

November 1981

**n
j
o
r
d
s
p
o
r
t**



njorad'59
Haarlem

Van de voorzitter

Geachte sportvrienden,

Opnieuw een maand voorbij, Kerst en Jaarwisseling gaan zich al aandienen, een koude, maar tevens ook wel een gezellige tijd.

Het gaat ons niet op alle fronten voor de wind, maar ik kan als voorzitter, alle dingen afwegend, niet ontevreden zijn.

Vaak is het zo, dat het gedeeltelijk opnieuw beginnen in een vereniging erg moeizaam gaat. Wel is het zo, dat wij allen zeer alert dit proces moeten volgen en moeten blijven bouwen aan de uitbouw van onze vereniging, want de spreuk "Stilstand is achteruitgang" gaat in veel gevallen op.

Dames en heren, jongens en meisjes, één verzoek, voordat ik mij richt op andere zaken. Onze Dames I - ploeg maakt een moeilijke tijd door. Onze trainers de heren Wildschut en Aalmoes doen alles wat mogelijk is. Laten wij onze ploeg zoveel als mogelijk is steunen, bezoekt in ieder geval de thuiswedstrijden van onze ploeg en laten wij proberen als publiek onze dames over het "dooie" punt heen te helpen. Dus a.s. zaterdag iedereen naar de Plan et.

Nu de behandeling van een actueel onderwerp in onze vereniging. Namelijk is discipline en zijn goede omgangsvormen in een vereniging noodzakelijk?

Beide vragen dienen met ja beantwoord te worden. Het binnensluipen van dit soort zaken kan dodelijk zijn voor een vereniging.

En het is een constatering, dat ook bij ons het steeds vaker voorkomt, dat onze leden trainingen niet afbellen, van wedstrijden wegblijven zonder afschrijving en verzoeken van onze trainers en trainsters negeren.

Ook de discipline in en rondom het zwembad, waar we tenslotte te gast zijn, is soms zorgelijk. Grote delen van de ploeg kijken niet naar hun collega-sporters. Sommigen zijn het ook ontwend, na het zwemmen van hun nummer, of het spelen van een wedstrijd zich te melden bij hun trainer of coach. In onze sport een absolute vereiste, enz. enz. Stuk voor stuk normale dingen. Het bedrijven van de zwem- en polosport kan met goede omgangsvormen en discipline net zo goed met veel plezier gedaan worden.

Wij zullen aan deze zaken de komende tijd verscherpt aandacht schenken en niet schromen, daar waar nodig maatregelen te nemen. Ik hoop oprecht op Uw aller medewerking.

Voordat ik mijn verhaal afsluit, wens ik onze penningmeester, de heer Hanenberg, een goed verder herstel toe. Hij heeft inmiddels het ziekenhuis verlaten en is weer temidden van zijn gezin. Hetzelfde geldt voor onze vingerbrokkenmakers Babette van Loon en Rob Gruppelaar, en voor Marcel Vaars ook van harte beterschap.

Ook een compliment aan het adres van de heer Lak voor zijn analyses en objectieve kritiek en raadgevingen. Wij houden ons altijd aanbevolen voor dit soort zaken.

Tot de volgende maand.

Sportgroeten,

Theo Edam.

NIEUWE LEDEN.

Nathalie Koehorst	Herman Robbenstraat 12	2024 HJ Haarlem	23-7-75
Jeannette Graves	Delftlaan 225	2024 CA Haarlem	3-8-72
Stephan Schilling	Acaciastraat 25	1971 ZX IJmuiden	3-10-76
Paul-derk Ewijk	Rijksstraatweg 347	2025 DA Haarlem	13-11-75
Alex v. Ewijk	Rijksstraatweg 347	2025 DA Haarlem	11-1-74
Germent Bakker	Spaarnhovenstraat 25	2022 TJ Haarlem	24-7-76
Sonja van Bellen	Acaciastraat 28	1971 ZZ IJmuiden	23-1-78
Maureen Landman	Spaarnhovenstraat 29	2022 TJ Haarlem	24-7-76
Chantal Prast	Gijst v. Aemstelstr 122r	2026 VJ Haarlem	18-8-77
Leon Prast	Gijst v. Aemstelstr 122	2026 VJ Haarlem	16-7-76
Kees Kokkelkoren	Rijer Anslostraat 47	Haarlem	

VERJAARDAGEN.

NOVEMBER

1. Susanne Schwarz
1. Marcel Thijssen
- , Nico Wempe
3. Barbara Nieuwkoop
3. Henk Rookhuiszen
4. Sylvia Kessens
5. Frank Joosten
8. Ingrid v/d Fits
8. Asrtid Jansen
8. Michelle Wesselink
9. Esther Kleine
9. Mario Modder
13. Chiel v. Galen
16. W.J.v/d Veldt
17. Barry van Dijk
18. Esther Zonneveld
19. Yvonne Straathof
20. Natascha Ras
22. Jolanda Weijers
23. Leona Kaart
24. Edwin Langeveld
- , Marjanne Koot
29. Wendy Koster
29. Karlijn Meyer
29. Arjan Jansen
30. Katja v. Reenen
13. Paul Derk van Ewijk

DECEMBER

2. M. Hanenberg
4. Donny Verslagen
6. Frits Kleine
7. Koen Sohl
9. Karin Rookhuiszen
11. Marco Sprenger
13. Linda Brinkman
16. Clarinda Philippo
17. Eddie Hanenberg
17. Esther Knepper
18. Marcel Busscher
18. Ger v. Loom
23. Miriam Knepper
23. Marc van Zijl
25. Ren Phaff
28. Charlotte den Brave
30. I.A. Bodenstaff
31. Helga Sohl
8. Ronald van de IJssel

XX

Vrijdag 30 oktober was er Joelfeest.

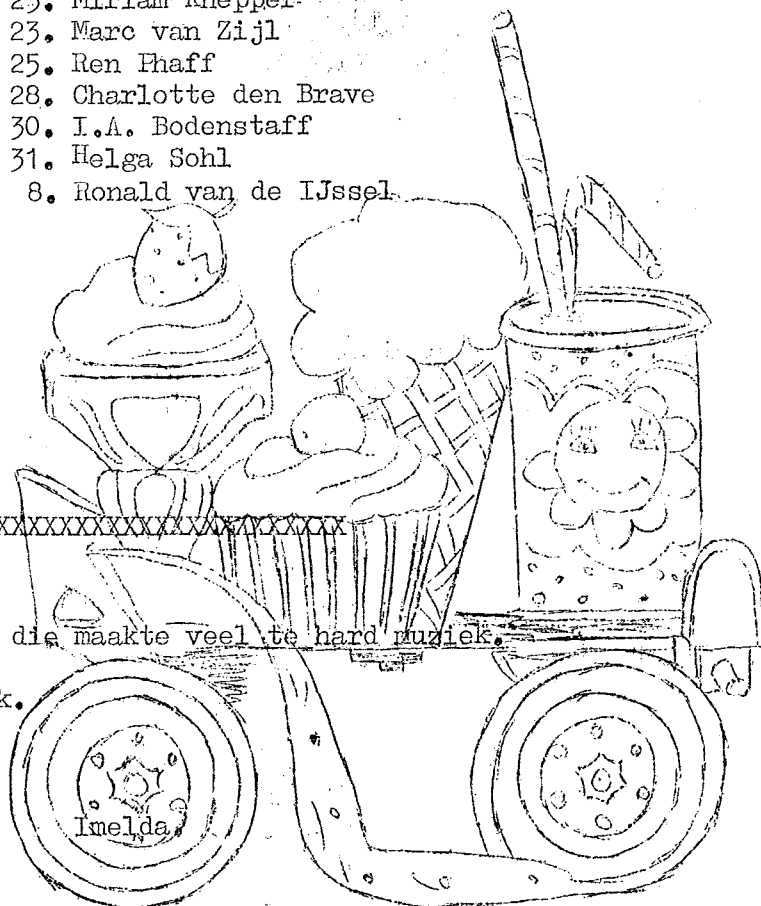
Het was er leuk. Er was ook een band en die maakte veel te hard muziek.

Er waren ook dansjes en liedjes.

Doris Dee and the Pins vond ik heel leuk.

En de Dolly Dots vond ik ook heel leuk.

Het hele Joelfeest vond ik leuk.



Waarom zwemmen - waarom polo?

Njord '59 is al jarenlang een zwem - en polovereniging. Een vereniging, die in beide afdelingen in competitieverband uitkomt. Een situatie, die van tijd tot tijd wat problemen oplevert, wat betreft de deelname en opstellingen van de ploegen.

De problemen doen zich concreet voor, als een zwemwedstrijd en een polowedstrijd op het zelfde tijdstip verzwommen moeten worden. Uiteraard is het zo, dat deze dubbel zo veel mogelijk vermeden moeten worden, zodat een ieder 100% inzetbaar is op alle fronten. Een ieder kan er van overtuigd zijn, dat wij, het polosecr. en zwemsecr, er alles aan zullen doen, om zowel zwemmen als polo zo gecoördineerd mogelijk te laten verlopen.

Desondanks komt het voor, dat een speler(ster) moet zwemmen, terwijl hij/zij liever gaat poloën. Natuurlijk is daar begrip voor, maar toch zullen wij, trainer(ster) - polosecr. - zwemsecr, een keus dienen te maken. De keus nemen wij in het belang van de club en soms helaas niet in het belang van de individuele zwemmer(ster).

Ik meen terecht, dat ieder daarvoor begrip zal moeten kunnen opbrengen. Wel zullen wij zoveel mogelijk rekening houden met de individuele wensen.

Wanneer zwemmen - wanneer polo?

Voor de zwimmers(sters), welke deel uitmaken van de zwemploeg, dus iedereen die dagelijks bij Martha of Gé traint, is het eenvoudig. Voor hen geldt, dat zij zowel uitkomen in de zwemcompetitie als in de polocompetitie. Een keus is nooit mogelijk geweest. Dit is gedaan, omdat de keus, door de trainer, voor de hand ligt, omdat hij op de hoogte is van het zwemprogramma en het poloprogramma. Bovendien kent hij/zij de prestaties van de zwimmers(sters). Vandaar de keus door de trainer(ster) en in uiterste gevallen ook door het bestuur, als laatste verantwoordelijke instantie. Voor deze groep heeft het nooit problemen opgeleverd.

Voor de poloërs is het wat minder doorzichtig. In de eerste plaats, wie zijn de poloërs? Iedereen, die opgesteld staat in een poloteam, onverschillig welk team. Dan hebben we de poloërs, die geen deel uitmaken van de zwemploeg. Het is deze laatste groep, die nog wel eens wat problemen geeft.

Voor hen volgt het volgende:

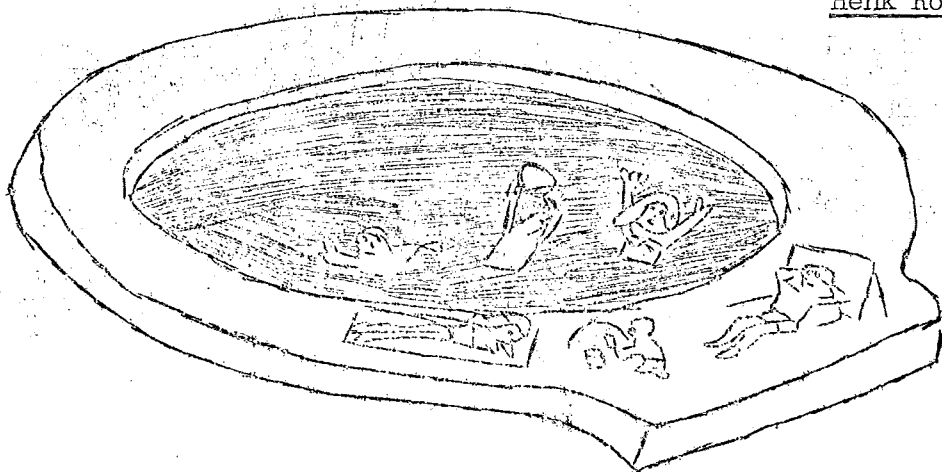
Zover het noodzakelijk is, om een volledige zwemploeg op de been te brengen, zullen zij opgesteld worden voor een zwemwedstrijd. Indien niet noodzakelijk (zulks ter beoordeling van de trainers) zullen de uitsluitend poloërs(sters) niet worden opgesteld.

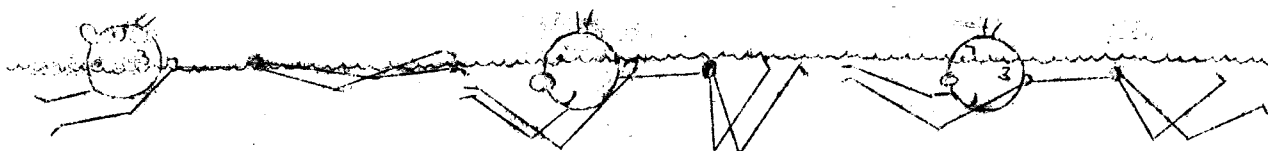
Wanneer is die noodzaak er?

1. Het compleet maken van de zwemploeg, inclusief reserves
2. De tijd van de zwemmer(sters) aanleiding geeft hem of haar in te schrijven
3. Zwemmen en poloën samen vallen, dan moet de keus gemaakt worden.

Ik hoop, met deze uiteenzetting de juiste spelregels te hebben opgesteld, waardoor een en ander probleemloos kan verlopen.

Henk Rookhuiszen.





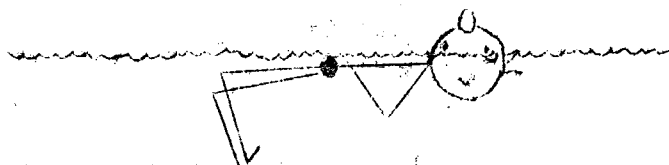
Elementair zwemmen. Donderdag 18.30 - 19.10 uur.

Onder het elementair zwemmen verstaan wij in het algemeen het eerste begin van het leren zwemmen voor onze allerjongste leden vanaf ca. 5 jaar. Onze vereniging heeft gekozen voor het systeem, de kinderen eerst spelenderwijs vertrouwd te maken met het water. Sommige kinderen hebben daarmee nog wel wat moeite, waardoor de eerste fase wel eens een paar weken extra kost. Deze kinderen lopen dat later meestal weer in.

Na deze start, beginnen we met het leren drijven en het aanleren van de zwemslagen. Over het algemeen wordt dan gestart met de schoolslag en de rugslag. Beide slagen worden als eerste vereist voor de diploma's A en B. Voordat echter gestart kan worden met het opleiden voor diploma A en daarop volgend diploma B, zullen de kinderen, die in het eerste bad starten een reeks van oefeningen moeten doorlopen.

Voor de duidelijkheid, geef ik hieronder een overzicht van de verschillende oefeningen, die wij als eerste nodig achten, te beginnen in het ondiepe bad.

- Bad 1. Watergewenning d.m.v. spelletjes, waarbij spelenderwijs wordt geleerd op de borst en rug te drijven.
Hier wordt de beenslag voor de schoolslag al geprobeerd.
- Bad 2. Spelletjes doen wordt hier in mindere mate gedaan. Het accent ligt vooral op: Borst- en rugdrijven zonder plankje, om daarna de beenslag aan te leren m.b.v. het plankje.
Het kind moet enkele slagen, eventueel onder water, al of niet met kurk, kunnen maken.
Hierna kan hij/zij over naar het volgende bad.
- Bad 3. Herhalen van Borst- en rugdrijven zonder plankje. In dit bad wordt de combinatie-schoolslag aangeleerd. Voor een heleboel kinderen levert dat een hoop problemen op. Dit is een belangrijke fase bij het aanleren van de juiste slag.
Op dit moment moet het niet komen altijd tot een minimum beperkt blijven. Dit levert onherroepelijk een achterstand op.
- Bad 4. Voor dit bad geldt het zelfde als voor bad 3. In deze fase moet het kind proberen het zonder drijfmiddelen, als kurk en plankje, te stellen. Het moet dan de breedte van het bad kunnen overzwemmen. In dit bad wordt ook de rugslag aangeleerd.
- Bad 5. Voor de meeste kinderen, en niet in de laatste plaats voor de ouders, is de overstap naar het diepe bad een geweldige gebeurtenis. Het kind is onzeker, want het kan niet meer bij de bodem. Voor de ouders betekent het, mijn kind kan zwemmen. Echter nu moeten we oppassen, dat het kind deze stap aankan. Daarom zwemmen we vaak in het begin mee.
We oefenen hier het springen van de kant, zwemmen op de rug en borst zonder hulpmiddelen en watertrappen.
- Bad 6. Hierover kan ik kort zijn. De eisen voor het diploma liggen vast.
Opleiding A-Diploma
 - 25 meter gekleed schoolslag
 - 75 meter schoolslag
 - 50 meter rugslag
 - 1 minuut watertrappen



zie volgende pag.

Bad 7. Diploma B verschilt met A in de duik van de kant gevolgd door 7 zeven meter onder water zwemmen. Een goede graadmeter, om te zien of het kind al zo ver is.

De afstand, die afgelegd moet worden is het dubbele.

Opleiding B-Diploma

- 100 meter gekleed (75 meter borst - 25 meter rug)

- 125 meter schoolslag

- 75 meter rugslag

- 7 meter onder water zwemmen

- 1 minuut watertrappen

In dit bad ligt het accent vooral op het zwemmend afleggen van een grote afstand. Daarom laten we de kinderen vaak nog even blijven, om het op de 25 meter-baan nog even uit te proberen.

Het uur op DONDERDAGAVOND, welke wij beschikbaar hebben voor elementair, is voldoende om de oefenstof door te nemen. De kinderen hebben na 40 minuten geen puf meer. Het zou aanbeveling verdienen, als U met Uw kinderen nog een extra uurtje zou gaan zwemmen. Instructie geven is beslist niet noodzakelijk. De kinderen gaan zich gemakkelijker in het water bewegen. Erg belangrijk. Voor meer informatie kunt U zich wenden tot Henk Rookhuiszen.

Henk Rookhuiszen.

Njord '59

De laatste tijd wordt er in de krant niet zo positief over Njord geschreven! Ook in de wandelgangen wordt gezegd: Ze zullen het nu wel moeilijk krijgen, nu er zoveel zwemmers zijn weggegaan!

Dit is absoluut niet waar. Weggegaan zijn een paar oudere schoolslagzwemmers, die toch al bijna aan het eind van hun carrière waren, want als je $\pm$ 19 jaar bent, dan moet je als man ook wel eens wat anders gaan doen, nietwaar?

Maar we hebben wel het dubbele aantal zwemmers in de jeugd teruggekregen en dat is gunstig.

Ik heb liever 5 ijsjes van 10 dan 2 van 25. Dit is even tussendoor.

Blijft over onze jeugd, en die hebben we, en talentvol, we hebben er nog nooit zoveel gehad! Maar we moeten er dan ook 2 jaar keihard tegenaan.

Over twee jaar bezetten we alle zwemnummers weer volop. Tot zolang moeten we proberen met de jeugd in de hoogst selectie te blijven zwemmen.

Dat ligt niet alleen aan ons, maar ook aan U (de ouders van de kinderen).

Zorg ervoor, dat Uw kinderen regelmatig de trainingen bezoeken. Aan alles zoveel mogelijk meedoen! Geef niet altijd de trainer de schuld, zoek het ook eens bij Uw kinderen.

Nu is de inzet bij onze zwemjeugd goed, de inzet van onze aspiranten - poloërs laat veel te wensen over. Ze zijn nog te beroerd om 100 meter in de jeugdcompetitie te zwemmen, wat ons alweer punten kost. Ik ben geen wedstrijdzwemer zegt men dan! Nu, ik vind, dat je dan ook geen lid van een zwemvereniging moet worden! Je doet het toch voor je vereniging, zodat we op z'n sterkst naar voren kunnen komen. We waterpoloën alleen, zeggen de heertjes dan.

Deden ze dat nu maar, maar daar komt ook al niets van terecht.

Ik vind, als je lid van Njord '59 bent, moet je je ook voor 100% voor die vereniging inzetten, of het nu zwemmen of polo is, dat maakt niets uit.

Je gebruikt toch ook hun zwemwater? Je doet toch ook mee aan hun activiteiten? Je bent toch ook een sportman of vrouw? Of ben je eigenlijk alleen maar een oud wijf, wat alles af loopt te kraken?

Ik vind, als we Nord '59 sterk willen maken, moeten wij er allemaal aan mee helpen!!!!

Marta.

P.S. Heeft U hier commentaar op?

Ik ben elke avond in het zwembad, U komt maar!



Van de Activiteitencommissie

Beste clubgenoten, hier een woordje van de activiteitencommissie.
Eerst even Uw geheugen opfrissen, de activiteitencommissie bestaat uit de volgende leden: Mevr. Toos Wiessner, mevr. Bep v. Poecke, Ronald Stam en mijzelf.
Begin volgend jaar loopt onze termijn af en kunnen anderen onze plaats innemen. Voor dit jaar waren de volgende activiteiten gepland:

Paaseieren zoeken in het Spaarnwouderbos,
Actie vader- en moederdag,
Steun aan Fietstocht
Pinksterkamp
Langebaan

Rommelmarkt

Joelfeest

Grote Clubactie en dan komen nog

Dans- en kienavond

Sinterklaasfeest en

sinds kort valt het supp.fonds ook onder de activiteitencommissie.

Dit was in het kort de activiteitencommissie.

De rommelmarkt

Deze was ondanks het weer toch wel een succes te noemen. Onze dank gaat dan ook uit naar allen, die dit mogelijk maakten. Zonder alle anderen te kort te doen, wil ik toch een extra woord van dank aan.....Nee, dat doe ik niet, zij weten het zelf wel.

De opbrengst was bruto rond de anderhalf mille, dus lang niet mis!!!

De grote clubactie is ook weer voorbij, daar heb ik weinig aan gedaan, maar dat was in uitstekende handen bij mevr. Bep v. Poecke.

De opbrengst hiervan horen wij nog, maar gelet op voorgaande jaren, zal dit toch dicht in de buurt van één mille liggen.

Alle verkopers dan ook hartelijk bedankt.

De Dashactie gaat

S L E C H T !

Doe er wat aan!

Het Joelfeest is ook weer voorbij en ik heb de indruk, dat het voor de jeugd wel geslaagd was. Het bandje viel er in de smaak en de sfeer was beregoed.

Alle ouders, die er waren, hielpen mee, heel fijn, bedankt.

Ook natuurlijk de fam. Stam, zonder wie de broodmaaltijd niet mogelijk zou zijn geweest.

Kien- en Dansavond

27 november Schoterrechtshuis 20.30 uur.

Om die tijd starten we met de eerste kien, dus "wees op tijd".

We dachten met een kien, een dansje en een loterij weer een gezellige avond te maken, voor alle ouders van Njord-leden, leden van het supportersfonds en zij, die te groot waren voor het Joelfeest.

Entree: f 2,50

Families, die lid zijn van het supportersfonds gratis en natuurlijk krijgt iedereen het eerste kopje koffie van de activiteitencommissie.

Nu geloof ik, dat ik alles gehad heb. Het was erg kort, daarvoor mijn excuses. Volgende keer meer.

De groetjes van G  van de
activiteitencommissie.



terras



DE PLANEET

VOOR EEN LEKKER

KOP KOFFIE

**rijwielen
bromfietsen**

VOOR HET SNELLERE EN

BETERE WERK

PUT bv

Byzantiumstraat 26

tel: 35 02 35 bgg. 37 04 80

Modelslagerij

J. W. WILLEMSE



1^e kwaliteit is onze reclame

FLORESSTRAAT 17 HAARLEM

tel: 25 10 85

ZEEFDRUKKERIJ Nobelstraat 8
Heerhugowaard

**SILK SCREEN
HOLLAND**

wij bedrukken alle materialen
ook voor Uw stickers tot

maximaal formaat

tel: 02207 15762

PIM JANSSEN

S P O R T H U I S
GED. OUDE GRACHT 62

NJORD leden 10 % korting

Alles op sportgebied

tel: 31 01 35

AUTOMOBIELBEDRIJF tel: 262284

A. Busscher

MARNIXSTR

BANDEN

115-117 activiteitA eb nsV

ACCU'S

OCCASIONS

POETSEN..

met

POETSMIDDELEN

BOVAG

GARANTIE

AUTOWASSEN

ONDERHOUD

REPARATIE

OLIE VERVERSEN

Uitslagen van de jeugdcompetitie in de Sprenkelaar te Apeldoorn op 10-10-1981

400 m wisselslag j.o.14

Stefan Kleine 6.08.3 PRV
Eric Melein 5.50.4 ged

100 m vrije slag m.72/73

Sandy Schenk 1.42.1 PRV
Gigi v.Es 1.42.4 PR
Brigitte v.Poecke 1.24.8 PRV

100 m vrije slag j.72/73

Martin Syraathof 1.31.2 PR
Mark Joosten 1.38.5 PR
Ernst Dijkstra 1.39.4 PR

50 m vlinder slag m.71

Journalda Lak 0.43.0 PR
Patricia Heeremans 0.47.9 PR
Mirjam Rosekrans 0.51.0 PRV

50 m vlinder slag j.71

Remco Edam 0.41.8 PR
Dimitri Bouwens 0.50.7 PR

200 m vrije slag j.68

Eddie Hanenberg 2.41.2 PR

100 m schoolslag j.70

Niels Rookhuiszen 1.48.8 PR
Marco Melein 1.51.6 PR
Sander Wiessner 1.52.6
Erik Bulters 2.06.6 ged

100 m rugslag m.69

Annemarie Sellmeyer 1.34.7 PR
Imelda Faassen 1.36.2 PR

100 m rugslag j. 69

Marco de Roo 1.26.6 PR
Frank Joosten 1.52.0 PR
Stefan Kleine 1.23.7 PR

200 m vrije slag m.68

Winnie v.d Heide 3.07.6 PRV
Babette v.Loon 2.21.1 PR
Sabine Hoek 2.43.8 PRV

100 m schoolslag m.70

Yvonne Straathof 1.35.2 PR
Floortje v.Galen 1.35.5 PR
Anita Dijkstra 1.43.3 PR

200 m schoolslag m.67

Karin Rookhuiszen 3.16.9 PR
Anita Overdijk 3.26.0

200 m. schoolslag j.67

Eric Melein 3.01.8 PR

Uitslagen zwemkroniek-competitie op zondag 25-10-1981 in de "planeet"

200 m schoolslag dames

Chiny Kok 2.58.1
Monique Bouwens 3.09.0
Marjanne Koot 3.15.1 PR
Karin Rookhuiszen 3.17.6

200 m schoolslag heren

Ronald Stam 3.01.8
Theo Steinstra 3.09.2
John v. Everdingen 3.11.0 PRV
Eddie Hanenberg 3.28.9

400 m vrije slag m.o.14

Brenda v.Poecke 4.35.6 PR
Babette v.Loon 5.00.1 PR
Anita Overdijk 5.36.1 PR
Sabine Hoek 5.50.2 PRV

100 m. rugslag m.o.16

Hedda Verdam 1.14.3
Babette v.Loon 1.15.5
Ingrid Stam 1.24.2
Anita Overdijk 1.24.4

100 m schoolslag m.o.14

Brenda v.Poecke 1.26.7 PR
Marjanne Koot 1.31.6
Karin Rookhuiszen 1.33.8
Yvonne Straathof 1.35.7
Floortje v.Galen 1.38.7
Anita Overdijk 1.39.3
Mirjam Knibbe 1.39.9 PRV

100 m vrije slag j.o.14

Sanne Verdam 1.04.8 PR
Stefan Kleine 1.09.5
Marco de Roo 1.11.1
Eddie Hanenberg 1.13.3 PR
Eric Melein 1.10.3 PR

100 m schoolslag j.o.14

Jan willem sellmeyer	1.25.7	PR
Eric Melein	1.27.7	
Eddie Hanenberg	1.36.7	

100 m vrije slag m.o.12

Floortje v. Galen	1.18.3	PR
Yvonne Straathof	1.14.7	PR
Sandra de Roo	1.24.5	PR

200 m. vlinderslag m.o. 16

Hedda Verdam	2.33.9	ged.
Esther Kleine	2.46.8	PRV

400 m vrije slag j.o.16

Eric Melein	5.09.0	PR
Eddie Hanenberg	5.35.3	PR

100 m. vlinderslag j.o.12

Stefan Kleine	1.27.1	PR
Marco de Roo	1.34.6	PR
Sander Wiessner	1.40.8	PR
Remco Edam	1.47.6	ged.

200 m. vrije slag dames

Hedda Verdam	2.10.2
Monique Wildschut	2.16.1
Chiny Kok	2.16.4
Esther Kleine	2.21.7

200 m wisselslag pers. dames

Monique Wildschut	2.30.5
Chiny Kok	2.41.9

200 m vrije slag heren

Mario Modder	2.04.2
Ronald Stam	2.22.9

8 8

Uitslagen van de derde ontmoeting van de jeugd-zwemcompetitie op 1 november 1981 in het bad de "Morgenstond" in Den Haag:

200 m wisselslag pers. m.o. 12

Yvonne Straathof	2.58.3	PR
Floortje v. Galen	3.17.4	PR
Anita Dijkstra	3.33.0	PRV

100 m. schoolslag m.71

Journalda Lak	1.39.0	PR
Patricia Heeremans	1.39.2	PR
Mirjam Rosekrans	1.51.5	PRV

100 m vlinderslag m.67

Karin Rookhuiszen	1.29.2	PR
Anita Overdijk	1.29.6	PR
Brenda v.Poecke	1.14.1	PR

100 m schoolslag j.71

Remco Edam	1.40.5
Dimitri Bouwens	1.49.7
Chiel v. Galen	1.50.3 PR

100 m vlinderslag j. 67

Eric Melein 1.21.4 PR

200 m rugslag j.68

Eddie Hanenberg 3.09.3

200 m rugsilag m.68

Babette v. Loon	2.37.2	
Karin Breems	3.01.3	PRV
Sabine Hoek	3.33.1	PRV

100 m rugslag m. 72/73

Brigitte v.Poecke	1.45.1	PR
Zandra Overdijk	1.49.8	PRV
Gigi v.Es	1.59.9	PR

200 m vrije slag m.69

Imelda Faassen 3.04.8 PR
Annemarie Sellmeyer 3.12.7 PRV

200 m vrije slag j.69

Stefan Kleine	2.27.8	PR
Marco de Roo	2.36.6	PRV
Frank Joosten	3.25.8	PRV

100 m rugslag j. 72/73

Mark Joosten	1.43.5 PR
Ernst Dijkstra	1.56.2 ged.
Martin Straathof	1.57.7 PR

100 m vlinderslag m.70

Yvonne Straathof	1.33.0	PR
Floortje v. Galen	1.41.5	PR
Anita Overdijk	1.59.5	PRV

100 m vlinderslag j. 70

Sander Wiessner	1.41.8	
Niels Rookhuiszen	1.48.3	FR
Marco Melein	2.06.3	FR