67

Stano Verdam	tijd:	1.18.4	(P.R.)
Jan Willem Sellmeijer	"	1.25.5	(P.R.)
René Sijn	"	1.36.1	(P.R.)
Erik Melein	"	1.45.8	
Marcel Poelgeest	"	1.53.2	

100 meter rugslag meisjes '66

Sandra v. Eekelen	tijd:	1.40.8
Carla v. Oerle	"	2.04.8

100 meter vlinderslag jongens '66

Simon Meyn	tijd:	1.40.1	
Adriaen Lindeman	"	1.54.1	(dis)
Menno Goedemans	"	2.11.3	(dis)

zwemmen 3.

100 meter schoolslag meisjes '65

3.	Bianca v. Bilderbeek	tijd:	1.32.3	
	Ingrid Stam	"	1.37.1	
	Ester Boekelaar	"	1.43.3	
	Sylvia Kessens	"	1.45.6	(P.R.)
	Hedda Verdam	"	1.27.2	(dis)

100 meter vrijeslag jongens '65

	Joy v. Loon	tijd:	1.29.6
	Erik Breems	"	1.33.4

Er werden 9 persoonlijke rekords verbeterd

Nationale zwemwedstrijden "Culligan Competitie" (4)
gehouden te Almelo op 12 februari 1978.

800 meter vrijeslag dames

1.	Monique Wildschut	tijd:	9.14.9 (P.R. + C.R.)
	Chiny Kok	"	9.54.3
	Agnes v. Loon	"	10.27.8 (P.R.)

200 meter schoolslag meisjes onder 16 jaar

2.	Ria Willemse	tijd:	2.57.8
3.	Monique Bouwens	"	2.59.3
	Jolanda v. Schoorl	"	3.36.7
	Liesbeth v. Roode	"	3.40.6

100 meter vrijeslag jongens onder 16 jaar

1.	Arnoud Cornet	tijd:	1.58.3 (P.R.)
3.	Michael v. Bakel	"	1.06.3

100 meter schoolslag meisjes onder 10 jaar

1.	Petra Hillenius	tijd:	1.43.5
	Michèle Geurtz	"	1.55.2 (P.R.)
	Esther Huizinga	"	2.11.0 (P.R.)
	Ilse Dekker	"	2.21.3

100 meter schoolslag jongens onder 10 jaar

1.	Nico Wempe	tijd:	1.51.4
	Richard Roest	"	2.07.9

100 meter rugslag meisjes onder 14 jaar

2.	Marjolein Phaff	tijd:	1.15.1 (P.R.)
3.	Bianca v. Bilderbeek	"	1.15.9
	Hedda Verdam	"	1.19.6 (P.R.)
	Ingrid Stam	"	1.23.6 (P.R.)
	Ria Willemse	"	1.29.3

100 meter schoolslag jongens onder 14 jaar

2.	Michael v. Bakel	tijd: 1.28.5	(P.R.)
3.	Erik Breems	" 1.37.9	(P.R.)
	Joy v. Loon	" 1.48.9	

100 meter rugslag dames

1.	Monique Wildschut	tijd: 1.12.6	(P.R.)
	Monique Bouwens	" 1.14.2	

100 meter vrijeslag jongens onder 12 jaar

2.	Sanne Verdam	tijd: 1.18.-	(P.R.)
	Jan Willem Sellmeyer	" 1.27.9	
	Menno Goedemans	" 1.33.4	(P.R.)
	René Sijm	" 1.36.2	
	Erik Melein	" 1.49.2	

100 meter vrijeslag meisjes onder 10 jaar

2.	Babette v. Loon	tijd: 1.37.6	(P.R.)
	Petra Hillenius	" 1.59.4	(P.R.)

100 meter vrijeslag jongens onder 10 jaar

	Nico Wempe	tijd: 1.53.9	
--	------------	--------------	--

400 meter wisselslag meisjes onder 16 jaar

1.	Monique Wildschut	tijd: 5.16.3	(P.R.+C.R.)
	Bianca v. Bilderbeek	" 5.49.9	
	Marjolein Phaff	" 5.36.6	(dis)

200 meter schoolslag heren

1.	Ron Phaff	tijd: 2.46.4	
	Arnoud Cornet	" 2.57.7.	

100 meter rugslag meisjes onder 12 jaar

	Brenda v. Poecke	tijd: 1.28.9	
	Sandra v. Eekelen	" 1.38.3	(P.R.)
	Karin Rookhuiszen	" 1.46.8	(P.R.)

100 meter vlinderslag jongens onder 16 jaar

2.	Arnoud Cornet	tijd: 1.08.6	
3.	Ron Phaff	" 1.19.5	

100 meter vlinderslag dames

3.	Marjolein Phaff	tijd: 1.11.8	
	Chiny Kok	" 1.12.8	
	Agnes v. Loon	" 1.21.8	(P.R.)
	Brenda v. Poecke	" 1.28.2	(P.R.)

100 meter rugslag heren

3.	Mario Modder	tijd: 1.18.-	(P.R.)
	Michael v. Bakel	" 1.19.6	

100 meter vrijeslag meisjes onder 16 jaar

3.	Hedda Verdam	tijd:	1.03.4	
	Bianca v. Bilderbeek	"	1.07.7	
	Monique Bouwens	"	1.08.3	
	Liesbeth v. Roode	"	1.21.4	(P.R.)
	Jolanda Schoorl	"	1.22.6	(P.R.)

100 meter rugslag meisjes onder 10 jaar

1.	Babette v. Loon	tijd:	1.41.8
----	-----------------	-------	--------

4 x 100 meter vrijeslag estafette heren

2.	Ron Phaff		
	Arnoud Cornet		
	Mario Modder	tijd:	4.17.2
	Michael v. Bakel		

4 x 100 meter wisselslag estafette dames

3.	Monique Wildschut		
	Ria Willemse		
	Marjolein Phaff	tijd:	4.53.8
	Hedda Verdam		
	Bianca v. Bilderbeek		
	Monique Bouwens	tijd:	5.04.-
	Chiny Kok		
	Agnes v. Loon		

Er werden 23 persoonlijke- en 2 clubrekords verbeterd.

==

=

Aspiranten Winterkampioenschappen te Uden
op 24, 25 en 26 februari 1978.

800 meter vrijeslag meisjes 1964/63/62.

2.	Monique Wildschut	tijd:	9.11.55 (P.R.+C.R.)
----	-------------------	-------	---------------------

1500 meter vrijeslag jongens 1964/63/62

	Arnoud Cornet	tijd:	17.15.19 (P.R.+C.R.)
	Michael v. Bakel	"	18.45.36 (P.R.)

200 meter vrijeslag meisjes 1963

	Monique Wildschut	tijd:	2.11.45
--	-------------------	-------	---------

200 meter vrijeslag jongens 1962

	Arnoud Cornet	tijd:	2.05.94 (P.R.+C.R.)
--	---------------	-------	---------------------

200 meter schoolslag meisjes 1964

1.	Ria Willemse	tijd:	2.46.35 (P.R.+C.R.)
	Marjolein Phaff	"	2.57.11 (P.R.)

200 meter schoolslag jongens 1962

Ron Phaff tijd: 2.46.11

200 meter rugslag meisjes 1963

Monique Wildschut " 2.32.16 (dis)

200 meter vlinderslag meisjes 1964

Marjolein Phaff " 2.35.35 (P.R.+C.R.)

400 meter wisselslag meisjes 1963

3. Monique Wildschut " 5.14.62 (P.R.+C.R.)

200 meter wisselslag meisjes 1963

3. Monique Wildschut " 2.30.72 (P.R.+C.R.)

100 meter vrijeslag jongens 1962

Arnoud Cornet " 58.39

100 meter schoolslag meisjes 1964

2. Ria Willemse " 1.18.62
Marjolein Phaff " 1.23.11

100 meter schoolslag jongens 1962

Ron Phaff " 1.19.09

100 meter vlinderslag meisjes 1964

Marjolein Phaff " 1.10.30 (P.R.)

400 meter vrijeslag meisjes 1963

2. Monique Wildschut " 4.28.61 (P.R.+C.R.)

400 meter vrijeslag jongens 1962

Arnoud Cornet " 4.22.91 (P.R.+C.R.)

Er werden 12 persoonlijke- en 9 clubrekords verbeterd.

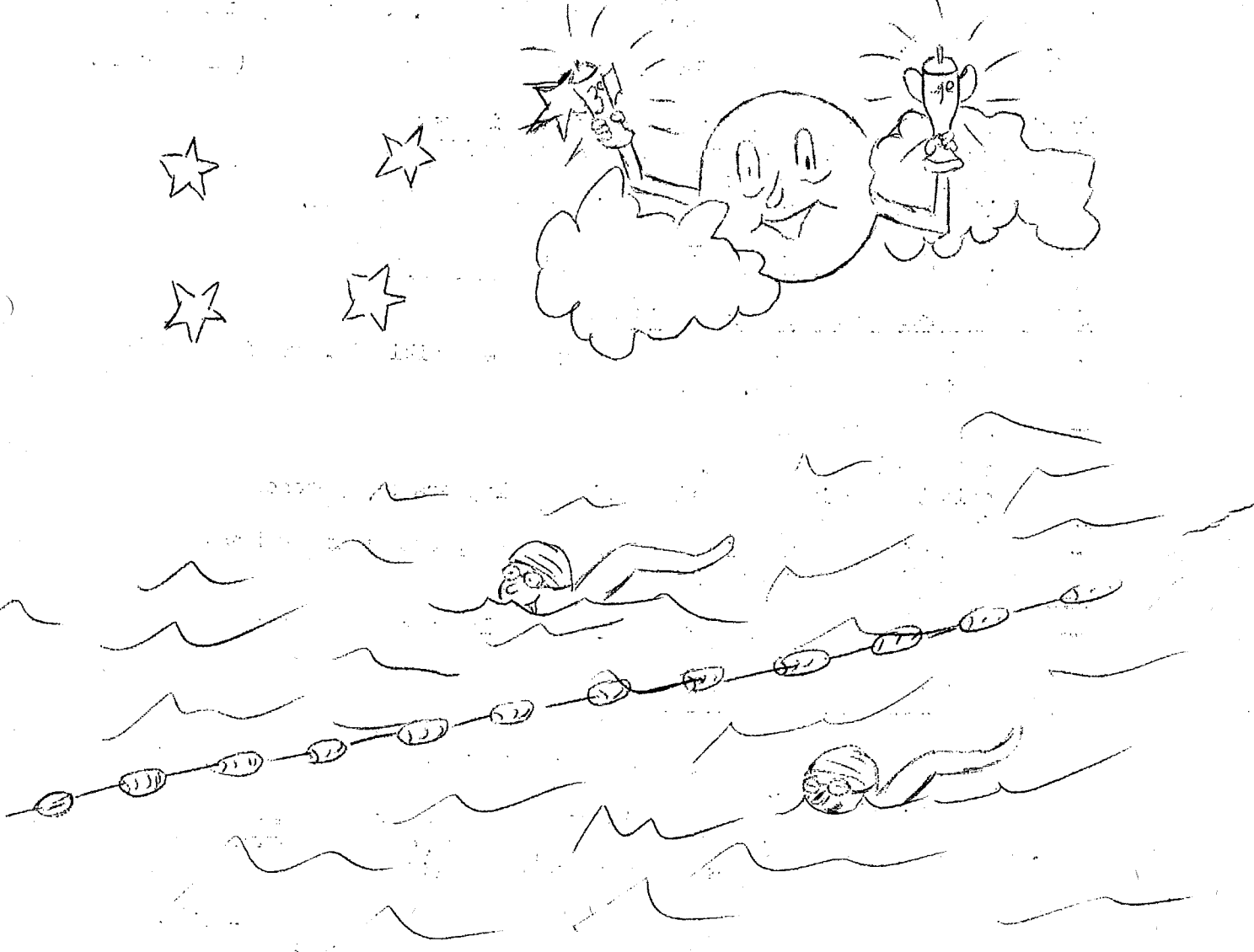
==

=

aanvulling CLUB-REKORDS februari.

24.2.78	Monique Wildschut:	800m.vrijeslag	9.11.55	(9.14.9)
	Arnoud Cornet	1500 m.vrijeslag	17.15.19	(17.36.8)
25.2.78	Arnoud Cornet	200m.vrijeslag	2.05.94	(2.06.7)
	Ria Willemse	200m.schoolslag	2.46.35	(2.48.78)
	Marjolein Phaff	200m.vlinderslag	2.35.35	(2.38.8)
	Monique Wildschut	400m.wisselslag	5.14.62	(5.16.3)
26.2.78	Monique Wildschut	200m.wisselslag	2.30.72	(2.34.8)
	Monique Wildschut	400m.vrijeslag	4.28.61	(4.31.4)
	Arnoud Cornet	400m.vrijeslag	4.22.91	(4.25.8)

X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X



"ZWEMWEDSTRIJDEN"

Naar aanleiding van vragen op de Algemene ledenvergadering zal ik vanaf heden iedere maand in de Njord-Sport een stukje schrijven onder het hoofd "zwemwedstrijden" en daarin uitleggen hoe het bij zwemwedstrijden toegaat, wat je mee moet nemen, enz.
Dit geldt hoofdzakelijk voor onze nieuwe leden.

We onderscheiden twee soorten van zwemwedstrijden:

- a) in stilstaand water (zwembad, binnen of buiten)
- b) in stromend water (langebaan wedstrijden in kanalen, meren enz.)

Ongeveer een week van te voren ontvang je van de Technische Commissie-
sekreteraris van de vereniging, (de heer C. Baks, Liewegje t/o 14, tel 33 21 07)
een schriftelijke uitnodiging (gele kaart) om aan wedstrijden mee te doen.

Op deze kaarten staat o.a.:

- wat je moet zwemmen (welke slag en welke afstand).
- waar de wedstrijden gehouden worden.
- de datum en tijdstip van aanvang.
- hoe laat er verzameld wordt en waar.
- hoe het vervoer geregeld wordt.

Onder aan deze aanschrijvingen staat een noot, dat, indien je verhinderd bent, dit binnen 5 x 24 uur aan de heer Baks door te geven. Doe je dit niet, en je bent verhinderd, dan kan de KNZB de vereniging een boete opleggen, die je zelf moet betalen.

In het zomerseizoen worden de langebaan-wedstrijden verzwommen en dan krijg je dezelfde soort aanschrijving, maar dan van Mevr. M. Bouwens (Kerklaan 5, tel. 33 38 63).

Hiervoor gelden dezelfde regels als voor de andere wedstrijden (zie boven).

Nu wil ik het eerst hebben over wedstrijden in zwembaden.

Er bestaan in het algemeen twee soorten wedstrijden :

- a) in baden met een baanlengte van 25 meter
(bij een 100 meter nummer moet je dus 4 banen zwemmen.)
- b) baden met een baanlengte van 50 meter
(bij een 100 meter nummer dus 2 banen zwemmen.)

Wat mee te nemen naar zwemwedstrijden:

- zwempakken / broeken (voor de meisjes geen bikini's, dit is door de KNZB niet toegestaan).
- meerdere handdoeken
- badmuts (en)
- schoeisel voor in het zwembad (liefst slippers of gym schoenen)
- badjas
- trui, trainingspak, shirt, sokken (om de spieren warm te houden tussen de verschillende nummers)
- eten, drinken, fruit
- een muts, om na het zwemmen in de buitenlucht op te zetten

De gang van zaken bij wedstrijden

Na aankomst in het betreffende zwembad ga je inzwemmen in overleg met de trainer / coach.

Daarna ga je je afdrogen en trek je eventueel een droog badpak en kleren aan. Je meldt je weer bij de ploeg en wacht tot je aan de beurt bent om te zwemmen. Gedurende deze tijd moedig je natuurlijk je ploeggenoten aan

die aan het zwemmen zijn. Als je zelf aan de beurt bent, meldt je je bij de voorstarter. Dat is degeen van wie je een startkaart krijgt. Hierop staat o.a. je naam, de naam van de vereniging, het programma-nummer, de serie waarin je zwemt, een verwachte aankomsttijd en de baan waarin je moet zwemmen.

Ook staat hierop je startnummer (dit nummer begint altijd met je geboortejaar en daarachter het nummer dat je na de keuring hebt gekregen). Je geeft deze kaart af bij de tijdwaarnemer die bij je baan staat. Deze vult na afloop je gemaakte tijd in en deze tijd kun je later terugvinden op de uitslagenlijst. Natuurlijk neemt de trainer ook de tijd op en die kan je direct al zeggen of je goed of slecht gezwommen hebt.

Volgende keer zullen we het hebben over wat voor wedstrijden er allemaal zijn.

Veel succes

Ren Phaff.

DATA VOOR ZWEMWEDSTRIJDEN

10/11/12	maart	Winterkampioenschappen	
19	maart	"Smit-cup"	Wormerveer
2	april	Speedo	Wormerveer
2/9/16/23	april	Limietwedstrijden	Beverwijk

Twee kleuters

"Twee kleuters waren er pas

En geen van twee was over zwemmen in zijn sas.

Twee kleuters speelden wat,

Ja, geen van twee was het spelen in water zat.

Twee kleuters wilden drijven proberen,

Maar geen van twee kon het zo vlug leren.

Twee kleuters wilden met een plankje drijven gaan

Maar ze bleven alle twee keurig met hun voetjes op de bodem staan!

Twee kleuters zetten af,

En ik stond paf, twee kleuters met hun voetjes van de bodem af!

Twee kleuters waren er nu een tijd,

En geen van twee had van zwemmen spijt!!!

Monique Wernsen.

Sportieve rekreatie als vorm van vrijetijdsbesteding.



Het is een zeer moeilijke zaak een vast omlijnd schama te geven van sport of sportieve-rekreatie. Dikwijls wordt als scheidingslijn gehanteerd, het al dan niet doen plaatsvinden van de activiteiten in competitieverband. Dit houdt in, dat ook binnen verenigingsverband door velen sportieve-rekreatie wordt bedreven, zoals tennissen, zwemmen, schaatsen, dat veel wel in verenigingsverband, maar niet in competitieverband wordt beoefend.

Sportieve-rekreatie kan het sociale contact bevorderen en personen de mogelijkheid bieden om uit de anonimiteit van de huidige woon-werksituatie te breken, men kan elkaar spelenderwijs ontmoeten.

Bij de sportieve-rekreatie is de beleving meer gericht op ontspanning en gezelligheid dan op de prestatie. Dit wil niet zeggen dat er ook geen inspanning aan te pas komt, het ontspannen ligt in het bezig zijn zelf.

Bijna overal waar bewogen wordt, kan men sportieve-rekreatie aantreffen.

Van twee mensen, in het zelfde team, kan de ene aan sportieve-rekreatie doen en de ander een geheel andere inhoud aan de activiteit geven. Het is zelfs zo, dat iemand tijdens het ene moment sportief-rekreërend bezig is en het andere moment aan een wedstrijd, in hetzelfde spel.

Het is natuurlijk veel eenvoudiger om het beleid voor deze zaak uit te denken dan het geheel op een verantwoorde en continue manier uit te doen voeren. Daarvoor heeft men o.a. veel goodwill van de verenigingen en ruimte nodig. Het welslagen van de totale opzet van de sportieve-rekreatie zal dan ook in grote trekken op het gezamenlijke vlak liggen.

Met als gemeente, het denkwerk, de financiële hulp en de ruimten en de verenigingen met hun korps van geschoolde mensen, die eventueel door middel van bij-scholings-avonden (die de bonden al organiseren) in deze zeer oude, maar nu weer opgehaalde, materie worden bijgeschoold.

Voor de uitvoering van de sportieve-rekreatie zijn geen specifieke ruimten nodig. Men zal met zijn programma zich dienen aan te passen aan de groep en de ruimten die men op dat moment tot zijn beschikking heeft. Dat zou kunnen zijn een grasveld, speelplaats, leegstaande parkeerruimte, stuk strand, zonneweide, zwembad enz.

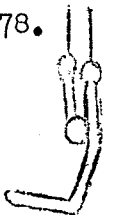
Hoe krijg je de mensen? Dat zal moeten gaan via persmedia, stickers, mond reclame in fabriek, soos, wijk of buurthuis en andere sociale instellingen.

Hoe houd ik ze aan het bewegen?

Een van de belangrijkste zaken om de mensen weer "terug te krijgen" is volgens mij hetgeen de leider (begeleider) in de werkperiode, les, bezig zijn, voor beleving, gezelligheid, vreugde, plezier, legt.

Men komt n.l. meestal voor twee zaken, lichamelijke arbeid (als tegenhanger voor het vele zitten) en plezier (het leven is niet altijd een lolletje). Als deze twee zaken op een goede manier met elkaar samengaan zal men zien, dat Uw groep steeds groter gaat worden of een tamelijk konstant bezettingspatroon geeft.

Er zal door de gemeente en de verenigingen in de nabije-toekomst nog veel van gedachten moeten worden gewisseld om deze moeilijke zaak voor elkaar te krijgen. Maar ik ben ervan overtuigd, dat met beider inspanning en begrip, deze zeer goede zaak zowel voor de verenigingen als de bevolking zal kunnen worden gerealiseerd.

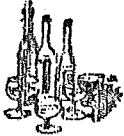


J. Groen 31.1.1978.

pim janssen
alles op sportgebied

Njord Leden

10% Korting

Voor een gezellig 
borreltje en een biljartje
naar

CAFE" LUCKYLUC,,
hoek
Lotterstraat / Reitzstraat
HAARLEM Tel. 257533

machinaal
sloot maai bagger werk

H.BOUWENS

Kerklaan 5 Haarlem

Tel. 333863

Wegenbouwbedrijf

VERDAM

grond-, riool- en
bestratingswerk

Heiloo Tel. 072-34968.

vleesbedrijf

VAN OES



Verbindingsweg 39

Bloemendaal Tel. 254812

Las-, draai-, frais-
en reparatie werkzaamheden

GÉ WILDSCHUT

Tel. 02550-16381

zoekt U ...

een brommer, fiets
spatlap of bel

PUT heeft het wel

Byzantiumstraat 26 Haarlem
Tel. 313381



Touringcarbedrijf
en reisbureau

kerkman

Gr.Krocht 20 Zandvoort

TERRAS



DE PLANEET



zeefdrukkerij
SILK-SCREEN-HOLLAND
wij maken stickers tot
max. formaat
en bedrukken alle
materialen

Nobelstraat 8
Heerhugowaard
Tel. 02207-15762



Vooreen goede conditie is melk en zuivel onmisbaar,
daarom naar **HET OUDE ZUIVELHUIS**

Kleverparkweg 2 (hoek Wouwermanstraat)

Wij voeren het hele Horna en Mona assortiment.

H.W. Meijn.

stukadoorsbedrijf

sellmeyer

Stuverstraat 16 Haarlem

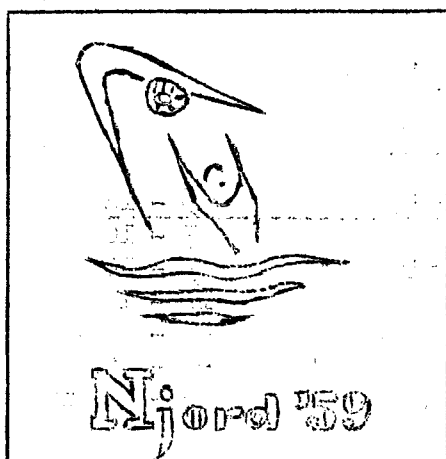
Tel. 315023



Voor kwaliteit
vlees en
fijne vleeswaren naar

TEN WOLDE

Stuyvesantstr 63 Tel. 255705



POLOROOSTER APRIL 1978

Baddienst Njord '59 :

8 april : Mary, Marian

Heren 1

zo	2 april	16.15 uur	D.O.K. - Njord	Sloterparkbad	Amsterdam
za	8 april	20.00 uur	Njord - Z.V.H.	Planeet	
za	15 april	20.20 uur	V.Z.V. - Njord	Sportf.bad	Beverwijk
za	22 april	20.00 uur	Njord - 't Gooi	Planeet	

Heren 11

za	1 april	21.15 uur	IJsselmeer - Njord	de Bun	Huizen
za	8 april	20.35 uur	de Kwakel - Njord	de Kwakel 1/11	Utrecht
za	22 april	18.50 uur	Njord - D.W.T.	Planeet	

Dames 1

zo	9 april	19.35 uur	Laga - Njord	de Geiser	Zeist
zo	23 april	20.35 uur	de Fuut - Njord	de Trits	Baarn

Dames 11

za	1 april	19.20 uur	Njord - de Amer	Planeet	
zo	16 april	19.00 uur	Laga - Njord	de Geiser	Zeist

Jongens 1 Asp.

za	8 april	19.25 uur	Njord - H.P.C.	de Planeet	
za	22 april	18.35 uur	de Ham A - Njord	de Watering Wormerveer	

Asp. Jongens 11

za	1 april	18.55 uur	Njord - Noordkop	de Planeet	
za	8 april	17.20 uur	't Zwet - Njord	de Watering	Wormerveer
za	22 april	16.30 uur	Heiloo - Njord	de Witte Brug	Castricum

Asp. Meisjes 1

za	8 april	18.55 uur	Njord - Z.W.V.	Planeet	
----	---------	-----------	----------------	---------	--

Asp. Meisjes 11

za	1 april	18.30 uur	Njord - Heiloo	Planeet	
----	---------	-----------	----------------	---------	--

Pup. Jongens

za	1 april	18.45 uur	W.Z.P.C. - Njord	de Wilgenhoek	Z.O.Beemster
za	22 april	18.30 uur	Njord - V.Z.V.	Planeet	

Pup. Meisjes

za	1 april	15.55 uur	Njord - A.Z.V.D.	de Dolfijn	Assendelft
----	---------	-----------	------------------	------------	------------

KRING WATERPOLOSTANDEN t/m 25 februari 1978.

Meisjes 1 A

1. KZC a	11 - 22
2. Njord'59	11 - 17
3. AZU	11 - 15
4. Nereus	10 - 10
5. Aquarius a	8 - 7
6. VZV	10 - 5
7. de Ham a	10 - 4
8. ZWV	9 - 0 x

Meisjes 11

1. Njord'59	9 - 18
2. KZC	7 - 10
3. Aquarius	9 - 10
4. NVA	10 - 10
5. AZVD	8 - 8
6. Heiloo	8 - 2
7. Noordkop	9 - 0 xx

Pup.Meisjes

1. KZC	10 - 17
2. Kroosduikers	10 - 13
3. AZU	9 - 12
4. Njord'59	8 - 11
5. AZVD	9 - 6
6. de Ham	10 - 4
7. Nereus	8 - 0 xx

Jongens 1 A

1. Nereus	13 - 24
2. de Ham a	11 - 22
3. Njord'59	11 - 13
4. KZC	11 - 12
5. Aquarius	12 - 8
6. de Ham b	12 - 7
7. AZU	11 - 6
8. Heiloo a	11 - 6
9. HPC	10 - 2 x
ZVH teruggetrokken	

Jongens 11 A

1. de Ham a	11 - 22
2. Njord'59	10 - 16
3. KZC a	10 - 14
4. 't Zwet	10 - 13
5. AZU	10 - 9
6. Noordkop a	8 - 2
7. St.Pancras	10 - 0 xx
8. Heiloo	11 - 0 x

Pup.Jongens

1. Njord'59	14 - 25
2. KZC	12 - 21
3. de Ham	12 - 19
4. Kroosduikers	12 - 17
5. VZV	12 - 14
6. AZU	12 - 11
7. WZPC	12 - 8
8. AZVD	12 - 7
9. Nept.Za.	12 - 7
10. Nereus	14 - 4
11. Heiloo	12 - 3

DISTRIKT WATERPOLOSTANDEN t/m 25 februari 1978.

Dames 3e klasse

1. 't Y 1	16-30	82-29
2. Njord'59 1	16-27	100-25
3. de Vest 1	17-24	79-46
4. ZAR 1	17-18	58-50
5. de Fuut 1	15-16	55-65
6. de Amer 1	15-15	56-45
7. ADHZ 1	16-15	32-57
8. Laga 1	14-14	49-47
9. Njord'59 2	16- 6	28-80
10. NVA 1	16- 5	42-91
11. Vl.Vissen 1	16- 4	27-75

Heren res. 4e klasse A

1. de Vuursche 2	12-21	162- 32
2. AZU 2	10-19	102- 21
3. de Kwakel 2	11-14	101- 62 x
4. DWT 2	11-14	86- 44
5. Njord'59 2	11-12	79- 54
6. de Swaenen 2	11- 8	84- 78 x
7. DJK 3	12- 6	32-110
8. IJsselmeer 3	11- 4	41-158
9. Nereus 4	11- 0	27-156

Heren 11- IJsselmeer
18 februari 1978.

uitslag: 25 - 1.

Keeper: Robin

Spelers: Ed, Alfred, Ronald S., Rob V., Mario, Ron en Remco.

Over deze wedstrijd valt weinig te schrijven, het is wel het "lachertje" van deze competitie geworden.

IJsselmeer, ruim een kwartier te laat, moest door ziekte met een zeer verzwakt team spelen.

Ook bij Njord door ziekte en afwezigheid, nl. Henny, Teun, René K., Martin en René M., ontbraken nogal wat vaste spelers.

Door aanvulling van enkele aspiranten 1, namelijk Ron en Remco, was Njord toch nog met 8 man.

In de eerste periode bleef de schade voor IJsselmeer beperkt tot 4 - 0, maar toen was er geen houden meer aan en zag de IJsselmeer-keeper het niet meer zitten en liet de ballen links en rechts in zijn doel gooien zonder nog een hand uit te steken.

Onze keeper had in deze wedstrijd een "makkie", slechts enkele ballen bereikten zijn doel.

G. Modder.

Heren 1 - H.P.C.

uitslag 6 - 7.

Keeper: Frans

Spelers: Koen, Kees, Gé, Dick, Ronald v.d.IJ., Wouter en Mario.

Beide ploegen verschenen gehandicapt aan de start.

Bij Njord moest zelfs Gé te water om aan een voldoende aantal spelers te komen.

In alle haast Mario opgetrommeld die in de tweede periode de Njord-ploeg kwam completeren.

H.P.C. had op dat moment echter al een gat van 3 doelpunten geslagen.

Ondanks alle pogingen van de Njord-aanval, waarin Koen weer een hoofdrol vertolkte, slaagde Njord er niet in op gelijke hoogte met de Heemstedenaren te komen.

Oud-Njordspeler Rob Gruppelaar vormde samen met Ale v.d.Veen een doelpuntnrijk duo voor H.P.C. dat bijna ongrijpbaar was voor de Njord-defensie.

Doelpunten Njord: Kees: (3), Koen (2), Mario (1).

overgenomen uit Haarlems Dagblad
dd. 20-2-'78

G. Modder.

Pup. Jongens De Ham - Njord : 4 - 5

Adriën, Menno, Jan-Willem, René, Simon, Sanne, Menno v.d.W., Eric
keeper: John.

We moesten thuis spelen en wel tegen de ploeg die bovenaan stond.

De eerste wedstrijd was begonnen, Simon haalde de bal, hij had hem, maar we verloren de bal en toen stonden we met 1 - 0 achter.

Maar Simon maakte er al gauw 1 - 1 van en 2 - 1, ook ik maakte zelf m'n eerste doelpunt, dus stonden we met 3 - 1 voor. We werden wat makkelijker met spelen, dus toen stonden we al gauw met 4 - 3 achter. Dat lieten we niet toe, dus wij er weer tegen aan. Sanne maakte er toen 4 - 4 van en ik zelf 5 - 4. Dat was het einde van de eerste wedstrijd.

(zie voor de tweede helft polo 4)

Eric.

WATERPOLO - spelregels 2.

Na de speelveldbegrenzing gaan we verder met enkele spelregels:

De ene partij draagt donkerblauwe caps en de andere witte caps, de doelvorderder draagt een rode cap.

Het spel wordt gespeeld met zeven spelers van elke ploeg, waarbij elke ploeg 4 reserve-spelers mag hebben; deze mogen gewisseld worden bij het scoren van een doelpunt, of bij een nieuw aan te vangen spelperiode. Elke ploeg bezit een aanvoerder en deze is verantwoordelijk voor de goede orde en tucht van zijn mede-spelers. Tevens gaat hij voor de wedstrijd naar de scheidsrechter, stelt zich voor (ook aan de aanvoerder van de tegenpartij) en zij tossen tesamen om de kleur van de caps en de keuze van de speelkant van het bad. Na de wedstrijd bedankt hij de scheidsrechter, hij kijkt of de juiste uitslag op het formulier staat (en controleert of de naam is doorgestreept van de speler die niet gespeeld heeft, red.) en tekent het dan.

Op de caps staan nummers, er mogen nooit twee dezelfde nummers (van één ploeg) aan de wedstrijd meedoen.

Voordat we gaan spelen kijkt de scheidsrechter of de legitimatie klopt, of je nagels niet te lang zijn en of je geen ring of ketting draagt.

De scheidsrechter gaat niet eerder beginnen voordat hij van de grensrechters de rode vlag omhoog ziet gaan; dat betekent dat je allemaal tegen de bassinrand moet liggen en minstens 1 meter uit elkaar en niet meer dan 2 spelers in de goal.

Ga niet te vroeg inzwemmen, dus wacht op het fluitsignaal, want anders is het een vrije bal voor de tegenpartij op de 2-meter-lijn.

Alle fouten en overtredingen binnen het 2-meter gebied worden genomen op de 2-meter lijn, behalve bij ziekte of ongeval, bij diverse overtredingen tegelijkertijd, zodat het voor de scheidsrechter onmogelijk is om vast te stellen wie het eerst de fout heeft begaan, geeft hij een scheidsrechterbal, of wanneer de bal het plafond of een ander voorwerp raakt wat niets met het spel te maken heeft, dan geeft hij ook een scheidsrechterbal.

Tot de volgende Njord-Sport,

Bart Verdam.

o-o

Njord - de Ham / de Ham - Njord

Pup. Meisjes.

We moesten zaterdag 25 februari lopen in de Palneet.

We konden nog even inspelen of inzwemmen. Toen begon de wedstrijd. Brenda scoorde de eerste Minuut 1 - 0. Karin scoorde ook de eerste minuut: 2 - 0. Babette kreeg de bal, gooide hem bijna in het doel maar hij kwam tegen de paal. Toen kwam Brenda weer en scoorde in de eerste periode 3 - 0. De andere partij kreeg de bal en probeerde te scoren, maar Karin Breems hield hem tegen. Ze gooide naar Brenda en die gooide hem in het doel: 4 - 0 voor Njord. Toen kreeg Karin de bal en lag voor, ze scoorde: 5 - 0. Eindelijk dacht de andere partij erover om een doelpunt te scoren en hij zat: 5 - 1. De wedstrijd was afgelopen, we hadden gewonnen met 5 - 1.

We hebben de tweede wedstrijd ook gewonnen 8 - 0.

Ze hebben allemaal goed gespeeld. En de keepster was ook heel goed, ze heeft 3 goeie ballen gehouden, goed zo!!!

Karin R.

ALGEMENE MEDEDELINGEN

Ouders!!!!!!

Denkt U aan 31 maart a.s.: "kennismakingsavond"
(zie Bestuursmededelingen).

Ter Herinnering:

In de vorige Njord-Sport stond een oproep om mee te gaan met de Nijmeegse-Vierdaagse (18 juli t/m 21 juli a.s.).

Kunt u zich vrij maken en durft u het aan?

Neem dan even kontakt op met:

Yvonne Vaars,
Sillemstraat 27, Haarlem-N.
tel. 37 97 05

Njord-Sport

Kopie voor de volgende Njord-Sport

UITERLIJK donderdag 6 APRIL

inleveren bij Corrie of Ab Ennik

Mededeling

Aktiviteiten-commissie :

De activiteiten- commissie werkt hard aan de "Paasaktie" en de "80-km,Kennedy - toer - tocht".

Binnenkort wordt hierover een stencil met nadere gegevens in het zwembad uitgereikt!!!!

DE SCHAATSTOCHT

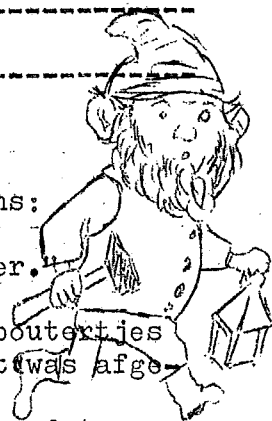
Zaterdag, 18 februari, om half 11 mocht iedereen die wilde schaatsen bij de Planeet zijn voor een tocht van 35 km. Iedereen was er en we vertrokken naar W.Graftdijk. Daar angekommen kocht iedereen een kaart en sommigen deden een paar zakjes suiker in hun zak voor onderweg en men begaf zich naar de startplaats. Ik was met Monique W., Ria en Marjolein. We hebben veel gelachen omdat ik wel eens viel. Onderweg stonden bij de dorpjes of langs de kanten kraampjes waar je wat lekkers kon halen en een stempel op je kaart. Ook worst kon je kopen en die was erg lekker maar wel wat heet. Iedereen had er spijt van dat hij zich dik had aangekleed want het was erg warm. Later op de weg kwamen Mario, Ronald, Arnoud achter ons aan schaatsen en bleven tot het eind bij ons. ± 4 Uur kwamen we aan, gelukkig niet als laatsten maar dat scheelde ook niet veel. Frans Vaars stond nog op ons te wachten. Ernst kwam natuurlijk weer als laatste aan, maar goed dat geeft niet.

Het was een heel gezellige dag geweest en ik hoop dat we dat nog eens zullen doen.

Esther B.

Waarom de kaboutertjes de mensen niet meer helpen.

Zegt jouw moeder als ze het erg druk heeft ook wel eens:
"Hè, ik wou dat er nog maar kaboutertjes waren." Of:
"Die kaboutertjes van tegenwoordig doen ook niets meer."
Hoe komt moeder daarbij? Ik zal het jullie vertellen.
Vroeger, heel vroeger kwamen 's nachts dikwijls de kaboutertjes
bij de mensen en maakten het werk af, dat die dag niet was afge-
komen.



Zo gingen ze bijvoorbeeld naar de timmerman. Op een avond toen
hij erg moe was liet hij een halfgeschaafde plank liggen en ging
naar bed. En kijk, de volgende morgen.....daar lag de plank, keu-
rig geschaafd.

"Sjonge, vrouw", zei de timmerman. "Dat hebben vast de kaboutertjes
gedaan. Wat heerlijk."

Na die dag gebeurde het dikwijls dat er iets was afgemaakt.
Het laatste stukje van een trui was afgebreid. De kopjes waren
afgewassen. De schoenen gepoetst. Piet, die zijn som niet had
kunnen uitkrijgen, vond hem klaar op de lei, in pietepenterige
lettertjes. Vader, die zijn spijkerbak had laten vallen, vond
alle spijkers weer netjes in de bak.

Dat was een heerlijk leventje.

Soms, als er iemand 's nachts wakker werd, hoorde hij ergens in
huis een klein geluidje of zag nog net een lichtje van een lan-
taarntje. Dan ging hij gauw weer slapen en dacht: dat zijn de
kaboutertjes. Want hij wist: als je nieuwsgierig was en ging
kijken, dan kwamen de kabouters nooit meer terug.

Dat zou allemaal wel goed gegaan zijn, als de mensen maar
tevreden waren geweest.

Maar.....de mensen vonden die verrassingen wel gemakkelijk.
Als vader 's avonds meer zin had om de krant te lezen dan zijn
werk af te maken, dacht hij: de kaboutertjes doen dat wel.
Als moeder geen zin meer had om af te wassen dan dacht ze:
de kaboutertjes doen dat wel.

Als Piet liever op straat speelde dan zijn sommen af te maken,
dan dacht hij: de kaboutertjes doen dat wel.

Maar die arme kaboutertjes konden dat allemaal niet. Op een
vroeg morgen waren ze nog zo druk bezig, dat ze niet eens ge-
merkt hadden dat het al ochtend geworden was.

Plotseling hoorde ze moeder zeggen: "Wat een kleine luiakken,
moet je eens kijken. Alle kopjes staan er nog ongewassen."
Toen de kaboutertjes dat hoorden waren ze erg verdrietig. De
hele nacht hadden ze hard gewerkt, maar die luie mensen dach-
ten zeker dat ze alles konden. De kaboutertjes namen hun gereed-
schap en hun lantaarntjes op en verdwenen. Niemand heeft ze ooit
teruggezien. Maar weet je wat prettig is? Als jouw moeder het
eens erg druk heeft is er misschien wel een kaboutertje in huis,
zonder baard en zonder puntmuts. Juist...goed geraten...JIIJ.



A.C.

" DE OERBOSBRAND."

Een oude Urinoceros
Draaft angstig snuivend door het bos,
Waar een myoop Petrolifant
De oorzaak werd van oerbosbrand.
Een vette Hippipitamus
Spuut zijn pipi vergeefs ten blus.
"Alarm," krijgt luid de Mammagaai,
Weg rennend onder groot lawaai.
De Tijg, de Tijger en de Tijgst.
(1 hijgt, 2 hijgert en 3 hijgst)
Ook gaat onmiddellijk aan de haal
De laffe Achterwielewaal,
En ginds dreunt reeds het hoefgedonder
Van Bison en zijn maat Bisoeder.

Nu stromen duizend dieren aan.
Het Nylonpaard eet in het gaan
Zijn laatste moleculevel
Daarnaast loopt statig en toch snel
De jichtige Vanadelaar,
En de Parkeerkiel, paar bij paar,
Geleidt het zure Zebrazijn.
Ginds wankelt het Geneverzwijn,
De Ararat komt uit zijn hol,
En uit de grond kruipt ook de Smol.
Maar in de verte huilt en krijst er
De doodsbenauwde Hermelijster.

Men zoekt zijn heil in wilde vlucht.
Geweeklaag vult alom de lucht.
"Ik vind dat dit toch geen plezier is",
Zo steunt de kromme Dromehieris.
"Pax dromediscum," is het woord,
Dat plots hij van terzijde hoort.
Daar ziet hij 't oude Pastoorlam gaan.
Hulpvaardig wordt dit bijgestaan
Door haar die kalm in dit gevaar is:
De Mispoes van de missionaris.
Maar het Pastoorlam in dit drama
Mist toch zijn trouwe Kapelama,
Want hooggeschort, halfnaakt tript daar:
O foei.... De Lichtekooievaar.....
Gauw spreekt een stichtelijke regel
Tot haar de brave Dominegel.
Dan kijkt hij weg. Daar nadert snel
Het gefriseerd Poedellebel.

Alleen, van allen afgezonderd
Huult jammerend de Herdershonderd.
Vertwijfeld, nu de gloed nog groeit,
Vlucht alles, rent en brult en loeit.

Temidden van dit wild gedoe
Springt snikkend de Kannietgaroe.
Hem zijn in snelheid nog de baas
De Bries Hond en de Ossehaas.
Maar geen loopt harder, geen loopt beter,
Dan gindse Sodemiereneter.
Kalm echter blijft de Pingpinguin,
Hij duikt het dampend bosmeer in.
Een Broekhals, door de grote haast
Zwemt zonder broek en blozend naast
Een Cachesexlot, die verwonderd
Hem toebijt: "Ben je nu bedonderd."
Vacantielope, IJscobeer,
Karbauwarbeider duiken neer.
Daar komen ook en wel met spoed
De Meer- en Minderkoetekoet.

Het meer wordt spoedig overvol
En men verdringt van angst halfdol
Zich om zijn platgetrapte oevers.
Nog nimmer zag men hier iets droevers,
Het vuur sluit allen loeiend in,
Dit is van 't einde het begin.

De doodsangst stijgt. De hel breekt los,
Maar boven 't rokend razend bos
Klinkt in dit gruuw-lijk stervensuur,
Zo klaar, zo schoon, zo hemels puur,
Terwijl beneden d'anderen stikken:
Het lied van de Leeuwinerikken....



Arnoud Cornet.

MEDISCHE RUBRIEK

Een rubriek waarin de artikelen ontleend zullen zijn aan publikaties die in andere bladen verschenen en die op de zwemsport van toepassing zijn.

Veel ouders van onze nieuwe leden zullen gemerkt hebben, dat hun kinderen meer zijn gaan eten.

Het ligt dus voor de hand om maar eens met de voeding te starten.

VOEDING

Goede voeding is de basis van de lichamelijke conditie. Hoe jonger de sportbeoefenaar, hoe belangrijker de voeding!

Het voedsel bevat nl. brandstof die de nodige energie verschaft om een prestatie te kunnen leveren. De hoeveelheid brandstof wordt uitgedrukt in warmte-eenheden enwel: kilokalorieën.

Onder normale omstandigheden verbranden wij per dag $\pm$ 2500 kal.

Eén uur zware (konditie) training vraagt 500 kal. extra.

Eén uur lopen kost 113 kal., gymnastiek 280 kal., één uur trimmen 390 kal., voetballen 540 kal.

Om al deze extra calorieën te kunnen produceren moeten sportmensen een goede aangepaste voeding nemen. Normaal moeten er bij sportmensen geen verbodsbepalingen zijn, maar men moet streven naar een voeding die voldoende calorieën bevat, alsmede de nodige vitaminen bezit. Deze voeding moet dagelijks zijn en niet één dag in de week.

Bij de samenstelling van het voedsel moet rekening worden gehouden met de benodigde calorieën, eet- en drinkgewoonten, goede verdeling van het voedsel en de inhoud der maaltijden. Verder is van belang: het aantal maaltijden en de hygiëne.

Als voorbeeld nemen we hier een voedingsschema uit het boekje "De voeding bij sportbeoefening", uitgegeven door N.S.F.

1e ontbijt

1 appel of sinaasappel, inplaats hiervan kan rozebotteljam of rozebottelstroop dienen als broodbelegging.

Roosvicee in yogert, 1 bord corn-flakes of brinta met suiker,

2 bruine boterhammen + beleg naar keuze; thee of koffie.

3 à 4 maal per week een ei.

2e ontbijt (schooldpauze)

2 bruine boterhammen met kaas of pindakaas of vlees of andere belegging.

$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ liter melk.

lunch

idem 2e ontbijt, alleen meer boterhammen.

warne maaltijd

4 à 5 eetlepels groente, 50 gram vlees of 100 gram vis.
aardappels naar behoefte.

avondmaaltijd (volwassene)

2 bruine boterhammen met kaas, melk, thee of vruchtensap.

Om goed gezond te blijven moet de (sport) mens zeer veel verschillende stoffen tot zich nemen.

De belangrijkste zijn: Koolhydraten, eiwitten, vetten

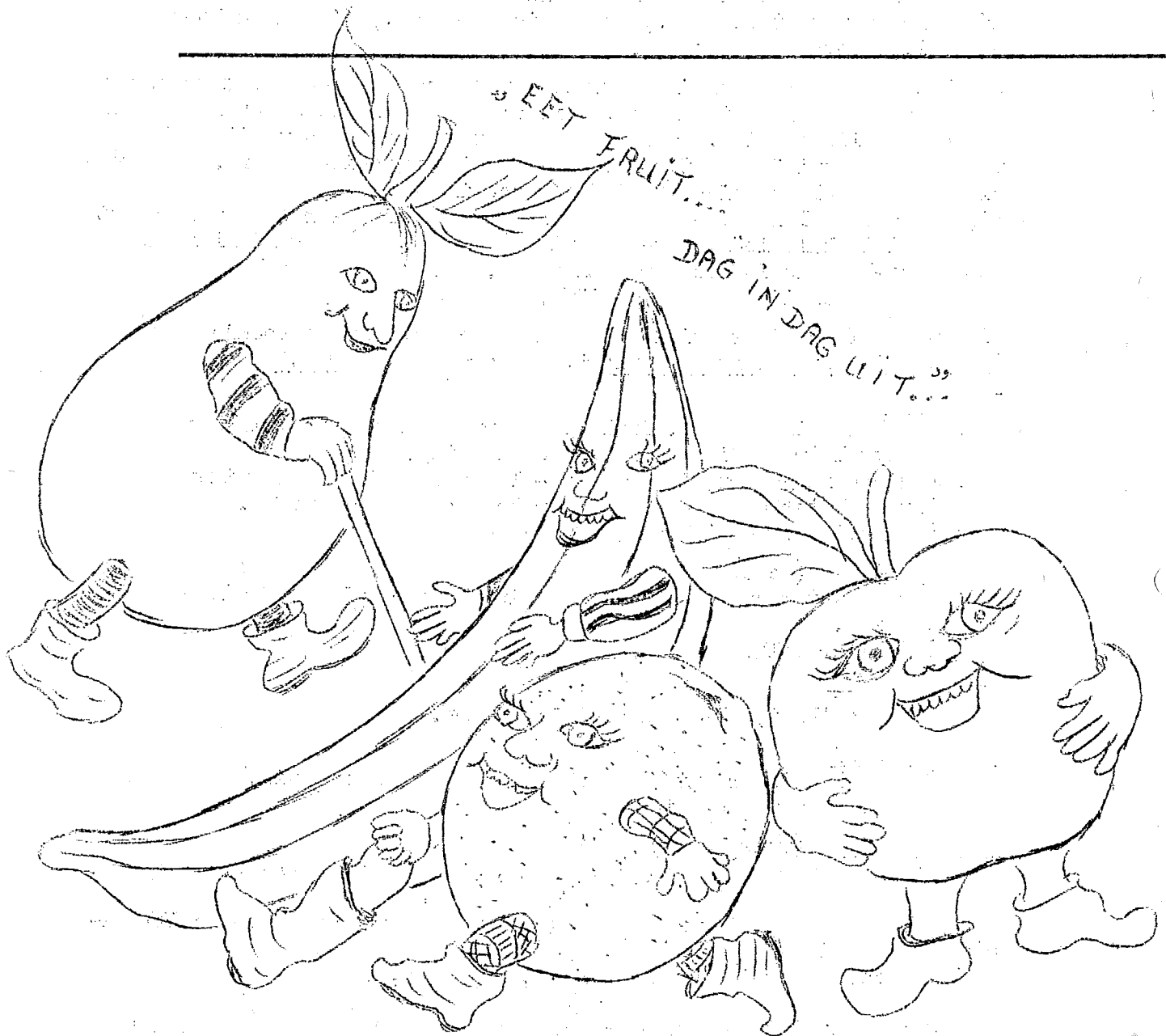
Het staat vast dat de koolhydraten de hoofdbron vormen voor brandstof der spieren. Bij de verbranding van koolhydraten, die voorkomen in tarwe, brood, beschuiten, aardappelen en rijst, wordt de beschikbare zuurstof het meest efficiënt gebruikt. Eiwitten zitten veel in: vlees, lever, kip, vis, eieren, melk en kaas.

Bij het begin van de trainingsopbouw moeten de spieren meer ontwikkeld worden. Hiervoor is dan eiwit nodig. Eveneens zijn vitaminen van groot belang, hoewel dit vaak overdreven wordt, want in een goede gevarieerde voeding komen altijd voldoende vitaminen voor.

Een ding wil ik nog zeggen:
volg nooit op eigen gelegenheid een dieet

Uit Sport en Ongevallen.

P.S. Eet voor de training geen zware maaltijd, maar eet ruim van te voren!



NAMEN OM TE ONTHOUDEN

Voorzitter	Henk Rookhuiszen, Twickel 9, tel. 33 10 18
Vice-voorzitter	R.G.Phaff, Orionweg 38, tel. 26 62 02
Sekretaresse	Mevr.A.Sieverding, Fr.Netscherstr.11, tel. 25 68 61
Penningmeester	Ab Ennik, v.Konijnenburgstr.83, tel. 33 15 01
Lid	Koen Sohl, Aelbertsbergstr. 24, tel. 25 36 32
Zwemsekretaris	Kees Baks, Liewegje t/o 14, tel. 33 21 07
Polosekretaresse	Mary Verdam, Rookamer 14, Heiloo, tel.072 - 33 49 68
Langebaansekretaresse	Marta Bouwens, Kerklaan 5, tel. 33 38 63
Elementairzwemmen	Mevr.G.Sellmeyer, Stuverstr. 16, tel. 31 50 23
Supportersfonds	Mevr.G.Modder, Pleiadenstr. 38, tel. 25 21 86
Trainer	George Sieverding, Fr.Netscherstr.11, tel. 25 68 61 of Meeuwenlaan 39, IJmuiden, tel. 02550 - 14972
Kluburen	Donderdagavond: 18.30 - 19.10 uur elem.zwemmen 19.10 - 20.30 uur zwem- en polotraining
Zwemtraining	Maandag t/m vrijdagochtend: 6.00 - 7.00 uur Maandag t/m vrijdagmiddag 17.30 -18.30 uur
Polotraining	Donderdagavond van 19.50 - 20.30 uur, uitgezonderd Heren 1 en 11,Dames 1 en 11 Zaterdagmorgen van 6.30 - 8.00 uur voor alle teams uitgezonderd Heren Dinsdag- en donderdagavond van 22.00 - 23.00 uur voor Heren 1 en 11,Dames 1 en 11 Al deze trainingen(zwemmen en polo) in de "Planeet"
Konditietraining	Zaterdag- en zondagochtend vanaf 10.00 uur bij "Kraantje Lek"
Kontributie	f 45,00 voor leden tot 16 jaar) f 50,00 voor leden vanaf 16 jaar) te voldoen f 35,00 voor niet-aktieve leden) vóór 1 april
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 kontributie voor het komende jaar in zijn geheel verschuldigd.
Njord - Sport	Kopy inleveren bij Corrie of Ab Ennik.

