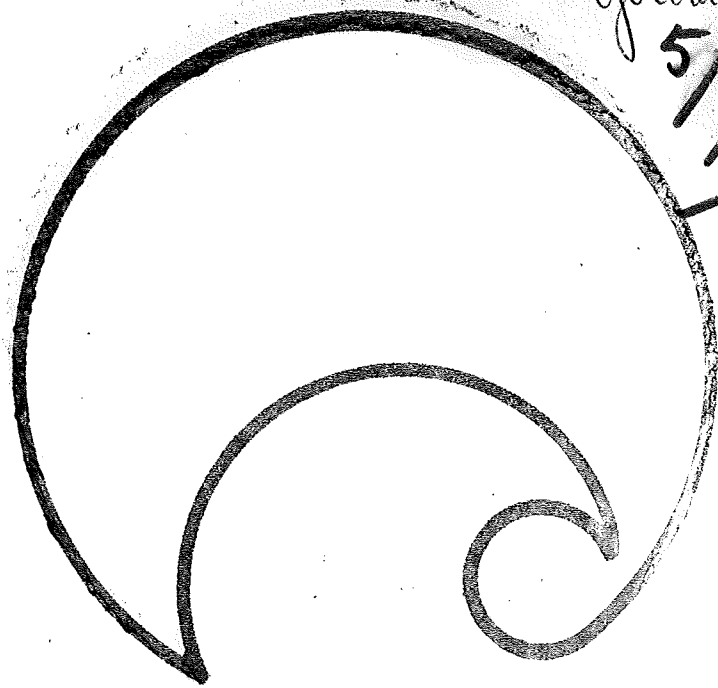


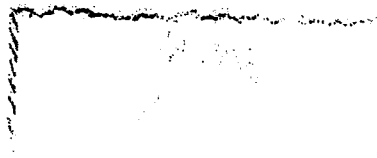
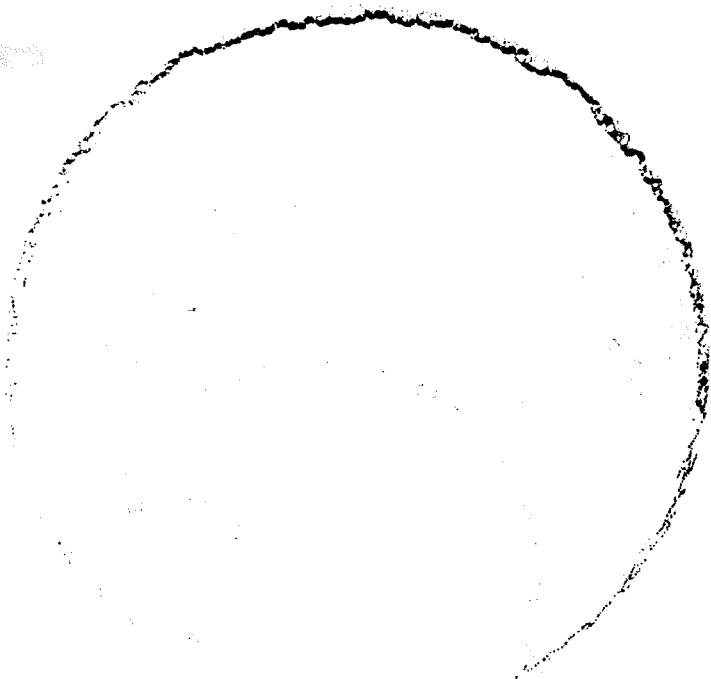
njoerd



Gerda. R.
5/78

njoerd '59

Haarlem



Handwritten text, possibly a signature or name, located at the bottom of the page. The text is written in a cursive or stylized script and is somewhat faded and blurry.

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

De volgende leden slaagden voor het examen wedstrijd-official. Zij moeten nog beoordeeld worden en vervolgens worden zij definitief als official benoemd.

Het zijn de heren Bodestaff, Rookhuiszen en Wildschut.

Na een gunstig afgelegd examen voor kamprechter, werd de heer Phaff gunstig beoordeeld en definitief benoemd.

Bestuursvergadering: de volgende bestuursvergadering is vastgesteld op 22 Mei a.s.

Tot 17 Mei kunnen punten voor bespreking schriftelijk worden opgegeven bij mevrouw Sieverding.

Polo-training in de Kleverlaan: vanaf Dinsdag, 16 Mei wordt polo-training gehouden van 20.00 tot 21.30 uur, tot en met 11 Juli.

Vanaf Dinsdag, 15 Augustus tot en met 29 Augustus is deze training van 21.00 uur tot 22.00 uur.

Sluiting Planeet: 14 en 15 Mei, beide Pinksterdagen; op Zaterdag, 13 Mei geen polo-training van 6.30 tot 8 uur.

Van 2 Juli t/m 16 Juli is De Planeet gesloten wegens de jaarlijkse schoonmaak. Dus ook geen club-uren of trainingen.

Vacantie-regeling: vanaf 13 Juli tot 31 Augustus zijn de club-uren op Donderdagavonden van 18.30 tot 19.30 uur. Ook de ouders, die geen lid zijn mogen dan komen zwemmen.

De waterpolo-training op Zaterdag-ochtend vervalt vanaf 15 Juli tot 2 September.

Groepskamers: op Donderdagavond van 18.30 tot 19.10 uur moeten alle kinderen zich uit- en aankleden in de achterste groepskamers. Gebruik van de badhokjes is voor deze groep verboden.

Trainingsploeg: leden die deelnemen aan de training van 17.30 tot 18.30 uur kunnen op Donderdagvonden op het terras verblijven. Zij dienen zich na de training aan te kleden, via de hal te betalen en dan mogen zij naar het terras. Wanneer de lessen echter verstoord worden, dan vervalt deze permissie direct.

Van 15 Mei tot 1 Juli wordt de middag-training verlengd, in De Planeet. Kosten f. 40.-, te betalen bij mevrouw Sieverding. Men mag dan tweemaal per dag trainen, dus 's morgens van 6 tot 7 uur en 's middags van 17.30 - 18.30 uur.

Foutje in verjaardagen-lijst Februari/ Maart. Olga Kortekaas was jarig op 23 Februari en haar broer op 14 Maart. Een fout van ondergetekende. Wie werkt, maakt fouten. Ontdekt U iets, dan even een seintje!

mevr. Sieverding

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

Langebaan-wedstrijden: vergeet U niet dat alleen leden van onze vereniging hieraan mee mogen doen?

Verjaardagen in Mei:

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

Allemaal van harte gefeliciteerd!

en

Een prettige dag toegewenst!

Verjaardagen in Juni:

1. Ronald Huurman
2. Manuela Huurman
3. Barbara Wassenaar
5. Sandra van Eekelen
André Krab
7. Nanko Wassenaar
8. Marco v.d. Ree
10. Ronald Schouten
Ria Willemse
11. Monique Hol
12. Nanda Kleijn
Brigit van Poecke
14. Monique Borms
18. Hanny v.d. Bos
Jan Kol
Maaïke Roos
Erik Ruigrok
Shirley Uitendaal
21. Eric Haan
22. mevr.Bouwens
23. Nathascha v.d. Knaap
Erik Ponsen
24. mevr.Sieverding
25. Björne van Deene
27. Philip van Rijn
28. Monique Rens
29. hr.Bouwens
Brenda van Poecke
30. Ronald v.d. Bogaardt
Carolien op den Kelder

De volgende leden hebben op 1 Mei hun contributie voor 1978 niet betaald. Betaling van de verschuldigde contributie, plus f. 2.50, kan geschieden tot 1 Juni. Na 1 Juni zullen deze leden worden geroyeerd en hun namen worden doorgegeven aan de zwembond. Dit betekent: publicatie in het landelijk weekblad "De Zwemkroniek" en uitsluiting voor altijd van een zwemvereniging, aangesloten bij de K.N.Z.B.

Evert Jan van Baaren, Stolp.v.d.Wielenstraat 29
Sandra Bindels, Nachtegaalstraat 72
Petra van Bruggen, Slamstraat 24 Alexander Slenters, Clovisstraat 31
Conny Burgers, Zocherstraat 2 Jan Vels, Nieuwe Gracht 26
Pieter de Geus, Stuyvesantstraat 2 rood
Elsje Giezen, Molenstraat 17, Santpoort
Karen de Haan, Vondelweg 532 Rob Verbeeck, Marnixstraat 116 rood
Sandra Ketting, Oude Weg 63 Jan Vierhout, Schalkwijkkerweg
Nathascha en Stefano v.d.Knaap, Borneostr.18
Marijke Kossen, Muiderslotweg 196
André de Laat, Laan van Angers 230 André Vink, v.Egmondstraat 2
Sandra Pels, Muiderslotweg 184 Wim ten Wolde, Tetterodestraat 44 rood
André v.d.Putten, Lijsterstraat 29 Ronald Zeegers, Kerkweg 20, Santpoort

P I N K S T E R K A M P 1 9 7 8

N J O R D ' 5 9

Voorwoord

Sedert jaren organiseert onze vereniging een Pinksterkamp. Het belangrijkste doel van dit kamp is het leren kennen van elkaar in andere omstandigheden en situatie's. Daarnaast zijn het een aantal dagen van heerlijke recreatieve en sportieve ontspanning in een seizoen wat ieder jaar omstreeks deze tijd heel erg zwaar begint te worden. Lekker een paar dagen met z'n allen op stap.

Inderdaad met z'n allen, want iedereen kan mee. Niet alleen de trainings- en elementaire zwemgroep, doch ook alle ouders, broers, zusjes, oma's en opa's. Kortom het is een kamp voor iedereen. Echter wel voor iedereen die actief en enthousiast wil meedoen aan het kamp. In principe is dus iedereen deelnemer, met uitzondering van hen die om gezondheidsredenen niet kunnen deelnemen, doch in dat geval wordt dit bij de inschrijving bekend gemaakt en zullen zij zich als jury-lid beschikbaar dienen te houden. Het Pinksterkamp van Njord'59 kan een echt, enthousiast, sportief, maar bovenal actief kamp worden genoemd.

De organisatie commissie wenst iedereen drie heel fijne dagen toe en erg veel succes tijdens de grote hoeveelheid van activiteiten welke ons kamp dit jaar weer kent. Tot vrijdag 12 mei a.s.

INSCHRIJVEN

Ditmaal GEEN voor-inschrijving. Inschrijven moet geschieden op vrijdagavond 12 mei tussen 18.00 en 20.30 uur. Daarna is de inschrijving gesloten!!!!!!

KOSTEN

f. 17,50 per persoon. Dit is inclusief staangeld, parkeergeld, een zogenaamd all-in tarief, echter zonder etenskosten natuurlijk.

LEEFTIJDEN

In principe alle leeftijden, echter wel met een grens t.a.v. jongeren. Voor iedereen is er ruimte doch om te kunnen deelnemen aan activiteiten moet de deelnemer/ster geboren zijn in 1970 of daarvoor.

PLAATS

" E N N E R V E L D " b. v.

KAMPEER- RECREATIE- en CONFERENTIECENTRUM

W. A. P. E N V E L D (gem. Heerde)

Molenweg 1 - 3,

tel. 05206 - 8552

ZORGEN DEELNEMERS/STERS

Let op:

1. Iedere deelnemer/ster dient zelf voor vervoer te zorgen
2. Iedere deelnemer/ster dient zelf voor onderdak te zorgen
3. Iedere deelnemer/ster dient zelf voor zijn/haar eten te zorgen
4. Iedere deelnemer/ster dient zelf voor zijn/haar kampement te zorgen

KAMPREGELS

Let op:

1. Op de allereerste plaats gelden de regels van de camping zelf
2. Geen alcoholgebruik
3. Beneden 16 jaar (geboren in 1961 en later) geen toegang tot de cantine
4. Geen radio's of ander lawaai makend materieel

PROGRAMMA

Opening: vrijdagavond 12 mei om ongeveer 22.00 uur. Vervolgens zal de loting plaats vinden voor de groepssamenstelling. Tegen 22.30 uur wordt gestart met het eerste spel. Gedurende drie dagen zullen er spellen en activiteiten worden georganiseerd. De sluiting zal ongeveer om 17.00 uur op maandag 15 mei plaats vinden.

CONTACTADRESSEN

Koen Sohl 023 - 253632, Martin Schulze 023 - 253995 en uiteraard ondergetekende.

PINKSTERKAMPKOMMISSIE

Deze bestaat dit jaar uit de heren: Cornet, Sohl (Koen) tevens kampoudste, Sohl (Dick), Schulze, Verhagen, Sieverding (technische leiding).

ROUTE

Grote weg Amersfoort - Zwolle

Afslag Wezep

Richting Heerde

Op deze weg staan borden camping "ENNERVELD".

BIJZONDERHEDEN

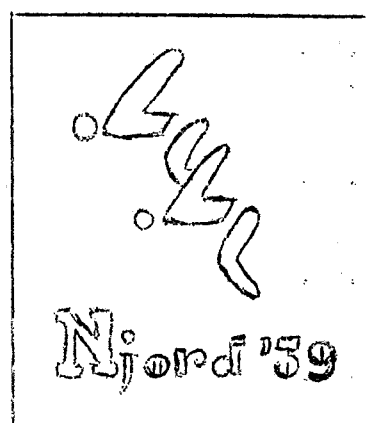
Let op:

1. Tenten, caravans, kortom alles is toegestaan wat betreft onderdak
2. Aanmelding dient op eerder genoemd tijdstip bij ondergetekende plaats te vinden
3. In alle gevallen, bijzonderheden, of onverwachtse problemen beslist de kampcommissie

Namens deze kampcommissie tot vrijdag 12 mei a.s.

George Sieverding

02550 - 14972.



Kring - Limietwedstrijd

gehouden op 9 april 1978

in het Sportfondsenbad te Beverwijk

<u>200 meter rugslag meisjes 1964</u>		
Marjolein Phaff	2.44.9	(P.R.)
<u>200 meter rugslag meisjes 1963</u>		
Monique Wildschut	2.34.0	(N.K.)
<u>200 meter rugslag meisjes 1962</u>		
Monique Bouwens	2.46.6	
<u>200 meter rugslag jongens 1962</u>		
Arnoud Cornet	2.35.4	(P.R.)
<u>100 meter schoolslag m. onder 10 jaar</u>		
Petra Hillenius	1.47.6	
<u>100 meter schoolslag j. onder 10 jaar</u>		
Nico Wempe	1.49.6	
<u>100 meter rugslag meisjes 1967</u>		
Brenda v. Poecke	1.27.4	(P.R.)
<u>100 meter schoolslag meisjes 1965</u>		
Ria Willemse	1.22.5	(N.K.)
Marjolein Phaff	1.24.2	(N.K.)
<u>100 meter schoolslag jongens 1965</u>		
Michael v. Bakel	1.30.8	
<u>100 meter vrijeslag meisjes 1963</u>		
Monique Wildschut	1.05.0	
Monique Bouwens	1.09.1	
<u>100 meter vrijeslag jongens 1963</u>		
Arnoud Cornet	1.01.6	
<u>100 meter rugslag meisjes onder 10 jaar</u>		
Babette v. Loon	1.35.1	(P.R.)
<u>100 meter vlinderslag meisjes 1967</u>		
Brenda v. Poecke	1.29.6	

400 meter wisselslag meisjes 1964

Marjolein Phaff	5.33.5	(N.K.)
Ria Willemse	6.06.7	

400 meter wisselslag meisjes 1963

Monique Wildschut	5.31.9	(N.K.)
-------------------	--------	--------

400 meter wisselslag meisjes 1962

Monique Bouwens	5.53.1	
-----------------	--------	--

400 meter wisselslag dames

Linda Boekelaar	6.16.2	
-----------------	--------	--

Er werden 4 persoonlijke rekords verbeterd.

Kring - Limietwedstrijden

gehouden op 16 april 1978 in het Sportfondsenbad te Beverwijk

200 meter vlinderslag meisjes 1965

1.	Hedda Verdam	2.59.5	
3.	Bianca v.Bilderbeek	3.11.2	

200 meter vlinderslag meisjes 1964

1.	Marjolein Phaff	2.39.8	(N.K.)
2.	Ria Willemse	3.05.5	

200 meter vlinderslag meisjes 1963

2.	Monique Wildschut	2.38.2	(P.R.+N.K.)
----	-------------------	--------	-------------

200 meter vlinderslag meisjes 1962

1.	Monique Bouwens	2.53.1	
----	-----------------	--------	--

100 meter schoolslag m. onder 10 jaar

Petra Hillenius	1.45.5	
-----------------	--------	--

100 meter schoolslag j. onder 10 jaar

Nico Wempe	1.55.7	
------------	--------	--

100 meter vlinderslag m. 1967

Brenda v.Poecke	1.29.4	
-----------------	--------	--

100 meter vrijeslag meisjes 1965

1.	Hedda Verdam	1.04.9	(N.K.)
2.	Bianca v.Bilderbeek	1.07.6	

100 meter vrijeslag meisjes 1964

3.	Marjolein Phaff	1.07.3	
	Ria Willemse	1.12.7	

100 meter vrijeslag jongens 1965

Roland Baks	1.13.-	
-------------	--------	--

100 meter vrijeslag jongens 1964

Michael v.Bakel	1.06.2	
-----------------	--------	--

100 meter schoolslag meisjes 1963

Monique Wildschut 1.33.-

100 meter schoolslag meisjes 1962

1. Monique Bouwens 1.28.5

100 meter schoolslag jongens 1962

3. Ron Phaff 1.22.-

100 meter rugslag meisjes 1967

Brenda v.Poecke 1.27.9

400 meter vrijeslag meisjes 1965

1. Bianca v.Bilderbeek 5.01.6

2. Hedda Verdam 5.03.8 (P.R.)

400 meter wisselslag jongens 1964

Michael v.Bakel 5.47.6 (P.R.)

400 meter wisselslag jongens 1962

Ron Phaff 5.50.8

Er werden 3 persoonlijke rekords verbeterd.

Kring - Limietwedstrijden

gehouden op 23 april 1978 in het Sportfondsenbad te Beverwijk

200 meter vrijeslag meisjes 1965

1. Hedda Verdam 2.20.9 (N.K.)

2. Bianca v.Bilderbeek 2.23.- (N.K.)

200 meter vrijeslag meisjes 1964

1. Marjolein Phaff 2.21.7

Ria Willemse 2.33.2 (P.R.)

200 meter vrijeslag meisjes 1962

2. Monique Bouwens 2.19.6

Myrna Baks 2.39.-

200 meter vrijeslag dames

1. Chiny Kok 2.18.9

2. Agnes v.Loos 2.26.1

200 meter vrijeslag jongens 1965

Roland Baks 2.36.4

200 meter vrijeslag jongens 1964

2. Michael v.Bakel 2.19.2

Ernst Derks 2.35.3 (dis)

200 meter vrijeslag heren

2. Mario Modder 2.09.3

100 meter vrijeslag meisjes 1967

1. Brenda v.Poecke 1.14.8

100 meter vrijeslag meisjes 1966

Sandra v.Eekelen 1.24.7

	<u>100 meter vrijeslag jongens 1967</u>		
	Sanne Verdam	1.16.4	(P.R.)
	<u>100 meter rugslag meisjes 1965</u>		
3.	Bianca v.Bilderbeek	1.18.4	
	Hedda Verdam	1.19.5	
	<u>100 meter rugslag meisjes 1964</u>		
1.	Marjolein Phaff	1.17.-	
	Ria Willemse	1.25.-	
	<u>100 meter rugslag jongens 1964</u>		
	Michael v.Bakel	1.20.7	
	<u>100 meter vlinderslag meisjes 1962</u>		
3.	Monique Bouwens	1.16.3	
	<u>100 meter schoolslag heren</u>		
	Ronald Stam	1.23.6	
	<u>100 meter rugslag m.o. 10 jaar</u>		
2.	Babette v.Loos	1.32.5	(P.R.)
	<u>100 meter schoolslag meisjes 1967</u>		
	Astrid Hangjas	1.43.4	(P.R.)
	Brenda v.Poecke	1.50.6	
	<u>100 meter schoolslag meisjes 1966</u>		
	Bionda v.Doppenberg	1.46.4	
	<u>100 meter schoolslag jongens 1967</u>		
	Jan Willem Sellmeyer	1.40.-	
	<u>200 meter wisselslag pers.meisjes 1965</u>		
1.	Hedda Verdam	2.43.9	
2.	Bianca v.Bilderbeek	2.50.5	(P.R.)
	<u>200 meter wisselslag pers.meisjes 1964</u>		
1.	Marjolein Phaff	2.39.	(P.R. + N.K.)
2.	Ria Willemse	2.46.4	(P.R.)
	<u>200 meter wisselslag pers. meisjes 1962</u>		
2.	Monique Bouwens	2.38.5	
	<u>200 meter wisselslag pers.jongens 1964</u>		
2.	Michael v.Bakel	2.45.6	(P.R.)

Er werden 8 persoonlijke rekords verbeterd.

Tweekamp in de "Planeet"

gehouden op zaterdag 29 april 1978.

5 x 50 meter vrijeslag estafette dames

Chiny Kok	(P.R.+C.R.)	
Marjolein Phaff		
Hedda Verdam		2.22.8 (C.R.)
Monique Wildschut		
Agnes v.Loos		

100 meter schoolslag meisjes 1970/69

1.	Michèle Geurtz	1.53.4	(P.R.)
2.	Ester Huizinga	1.59.1	(P.R.)
3.	Sylvia v. Eekelen	2.05.1	
	Ilse Dekker	2.07.6	(P.R.)
	Ingrid v.d. Fits	2.04.2	(dis)

100 meter schoolslag jongens 1970/69

2.	Nico Wempe	1.50.2	
	Stefan Kleine	2.00.8	
	Sander Wiessner	2.09.-	(dis)

100 meter vrijeslag meisjes 1968

1.	Babette v. Loon	1.25.5	(P.R.)
	Petra Hillenius	1.38.8	(P.R.)
	Ingrid Bodestaff	1.49.4	(P.R.)
	Cindy Baumgarte	1.53.4	(P.R.)

100 meter vrije slag jongens 1968

2.	Richard Roest	1.48.7	(P.R.)
3.	Erik Ruygrok	1.58.2	

100 meter rugslag meisjes 1967

1.	Brenda v. Poecke	1.24.8	(P.R.)
2.	Anita Overdijk	1.38.8	
3.	Astrid Hangjas	1.39.8	
	Hanneke Geurtz	1.41.4	

100 meter rugslag jongens 1967

1.	Jan Willem Sellmeyer	1.36.3	(P.R.)
2.	Sanne Verdam	1.38.-	(P.R.)
3.	René Sijm	1.38.8	(P.R.)
	Eric Melein	1.43.1	(P.R.)
	Marcel Poelgeest	1.52.-	(P.R.)

100 meter vlinderslag meisjes 1966

	Sandra v. Eekelen	1.49.7	(dis)
--	-------------------	--------	-------

100 meter vlinderslag jongens 1966

1.	Simon Meyn	1.30.7	(P.R.)
2.	Adriën Lindeman	1.41.6	(P.R.)

100 meter vrijeslag meisjes 1965

1.	Hedda Verdam	1.01.5	(P.R.+C.R.)
2.	Bianca v. Bilderbeek	1.05.3	(P.R.)
	Ingrid Stam	1.23.-	
	Ester Boekelaar	1.24.9	(P.R.)
	Nicole Vaars	1.37.1	(P.R.)

100 meter vrije slag jongens 1965

3.	Roland Baks	1.10.8	
	Joy v. Loon	1.24.8	(P.R.)

100 meter schoolslag meisjes 1964

1.	Ria Willemse	1.17.-	
2.	Marjolein Phaff	1.21.5	(P.R.)
3.	Liesbeth v. Roode	1.40.9	(P.R.)

100 meter schoolslag jongens 1964

Michael v. Bakel	1.27.0	(dis)
Ernst Derks	1.35.3	(dis)

100 meter rugslag meisjes 1963 en ouder

1. Monique Wildschut	1.12.-	(P.R.+C.R.)
2. Monique Bouwens	1.13.-	
Agnes v. Loon	1.25.2	(P.R.)
Myrna Baks	1.25.7	(P.R.)

100 meter rugslag jongens 1963 en ouder

1. Arnoud Cornet	1.08.9	(P.R.)
2. Ron Phaff	1.16.-	(P.R.)
3. Remco Wildschut	1.17.5	

100 meter vrije slag meisjes 1970/69

1. Sylvia v. Eekelen	2.08.2	
2. Michèle Geurtz	2.08.9	
3. Ester Huizinga	2.13.1	
Ilse Dekker	2.18.9	

100 meter vrije slag jongens 1970/69

Nico Wempe	1.50.2	
Stefan Kleine	2.03.-	(P.R.)

100 meter schoolslag meisjes 1968

1. Petra Hillenius	1.45.3	
3. Babette v. Loon	1.50.3	(P.R.)
Cindy Baumgarte	1.53.5	(P.R.)
Ingrid Bodenstaff	2.08.-	(P.R.)
Karin Breems	1.58.2	(dis)

100 meter schoolslag jongens 1968

2. Richard Roest	1.53.1	(P.R.)
Erik Ruygrok	2.03.3	(dis)

100 meter vrije slag meisjes 1967

2. Anita Overdijk	1.29.7	(P.R.)
Astrid Hangjas	1.32.-	(P.R.)
Hanneke Geurtz	1.33.3	
Bianca Schildwacht	1.38.7	
Monique Lekx	1.39.-	

100 meter vrije slag jongens 1967

1. Sanne Verdam	1.16.1	(P.R.)
2. Jan Willem Sellmeyer	1.26.7	
3. Eric Melein	1.33.9	(P.R.)
René Sijm	1.35.9	
Marcel Poelgeest	1.39.5	(P.R.)

100 meter rugslag meisjes 1966

1. Sandra v. Eekelen	1.29.8	(P.R.)
Carla v. Oerle	1.43.8	(P.R.)
Sylvia Weijers	1.57.2	
Bionda Doppenberg	1.59.1	

100 meter rugslag jongens 1966

1. Simon Meyn	1.28.9	(P.R.)
2. Adriën Lindeman	1.49.4	

100 meter vlinderslag meisjes 1965

1.	Hedda Verdam	1.18.8	
2.	Bianca v. Bilderbeek	1.20.-	(P.R.)
	Ingrid Stam	1.35.3	
	Ester Boekelaar	1.55.7	(P.R.)

100 meter vlinderslag jongens 1965

3.	Roland Baks	1.43.1	
	Joy v. Loon	1.53.6	(P.R.)

100 meter vrijeslag meisjes 1964

1.	Ria Willemse	1.10.8	
2.	Liesbeth v. Roode	1.14.6	(P.R.)
	Jolanda Schoorl	1.24.2	
	Christa Weijers	1.35.-	(P.R.)

100 meter vrije slag jongens 1964

1.	Michael v. Bakel	1.03.5	(P.R.)
2.	Ernst Derks	1.11.7	(P.R.)

100 meter schoolslag meisjes 1963 en ouder

1.	Linda Boekelaar	1.22.3	
2.	Monique Bouwens	1.33.5	
3.	Chiny Kok	1.33.6	
	Monique Wildschut	1.34.-	
	Agnes v. Loon	1.37.5	

100 meter schoolslag jongens 1963 en ouder

1.	Ron Phaff	1.16.8	
2.	Ronald Stam	1.19.1	(P.R.)
3.	Arnoud Cornet	1.19.6	(P.R.)
	Remco Wildschut	1.22.8	(P.R.)
	Marcel Vaars	1.27.-	
	Theo Stienstra	1.27.5	(P.R.)
	Mario Modder	1.29.-	(dis)

10 x 100 meter vrije slag estafette dames

Chiny Kok 1.01.6 (P.R.)

Hedda Verdam

Monique Wildschut

Marjolein Phaff

Monique Bouwens

Agnes v. Loon

Bianca v. Bilderbeek 10.54.8

Myrna Baks

Brenda v. Poecke

Lia v. d. Ham

4 x 100 meter tijd: 4.08.7 (C.R.)

Er werden 54 persoonlijke en 5 klubrekords verbeterd

Er werden in de maand april

78 persoonlijke en 5 klubrekords

verbeterd.

Mevr. Modder

"ZWEMWEDSTRIJDEN" (3)

Lange - baan - zwemmen.

Aangezien het langebanen-seizoen voor de deur staat en de trainingen hiervoor inmiddels zijn begonnen, eerst even iets over dit onderwerp.

We onderscheiden hier:

Prestatie-tochten en
Wedstrijd-tochten

Beide worden verzwommen in stromend water (rivieren, kanalen, plassen, meren) in een rondje, ruit, driehoek of rechtstuk. De banen zijn uitgelegd en worden gemarkeerd door boeien, lijnen en vlaggen. De beveiliging is optimaal. Veel boten zijn aanwezig (meestal redding-brigades).

Prestatietochten gaan meestal over afstanden van 250, 500 of 1000 meter.

Wedstrijdtochten over 2.000 en 3.000 meter, onderverdeeld in Dames en Heren, schoolslag en vrije slag.

De vereniging schrijft de leden in, waar je aan deel mag nemen hangt in de eerste plaats af van je leeftijd.

Bij de start van de prestatietocht krijgt iedere deelnemer een kaart met een nummer erop en een cap met het corresponderende nummer. Bij het te water gaan lever je de kaart in en na het volbrengen van de tocht krijg je deze kaart weer terug. Bij inlevering hiervan krijg je een herinnering (medaille of vaantje).

Bij de wedstrijden krijgen de deelnemers eveneens een kaart en een genummerde cap. In tegenstelling tot de prestatietochten wordt hier er echter op tijd gezwommen. Men start dus in vier afzonderlijke groepen: vrijeslag Dames, vrijeslag Heren, schoolslag Dames, schoolslag Heren.

Voor de wedstrijdzwemmers staat er na afloop van het seizoen (dit loopt van juni tot begin september) een beker, de z.g. 'zwemkroniek-beker' op het spel, per onderdeel één beker.

De zwemmer die de snelste tijd heeft gemaakt over een totale afstand van 10 km. (2x2 plus 2x3) ontvangt deze beker en mag zich officieel langebaan-kampioen van Nederland noemen. De snelste tijden tellen hierbij: als men dus ergens een slechte tijd heeft verzwommen, vervalt deze; ook zijn er ploegen-prijzen beschikbaar.

Na afloop van het seizoen stelt de vereniging fraaie prijzen beschikbaar voor diegenen die het meeste aantal kilometers verzwommen hebben. Dit geldt ook voor de prestatietochten.

De eerste langebaan van dit seizoen is op 11 juni a.s. in de Bosbaan. Zoals je weet organiseert Njord'59 ook een eigen langebaan-wedstrijd en wel op zondag 2 juli a.s. in het recreatiegebied 'Spaarnwoude', aanvang 12.00 uur.

Voor de prestatietochten zijn hier afstanden van 250 en 1000 meter. De wedstrijden gaan over 2 kilometer.

Ik hoop dat iedereen een fijn en gezellig langebaan-seizoen zal hebben met mooi weer.

Vergeet niet: 2 juli a.s. langebaan Njord'59 in het recreatiegebied Spaarnwoude, aanvang 12.00 uur, meetellend voor de zwemkroniek-bekers, met zeer fraaie herinneringen en prijzen voor prestatie- en wedstrijd-tochten.

Ren Phaff.

LUXEMBURG.

We vertrokken om ongeveer half negen naar Utrecht. Vanaf Utrecht zouden we met de bus naar Luxemburg vertrekken. Toen we daar aankwamen was het half tien. Wij dachten veel te vroeg te zijn, maar nee, er waren al een stuk of 15 kinderen. We hadden wat kennis gemaakt met een paar kinderen, toen we geroepen werden. We moesten bij oom Dries (één van de leiders) onze namen opgeven, toen we dat gedaan hadden moesten we onze tassen ophalen. Zo gauw we onze tassen hadden, renden we de bus in.

Na veel gelach en gesnaai, stapten we in Maastricht uit om te eten. Na een uur in Maastricht gezeten te hebben, vertrokken we naar Luxemburg. We kwamen omstreeks kwart over 5 bij het zwembad aan. De leiding wilde eerst nog met ons gaan trainen, maar gelukkig ging dat niet door. We mochten vrijzwemmen.

Om half zeven gingen we naar het hotel om te eten. Het eten was bar en bar slecht.

Wij dachten, we slapen samen met de jongens, maar nee hoor, wij gingen naar een ander hotel. We moesten gelijk naar bed. 's Morgens om half zeven werden we al gewekt. Gauw aankleden en gelijk je spullen meenemen naar beneden.

Snel wat eten achter je kiezen stoppen en op naar de jongens.

Vanuit dat hotel gingen we lopend naar het zwembad.

Daar aangekomen moesten degenen, die moesten zwemmen, inzwemmen en de anderen moesten trainen.

Dat trainen duurde tot half 11 en toen gingen we naar het centrum. Daar kochten we wat snaai en kaarten om te versturen.

Om half 1 gingen we warmeten. De soep was net slootwater en waar het vlees op leek zal ik maar niet zeggen. De groente ging nog

wel. Na haastig te hebben gegeten, gingen we weer naar het zwembad. Daar werd praktisch hetzelfde gedaan als 's morgens. De één zwemmen en de ander trainen. 's Avonds gingen we weer warm eten. Je werd ziek van dat eten en dat al na de 1e dag. Weer naar het zwembad voor de finales. Hedda werd 5e.

Om half tien naar het hotel en pitten. Zondag verliep alles hetzelfde als zaterdag (ook het eten).

's Maandags gingen we jammer genoeg weer naar huis. We stopten weer in Maastricht om te eten. (we deden niets anders).

Iedereen leek uitgehongerd, want we hadden eindelijk weer normaal eten voor onze neus. We kwamen pas om half 6 in Utrecht aan, omdat we in een file zaten.

Toen we van iedereen afscheid genomen hadden, gingen we jammer genoeg weer naar huis. We hadden vier hartstikke leuke dagen gehad.

HEDDA EN BIANCA.

Kopie voor de volgende Njord-Sport inleveren bij Corrie of Ab Ennik. UITERLIJK donderdag, 1 juni a.s.

MEDISCHE RUBRIEK

Vitaminen

De sportman, en zeker de topsporter, mag men vergelijken met een artiest. Het valt op dat beide categorieën vaak een opmerkelijke bezorgdheid aan de dag leggen voor de eigen gezondheid.

Vóór een belangrijk sportevenement wordt men dan ook veelvuldig geconfronteerd met de wens van de sportman zich medisch te laten nazien. Verder wil hij fysiotherapeutisch behandeld worden of wil hij van de arts een medicament.

Een medisch onderzoek bij een topsporter heeft vrijwel altijd tot resultaat dat de eindconclusie is: de sportman is gezond.

Fysiotherapeutische behandelingen hebben uiteraard hun nut in het verleden bewezen! De sportman heeft echter behoefte aan meer en doet dikwijls denken aan Popeye die op zoek is naar zijn blik spinazie. De figuur tot wie hij zich moet wenden, is de medische begeleider van het team, de fysiotherapeut of de arts die merkwaardigerwijze de titel sportarts heeft. De "sport"-arts moet men dan ook zien als de dokter die met een grote tas naar het stadion gaat of die een handdoek in de ring kan werpen als zijn pupil te zeer beschadigd wordt.

De sportman is echter te vergelijken met een normale patiënt die naar de dokter gaat en hij heeft een intensief verlangen door de dokter behandeld te worden. Het is dan ook geen uitzondering dat de sportman voor een sportevenement zijn dokter aanklampt met de mededeling dat hij niet helemaal fit is.

Of hij heeft last van de spieren of hij heeft hoofdpijn, keelpijn, hartkloppingen. Deze klachten zijn meestal functioneel en zijn dan alarmsignalen van de ongerustheid van de sportman over de afloop van de strijd. Hij zoekt dan naar de hand van de "helende-meester", de dokter die overigens nauwelijks iets kan doen. Maar de arts is aan zijn reputatie toch verplicht iets voor te schrijven. Het spreekt vanzelf dat een sedativum ("rustmakertje") of een tranquillizer ("kalmakertje") de kans geeft tot slaap, loomheid, moeheid en traagheid, hetgeen men uiteraard nooit in de sport kan gebruiken. Het omgekeerde ("het opkikkertje"), bijvoorbeeld middelen die tot de groep wekaminen behoren, is in de sport verboden doch wordt helaas veel gebruikt. De omzetproducten hiervan kunnen in de urine worden aangetoond. Dit heeft ertoe geleid dat het gebruik van stimulerende middelen enigszins wordt beperkt. Het is onvoorstelbaar hoe vaak deze regel toch nog wordt overtreden.

Middelen als: Durabolin, Deca Durabolin, Orgabolin en Anadur zijn z.g. anabolesteroiden. Regelmatig gebruik hiervan doet de spierrmassa toenemen. Op deze wijze zou het tot prestatieverhoging kunnen leiden. De meest bekende gebruikers hiervan zijn de gespierde Oosteuropese dames die discus en speer werpen. Ook gewichtheffers gebruiken deze middelen veelvuldig.

De arts die echter genoodzaakt is een geneesmiddel te verstrekken, is grotendeels aangewezen op de groep van de vitaminenpreparaten.

Bij de Nederlandse bevolking komt vitaminengebrek nauwelijks voor. Een enkele keer ziet men dit bij verwaarloosde oude mensen, alcoholisten en zich slecht voedende studenten. De rest van ons volk zit tot de nok toe gevuld met vitaminen, zeker de topsporters.

Het verstrekken van preparaten als: Supradyn, Oralvite, Calcevita, Parentrovite, Hydrocobamine (vitamine B₁₂), Polyvita en nog vele andere vitaminepreparaten met vitamine A, B, C, D, E, moeten dan ook worden beschouwd als een z.g. placebothherapie. Een placebo is een middel dat geen enkele werkelijke werking heeft, maar het bij de ontvanger wel doet veronderstellen. Als degene die een pil inneemt erin gelooft, is het doel immers bereikt.

wegenbouw

VERDAM

grond-, riool- en
bestratingswerk

Heiloo

tel. 072 - 334968

stukadoorsbedrijf

sellmeyer

Stuiverstraat 16
Haarlem

tel. 315023

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

Pa. H. V. MEIJN

Kleverparkweg 2

(hoek Wouwermanstraat)

VLEESBEDRIJF



van **ES**

Verbindingsweg 39

Bloemendaal

tel. 254812

Las-, draai-, frais-
en reparatie werkzaamheden

Gé Wildschut

tel. 02550 - 16381

terras



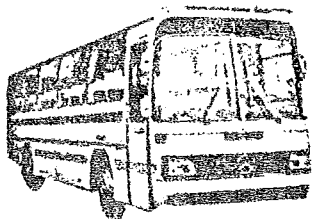
DE PLANEET

VOOR EEN LEKKER
KOP KOFFIE

Loodgieters en
installatiedrijf

A.HURKMANS bv.
HAARLEM

kantoor en werkplaats
Koudenhorn 52 tel. 316190
Adr. de Jongestraat 13 tel. 327664



Touringcarbedrijf KEESSEN

KALKOVENWEG 17
ALPHEN AAN DEN RIJN
TELEFOON 01720-44838

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

**rijwielen
bromfietsen**

VOOR HET SNELLERE EN
BETERE WERK

PUT bv

Byzantiumstraat 26
tel. 313381 Hgg. 370480

ZEEFDRUKKERN

Nobelstraat 8
Heerhugowaard

**SILK SCREEN
HOLLAND**

wij bedrukken alle materialen
ook voor Uw stickers tot
maximaal formaat

tel. 02207 - 15762

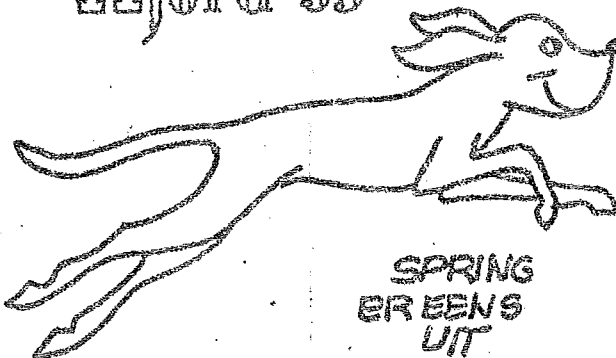
Voor kwaliteit
vlees en
fijne vleeswaren naar



TEN WOLDE

Stuyvesantstr 63
tel. 25 57 05

Njord '59



**SPRING
GREENS
UIT**



Dames I : De Amer - Njord '59

12 maart 1978

Speelsters: Linda, Rita, Carla, Agnes,
Hannie, Monique, Chiny en Lia.

Het eerste tegendoelpunt was een sof. De bal was zacht en stuiterde dus door. Over het algemeen verliep de wedstrijd aardig. Carla werd er een keer uitgestuurd, maar waarom.....?

De scheidsrechter deed erg zijn best, maar in de laatste 2 periodes liet hij dat wat afweten, want toen floot hij wel degelijk tegen. De Amer scoorde tot 4 maal een doelpunt en wij konden er ook niet meer van maken. De doelpunten werden allemaal gemaakt door Chiny. Eindstand dus 4 - 4, waarna er een paar snel naar Schagen moesten.

Asp. Jongens I: De Ham - Njord : 12 - 0.

22 april 1978

Niet makkelijk een verslag te maken van een zware nederlaag, maar die horen er ook bij zullen we maar zeggen. Ondanks de opbeurende woorden van de Hr. Vaars speelden we toch niet een van de beste wedstrijden. Het begon al gauw doelpunten te regenen. In de eerste periode waren we eigenlijk al verslagen met een stand van 3 - 0. Terwijl onze coach zo had gezegd: jongens, we gaan zwaar verdedigen, want deze jongens scoren vanaf het midden. Excuus voor ons is nog, de Ham a is wel een van de sterkste ploegen. Ik zie deze jongens uit Wormerveer wel kampioen worden. We vergeten deze wedstrijd maar gauw en volgende keer opgewekt er tegen aah. Zo kwamen we tot een eindstand van 12 - 0.

Theo.

Asp. Jongens I: Njord '59 - H.P.C.

8 april 1978 tijd: 19.25.uur

De ploeg van HPC was een gedeeltelijk imposante ploeg, maar hun spel was minder imposant. Na twee periodes stonden we al voor met 2 - 0 en in de volgende twee periodes kwamen daar nog twee punten voor ons bij. Remko maakte drie van de vier punten en de vierde werd door Marcel gemaakt. Hoewel we goed gewonnen hadden was de coach niet tevreden over ons spel, we waren niet snel, niet gretig en niet oplettend genoeg geweest enz. enz. Maar we hadden gewonnen !!!

C.L.

K A M P I O E N .

PUPILLEN I: Simon, Sanne, Jan Willem, John, Menno v.d.W
Menno G. Eric, René, Pierre en Jos.(spelers)
Adriën. (keeper)

Zaterdag, 22 april moesten we onze kampioenswedstrijd spelen tegen V.Z.V.

We moesten winnen of gelijk spelen om kampioen te worden. Het stond al gauw 1-0.

Toen kwam V.Z.V. en maakte gelijk. Later werd het 2-1 en 2-2. Toen gingen wij door tot 6-2, wat ook de eindstand was. We waren kampioen!!!

Traditiegetrouw ging de coach te water.

Jongens gefeliciteerd en mevr.v.d.Belt bedankt voor het coachen.

Adriën.



Op 21 mei a.s. wordt er een polo-tournooi voor aspiranten gehouden in de Planeet. Aanvang: 15.00 uur.

Poule-indeling is als volgt:

MEISJES I

Njord '59
de Futen
Zian Vitesse
R.Z.V.

MEISJES II

Njord '59
de Vuursche
N.V.A.
Wik

JONGENS I

Njord '59
de Futen
de Meeuwen
Wik
D.S.Z.

JONGENS II

Njord '59
Wik
de Futen
D.S.Z.

Op 1 juli a.s. is er voor het pupillen meisjes- en jongensteam een tournooi in Uitgeest bij A.Z.U.

HOUDT DEZE DATUM VRIJ !!!
