

4/78



njoradsporet

njorad'59

Haarlem

B e s t u u r s - m e d e d e l i n g e n (1)

C L U B R E C O R D S:

10 Maart: Monique Wildschut 800 m.vrije slag 9.03.71 (9.11.55)
11 Maart: Monique Wildschut 400 m.wisselslag 5.08.65 (5.14.62)
11 Maart: 4 x 200 m.vrije slag dames 8.55.29 (9.03.2)
12 Maart: 4 x 100 m.vrije slag dames 4.10.05 (4.11.8)
19 Maart: Arnoud Cornet 200 m.vrije slag 2.05.8 (2.05.94)

N I E U W E L E D E N: (t/m 30 Maart)

Marco Bakker 24.9.70 Sparrenstraat 2
Ramon Bakker 16.8.73 id.
Anita Dijkstra 11.2.70 Korte Zijlstraat 10 rood
Daniëlle den Hertog 29.10.73 Leeuwendalersstraat 29
Esther Kleine 9.11.66 dr W.Nijestraat 24, Spaarndam
Stefan Kleine 1.7.69 id.
Björne van Deene 25.6.71 P.C.Boutensstraat 129
Ernst Dijkstra 5.4.72 Korte Zijlstraat 10 rood
Ilja Tollenaar 7.4.73 Herculesstraat 17
Levien Tollenaar 25.12.69 id.
Roger Kreeft 28.4.69 Marnixstraat 69 zwart
Yvonne Kreeft 23.1.66 id.
Ronald Kreeft 7.8.64 id.
MARIKE Abbing 26.12.71 Kerkerinklaan 70 Santpoort
Marlies Bulsink 25.10.71 Crijnssenstraat 14, Santpoort
Hille Linders 10.10.71 Perseusstraat 9
Raimond Sijm 23.1.66 Vergierdeweg 38
Miranda Buts 12.3.73 Floresstraat 56
Eric Bulters 13.7.70 Maasstraat 12
Dimitri Nisja Bouwens 17.10.71 Kerklaan 5
Rob Kerseboom 26.7.66 Schoterweg 212
Arjan v.d. Veldt 16.12.69 Floresstraat 106

L A N G E B A A N - S E I Z O E N 1978.

Nog maar goed twee maanden en dan staan we weer aan het begin van de strijd om de prijzen tijdens langebaan-wedstrijden te behalen. De week-ends staan dan weer in het teken van gezellige bustochten naar de banen door geheel Nederland en daarbuiten.

Naast de wedstrijden worden de prestatie-tochten gehouden voor hen die nog te jong zijn om aan de wedstrijden deel te nemen of voor leden die graag een korte afstand zwemmen alleen om het meedoen of bij te dragen in het grootste aantal deelnemers per vereniging voor de ploegen-prijs.

Dus alleen leden van onze vereniging kunnen worden ingeschreven.

Het Bestuur.

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

Per 15 Mei a.s. zijn de trainings-abonnementen niet meer geldig.

Wij zijn er weer in geslaagd om toestemming te krijgen om tot 1 Juli a.s. door te mogen blijven trainen, 's ochtends en 's middags, in "De Planeet"

Natuurlijk brengt dit ook extra kosten mee. Het bestuur heeft vastgesteld dat voor deze periode f. 40.-- per persoon dient te worden betaald met dien verstande dat men dan zowel 's morgens van 6 tot 7 uur als 's middags van half zes tot half zeven aan de trainingen mee kan doen.

Betaling dient te geschieden uiterlijk 1 Mei a.s. bij mevr. Sieverding.

P U N T E N V O O R D E B E S T U U R S - V E R G A D E R I N G.

De volgende bestuurs-vergadering is vastgesteld op Maandag, 24 April a.s. Wanneer U op- of aanmerkingen heeft, wensen of klachten wilt doen behandelen, dan kunt U dit schriftelijk opgeven bij de secretaresse mevr. Sieverding uiterlijk 20 April.

V E R J A A R D A G E N i n A P R I L.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 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 Bax |
| Ron Phaff | Wouter de Groot |
| 5. Ernst Dijkstra | 23. Irene Vlieland |
| Annemarie Smakman | 24. René Sijm |
| 9. Ilja Tollenaar | 26. Marco Hut |
| 10. Renée Kramer | Bianca Schildwacht |
| 11. mevr. v.d. IJssel-Eijkhof | Ingrid Witteveen |
| 12. Stefano van der Knaap | 27. Pepijn Zwaanswijk |
| Sandra Peper | 28. Monique Bouwens |
| 14. Bionda Doppenberg | Roger Kreeft |
| 15. Martin de Haas | |

S L U I T I N G P L A N E E T.

Maandag, 1 Mei gesloten wegens Koninginnedag.

Donderdag, 4 Mei Hemelvaartsdag.

Zondag en Maandag, 14 en 15 Mei de beide Pinksterdagen.

Van 2 Juli t/m 16 Juli is de Planeet gesloten wegens de jaarlijkse schoonmaak-beurt.

K R I N G K A M P I O E N S C H A P P E N.

Worden gehouden op 14 - 17 - 18 - 21 - 24 en 25 Juni a.s.

N A T I O N A L E K A M P I O E N S C H A P P E N Z W E M M E N.

14 t/m 20 Juli in Amersfoort.

VERJAARDAGEN VAN ONZE LEDEN IN MEI 1978.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Erika van Weelderen | 15. Frank den Hertog |
| 5. Carla van Oerle | 19. Rita v.d. Bos |
| 7. Rob v.d. Togt | 22. Sanne Heys |
| 8. Marjolein Berkhoff | 23. Richard Roest |
| Niels Rookhuiszen | Ursula de Bock |
| Karin Steenberg | 24. Eric Melein |
| Loes Wildschut-Roskam | 25. Arno Roest |
| 12. Robin Baks | 26. Marjolein Phaff |
| 13. hr. B. Verdam | Hugo Ponsen |
| 14. Remco Edam | 28. Nicole Vaars |
| Christa Weijers | 29. Erik Breems |

Allemaal van harte proficiat!!!

CONTRIBUTIE 1978!!!!!!

Op 9 April hebben nog een aantal leden hun contributie 1978 niet betaald!

Dit dient te geschieden vóór 1 April.

Hieronder publiceren wij de namen van hen die nog niet aan hun verplichtingen hebben voldaan.

Ná 16 April a.s. worden deze leden niet meer toegelaten tot de club-uren en trainingen tot de contributie betaald is.

Tot 1 Mei a.s. kunt U nog Uw contributie voldoen, de wijze van betaling is U wel bekend. Na 1 Mei wordt de contributie verhoogd met f. 2.50 incasso-kosten. Aangezien U niet schriftelijk als lid heeft bedankt vóór 1 December 1977, is de contributie 1978 in zijn geheel verschuldigd.

Het betreft de onderstaande leden:

Evert Jan van Baren	Michel Pastijn	
Sandra Bindels	Sandra Pels	
Petra van Bruggen	Sandra Peper	
Conny Burgers	Frank Philipoom	Jan Vels
Pieter J. de Geus	André v.d. Putten	Rob Verbeeck
Elsje Giezen	Christel Roos	Jan Vierhout
Karen de Haan	Maaïke Roos	André Vink
	Alexander Slenters	Karin Vredenburg
Saskia Ineke	Gerlinde Sleutjes	Monique Vredenburg
Sandra Ketting	Paul Sleutjes	Ignace Wigman
Nathascha v.d. Knaap		Wim ten Wolde
Stefano v.d. Kaaap		Ronald Zeegers
Marijke Kossen		

André Krab
Alfred Kuyer
René Kuyer
André de Laat

Na 1 Mei worden de leden die nog niet betaald hebben geroyeerd. Dit houdt in dat men dan geen lid meer kan worden van een ander K.N.Z.B.-zwemvereniging. Wanneer de zwembond het royement overneemt, kan men nooit meer deelnemen aan zwem- en/of polo-wedstrijden.

voeding.

Bij toernooien of wedstrijden kan de voeding wat eenzijdig zijn. Sommige artsen geven dan extra vitaminen. Ditzelfde geldt ook voor de mineralen, vooral ijzer. Sporters moeten minstens drie, vier, liever vijf kleine maaltijden per dag nuttigen. Ze moeten er aan denken, dat na een maaltijd de bloed-toevoer naar de spijsverteringsorganen groter wordt. Dit geeft dan vaak minder (onvoldoende) bloed in de spieren met als gevolg KRAMP. Dit is dan ook de reden, dat men minstens twee uur voor de wedstrijd de "sportmaaltijd" moet gebruiken.

kop koffie, kleine biefstuk met wat toast, weinig boter en veel
sinaasappelsap, of

sandwiches met vlees, of
alleen kip met compôte of aardappelpuree.

Bij zeer lang durende sportevenementen (marathonloop, lange-afstand-zwemmen) moeten sportbeoefenaars hun suiker-"depot" bijvullen. Dit kan door suikerhoudende dranken, licht verteerbare cakes.

In de rust van een wedstrijd moet er altijd wat gedronken worden. Thee is zeer goed.

De Belgische arts dr. v. d. Bossche vindt citroen niet goed. Er komt dan teveel zuur in het bloed wat weer aanleiding tot kramp kan zijn.

Sportmensen mogen nooit dorst lijden, ze moeten namelijk makkelijk kunnen transpireren. Dorst is een beginnend watertekort, wat men moet voorkomen.

Uit Sport en Ongevallen.

PSSSSSSSSSTTTTTTTTTTTTTT !!!!!!!!!!!!!

(ook héél gezond)

geef je Kop voor de fiets - toer - tocht.

Ben je misschien je stencil kwijt of heb je het niet gehad

bel dan naar Mevr. G. Modder,
Pleiadenstraat 38,
Haarlem, tel. 25 21 86

of kijk verder in dit blad!!

[illegible]

BALL POINT AKTIE!!!

Wij doen een beroep op alle leden van NJORD '59 om van deze aktie een daverend sukses te maken.

Onze bedoeling is om alle leden 10 ballpoints mede te geven, welke 1 gulden per stuk moeten gaan kosten.

Ga alle vrienden, kennissen, ooms, tante's, oma's, opa's, burens etc. af om zo'n prachtige Njord ballpoint te verkopen. Dit moet lukken!!!

Ook de ouders kunnen helpen deze aktie tot een sukses te maken door b.v. op het werk aan collega's te vragen of zij een gulden bij zich hebben. Indien u deze heeft gekregen, zegt u, dank je wel nu heb ik daar een leuke verrassing voor in de plaats en overhandigt dan de ballpoint en zegt hen dat ze er een goed doel mee gesteund hebben.

Wellicht weet U nog andere methodes om de ballpoints aan de man te brengen.

Het moet een groot sukses kunnen worden, want iedereen kan wel een of meerdere ballpoints gebruiken.

De pennen worden op de trainingsavonden uitgegeven.

Eén week na uitgave moet het geld worden afgerekend.

Natuurlijk kun je meer dan 10 ballpoints krijgen. (graag zelfs).

Wij hadden een krantenaktie gepland, maar door de slechte kilo-prijs voor oude kranten gaat deze niet door.

Inlichtingen over deze aktie en meerdere ballpoints kunnen jullie aanvragen bij de volgende adressen:

hr. Geurtz, J.M.v.Nassaulaan 26, Santpoort. tel. 370546

hr. Sijm, Vergierdeweg 38, Haarlem. tel. 370527

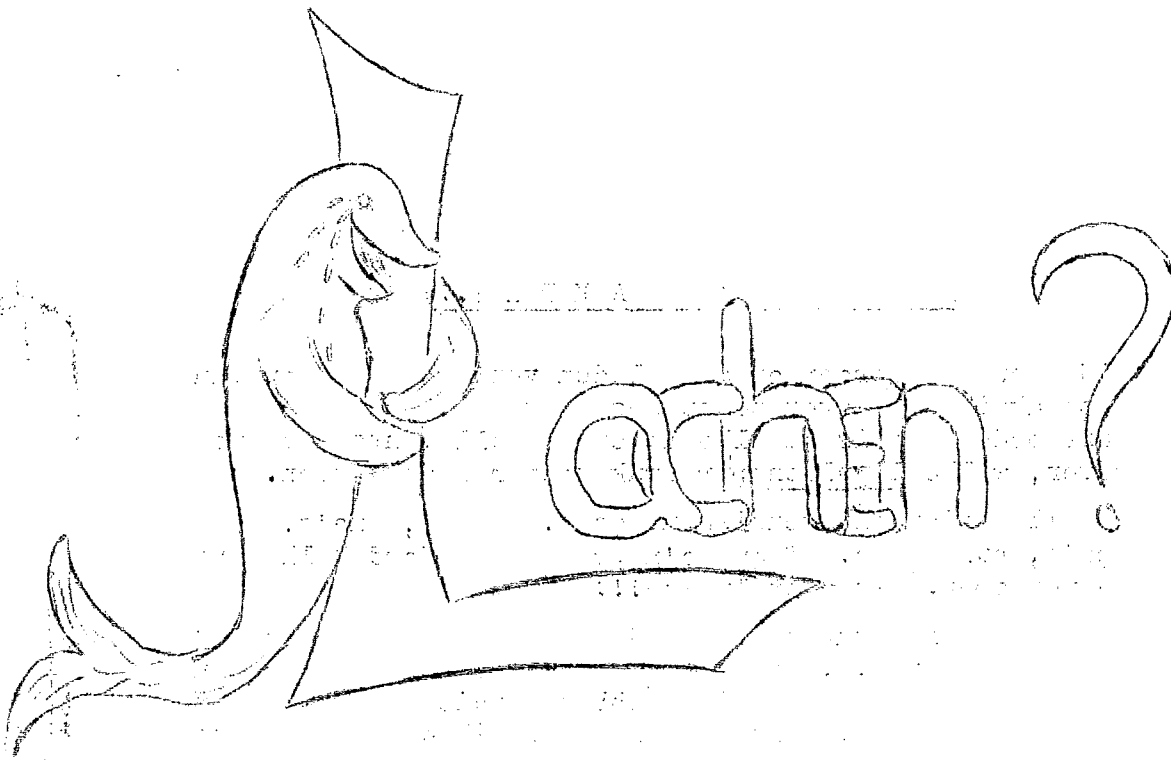
BALL POINT AKTIE !!!

BALL POINT AKTIE !!!

BALL POINT AKTIE !!!

Zwem- en polovereniging
NJORD '59
Haarlem.

Zwem- en polovereniging
NJORD '59
Haarlem.



Twee eitjes in een pan.
Zegt de één tegen de ander:
"Wat wordt het water toch heet."
Zegt de ander:
"Man daar word je hard van."

Weet je waarom een Belg op het
naaktstrand op zijn buik ligt?
Dan kan een Nederlander zijn
fiets beter stallen.

Er stonden twee vlooiën op de
hoek. Zegt er één: Zeg hoe zul-
len we gaan, lopend of met de hond.

Man op brommer ziet het stop-
licht op rood staan en zegt:
"Mooie kleur zeg."
Het stoplicht springt op oranje,
de man zegt: "Dat is ook een
mooie kleur."

Twee koeien in de wei schrikken op.
O, nee, daar komt de boer met zijn
koude handen weer aan.

Het stoplicht springt op groen
en hij zegt: Best een mooie kleur."
Het stoplicht wordt weer rood,
hij zegt: "Die heb ik al gezien,
laat ik maar doorrijden."

Twee eitjes worden gekookt.
Zegt de één tegen de ander:
"Zullen we er uit gaan?"

Zegt de ander:
"Dat zou ik maar niet doen, want
dan worden je hersens ingeslagen."

BRENDA VAN POECKE.

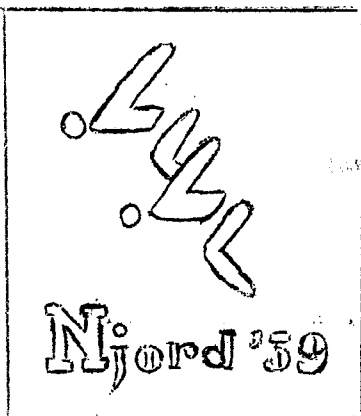
-O-O-O-O-

Het was een enorme begrafenis.
Er waren wel vijftig volgauto's. Iemand kwam naast meneer
Jansen staan, die eveneens de stoet stond te bekijken en
vroeg hem: "Wie is er eigenlijk dood?"
Zonder zijn ogen van de stoet af te wenden, antwoordde
Jansen: "Ik denk die man in de voorste auto."

Jan (veertien jaar oud) is leerjongen geworden bij een smid.
Op een dag legt de smid een gloeiend stuk ijzer op het aanbeeld
en zegt: "Als ik dadelijk met mijn hoofd knik, geef jij er een
klap op met de voorhamer."

WOUTER DE GROOT.

-O-O-O-O-



SPEEDO - Jaargangwedstrijden 1978

gehouden op zondag 5 maart '78 in "De Watering" te Wormerveer

100 meter rugslag jongens 1970/69

Nico Wempe tijd: 1.56.7

100 meter vrijeslag meisjes 1968

Babette v. Loon	tijd:	1.30.4	(P.R.)
Ingrid Bodestaff	"	1.57.7	(P.R.)
Petra Hillenius	"	1.59.6	

100 meter schoolslag jongens 1968

Richard Roest tijd: 1.55.8 (dis)

100 meter vlinderslag meisjes 1967

2. Brenda v. Poecke tijd: 1.26.4 (P.R.)

100 meter rugslag jongens 1967

Jan Willem Sellmeyer	tijd:	1.36.9	(P.R.)
Sanne Verdam	"	1.44.4	(P.R.)

100 meter vrijeslag meisjes 1966

Sandra v. Eekelen	tijd:	1.30.1
Bionda Doppenberg	"	1.42.3
Carla v. Oerle	"	1.51.4

100 meter schoolslag jongens 1966

Adriën Lindeman	tijd:	1.39.8
Mehno Goedemans	"	1.48.4
Simon Meyn	"	1.37.7 (dis)

100 meter vlinderslag meisjes 1965

Hedda Verdam	tijd:	1.17.4	(P.R.)
Bianca v. Bilderbeek	"	1.20.4	(P.R.)

Er werden 7 persoonlijke rekords verbeterd

nagekomen mededeling:

In de "Nacht van Zaandam" van 24 op 25 februari j.l. werden 4 persoonlijke rekords verbeterd. Deze tijden konden niet in februari verwerkt worden daar de uitslagen pas in maart ontvangen werden.

Mevr. Modder.

Winterkampioenschappen Senioren te Schagen
op 10 - 11 - en 12 maart 1978.

800 meter vrijeslag dames

3. Monique Wildschut tijd: 9.03.71 (P.R.+C.R.)

400 meter wisselslag dames

Monique Wildschut " 5.08.65 (P.R. +C.R.)

200 meter schoolslag dames

Ria Willemse " 2.48.12

4 x 200 meter vrijeslag estafette dames

Hedda Verdam

Chiny Kok

Marjolein Phaff

Monique Wildschut tijd: 8.55.29 (C.R.)

4 x 100 meter vrijeslag estafette dames

Hedda Verdam

Chiny Kok

Monique Bouwens

Monique Wildschut tijd: 4.10.05 (C.R.)

Er werden 2 persoonlijke en 4 klubrekords verbeterd.

" SMIT - CUP "wedstrijden te Zaanstad

op 19 maart 1978

100 meter vrijeslag dames

2. Chiny Kok tijd: 1.03.8

3. Agnes v.Loon " 1.04.9

100 meter vrijeslag heren

Wouter de Groot tijd: 59.3

Mario Modder " 1.01.7

200 meter vrijeslag meisjes onder 14 jaar

1. Marjolein Phaff tijd: 2.16.- (P.R.)

2. Hedda Verdam " 2.19.9

200 meter vrijeslag jongens onder 14 jaar

2. Michael v.Bakel tijd: 2.16.2 (P.R.)

Roland Baks " 2.30.5 (P.R.)

400 meter vrijeslag meisjes onder 12 jaar

3. Brenda v.Poecke tijd: 5.25.6 (P.R.)

Sandra v.Eekelen " 6.31.2

400 meter vrijeslag jongens onder 12 jaar

3. Simon Meyn tijd: 5.27.8. (P.R.)

100 meter vrijeslag meisjes onder 16 jaar

1. Monique Bouwens tijd: 1.05.8
2. Bianca v. Bilderbeek " 1.06.8 (P.R.)

100 meter vrijeslag jongens onder 16 jaar

1. Arnoud Cornet tijd: 58.3
Marcel Vaars " 1.05.8

100 meter vrijeslag meisjes onder 10 jaar

1. Babette v. Loon tijd: 1.27.7 (P.R.)
Petra Hillenius " 1.45.9 (P.R.)

100 meter vrijeslag jongens onder 10 jaar

- Nico Wempe tijd: 1.48.3 (P.R.)
Richard Roest " 1.53.6

400 meter vrijeslag dames

1. Chiny Kok tijd: 4.43.-
Agnes v. Loon " 5.07.8

400 meter vrijeslag heren

3. Mario Modder tijd: 4.32.-
Wouter de Groot " 4.50.6 (P.R.)

100 meter vrijeslag meisjes onder 14 jaar

1. Hedda Verdam tijd: 1.03.-
2. Marjolein Phaff " 1.03.8

100 meter vrijeslag jongens onder 14 jaar

2. Michael v. Bakel tijd: 1.04.- (P.R.)
Roland Baks " 1.10.6

100 meter vrijeslag meisjes onder 12 jaar

1. Brenda v. Poecke tijd: 1.12.5 (P.R.)
Sandra v. Eekelen " 1.26.7 (P.R.)

100 meter vrijeslag jongens onder 12 jaar

3. Simon Meyn tijd: 1.12.9 (P.R.)
Sanne Verdam " 1.19.4

200 meter vrijeslag meisjes onder 16 jaar

2. Bianca v. Bilderbeek tijd: 2.22.2 (P.R.)
3. Monique Bouwens " 2.23.3

200 meter vrijeslag jongens onder 16 jaar

1.	Arnoud Cornet	tijd: 2.05.8	(P.R.+C.R.)
	Remoo Wildschut	" 2.24.5	(P.R.)

10 x 100 meter vrijeslag dames + heren estafette

1.	Chiny Kok	Rob v.d.Steen	
	Remoo Wildschut	Monique Bouwens	
	Agnes v.Loos	Mario Modder	
	Wouter de Groot	Hedda Verdam	tijd: 10.38.3
	Marjolein Phaff	Arnoud Cornet	

Er werden 17 persoonlijke en 1 klubrekord(s) verbeterd.

WEDSTRIJDKALENDER

9 april	Limietwedstrijden	Beverwijk
16 "	" "	"
23 "	" "	"
29 "	" "	Planeet org.Njord.
20 mei	" "	" " "
20 "	" "	Beverwijk
27 "	Internationale wedstrijden	Krommenie
28 "	" "	"
4 juni	Limietwedstrijden	Planeet org.Njord.
14 "	Kringkampioenschappen	Krommenie
17 "	" "	Beverwijk
18 "	" "	"
21 "	" "	Krommenie
24 "	" "	Beverwijk
25 "	" "	"
21 mei	Aspiranten toernooi	Planeet

VOORLOPIGE LIJST LANGEBANEN (excl.België)

11 juni	Bosbaan Amstelveen	2 km.	6 aug.	Gispen Culemborg	2 km.
1 juli	Sluis via België	3 km.	12 aug.	Punderman Asten	2 km.
2 juli	Njord'59 Spaarnwoude	2 km.	13 aug.	BZV/Solar Den Bosch	3 km.
8 juli	Strijen Beyerland	2 km.	19 aug.	PSV Eindhoven	2 km.
22 juli	Oude Veer Anna Poulowna	3 km.	20 aug.	De IJssel Olst	3 km.
23 juli	" " " "	16 km.	26 aug.	OZPC Oldenzaal	3 km.
29 juli	De Ham Krommenie	2 km.	27 aug.	Rielerkolk Deventer	2 km.
30 juli	" " " "	3 km.	2 sept.	DZV Delft	2 km.
	(De Ham, Krommenie + Gispen Culemborg		3 sept.	Stormvogel Vlissingen	3 km.
	+Punderman, Asten: tellen niet mee)				

P.S. Vermoedelijk zullen wij op zondag 7 augustus deelnemen aan de 4,5 km. van Damme naar Brugge in België, terwijl ook Blankenberghe op het programma staat.

Onderlinge wedstrijden in "De Planeet" op 29 maart 1978.

100 m. vlinderslag dames.

Marjolein Phaff	1:09.3	P.R.
Monique Wildschut	1:13.0	P.R.
Monique Bouwens	1:16.0	
Ria Willemse	1:16.0	P.R.
Myrna Baks	1:30.0	
Brenda v. Poecke	1:33.7	

100m vlinderslag heren.

Wouter de Groot	1.05.5	P.R.
Arnoud Cornet	1.07.2	P.R.

100 m. schoolslag dames.

Ria Willemse	1.18.9	
Marjolein Phaff	1.23.5	
Monique Bouwens	1.24.8	
Linda Boekelaar	1.25.0	
Chiny Kok	1.26.3	
Hedda Verdam	1.28.5	
Agnes van Loon	1.32.4	
Esther Boekelaar	1.42.2	
Liesbeth v. Roode	1.42.9	
Bionda Doppenberg	1.45.5	P.R.
Sandra v. Eekelen	1.47.0	P.R.
Astrid Hangjas	1.47.5	P.R.
Petra Hillenius	1.48.0	
Sylvia Kessens	1.48.0	
Karin Rookhuiszen	1.48.7	
Miranda v. Wurkum	1.49.6	P.R.
Esther Kleine	1.51.4	
Carla v. Oerle	1.57.8	P.R.
Ingrid v.d. Fits	2.04.6	
Esther Huizinga	2.07.3	P.R.
Ilse Dekker	2.10.7	P.R.

100 m. schoolslag heren.

Ron Phaff	1.20.4	
Ronald Stam	1.22.3	
Remco Wildschut	1.23.4	P.R.
Rob v.d. Steen	1.26.0	P.R.
René Modder	1.29.8	
Michael v. Bakel	1.29.9	
Marcel Vaars	1.31.2	
Mario Modder	1.36.6	
Ernst Derks	1.38.4	P.R.
Adriën Lindeman	1.40.9	
Menno Goedemans	1.43.8	P.R.
Erik Melein	1.44.0	
Marcel Poelgeest	1.52.2	P.R.

100 m. schoolslag heren (vervolg)

Nico Wempe	1:54.0	-
Richard Roest	1:56.7	P.R.
Sander Boekelaar	2:05.9	-
Theo Stienstra	1:29.5	dis.
Stefan Kleine	2:16.4	dis.

100 m. vrijeslag dames.

Monique Wildschut	1:03.2	-
Hedda Verdam	1:03.5	-
Chiny Kok	1:04.0	-
Agnes v. Loon	1:04.9	-
Bianca v. Bilderbeek	1:07.3	-
Myrna Baks	1:11.8	-
Brenda v. Poecke	1:16.5	-
Liesbeth v. Roode	1:18.0	P.R.
Sandra v. Eekelen	1:24.6	P.R.
Esther Boekelaar	1:26.7	P.R.
Sylvia Kessens	1:27.0	-
Babette v. Loon	1:30.0	-
Astrid Hangjas	1:35.6	P.R.
Bionda Doppenberg	1:37.0	P.R.
Esther Kleine	1:37.0	-
Karin Rookhuiszen	1:37.4	-
Miranda Wurkum	1:40.4	P.R.
Petra Hillenius	1:49.9	-

100 m. vrijeslag heren.

Arnoud Cornet	57.6	P.R.
Wouter de Groot	58.9	-
Rob v.d. Steen	1:02.0	P.R.
Mario Modder	1:03.4	-
Michael v. Bakel	1:05.2	-
Marcel Vaars	1:05.8	-
Ronald Stam	1:06.3	P.R.
René Modder	1:08.0	-
Ronald Baks	1:11.1	-
Theo Stienstra	1:11.6	P.R.
Simon Meijn	1:12.2	P.R.
Ernst Derks	1:13.4	P.R.
Sanne Verdam	1:18.4	-
Joy v. Loon	1:25.5	P.R.
Menno Goedemans	1:29.0	P.R.
René Sijm	1:35.6	P.R.
Erik Melein	1:37.1	P.R.
Nico Wempe	1:46.4	P.R.
Marcel Poelgeest	1:47.0	P.R.
Richard Roest	1:53.8	-
Sander Boekelaar	2:03.4	-
Stefan Kleine	2:11.0	-

100 m. rugslag dames.

Bianca v. Bilderbeek	1:16.1	-
Babette v. Loon	1:40.0	-
Carla v. Oerle	1:57.4	P.R.

100 m. rugslag dames. (vervolg)

Esther Huizinga	2:23.3	
Ilse Dekker	2:27.0	
Ingrid v.d.Fits	2:29.8	

100 m. rugslag heren.

Ron Phaff	1:21.0	
Simon Meijn	1:31.6	
Roland Baks	1:32.6	
Joy v.Loon	1:41.3	P.R.
Sanne Verdam	1:42.5	P.R.
René Sijm	1:44.5	
Adriën Lindeman	1:50.6	

Er werden 39 pers.records verbeterd.

Speede Jaargangwedstrijden op zondag 2 april 1978.100 m. rugslag meisjes 1970/69

Esther Huizinga	2:17.4	P.R.
Ilse Dekker	2:18.2	P.R.
Ingrid v.d.Fits	2:28.1	P.R.

100 m.schoolslag meisjes 1968.

3. Petra Hillenius	1:47.3	
Cindy Baumgarte	1:54.1	P.R.
Babette v. Loon	1:54.2	P.R.
Ingrid Bodenstaff	2:10.7	P.R.

100 m. rugslag meisjes 1967.

Brenda v. Poecke	1:27.5	P.R.
Karin Rookhuiszen	1:47.8	

100 m. schoolslag meisjes 1966.

Bionda v. Doppenberg	1:47.2	
----------------------	--------	--

100 m. vrijeslag jongens 1966.

Simon Meijn	1:12.2	
-------------	--------	--

100 m. rugslag meisjes 1965.

1. Bianca v.Bilderbeek	1:15.8	
Hedda Verdam	1:18.2	P.R.
Ingrid Stam	1:24.1	

Er werden 8 pers. records verbeterd.

KRINGLIMITWEDSTRIJDEN TE BEVERWIJK.

dd. 2 april 1978.

200 m. schoolslag m.1964.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|------|
| 1. | Ria Willemse | 2.50.5 | N.K. |
| 3. | Marjolein Phaff | 3.02.9 | N.K. |

200 m. schoolslag m.1962

- | | | | |
|----|-----------------|--------|--|
| 1. | Monique Bouwens | 3.03.2 | |
|----|-----------------|--------|--|

200 m. schoolslag dames.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|--|
| 1. | Linda Boekelaar | 3.01.2 | |
| 2. | Chiny Kok | 3.05.9 | |

200 m. schoolslag j.1962.

- | | | | |
|----|-----------|--------|--|
| 3. | Ron Phaff | 2.50.7 | |
|----|-----------|--------|--|

100 m. vlinderslag m. 1964.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|------|
| 1. | Marjolein Phaff | 1.10.9 | N.K. |
| 2. | Ria Willemse | 1.19.0 | |

100 m. rugslag m.1962.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|--|
| 2. | Monique Bouwens | 1.17.8 | |
|----|-----------------|--------|--|

100 m. rugslag j.1962.

- | | | | |
|----|---------------|--------|--|
| 1. | Arnoud Cornet | 1.11.4 | |
| | Ron Phaff | 1.18.7 | |

100 m. vrijeslag dames.

- | | | | |
|----|---------------|--------|--|
| 2. | Chiny Kok | 1.05.5 | |
| | Agnes v. Loon | 1.07.1 | |

400 m. vrijeslag m.1965.

- | | | | |
|----|----------------------|--------|------|
| 1. | Bianca v. Bilderbeek | 4.59.2 | N.K. |
| 2. | Hedda Verdam | 5.05.- | |

400 m. vrijeslag m.1964.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|--|
| 1. | Marjolein Phaff | 5.13.- | |
| | Ria Willemse | 5.30.1 | |

400 m. vrijeslag m.1962.

- | | | | |
|----|-----------------|--------|--|
| 2. | Monique Bouwens | 5.09.3 | |
|----|-----------------|--------|--|

400 m. vrijeslag dames.

- | | | | |
|----|---------------|--------|--|
| 1. | Chiny Kok | 5.07.- | |
| 3. | Agnes v. Loon | 5.19.9 | |

400 m. vrijeslag j.1964.

- | | | | |
|----|------------------|--------|------|
| 2. | Michael v. Bakel | 4.54.5 | P.R. |
|----|------------------|--------|------|

400 m. vrijeslag j.1962.

- | | | | |
|----|---------------|--------|------|
| 1. | Arnoud Cornet | 4.37.4 | N.K. |
|----|---------------|--------|------|

Er werd 1 pers.record verbeterd.

"ZWEMWEDSTRIJDEN" (2)

Er zijn verschillende soorten wedstrijden.
Alleen de belangrijkste, waar jullie misschien aan mee zullen doen, zal ik hier opnoemen.

a) ONDERLINGE WEDSTRIJDEN.

Deze wedstrijden zijn open voor leden van dezelfde vereniging. Op de laatste algemene ledenvergadering van onze vereniging is besloten dat klubrekords, verzwommen op deze wedstrijden, niet erkend zullen worden, daar er vaak een niet bevoegde jury staat.
In de Paas-vakantie hebben jullie nog onderlinge wedstrijden verzwommen.

b) KRING WEDSTRIJDEN.

Wedstrijden open voor leden van verenigingen behorende tot één kring. Nederland is n.l. ingedeeld, op zwemgebied, in verschillende kringen. Onze vereniging behoort tot de kring Noord-Holland II.
Ieder jaar worden de Kringkampioenschappen verzwommen in jaargang-groepen vanaf onder de 10 jaar. Om een al te grote inschrijving tegen te gaan, stelt de kring een bepaalde tijd vast (limiettijd) die je gehaald moet hebben om hieraan mee te mogen doen.

c) NATIONALE WEDSTRIJDEN.

Open voor verenigingen behorende tot meer dan één kring.

d) INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN.

Verenigingen uit meerdere landen doen hieraan mee.

Verder zijn er nog de z.g. Speedo wedstrijden, Nationale kampioenschappen (zomer en winter), de Jeugdkompetitie en Verenigingskompetitie.

Speedo wedstrijden zijn, zoals het woord al zegt, gesponserd door de fa. Speedo.

Deze wedstrijden worden meestal aan het begin van het jaar verzwommen, op jaargang t/m het jaar waarin je 13 jaar wordt.

De 4 zwemslagen (vlinder, rug, school, vrij) worden hierbij verzwommen over steeds 100 m. verdeeld over 4 dagen.

De KNZB ontvangt van iedere organisatie de uitslagen en stelt aan de hand hiervan een landelijke ranglijst samen met de twintig snelsten per afstand, per jaargang, per zwemslag.

De 10 of 12 hoogst geplaatsten komen dan in de finale. Dit jaar, voor het eerst, wordt er ook een 200 m. wisselslag finale verzwommen.

Dit geldt alleen voor het oudste leeftijdjaar (1965). Van degenen die hierin mogen uitkomen worden de tijden van alle vier de verzwommen afstanden opgeteld en de snelsten mogen zwemmen.

De Jeugdzwemkompetitie (t/m 13 jaar)

Deze wordt jaarlijks verzwommen tussen 1 september en 1 april. De te verzwommen nummers worden door de KNZB vastgesteld over vier keer. De vereniging wordt in een poule met andere verenigingen ingedeeld, aan het eind promoveert de hoogste en de laagst geëindigde degradeert. Bij dit soort wedstrijden is de z.g. puntentelling van kracht. Hier zwem je dus om punten voor je vereniging te verzamelen, dit in tegenstelling tot de voornoemde wedstrijden.

zwemmen
vervolg "Zwemwedstrijden"

De verenigingszwemcompetitie (vanaf 13 jaar)

Deze wordt ook jaarlijks verzwommen, echter tussen 1 oktober en 1 april.

De indeling per poule en de te verzwommen afstanden worden ook hier door de KNZB vastgesteld.

De dames van Njord'59 zwemmen momenteel in de landelijk hoogste poule (A-afdeling) voor het klubkampioenschap van Nederland. De heren zwemmen in de C-competitie.

In tegenstelling tot de jeugdzwemcompetitie is hier de sekonden-telling van kracht. Dus ook hier zwem je voor de vereniging.

Nationale zomer- en winterkampioenschappen

Om hiervoor in aanmerking te komen moeten er tijden verzwommen worden die jaarlijks door de KNZB zijn vastgesteld.

Het is een stukje geworden met opsomming van verschillende wedstrijden, misschien vrij saai, maar als je een aanschrijving ontvangt van de Hr.Baks kun je hierop zien aan wat voor soort wedstrijden je gaat deelnemen.

Ren Phaff

Enkele spreuken.....

" Je bereikt vaak eerder je doel,
als je handelt met gevoel "

" Je kan beter iets bewijzen met daden,
dan naar je kwaliteiten laten raden "

" Wie door zelfoverschatting faalt,
heeft eigenlijk al leergeld betaald "

" In een buigzame rol,
hou je 't vaak langer vol "

" Wie hulp in nood niet respecteert,
heeft van de situatie niets geleerd "

" Wie zich bemoeit met andermans zaken,
kan in moeilijkheden raken "

x x x x x x x x x x x x x x x

wegenbouw

VERDAM

grond-, riool- en
bestratingswerk

Heileo

tel. 072 - 334968

stukadoorsbedrijf

sellmeyer

Stuiverstraat 16

Haarlem

tel. 315025

machinaal sloot
maai bagger werk

H. BOUWENS

Kerklaan 5 Haarlem

tel. 33 38 63

bloemwerk
voor alle gelegenheden.

SIJM

bloemsierkunst
grote sortering
planten en
plantschalen
verdiendeweg 38 tel 370527

HET OUDE ZUIVELHUIS

Voor een goede konditie is melk en zuivel onmisbaar !!

Wij voeren het hele Horna en Mona assortiment

Fa. H.W. MELIJN

Kloverparkweg 2

(hoek Wouwermanstraat)

VLEESBEDRIJF

van **ES**

Verbindingsweg 39

Bloemendaal

tel. 254812



Las-, draai-, frais-

en reparatie werkzaamheden

Gé Wildschut

tel. 02550 - 16381

terras



DE PLANEET

VOOR EEN LEKKER
KOP KOFFIE

**rijwielen
bromfietsen**

VOOR HET SNELLERE EN
BETERE WERK

PUT bv

Byzantiumstraat 26
tel. 313381 bgg. 370480

Loodgieters en
installatiebedrijf

A.HURKMANS bv.
HAARLEM

kantoor en werkplaats
Koudenhoorn 52 tel. 316190

ZEEFDRUKKERIJ

Nobelstraat 8
Heerhugowaard

**SILK SCREEN
HOLLAND**

wij bedrukken alle materialen
ook voor Uw stickers tot
maximaal formaat

tel. 02207 - 15762

**lent u al lid
van het**

subportersfonds?
inlichtingen:
mevr. Molder

Voor kwaliteit
vlees en
fijne vleeswaren naar



TEN WOLDE

Stuyvesantstr 63
tel. 25 57 05

PIM JANSSEN

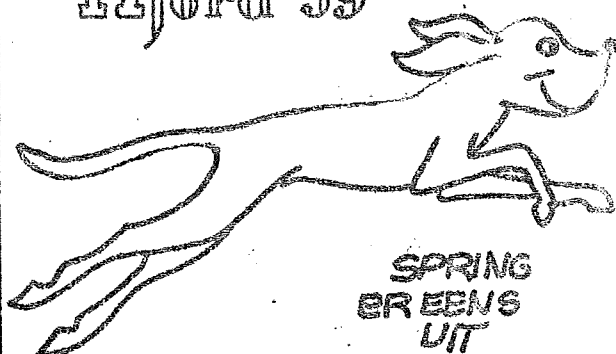
S.P.O.R.T.H.U.I.S

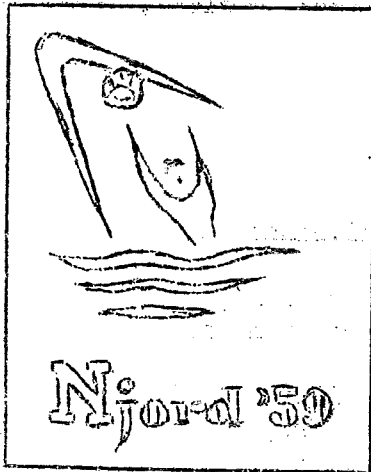
GED. OUDE GRACHT 62

N J O R D 10 0/0 korting

Alles op sportgebied

Njord '59





HEREN 1 - De Ham

Daar de heren niet zo schrijverig zijn en er nooit wat over Heren 1 in de klubkrant geschreven wordt, heb ik me er maar bij neergelegd een verslag te schrijven (na vragen van Dirk).

spelers: Frans, Dirk, Ronald, Kees, Rob, Wouter,
Frank, Koen (coach)

In de eerste periode werd in het begin niet uitermate goed gespeeld. Hier kwam later wel enige verandering in.

De bal werd echter gemist. Een schot op het doel van Frans, maar hij was op zijn hoede. Er kwam maar geen doelpunt, er werd alleen heen en weer geplaatst. Koen probeerde hier verandering in te brengen door een prachtige back-hand, maar helaas.... over.

Rob deed dit definitief en scoorde door een goede stootbal in de rechterbovenhoek. Het leek dat door deze voorsprong het spel beter werd. Door een boogbal van Kees, precies in de hoek, werd de stand 2 - 0.

Vlak voor de rust ramde Koen de derde erin: 3 - 0.

De tweede periode begon zonder wijziging in de opstelling. De bal werd weer gemist en de jongens begonnen erg paniekerig. De keeper van De Ham moest eruit, wegens een overtreding tegen Rob. Een andere speler van De Ham nam de taak van de De Ham-keeper over. Hij stompte de bal uit het doel, dat echter niet in overeenstemming was met de spelregels. De scheidsrechter kende een strafworp toe, die Koen hard afmaakte: 4 - 0.

Door een fout werd Kees eruit gestuurd. Njord kreeg een vrije bal mee, omdat De Ham binnen 35 seconden geen schot op het doel had gegeven. Deze vrije bal werd echter niet benut en dit resulteerde toch in een tegen-doelpunt: 4 - 1.

De 3e periode onderging een wijziging in de opstelling. Ronald werd vervangen door Frank. Hieruit volgde al snel een tegen-doelpunt na een prachtige aktie van Frans: 4 - 2. Koen liet dit niet op zich zitten en scoorde 5 - 2. Frank werd weer vervangen door Ronald.

De 4e periode begon al snel met een schot van Rob, die echter miste. Het was een paniekerige situatie voor het doel van De Ham. Kees miste hier twee keer, maar Koen greep zijn kans en scoorde 6 - 2. In deze periode was Wouter ook goed op dreef. Na goed plaatsen van Dirk scoorde hij 7 - 2. Rob werd eruit gestuurd, dat resulteerde in een tegen-doelpunt, 7 - 3, daar de heren een beetje moeite hadden met de 3 - 2 opstelling en omdat ze te langzaam terugkwamen. Vlak voor het eindsignaal scoorde Wouter nog 8 - 3, wat tevens de eindstand was.

Agnes.

Pupillen meisjes - A.Z.V.D.

We moesten zaterdag 1 april poloën in de Dolfijn te Assendelft.

Franciska scoorde de eerste periode al direkt 1 - 0. Brenda scoorde ook de eerste periode: 2 - 0.

Toen probeerde A.Z.V.D. te scoren maar hij ging tegen de paal.

Karin had de bal en scoorde ook: 3 - 0. Brenda maakte 4 - 0.

A.Z.V.D. lag een eind voor met de bal, maar weer tegen de paal.

Karin scoorde weer in de eerste periode dus: 5 - 0. Nu lag Franciska een eind voor met de bal en scoorde 6 - 0, allemaal nog in de eerste periode.

Karin maakte er in de tweede periode 7 - 0 van. Daar kwam Brenda en scoorde: 8 - 0. Franciska maakte er een slot aan met 9 - 0.

Ze hebben allemaal goed gespeeld.

Karin.

Pupillen jongens - K.Z.C.

Zaterdag 11 maart gingen we poloën in Zaandam om 16.10 uur.

Onze eerste helft deed ik niet mee met nog drie jongens.

Wij hadden het eerst de bal en we gingen meteen in de aanval. Sanne speelde over naar Simon en die schoot naast.

De volgende aanval was door K.Z.C. Ze gingen hard naar voren en René, noch ik konden het verhinderen dat ze voor de keeper kwamen, ze schoten maar Johnny hield hem tegen.

Toen kwamen wij in de aanval, via René en mij kwam hij bij Pierre en die schoot naar Jan Willem, die schoot naar Menno en die schoot terug naar Jan Willem. Die sprintte naar voren en hij schoot in: 1 - 0 voor Njord.

Verder kwamen er nog aanvallen: één van Sanne, één van andere Menno en een paar van K.Z.C. Maar het bleef 1 - 0.

2e helft.

Ik deed weer mee. We waren begonnen en we hadden balverlies, maar dat baatte niet, hij werd al gauw weer afgepakt. Er was één gemeen joch bij, die schopte en kneep. Eerst pakte hij mij en schopte expres, maar ik gaf hem zo'n optoeter dat ie verzoop, wat ook niet mag maar niemand zag het gelukkig. Toen kwam er een aanval van Erik; hij kwam hard naar voren, maar dit ging ook mis.

Toen kwam er een aanval van K.Z.C. Jan Willem kwam gauw helpen en lag bij dat gemene joch en dat joch schopte hem ook nog. Jammer, zulke sportmensen!!! Maar Jan Willem liet het niet op zich zitten en pakte hem terug. Toen begonnen ze te vechten, maar de scheidsrechter zag dat eruit allebei!

Jammer voor Jan Willem. We gingen verder met een aanval en toen werd er afgefloten.

We hadden gewonnen met 1 - 0.

Jos Bulters.

Pupillen meisjes - Nereus.

We moesten zaterdag 11 maart poloën.

De eerste wedstrijd moesten we tegen Nereus; het ging goed.

Franciska scoorde 1 - 0. Toen kreeg Brenda de bal en scoorde ook: 2 - 0.

In de tweede periode had Karin de bal en die gooide naar Brenda en die scoorde: 3 - 0.

Toen kwam de tegenpartij in actie en scoorde ook 3 - 1. Maar toen kwamen wij weer en maakte Brenda 4 - 1.

Pupillen meisjes - A.Z.U.

In de eerste minuut scoorde Brenda 1 - 0.

Toen kwam A.Z.U. en scoorde, nu stond het 1 - 1. Daarna kwam Brenda weer en scoorde 2 - 1. Maar weer kwam A.Z.U. en maakte er 2 - 2 van.

We merkten wel dat A.Z.U. erg sterk was. Maar wij ook!!!

Want in de tweede periode scoorde Brenda 3 - 2. De tegenpartij probeerde een doelpunt te maken maar dat lukte niet. Toen kwamen wij.

Brenda gooide de bal naar Karin en Karin scoorde: het stond 4 - 2.

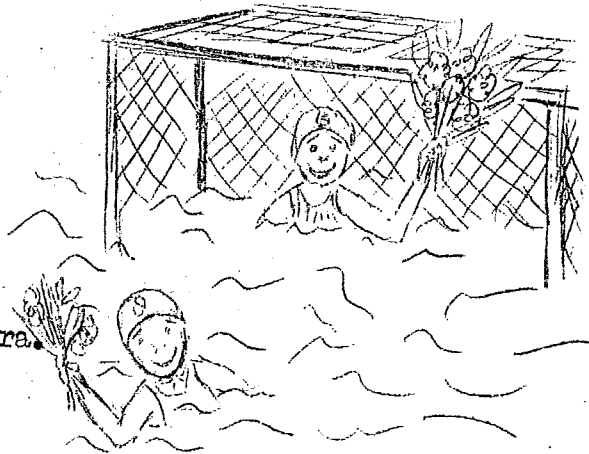
Babette v. Loon.

MEISJES ASP. II.

ONGESLAGEN KAMPIOEN!!!!

Het is ons dit jaar, ondanks de vele spelers-wisselingen, weer gelukt om kampioen te worden.

Onze laatste wedstrijd tegen Heiloo speelden we in de Planeet. Het was geen leuke wedstrijd omdat we weer andere spelers hadden, maar we maakten er het beste van. We hadden afgesproken de verdediging potdicht te houden en dat lukte goed, in de eerste plaats dankzij onze keepster Ingrid Stam en Franciska, Sylvia, Karin en Sandra. In de voorhoede zorgden Hedda, Brenda en Esther voor de doelpunten, waarbij Hedda wel topscorer was en in tegenstelling tot andere wedstrijden weinig tegen de paal schoot. Jammer genoeg mocht Bianca niet meer meespelen, anders hadden we wat meer spel er in kunnen brengen.



Tot groot vermaak van jong en oud ging de coach te water.

Dit was het dan voor dit seizoen. Blijf allemaal trouw de polotrainingen bezoeken, dan zijn jullie het volgend seizoen weer niet te verslaan en daar reken ik op!!

Voor de rest bedankt voor de prettige uurtjes die ik eraan beleefd heb, dank aan de trouwe supporters en chauffeurs en natuurlijk aan degenen die jullie getraind hebben.

Veel sukses volgend jaar.

Marian Phaff



Op zondag, 2 april ging het 1e damesteam bestaande uit:
Rita, Toma, Myrna, Karla, Annemarie, Helga, Lia, Hannie en Loes
naar een toernooi van het IJ.

We werden op een hartelijke manier ontvangen en kregen zelfs
twee consumptiebonnen gratis.

Om 14.15 uur begon onze eerste wedstrijd, die 4 x 5 min. bruto
duurde, tegen het IJ.

Doel : Rita

Achter : Annemarie, Karla en Myrna

Voor : Loes, Hannie en Lia.

Bijna had Myrna de bal, maar het IJ was net een slag eerder.
Aangezien we afgesproken hadden een strakke mandekking te spelen,
kwam het IJ niet in z'n spel en bleef het de 1e periode 0 - 0.

Nu we merkten dat het IJ echt niet veel sterker was dan wij,
zouden we proberen wat meer te gaan schieten.

Dit lukte zeer goed, maar we misten de goede richting. Het IJ kon
hierdoor snel uitbreken en door verkeerd overnemen van de achter-
hoede kwam het IJ op 1 - 0.

Karla, die wel inzag dat zij de fout had gemaakt, begon beter te
spelen. Toen er bij het IJ een speelster werd uitgestuurd, maakte
Karla, door uit een moeilijke hoek te schieten, er 1 - 1 van.

Doch door een foute beoordeling van Rita kwam het IJ op 2 - 1.

Vlak daarna werd er afgefloten voor het einde van de 2e periode.

In de 3e periode kreeg Myrna een vaste opdracht, de beste speel-
ster van het IJ uit te schakelen.

Dit deed ze zo goed, dat het IJ niet meer wist waar de bal naar
toe moest.

Helaas profiteerden wij daar niet van en bleef de stand 1-2 voor
het IJ.

De laatste periode zouden we alles of niets spelen. Dit ging zo
fantastisch, dat het IJ van geluk mocht spreken, dat er nog
doelpalen waren, aangezien het eerder 2-2 dan 3-1 zou worden.
Het mocht wederom niet lukken om gelijk te komen, zodat het IJ
naar de finale-pool ging.

Na een korte pauze begon onze wedstrijd om de 3e en 4e plaats
tegen het IJ 2.

Rita en Loes werden gewisseld voor Toma en Helga.

Deze wedstrijd was niet te vergelijken met de eerste, aangezien
de tegenstander minder sterk was. Helaas begon dit ook bij ons
voor te doen, slecht plaatsen en kijken.

Toch maakte Lia er al gauw 1-0 van en Myrna 2-0.

In de 2e periode kwam het IJ zelfs op 2-1 en dit gaf toch wel
een angstig gevoel.

In de rust werd vooral op de fouten gewezen, deze werden later
niet meer gemaakt en Hannie maakte er dan ook 3-1 van.

Door goed samenspel en het killersinstinct van Hannie werd het
4-1. De organiserende vereniging probeerde, door enkele speelsters
van het 1e team er in te gooien, nog tegen te scoren.

Dit lukte ze echter niet. Door deze overwinning werden we 3e en
gingen met een prachtige beker huiswaarts.

Martin.

TUSSENSTAND KRINGKOMPETITIE T/M 25 maart 1978.

Meisjes 1 a

1. K.Z.C. a	13 - 24
2. A.Z.U.	12 - 17
3. Njord'59	13 - 17
4. Nereus	12 - 12
5. Aquarius a	10 - 11
6. De Ham a	11 - 6
7. V.Z.V.	11 - 5
8. Z.W.V.	10 - 0 x

Meisjes II

1. Njord'59	11 - 22
2. A.Z.V.D.	10 - 12
3. N.V.A.	12 - 12
4. K.Z.C.	10 - 11
5. Aquarius	9 - 10
6. Heiloo	9 - 2
7. Noordkop	11 - 1 xx

Meisjes Pupillen

1. K.Z.C.	11 - 19
2. Njord'59	11 - 17
3. Kroosduikers	11 - 13
4. A.Z.U.	10 - 12
5. A.Z.V.D.	9 - 6
6. De Ham	10 - 4
7. Nereus	10 - 0 xx

Jongens 1 a

1. De Ham a	12 - 24
2. Nereus	13 - 24
3. Njord'59	13 - 17
4. K.Z.C.	13 - 12
5. A.Z.U.	13 - 10
6. De Ham b	14 - 9
7. Aquarius	13 - 8
8. Heiloo a	13 - 8
9. H.P.C.	12 - 2 x
Z.H.V. terugtr.	

Jongens II a

1. De Ham a	13 - 26
2. Njord'59	11 - 18
3. K.Z.C.	12 - 18
4. 't Zwet	12 - 13
5. A.Z.U.	11 - 11
6. Noordkop a	10 - 2
7. St. Pancras	12 - 0 xx
8. Heiloo	13 - 0

Jongens pupillen

1. Njord'59	19 - 35
2. K.Z.C.	16 - 25
3. Kroosduikers	18 - 23
4. De Ham	13 - 21
5. V.Z.V.	14 - 18
6. A.Z.U.	13 - 13
7. W.Z.P.C.	15 - 12
8. Nept. Za.	16 - 9
9. A.Z.V.D.	16 - 8
10. Heiloo	15 - 4
11. Nereus	17 - 4

Dames 3e klasse

1. 't Y	1	19 - 36	91- 33
2. Njord'59	1	18 - 28	106- 35
3. de Vest	1	19 - 27	89- 50
4. de Amer	1	18 - 20	69- 49
5. de Fuut	1	18 - 20	64- 74
6. Z.A.R.	1	18 - 18	60- 54
7. A.D.H.Z.	1	19 - 17	39- 66
8. Laga	1	17 - 16	54- 57
9. Njord'59	2	18 - 8	36- 85
10. N.V.A.	1	18 - 6	47-101
11. Vl. Vissen	1	18 - 4	27- 80

Heren res. 4e klasse A

1. De Vuursche	2	14 - 25
2. A.Z.U.	2	13 - 23
3. De Kwakel	2	14 - 19
4. D.W.T.	2	14 - 17
5. Njord'59	2	13 - 13
6. De Swaenen	2	13 - 8
7. D.J.K.	3	14 - 8
8. IJsselmeer	3	13 - 4
9. Nereus	4	14 - 0

WATERPOLO - spelregels 3.

We gaan deze keer de gewone fouten bij het waterpolo-spel doornemen.

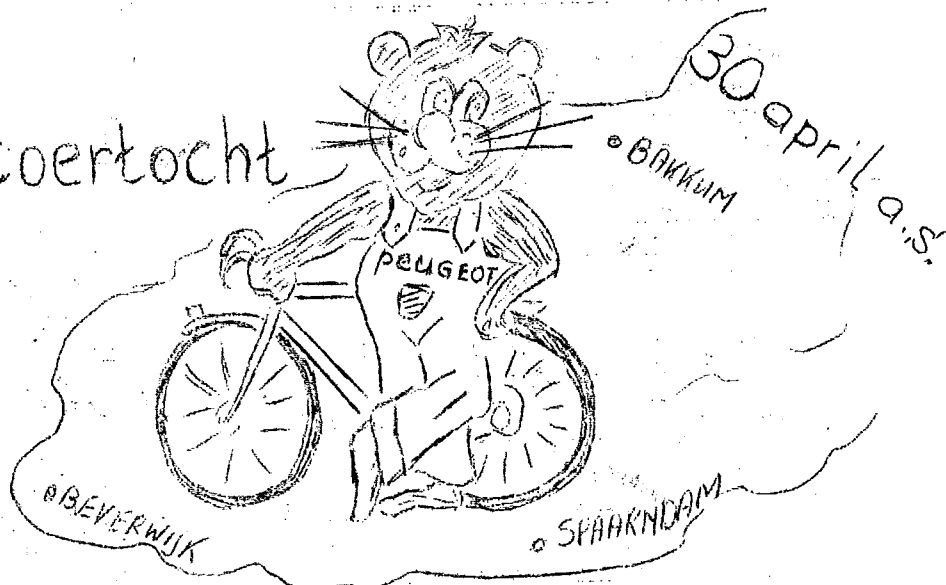
1. Uitzwemmen voordat de scheidsrechter het aanvangsein geeft bij begin en her-begin (straf: een vrije worp op de 2 m lijn).
2. Een speler helpen bij het begin of her-begin of tijdens het spel, dus niet gauw je medespeler een zetje geven zodat hij sneller gaat (straf: een vrije bal naar de tegenpartij).
3. Je mag je nooit vasthouden of afzetten, tijdens het spel, van de kant, stangen, doelpalen of bodem (tijdens het uitzwemmen is dit geoorloofd).
4. Bij elke gewone fout gaat de bal naar de tegenpartij en wanneer een speler een vrije bal neemt, moet hij dit binnen 3 seconden doen, anders gaat de bal weer naar de tegenpartij
5. De bal onder water duwen of houden wanneer men aangevallen wordt. (dit betekent dat men de bal ten alle tijden onder water mag duwen of houden en dat de strafbaarheid eerst optreedt zodra de tegenstander daadwerkelijk aanvalt.)
6. De bal slaan met gebalde vuist.
7. Water spatten in het gezicht van de tegenstander (de straf is weer vrije bal naar de tegenpartij, de scheidsrechter kan bij herhaling de ploeg of beide ploegen hiervoor waarschuwen, gebeurt het hierna dan weer, dan gaat hij zware fouten toepassen.
8. De bal aanraken bij een scheidsrechterbal voordat hij 't water raakt.
9. Een tegenstander opzettelijk belemmeren in het vrij bewegen of hem op enigerlei wijze hinderen, tenzij hij de bal houdt. Zwemmen op schouders, rug of benen van een tegenstander wordt als hinderen beschouwd.
10. De bal met beide handen tegelijkertijd aanraken.
11. Steunen op of zich afzetten van een tegenstander, of het simuleren dat er een overtreding begaan zou zijn.
12. Zwemmen binnen de 2 m lijn van het doel van de tegenpartij of zich daar ophouden, uitgezonderd wanneer de spelers zich achter de lijn van de bal bevinden: het is geen overtreding indien de speler, met balbezit binnen het 2 m gebied de bal plaatst naar een medespeler, die zich achter de ballijn bevindt en die onmiddellijk op het doel schiet voordat de eerste speler het 2 m gebied kan verlaten.
13. Tijd verspillen of tijd rekken.
14. -Voor de doelverdediger, de bal over de tegenstanders 4 m lijn gooien.
-Of de bal aan te raken wanneer deze zich over de middenlijn bevindt.
-Zich over de middenlijn te begeven.
15. Een strafworp niet uitvoeren op voorgeschreven wijze.

Tot de volgende Njord - Sport;

Bart Verdam.

NJORD '59

80 km. fietstoertocht



VERTREKPUNT:

Speeltuin "Noordervreugd", Planetenlaan
t/o Haarlem Stadion.

VERTREKTIJD:

tussen 7.00 en 9.00 uur.

INSCHRIJVEN:

vóór 20 april a.s. bij: Mevr. G. MODDER,
PLEIADENSTRAAT 38,
HAARLEM. tel. 25 21 86.

INSCHRIJFGELD:

t/m 16 jaar f. 3.--, 17 jaar en ouder f. 5.--
ná 20 april wordt dit verhoogd met f. 1.--

HERINNERING:

iedere deelnemer krijgt een HERINNERING.!!!

BIJZONDERHEDEN:

- bij diverse posten is fruit en/of drinken verkrijgbaar tegen een redelijke prijs.
- kleine reparaties kunnen op de posten worden uitgevoerd.
- de gemiddelde duur van de tocht is 4 à 5 uur.

INSCHRIJVEN BLIJFT MOGELIJK t/m 30 APRIL A.S.

1978

14e KENNEDY - TOCHT.

Het begrip rechtvaardigheid

Moeder snijdt de taart aan
drie ongelijke delen,
en vraagt aan de kinderen:
hoe ging het op school
Jan haar oudste zoon zegt:
ik had vandaag een negen,
dus krijgt hij van moeder
het welverdiende loon

een groot stuk met veel slagroom
en minstens negen kersen
laagje pudding - een laagje jam,
je deed je best op school
je hebt een goed stel hersens
hier is taart - vreet je maar klem!

dan vraagt moeder verder
aan Pim die had een zeven
krijgt een stukkie kleiner
maar toch nog lekker groot
Ineke en Jopie
een 6, dat valt wat tegen
dus delen ze samen
de laatste kleine moot

Frankie heeft een vier
die kan niet zo goed leren
dus voor hem wordt niets bewaard
hij weet het van te voren
als moeder taart gaat delen
geen goed punt - dan ook geen taart.

Jan is ingenieur
en woont nu in een villa
met een grote tuin
met een vijver en een terras
en in zijn garage
de auto groot en lila
hij denkt, 't is normaal
dat ik steeds de eerste was

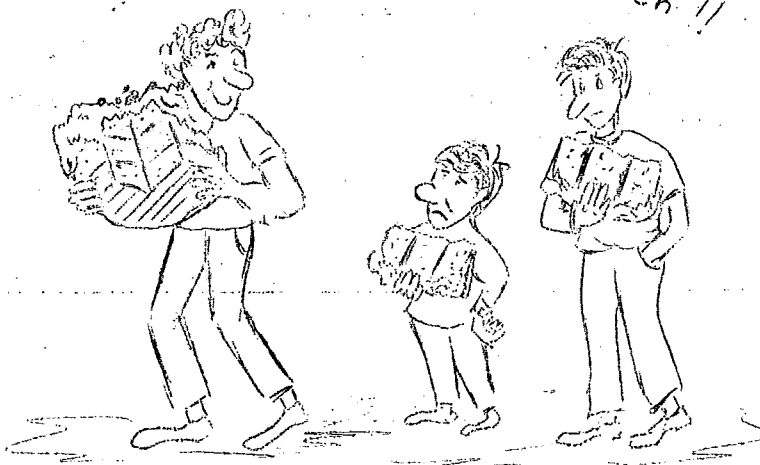
een groot stuk met veel slagroom
en minstens negen kersen
laagje pudding - een laagje jam
je deed je best op school
je hebt een goed stel hersens
hier is taart - vreet je maar klem.

Frankie ging van school
waar was ie toen gebleven?
omdat hij niet leren kon
ging hij naar de fabriek
krijgt een schamel loon
waar ie net van kan leven
met zijn vrouw en kinderen
maar ach, hij moppert niet

soms droom ik ervan
een groot stuk taart te krijgen
zoals vroeger broertje Jan
maar ik had een vier
ik kan maar beter zwijgen
want ik weet toch nergens van.....

Frans Verhagen.

eerlijk zullen we alles delen !!



EEN RAADSELTJE

Weet je waarom een kat zich na het eten schoonlikt?

oooooooooooooooooooooooooooo

Wil je het weten,
sla maar gauw om!!!



antwoord raadseltje:

Een kat had een sijsje (klein vogeltje) gevangen.
Voordat hij het vogeltje opat, wilde hij er wat mee spelen.
Het sijsje was een slim sijsje en zei:
"de kat van de Keizer wast altijd eerst de pootjes voor hij
begint te eten",
De kat deed alsof hij het niet gehoord had en speelde nog even met
het sijsje.
Toen begon hij, alsof het vanzelfsprekend was, zijn pootjes te likken.
Het sijsje vloog weg.
Sindsdien zijn de katten slimmer geworden.
Ze likken zich pas schoon als het vogeltje met huid en haar naar
binnen is.

x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x

ALGEMENE MEDEDELINGEN:

HEEFT U ZICH AL OPGEGEVEN VOOR DE 80 KM FIETS -- TOER -- TOCHT ????????

Njord - Sport

Kopie voor de volgende Njord-Sport

UITERLIJK donderdag 4 mei

inleveren bij Corrie of Ab Ennik

(mocht iemand al eerder iets klaar hebben, lever het dan vast in, bedankt.)
red.

WILT

U

MISSCHIEN

EEN

VASTE

ADVERTENTIE

OPGEVEN

VOOR ONS KLUBBLAD ?

dan kan altijd, neemt u dan even kontakt op met
Corrie Ennik, v.Konijnenburgstr.83, tel 33 15 01

DIPLOMAZWEMMEN.

Het zwemmen voor diploma A en B vindt plaats op woensdagmiddag, 10 mei a.s. om half vijf in de Planeet.

Het zwemmen voor de vaardigheidsdiploma's I, II, III en IV vindt plaats op zaterdag, 27 mei a.s. van half twee tot drie uur in Stoop's bad te Overveen.

De jongens en meisjes, die hiervoor interesse hebben kunnen zich opgeven bij de Hr. Rookhuiszen en Mw. Sellmeijer.

Omdat er in de Planeet geen duikplank is, gaan we 6 woensdagmiddagen oefenen in Stoop.

Er is daar dan vrij zwemmen van één uur tot vier uur.

Eén of twee instructeurs gaan dan met de kinderen oefenen vanaf half twee.

De data zijn: woensdagmiddag 19 april

26 april

3 mei (scholen vrij)

10 mei

17 mei (pinkstervakantie)

24 mei.

De eisen voor de vaardigheidsdiploma's zijn:

I = C

25 m. borstcrawl
25 m. rugcrawl
200 m. naar keuze (met keerpunten)
10 m. reddend zwemmen
2 bordjes opduiken
rechtstandige sprong
zweefsprong

II = D

50 m. borstcrawl)met
50 m. rugcrawl)keer-
200 m. schoolslag)punten.
10 m. reddend zwemmen
10 m. onder water zwemmen
10 m. met bal zwemmen
5 m. bal werpen
4 bordjes opduiken
rechtstandige sprong
zweefsprong.

III = E

250 m. schoolslag
50 m. samengestelde rugslag
50 m. rugcrawl)met
50 m. borstcrawl)keerpunten
10 m. zwemmen, daarna pop opduiken
15 m. reddend zwemmen
12 m. onder water zwemmen
rechtstandige sprong ruggelings
zweefsprong
20 m. zwemmen met bal gevolgd door draai om lengte-as en bal werpen uit rugligging over 7 m.
(dames) 10 m. (heren)

IV = F

300 m. schoolslag
50 m. samengestelde rugslag
50 m. rugcrawl)met
50 m. borstcrawl)keer-
50 m. vlinderslag)punten.
gekleed pop opduiken
aansluitend 15 m. reddend zwemmen
rechtstandige sprong ruggelings
zweefsprong
20 m. met bal zwemmen en werpen op niet-verdedigd-doel (dames 7 m. en heren 10 m.)
bedrevenheid in het werpen en vangen van polo-bal.
15 m. onder water zwemmen.

BESTE NJORD-VRIENDEN,

In het verleden kende Njord'59 grote financiële problemen t.a.v. de langebanen. 1975 betekende in dat opzicht een stap in de goede richting.

Het

"SUPPORTERSFONDS"

werd opgericht.

Binnen 4 à 5 weken brachten de leden van de toenmalige trainingsgroep ruim 100 supporters bij elkaar. 15 ploegleden : 100 supporters.

Inmiddels is Njord'59 uitgegroeid tot de sterkste en best georganiseerde langebaanvereniging van Nederland. O.a. heeft dit de huidige trainingsmogelijkheden tot gevolg gehad.

Njord'59 kent nu een trainingsploeg van ruim 70 leden. Het aantal supporters bedraagt echter minder dan 100 !!!!!

- Gestopte trainingsploegleden met gestopte supporters.

- Bedankjes na 3 jaar supporteren.

- 50 nieuwe trainingsploegleden ZONDER supporters.

Dit betekent :

Onze toenmalige "NOODAKTIE", MOET nu herhaald worden, anders is het voorbij met de reisgelegenheid per bus voor een aanvaardbare prijs, gemiddeld voor slechts f 2.50 heel Nederland door, en zijn wij in 1978 wederom aangewezen en afhankelijk van uw goede wil + de grote risico's, verbonden aan het personenvervoer van grote groepen met particuliere auto's.

NJORD'59 HEEFT OPNIEUW 100 SUPPORTERS NODIG OM IN 1978 VEILIG VERVOER TE REALISEREN .

Op de laatst gehouden ouder-avond heeft u allen toegezegd uw kinderen te stimuleren en te aktiveren om zoveel mogelijk supporters te bemachtigen in uw kennissenkring. Nu is het zover. Helpen en geholpen worden. Njord'59 rekent op uw en jullie medewerking !!!!!!!

Hieronder de informatie hoe dit supportersfonds werkt :

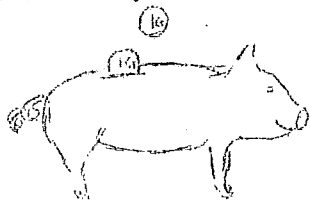
In maart werden er 65 persoonlijke en 5 klubrekords verbeterd, dit houdt in:

65 x 10 ct. = f 6.50, er wordt 10 ct. voor een persoonlijke tijd berekend,

5 x 25 ct. = f 1.25, er wordt 25 ct. voor een klubrekord gerekend.

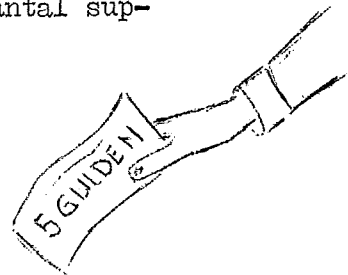
f 7.75 dit bedrag wordt afgerond naar f 5.00, want u betaalt nooit meer dan f 5.00 per maand.

Stimuleert en aktiveert u de kinderen om s.v.p. zoveel mogelijk supporters te verzamelen.



Mevr. Modder

George.



DE SLANGENDANS.

Voor de roodhuiden- overigens net zoals voor alle volken van de wereld- was de dans in oorsprong geen ontspanning, maar uitsluitend een religieuze rite die aan strenge regels onderhevig was en een bepaald doel had.

Men danste voor de strijd om de overwinning af te dwingen.

Men danste na de strijd om de overwinning feestelijk te vieren.

Er werd ook gedanst om de komst van het oogstseizoen te vieren, men danste om de jongelui die volwassen werden, om een bruiloft te vieren of om de laatste eer te bewijzen aan iemand die de wereld verliet om naar de eeuwige jachtvelden te gaan.

Bepaalde dansen waren tamelijk kort, andere konden dagen duren, net zolang tot de dansers van uitputting neervielen.

Een van de belangrijkste Indiaanse dansen was de Slangendans, waarmee verscheidene stammen regen probeerde af te smeken.

Wanneer jullie die dans ook willen dansen, moet je minstens met zes personen zijn, waarvan een dan de leider is.

Deze geeft het sein voor het begin met de pas: hakken-tenen. Hij moet op die manier een grote cirkel beschrijven en wordt daarbij gevolgd door de anderen, die van rechts naar links heen en weer wien.

Vanuit de cirkel ga je over naar de acht, natuurlijk voortdurend met het goede ritme en de juiste bewegingen. Af en toe wisselt de leider van pas, die hij zelf mag bedenken.

Met een slag van de trommel wordt het sein gegeven om tot op de grond te bukken, ofwel achterover te buigen met het gezicht naar de hemel.

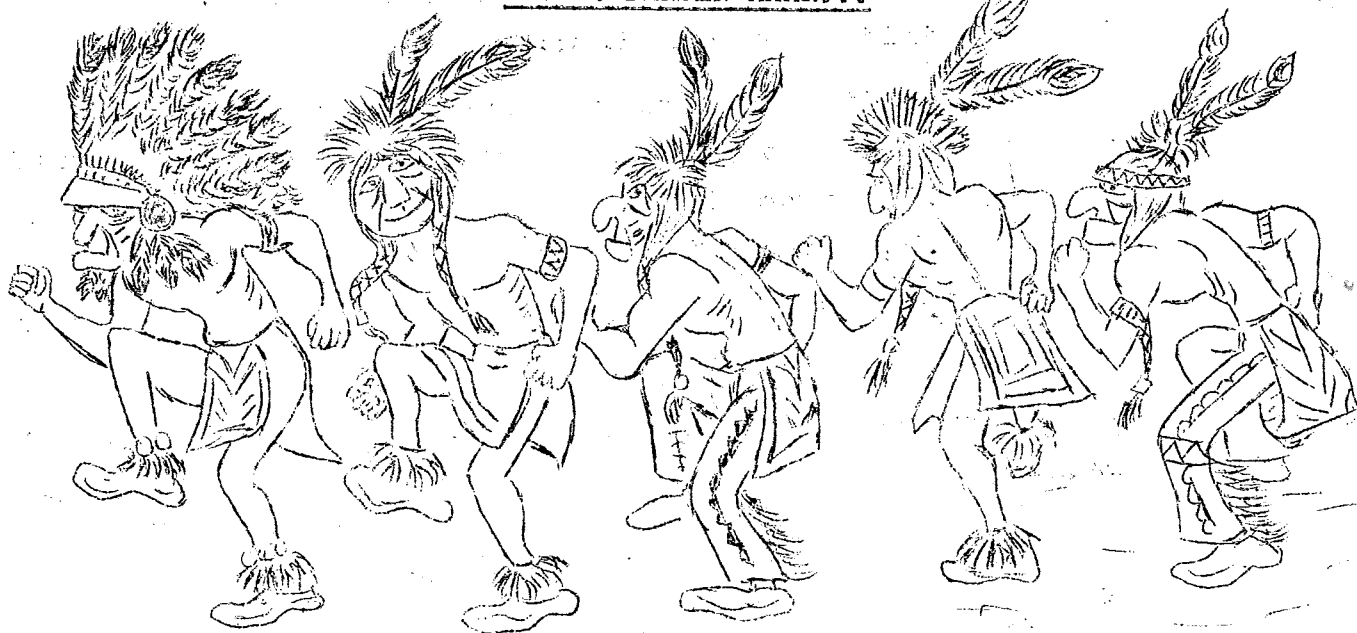
De dansers moeten dan het gebed van de dorstige aarde aan de Grote Geest nabootsen met gebaren.

Deze dans moet precies gelijk worden uitgevoerd.

Door trommelslagen wordt het ritme aangegeven en het einde van de dans wordt aangegeven door een signaal, waarop alle dansers zich op hetzelfde moment naar de toeschouwers wenden en doodstil blijven staan bij de laatste slag op de trommel.

A.C.

EN. NU: DANSEN MAAR!!!



... ..

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) te voldoen f 50,00 voor leden vanaf 16 jaar) vóór f 35,00 voor niet-aktieve leden) 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.

SECRET

1. The first of the main tasks of the Party is to ensure the complete and thorough implementation of the Party's line and policy in all spheres of life. This requires a high degree of discipline and unity of action among all Party members and the masses. The Party must be able to mobilize all its resources and the resources of the masses to achieve its goals.

2. The second main task is to strengthen the Party's organization and discipline. This involves a constant struggle against all forms of deviationism and factionalism. The Party must be able to withstand any and all tests and remain united and strong.

3. The third main task is to improve the Party's leadership and management. This requires a high degree of responsibility and initiative from all Party members. The Party must be able to make decisions quickly and effectively, and to implement them with the utmost efficiency.

4. The fourth main task is to raise the political and ideological consciousness of the masses. This involves a constant struggle against all forms of bourgeois ideology and a constant effort to educate the masses in the Party's line and policy.

5. The fifth main task is to improve the Party's relations with the masses. This requires a high degree of honesty and openness from the Party. The Party must be able to listen to the masses and to respond to their needs and demands.

6. The sixth main task is to improve the Party's relations with the other parties and organizations of the world. This requires a high degree of internationalism and solidarity from the Party. The Party must be able to work with all progressive forces and to oppose all reactionary forces.

7. The seventh main task is to improve the Party's relations with the other classes and strata of the society. This requires a high degree of class consciousness and a constant struggle against all forms of class oppression.

8. The eighth main task is to improve the Party's relations with the other nations and peoples of the world. This requires a high degree of internationalism and a constant struggle against all forms of imperialism and colonialism.

9. The ninth main task is to improve the Party's relations with the other countries of the world. This requires a high degree of internationalism and a constant struggle against all forms of imperialism and colonialism.

10. The tenth main task is to improve the Party's relations with the other peoples of the world. This requires a high degree of internationalism and a constant struggle against all forms of imperialism and colonialism.

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET

SECRET