

April 1984 6a



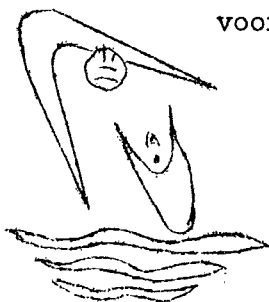
Rapido '82

VOOR:
wedstrijdzwemmen
waterpolo en
diplomazwemmen

RAPIDO

SPORT

R A P I D O - S P O R T-----R A P I D O - S P O R T



voorheen DE WATERRAT - voorheen NJORD SPORT

Officieel orgaan van de

H.Z. & P.C. RAPIDO'82

opgericht 31-8-1982

2e jaargang nr. 6

april 1984.

redactie adressen:

typen,	Marijke Schenk	Pietermaritsstraat 47	tel. 023-250829
stencillen,	Gerda Rookhuiszen	Twickel 9	tel. 023-331018
versturen.	Adrie Zuidervaart	Coornhertstraat 35	tel. 023-311632

De volgende kopy inleveren voor donderdag 3 mei 1984.

Ik wil het zo veel besproken "Terras" deze maand eens onder de loop nemen.

" Wat is het Terras"

Op het terras zitten ouders en belangstellenden, die kinderen naar de zwem-training brengen. De meeste ouders zijn tevens lid. Het is daar overigens heel gezellig hoor. De mensen zitten na hun dagelijkse arbeid, onder het genot van een kopje koffie, lekker op hun gemak te babbelen over allerlei zaken. De zwemsecretaris deelt de aanschrijvingen uit aan de zwemmers, en heeft in één klap bijna de hele jury voor de zwemwedstrijd voor elkaar, dat is gemakkelijk, en tevens stimuleert ze, dat nog meer mensen zich opgeven voor allerlei cursussen. Het zijn mensen die bij de vereniging betrokken zijn. Maar!!! wat ze nog meer doen, en daar mogen we wel eens stil bij staan, ze verdienen de centen voor de club, door de werkzaamheden, die in de vereniging gedaan moeten worden. Ik zal een aantal activiteiten opnoemen, de rommelmarkt, 40 en 80 km fietstocht, het zoeken naar sponsors voor de polo ballen, langebaan, elementair, en dan niet te vergeten de kantine in de zomermaanden. Wat zouden we zonder deze mensen moeten beginnen, waar we dagelijks een beroep op kunnen doen.

Dan het rijden van en naar de zwem en polo wedstrijden, het vervoer regelt zich veel beter en is ook gezelliger als je elkaar goed kent. Ter plekke is alles 10 x sneller geregeld.

Nee ik ben wel blij met de terrasmensen, morgen heb ik sorteerders nodig voor de clubkrant, ook hier de mensen van het terras die weer hun steentje bijdragen.

Dan de kantine lijst welke mensen staan er het eerst op, ja, je raad het al de T.....mensen, de ervaring heeft geleerd dat we het daar toch van moeten hebben, samen met een aantal jonge zwemmers hebben zij vorig jaar de kantine gerund. Daarom willen deze mensen ook hun zegje zeggen, te pas of te onpas, het geeft wel leven in de brouwerij, anders zou het een saaie boel worden. Waar praten de voetballers met hun supporters over in de kantine? of de zaalsporters rondom de bar in de sporthallen. Ik heb daar hele diskussies meege-maakt, niet anders dan bij ons op het terras.

Ook de polo wedstrijden zouden een stuk saaier zijn zonder de terras-people. Ik kan nog wel een uur doorgaan, maar zet nu toch een punt achter het woordje TERRAS.

Afgelopen zaterdag zijn geslaagd voor tijdwaarnemer,
Marijke en Bram Schenk, Lenie en Daan Rookhuiszen, Ria Blokland, Thea Boer, Orlando Lak, Nico Overdijk, Diane Smid, Coen Lucas, Ron Phaff, en Erik Breems. Allemaal vanharte gefeliciteerd.
Gerda.

Bestuur.

Theo Edam voorzitter

Soerabajastraat 9

2022 RX Haarlem

023-390206/319569 (werk)

Henk Rookhuiszen

secretaris

Twickel 9

2036 CA Haarlem

023-331018

Hans van de Booren

penningmeester

de Ruyterplein 10

2014 AS Haarlem

023-245447

Orlando Lak

2e penningmeester

Coltermanstraat 2

2013 BB Haarlem

023-311266

Gerard Melein

lid

Caninefatenstraat 24

2025 CC Haarlem

023-381392

Erik Schouten

polosecretariaat

Verspronckweg 78

2023 BM Haarlem

023-271606

Henk Rookhuiszen

zwemsecretariaat

Conny Smid

Rossinistraat 79

1962 PB Heemskerk

02510-30868

Henk Rookhuiszen

elementair Planeet

Ab de Geus

023-337171

Cees Cluisstra

023-254878

Schalkwijk

Gè Wildschut

Trainers

Corantynstraat 34

2071 VE Santpoort

023-377795

Coby en Gè Straathof

Pieter Kiesstraat 20

2013 BH Haarlem

023-316098

Piet de Zwarte

polo trainer

01853-1990

G I R O - R A P I D O ! 82

5285375

Joop Sijm

Vergierdeweg 38

tel. 023-370527

aktiviteiten

=====
Gistermiddag werd ik opgebeld door de redactie van het clubblad dat ik dit stukje nog niet had ingeleverd. Stom van me om de inleverdatum van de copy te vergeten, want ik had Jan v.d.Booren speciaal gevraagd om mij deze krabbel te geven, om hier op deze manier mijn hart te kunnen luchten.

De vereniging bestaat nu bijna anderhalf jaar. In deze korte tijdsspanne is er al veel gebeurd. De wijzigingen in commissies, bestuur en in het trainingskader zijn veel te groot om van een gezonde organisatie te kunnen spreken.

Aan het begin van dit seizoen werd er door het bestuur een nieuwe trainer aangetrokken voor de heren selectie waterpoloën. Nieuw bloed bij de vereniging, dus iedereen ging er stevig tegen aan, hoewel niet iedereen in staat was om direkt met de trainingen te beginnen, door ziekte en/of vakantie. De afwezigheid in de voorbereiding op de competitie werd zo hoog opgenomen, dat er spelers niet meer op de training mochten komen. Resultaat: een niet meer in te halen achterstand.

Een sterk en goed functionerend bestuur zou deze situatie in één bespreking voor alle betrokkenen goed geregeld kunnen hebben, maar niets daarvan. Het bestuur had geheugenverlies en deed er verder niets aan. Pas na twee maanden reageerden ze op een brief van de spelers. De twee spelers bleven uitgesloten.

Wanneer je dit allemaal meemaakt, denk je: een harde lijn wordt er dit jaar gevoerd; niet trainen, niet spelen. Maar wat gebeurt er in de loop van het seizoen: er komen mensen mee van andere verenigingen; wanneer het hun uitkomt, komen ze.

De heren van de selectiegroep zelf, hebben dit jaar een geweldige creativiteit getoond in het vinden van smoesjes om niet te moeten trainen (bijna iedereen studeert dit jaar ergens in af). Nu denk je dat dit consequenties heeft voor de opstelling, maar niets van dit alles.

Ik vind dit inconsequent beleid; aan het begin van het jaar je zogenaamd hard opstellen en daarna de teugels laten vieren.

Hopenlijk worden er voor de aanvang van het nieuwe seizoen betere en duidelijkere afspraken gemaakt tussen alle betrokkenen.

Mochten er desondanks toch nog problemen ontstaan, en die zijn niet uit te sluiten, dan hoop ik dat men dan naar een oplossing probeert te zoeken die alle partijen in hun waarde laat, want je bent tenslotte met een hobby bezig.

Door tijdgebrek deze keer geen anekdotes in deze krabbel over Verbeek die spook rijdt in Arnhem, een speler die koekjes op de snelweg strooit en over een keeper die gek is op bruine bonen soep.

Jan Stocker.

De volgende krabbel geef ik aan:

Karin Rookhuiszen.

"VAN DE VOORZITTER"

Zeer geachte sportvrienden,

De vorige maal sprak ik de hoop uit belangrijk nieuws te kunnen melden. Natuurlijk is er binnen Rapido altijd belangrijk nieuws te melden, echter het nieuws wat ik u hoopte te melden, is nog niet beschikbaar, dus u houdt dit tegoed.

Inmiddels is bekend dat ons eerste herenteam promotiewedstrijden moet gaan spelen voor een plaats in de hoofdklasse. Het zou fantastisch zijn wanneer dit zou lukken.

Ons damesteam heeft zich "veilig" gesteld.

Voor het komend seizoen zullen wij alles op alles moeten zetten om ons beter te presenteren.

Zwemmen: op de eerste plaats Babette van Loon, die in een Interland heeft gezwommen in Italië. Een zeer eervolle uitnodiging, hopelijk volgen er meer. Goed voor Babette en goed voor Rapido.

En dan Annemieke van Duyn; Annemieke heeft een zeer eervolle uitnodiging om ons land te vertegenwoordigen in New York in Amerika en wel bij de zeer belangrijke wedstrijden in het kader van de Olympische Spelen voor gehandicapten.

Annemieke, in het bezit van vele Wereld- en Nederlandse records, zal de kleuren van ons land en Rapido hooghouden.

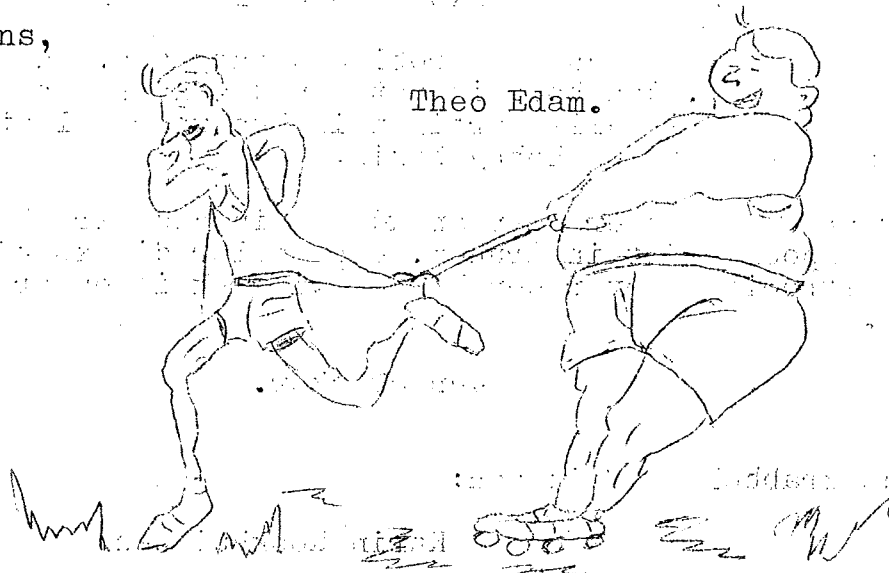
Veel succes en je moet maar rekenen met je moeder in de buurt, kan er niets misgaan en Amerikaanse jongens schijnen helemaal niet aardig te zijn.

Ik hoop tevens dat de komende jaarvergadering goed bezocht zal worden. Het is de gelegenheid bij uitstek om objectieve kritiek te spuien en mee te beslissen bij belangrijke zaken.

Laat uw bestuur zien dat u werkelijk iets geeft om uw vereniging.

Tot ziens,

Theo Edam.



WIJ FELICITEREN:

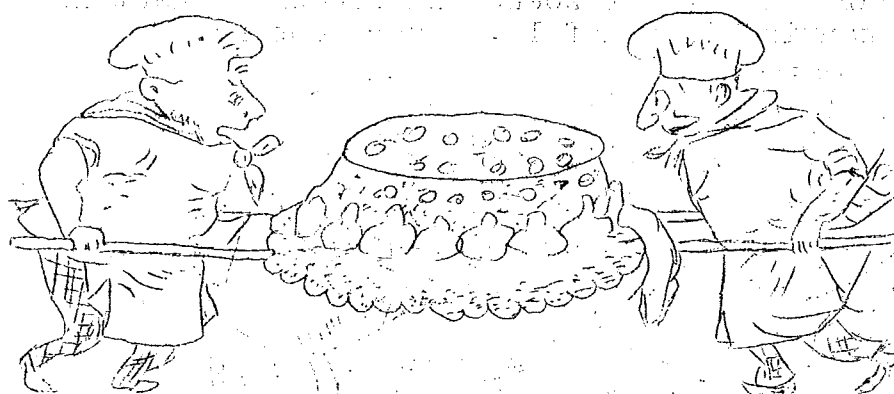
april

- 1 Simona Looy
- 4 Ed Agter
A.Piggelen de Vries
Ron Phaff
Zandra Overdijk
Y.Bakker
- 5 Nicole Schulze
- 6 Martin Straathof
- 7 Arjan Kluin
- 8 Bianca Janszen
Erik Bussen
- 9 M. ter Metz
- 11 M.de Vries
- 12 Debby Bakker
- 13 Sonja Roomer
- 14 C.Henke
- 15 S.A.B. van Soest
- 18 M.F.Glas
- 19 Sander Wiessner
Christa Edam
- 20 M.Vinken
Timo v.d.Plas
- 21 R.Willemze
- 24 René Sijm
- 25 J.Kerkhoff-Regter
Piet Stam
G.H.Meijer
- 26 R.v.d.Horst
Marye Verschuur
- 27 Renate v.d.Berg
- 28 Monique Cluistra
Danielle Kramer
- 29 Robert Boon
- 30 Selma Wassenaar
A.J.Hesselman

mei

- 1 J.Stocker
Jeroen Pruim
- 2 Theo Edam
Hans Joosten
- 3 A.F.Hesselman
- 4 Pauline Joosten
Patrik Beljaards
- 5 H.Stocker
Karen Doesburg Smits
- 7 J.v.Es
- 8 Loes Wildschut
Niels Rookhuiszen
- 13 Marina Looy
- 14 E.Kraay
Remco Edam
Nancy Kooole
P.v.d.Horst
- 16 H.v.d.Booren
- 17 Alexander Boon
- 18 M.Boesveld
- 19 L.Zuiderveld
Rita v.d.Bos
- 20 Ingrid Knibbe
- 23 E.Steeman
- 24 Gerard Melein
Eric Melein
- 25 F.Vrieze
Melissa v.Erp
- 26 Marjolein Phaff
- 27 R.Gruppelaar
R.Borgerding
Maaïke v.Meningen
- 28 Albert Eleveld
K.de Groot
- 29 Y.Pennarts
Erik Breems
- 30 Arnoud Verschuur
- 31 Inez v.Vessum

Te koop Rapido trainingspak herenmaat 8 bellen naar Bart Warneer
tel. 280894.



P A A S E I E R E N Z O E K E N ! ! P A A S E I E R E N
= = = = =

le Paasdag om 11 uur houden wij onze grote

P A A S E I E R E N Z O E K A K T I E !

Ook dit jaar hebben wij weer honderden eieren te verdelen.

Als het weer een beetje meewerkt, verwachten wij ook dit jaar weer vele belangstellenden.

Het evenement wordt weer gehouden in het recreatiegebied in het Spaarnwouderbos, achter de kantine in het bekende

" E I E R E N B O S " .

Na afloop worden de eieren in de kantine uitgereikt, waar de koffie klaar staat.

D E E L N A M E , G E H E E L G R A T I S ! !

Komt allen naar dit spannende en gezellige evenement.

T O T Z I E N S ! ! !

le P A A S D A G O M 11 . U U R ! ! !

Wij vertrekken vanaf de kantine Spaarnwoude.

Neem iets mee om uw eieren in te doen en trek niet uw beste kleren en schoenen aan ! ! ! !

N.B. Bij een controle van zondag 8 april jl. bleek het "Eierenbos" een grote wildernis te zijn. Er was geen doorkomen aan. Daarom wordt het zoeken nu rondom de kantine gehouden. De kantine is vanaf 10.30 uur geopend.



!!!
30 en 80 KM FIETSTOERTOCHT

KONINGINNEDAG

FIETSTOERTOCHT

30 APRIL A.S.

VERTREKPUNT:

SPEELTUIN NOORDERVREUGD

PLANETENLAAN t.o. HAARLEM STADION.

80 KM START 8.00 - 9.00 UUR

30 KM START 9.00 - 10.00 UUR

KOSTEN t.e.m. 16 JAAR : 80 KM fl. 4,-- 30 KM fl. 3,--

17 JAAR EN OUDER : 80 KM fl. 5,-- 30 KM fl. 4,--

INLICHTINGEN:

De hr. MODDER tel. 257653

en

JOOP SIJM tel. 370527

30 en 80 KM FIETSTOERTOCHT

KONINGINNEDAG

FIETSTOERTOCHT

30 APRIL A.S.

VERTREKPUNT:

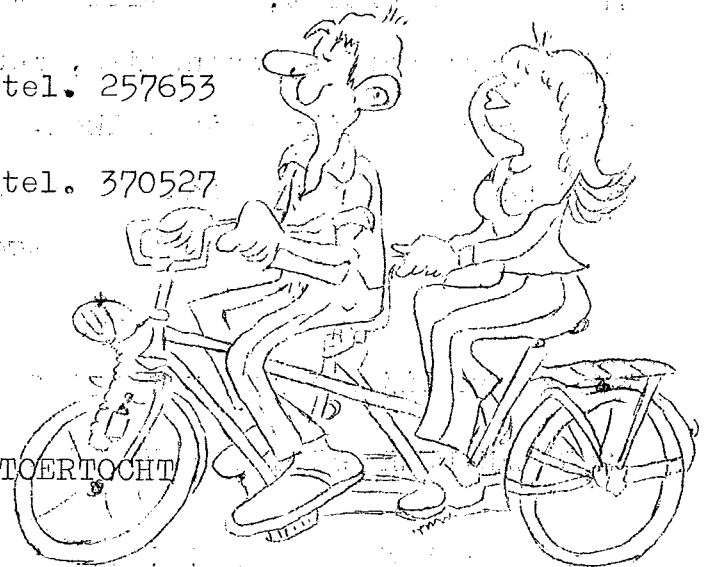
SPEELTUIN NOORDERVREUGD

PLANETENLAAN t.o. HAARLEM STADION.

80 KM START 8.00 - 9.00 UUR

30 KM START 9.00 - 10.00 UUR

FIETSTOERTOCHT FIETSTOERTOCHT FIETSTOERTOCHT FIETSTOER



ROMMELMARKT!!! ROMMELMARKT!!!
=====

RAPIDO' 82

RAPIDO' 82

ZATERDAG 5 MEI 10.00 uur.

SPEELTUIN NOORDERVREUGD PLANETENLAAN naast de Kijkgrijp.

Houd deze dag vrij om gezellig met vele anderen te snuffelen
tussen allerlei spulletjes.

Koffie en 'n versnapering is aanwezig.

ZEGT HET VOORT !!! ZEGT HET VOORT !!! NEEM AL UW VRIENDEN

EN KENNISSEN MEE !!! WIJ REKENEN OP EEN GROTE OPKOMST !!!

Heeft u nog iets op de zolder of in de schuur liggen wat u
niet meer gebruikt, dan willen wij dit graag van u hebben.

Alles mag: potjes, pannetjes, meubels, kleding,
zelfs goud en zilver is welkom.

Geef het mee aan uw kinderen of bel:

370527

Joop Sijm

dan komen wij het bij u ophalen !!!!

VOOR EEN PAAR GEZELLIGE UURTJES : OP NAAR DE



ROMMELMARKT!!! ROMMELMARKT!!!
=====

RAPIDO' 82

RAPIDO' 82

ZATERDAG 5 MEI 10.00 uur. NAAST DE KIJKGRIJP.

SPEELTUIN NOORDERVREUGD.

TRAININGSKAMP 1984

Maandag 5 maart 1984.

De dag begon al vroeg. We moesten beginnen met een training in de Planeet om 5.45 uur. Om 7 uur waren we klaar; we hadden toen een nog al zware training achter de rug. Daarna gingen we naar huis om te eten. Om 9.30 uur was iedereen weer bij de Planeet voor het vertrek naar Putten (voordat we weg waren, was het 10 uur).

Om 11.30 uur waren we aanwezig in Putten. We kwamen aan en zijn meteen naar onze kamers gegaan. De ouders dronken koffie. De kopjes die ze vuil maakten, mochten wij, de korveeploeg (René, Niels, Remco, Robbie en ik) meteen effe afwassen.

Toen dit klaar was, hadden we even vrij en om 12 uur moest de tafel gedekt worden. Er moest gegeten worden; ook dit moesten wij afwassen. Na het eten gingen we rusten en daarna, om 1.30 weg, om te zwemmen. We kwamen aan en iedereen ging zich omkleden. Na een poosje zwemmen begon bijna iedereen te hoesten; de badpik had vergeten de ventilator aan te zetten, dus ademden wij de chloordampen in.

Maar ja, na de training weer naar huis, de tafel dekken, eten, afwassen en om 7 uur hadden we training van Ok in een klein zaaltje. We deden Aerobic Dance, waar iedereen later spierpijn van had. Hierna gingen we douchen en toen naar bed. Het was 9 uur (we sliepen om 10.30 uur).

Frank.

Maandag 5 maart 1984.

Het kamp begon om kwart voor 6 in de Planeet. Na de training zouden we om half tien vertrekken vanaf de Planeet, dus moesten we eerst naar huis om al die bagage te halen. Nou, half 10 bij de Planeet op de fiets, want die moest ook mee. We gingen dus om 10 uur weg, nadat alle auto's volgeduwd waren met tassen. Om 11 uur in Putten.

De kamers verdeeld; dezelfde kamer als vorig jaar. Even al onze spullen in de kast gegooid. Het was gelijk een bende natuurlijk. Voordat we gingen zwemmen nog even gegeten. Ja en toen het zwemmen. Dat was geen doen. Ze waren nl. vergeten de ventilatie aan te zetten, dus al die chloordampen hingen nog boven het water. Dus dat sloeg lekker op je longen.

De hele zwemploeg lekker hoesten en rennen naar de w.c. om water te drinken. Dat was dus een lekkere training in Putten. 's Avonds Aerobic training van Ok. Dat was heel leuk. En toen was het tijd om naar bed te gaan, want de volgende morgen moesten we weer vroeg trainen (leuk hé?).

Monique probeerde ons in slaap te kletsen, door een verhaaltje te vertellen over een grote olifant en een kleine muis. Toen dat niet lukte, kregen we een ontspanningsoefening. En ja hoor, iedereen in slaap.

zzzzzzzzzz. Dat was de 1e dag.

Karin.

De aankomst.

Daar stonden we dan bij de Planeet, wachtend op Henk Rookhuiszen, die aan het zoeken was naar de fam. Boer.

Na de spullen ingeladen te hebben, en de fietsen in de aanhangwagen, die achter de auto van Theo Edam hing, maar door Henk Rookhuiszen gestuurd werd, vertrokken we naar Putten. Toen we daar aankwamen, begonnen we (Yvonne, Journalda, Francis en Mirjam) gelijk met onze spullen op te bergen. Toen we half daarmee klaar waren, kwam Mevrouw Boer om te vragen of wij limonade wilden, nou ja, daar zeiden we natuurlijk ja op, want we hadden best wel dorst. Nou, toen gingen we weer naar onze kamer en wat later werden we geroepen om te eten.

Het eten was heel lekker, vers brood, ham, kaas, zoetheid, enz, melk en thee. Daarna moesten wij weer naar onze kamer en de groten gingen zaaltrainen en René, Frank, Remco, Robbie en Niels de afwas doen. De kleinsten moesten ook terug naar hun kamer.

's Middags hadden we getraind, nou dat ging bij ons niet al te lekker; als je adem wou halen, moest je hoesten, zo hard dat je zowat moest kotsen. Na het trainen gingen we weer eten, zuurkool met een worstje en jus. De meesten vonden het eten niet zo lekker.

Na het eten gingen we Aerobic dansen bij Ok, het was hardstikke leuk en vermoeiend. Na het Aerobic dansen gingen we douchen, daarna slapen, al duurde het wel lang, maar om ongeveer 10 uur was alles stil.

Mirjam.

Dinsdag 6 maart.

Wij zijn met z'n vijven op een kamer: Zandra, Leonie, Sandy, Jounella en ikzelf (Martine).

De eerste dag konden we maar niet slapen. Toen we eindelijk sliepen, viel Leonie uit haar bed. Ze riep AU en toen waren we allemaal weer wakker.

Nu ben ik ziek, ik heb de hele dag niet getraind.

Dag,

Martine Paap.

We stonden om half 6 op, want om 7 uur moesten we in het zwembad zijn. We gingen snel iets eten; zoiets van een beschuitje en 1 boterhammetje en dan hup, naar het zwembad.

"Eventjes" anderhalf uur liggen trainen en dan de "Grote broodmaaltijd". Daarna gingen we de zwemtassen uitpakken en even later moest ploeg B alweer de badpakken en zwembroeken te voorschijn toveren, want bij het grote gebouw (waar een klein zwembadje was van $5\frac{1}{2}$ bij 10 m) moest deze ploeg weer trainen.

Eerst deden we een soort polo-wedstrijdje, waarbij je iedereen mocht omgooien en op zijn nek mocht gaan hangen. Daarna gingen we keerpunten oefenen. Mirjam klapte met haar voet op de kant en nu kan ze niet meer zo goed lopen en is haar voet dik. Toen gingen we alweer eten. Na het eten is er een rustuurtje. Toen weer naar het zwembad, voor een uurtje maar.

Daarna zijn we even Putten ingeweest. Toen we terug kwamen, was het eten al klaar. Het eten was voor velen een ramp. We aten rauwe witlof met aardappelen en doperwten. Er waren een paar kinderen die hun bord niet leeg aten en die moesten straf-trainen; hardlopen. In de tijd dat zij hardliepen, gingen wij in het zaaltje Aerobic-dansen, saampjes met Ok. Daarna gingen we douchen. Toen nog eventjes gekletst en daarna gingen we slapen.

Francis.

's Ochtends gingen we om half 6 op en gingen zwemmen. 's Middags gingen we zwemmen en mochten diversen naar het dorp. Toen kwamen we thuis en kregen we een salade die niet lekker was. Ik had mijn bord op en toen schepte Coby nog wat op, maar ik zat vol en at het niet op. Toen moesten we straf lopen en het koud lopen. Ik vind het gewoon achterlijk! Het valt me tégen.

Remco.

Een dag van de 5.

Woensdagmorgen 6 uur. Iedereen, op de jongsten na, gewekt. Direkt veel herrie bij de Ladies, gelukkig goed gemutst; Karin en Monique hadden het hoogste woord.

Om 6.30 uur gaat de A groep naar de zaal met Ok en de B groep lopen met Monique.

Na een snelle greep naar een snee brood is iedereen (op Mirjam na) weg (voet licht geblesseerd). De jongste ploeg is wakker aan het worden (mochten vandaag 40 min. langer blijven liggen) en het gegiechel is niet van de lucht, totdat er tanden gepoetst moet worden, ja dat blijft moeilijk.

Maar het moet wel goed gedaan worden, gezien toch het vele snoep, dat er doorheen gaat. Ik begrijp dit niet, want als ouder geef je je kind toch weinig snoep en snoepgeld mee, maar toch . . .

Zo, het ontbijt is geweest. Het was goed, bijvoorbeeld yoghurt met müsli, bruin brood, beschuit, thee, kaas, vleeswaren, diverse soorten jam en hagelslag, mandarijn, sinaasappel of appel toe.

Iedereen is bezig kamers op ruimen of corvee; vandaag zijn dat Zandra, Sandy, Jounella, Karin en Monique; een en ander onder leiding van mevrouw Boer.

8.30 uur; verzamelen naar het zwembad. Daar aangekomen de video uitgepakt en met inzwemmen begonnen. Na het inzwemmen werd de video gebruikt voor ieder persoonlijk (erg benieuwd of er op die oude band nog wat komt). Na het zwemmen zagen wij Ok met een oor van een Rookhuiszen in zijn hand, weer terug naar de zwemzaal gaan, zeker wat vergeten??

Weer terug (11 uur) op de "boerderij" (zo heet onze behuizing) was er koffie en fris. Om 12 uur eten, tot die tijd is iedereen vrij. We hadden soep, brood, enz. Van 1 tot 2 uur is het verplicht rusten, wat de meesten ook doen en nodig hebben.

Ron en ik de video geprobeerd; resultaat niets. Pech. Gelukkig vonden we snel de storing en konden Coby en ik die

in het dorp, door een behulpzame winkelier, laten verhelpen. Zwemmen was van 3 tot 4 en nu moest iedereen weer opnieuw op de video; dit keer ging alles goed!

Na het zwemmen was er thee met koek en toen een verplichte party voetbal. De tegenstanders wonnen met 5-3, maar dat was pas nadat ze Journalda geblesseerd hadden. Half 6 eten. Iedereen at natuurlijk moeiteloos alles wat er geserveerd werd en dat was dit keer: soep, slaschotel met macaroni, fruit, chocolade vla en daarna (want iedereen wilde meer) vanillevla. Corveeploeg afwassen; van 7 tot 8 uur de A ploeg lopen, de B ploeg zwemmen en de C ploeg (kleinsten) in de zaal. Daarna was er drinken (chocolademelk warm of koud) en een stuk gebak, tanden poetsen + douchen, logboek invullen en slapen.

Nu ik dit laatste schrijf, is het 11.30 uur; iedereen slaapt al en het is erg stil, want morgenochtend moet de C groep om half 7 lopen, de B ploeg in de zaal en de A ploeg met gewichten aan de gang.

Mocht u dit alles veel lijken: met gezonde voeding en een goede nachtrust kom je er best doorheen.

Groetjes,

Gé Straathof.

7 maart.

's Morgens mochten we uitslapen, want alleen de groten hoefden te zwemmen. Later gingen we in het kleine bad. Het water was wel erg koud. Later gingen we nog even waterpoloën, maar het was meer rugby. We zouden daarna eigenlijk nog in het zaaltje gaan, maar daar was het een beetje te laat voor.

's Middags gingen we op de video 100 m. wissel zwemmen en natuurlijk het gewone programma. Het eten was lekker. Lekkerder als die dag ervoor. Het was macaroni. O ja, voor het eten hadden we nog gevoetbald, maar het was meer rugby.

's Avonds gingen we nog Aerobic dancing doen met Ok. Het was leuk maar wel vermoeiend.

Dennis en Martin.

Verslag woensdag 7 maart.

Opstaan 6 uur

Nadat wij de trainer hadden wakker gemaakt, namen wij hem mee naar de zaal en gaf hij ons aldaar Aerobic les zonder muziek, want dat kon hij waarschijnlijk zelf nog niet verdragen (dit was Ok). De B ploeg liep onder leiding van Monique en de C ploeg was vrij.

Ontbijt 7.30 uur

Training 9.00 - 10.30 uur

Deze training stond in het teken van het herstellen en er werd dus rustig aan gedaan, veel wisselslag. Ook ondernamen enkele Rapido leden nog een poging om te videoën, maar dit mislukte door een gebroken kabeltje.

Lunch 12.00 uur

Voor de lunch, koffie drinken, douchen, studeren, etc. etc.
Na de soep een gedegen broodmaaltijd.

Rusten 13.00 uur

De meesten waren aan het rusten, doch enkelen waren nog druk in de weer.

Trainen 15.00 - 16.00 uur

Deze maal deed de video het en er werd dus wel opgenomen. Ondertussen werd er natuurlijk wel doorgetraind.

17.00 - 17.30 uur

Een partijtje voetbal.
(hééééél gewoon).

17.30 uur - 18.15 uur

Eten - macaroni met vieze slierten en sla.
Een enkele leider nam maar een fruit maaltijd.
Het toetje bestond uit chocolade- en vanille vla.

18.23 - 18.35 uur

Dit verslag wordt geschreven.

Esther
Ron

8 maart 1984.

We moesten 's morgens om 6 uur opstaan, maar ik kwam te laat in de zaal, dus alles was al opgegeten. Toen moest ik gaan rennen. Dat ging helemaal niet, want ik had zo'n honger. Maar toch een geluk bij een ongeluk, want meteen daarna gingen we weer eten.

Na het middageten moeten we altijd slapen. Na het slapen gingen we zwemmen. Dat was heel leuk, want we moesten met een T-shirt zwemmen. Dat ging heel zwaar.

We aten 's avonds rode kool en tomatensoep. Daarna moesten we in het kleine zwembadje trainen. Daar moesten we alleen maar vlinder. We werden getraind door Monique en Marjolein. Voor het eerst deed ik de vlinder goed.

Leonie

HEEFT U DE AKTIVITEITEN AL GELEZEN ? WIJ HOPEN VAN UW KANT OP ALLE MEDEWERKING EN DAT U MEEDOET !!!!

Het is vandaag donderdag en het is bijna etenstijd...
We zijn vanmorgen vroeg opgestaan en gingen hardlopen met Esther en Karin. Toen gingen we eten. Daarna gingen we zwemmen van 9.00 tot 10.30 uur...
Vanmiddag met T-shirt zwemmen.

Het zonnetje scheen lekker in de kamer. Dus lekker warm.

We gaan nu eten. We aten rode kool met carbonade. Zo direkt gaan we naar het zwembadje en dan plat.

Doei

Sandy

9 maart 1984.

5.30 uur: Gewekt door Gé.

Vlug opstaan, want we moesten naar het kleine badje (dachten we), maar nee hoor! We moesten groep lopen (waar ik een aardige hekel aan heb). We vertrokken: ploeg C met Annemieke, ploeg B met Monique en ploeg A met Ron.

We gingen ongeveer 35 min. lopen, dat was voor sommigen aardig lang. Ron trok meteen een sprint en zo kwam het, dat al vrij vroeg ploeg A aardig ver voorlag op ploeg B en C. Monique stopte en ging met ploeg B rekoefeningen doen en Annemieke met ploeg C.

Na ongeveer 8 min. gingen we verder, een aardig lang eind. We waren alweer een tijdje bezig, toen we Ron alweer tegen kwamen. Wij er achteraan. Moeten uitgeput kwamen we thuis, waar ons chips en drinken wachtte. Daar hadden we best wel trek in !! Het was dan ook zo op. Daarna gingen we onze tassen inpakken, want we moesten zwemmen. Circuittraining!

Na het inzwemmen, gingen we circuittraining doen, wat héél erg leuk was. De "kleinere" in groepjes van 3, de grootste apart. De groep van René heeft het gewonnen en Karin bij de meisjes en Ron bij de jongens. (Ze kregen taart, die we later hebben verdeeld). Daarna naar huis gereden met Cobie en Gé, want mijn band was lek.

Toen hebben we gegeten, brood met kroket en nog meer. Na het eten heeft Ok de prijzen uitgereikt en hebben we de taart opgegeten (de groep van René bestond uit: René, Annemieke en Zandra). Daarna nog wat met computerspelletjes gespeeld (leuk hé Jeroen) en nog wat gedronken.

Na het drinken hebben we de fietsen opgeladen en op de ouders gewacht, die nog koffie dronken en salade aten en toen zijn we vertrokken. Om ongeveer half 5 waren we thuis... Ik kon de auto bijna niet meer uitkomen, omdat ik zo stijf was van de Aerobic-dancing van Ok, maar toch hebben we reuze lol gehad en ik hoop dat het volgende keer net zo leuk is.

Robin

HEEFT U DE AKTIVITEITEN AL GELEZEN ?? WIJ HOPEN VAN UW KANT OP ALLE MEDEWERKING EN DAT U MEEDOET !!!

De training ging best wel lekker, maar soms ook niet, maar het corveeen vond ik ook wel leuk. Ik deed het met Zandra, Sandy en ik natuurlijk.

We gingen vrijdag om 3 uur weg; we hadden daarvoor al gezwommen en gelopen.

Het eten was wel lekker, maar je moest zoveel eten. Al mijn gaatjes waren gevuld.

De eerste nacht viel Leonie al uit haar bed, maar ik vond het héél gezellig.

Jounella Lak

Lofzang op het TRAININGSKAMP.

Trainingskamp in Putten, dat is een hele klus.
We kwamen met de auto, helaas niet met de bus.
Zwemmen, lopen, fietsen, dat is hier het parool
en daar tussendoor maken wij ook heel veel jool.

Rapido, Rapido, Rapido,
we maken met z'n allen heel veel gein,
Rapido, Rapido, Rapido,
we hebben het met z'n allen hier erg fijn!

Om 6 uur uit de veren, dat is hier heel gewoon.
Daar heb je dan vakantie voor, je hoeft niet eens naar school.
En je bord leeg eten is voor sommigen ook een ramp,
maar dat leer je snel, anders pas je niet in het kamp.

Referein.

Ok, Gé en Coby trainen ons heel goed,
ze beulen ons af, maar dat is iets wat moet.
We vlinderen als gekken en aan sprinten géen gebrek,
en na afloop hebben we dan allemaal reuze trek!

Refrein.

Er waren een paar mopperaars, er viel een enkele traan,
maar met z'n allen is besloten, om volgend jaar weer te gaan.
We hebben veel geleerd en voor de teamgeest is het goed,
nog even op de tanden bijten, dan gaan we naar huis met spoed.

Rapido, Rapido, Rapido,
we maken met z'n allen heel veel gein,
Rapido, Rapido, Rapido,
we hebben het met z'n allen hier erg fijn!

.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Sommigen hebben de gave van het woord
anderen met een pen
maar als je wordt aangespoord
is het zeker dat ieder wat ken.

S P O N S O R A K T I E , S P O N S O R A K T I E .

Wilt u ook meedoen om een sponsor te vinden ? Heel graag!
Wij verplichten u tot niets, maar het zou heel leuk zijn
voor de vereniging.

Vraag het uw bakker, melkman, slager, kruidenier, vrienden
en kennissen of heeft u zelf een bedrijf: u bent welkom
met elke sponsor.

Onderstaand schrijven hebben wij een dezer dagen doen uitgaan.
Wilt u dit hebben om uit te delen, dan kan dat. Wij hebben
ze in voorraad. Geeft u even een berichtje aan mij en het
komt voor elkaar.

Joop Sijm

tel. 023 - 370527

Geachte ondernemer,

De Haarlemse zwem- en polovereniging Rapido '82 staat
landelijk hoog aangeschreven. Onze dames en heren spelen
le klasse waterpolo en staan wekelijks vermeld in het
Haarlems Dagblad in de sportbijlage.

Tijdens onze traditionele nieuwjaarsduik in zee heeft u
onze naam met foto's in alle kranten kunnen zien staan.
Zelfs het N.O.S.-journaal was aanwezig.

Wij hebben veel langebaan- en kanaalzwemmers(sters) in
onze gelederen, waarvan velen als eerste hebben aangetikt
tijdens wedstrijden. Ook kunnen wij bogen op een wereld-
kampioene marathonzwemmen.

Veel documentatie hebben wij ter inzage.

Wij exploiteren de kantine in het recreatiegebied Spaarn-
woude. Daar komen wekelijks honderden recreanten uit
Haarlem en omgeving.

Op 24 juni a.s. wordt daar de langebaan zwemwedstrijd ge-
houden, waar duizenden mensen aanwezig zijn. Om dit te
verwezenlijken worden er sponsors gezocht.

Wat kost dit u en wat krijgt u ?

Het kost u f 60,-.

U krijgt hiervoor het volgende: een heel jaar lang komt
er in de kantine een reclamebord te hangen, groot 30 x 11 cm,
van blauw plexiglas met witte plakletters, keurig en
duidelijk verzorgd en voorzien van uw naam en adres.
Tijdens de langebaan wedstrijd wordt uw naam als sponsor
omgeroepen.

Bij een polowedstrijd van heren I wordt omgeroepen dat de
bal waarmee gespeeld wordt, door u beschikbaar werd gesteld.
Almet al krijgt u heel veel reclame voor die f 60,-.

Dit mag u niet laten lopen !!!

Wij hebben liever 200 kleine sponsors dan één grote.

Een dezer dagen komen wij ons schrijven bij u ophalen,
voorzien van uw reactie en eventuele tekst, welke u op het
reclamebord wilt hebben.

'Wij doen mee met de volgende tekst'

Naam

Adres

Telefoonnr

(maximaal 3 regels, per regel niet meer dan 20 letters).

Kosten voor 1 jaar : f 60,-.

Kosten voor meerdere jaren : f 50,-.

Kosten reclamebord : f 15,-. (blijft uw eigendom).

Betaling bij opgave.

Hoogachtend,

zwem- en polovereniging Rapido '82
te Haarlem,

J.Sijm

J.Sijm
Vergierdeweg 38.
2025 TJ HAARLEM
telefoonnr. 023 - 370527

WEET U DAT WIJ ALWEER DRUK BEZIG ZIJN VOOR HET PINKSTERKAMP.
U GAAT TOCH OOK MEE ??? HOUD DEZE DAGEN DAN ALVAST BEZET.

21 april PAASEIEREN ZOEKEN.

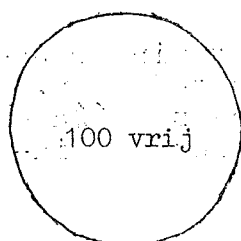
30 april FIETSTOCHT.

5 mei ROMMELMARKT.

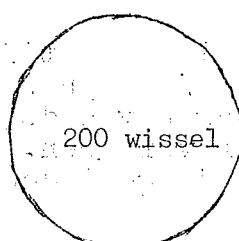
juni PINKSTERKAMP.

DENKT U OOK NOG EVEN AAN ONZE AKTIE VOOR ANNEMIEKE VAN DUYN ?

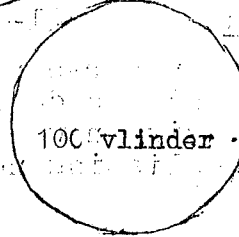
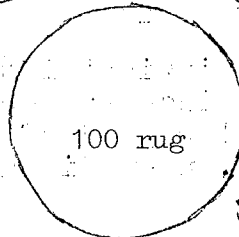
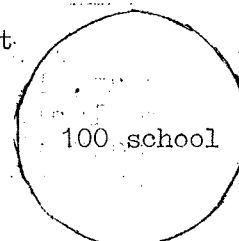
Olympische Spelen



zij

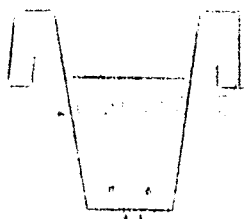


zwemt



NEW YORK 13-6 4/11-8

H E T S T A A T I N D E S T E R R E N .



Ram

21-3 t/m 20-4

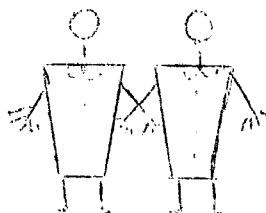
Probeer eens in je omgeving nieuwe contacten te leggen. Je zal daarbij hulp krijgen van een vriend of vriendin. Wees niet te vlug met je besluit.



Stier

21-4 t/m 20-5

Misschien is een kort uitstapje niet lang genoeg geweest, of heb je je vergist in je reisdoel. Hoe het ook zij, je mag het best wat rustiger aan doen. Langzame starters hebben vaak de langste adem.



Tweelingen

21-5 t/m 20-6

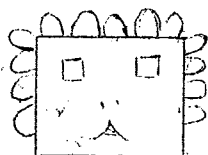
Het is van belang op de trainingen de touwtjes strak te houden. Uw gevoel voor humor heeft u hard nodig om vervelende situaties de baas te blijven. Je streeft naar de top, maar de boog van motivatie staat niet altijd strak gespannen.



Kreeft

21-6 t/m 20-7

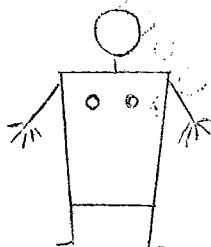
Nieuwe ontmoetingen liggen in de toekomst. Het streven naar de top boekt resultaten, maar vergeet deze maanden niet je volledig in te zetten. Voor enkele onder de Kreeften is de top niet weggelegd, maar andere leuke evenementen staan voor de deur.



Leeuw

21-7 t/m 20-8

Hoewel je de laatste tijd wat minder snel gaat, hoef je je geen zorgen te maken. De laatste dagen van de maand zal één en ander vlotter verlopen. Wat gezonde inspanning zal je goed doen.

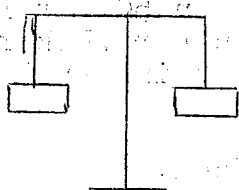


Maagd

21-8 t/m 20-9

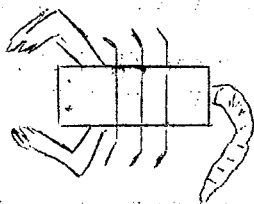
Door een persoonlijk inzicht let je niet voldoende op de keerzijde van een bepaalde zaak. Wik en weeg alles goed af voor je een beslissing neemt, neem die niet te laat.

Weegschaal 21-9 t/m 20-10



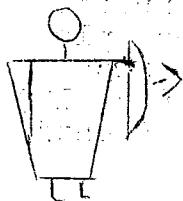
ni Beschouw deze maand als een kans om een bepaald talent te tonen. Je zal goed voor de dag komen als je je best doet. Er ontstaat een nieteswelles-discussie waar je beter niet aan mee kunt doen. Je schiet er niets bij op.

Schorpioen 21-10 t/m 20-11



Is je kijk op deze wereld deze maand niet zo optimistisch, dan is dat wel te verklaren. Geluk komt niet vanzelf en succes ook niet. Daar moet je wel wat voor doen.

Boogschutter 21-11 t/m 20-12



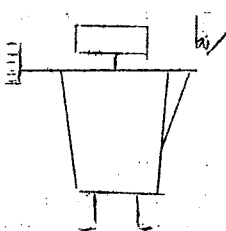
In deze tijd zullen er goede contacten gemaakt kunnen worden, maar denk er aan geheimen voor je te houden, anders loopt één en ander mis.

Steenbok 21-12 t/m 20-1



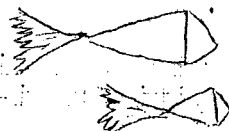
Het zal moeilijk blijken je ongelijk toe te geven. Achteraf valt het echter mee. Je moet vooral oppassen geen ernstige moeilijkheden in je club te veroorzaken. Een beetje water bij de wijn doen kan wonderen verrichten.

Waterman 21- t/m 20-2



Je stelt nogal hoge eisen aan jezelf, hetgeen beslist niet altijd nodig is. Probeer het wat kalmer aan te doen. Dat zal ook de sfeer in je vereniging ten goede komen. Aan alles komt een eind, zowel aan leuke als minder leuke dingen.

Vissen 21-2 t/m 20-3



Vele dingen en gebeurtenissen vragen om een voorzichtige benadering. Dit geldt ook voor situaties van deze maand. Desondanks staat je een aangename periode te wachten, met leuke verrassingen en een goede afloop van de onderhandelingen.

W E D S T R I J D V A R I A .

=====

29 januari.

Een klein groepje zwemmers ging naar Bussum om in een 50 meter bad hun tijden te zetten. Alleen Journalda zwom een Pers.Rekord op de 200 vrij. Verder had iedereen er moeite mee om in een 50 meter bad te zwemmen.

3, 4 en 5 februari. A.W.K. kampioenschappen, in Uden.

Babette v.Loon en Yvonne Straathof gingen er heen.

Babette zwom 4 afstanden; nl. 400 en 800 vrij, 100 en 200 rug. Op de 100 rug verbeterde ze haar tijd.

Yvonne zwom de 800 vrij en de 200 school. Het was voor haar de eerste keer dat zij aan een N.K. mee deed.

De andere zwemmers/sters gingen naar Den Helder waar 38 P.R.'s vielen. De jongsten zwommen de 400 meter allemaal voor het eerst.

22 februari.

De laatste competitie ontmoeting. De A ploeg ging naar Amsterdam en de B ploeg naar Heerhugowaard. In de B competitie waren er 22 P.R.'s en wij stegen daardoor naar een goede plaats in de eindstrijd. Onze senioren doen nog altijd van zich spreken; om er maar één te noemen: Hans Stocker, 1.05.3 op de 100 vlinder. In de F competitie zette ook iedereen zijn beste beentje voor; 38 P.R.'s.

19 februari.

2e Speedo ontmoeting in Volendam, waar onze jongste, Ferry, eerste werd op de 100 vrij in 1.28.8. De schoolslag werd door de 73 en 71 meisjes heel goed gezwommen. In deze wedstrijd waren er 17 P.R.'s. In Bussum waren ook weer enkele deelnemers/sters. Jammer van de vele afzeggingen.

24, 25 en 26 februari. De N.K. in Zutphen.

Babette v.Loon en Jan Koen Anthonie gingen er heen. Jammer voor Jan Koen dat er in zijn serie zoveel trammelant met de starts waren.

4 maart.

Uitnodiging van W.Z.P.C. Purmerend om mee te doen aan een wedstrijd met 400 meter nummers. Alle kinderen die tot dan toe nog geen 400 meter vrij hadden gezwommen, konden dit nu eens proberen. Het resultaat was lang niet slecht. Onze kleinste boy zwom meteen maar een limiet voor de Kring. En werden 52 P.R.'s gezwommen.

11 maart.

Eigen wedstrijden en weer 50 P.R.'s, maar over het algemeen niet door de kamp bewoners, want zij hadden de extra conditie trainingen nog in de benen.

14 en 21 maart.

Wedstrijden met lange nummers; 1500 voor de heren en o.a. 800 voor de dames.

Eric Melein boekte een geweldig resultaat door 17.16.2 te zwemmen. Ook de andere jongens zwommen een goede 1500 meter.

De 800 voor de meisjes en de jongens 72 werd door sommigen goed verbeterd.

Babette v. Loon mocht in Trento met de Nederlandse ploeg uitkomen. Dit naar aanleiding van de resultaten op de A.W.K. te Uden. Zij heeft een fijne tijd daar gehad en goede resultaten, vooral op de 100 meter vrij.

18 maart

De 3e Speedo in Heemstede. Voor ons dichtbij en in een snel bad. Er werden 13 P.R.'s gezwommen. Journalda zwom 1.14.3 op de 100 vlinder, wat bijna een N.K. was. Nog 0,3 er af, wat haar best zal lukken.

25 maart

In Bussum waren de resultaten iets beter dan de andere wedstrijden. De zwemmers/sters beginnen te winnen aan een 50 meter baan.

1 april

Het kon wel een 1 april grap zijn, maar de resultaten in Beverwijk waren bedroevend slecht. De eerste Kringwedstrijd was wel een saaie weinig spannende wedstrijd.

Conny.

Pech.

" 'k maak 'n eind" sprak een warhoofd in Kleve,
" op de spoorlijn, een eind aan mijn leven"
lei zijn hoofd op de lijn
en ging dood van chagrijn,
want die treindienst was net opgeheven.

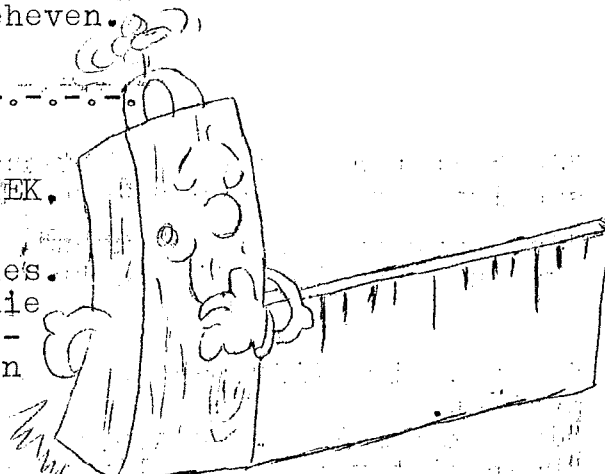
VRAGEN RUBRIEK.

Daar ben ik weer, Greetje Zwemvlies.
Er waren deze keer vele vragen, die eigenlijk allemaal een beetje hetzelfde waren, maar ik zal proberen alle problemen op te lossen.

Beste Greetje,

Ik heb een lastig probleem. Bij het starten ga ik steeds veel sneller dan de anderen. Soms zo snel dat iedereen er weer uit moet. Wat moet ik daar aan doen?

Snellertje.



Hallo snelle,

Ben je echt altijd van zessen klaar ?

Altijd haantje de voorste?

Als dat het geval is, leen dan eens de verdragings camera van Studio Sport.

Succes gewenst door

Gré.

Beste Zwemvlies,

Toen ik laatst onder de douche stond, dacht ik hoe fijn het zou zijn om eens met een wedstrijd mee te doen. Om daarna van alle spanningen en emoties en inspanningen eens een bad te mogen nemen. Het gevoel alleen al dat die druppels na de inspanning op mijn hoofd vallen.

Waarom doet een ander altijd met wedstrijden mee en mis ik altijd de boot? Gré, zou jij daar een antwoord op weten?

Je weet toch? Ik ben toch erg goed (op het terras dan).

Terras bezoeker.

Beste Terras bezoeker,

Je weet: de beste stuurplui staan aan wal en dat jij nu die stuurman bent, daar valt niets aan te doen.

Laat de moed niet zakken als je altijd van de regen in de drup valt. Sterren stralen overal, en niet alleen op wedstrijden.

Greetje Zwemvlies.

Problemen van allerlei aard kunnen nog steeds terecht bij de redactie. Deze onderhoudt goede contacten met Greetje, dus het komt goed op zijn plaats.

"Je komt toch wel op de waterpolo-training hé ?" zegt een speelster tegen haar medespeelster.

"Ja, maar pas over een maand. Ik moet namelijk nog mijn examen doen: "hoe wil ik trainen".

"Doet u eigenlijk aan sport ?" vraagt de sportarts aan zijn patiënt.

"Ja zeker dokter. Ik ben waterpolospeler".

"Daar ziet u anders helemaal niet naar uit".

"Toch wel dokter. Ik moet op de training altijd worstelen om boven te blijven. Daarom heb ik altijd 3 P.tjes".

R E C E P T V A N D E M A A N D A P R I L .

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

Varkens Fricando met ananas en kaas.

600 gram varkens fricando

50 gram margarine

geraspte kaas

zout en peper

4 ananas schijven

kerriepoeder.



Bestrooi het vlees met zout en peper en braad het meteen aan alle kanten bruin in de hete margarine.

Temper het vuur, zet de deksel schuin en braad het vlees onder af en toe omdraaien net gaar in 40 - 45 minuten.

Doe nu een beetje van de braadmargarine in een vuurvaste schaal en leg daarin het vlees.

Leg de schijven ananas dakpans gewijs op het vlees. Zet ze vast met een cocktailprikkertje tegen het afglijden.

Bestrooi de ananas licht met kerriepoeder en vervolgens met geraspte kaas. Plaats de schotel in een hete oven of onder de grill. Na korte tijd is uw smaakvol gerecht klaar, na ongeveer 5 à 10 minuten.

E E T . S M A K E L I J K ! ! !

Leny.

(continued)

"Wat staat die man daar te aarzelen op de 3 meterplank. Kan hij soms niet springen ?".

"Springen als de beste, maar hij kan niet zwemmen".

• — • — • — • — • — • — • — • — • — •

DENKT U NOG EVEN AAN ONZE AKTIVITEITEN ?

WIJ REKENEN OP UW ALLER MEDEWERKING.

WEET U DAT WIJ ALWEER DRUK BEZIG ZIJN MET HET PINKSTERKAMP ?

U GAAT TOCH OOK MEE? HOUD DEZE DAGEN DAN ALVAST BEZET !!!

HUWELIJKSBESCHOUWING.

=====

de chemicus

dat het geen gelukkige verbinding was,
was allang bekend, maar toen hij een
keer fel reageerde, ontplofte ze bijna.

de electriciën

omdat hij toch al zo tegen de draad in was,
leefden ze onder hoogspanning, totdat ze
besloten tot stopcontact.

de slager

hoewel hij zijn vrouw had gewaarschuwd,
dat ze hem dat niet meer moest lappen,
leverde ze het hem toch.

Eerst sloeg hij haar lende stuk, toen
haar rip stuk (in één klapstuk).

de schoonmaakster

nadat ze jarenlang de vloer met hem had
aangeveegd, heeft ze hem tenslotte om
zeep gebracht.

de bedrijfsfotograaf

was niet zo ontwikkeld, maar toch kwam
hij bepaald niet negatief over.
Toen ze echter eenmaal met hem in de
donkere kamer was geweest, wist ze dat
hij teveel op zijn werk gefixeerd was.

de meteoroloog

zij had de wind er zo onder, dat hij zich
depressief en weerloos voelde en toen ze
hem ook nog eens een keer bedonderde,
ging hij er als de bliksem van door.

de schilder

dat hij een rare kwast was, wist ze allang,
maar toen hij haar een keer verlakte,
kon hij van haar de pot op.

de secretaresse

eigenlijk was ze zijn type niet en hij
dacht eerlijk gezegd dat ze getikt was,
maar hij had geen doorslaggevend bewijs.

de bakker

toen ze eindelijk toehapte, dacht hij:
dat is voor de bakker, maar hij had zich
vergist: binnen een jaar smeerde ze hem.

de cipier

ze vond hem gecellig, dat ze uren geboeid
naar hem kon zitten luisteren, maar na
verloop van jaren werd hij zo nors, dat
ze nu het gevoel heeft, dat ze gevangen is.

de journalist eerst kon ze hem niet missen, geen dag, maar ze ging zich steeds meer ergeren aan zijn vette kop. Aan het ontbijt nam hij steeds vaker een blad voor zijn mond. Ook vermoedde ze dat hij haar bedroog met een ander, maar hij kon liegen dat het gedrukt stond. Dat kon ze niet zetten. Hoe vrij Nederland ook mocht wezen, Trouw was altijd haar Parool geweest.

Conny

WATER

Rapido --D.W.T.

Deze wedstrijd wonnen wij met 15-0. Mark maakte 4 doelpunten, Erwin 6, Martin 2 en Roald maakte er ook 1. Dit waren er 13. De andere 2 maakte ik (Arno). De eerste ging heel makkelijk, maar de tweede werd tegengehouden door de keeper, maar ik sprong naar de bal en tikte hem erin. Martin hielp me daarbij.

Ik maakte ook nog een overtreding en ik moest twee periodes op doel. Dennis en Ferry deden het ook goed. Het was een fijne wedstrijd.

Onze coach trakteerde ook nog op een hamburger, heerlijk.

Doei,

Arno Kemper.

Rapido Jeugd - H.P.C. Jeugd.

Er zijn maar weinig wedstrijden waarvan je kunt zeggen als coach: daar heb ik nu echt van genoten.

De coach van H.P.C. (een goede bekende van mij) liep de hele week al om mij heen; hij zou en moest winnen.

Ik wist wel beter; hij had geen schijn van kans.

Ik kon over enkele goede jeugdspelers beschikken die zeer gebrand waren op een overwinning. Ze werden ingemaakt met 9-3.

Het was een leuke en sportieve wedstrijd. Spelers waren: Marcel, Marcel, Raimond, René, André, Remy, Raimond, Jan Willem, Jacques, Joy en Erik.

de coach.

Uitslagen Kringwedstrijd van 4-3-1984 in Z.O.Beemster.

100 m. wisselslag heren

Mark Joosten	II PR	1.22.7
Robbie Bruins	PR	1.30.4
Dennis Rijnbeek	PR	1.28.0
Remco Edam	III PR	1.20.3
Charles Burdorf	PR	1.23.0
Martin Straathof	PR	1.33.7
Frank Pruyn	PR	1.22.4
Niels Rookhuiszen	PRV	1.20.0 II
René Nijemanting	PRV	1.15.0 I
Jeroen Pruim	I PR	1.09.2
Robin Boer	II PRV	1.13.0
Erik Breems	PR	1.13.0
Marcel Boer	II PRV	1.07.2
Eric Melein	III PRV	1.10.2

400 m. vrije slag dames

Jounella Lak	PR	6.01.4
Petra Wiessner		6.27.3
Leonie Kluwen	PRV	6.15.0
Martine Paap	PRV	6.14.7
Marscha Smid	PR	5.41.0
Francis Schenk	PR	5.27.0 II
Sandy Schenk		5.41.6 III
Zandra Overdijk		5.26.7 I
Journalda Lak	PR	4.53.1 I
Floortje v.Galen		5.47.7
Yvonne Straathof		4.58.6 III
Babette v.Loon	PR	4.34.1 I
Diane Smid		5.05.7 II

200 m. schoolslag dames

Janita Rookhuiszen	PRV	3.44.4 III
Suzanne Doesburg		
Smits	PRV	3.48.6

Simona Looy	II PR	3.33.1
Annemieke v.Duyn	I	3.38.1
Yvonne Straathof	I	3.02.9
Karin Rookhuiszen	IPR	2.54.8
Mirjam Knibbe	II	3.08.8
Journalda Lak	III PR	3.14.8

400 m. vrije slag heren

Robbie Bruins	PR	5.45.9
Erwin Huyer	PRV	6.42.1
Martin Straathof	PR	5.16.9 II
Mark Joosten	III PR	5.20.0
Niels Rookhuiszen	PR	5.05.9 II
Remco Edam	III	5.20.6
René Nijemanting	I	5.00.5
Robin Boer	II	4.53.6
Marcel Boer	I PR	4.27.9
Eric Melein	II	4.36.0
Jeroen Pruim	I PR	4.41.6

vervolg 100 m. wissels.d.

Mirjam Knibbe	PR	1.19.1
Karin Rookhuiszen	PR	1.15.4 3
Diane Smid	II PR	1.13.9
Babette v.Loon	I PR	1.15.6

400 m. vrije slag m.o. 10 j.

Pauline Joosten	dis	7.45.9
Selma Wassenaar	PRV	7.44.6

400 m. vrije slag j.o. 10 j.

Roald Kleist	PRV	6.16.9 I
Ferry Bogaart	PRV	6.47.0 II

200 m. schoolslag heren

Dennis Rijnbeek	PRV	3.23.0 I
Charles Burdorf	PR	3.13.6 I
Frank Pruyn	dis	3.11.6
Marcel Boer	PR	2.45.5 III
Eric Melein		2.44.0 I
Erik Breems		2.44.9 II

100 m. wisselslag dames

Maike v.Meningen	PRV	1.40.9
Simona Looy	PR	1.42.4
Bianca Janszen	PR	2.01.3
Janita Rookhuiszen	PR	1.43.7
Leonie Kluwen	dis	1.39.9
Marina Looy		1.44.5
Miranda Knibbe	PR	1.41.4
Petra Wiessner		1.40.4
Annemieke v.Duyn		1.35.2
Jounella Lak		1.41.1
Martine Paap	dis	1.32.5
Marscha Smid		1.35.2
Zandra Overdijk	PR	1.24.6 I
Sandy Schenk	PR	1.27.6
Floortje v.Galen	PR	1.21.5
Francis Schenk	PR	1.24.1 III

Uitslagen Kringwedstrijd van 11-3-1984 in de Planeet.

400 m. vrije slag heren

Eric Bulters	PRV	7.04.5
Charles Burdorf	III	5.36.4
Frank Pruyn	PRV	5.22.7
Dennis Rijnbeek	III PR	5.34.0
Mark Joosten	I	5.24.5 a
Niels Rookhuiszen	III	5.19.2

vervolg 400 m. vrije slag

Martin Straathof	II	5.24.5 b
Eric Melein	PR	4.27.8 II
Marcel Boer	PR	4.23.7 I
René Nijemanting		5.00.3 I

vervolg uitslagen van 11-3-1984 in de Planeet.

200 m. wisselslag dames

Jounella Lak	PR	3.38.4
Sandy Schenk	II	3.02.5
Suzanne Doesburg		
Smits	PR	3.40.8
Francis Schenk	I	3.02.5
Mirjam Knibbe	I	2.44.0
Zandra Overdijk	I	2.59.4

100 m. schoolslag heren

Sander Wiessner	PR	1.43.9
Robbie Bruins		1.42.4
Jasper Witkamp	PR	1.47.8
René Nijemanting	I PR	1.26.5
Remco Edam	II	1.30.1
Jeroen Pruim	II PR	1.19.0
Marcel Boer	III	1.17.4

200 m. wisselslag heren

Frank Joosten	III PR	3.12.8
Robin Boer	I PR	2.39.0
Eddy Hanenberg	II PR	2.50.8
Eric Melein	II	2.25.0

100 m. vlinderslag heren

Dennis Rijnbeek	I PR	1.37.4
Niels Rookhuiszen	I	1.29.9
Robin Boer	III	1.17.0
Frank Pryn	II PR	1.32.3
Eric Bulters	III	2.05.1
Jeroen Pruim	I PR	1.10.2

100 m. rugslag dames

Miranda Knibbe		1.41.9
Maike v. Meningen	PR	1.51.0
Zandra Overdijk	II	1.27.5
Mirjam Knibbe	I	1.21.9

200 m. schoolslag dames

Karin Rookhuiszen	II	3.00.7
Yvonne Straathof	III	3.01.3

100 m. vrije slag dames

Suzanne Doesburg		
Smits		1.33.0
Petra Wiessner		1.26.7
Bianca Janszen	PR	1.47.3
Yvonne Straathof	III	1.10.7
Jounella Lak		1.23.7
Marscha Smid	PR	1.16.6
Sandy Schenk	III	1.18.0
Journalda Lak	I	1.06.1

100 m. schoolslag m/j o.10 j.

Niels Terrol	PRV	2.28.8
Arnoud Verschuur	PRV	2.21.1
Richard Bakker	dis	2.19.4
Mariska Janszen	PR	2.15.5
Selma Wassenaar	PR	2.02.7
Roald Kleist	PR	1.50.0
Pauline Joosten	dis	2.07.6

100 m. schoolslag dames

Simone Lindstrom	dis	2.04.7
Bianca Janszen	dis	2.06.6
Zandra Overdijk	III	1.44.9
Diane Smid	III	1.27.2
Yvonne Straathof		1.27.0
Karin Rookhuiszen	II	1.22.1

200 m. rugslag dames

Miranda Knibbe	III PRV	3.26.2
Annemieke v. Duyn	PR	3.33.7
Leonie Kluwen	PRV	3.42.4
Petra Wiessner	II PRV	3.16.6
Marscha Smid	III PR	3.10.6
Francis Schenk	III	3.01.9
Diane Smid	I	2.43.5

100 m. vlinderslag dames

Journalda Lak	I	1.17.7
Yvonne Straathof	II	1.22.3

100 m. rugslag heren

Jasper Witkamp	PR	1.37.3
Robbie Bruins		1.49.0
René Nijemanting	I	1.17.8
Remco Edam	III	1.30.4

200 m. schoolslag heren

Charles Burdorf	III	3.18.7
Robbie Bruins	I	3.40.4
Marcel Boer	III	2.56.5

100 m. vrije slag heren

Erwin Huyer	II	1.33.2
Sander Wiessner	PR	1.21.4
Frank Joosten	PR	1.17.3
Niels Rookhuiszen		1.18.3
Eddy Hanenberg		1.08.8
Robin Boer		1.05.9
Eric Melein	PR	1.00.3
Marcel Boer	II	59.0
Jeroen Pruim	I	1.00.3

De programma's dames/heren worden onder jaargangen verzwommen, dus onder de 12, 14, 16, dames en heren.

vervolg uitslagen van 11-3-1984 in de Planeet.

100 m. vrije slag m/j o. 10 j.

Richard Bakker PRV 2.22.5
Arnoud Verschuur PRV 2.20.8
Mariska Janszen 1.58.8
Pauline Joosten II PR 1.39.7
Selma Wassenaar III PR 1.40.1
Roald Kleist I PR 1.24.9

50 m. vrije slag dames

Annemieke v. Duyn PR 37.4
Marscha Smid PR 35.2
Francis Schenk 36.6 b
Zandra Overdijk I PR 33.2

50 m. vrije slag heren

Mark Joosten I PR 33.1
René Nijemanting II PR 30.0
Robin Boer PR 30.9
Eric Melein PR 27.9
Jeroen Pruim I PR 27.7
Marcel Boer III PR 26.6

vervolg 50 m. vrije slag dames

Karin Rookhuiszen III 32.8
Mirjam Knibbe 32.0
Diane Smid I 29.6
Journalda Lak I 30.5

Uitslagen Kringwedstrijd van 14-3-1984 in de Planeet.

400 m. vrije slag m/j o. 10 j.

Selma Wassenaar PR 7.40.7
Pauline Joosten PRV 7.54.8
Roald Kleist II 6.16.9

400 m. vrije slag dames

Zandra Overdijk PR 5.13.0
Yvonne Straathof IIPR 4.51.3

1500 m. vrije slag heren

Remco Edam PRV 21.08.1
René Nijemanting PRV 19.39.4
Niels Rookhuiszen PRV 20.13.5
Eric Melein I PR 17.16.2

vervolg 400 m. vrije slag dames

Francis Schenk 5.29.3
Journalda Lak III 4.53.8

Uitslagen Limietwedstrijden van 18-3-1984 in Bussum.

400 m. wisselslag dames

Babette v. Loon 5.33.8

100 m. rugslag heren

Robin Boer PR 1.11.3
Jeroen Pruim 1.15.1
René Nijemanting 1.18.1

100 m. rugslag dames

Babette v. Loon IIT 1.12.9

200 m. vrije slag dames

Babette v. Loon II 2.17.7

200 m. vrije slag heren

Marcel Boer 2.12.2
Jeroen Pruim 2.21.8
Robin Boer PR 2.23.1
René Nijemanting 2.28.7

Uitslagen Speedo wedstrijden van 18-3-1984 in Groenendaal.

50 m. vlinderslag m. 75

Selma Wassenaar dis 1.08.4

100 m. schoolslag j. 74

Roald Kleist 1.53.4

100 m. schoolslag j. 72

Martin Straathof dis 1.45.0
Mark Joosten PR 1.34.7
Dennis Rijnbeek 1.36.0

100 m. rugslag j. 71

Jasper Witkamp PR 1.34.0
Robbie Bruins 1.36.1

100 m. vrije slag m. 74

Mariska Janszen PR 1.52.5
Pauline Joosten 1.46.5

100 m. vrije slag m. 72

Miranda Knibbe PR 1.25.1
Simona Looy PR 1.28.0
Sandy Schenk PR 1.14.1
Zandra Overdijk PR 1.10.1

100 m. vlinderslag m. 71

Marscha Smid PR 1.36.5
Maaïke v. Meningen dis 2.08.1
Journalda Lak I PR 1.14.3