



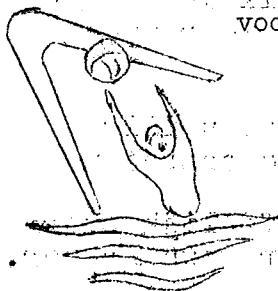
Rapido '82

VOOR:
wedstrijdzwemmen
waterpolo en
diplomazwemmen

RAPIDO

SPORT

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. 7

(mei 1984)

redactie-adressen:

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

De volgende kopy inleveren voor donderdag 7 juni 1984.

Op zondag 24 juli houden we weer de Rapido Langebaan in het recreatiegebied Spaarnwoude.

Elders in het blad vind je de werkdijst, kijk goed of je er bijstaat en wat je die dag moet doen. En breng net als vorig jaar de zon mee, dan kan die dag niet meer stuk. Ook voor de niet zo aktieve leden is dit een leuke gelegenheid om de zwemmers aan te moedigen, en de kantine is de hele dag open. De eerste training van Ids Gobes zit er al weer op.

Zaterdagmiddag in Spaarnwoude zijn de echte langebaanfanaten zoals Monique, Marjolein, Ron, en Eric in het koude vocht verdwenen, om zo snel mogelijk in de breedte heen en weer te zwemmen. Ook HAC was met een behoorlijke ploeg aanwezig. Na afloop werden ze in de kantine ontvangen met een dampende kop thee, die zich lekker deed smaken.

Er zijn nog steeds Poloërs die hun keuringsformulier niet hebben ingeleverd, doe dit zo snel mogelijk want voor 1 juni moet de bond ze binnen hebben. Dames 1 gaat uit eten van hun opgespaarde doelpunt kwartjes.

En Journalda is op de Speedo finale 10e geworden op de 100 m. vrijeslag en 100 m. rugslag.

Poloën:

Meisjes onder de 14 jaar die uit zijn gekomen in het kringen polotoernooi zijn geeindigd in de finale op de 2e plaats. Proficiat, hieraan deden mee 3 speelsters van Rapido o.a. Mirjam, Yvonne, en Floortje.

Op woensdag 4 juli is er een barbeque festijn in Spaarnwoude, het begint om 18.30 uur.

Wij wensen Gè Wildschut die een behoorlijke operatie heeft ondergaan het allerbeste, en veel sterkte toe in de komende tijd.

En OK die voor een paar dagen het ziekenhuis ingaat, zullen we een naaldenkussentje maken. "Want om daar je voeten voor te gebruiken lijkt me toch een pijnlijke geschiedenis", het allerbeste met het pootje hoor.

Het a.s. weekend vertrekt met de bus een grote ploeg naar Osnabrück om daar deel te nemen aan zwemwedstrijden.

Zo, dit is het dan weer, tot de volgende keer.

Gerda.

Zie ik vorige maand de stencils bij ons thuis liggen, staat er onder de klubkrabbel van Jan Stocker, dat ik de volgende mag schrijven. Het idee dat ik de krabbel ook weer mag doorgeven, maakt gelukkig al veel goed.

Dames I heeft gelukkig het behoud in de 1e klas veilig kunnen stellen. Dit kwam vooral door het prima optreden van de Dames na de winterstop. En dit was dan weer te danken aan het voortreffelijk overnemen van het trainerschap en de coaching door Daan Kramer. Daan, namens Dames I bedankt.

Sinds de jaarvergadering is er ook een jeugdcommissie opgericht. Deze is voornamelijk opgericht om activiteiten te organiseren in het klubhuis en daardoor het klubhuis meer te gaan gebruiken. De jeugdcommissie heeft 4 leden, nl.: Erik Breems (voorzitter), Ron Phaff (secretaris), Babette v. Loon (penningmeester) en Karin Rookhuiszen (vice-voorzitter, PR vrouw).

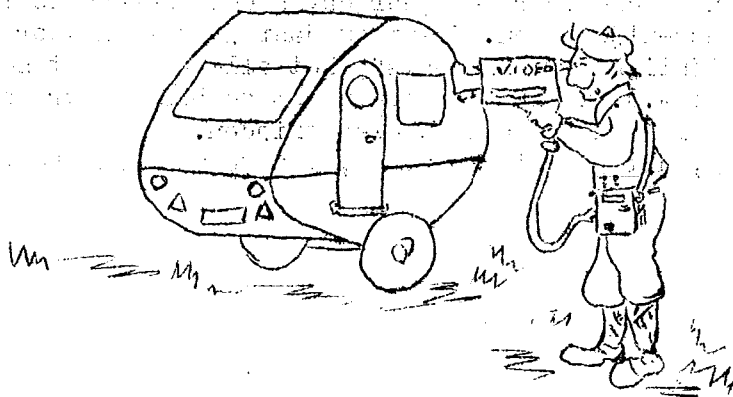
De 1e aktiviteit is onderhand al geweest. Ron Phaff heeft alle kinderen van de trainingsploeg op de video opgenomen en dit werd dan afgedraaid op een middag in het klubhuis. Er waren voor die middag ook tekenfilms gehuurd en die werden na de video afgedraaid. De opkomst was ontzettend goed, dus het 1e evenement was goed geslaagd.

Ook is er door de Jeugdcommissie een lotto in omloop gebracht. Deze lotto moet geld opbrengen voor de Jeugdcommissie. Dat geld hebben we dan weer nodig om dingen te kopen, die voor de activiteiten nodig zijn. Dus als u toevallig iemand ziet met de lottoformulieren, vul dan een nummertje in.

Verder sluipt het Pinksterkamp al naderbij. Dat is toch wel één van de leukste evenementen van Rapido'82. Dus dat mag je zeker niet missen.

Karin Rookhuiszen

De volgende krabbel is voor: Mario Modder.



"VAN DE VOORZITTER"

Geachte Sportvrienden,

Rapido'82 heeft een nieuwe hoofdtrainer voor het zwemmen, en wel iemand die zijn sporen in de zwem-wereld heeft verdiend en al jarenlang leverancier is van kampioenen.

Ik bedoel Ids Gobes uit Schoorl, 38 jaar oud, getrouwd en vader van 2 kinderen. Hij is van beroep leraar lichamelijke opvoeding in Amsterdam.

Het bestuur heeft met de heer Gobes overeenstemming bereikt voor een langere periode.

Het sluit aan op ons streven de kwaliteit van onze selectie de komende jaren op een nog hoger peil te brengen.

Wij, als bestuur, kijken met vertrouwen naar de toekomst.

De heer Gobes zal maandag 14 mei met zijn werkzaamheden starten. Hij zal in samenwerking met onze bestaande trainers gaan werken en technisch eindverantwoordelijk zijn.

Ik vertrouw erop dat de heer Gobes van alle betrokkenen de ruimte krijgt om deze zware taak te volbrengen.

Sportvrienden, onze trainer Gé Wildschut heeft een zware operatie ondergaan en verblijft in het E.G. kamer 1315.

Gé zal geruime tijd nodig hebben om te herstellen.

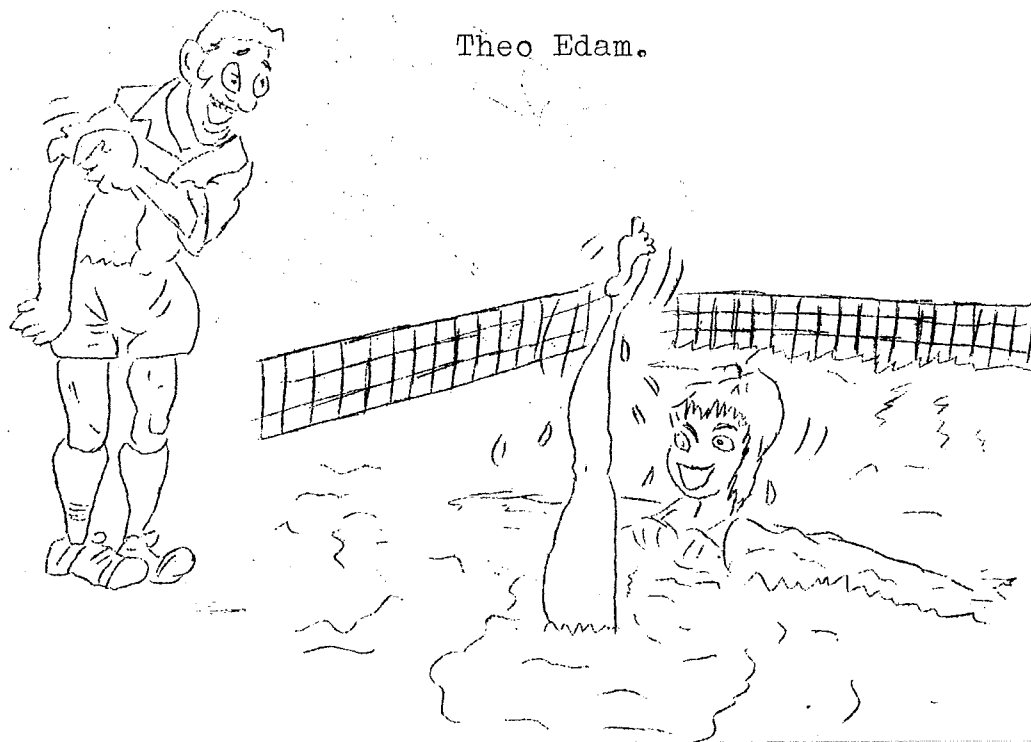
Laat eens van jullie belangstelling blijken, door het schrijven van een kaartje of een bezoekje.

Gé, van harte beterschap en ik hoop dat je weer gauw in ons midden bent.

Voor deze maand weer genoeg gepraat.

Tot volgende keer,

Theo Edam.



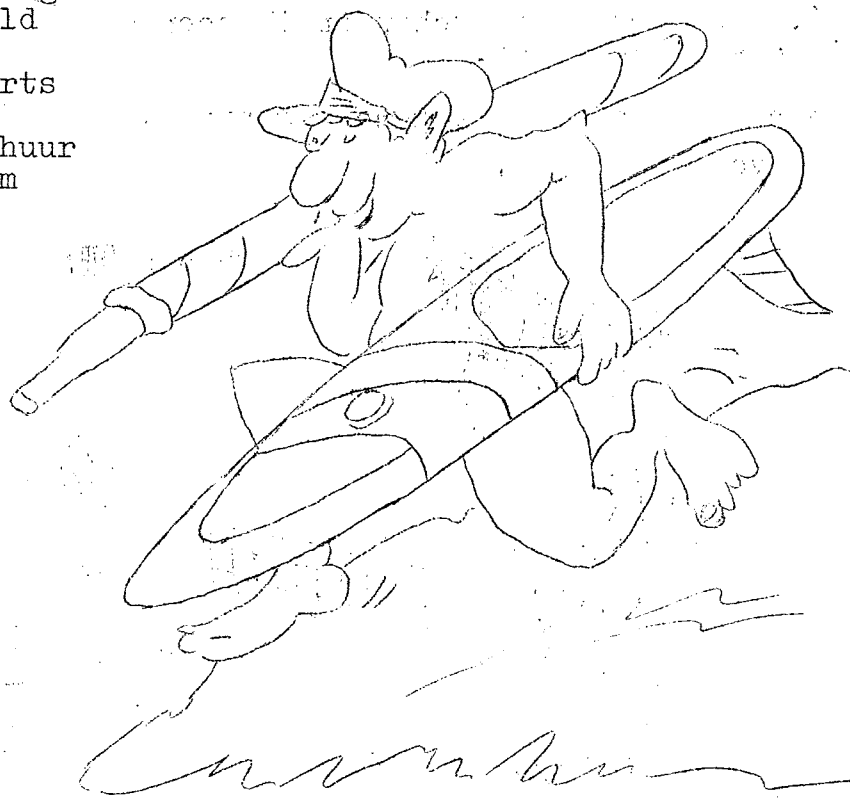
WIJ FELICITEREN:

mei

1. J.Stocker
Jeroen Pruim
2. Theo Edam
Hans Joosten
3. A.F.Hesselman
4. Pauline Joosten
Patrick 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 Koole
P.v.d.Horst
16. Hans 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. Yvonne Pennarts
Erik Breems
30. Arnoud Verschuur
31. Inez v.Vessum

juni

1. Benno Breeuwer
5. Sandra v.Eekelen
Martin Kuik
Tanja v.d.Booren
Sven Bakker
7. Sandy Schenk
8. Jan v.d.Booren
Brenda Bos
9. Charles Burdorf
Mark Joosten
11. Debbie Meijer
Willem v.Rooyen
12. C.Weber
Dave v.Veen
15. Imelda Tervoort
16. Ans v.d.Geest
J.M. de Groot
18. Onno Kramer
Bianca Geeris
20. Monique Luyken
24. J.M.A.Sieverding
25. Josien Verschoor
26. J.A.Beilschmidt
N.Beens
Tatjana Witteman
28. Yvonne Zwart
30. C.de Vries
Floortje v.Galen
Hendro v.d.Bergh



RAPIDO'S LANGEBAAN OP 24 JUNI 1984 IN DE KANOBAAN " SPAARNWOUDE ".

1. Algehele leiding Henk Rookhuiszen
2. Uitslagendienst Erik Schouten, Marijke Schenk, Gerrie v Loon
Faulien v.d. Booren
3. Geluid Ronald v.d. Ijssel
4. Stencillen Gerda Rookhuiszen
5. Speaker Ok v Batenburg
6. Aanwezig juryvergadering Henk Rookhuiszen
7. Verzorging tent jury en stoelen Cees Modder
8. Stand Caps Bram Schenk, Joy v Loon
Inschrijvingen Gerrie v Loon Marijke Schenk
Betalingen + programma's Hans v d Booren, Orlando Lak
9. Controle bij de start Monique Wildschut, Daan Kramer, Klaas Kramer
10. Innemen Caps Trix Sijm, Anneke Kleine, Cristha v Straaten
Henk Bakker
11. Uitdalen drinken zwemmers Sonja Lak, Thea Boer
12. Uitdalen v.d herinnering Jan Doesburg Smits, Ingrid den Hartigh
13. Verkoop Rapido'82 shirts Elly Goossens, Jolanda v.d. Plaats
14. Fruittent + snoep mevr. Bruins, mevr. Pennarts
15. Haringtent Mevr. Kok, Lenie Rookhuiszen
16. Biertap Daan Rookhuiszen
17. IJsverkoop Rina Rijnbeek, Monique Rijnbeek
18. Jurytent Map Stam
19. Kantine Piet Stam, Joop Sijm, Gerrit v Zwieten, Martha
Toos Wiesner, Ria Blokland, Jan Nijemanting
Margriet Boogaart, Gerda Buis, Hans Goossens
20. Reserve fam. Wassenaar, fam. Klüwen, Jeroen Thoolen,
Andé Visser

Broodjes smeren voor de lunchpakketten zaterdagavond 23 juni
Piet, Map, Trix, Ria, Gerda, Toos.

Aanwezig 10 uur in de kantine Spaarnwoude.

Aanwezig 8 uur kantine, Piet Stam, Jan Nijemanting, Gerrit van Zwieten,
Joop Sijm, Toos Wiesner.

Aanwezig 10 uur kantine, Ria Blokland, Margriet Boogaart, Gerda Buis,
Hans Goossens, Martha Overdijk.

De mensen voor de kantine gaan in ploegendienst werken krijgen daar nog nader bericht over.

Als je beslist niet kan , afbellen bij Gerda Rookhuiszen, tel. 023-331018

P I N K S T E R K A M P ! P I N K S T E R K A M P

=====

Dit jaar gaan we weer met Pinksteren naar Uddel.

De accommodatie is er goed en er zijn veel mogelijkheden om de spelen tot uitvoer te brengen.

Van Harry en Coby Spijker krijg ik alle medewerking en als het weer mee zit, weet ik zeker dat het weer een oergezellig Pinksterkamp wordt.

Persoonlijk wil ik de nachtspelletjes niet té vermoeiend maken. Wij maken dat er dit jaar weinig prestatie- en uithoudingsvermogen van u gevraagd wordt. We gooien het meer op de lachspelen, zodat iedereen kan brullen en gieren en er vermoeide lachspieren van overhoudt.

Een ding staat vast:

Met het Pinksterkamp zijn we allemaal EEN !!!

Wilt u zeker zijn van een plaats: geef u dan alvast op.

Iedereen mag mee naar het Pinksterkamp. Kinderen onder de 10 jaar onder begeleiding.

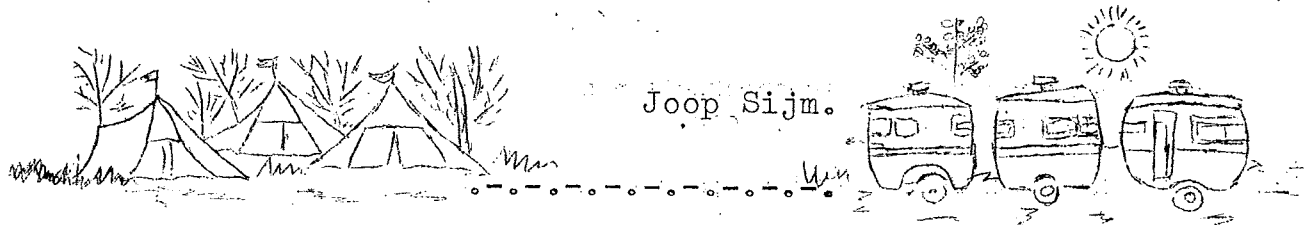
Ouders, ga met uw kind mee. U zult het zien; het worden heerlijke dagen.

In juni komt er een folder uit met alle gegevens, maar als u vragen of inlichtingen wilt hebben, dan kunt u bij ons terecht of vraag het aan mensen die al eerder mee gegaan zijn.

Namens de Pinksterkamp commissie:

inl. Ingrid den Hartigh, Ok van Batenburg en Joop Sijm.

P.S. Op alle vroegere Pinksterkampgangers doe ik een beroep om zoveel mogelijk zwemmers/poloërs met ouders, familie, vrienden of kennissen over te halen om aan dit geweldige evenement deel te nemen.



BESTUURSMEDEDELING

Het bestuur besluit tot de volgende nieuwe regeling t.a.v. contributie voor "official"-leden (Ouders, die een official-cursus volgen en jureren bij zwemwedstrijden)

eerste ouder f 25,-

twee ouders f 35,-

65+ leden f 25,-

De regeling wordt voor nieuwkomers m.i.v. heden van kracht, voor huidige officials gaat de regeling in per 1-1-85.

NIEUWS VAN DE POLOKOMMISSIE

1. Sinds de jaarvergadering van 16 april j.l. is de samenstelling van de polokommissie als volgt:

- | | | | |
|---------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| - voorzitter: | Ed de Roo | Rode Kruisln 231 | 1111 NK Diemen 095510 |
| - sekretaris: | Erik Schouten | Verspronkweg 78 | 2023 BM H'lem 271606 |
| - leden | : Ingrid den Hartigh | v. Moerkerkenstr. 34/3 | 2025 MX H'lem 390987 |
| | Coby Straathof | P. Kiesstraat 20 | 2013 BH H'lem 316098 |

Gerard Melein is afgevaardigde/kontaktpersoon van het bestuur.

Ingrid den Hartigh heeft per 1 mei het keuringsssekretariaat van Atie Melein overgenomen.

2.

Zoals het er nu naar uit ziet, kan Rapido '82 het volgend poloseizoen met 14 teams uitkomen. Dit houdt in, dat er minimaal 7 scheidsrechters beschikbaar moeten zijn.

Kan Rapido hier niet aan voldoen, dan worden er net zoveel teams niet geaccepteerd tot het aantal van 2 teams op 1 beschikbare scheidsrechter is bereikt.

De animo tot het volgen van een scheidsrechterskursus zou in het verleden vooral getemperd zijn door de verwachting dan niet meer zelf actief te kunnen poloën.

Welnu, dit hoeft geen bezwaar te zijn, daar de kring scheidsrechterskommissie wel de gelijk rekening houdt met door de scheidsrechter zelf te spelen wedstrijden. De roosterindeling is dan zodanig, dat men voor of na zijn eigen wedstrijd een andere wedstrijd krijgt te leiden.

Gezien het feit dat van de verplichting van 1 scheidsrechter op 2 teams per 84/85 geen ontheffing meer wordt verleend, heeft Rapido '82 op dit moment minimaal 5 scheidsrechters extra nodig.

De polokommissie heeft heus wel oog voor argumenten als "ik heb al zoveel jaar gepoloëd, ik wil het nu wat rustiger aandoen" en "ik heb het al vreselijk druk met mijn studie/werk", maar als men zelf actief wil blijven poloën zal er toch van de kant van de senioren-poloërs aanvulling voor ons scheidsrechterskorps moeten komen.

Als men dit verzoek van de vereniging ziet als een kleine compensatie voor al die jaren, dat men door de vereniging in staat is gesteld zijn favoriete sport te spelen en te trainen onder deskundige leiding, dan is dit toch niet teveel gevraagd.

Bovendien: het via het fluiten overdragen van een stuk eigen ervaring geeft ook een grote mate van voldoening.

Overigens: polospeelsters en ouders hoeven zich niet gepasseerd te voelen bij deze oproep voor scheidsrechters. Ook zij kunnen en mogen zich opgeven. Er is maar één criterium: minimum-leeftijd van 18 jaar.

Bij voldoende deelname kan er een scheidsrechterskursus in Haarlem worden georganiseerd. Deze cursus duurt 8 avonden en omvat tevens een W-kursus. Van de kant van de KNZB is het nu verplicht gesteld dat een scheidsrechter ook een W-bevoegdheid heeft.

Een aparte W-kursus duurt 3 avonden, staat los van de scheidsrechterskursus, en kan ook bij voldoende deelname in Haarlem worden georganiseerd.

Een voldoende deelname voor beide kursussen wordt niet alleen bepaald door Rapido '82, maar ook door de andere Haarlems zwem- en polo verenigingen. Het ligt in de bedoeling om samen met hen deze beide kursussen te laten plaatsvinden.

Kandidaten kunnen zich opgeven bij Erik Schouten, alwaar ook nadere informatie kan worden ingewonnen.

3.

In de volgende Rapido Sport zal uitgebreid aandacht worden besteed aan de van de competitie 1983/1984.

4.

Een oproep voor een vergadering van de polokommissie van 28 mei a.s. en de voorlopige teamindeling voor de volgende polokompetitie staan vermeld op de volgende pagina.

(vervolg nieuwe van de polokommissie)

4.

Maandag 28 mei a.s. organiseert de polokommissie in het clubhuis aan het Badmintonpad een evaluatie-avond over de afgelopen competitie. Naast op- en/of aanmerkingen over wat er het afgelopen seizoen allemaal goed/fout is verlopen danwel voor verbetering vatbaar is, kan er op die avond gesproken worden over de door de polokommissie voorgestelde nieuwe teamindeling.

De agenda voor 28 mei luidt als volgt:

20.00 tot 21.00 uur: gesprek met coaches en trainers van de pupillen- en aspirantenteams

21.00 tot 22.30 uur: gesprek met trainers en aanvoerders van alle senioren-/jeugdteams, en poloërs die opmerkingen willen maken over de voorgestelde teamindeling.

Dan volgt hier de voorgestelde teamindeling:

- meisjes pupillen (1973 t/m 1976): Suzanne Doesburg Smits/Bianca Janszen/Leonie Kluwen/Jounelle Lak/Marina Looij/Martine Paap/Marisca Janszen/Pauline Joosten/Selma Wassenaar
- jongens pupillen (1973 t/m 1976): Erwin Huijter/Ronald Kleist/Ferry Bogaart/Arno Kemper
N.B.: uit de leden, die nu nog elementair zwemmen volgen, zal een selectie worden gemaakt van toekomstige polo-spelers. Nadere berichten hierover volgen.
- meisjes-II (1971/1972): Journalda Lak/Marscha Smid/Miranda Knibbe/Simone Looij/Zandra Overdijk/Inez van Vessum/Sandy Schenk/Janita Rookhuiszen/Petra Wiessner
- jongens-II (1971/1972): Yaron Abraham/Robbie Bruins/Remco Edam/Jasper Witkamp/Mark Joosten/Dennis Rijnbeek/Martin Straathof
- meisjes-I (1969/1970): Miranda Alders/Annemieke van Duijn/Sylvia van Eekelen/Bianca Geeris/Petra Grothe/Saskia van Loon/Francis Schenk/Annemarie Sellmeijer/Floor van Galen/Mirjam Knibbe/Yvonne Straathof
- jongens-I (1969/1970): Robin Boer/Charles Burdorf/Frank Joosten/Eric Bulters/Jeroen Dekker/Rogier Groen/Marco Melein/René Nijemanting/Frank Pruijn/Niels Rookhuiszen/Bart van Vessum/Sander Wiessner/Martin van Zwieten
- heren-jeugd (65/66/67/68): André Buijs/Pierre Colignon/Eddie Hanenberg/Adrien Lindeman/Joy van Loon/Remy ter Metz/Marcel Poelgeest/Jeroen Pruim/Janwillem Sellmeijer/René Sijm/Marcel de Vries/Raymond Waasdorp/Marcel Boer/René Boulonois
- dames-selectie: Karin Breems/Monique Cluistra/Jacqueline van Es/Ans vd Geest/Elly Goossens/Ingrid den Hartigh/Ingrid Knibbe/Marjan Koot/Gerika Meijer/Jolanda ter Metz/Jolanda vd Plaats/Caroline de Vries
Babette van Loon/Anita Overdijk/Marjolein Phaff/Karin Rookhuiszen/Diane Smid/Esther Kleine/Monique Wildschut
- heren-3: Ed Agter/Rob Gruppelaar/Mario Modder/Dirk Sohl/Koen Sohl/Ronald Stam/Frans Verhagen/Bart Visser/Gé Wildschut/Kees Kokkelkoren/Martin Schulze
- heren-4: Hans Goossens/Koen Lucas/Ron Phaff/Theo Stienstra/Jeroen Thoolen/André Visser/Wim van Urk/Ewoud Kraay/Mario Zweegman/André Buijs/Joy van Loon/Jeroen Pruim/Marcel de Vries
- heren-5: Hans vd Booren/Cees Cluistra/Arthur de Leeuw/Jaap Meijer/Fen Vrieze/Peter Wiegel/Philip Withagen/Laurens Zuiderveld/Jos Bulters/Huib Joosten/Erik Schouten/Adri Zuidervaart/Adrien Lindeman

Zoals gezegd: dit is nog maar een voorlopige teamindeling; met wensen kan de polokommissie rekening houden. Is men verhinderd op 28 mei a.s. zelf aanwezig te zijn, dan graag bericht aan Erik Schouten.

EET JE EIGENLIJK WEL GOED ? ! ? !

=====
We trainen dagelijks; we werken; we zitten op school; we slapen; we eten; je vraagt je wel eens af of alles wel behoorlijk op elkaar is afgestemd. Ik wil dan ook graag bij het onderwerp eten wat aantekeningen maken, voor een optimale voeding ter verbetering van jouw en ons aller prestatie.

Enkele punten waarop gelet dient te worden:

- = De juiste hoeveelheid toegevoerde energie (voeding) kan alleen maar met een regelmatige controle en konstant houden van het ideale wedstrijd gewicht worden bepaald.
Vooral bij trainingsbeperking veel minder eten.
- = Vetgehalte dient weloverwogen beperkt te worden.
- = Eiwittoevoer dient goed op het type sport te zijn ingesteld - 2 gr eiwit per kg gewicht bij veel duurarbeid.
- = Voor speciale duurprestatie, aangepaste koolhydraattoevoer - lichtverteerbare suikers.
- = Vitamine toevoer moet voor ieder sporttype rijkelijk zijn - maar niet overmatig.
- = Tijdig aanvullen van mineraal-verliezen t.g.v. transpiratie is belangrijk.
- = Het verlies aan vocht moet bij voorkeur tot minder dan 20% (1 à 2 kg) van het lichaamsgewicht worden beperkt.

De aanvoer van vocht verloopt effectiever bij het gebruik van Isotone (*) dranken, die ook mineralen en vitamines bevatten.
(*) nogal duur; er zijn van die sportdranken in de handel.

Maar een voorbeeld: karnemelk met uitgeperst of fijn gemalen fruit met druivensuiker. Hiermee bereik je de volgende mineralen: natrium, kalium, magnesium, ijzer, calcium en fosfor.

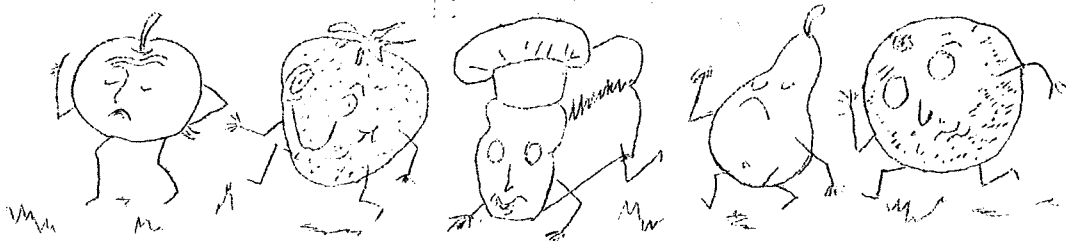
Voor een snel herstel is naast een goede voeding ook de tijd om te rusten en voldoende slaap onontbeerlijk.

65 uur slaap per week is het minimum voor een goede prestatie. Tel maar op wat je haalt per week.

Om nog even terug te komen op die vitaminetoevoer; dan denk ik bijvoorbeeld aan Vit. B complex. Jullie zijn allemaal in de groei en dan je spieren en gewrichten zo zwaar te laten werken tegen de weerstand van het water. Daar is zoveel vit. B voor nodig, dat kan je niet met gewoon eten voor elkaar krijgen. Vit. B staat voor grote inspanning - zenuwstelsel - bloed. Vit. D voor bostraining; ook nooit weg.

Wat moet je nu eigenlijk bij een lichaamsgewicht tussen de 70 en 80 kg. per trainingsdag naar binnen werken ?

Bij geen training de hoeveelheden zeker 1/3 verminderen, aardappelen en brood zeker halveren. Dit is namelijk ook altijd het gevaar van de tapering-off periode, dat men vergeet op dieet te gaan. En wat werkt het hardst - het hart dus, daar komt een snelle vetvorming tot stand - slechte doorlaat, slechte prestatie.



Bruin brood, aardappelen, koek - licht verteerbare suikers (28)
 Boter 40 gram,
 5 plakken kaas (15) of worst, ham of een haring (5),
 1-2 ons mager vlees (33) of (66)
 2 liter vocht, waarvan $\frac{3}{4}$ liter melk of karnemelk (40),
 250 gram groente (4)
 3x fruit (6)

In het gunstigste geval krijg je bij deze voeding 164 gram ei-
 witten naar binnen. De getallen tussen haakjes zijn de hoeveel-
 heden gr. per onderdeel.

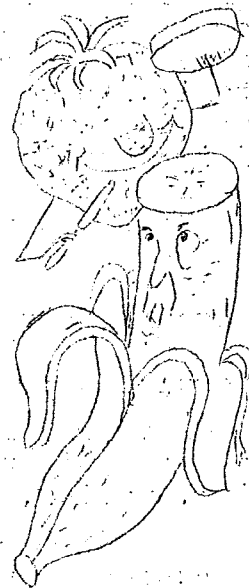
Ik zou je willen aanraden: leg dit eens voor aan degenen die bij
 jou thuis bepaalt wat er gegeten wordt, dus je moeder.

Conclusie:

Een goede prestatie is alleen maar mogelijk met een goede moeder;
 denk daaraan extra met moederdag.

Succes

Ok.



ZOETE PUDDING VAN RIJST.

$\frac{1}{2}$ liter melk,
 $\frac{1}{2}$ vanillestokje,
 zout,
 75 gram rijst,
 6 blaadjes gelatine, + 9 gram
 75 gram suiker,
 1 eiwit,
 1 dl slagroom,
 $\frac{1}{2}$ liter blik abrikozen op sap.

De melk aan de kook brengen met het opengesneden halve vanille-
 stokje en wat zout.

De gewassen rijst erbij roeren en 1-1 $\frac{1}{4}$ uur heel zachtjes koken,
 met een vlamverdeler onder de pan.

De gelatine in ruim koud water weken. De goed uitgeknepen
 blaadjes gelatine en de suiker bij de rijstbrij roeren en
 oplossen.

De rijstbrij wat af laten koelen en zo nu en dan van wand en
 bodem los roeren.

Het eiwit en de slagroom apart stijf kloppen en luchtig bij de
 wat dik geworden massa scheppen.

De massa in een met koud water omgespoelde puddingvorm scheppen
 en de pudding helemaal stijf laten worden.

De pudding op een schotel keren en met abrikozen uit blik
 serveren. Het nat eventueel binnen met wat aardappelmeel en wat
 suiker erbij roeren. Dit als saus erbij geven.

EET SMAKELIJK !!!

Lenny

P R I J S V R A A G ! ! ! P R I J S V R A A G ! ! !
= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =

1e prijs: onbeperkt patat, kroketten of frikandellen
eten voor 2 personen !

2e prijs: een overheerlijke taart !

3e prijs: een eigen gebakken cake !



5 troostprijzen voor onbeperkt patat eten !

Stuur de oplossing op vóór 1 juni en wel naar:

Joop Sijm, Vergierdeweg 38 te Haarlem of geef het aan iemand
mee; die zorgt wel dat het op zijn plaats komt !

Bij meerdere goede oplossingen wordt door het bestuur de
winnar getrokken.

Wat moet je doen ? Wij hebben in dit verslag zomaar wille-
keurige namen afgekort. Zoek die op en geef de volledige
namen door.

"Beste sportvrienden, vriendinnen en medewerkers van Rapido'82,

het Paaseieren zoeken is achter de rug. Rond de kantine in
Spaarnwoude werden weer honderden blokjes hout verspreid.
Voor elk bruin blokje kreeg je 1 ei en voor elk wit blokje
3 eieren. Door het mooie weer was er veel belangstelling.
Mijn cog viel op 'n Heren I speler J.K.A. Met kind liep hij
tussen de bosjes te zoeken naar de houtblokjes. Ik kwam ook
H.v.d.B. tegen die veel werk verzet in het bestuur om het
financieel allemaal rond te krijgen.
Ook zag ik een meneer met pijp J.S. die het de laatste jaren
wegens gezondheids redenen een beetje rustig aan moet doen,
maar daar wil hij niets van weten. Hij blijft actief.

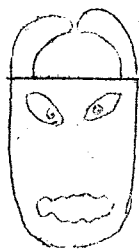
'n Zekere M.M. en E.K. gingen in het koude water zwemmen !

30 April Koninginnedag. Onder leiding van C.M. werd het een
groot succes. 248 Deelnemers deden er aan mee. Ik miste dit
jaar wel T.E. als fietser, maar hij was wel aanwezig in
Noordervreugd. Van P.S. kreeg ik een heerlijk kopje koffie
gratis. De medailles werden uitgereikt door T.S. en T.W.

Rommelmarkt 5 mei. Om 8.30 uur kwam G.S. met z'n wagen vol
spullen aanrijden. Met man en macht werd alles opgesteld.
De jeugdige M.M. en M.S. hielpen hard mee. De beste ver-
koopster vond ik G.B. Ze smeerde de mensen van alles aan.
In een boerenkiel stond B.S. de spullen te verkopen, compleet
met pet. O.v.B. stond weer bij de kleding, maar dat liep niet
zo best als andere jaren. Laat op de ochtend brachten ook
H.R. en G.R. een bezoek aan de rommelmarkt. De kleine M.K.,
een bezig meisje, liet niet met zich dollen. Ze was er overal
als de kippen bij. Haar standje liep goed. W.v.D., D.v.D. en
J.S. telden het geld. De opbrengst was hoger dan vorig jaar,
dus een geslaagde rommelmarkt"!!

Dit was de opdracht. Doen jullie mee ?????

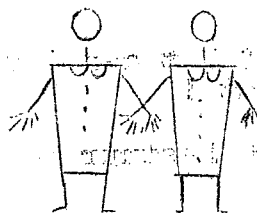
H E T S T A A T I N D E S T E R R E N .



Stier

21-4 t/m 20-5

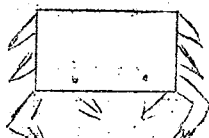
Het wordt een goede maand.
Vooral op sportief gebied zult u succesvol zijn.
Aan het einde van de maand veel gezelligheid.



Tweelingen

21-5 t/m 20-6

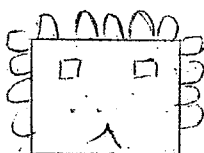
Voor hen die veel organisatorisch werk doen wordt het een drukke week, waarin de resultaten optimaal zijn.
U kunt veel waardering verwachten voor uw werk.



Kreeft

21-6 t/m 20-7

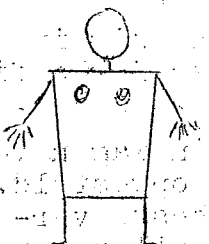
Er wordt veel doorzettingsvermogen van u gevraagd, want de Kreeften krijgen het in de komende dagen verre van gemakkelijk.
Maak de balans eens op van de laatste weken.



Leeuw

21-7 t/m 20-8

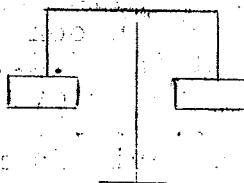
U doet er goed aan wat werk uit handen te geven. Dan kan je wat meer aandacht geven aan huiselijke problemen, want het is nog altijd:
Oost-West, thuis best.



Maagd

21-8 t/m 20-9

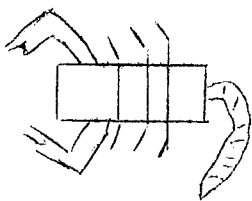
Wij kunnen de bezige hulpzoekende maagden helaas geen hulp bieden, maar er zijn toch leuke aanbiedingen in 't verschiets.
Achter de wolken schijnt de zon.
Ergens wordt er druk aan gewerkt.



Weegschaal

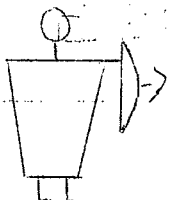
21-9 t/m 20-10

Trakteer u zelf op een gezellig avondje uit.
Goede resultaten na een bepaald gesprek zijn voor u een reden om de komende dagen hard te trainen.



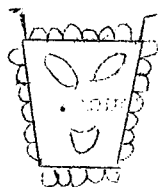
Schorpioen 21-10 t/m 20-11

U kunt wel eens iemand in vertrouwen nemen om over problemen te praten. Het zal u niet alleen opluchten, maar u kunt ook hulp verwachten.



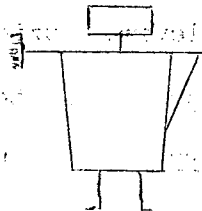
Boogschutter 21-11 t/m 20-12

U moet begrip tonen voor de wensen van andere mensen. Niet steeds proberen je eigen wensen door te drijven. Er is geen reden tot klagen, een meevalertje wacht u.



Steenbok 21-12 t/m 20-1

Ga in uw vrije tijd eens iets anders doen dan u gewend bent. Pak de fiets in plaats van de auto. Het zal u goed bevallen. Voer een zuinig beleid.



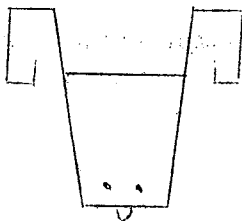
Waterman 21-1 t/m 20-2

Ga niet bij de pakken neer zitten. Wat de ene dag niet lukt, lukt de andere dag wel. Uw prestaties mogen over het algemeen gezien worden.



Vissen 21-2 t/m 20-3

Er zijn Vissen waarvoor deze maand geen gunstige sterren staan, maar na regen komt zonneschijn. Het loopt allemaal beter af dan men u heeft voorspeld.



Ram 21-3 t/m 20-4

Trainen en nog eens trainen. Motto van de maand. Goede resultaten blijven dan niet uit.

JEUGD - COMMISSIE

Beste leden,

Op woensdag 4 juli a.s. organiseert de jeugdcommissie in samenwerking met de activiteitencommissie en de kantinecommissie,

een " Barbeque " in de "Kantine te Spaarnwoude.

Wij hopen dat U allen in grote getale zult komen.

De kosten bedragen F 14,75 per persoon.

Voor deelname aan dit grootse evenement, waar zelfs levende muziek

gespeeld wordt, kunt U zich opgeven bij,

Joop Sijm tel. 370527

Ron Phaff " 274288

Babette van Loom " 371255

Erik Breems " 263926

Karin Rookhuiszen tel. 331018

Probeer U deze dag alvast vrij te houden en indien U wilt deelnemen aan de "Barbeque" zo snel mogelijk te reserveren.

Het FEEST begint om 18.30 uur, de dranktarieven zullen worden verlaagd en afhankelijk van het aantal deelnemers zullen consumptiebonnen worden uitgerijkt.

"DE JEUGDCOMMISSIE"

UITVINDERS EN ANDERE BEROEMDHEDEN.

Klaar Over (1915-1950) bedacht in 1938 het systeem om met groepen kinderen de straat over te steken. Liep in de oorlog verscheidene keren over en wilde in 1945 weer gelijk oversteken. Helaas kreeg ze al snel het heen en weer en weldra was Klaar af.

Nico & Tine, berucht duo uit de 17e eeuw, aan wie de massale tabaksverslaving kan worden toegeschreven. Proefpersoon was hun broer Maarten, aan wie ze de pijp gaven. Voordat hij er tabak van had, was hij al de pijp uit. Uiteindelijk werd Nico de sigaar en Tine nogal teergevoelig. Beiden liggen in Assen begraven.

Cor du Roy vestigde fabrieken te Grootebroek en Lutjebroek. Net toen hij dacht op ribfluweel te zitten, kreeg hij een proces aan zijn broek van zijn vrouw, die niet langer naar zijn pijpen wilde dansen. Na hun scheiding in 1962 begon Jean voor zichzelf in spijkerbroeken. Hoewel Cor nog steeds denkt dat ze wel door de knieën zal gaan, weet ze jaarlijks enorme aantallen broeken te slijten.

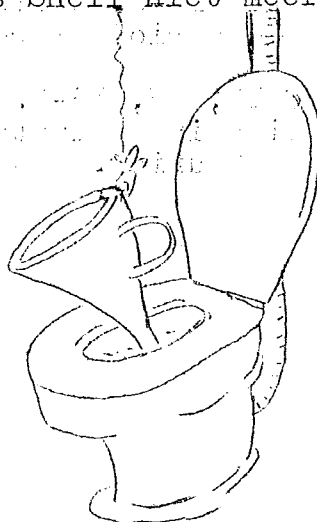
W-C-Bril. Dank zij hem zijn tegenwoordig alle toiletten bril-dragend. Met zijn uitvinding trok hij het hele land door. Behalve de standaardbril ontwierp hij ook de leesbril en voor mensen met een toilet raam op het zuiden, de zonnebril.

Jo de Koek, bafaamd Belgische koekenbakker, die volledig door zijn werk in beslag genomen werd. Geruchten dat zijn koek-recepten gestolen zouden zijn, bestempelde hij als "kletskoek". "Mijn klanten krijgen steeds koekjes van eigen deeg", zo be-toogde hij. Na zijn huwelijk met Marga-Rine werd de kwaliteit van zijn koeken helaas aanmerkelijk minder en na zijn dood liet hij haar met de brokken zitten.

Ben Zine zette het werk van Aarten Peter Olie voort en wist hun motorbrandstof sterk te verbeteren. Hoewel hij uit een goed milieu kwam, deed hij er alles aan om met zijn uitlatingen veel te verpesten. Stond bekend als licht ontvlambaar en pompeus type en achtte zichzelf nogal super. Hij wekte algemene verontwaardiging met zijn uitspraak: "Geinig dat ik verontreinig". Helaas ging hij op latere leeftijd motorisch sterk achteruit. Toen hij ook nog aan loodvergiftiging bleek te lijden, hielp zelfs Shell niet meer.

"VOOR EEN SPATVRIJ TOILET"

Heren,
niet op de bril,
maar in de
trechter!!



Ik vond een versje van Toon Hermans, dat leek me net
wat voor de clubkrant.

Conny.

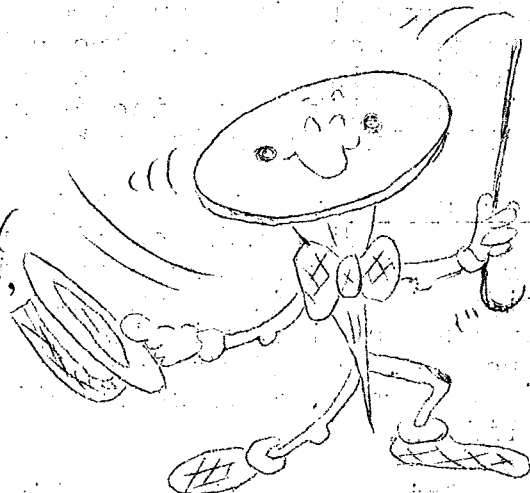
"GEWOON DOEN".

Op zekere dag liep je voor gek
als je nog een dasje droeg.

Dat was ineens te deftig
en niet gewoon genoeg.

Nu komt het dasje toch terug
ik zie alweer pochètjes
en zelfs een glimlach hier en daar,
want opgeruimd staat netjes.

Ik weet niet wat er komen gaat
en wat we nog verzinnen,
maar één ding weet ik zeker wèl
"gewoon doen" zit van binnen.



W A T E R

P O L O

Rapido Aspiranten II B

Zaterdag 31 maart moesten we poloën tegen de Stern, waar we
al een keer met 19-0 van gewonnen hadden in het Sportfondsen-
bad in Haarlem.

Zouden we vandaag er nu dan eindelijk 20 doelpunten maken,
waar we steeds maar voor vechten?

Nou, de wedstrijd begon al goed, voor dat je het wist was
het al raak. 1-0 Robbie, even later Rogier, Martin en ik,
4-0 eerste periode. De tweede periode ging het wat rustiger,
toen heb ik er 3 gescoord, dus 7-0.

De derde periode leek het erop dat wij de 20 zouden halen,
want wij maakten 7 doelpunten. Marco 8-0, ik 9-0, Marco 10-0,
Robbie 11-0, Martin 12-0, Niels 13-0 en Martin maakte er 14-0
van. Maar in de 4e periode waren wij te haastig en dus werden
het er 4.

Ik 15-0 en Marco 16, 17, 18-0. Dus toch geen twintig.

Wie weet, misschien in de laatste wedstrijd tegen St. Pancras
op 14 april in de Reuring.

René.

"VAN ACHTER DE BAR GEZIEN".

Na de nieuwjaarsduik is er in de maand Januari weer niet veel gebruik gemaakt van ons clubhuis. Alleen de klaverjassers zijn er geweest om hun kaartconditie op peil te houden.

In de maand Februari: weer éénmaal klaverjassen. Zowaar ook nog een kleine bestuursvergadering. Vanaf 14 februari waren er 12 weken op de Dinsdagavonden een ABO cursus. Deze was op 1 mei afgelopen.

In Maart, zoals gepland, kwamen alleen de klaverjassers op hun vaste vrijdagavond. Gelukkig nog 2 data in deze maand voor de vereniging. Er werd een polo-film vertoond; 's avonds voor de heren en 's middags voor de jeugd.

April gaf iets meer leven in het clubhuis. De laatste klaverjasavond was de opkomst minimaal.

Half april; eindelijk iets om te onthouden: Jaarvergadering; redelijk bezet. Misschien was 10% aanwezig van ons ledental, toch een groots iets.

In deze maand ook nog een feestelijk avondje van een onzer leden met zijn klasgenoten. Dit was wat je noemt echt een gezellige avond met muziek en dans. Geen kattenkwaad of vandalisme. Zo mogen er meerdere zijn en voor velen een voorbeeld hoe het ook kan.

Op de laatste vrijdag van deze maand was er een video-film van de zwemsters en zwemmers. Deze was door hunzelf opgenomen in de Planeet. Zij hadden ook gezorgd voor een paar tekenfilms, welke erg goed aansloegen bij de jeugd en niet alleen bij hen, want de nieuw gevormde Jeugdkommissie wilde wel langer blijven kijken, maar de tijd was om.

Dit was het eerste optreden van de Jeugdkommissie. Proficiat!!

Zoals jullie kunnen zien was de laatste maand iets meer bezet dan de 3 maanden ervoor.

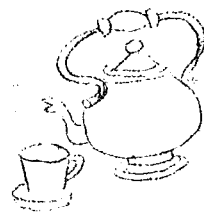
De nieuwe Jeugdkommissie wens ik vanaf deze plaats veel geluk en medewerking toe. Van de overige leden van de vereniging vraag ik dan ook om hun bij het organiseren van evenementen en andere werkzaamheden om volle medewerking.

Dit was dan eindelijk weer eens een stukje van achter de bar. Graag zou ik deze meer willen schrijven, maar tot op heden vonden er geen belangrijke evenementen of gebeurtenissen in ons clubhuis plaats, zodat er dan ook niets te schrijven viel.

Met de hartelijke groeten en tot ziens,

vóór de bar
van achter de bar,

D.Spaans

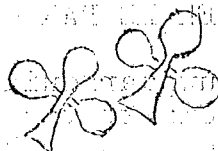


U kunt mij bellen voor de reservering van het clubhuis:

02507 - 12498



K L A V E R J A S S E N



Vrijdag 6 april j.l. vond de laatste klaverjasavond van dit seizoen plaats. Deze avond ging het erom spannen wie, na optelling van de vijf best behaalde scores, als eerste uit de bus zou komen.

Helaas was de opkomst niet overweldigend, of liever gezegd: teleurstellend. Slechts 26 mensen waren naar het clubhuis gekomen om te klaverjassen. Misschien valt daar volgend seizoen verandering in te brengen.

Ondanks het geringe aantal aanwezigen werd toch enthousiast het klaverjasspel beoefend.

Joop Sijm wist deze avond als eerste te eindigen met 5.359 punten en koos een doos bonbons als prijs. Tweede werd Agnes van der Lee met 5.196 punten. Zij mocht een mooie pan in ontvangst nemen. De heer Van Duijn behaalde de derde prijs met 5.156 punten en hem viel een autoset ten deel. De poedelprijs was deze avond voor Joop Schenk met 3.656 punten, hetgeen hem een kaarsje opleverde.

De deze avond behaalde scores hadden ook veranderingen in de totaalstand tot gevolg.

Mevrouw v.d. Bos viel de eer ten deel de eerste prijs in ontvangst te nemen. Haar keuze viel op een grote witte naaibox. Als tweede eindigde de heer Van Duijn, die deze avond dus zijn tweede prijs kon innen. Deze keer werd het een föhn met toebehoren. De derde plaats in de totaalstand werd door Rein Schenk ingenomen. Hij mocht een barbecue mee naar huis nemen. Vierde werd Joop Sijm, die deze avond ook twee prijzen opstreek; naast de bonbons ook nog een fles wijn. Gezien de eveneens gewonnen fles wijn in de loterij, mag verwacht worden dat het bij hem thuis een drank- en vreetfestijn wordt. Atie Melein, die graag in aanmerking wilde komen voor de avondpoedelprijs, werd toch nog bedacht. Zij kreeg een glazen set voor het feit dat zij onderaan in de totaalstand wist te eindigen.

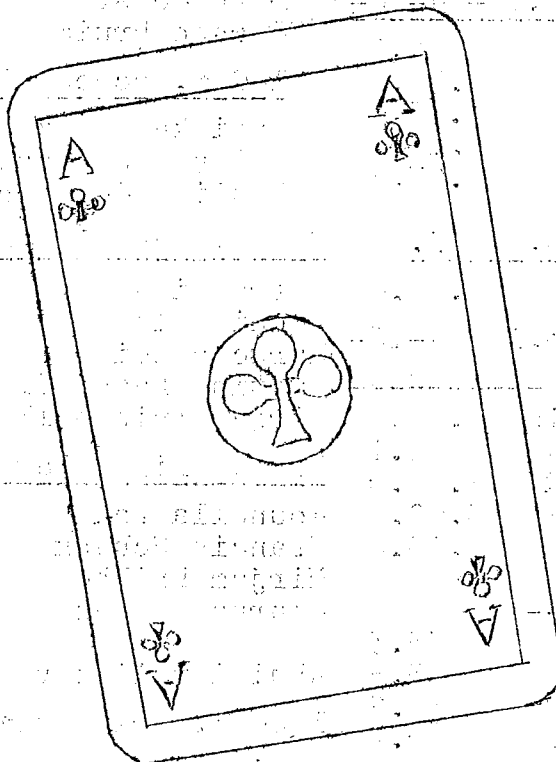
Om u een overzicht te geven als hoeveelste u geëindigd bent, volgt hieronder de (eind)stand:

	<u>Totaal</u> <u>na 5 rondes</u>	<u>6e ronde</u>	<u>Totaal</u> <u>na 6 rondes</u>
1. mevrouw v.d. Bos	21.141	4.801	25.942 pnt.
2. de heer Van Duijn	25.358	5.156	25.819 "
3. Rein Schenk	24.941	4.008	25.267 "
4. Joop Sijm	23.140	5.359	24.721 "

	<u>Totaal</u>		<u>Totaal</u>
	<u>na 5 rondes</u>	<u>6e ronde</u>	<u>na 6 rondes</u>
5. de heer Beere	24.117	4.706	24.447 pnt.
6. Joop Schenk	24.399	3.656	24.399 pnt.
7. Bram Schenk	23.525	4.538	24.286 pnt.
8. Hans van den Booren	23.566	4.307	23.942 pnt.
9. mevrouw Peek	23.510	4.505	23.641 pnt.
10. mevrouw Kerkhoff	23.206	3.988	23.206 pnt.
11. Jan Nijemanting	22.010	4.838	23.007 pnt.
12. Yvonne Pennarts	22.803	4.366	23.005 pnt.
13. Marijke Schenk-Zwart	18.494	4.334	22.828 pnt.
14. de heer Pruim	22.810	-	22.810 pnt.
15. Marijke Schenk	22.304	4.385	22.804 pnt.
16. de heer PEEK	22.248	-	22.248 pnt.
17. mevrouw Van Straaten	21.518	4.470	22.152 pnt.
18. Ria Blokland	21.467	4.728	22.149 pnt.
19. Pauline v.d. Booren	17.041	5.085	22.126 pnt.
20. mevrouw Van Duijn	21.401	3.927	22.044 pnt.
21. mevrouw Beere	21.876	-	21.876 pnt.
22. mevrouw Pennarts	21.839	-	21.839 pnt.
23. Rob Spaans	21.365	3.972	21.692 pnt.
24. Frans Bouwmeester	20.755	4.765	21.603 pnt.
25. de heer v.d. Bos	16.442	4.700	21.142 pnt.
26. de heer Van Zwieten	15.940	4.496	20.436 pnt.
27. Atie Melein	20.181	3.736	20.181 pnt.

Ten slotte wil ik degenen die in dit seizoen een prijs(je) voor de loterij hebben meegebracht hartelijk bedanken. De loterijtafel kreeg hierdoor een rijker aanzien.

Dank aan alle vaste klaverjassers voor hun aanwezigheid en tot volgend jaar!



Hanny

Uitslagen Limietwedstrijden van 8-4-1984 in Bussum.

400 m. vrije slag dames

Babette v.Loon 4.38.0
Yvonne Straathof 4.56.6
Sandy Schenk PR 5.34.2

100 m. rugs slag dames

Yvonne Straathof 1.19.3

100 m. vlinderslag dames

Sandy Schenk 1.27.2
Annemieke v.Duyn WR 1.37.2
50 m. baan

Uitslagen Nationale wedstrijden van 8-4-1984 in Wormerveer.

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

Mariska Janszen PR 1.50.9
Pauline Joosten III PR 1.39.5
Selma Wassenaar 1.47.7

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

Ferry Bogaart III PR 1.25.7

100 m. schools slag m.o. 12-14-16 j.

Petra Wiessner PR 1.50.2
Martine Paap PR 1.41.0
Mirjam Knibbe II 1.25.6

100 m. schools slag j.o. 12-14-16

Frank Pruyn III PR 1.30.1
Niels Rookhuiszen 1.35.7
Mark Joosten 1.37.3
Remco Edam 1.35.2
René Nijemanting I PR 1.24.8
Rogier Groen II PR 1.30.0

800 m. vrije slag m.o. 12-14-16-d

Francis Schenk 400 m. PR 5.20.5
800 m. I 10.50.9
Journalda Lak I PR 10.12.2

1500 m. vrije slag j.o. 14-h

Marcel Boer 800m PRV 9.13.1
1500 m. II PR 17.43.1
Eric Meleïn 800 m PR 9.12.1
1500 m I 17.17.1

100 m. vrije slag j.o. 12-14-16-h

Niels Rookhuiszen II PR 1.09.6
Frank Pruyn III PR 1.10.9
Dennis Rijnbeek II PR 1.14.4
Rogier Groen I PR 1.04.9
Robin Boer II PR 1.04.1
Mark Joosten I 1.11.4
Jeroen Pruim I PR 59.7

100 m. vrije slag m.o. 12-14-16-d

Leonie Kluwen II PR 1.24.0
Jounella Lak III 1.25.0
Marscha Smid PR 1.15.0
Francis Schenk II PR 1.12.0
Mirjam Knibbe II 1.07.6

100 m. schools slag m.o. 10 j.

Mariska Janszen 2.18.8
Selma Wassenaar 2.03.0
Pauline Joosten PR 2.06.3

100 m. schools slag j.o. 10 j.

Ferry Bogaart. III PR 1.54.4

200 m. schools slag j.o. 12-14-16-h

Dennis Rijnbeek dis 3.25.9
Robin Boer II PR 3.11.1
Jeroen Pruim I PR 2.51.9
René Nijemanting I PR 3.00.3
Remco Edam III b 3.19.0

200 m. schools slag m.o. 12-14-16-d

Petra Wiessner PRV 3.53.4
Leonie Kluwen PRV 3.48.7
Marscha Smid PRV 3.40.4
Martine Paap II PRV 3.40.8
Mirjam Knibbe II 3.09.3

50 m. vrije slag heren

Niels Rookhuiszen PR 33.3
Remco Edam 33.6
Robin Boer PR 30.2
René Nijemanting PR 29.8
Jeroen Pruim II PR 27.4
Rogier Groen 30.2

50 m. vrije slag dames

Jounella Lak PR 37.6
Francis Schenk PR 33.3
Mirjam Knibbe 32.3
Journalda Lak II b 30.5

Abuisievelijk vergeten te vermelden:

1500 m. vrije slag heren 14-3-84

Robin Boer PRV 19.01.4

Uitslagen MacDonald wedstrijden van 8-4-1984 in de Planeet.

50 m. vrije slag m 72/73

Tânjá v.d.Booren III 47.4

50 m. vrije slag m 68/69

Melinda Gouberg 45.5

Laura Steenbeek 50.0

100 m. vrije slag j 72/73

Erwin Huyer PR 1.27.4

Martin Straathof PR 1.14.1

100 m. vrije slag m 68/69

Petra Grothe 1.28.0

Miranda Alders PR 1.13.3

100 m. vrije slag j 68/69

Frank Joosten 1.19.3

Charles Burdorf PR 1.12.1

Eddy Hanenberg PR 1.07.3

50 m. vrije slag j 72/73

Mathijs v.Leeuwen III 55.4

100 m. vrije slag m 72/73

Simone Lindström 1.56.2

Marina Looy PR 1.37.0

Suzanne Doesburg Smits 1.36.4

Simona Looy 1.30.9

Miranda Knibbe PR 1.22.8

100 m. vrije slag j 70/71

Martin v.Zwieten 1.31.4

Eric Bulters PR 1.20.1

Yaron Abraham PR 1.22.9

Marco v.d.Pol PR 1.24.3

Robbie Bruins PR 1.16.6

Sander Wiessner 1.22.2

100 m. vrije slag j 67 of eerder

Erwin v.Egmond PR 1.13.4

Huib Joosten PR 1.07.9

Ron Phaff 58.9

Uitslagen Speedo wedstrijden van 15-4-1984 in Volendam.

200 m. vlinderslag m 73

Suzanne Doesburg

Smits dis 3.43.7

Petra Wiessner PR 3.27.2

Leonie Kluwen dis 3.37.1

Marina Looy PR 3.42.8

Martine Paap PR 3.27.1

100 m. vrije slag j 74

Roald Kleist III PR 1.24.1

100 m. vlinderslag j 72

Mark Joosten PR 1.27.7

Martin Straathof 1.51.2

100 m. rugslag m 71

Maaïke v.Meningen PR 1.45.2

Marscha Smid 1.32.0

Journalda Lak II PR 1.14.6 b

100 m. rugslag m 73

Leonie Kluwen PR 1.44.1

Martine Paap PR 1.42.5

Suzanne Doesburg

Smits PR 1.45.2

Petra Wiessner 1.39.1

Marina Looy dis 1.38.5

100 m. rugslag m 75/76

Selma Wassenaar PR 1.54.6

50 m. vlinderslag j 75/76

Ferry Bogaart I PR 55.2

100 m. schoolslag m 74

Pauline Joosten PR 2.03.4

100 m. schoolslag m 72

Miranda Knibbe PR 1.54.8

Janita Rookhuiszen PR 1.48.7

Sandy Schenk PR 1.41.7

Simona Looy PR 1.37.9

100 m. vrije slag j 71

Yaron Abraham PR 1.21.3

Robbie Bruins 1.17.3

Remco Edam 1.12.5

100 m. schoolslag j 73

Erwin Huyer PR 1.45.6

Uitslagen vierkamp van 15-4-1984 in de Planeet.

100 m wisselslag dames

Petra Grothe PRV 1.34.3
Marjolein Phaff I PR 1.09.1
Diane Smid II 1.14.1
Karin Rookhuiszen III 1.15.5

100 m. vlinderslag m.o. 14 j.

Mirjam Knibbe III PR 1.19.0

50 m. vrije slag j.o. 10 j.

Niels Terrol PRV 1.49.0

100 m. rugslag m.o. 16 j.

Miranda Alders PR 1.25.8
Francis Schenk PR 1.23.3
Yvonne Straathof 1.20.9
Babette v.Loos I PR 1.09.2

100 m. wisselslag j.o. 16 j.

Marco v.d.Pol PRV 1.35.7
Eric Bulters dis 1.34.5
Frank Joosten III PR 1.29.1
Charles Burdorf II 1.24.5

50 m. rugslag m.o. 10 j.

Mariska Janszen PR 59.9

50 m. rugslag j.o. 10 j.

Niels Terrol dis 1.03.8

100 m. wisselslag m.o. 16 j.

Miranda Alders PRV 1.24.2
Francis Schenk PR 1.22.1
Babette v.Loos I PR 1.12.7

4x 50 m. vrije slag est. dames

Diane Smid
Karin Rookhuiszen
Babette v.Loos
Marjolein Phaff I 2.01.3

4x 50 m. vrije slag est. heren

Marcel Boer
Eric Melein
Jeroen Pruim
Robin Boer I 1.52.0

100 m. rugslag j.o. 16 j.

Robin Boer III PR 1.10.1
Charles Burdorf PR 1.29.2
Eddy Hanenberg PR 1.19.9
Jeroen Pruim III 1.11.4

50 m. vrije slag m.o. 10 j.

Mariska Janszen PR 50.7

100 m. vrije slag heren

Robin Boer PR 1.03.8
Eric Melein 1.01.5
Marcel Boer I 57.4
Jeroen Pruim II PR 59.0

100 m. vlinderslag j.o. 14 j.

Niels Rookhuiszen I 1.25.5

100 m. vrije slag dames

Karin Rookhuiszen PR 1.06.1
Babette v.Loos II PR 1.01.6 b
Marjolein Phaff I 1.01.6 a
Diane Smid 1.08.2

100 m. vrije slag m.o. 14 j.

Mirjam Knibbe II 1.06.8
Yvonne Straathof PR 1.07.5 b

100 m. wisselslag heren

Eddy Hanenberg PR 1.16.7
Eric Melein II PR 1.09.1
Marcel Boer I 1.08.3

100 m. vrije slag j.o. 14 j.

Niels Rookhuiszen I 1.11.5

100 m. vrije slag m.o. 12 j.

Bianca Janszen PR 1.41.4
Simone Lindström PRV 1.51.6

4x 50 m. vrije slag est. dames

Yvonne Straathof
Francis Schenk
Miranda Alders
Mirjam Knibbe III 2.11.2

Uitslagen Kringwedstrijden van 29-4-1984 in Groenendaal.

<u>100 m. rugslag dames</u>	<u>200 m. vlinderslag dames</u>
Journalda Lak 1.15.1	Babette v. Loon PR 2.37.2

Uitslagen Kringwedstrijden van 30-4-1984 in de Duinpan.

<u>200 m. vrij slag heren</u>	<u>200 m. rugslag heren</u>
Robin Boer PR 2.17.7	Robin Boer 2.38.4

<u>200 m. rugslag dames</u>	<u>100 m. vlinderslag dames</u>
Yvonne Straathof 2.43.4	Journalda Lak 1.15.6

<u>100 m. vrije slag dames</u>
Journalda Lak PR 1.04.2

Uitslagen Kringwedstrijden van 30-4-1984 in het Sloterparkbad.

<u>200 m. vrije slag heren</u>	<u>200 m. schoolslag heren</u>
Marcel Boer 2.09.4	Ron Phaff dis 2.43.2

<u>100 m. schoolslag dames</u>	<u>100 m. vlinderslag dames</u>
Marjolein Phaff 1.21.7	Marjolein Phaff 1.10.5

Uitslagen Kring Limietwedstrijden van 6-5-1984 in Beverwijk.

<u>200 m. vlinderslag dames</u>	<u>100 m. schoolslag dames</u>
Journalda Lak I 2.56.6	Mirjam Knibbe dis 1.30.2
	Karin Rookhuiszen I 1.25.6
	Annemieke v. Duyn N.K. 1.43.9
	W.K.

<u>100 m. schoolslag heren</u>	<u>200 m. rugslag dames</u>
Mark Joosten 1.40.9	Yvonne Straathof III 2.48.7
Dennis Rijnbeek 1.39.0	Diane Smid II 2.45.3
René Nijemanting 1.30.4	
Jeroen Pruim I 1.26.0	
Koen Lucas 1.21.8	

<u>100 m. vrije slag j.o. 10 j.</u>	<u>200 m. rugslag heren</u>
Roald Kleist PR 1.23.7	René Nijemanting 2.42.8
Ferry Bogaart 1.26.6	Robin Boer 2.37.9

<u>100 m. vrije slag heren</u>	<u>100 m. vrije slag dames</u>
Dennis Rijnbeek 1.17.1	Sandy Schenk 1.16.2
Martin Straathof 1.15.2	Zandra Overdijk 1.13.5
Mark Joosten II 1.13.6	Yvonne Straathof 1.10.0
Rogier Groen 1.07.0	Mirjam Knibbe III 1.09.2
Robin Boer 1.06.5	Journalda Lak I 1.05.9
Koen Lucas 1.03.7	Annemieke v. Duyn N.K. 1.24.2
Jeroen Pruim 1.03.8	W.K.
Marcel Boer 59.5	

Bovenstaande wedstrijd werd per jaargang verzwommen.

Nieuwe clubrecords vanaf 8-4 t/m 15-4-1984.

<u>Jongens onder de 10 jaar.</u>	<u>Datum.</u>	<u>Tijd.</u>
100 m. vrije slag Roald Kleist	15-4-84	1.24.1

<u>Jongens onder de 14 jaar.</u>		
100 m. schoolslag René Nijemanting	8-4-84	1.24.8
200 m. schoolslag René Nijemanting	8-4-84	3.00.3

<u>Jongens onder de 16 jaar.</u>		
100 m. rugslag Robin Boer	15-4-84	1.10.1

<u>Heren.</u>		
800 m. vrije slag Eric Melein	8-4-84	9.12.1

<u>Meisjes onder de 16 jaar.</u>		
100 m. rugslag Babette v.Loon	15-4-84	1.09.2
100 m. vrije slag Babette v.Loon	11-3-84	1.02.7
100 m. vrije slag Babette v.Loon	15-4-84	1.01.6

<u>Dames.</u>		
100 m. rugslag Babette v.Loon	15-4-84	1.09.2
100 m. wisselslag Marjolein Phaff	15-4-84	1.09.1

BESTUURSMEEDEDELINGEN:

De volgende leden van Rapido'82 zijn op 7 april 1984 geslaagd voor het examen tijdwaarne(e)m(st)er.

N.Overdijk, R.Phaff, D.Rookhuiszen, Mevr.M.Rookhuiszen-van Elsdonk, A.Schenk, Mevr. M.Schenk-Terhorst, Mej. D.Smid, Mevr.H.Blokland, Mevr.T.H.Boer-v.d.Wart, E.P.Breems, O.M.Lak en J.C.K.Lucas.

SPORTFONDSENBAD HAARLEM

Met ingang van 16 mei a.s. vervallen alle uren in het Sportfonsenbad aan het Frederikspark.

SPORTFONDSENBAD SCHALKWIJK

De laatste les is op 6 juli. 31 Augustus is de eerste les na de vakantie.

DE PLANEET

per 15 mei vervallen de volgende uren:

donderdag	19.45 - 23.00 uur
zaterdag	6.30 - 8.00 uur
dinsdag	21.30 - 23.00 uur
zondag	19.30 - 21.30 uur

De overige uren vervallen per 15 juli.

Bestuur.

Theo Edam Soerabajastraat 9 2022 RX Haarlem 023-390206/319569		voorzitter
Wil Doesburg Smits Zwitserlandstraat 92 Haarlem 023- 331266		secretaris
Hans v.d. Booren de Ruyterplein 10 2014 AS Haarlem 023-245447		penningmeester
Orlando Lak Coltermanstraat 2 2013 BB Haarlem 023-311266		2e penningmeester
Gerard Melein Caninefatenstraat 24 2025 CC Haarlem 023-381392		lid
Erik Schouten Verspronckweg 78 2023- BM Haarlem 023-271606		polosecretariaat
Henk Rookhuiszen Twickel 9 2036 CA Haarlem 023-331018		voorzitter zwemcommissie
Comny Smid Rossinistraat 79 1962 PB Heemskerk 02510-30868		Zwemsecretariaat
Henk Rookhuiszen Ab de Geus Cees Cluisstra	023-337171 023-254878	elementair Planeet " " " Schalkwijk " " " Schalkwijk
Ids Gobes Gè Wildschut Ok van Batenburg Gè Straathof Coby Straathof Marjan Phaff	023-377795 023-254697 023-3316098 " " 023-274288	Trainers
Piet de Zwarte 01853-1990	01853-1990	Polotrainer
Joop Sijm Vergierdeweg 38 Haarlem	023-370527	Aktiviteiten
	Giro Rapido'82	5285375

1. Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of various factors on the performance of the system. The study is organized as follows: Section 2 describes the system architecture, Section 3 discusses the experimental setup, Section 4 presents the results, and Section 5 concludes the study.

2. System Architecture

The system architecture is shown in Figure 1. It consists of a client and a server. The client is responsible for sending requests to the server, and the server is responsible for processing these requests and returning the results to the client.

3. Experimental Setup

The experiments were conducted on a Windows 10 machine with a 4-core processor and 8 GB of RAM. The server was implemented using a Java-based framework, and the client was implemented using a C++-based framework.

4. Results

The results of the experiments are shown in Table 1. The table shows the execution time of the system for different input sizes. The execution time increases as the input size increases, but the increase is not linear.

5. Conclusion

The study has shown that the system can handle a large number of requests efficiently. The results of the experiments indicate that the system is scalable and can be used in a variety of applications.

6. Acknowledgments

The authors would like to thank the following people for their assistance in the study: [Name], [Name], and [Name].

7. References

[1] [Author], "Title of the reference," [Journal], [Year].

8. Appendix

The appendix contains the source code of the system, which is available at [URL].

9. Contact Information

For more information, please contact [Name] at [Email Address].

10. License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. For more information, see <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

11. Footer

Page 1 of 1

12. Page Number

Page 1 of 1

13. Page Number