



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

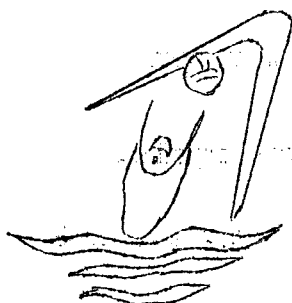
VOORHEEN DE WATERRAT - VOORHEEN NJORD - SPORT

officieel orgaan van de

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

opgericht: 31-8-1982

mei 1985



Rapido-sport verschijnt 1x per maand.

redactie adressen:

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

Kopy inleveren voor donderdag 30 MEI.

ATTENTIE

Ouders en leden opgelet:

Op 31 mei a.s. wordt er een gezellige dansavond georganiseerd.
Op deze avond zal gepaste muziek worden gedraaid van
rock and rol tot disco, en nog veel meer.
Iedereen komt aan zijn trekken!!!!

Er zal tevens een loterij worden gehouden, en er zijn
hapjes aanwezig.

De entree is vastgesteld op f 2,50 dit is inclusief een lot
en enkele hapjes.

De avond begint op 20.30 uur in het klubhuis aan het
Badmintonpad.

TOT ZIENS OP 31 MEI.

DE JEUGDCOMMISSIE.

ATTENTIE

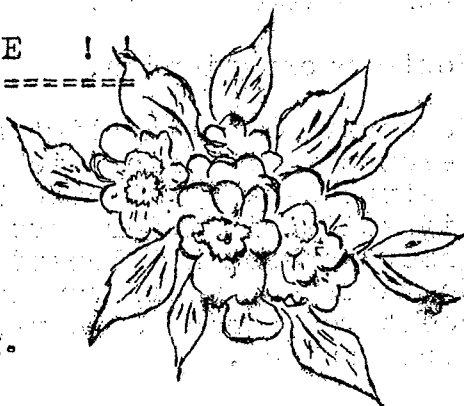
C L U B

Jolanda ter Metz.

15-19 2e zomer-zweminstuifweek voor kinderen (in en rondom het zwembad).

HOERA, HOOFDKLASSE !!

=====



Een hele bus ging mee
naar B.Z. & P.C.

want onze Polo-heren
die moesten promoveren.

Rapido was op weg omhoog
vandaar dat heel de club mee toog.

't was lachen, gieren, brullen
toen we 't bad daar moesten vullen.

De hoofdtribune, zonder net,
was voor ons, gasten, uitgezet
en ook de hitte was geen straf,
want we koelden steeds weer heerlijk af.

De ballen vlogen om je oren
en horen en zien dat ging verloren.

Rapido was weer op zijn best
met toeters, bellen en de rest.

De strijd, die barstte hevig los
en Bodegraven werd de klos.

Het team van Piet was niet te stuiten
van achteren naar voren, van binnen naar buiten.

Met 6x raak stal Remco de show,
maar ook Jan gaf de punten niet kado.

Zijn kokend, ziek en koortsig bloed
gaf hem onversaagde moed.

De spanning steeg hierbij ten top
en een oorverdovend gejuich ging op
toen 't laatste fluitsein werd gegeven
en we allen onze armen heven.

De hoofdklasse, die is bereikt
en niemand die er nu nog zeikt.

Feest moest er nu worden gevierd
en met bloemen werd dat opgesierd.

Tot heel diep in de kleine uren
heeft dit festijn nog mogen duren.

Van mij mag Piet na al dit streven
wel in de adelstand worden verheven.

Gefeliciteerd jongens, het is te zot
en bedankt nog voor al het kijkgenot.

Trix Sijm.

"VAN DE VOORZITTER",

Beste Sportvrienden;

De Jaarvergadering ligt alweer achter ons, een redelijk bezette vergadering die prima is verlopen. Namens het bestuur dank ik al onze leden voor het gestelde vertrouwen. Wij zullen in ieder geval naar vermogen onze krachten inzetten voor het lopende jaar. Nogmaals een woord van dank aan een ieder die ons terzijde heeft gestaan om deze vereniging te leiden in wat voor vorm dan ook.

Heren I Kampioen van de 1e klasse en promotie naar de hoofdklasse; op dit moment zelfs de enige ploeg in Noord Holland die hoofdklasse gaat spelen. Een feit wat gevierd moet worden, wat dan ook gedaan is:

Op het moment dat dit stukje geschreven wordt, is er net de avond tevoren een feestavond geweest, waar onze huidige coach Piet de Zwarte werd uitgeluid en onze nieuwe trainer Fred Kransstauber heeft kennis gemaakt. Een en ander is natuurlijk een grandioze beloning voor een jaar eendrachtig samenwerken; een typisch Rapido jaar met ups en downs, veel spanningen, noem maar op.

In dat kader wil ik nogmaals de gelegenheid te baat nemen om een bijzonder mens extra te bedanken en hiermee bedoel ik Vic Kerkhoff. Een diplomaat, soms zelfs een tovenaars die in staat is om ontstekingen van bommen af te halen wanneer ze op scherp staan en ik kan u verzekeren dat er dit seizoen vele malen "bomalarm" geweest is, maar dat Vic erin geslaagd is alle "bommen" op tijd te demonteren. Dit door een enorm geduld en ongelofelijke mensenkennis. In de jaren dat ik het genoegen had met Vic te werken, is die bewondering voor zijn funktioneren alleen maar toegenomen. Vic, je bent een man waar onze vereniging niet buiten kan en ik hoop nog vele jaren met je te werken.

Als tegenstelling tot het bovenstaande is er de zorg die ontstaat door dit kampioenschap; de zorg voor onze toekomst, naast heren I geen enkele dames-of herenploeg kampioen, een feit dat de laatste jaren niet meer voorkwam.

Ik hoop dat onze nieuwe trainer Fred Kransstauber tezamen met onze gehele staf en natuurlijk de medewerking van onze leden zelf erin zal slagen om een goed jeugdplan tot uitvoering te brengen. Ik hoop in ieder geval op uw aller medewerking.

Een woord ook aan Hans Stocker, die de wens te kennen heeft gegeven te stoppen met waterpolo in Heren I. Hans, ik hoop dat je je draai gaat vinden in een ander team en waar mogelijk je enorme ervaring ten dienste stelt aan onze club.

Verder spreek ik de hoop uit dat een aantal verdienstelijke poloërs die wilden gaan stoppen met waterpolo, die beslissing zullen uitstellen om nog in ieder geval een periode van een aantal belangrijke jaren bij ons mee te maken. Heren, ik hoop dat u dit verzoek positief zult honoreren.

Lidstand.			
1.	Mevr.Kerkhoff	25221	pnt
2.	Dick Sohl	24509	pnt
3.	Nel Nijemanting	24090	pnt
4.	Stien v.Straaten	23756	pnt
5.	Ria Blokland	23717	pnt
6.	Wim v.Duyn	23528	pnt
7.	Bram Schenk	23251	pnt
8.	Marijke Schenk	23235	pnt
9.	Marijke Schenk-Zw	23202	pnt
10.	Hans v.d.Booren	23117	pnt
11.	Atie Melein	22967	pnt
12.	Hr.Verrijzer	22928	pnt
13.	Paulien v.d.Booren	22841	pnt
14.	Dien v.Duyn	22668	pnt
15.	Helga Sohl	22388	pnt
16.	Joop Schenk	22272	pnt
17.	Mevr.v.d.Bos	22254	pnt
18.	Hr.v.d.Bos	22201	pnt
19.	Rita v.d.Bos	22094	pnt
20.	Daan Rookhuiszen	21870	pnt
21.	Frans Bouwmeester	21708	pnt
22.	Rein Schenk	21401	pnt
23.	Joop Sijm	21283	pnt
24.	Mevr.Verrijzer	20225	pnt
25.	Jan Nijemanting	19276	pnt
26.	Leny Rookhuiszen	18534	pnt
27.	Mevr.v.d.Booren	16.455	pnt
28.	Truus Kooi	13432	pnt
29.	Greet Pennarts	9861	pnt
30.	Yvonne Pennarts	9323	pnt

WIJ FELICITEREN:

=====

mei

- 1 Jeroen Pruim
Oscar v.d.Hoorn
- 2 Theo Edam
Hans Joosten
- 3 A.F.Hesselman
- 4 Pauline Joosten
Patrick Beljaards
- 5 Hans Stocker
Leon v.d.Peet
Karen Doesburg Smits
- 8 Loes Wildschut, Niels Rookh.
- 11 Bas Terwijn
- 12 Robin Baks
- 13 Marina Looy
- 14 Ewoud Kraay
Remco Edam
Paulien v.d.Horst
- 15 Sandra v.Opijnen
- 16 Hans v.d.Booren
- 19 Laurens Zuiderveld
Rita v.d.Bos
- 20 Maarten Christiaans
- 21 Roy v.Veen
- 23 E.Steeman
- 24 Gerard Melein
Eric Melein
- 25 Fen Vrieze
- 26 Marjolein Phaff
- 27 Rob Gruppelaar
Rob Borgerding
- 28 Remco Wassenaar
- 29 Erik Breems
- 31 Inez v.Vessum
- 6 Tanja v.d.Booren

juni

- 1 Ronald Nooy
- 2 Sjoerd Schneider
- 3 Steven Dimpel
- 5 Tanja v.d.Booren
Sven Bakker
- 7 Milroy v.d.Bor
Sandy Schenk
Eveline Rens
- 8 Jan v.d.Booren
Brenda Bos
- 9 Mark Joosten
- 10 Ria Blokland
- 11 Willem v.Rooyen
- 12 Chai Weber
Monty Blenk
- 16 Ans v.d.Geest
Jantien de Groot
- 18 Bianca Geeris
Michel Vogelaar
- 20 Monique Luyken
- 23 Miranda Stringer
- 25 Sebastiaan Swaak
Josien Verschoor
- 26 J.A.Beilschmidt
Nicolai Beens
- 27 Bart Rietvink
- 28 Yvonne Zwart
George Stern
- 30 Carolien de Vries
Floortje v.Galen
Paula Stern
Petra Both



Gefeliciteerd

Verhuisd:

Floortje van Galen
Lange Annastraat 26
2011 XA Haarlem
tel. 023-317076

HOERA VOOR DE JUBILARIS

die altijd maar ploetert
en nooit klaar is!

In 1985 is Rapido '82 4 jubilarissen rijk die 50 en 25 jaar heel wat energie in het zwembeuren hebben gestoken.

Ok van Batenburg 50 jaar, Loes en Gè Wildschut en Henk Rookhuiszen 25 jaar.

De oudste leermeester is Ok, Hij is op 4 jarige leeftijd bij de watervrienden begonnen, en waar hij zijn zwemdiploma's heeft gehaald.

Van 14 tot 26 jaar was Ok Nederlands rugslagkampioen bij de Watervrienden die aangesloten is bij de N.C.S.

Met zijn fanatieke en creatieve instelling werd hij al op 17 jarige leeftijd trainer bij de watervrienden. Ook daar heeft Ok de 25 jaar volgemaakt.

Bij de watervrienden kreeg hij de leiding over een zwemploeg die steeds sneller en beter zwom, met o.a. Loes Wildschut-Roskam, Gè Wildschut, en Henk Rookhuiszen.

Deze ploeg had het na een aantal jaren wel gezien, en wilden liever uitkomen op zwemwedstrijden en met zwemverenigingen die

aangesloten waren bij de K.N.Z.B. Hoger. Dit gaf nogal problemen Het zwemniveau was daar bij de N.C.S. (bond waar zijn bij aangesloten.)

de landelijke Watervrienden

Als vereniging kan je aangesloten

Daarom werd in 1959 besloten

vereniging op te richten de

gedoopt als NJORD '59.

ken met allemaal jonge leden.

jong broekje tot secretaris

administratie altijd bij zich

zijn jack. Vader Rookhuiszen

penningen werd de penningmees-

voorzitter. En zo begon NJORD

van Ok en Ma van Batenburg .

organiseerd, Nieuw-

derkar gevuld met

om maar bekendheid te

kamp, joelfeest,

Njord vignet dat

Rapido-Sport siert.

tal jaren D.W.R.

D.W.R. -NJORD

Op het ogenblik

tenden avond training

ningsploeg, en geeft

op donderdag avond

enorme ervaring en

heeft hij overgebracht

verleden sinds de

Loes, Gè, en Henk.

Loes is begonnen als

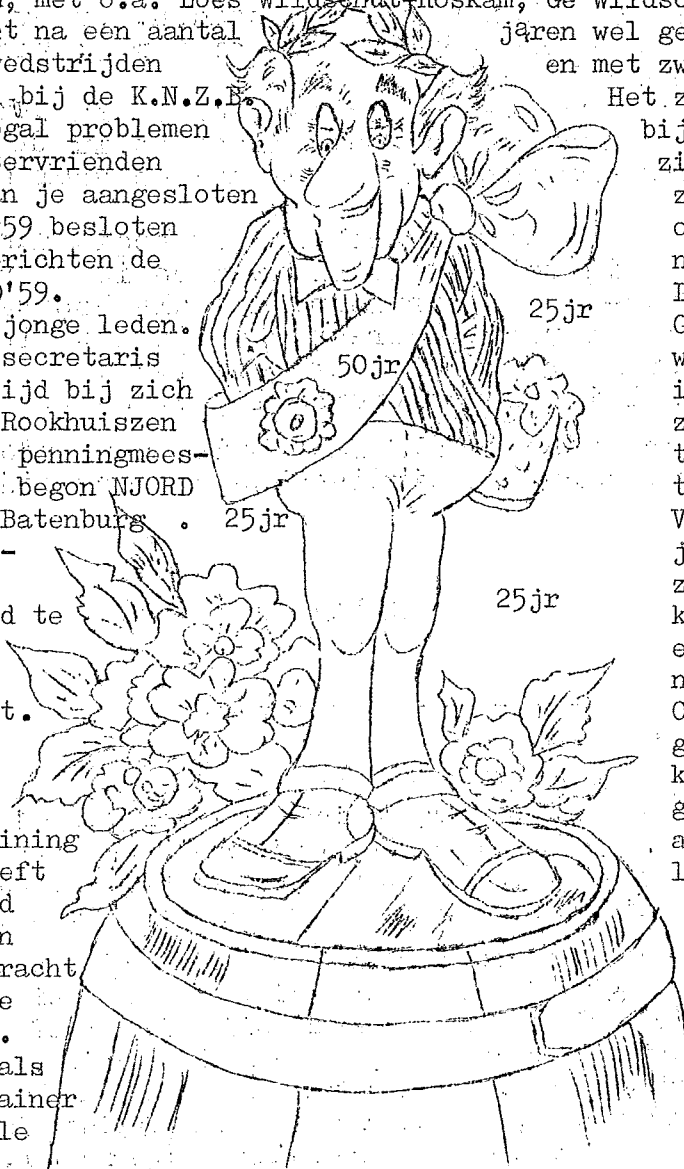
speelster, zwemtrainer

Njord-Sport en alle

feesten die voor

organiseerd in het klubhuis, en jarenlang heeft Loes een groep kinderen de beginse-

len van het diploma zwemmen bij gebracht.



Het zwemniveau was daar

bij de N.C.S. (bond waar

zijn bij aangesloten.)

zijn bij 1 bond.

om een nieuwe zwem-

naam werd door Ok

Dat werd keihard wer-

Ge' Wildschut die als

werd gedoopt had de hele

in de voorzak van

zeer vaardig met de

ter, en vader Roskam

te draaien onder leiding

Van alles werd er ge-

jaarsduik, met de Bol-

zwemmers door de stad

krijgen, het Pinkster-

en niet te vergeten het

nu de voorkant van de

Ook heeft Ok een aan-

getraint. Na de fusie

kwam Rapido tevoorschijn.

geeft Ok bij Rapido 1 och-

aan een gedeelde trai-

les elementair, A diploma

in de Planeet. Zijn

doorzettingsvermogen

op de nog 3 overgeble-

oprichting van Njord.

wedstrijdzwemster, polo-

bestuurslid, redactie-

lopende klussen en

de kinderen werden ge-

z.o.z.

FREUNDEN AUS DEUTSCHLAND:

Nadat we 2 uur eerder getraind hadden, kwam de bus gevuld met Duitsers (uit Osnabrück zoals je wel weet) om ongeveer half 7 aan. Met volle meligheid stapten zij het zwembad binnen en werden ingedeeld in gast-of pleeggezinnen (of hoe je het noemen wil).

De vrijdagavond werd geheel naar eigen wens door gasten en/of gezinnen doorgebracht. Voor de zaterdagochtend stonden een polotraining (die door niet één Duitser) werd benut, het was veel te vroeg en zo) 'n vrije ochtend en een halve vrije middag op het programma. Iedere ouder die een pleegkind had opgenomen werd met die kinderen in de kantine in Spaarnwoude verwacht. Hier werd een maaltijd aangeboden (Sylly was ook van de partij. Zij had de hele ochtend met mijn zusje, onze beide gasten en mij door de stad gelopen). Toen we gingen eten, was het een hele chaos (je weet wel hè). Frank lag zowat dubbel in zijn bakkie appelmoes. Ook werden er diverse huwelijksaanzoeken ingediend (protesten eveneens, maar die werden afgewezen).

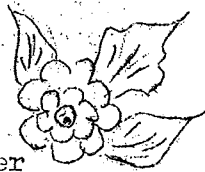
Ondertussen ging er 'n briefje rond wie er meeging naar de bowling, waar we 3 banen gehuurd hadden. Ongeveer 30 man/vrouw had zich aangemeld (Sylly ging niet mee; zij had een feestje, jammer hè Sylly?). Om kwart voor acht was de hele ploeg, op de fam.Vark na (zij keken liever naar de voetbal) klaar en in de schoenen gestoken. Het was erg gezellig en we hebben veel gelachen.

Zondagochtend was het eieren zoeken; het begin van een nieuwe dag. Hier bleven wij tot we gingen zwemmen in de Planeet. Hier waren de Paas-zwemwedstrijden, met als hoogtepunt de estafettes. Om 8 uur werd iedereen weer in het clubhuis aan het Badmintonpad verwacht voor een disco. Dit was heel gezellig en voor herhaling vatbaar.

We gingen om kwart voor twaalf naar huis en maandag was het gedag zeggen, adressen uitwisselen en dergelijke.

Groetjes,

Sylly en Francis.



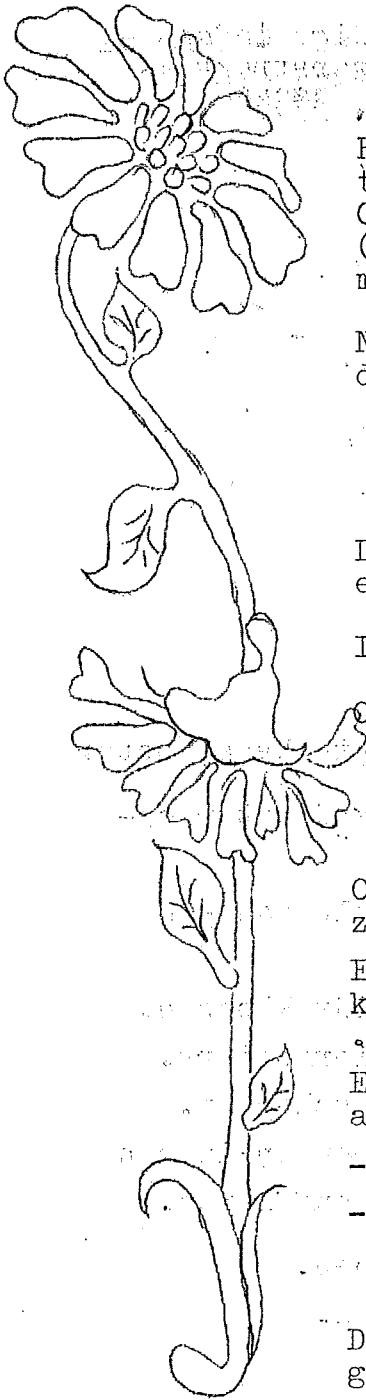
VERVOLG JUBILARISSEN.

Gé, ook als wedstrijdzwemmer bij de Watervrienden begonnen mede oprichter Njord, secretaris actief polospeler, trainer en couch Dames 1, die promoveerde tot de hoogste klasse waterpolo, trainer zwemploeg en het langebaan-gebeuren waar Gé mede door de successen van zijn dochter Monique zijn hart aan verkocht heeft. Vorig jaar een aantal maanden uitges chakeld wegens ziekte.

Henk via de Watervrienden terecht gekomen in de zwemwereld, ook mede oprichter Njord. In 1973 na een aantal jaren minder actief wegens studie en militaire dienst benoemd tot voorzitter van Njord een taak die hij 7 jaar heeft uitgeoefend, Tevens 2x polosecretaris, zwemsecretaris, lesgeven elementair, hoofd elementair bestuurslid, secretaris bestuur, organisator samen met Ren Phaff en Cees Modder Langebaan kanobaan Spaarnwoude, secretaris stichting Rapido, jurylid, ijveraar voor de belangen van de Haarlemse zwemverenigingen opgericht B.H.Z. Deze 4 mensen hebben zo veel gedaan in de zwemmerij dat een felicitatie vanuit de redactie van harte gemeend is. Besluit ik met een hoera voor de jubilarissen.

Gerda.

Pinkster kamp '85



Hoera, ook dit jaar is er weer het inmiddels traditionele RAPIDO-PINKSTERKAMP !!

Ook dit jaar valt dit weer rond de Pinksterdagen (toevallig hè) dus van vrijdag 24 mei tot en met maandag 27 mei.

Nieuw is de plaats van bestemming. Wij slaan dit maal ons kamp op in:

Bungalowpark "SALLANDS HOEVE"
Holterweg 85
Nieuw Heeten.

Dit park is gelegen in een schitterende omgeving en heeft zelfs een verwarmd zwembad, dus opgelet:

IEDEREEN ZWEMKLEDING MEENEMEN !!!!

Ook nu hebben we weer een kampkommissie samengesteld, die bestaat uit de volgende personen:

Ok van Batenburg, Joop Sijm, Jan Doesburg Smits, Ria Blokland, Marijke Schenk en Ingrid den Hartigh.

Of deze samenstelling zo blijft, is nog niet helemaal zeker.

Een ieder die leuke suggesties voor het kamp heeft, kan deze kwijt bij één van de genoemde personen, want een goed idee is het halve werk.

Er zijn uiteraard ook een paar zaken van huishoudelijke aard te vermelden:

- kinderen onder de 10 jaar begeleiding vereist.
- er dient zelf voor vervoer + tent + eten gezorgd te worden (bemiddeling vervoer/tent via kampkommissie is mogelijk).

Dan nog een zeer verheugende mededeling op financieel gebied. Het kamp is in de AANBIEDING.

OOK NIEUW
IS
OVERIJSEL

Dit jaar betaalt ieder slechts fl. 17,50, dus voor het geld hoeft u het niet te laten!!!!

Als nu het weer even enthousiast wordt als u nu al bent, kan het alleen maar weer een oergezellig kamp worden.

vervolg PINKSTERKAMP.

Dus, leden en bealngstellenden, maak al je vrienden en kennissen bekend met deze gebeurtenis en kom massaal naar de "Sallands Hoeve" op 24 mei a.s.

Een routebeschrijving en een folder met de nodige informatie wordt in de maand mei op de Rapido oefeningen verstrekt en kan ook worden aangevraagd bij Joop Sijm, tel. 370527 en Ingrid den Hartigh, tel. 390987.

TOT ZIENS EN NEEM JE GOEDE HUMEUR MEE !!!!!

Namens de kampkommissie.

Ingrid den Hartigh

● **January** **○** **February** **●** **March** **○** **April** **●** **May** **○** **June** **●** **July** **○** **August**

R E C E P T van de M A A N D .

Figure 1. Schematic representation of the experimental design. The subjects were divided into two groups: the control group (CG) and the experimental group (EG). The CG was divided into two subgroups: the control group (CG) and the control group (CG). The EG was divided into two subgroups: the experimental group (EG) and the experimental group (EG). The CG was divided into two subgroups: the control group (CG) and the control group (CG). The EG was divided into two subgroups: the experimental group (EG) and the experimental group (EG).

Spinazie Soufflé

Nodig:

3/4 kg. spinazie

2 eieren, $\frac{1}{2}$ dl. koffieroom, 50 gram oude geraspte kaas, boter

Spinazie uitzoeken, wassen en met het aanhangend water opzetten en in 5 min. gaar koken.

Uit laten lekken en zeer fijn hakken of met hulp van een mixer beker fijn verdelen.

Eieren scheiden in dooiers en wit; het wit stijf kloppen.

Spinazie vermengen net room, kaas, boter en eierdooiers.

Op het laatst het stijf geklopte eiwit erdoor scheppen.

Spinazie in een beboterde vuurvaste schotel doen en in een matig warme oven ($\pm 180^{\circ}\text{C}$) in circa 30 min. souffleren.

Tijdens het souffleren de ovendeur niet opendoen.

De schotel uit de oven direkt op tafel plaatsen.

EET SMAKELIJK.

Leny.

vervolg klaverjasstanden.

31. Heer Beere 8728 pnt.

32. Agnes v.d.Lee 5748 pnt

33. Cobie de Graaf 4760 pnt

34. Hr.den Hartigh 4558 pnt

35. Mevr.den Hartigh 4091 pnt

36. Frans Pennarts 3927 pnt

Beste sportvrienden-vriendinnen,

Sedert jaren organiseert Rapido'82 een Pinksterkamp. Het belangrijkste doel van dit kamp is, dat we elkaar eens leren kennen buiten het zwembad-gebeuren. Vandaar, dat we er ieder jaar een paar dagen met z'n allen op uit trekken. Uiteraard is het ook mogelijk om te komen als je geen lid van Rapido'82 bent. Iedereen is van harte welkom. In principe is iedereen, die met dit kamp meegaat, wel AKTIEVE deelnemer aan het kampgebeuren. Mensen, die om (gezondheids-) redenen niet zelf aan de spelen kunnen meedoen, kunnen dit bij de inschrijving bekend maken, zodat zij kunnen worden ingezet als jury-lid.

Een aantal jaren zijn we te gast geweest in Uddel, waar we met z'n allen erg veel beleefd en gelachen hebben. Dit jaar heeft de kampkommissie gemeend eens naar een andere "stek" uit te kijken. Onze keus is gevallen op bungalowpark Sallandshoeve te Nieuw-Heeten (nabij Holten/Holterberg), waar we het volleybalveld tot onze beschikking krijgen. Tevens heeft de kampbeheerder ons toegezegd alle medewerking te willen verlenen ook dit kamp weer tot een succes te maken. Het moet ook dit jaar dus weer lukken er een te gekke boel van te maken.

Datum: 24 mei t/m 27 mei.

Plaats: Bungalowpark Sallandshoeve
Holterweg 85
NIEUW-HEETEN

Inschrijving: Om een inzicht te krijgen hoeveel mensen er dit jaar naar het Pinksterkamp komen, verzoeken wij u van te voren in te schrijven bij iemand van de pinksterkampkommissie. Als u aankomt op het terrein dient u zich dan te melden en het inschrijfgeld te voldoen. Uiteraard bent u ook van harte welkom als u zich nog niet van te voren heeft opgegeven.

Inschrijfgeld: Dit jaar is het inschrijfgeld beduidend lager dan de afgelopen jaren. U betaalt voor 3 dagen pret slechts fl. 17,50 per persoon. Als dit geen koopje is!!!

Route-beschrijving: Vanuit Haarlem rijdt u richting Amersfoort. U komt dan vanzelf op de E-8 (Amsterdam-Hengelo). U neemt de afslag Holten en volgt de richtingaanwijzers die Nieuw-Heeten aangeven. Dit is één lange, rechte weg. Aan het eind van deze weg (vlak vóór het dorp Nieuw-Heeten) vindt u een camping-aanduiding van de ANWB. U moet linksaf slaan. Na ongeveer 250 m. vindt u dan de ingang van recreatiepark Sallandshoeve.

Vervoer/tenten: In principe dient iedereen zelf voor vervoer/onderdak te zorgen. Mochtener echter problemen zijn wat dit betreft, zijn wij bereid samen naar een oplossing te zoeken. Uiteraard hebben we dan medewerking nodig van kampingangangers die nog een plaatsje vrijhebben in auto of tent. In beide gevallen s.v.p. opgeven vóór 19 mei a.s.

Leeftijd: Om te kunnen deelnemen aan de activiteiten "moet" de deelnemer/ster 6 jaar zijn. Kinderen onder de 10 jaar dienen een ouder/begeleider te hebben, evenals kinderen die nog nooit gekampeerd hebben.

Ploegindeling: Op het kamp worden de ploegen samengesteld.

Programma-opening: Vrijdagavond 22.00 uur. (eerste spel ± 23.00 u)

Sluiting kamp: maandagmiddag ± 17.00 uur.

Kampregels: Op het terrein gelden alle regels van het bungalowpark. Auto's mogen uitsluitend op het terrein om te laden en te lossen (tenten e.d.). Als er bijzonderheden of problemen zijn, kan de kampkommissie ingrijpen en er wordt verwacht, dat iedereen zich daaraan zal houden.

TEVENS IS ER EEN GRATIS BARBECUE-AVOND EN DAARNA KAMPVUUR!!!!!!

De organisatie-kommissie bestaat uit de volgende personen:

Joop Sijm	tel. 37 05 27	
Ria Blokland	tel. 35 43 56	informatie/inschrijving bij
Marijke Schenk	tel. 25 08 29	deze personen. Wij wensen u
Ok v. Batenburg	tel. 25 46 97	hele fijnen en vooral sportieve
Ingrid den Hartigh	tel. 39 09 87	dagen toe en tot ziens op 24 mei a.s.

Kampbenodigdheden (als richtlijn te gebruiken)

TENT	KOOKGEREI	PERSOONLIJKE TOESTANDEN
tentstokken	kooktoestel	huissleutel
tentpennen	pan(-nen)	horloge (STOM HE!!!)
grondzeil	bestek	schaar
stormlijnen	bord	plakmiddel
tentvlag	waterkan	zakgeld
kloppen	afwasmiddel	zonnebril
SLAAPGEREI	theedoek	balpen !!
luchtbed	beker	papier !
slaapzak	blik-flesopener	lektuur (laat maar thuis)
zaklantaarn	PROVIAND	KLEDING
TOILETGEREI	brood	ZWEMBROEK/BIKINI
handdoeken	beleg	trainings/ lange broek
washandjes	rijst	t-shirt
zeep+doos	soep	ondergoed
kam	fruit	laarzen (dan regent het niet!!)
scheergerei	melk	regenjas (idem)
wasknijpers	zout/peper	warme trui
waslijn		vakantiepetje !!
w.c.papier		
tandpasta		
tandenborstel		

HET MEEST BELANGRIJKE VAN ALLES:

PANNEKOEKMEEL + koekepan

vergeet je zwemspullen niet, want bij de camping is een zwembad!!!!

TOT ZIENS !

HASTA LUEGO !

AUF WIEDERSEHEN !

AU REVOIR !

SEE YOU !

NEEM JE GOEDE HUMEUR MEE, WIJ ZORGEN VOOR DE REST !!!!!

SPIERVERKORTING EN STRETCHING.

Bij zware training worden onze spieren licht beschadigd, de pijn die daarna kan optreden kent iedereen wel als de gewone spierpijn. De door training beschadigde spieren herstellen zich over het algemeen vrij snel en zijn dan sterker geworden dan voor de training, wat natuurlijk ook precies de bedoeling was. Behalve sterker zijn de spieren echter ook korter en dikker geworden.

Hoe korter de spieren, hoe minder lenig het lichaam wordt, hoe minder lenig het lichaam wordt, hoe moeilijker het is de (zwem) techniek correct aan te leren en uit te voeren.

Hoe dikker de spieren, hoe meer weerstand ze (van het water) ondervinden, hoe meer weerstand het lichaam ondervindt, hoe meer kracht het kost om vooruit te komen.

Hoe korter en dikker de spieren zijn, hoe gevoeliger ze ook zijn voor blessures, er wordt zelfs aangenomen dat mensen met dikke, korte spieren vier maal zo veel kans op een blessure hebben als mensen met lange dunne spieren!

Kortom, korte en dikke spieren belemmeren het juist uitvoeren van de techniek, laten de te overwinnen weerstand toenemen en maken de sporter gevoeliger voor blessures.

Om nu te zorgen dat de door training kort en dik geworden spieren weer lang en dun worden (zonder hun kracht te verliezen !!) is het uitvoeren van rekkingsoefeningen (ook wel stretching genoemd) sterk aan te raden.

Belangrijk is dat de oefeningen alleen gedaan worden wanneer de spieren warm zijn, dus na een goede warming-up of aan het eind van de gewone training.

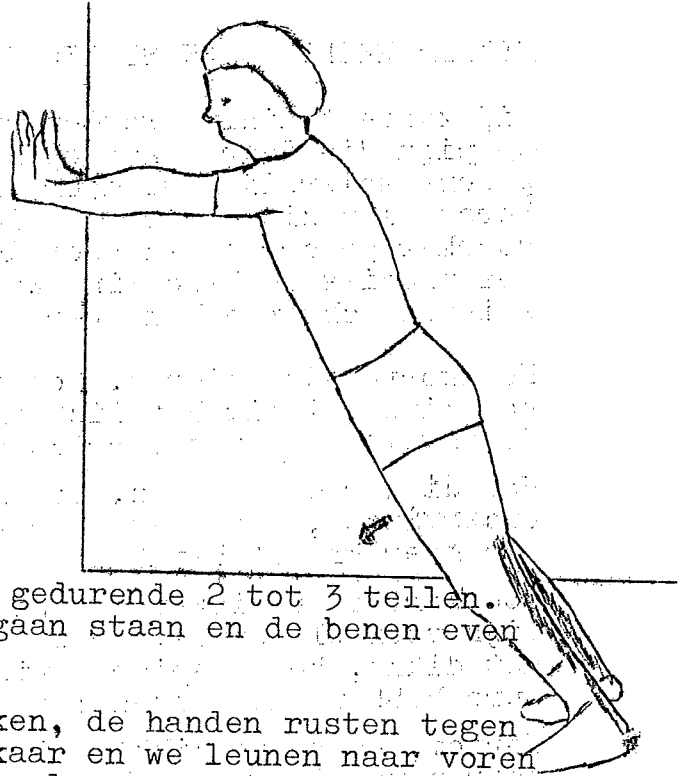
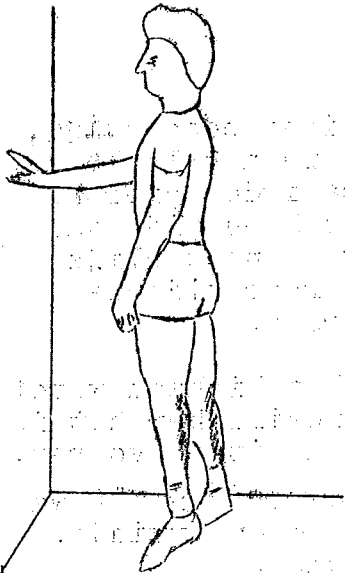
Nog veel belangrijker is de manier waarop ze uitgevoerd moeten worden, op dit punt zijn niet alle trainers het helemaal met elkaar eens. De verschillende theorieën wijken echter niet zo heel erg van elkaar af, punten waar iedereen het wel over eens is zijn onder andere de volgende:

- verende bewegingen zijn absoluut verboden
- geen enkele rekkingsoefening mag echt pijn doen
- rekken mag alleen met warme spieren
- rekken moet minstens drie maal per week gebeuren
- rekken moet specifiek gebeuren, dat wil zeggen dat voor elke sport andere spieren gerekt moeten worden
- een rek moet meerdere seconden lang volgehouden worden (de een zegt 10 sec. de ander 30 sec).

Hoe je een rekkingsoefening uit moet voeren wordt nu uitgelegd aan de hand van een voorbeeld.

We nemen daarvoor een oefening die we allemaal wel kenden, namelijk het rekken van de kuitspieren.

Eerst spannen we gedurende 10 tot 30 seconden de spier die we willen rekken. In dit geval doen we dat door zo hoog mogelijk op de tenen te gaan staan, dit bij voorkeur met steun voor de handen aan bijvoorbeeld een muur, zoals fig. a hiernaast laat zien. Als het goed is voel je heel duidelijk de spanning in je kuitspieren.



Vervolgens ontspannen we de spier gedurende 2 tot 3 tellen. In dit geval door weer gewoon te gaan staan en de benen even "uit te schudden".

Pas dan begint het eigenlijke rekken, de handen rusten tegen de muur, de voeten staan naast elkaar en we leunen naar voren met gestrekte benen. Het naar voren leunen gaat zo ver dat er een spanning in de kuit voelbaar is. Die spanning kan erg groot zijn, maar mag nooit zo groot zijn dat het pijnlijk is.

Tot slot nog enkele tips:

- blijf gedurende het spannen, ontspannen en zeker tijdens het rekken rustig ademen, hou niet je adem in.
- probeer tijdens het spannen en rekken de rest van het lichaam zoveel mogelijk te ontspannen, concentreer je op de spier(en) waar je mee bezig bent.
- rek nooit spieren die geblesseerd zijn.

In de volgende clubkrant hoop ik meer oefeningen uit te leggen. De gegevens die in dit stukje staan heb ik gehaald uit het boek "Stretching" van dokter Solveborn, Elseviers "Medische Sportgids" van Mirkin/Hoffman en uit artikelen van Fr d Brouns, Bert van Lingen en dokter IJzerman.

Koen Lucas.

.....

DENKT U NOG EVEN AAN HET P I N K S T E R K A M P ?

=====

H O U D T U D E Z E D A T U M V R I J ? 24/27 mei a.s.

=====

INDIEN U AL WEET WANNEER U MET VAKANTIE GAAT, WIL U DIT DAN EVEN DOORGEVEN AAN DE fam. SCHENK, tel. 25 08 29

DIT IN VERBAND MET HET INSCHRIJVEN VOOR DE KOMENDE LANGEBANEN.

IEDEREEN IS TOCH WEER VAN DE PARTIJ ? WIJ REKENEN DAAROP !!!

NIEUWS van het p.c.-front.

1. Per 15 april jl., de dag waarop de jaarvergadering werd gehouden, bestaat de waterpolokommissie uit de volgende personen:

voorzitter: Dick Zaat, Marsstraat 1, 2024 GA H'lem,
tel. 260990 (Heren I en 2)
secretaris: Ingrid den Hartigh, v.Moerkerkenstraat 32 III,
2025 MX H'lem, tel. 390987 (312673) (asp+pup)
leden: - Adriën Lindeman, J.Gijzenkade 233, 2025 MB
Haarlem, tel. 375897 (scheidsrechters/jury
H 3+4+5)
- Cobie Straathof, P.Keisstraat 20, 2013 BH
H'lem, tel. 316098 (kontakt zwemmers)
- Joop Sijm, Vergierdeweg 38, 2025 TJ H'lem,
tel. 370527 (kontakten trainers+coaches)
- Huub Joosten, J.Luykenstraat 62, 2026 AH H'lem,
tel. 390462 (asp.+pup)
- Erik Schouten, Verspronckweg 78, 2023 BM H'lem,
tel. 271606 (adviseur)
- Gerard Melein - afgevaardigde kontaktpersoon
bestuur.

Voor de taakverdeling verwijzen wij u naar de notulen van de jaarvergadering van 15 april jl.

2. Uitgaande van de gegevens op dit moment kan Rapido in het seizoen 85/86 uitkomen met 13 teams. Om met dit aantal teams de competitie in te kunnen gaan, heeft onze vereniging nog mensen nodig, die een W-kursus (3 avonden) volgen.

Een heel groot deel van onze W-tjes (en scheidsrechters) bestaat nu uit de ouders van aktieve leden. Toch wel een vreemde zaak, als je bedenkt dat er in onze vereniging maar liefst 6 senioren-teams zijn, die gezamenlijk slechts ± 20 W-officials "leveren".

Het lijkt mij geen onoverkomelijk iets, als je een wedstrijd hebt gespeeld, je eens in de paar weken een paar wedstrijden moet jureren. Bedenk wel, die ouders zitten er ook voor jullie.

Kortom, geef je op voor de volgende W-kursus, die we binnenkort zelf gaan organiseren bij Adriën Lindeman, J.Gijzenkade 233, tel. 375897 of bij een van de andere p.c.-leden.

3. Team-opgave.

Pupillen 1974/1975/1976

Jongens: 1974 Roald Kleist
Daniël Rookhuiszen
Martin Poepjes

1975 Ferry Bogaart
Niels Terol
Hans Joosten
Robbie v.d.Horst
Germent Bakker

meisjes: 1974 Chai Weber
Pauline Joosten
Sheila Duister
Monique Deen

1975 Wendy de Boer
Selma Wassenaar
Mariska v.Tongeren
Karen Doesburg Sm.
Femke Kleist
Miranda Stringer
Rilana Makkellie

Aspiranten meisjes

1971: Journalda Lak
Marscha Smid

1972: Miranda Knibbe
Simona Looy
Zandra Overdijk
Sandy Schenk
Janita Rookhuiszen
Inez v.Vessum

1973: Jounella Lak
Marina Looy
Petra Wiessner
Bianca Janszen
Leonie Kluwen
Suzanne Doesburg, Sm.
Martine Paap
Tanja v.d.Booren
Mirella de Nieuwe

Aspiranten jongens

1970: René Nijemanting
Frank Pruyn
Niels Rookhuiszen
Sander Wiessner
Rogier Groen
Eric Bulters
Bart v.Vessum
Martin v.Zwieten
Marco v.d.Pol

1971: Robbie Bruins
Remco Edam
Yaron Abraham

1972: Mark Joosten
Martin Straathof
Dennis Rijnbeek

1973: Erwin Huyer

Voor de twee meisjes van 1971 zal dispensatie worden
aangevraagd.

Dames

Miranda Alders
Karin Breems
Monique Cluistra
Annemieke v.Duyn
Sylvia v.Eekelen
Floortje v.Galen
Bianca Geeris
Mirjam Knibbe
Esther Kleine
Marjanne Koot
Jolanda ter Metz
Anita Overdijk
Marjolein Phaff
Karin Rookhuiszen
Yvonne Straathof
Diane Smid
Francis Schenk
Caroline de Vries

invalidsters:

Rita v.d.Bos
Ans v.d.Geest
Ingrid den Hartigh

Heren

Ed Agter
Jan Koen Anthoni
Rob Borgerding
Jan v.d.Booren
Robin Baks
Roland Baks
Johan Böhm
Jaap Blok
Henk Bouwens
Erik Breems
Jos Bulters
André Buijs
Charles Burdorf
Cees Cluistra
Hans Goossens
Rob Gruppelaar
Inger Grijzenhout
Frenk Hulsebosch
Eddy Hanenberg
Huub Joosten
Frank Joosten
Cees Kokkelkoren
Ewoud Kraay
Frits v.Kampen
Daan Kramer
Arthur de Leeuw
John v.d.Lans
Koen Lucas
Joy v.Loos
Adriën Lindeman
Jaap Meyer
Jack Meyer
Anton v.d.Mast
Mario Modder
Eric Melein
Leon v.d.Peet
Ron Phaff
Marcel Poelgeest
Jeroen Pruim

Koen Sohl
Dick Sohl
Erik Schouten
Martin Schulze
Rob v.d.Steen
Ronald Stam
Theo Stienstra
Raimond Sijm
René Sijm
Jan W.Sellmeyer
Jereon Thoolen
Willem v.Urk
Fen Vrieze
Bart Visser
Frans Verhagen
André Visser
Peter Wiegel
Ben Willemze
Raimond Waasdorp
Remco Wildschut
Laurens Zuider-
veld
Dick Zaat
Adrie Zuidervaat
Mario Zweegman
René Zweegman

4. Op 20 mei a.s. is er gelegenheid voor coaches, trainers, spelers en belangstellende, vragen te stellen aan de p.c. Er kan worden teruggeblikt op het afgelopen seizoen, terwijl ook vragen en opmerkingen welkom zijn over de nieuwe teams. De vergadering wordt gehouden in het kluphuis aan het Badmintonpad:
19.30 - 20.30 uur: aspiranten en pupillenteams
20.30 - 21.30 uur: heren en damesteams.
Tevens zal er op een nader te bepalen datum nog een bijeenkomst gehouden worden met trainers en coaches, waarbij we u dan ook onze nieuwe hoofdtrainer zullen voorstellen.
5. Spelers/sters, die wel in een team zijn opgenomen, maar komend seizoen niet van plan zijn bij Rapido te trainen/waterpoloën, dienen dit vóór 1 juni a.s. bekend te maken aan de p.c..
6. Verzoeken de legitimaties in te leveren bij iemand van de p.c..
7. Tot slot willen wij u vertellen dat alle waterpolo-trainingsuren vervallen per 15 mei a.s.
Vanaf deze datum kan er worden gezwommen in het Sportfondsenbad Schalkwijk (buitenbad) maandag t/m vrijdag van 20.00 uur tot dat het donker is.
De avond, waarop Rapido de leiding zal hebben, is nog niet bekend, maar hierover meer in de volgende Rapido-Sport.

Ingrid den Hartigh.

Poloverslag jongens pupillen.

Wormerveer, 20 april.

Wij moesten tegen de Ham; wat zou het worden ?

De verwachtingen waren hoog gespannen, want Erwin Huyer was weer terug in de ploeg, na weken met zijn knie gesukkelde te hebben. Maar ook hij kon niet verhinderen dat we met 7-2 verloren.

Het was tevens de laatste wedstrijd van het seizoen.

Hoe de stand op de ranglijst is geworden, weten we nog niet, maar dat zien we nog wel.

De jongens hebben het dit seizoen aardig gedaan. Het waren: Erwin Huyer, Rob v.d.Horst, Hans Joosten, Ferry Bogaart, Roald Kleist, Daniël Rookhuiszen en Niels Terol. De laatste weken werd de ploeg versterkt met Germent en Joris Bakker. Dat alles werd getraind en gecoached door Klaas Kramer en ondergetekende als assistent coach om de jongens in de hand te houden.

Tevens wil ik hierbij de ouders bedanken voor hun steun om telkens klaar te staan om ze aan te moedigen.

Tijens uitwedstrijden was het vervoer nooit een probleem, we hadden altijd plaats genoeg. Ik hoop dat dat zo blijft.

We gaan nu gewoon verder met trainen om het volgend seizoen weer goed van start te gaan. Erwin gaat nu over naar de aspiranten. Hopend op een paar nieuwe gezichten gaan we met volle energie verder. Allemaal tot kijk in het zwembad.

Daan Rookhuiszen.

JEUGDPAGINA

Verslag pupillen jongens Rapido - A.Z.U.

Spelers: Joris, Germent, Daniël, Robby, Niels, Hans,
Ferry en Roald. Erwin was toeschouwer.

Coach: meneer Rookhuiszen en meneer Terol.

1e periode: Ferry had met het opzwemmen de bal, die kort daarna onderschept werd door een A.Z.U. speler en deze maakte 0-1. Meteen hierna viel de tweede goal doordat er een A.Z.U. speler tussen zat en de bal ontving: 0-2. Roald was in balbezit gekomen en schoot van veraf op de lat. We bleven lang in balbezit door goed overspelen tot het einde van de eerste periode.

2e periode: Met opzwemmen hadden we de bal tegen. A.Z.U. begon met de aanval. Om deze aanval te stoppen had Roald een zware overtreding nodig en hij werd er dus uitgestuurd. Voordat Roald het water uit was, werd er alweer tegen gescoord: 0-3. We begonnen aan een mooie aanval, maar het scoren lukte niet. A.Z.U. scoorde nu drie keer achter elkaar en zo werd het 0-6. Roald zwom met de de bal van ons goal naar het goal van A.Z.U. en omdat hij niet geholpen werd, schoot hij op het goal, maar de bal ging opnieuw over. Robby stopte nog een hard schot en hiermee eindigde de tweede periode.

3e periode: Met het opzwemmen hadden we de bal mee. A.Z.U. pakte de bal echter weer af en ze gooiden van zeer ver op het goal. Deze ballen waren onhoudbaar. Ze gooiden een paar keer naast en ook een keer erin: 0-7. Wij waren weer in balbezit gekomen en we begonnen aan een rustige aanval. Wij speelden goed over en Ferry gooide op het goal. De keeper stopte hem, Roald kwam meteen aanzwemmen en de keeper hield de bal onder water. Dit werd dus een 4 meter worp. Roald nam hem en scoorde 1-7. Vanaf dit doelpunt ging alles veel beter bij ons. Een speler van A.Z.U. schoot, maar Robby hield de bal tegen en in tweede instantie scoorde hij wel 1-8. Roald gaf een verre paas op Niels, Niels wachtte iets te lang zodat een A.Z.U. speler de bal van zijn hand kon aftikken. Hans lag in de buurt, pakte de bal van de A.Z.U. speler af, gooide hem naar Roald, Roald schoot over. We kregen kort hierna een vrij bal. Deze werd naar Niels gegoid en Niels scoort 2-8. We komen opnieuw in balbezit en Roald scoort 3-8. Het gaat nu heel goed, want we komen weer in balbezit, maar het fluitsignaal van het einde van de derde periode komt iets te vroeg en dat kost ons een doelpunt.

4e periode: We hadden de bal met het opzwemmen mee. A.Z.U. onderschepte de bal en kwam voor ons goal. Germent maakte een overtreding en voorkwam hiermee een doelpunt. 3-9 werd het door een ver schot van een A.Z.U. speler. De bal werd onder water gehouden en A.Z.U. kreeg dus een vrije bal.

JEUGDPAGINA

vervolg verslag Rapido - A.Z.U.

Hij werd snel genomen en ze scoorden 3-10. A.Z.U. had de bal en bleef nu op ons goal gooien en de bal zat net nog 3-11. Daniël onderschepte de bal en gooide hem naar Roald. Roald begon aan een lange run van 17 meter en gooide hem naar Niels. Hij wachtte dit keer niet te lang en scoorde 4-11. Kort hierna viel het eindsignaal.

Jongens, heel goed gespeeld.

Hans Joosten.

Poloverslag: Aquarius aspiranten meisjes 1a - Rapido'82
Aquarius heren Jeugd - Rapido'82

Ons team (asp. m 1a dus) bestaat uit Ally (beter bekend als onze doelvrouw Miranda) Annemiek, Floortje, Syllly, Mirjam, Yvonne, Bianca en Francis. Annemarie is ook weer in ons midden. Hier zijn wij erg blij mee.

Deze keer hebben we 2 supporters; onze trouwe supporter de heer Ally (volgens m. Ally), maar aangezien wij beleefd zijn (wij zijn Syllly en Francis) zeggen wij de heer Alders. Onze volgende supporter is de heer van Duyn, voor iedereen bekend, die altijd in het zwembad is. En dan nog dat loslopende van Heren Jeugd, dat direkt achter ons moest spelen (zie elders in dit verslag). Onze coach is de reeds al verhuisde Ingrid. Vanaf nu getorpedeerd tot Inkie. (Inkie, je hebt een leuk huis met een lekker balkon met lang zon; we hebben dit namelijk al effe uitgeprobeerd hè Syllly, Ally, Raimond en Inkie niet te vergeten).

Om 4 uur is het verzamelen bij de Planeet. Veel te vroeg volgens Floor. Heren Jeugd zou gelijk met ons vertrekken. Wij zaten startklaar in de auto toen André en Joy eindelijk arriveerden. De weg naar Schagen was hobbelig. In de auto van de heer Alders zitten Syllly, Ally, Yvy (beter bekend als Yvonne) Schenky. Op de radio is NOS "Langs de lijn" te horen. In de auto van de heer van Duyn zitten Annemiek, Selly (beter bekend als Annemarie), Floory, Knibby en Geertje. Ergens achter ons moet er nog een auto rijden met die (censuur) van Heren Jeugd. Dit is nog maar de helft van hen, want de anderen komen later met de heer Pruim. Het deeltje wat nu al onderweg is bestaat uit: Joy, André, Eric, René en hun chauffeur Raimond. Deze sjeesde ons net voorbij, maar we staan nu stil voor een stoplicht dat op rood staat, slim hè ?

We rijden nu langs Alkmaar en we gaan nu naar rechts naar de plaats van bestemming. Nog 17 kilometer langs een (nee twee)baans weg. De zon schijnt, het is mooi weer en het is warm. Nog 14 kilometer. Naast ons zijn knollevelden en Ally probeert de knollen te tellen. Zij hoopt dat zij op deze manier in slaap valt. Ze heeft er al 12. O, vergissing, het zijn de kilometers. Stom hè ?? Vindt het gewoon achterlijk. Ally vindt ons niet WIJS. Volgens pa Ally mogen we niet meer meerijden. en moeten we het laatste stukje lopen.

JEUGD PAGINA

O. we hebben nu al blaren op onze voeten. We passeren de afslag Tuitjehorn met nog 6 km. to drive. Maar goed dat dit getikt wordt, anders is het zeer duidelijk niet te lezen.

Nog 3 kilometers, nog 2, nog 1, maar we zijn er nog niet. Schenky zette het liedje "we zijn er bijna in", maar niemand zingt mee! (hoort gewoon bij schenkstroop). Schenky maakt weer zeer bijdehante opmerkingen. Wat was het nou? Links, rechts, door het weiland, over de vluchtheuvels en door de bossies naar de nieuwbouw. En nou waren we bijna de weg kwijt, maar met onze speurneusjes waren we er toch gekomen. We zitten nu in de hal, 3 kwartier voor onze wedstrijd. Veel te vroeg eigenlijk hè? Had je toch gelijk Floory, veel te vroeg. Zelfs Ingrid is er nog niet. Ik moet van André oppennen dat hij er wél is en begint met kauwgomballetjes (in de vorm van tennisballetjes) te gooien. Stoer hé? (geintje hoor André). We zitten ons nu geheel vol te proppen met eten. O jeetje, Inkie is er.

Zo, nu gaan Annemarie en Annemieke wat schrijven. Dat werd wel tijd hé!! We hebben net even gewandeld. We moeten nog wel lang wachten voordat we moeten spelen. Wij vinden soms wel dat we vroeg weg moeten. Ja dat moet nu eenmaal van Schenky. Wat een naam heeft dat mens eigenlijk. We zijn volgens ons een beetje melig.

Heren Jeugd zit hier ook; die moeten na ons spelen. Wat een vreetzakken zijn het ook. Tegenover ons zitten André Buijs en René Sijm. André zit paprika chips te eten en René ligt te slapen. Wat een inzet hebben die jongens ook. Op dit moment hebben wij een AAP in ons midden. Ingrid zit daar banaan te eten. We moeten ons omkleden, maar Selly en van Duyn hebben geen zin, dus die blijven nog even doorschrijven. Ingrid wil dat we ook nog even gaan spelen enz. Maar daar doen we niet aan. Raimond en Ingrid hebben het over stront. Wat een viezerikken zijn het ook (bah).

Na veel geharrewar begonnen we met onze wedstrijd. Net toen we begonnen kwam de rest van Heren Jeugd binnen. Jeroen z'n Pa samen met het restant: Jeroen, Jos, Marcel, Jan Willem. De eerste periode ging lekker F.C. Knudde. Er werd maar één doelpunt gescoord en wel door Ally. Laten we maar effe zeggen dat het kwam doordat we 2 weken gefeest hebben. Yvy was deze periode de pineut; zij moest op het hok.

De tweede periode kwamen we op dreef. Ally houdt van doelpunten maken als ze niet op goal ligt, dus die begint aan een festijntje. 2-0, 3-0 en 4-0 kwamen voor haar rekening. Sylvia maakte 5-0 en Bianca lag op doel en had niets te doen, zodat zij zowat smolt van de hitte; zo warm was het water.

Floor gaat de derde periode even uitrusten in het water, ook op doel dus en ook deze keer komt de tegenstander niet in de buurt van ons hok. Yvy scoorde 6-0, Knibby 7-0, Syllly 8-0, Yvy 9-0 en Knibby 10-0.

Toen moest Schenky op goal (zij had geen last van smelten, want de tegenpartij kwam 3x er dichtbij). Syllly dacht: wat Ally kan, dat kan ik ook, dus nadat Annemieke 11-0 gemaakt had, maakte zij 12-0, 13-0 en 14-0 en Knibby maakte 15-0.

JEUGDPAGINA

Dit is het verslag van de meisjes. Nu het verslag van heren jeugd. Zij zijn op dit moment druk aan het inzwaaien. Aquarius is voor hen wel belangrijk, want die staan 3e met een wedstrijd meer gespeeld en wij, Rapido dus 4e. De wedstrijd begon als volgt:

1e periode: André Buijs en Jos Bulters zitten reserve. Syllly en Schenky gaan er naast zitten, terwijl de rest van de meisjes zich nu aan het omkleeden zijn. Jeroen haalt de bal op en heel snel daarna staat het 1-0 voor Aquarius. Er volgt veel gescheld, maar Joy roept hen even toe en de jongens gaan weer aan het werk. Jos vraagt zich af waar dat vervelende, irritante, stomme, brommende, zenuwgeluid nu eigenlijk vandaan komt. Hij wordt er dood nerveus van. André schreeuw zichzelf een schorre keel (logische hé, hij kan dit niet bij een ander doen). Dit H.J. team speelt een beetje vreemd met 3 midvoors tegelijk. (Lekker veel ruimte dan hé?). Nu hebben zij een man méér situatie en zij stellen zich op met 3 man op de 2 meter en 3 man op de 4 meter. Raimond ligt zeker 15 sec. te dreigen of hij wel dan niet zal schieten en net wanneer de keeper denkt dat hij zal overspelen, schiet hij en het is 1-1. Rapido heeft weer eens geluk, want bij de tegenpartij werd er weer een uitgestuurd. Nu scoort René en het blijkt een Sijm onder-onsje te worden, maar het was een hele mooie bal hoor René. Nu heeft Jan Willem een strafworp aan zijn polsbroek hangen, helaas scoort Aquarius, maar Rapido heeft de voorsprong geroken (de achterstand ook) dus vecht dapper door. Raimond mist een backhand, die hard maar vlak langs het goal gaat. Ook Eric schiet mis in deze periode. Alle meisjes zijn nu omgekleed, op Sally en Schenky na; zij zitten de heren nog moed in te spreken (2-2).

In de tweede periode zitten René en Jeroen reserve. Eric haalt de bal en heeft hem ook nog (hem = de bal, knap hé?). Rapido heeft een man méér en nu scoort Raimond. De zon staat precies in de hoek van het goal en daardoor ziet de keeper de bal niet. Ook al was Eric eerst misschien erg fanatiek, hij plaatst toch een supersonische misser naar een van de tegenspelers. Door deze fout maakt de tegenpartij een doelpunt, zodat de stand 3-3 is. Onze Josje is eruit gestuurd, maar later was er weer een man méér situatie. Door een of andere zool is er een mislukte backhand gemaakt. Wil diegene die deze bal heeft misgegooid dit even melden bij Syllly of Schenky. Aangezien H. Jeugd geen coach heeft, coacht heel meisjes aspiranten hen en worden de jongens helemaal gestoord bij onze op- en aanmerkingen. Nadat Ingrid nog wat heeft gezegd, gaat de derde periode in met een stand van 3-3. Raimond en Jan Willem gaan op de reserve bank zitten. Jeroen haalt de bal op, maar heeft hem niet (hij kijkt meteen naar Ingrid, doet hij trouwens steeds als hij een fout maakt). Rapido krijgt een 4 meter toegewezen en Joy neemt hem zelf. Omdat hij raak schiet (en wie doet dat niet als hij een 4 meter toegewezen krijgt) staat de stand op 3-4.

JEUGDPAGINA

De tegenstander, die een beetje aggressief is, krijgt dit op zijn boterham. Rapido heeft weer een man méér, maar André schiet mis helaas. Dan krijgt Jeroen een bal die verkeerd geplaatst is; hij pakt hem dan ook nog verkeerd op en schiet dan ook nog verkeerd raak ook (verkeerd voor Aquarius, goed voor Rapido). In deze periode wisselen Jos en Joy. Dan is het weer een Sijm onder-onsje. Als de één mist, mist de ander ook, maar schiet de één raak dan schiet de ander ook raak. Als eerste mist René en daarna Raimond. René is eens effe lekker aan het klooiën en wordt eruit gestuurd. Aquarius ruikt (door de zon zie je niets meer) een gaatje en hoppa: doelpuntje tegen 4-5. Dan scoort de zelden scorende Jan Willem, die geen vrije man zag en de bal dan maar tussen de handen van de keeper door in het goal rost: 4-6. Dit is het einde van de 3e periode. René zegt dat hij geblesseerd is en gaat reserve zitten met Jeroen.

Eric haalt de bal en heeft hem nu wel. Rapido heeft weer eens een man méér situatie en door een stelletje truukjes krijgt Eric een 4 meter die hij zelf neemt. Raak !! Nou denkt Raimond: "ik ga maar eens weer wat nuttigs doen" en probeert nog een doelpuntje te maken, maar mist op een haar na (van een breedte van 1000000 cm) na. Nu gaat onze groenteman even met tomaatjes enzo gooien en zo scoort (was hij wel raak?) Jos 4-8. Door de super fanatieke pressing van Aquarius kan Raimond de bal niet kwijt, dus wat doet hij: effe een uurtje dreigen en dan schieten vanaf 8 meter (volgens hem was het een metertje of 11-12-13, ga zo maar door) 4-9 voor Rapido. Eric wisselt met Jeroen. Dan weer een man méér voor Rapido. De scheids onderbreekt 20 sec. voor het eind de wedstrijd, want hij kan geen bal zien (door de zon en omdat hij geen bril op heeft) en hij gaat aan de andere kant lopen (tegenover de jury-tafel), nu loopt hij in ons zicht. De coach van Aquarius loopt ook voor onze neus te banjeren. In die laatste 20 sec. gebeurt dus niets meer en Rapido heeft de wedstrijd met 4-9 gewonnen. Nu gaan ook Syllly en Schenky zich omkleden. In de heren kleedkamer gaan sterke verhalen rond (over wat dan ook). Nu gaan we Ingrid zoeken, want we rijden met haar mee terug. Zij trakteert op een ijsje. Ook Raimond, omgekleed en wel, gaat even ijs inslaan (5 raketten maar liefst, waarvan hij er één aan Eric moest afstaan en wij dan, hé?) Dan besluiten wij allemaal de auto op te zoeken (de fam. Pruim was al weg). Ingrid rijdt zo maar in één keer Schagen uit (oké Inkie) en ondertussen gooit ze de radio ook nog aan. Syllly zegt dat er vast wat met Raimond aan de hand is, want hij is nog niet voorbij gekomen, maar dat gebeurt even later wel. Ergens in Alkmaar bij een benzinepomp zien we de raket zonder straalmotor van de fam. Sijm staan. Waarom? Panne misschien? maar dat zal wel niet, want na 10 minuten schiet hij weer voorbij. Benzine tanken, of kaanwerk halen dus. Inkie rijdt gewoon rustig aan en let niet op de raket die steeds voorbij schiet en dan weer stopt.

Ons gesprek ging ondertussen natuurlijk over de grootste happening van het jaar: "HET PINKSTERKAMP".

JEUGD PAGINA

Schenky en Syllly zitten al lekker plannen te maken, want zij zijn al een paar keer meegeweest (Schenky 2 x en Syllly een stuk of 4 keer toen Rapido nog Njord was en voordat Syllly een uitstapje maakte naar HPC). Dus gaan jullie allemaal mee naar het Pinksterkamp? Afgesproken hè !!!!!

Nou, de groetjes van Syllly, Schenky en de rest van het team.

Meisjes aspiranten II tegen de Kroosduikers.

Spelers: Journalda, Inez, Sandy, Zandra, Simona, Marscha, Janita, Petra en ik (Miranda).

De eerste periode hadden we de bal niet en het werd meteen 0-1. Toen wij uitkwamen, maakte Sandy er 1-1 van. Het werd daarna 1-2 en 1-3 en de eerste periode was afgelopen.

De tweede periode had Journalda de bal. Verder gebeurde er niets, dus het bleek 1-3 voor de Kroosduikers.

In de derde periode had Journalda weer de bal en Sandy maakte er 2-3 van. De Kroosduikers vielen aan en Sandy maakte een zware overtreding en moest eruit.

De Kroosduikers hadden de bal en deze werd onderschept en weer naar mij gespeeld. Ik hield hem te lang vast en kreeg een vrije bal tegen. Ik gooide de bal weg en werd eruit gestuurd en het werd 2-4.

De derde periode was afgelopen en de vierde ging in. Journalda had de bal weer en Zandra schoot op goal en hij zat en het werd 3-4 en het is tevens de eindstand.

Groetjes

en

xxxxxx van Miranda.

Aspiranten meisjes I Rapido '82 - Waterlelie.

Ons team bestaat uit: Ally (onze super keepster) Annemiek, Floor, Sylvia, Yvonne, Mirjam, Bianca en Francis. Sandy en Zandra waren ook van de partij, maar ze hebben jammer genoeg niet gespeeld. Volgende keer (als die nog komt) beter. Onze coach is Ingrid.

De eerste periode was zeer dramatisch voor Rapido. In de eerste minuut al meteen een strafworp tegen. Yvonne had volgens de scheids een meisje d'r hand vast voordat de bal er was (er was geen bal van waar, maar enfin). Karin v.d. Pol nam de strafworp en nu weet je meteen waarom Allie een klasse keepster is want zij had die strafworp!! Hij was wel raak (maar volgens de scheids niet) dus Waterlelie had er flink de balen van. Daarna werd Yvonne eruit gebonjourd, dus we hadden een vrouwtje minder. Toch kreeg Waterlelie geen balletje in ons doel (zoals het hoort). Annemieke scoorde her eerste doelpunt: 1-0 voor

JEUGDPAGINA

Rapido. Jeh, Jeh. Nog 15 sec. en Waterlelie heeft de bal. Zij kijken niet op de klok en ze liggen nog effe rustig over te gooien; 5-4-3-2-1 seconde en daar gaat de eentonige zoemer. Rapido is de eerste periode door met een matige voorsprong.

Nadat we supersonische aanmerkingen en opmerkingen hadden gekregen, begonnen we aan de tweede periode. We begonnen met een vrouwtje minder, want Yvonne was er nog steeds uit. Ze mocht nu niet meer zo sterk verdedigen, want ze had al 2 p-tjes. We speelden eerst maar de bal rustig over (nou ja, rustig met een vrouwtje minder??) totdat Yvonne weer het water in mocht. Alsof Yvonne zich wilde wreken op iedereen, scoorde zij het tweede doelpunt: 2-0 voor Rapido. Waterlelie kreeg steeds meer de pest in, omdat er iemand van hen door onze verdediging kwam, een boogbal maakte en dat het weer geen doelpunt was, volgens de scheids. Hij stond er met zijn neus bovenop, maar keurde het toch af. Gelukkig voor ons, maar zielig (nou ja) voor Waterlelie. In deze periode gebeurde er niet zoveel meer. Mirjam (die we in een vorig verhaal als reserve-boogbal specialiste hadden gebombardeerd) probeerde haar titel waar te maken, maar telkens mislukte het. De tweede periode was afgelopen en iedereen kwam met een al aardig rooie kop naar de kant. Yvonne werd er even uitgehaald, omdat ze, geloof ik, last had van haar knie. Ze werd vervangen door een andere knie- blessure: Annemieke.

De derde periode. Waterlelie had al 3 keer de bal gehad in het begin van iedere periode. Yvonne en Sylvia konden er niks aan doen. De periode was een beetje saai ondanks dat Mirjam nog steeds haar boogballetjes probeerde. Doordat Bianca te sterk Karin v.d.Pol verdedigde, kregen we weer een strafworp. De scheids wachtte veel te lang met het fluiten voor de strafworp. De reactie van Allie: "Ik werd niet goed van al dat wachten". Jammer genoeg scoorde Waterlelie dit keer wel: 2-1 voor Rapido. De rest van de periode verliep weer met mislukte boogbalbtjes en tegen de lat schieten. De derde periode was afgelopen. Met een steeds rooier hoofd kwamen we bij de kant om kritiek of complimenten aan te nemen (meer kritiek dan complimenten, maar ja).

De laatste periode. We moesten deze wedstrijd zeker winnen, dus het was nu alles of niets. Niet alleen wij dachten er zo over, maar ook Waterlelie wou heel graag winnen, want zij zagen liever de vader van Anouk te watergaan dan één van ons (wat we toch niet zouden doen). In deze periode scoorde Sylvia het laatste doelpunt: 3-1 voor Rapido. Dit was ook meteen de eindstand (slim hé als het het laatste doelpunt was, maar ja, ook ik heb last van een zondaghumeur). Via dit wou ik Sandy en Zandra toch even bedanken dat ze er waren en natuurlijk onze supporters die we dit keer wel hadden (zo hoort het hè?).

Hé, de groetjes van

Sylly.

JEUGD PAGINA

Beste polovrienden,

Op 23 maart 1985 moesten we tegen D.A.W./V.V.C. in Alkmaar. We hebben twee jonges erbij: Joris en Germent.

Erwin kon niet mee doen want hij heeft een dikke knie, maar ging wel mee.

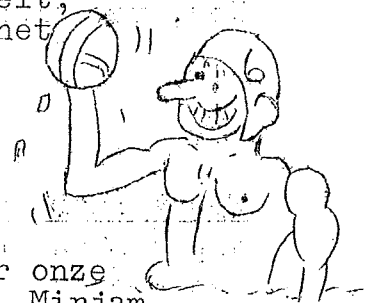
En toen zij Erwin tegen me vader: kijken is even vermoeiend als mee doen.

1e periode: 1-1 door Roald met een strafworp een kool gemaakt.

2e periode: het bleef 1-1 staan.

3e periode: werd het twee-één toen werden we vermoeid. En Joris wert voor de 2e keer gewisselt, maar we konden niet tegenhouden dat het in de vierde periode 5-1 werd.

Rob v/d Horst.



Verslag aspiranten meisjes I - Kroosduikers.

Ons team bestaat zoals gewoonlijk uit: Ally (weer onze keepster voor 3 periodes), Annemiek, Floor, Yvon, Mirjam, Annemarie, Bianca, Francis en Syllly.

Onze coach is alweer zoals gewoonlijk Inkie.

Er valt nu niks te vertellen over de heen-en terugreis (zie verslag Aquarius), wat natuurlijk zeer jammer is, want daar bestaat ons hele verhaal uit, nou ja, bijna. Maar vol goede moed schrijven we verder.

1e periode: Mirjam haalt de bal en heeft hem natuurlijk. Ally is weer de pineut en ligt lekker te zonnebaden in de zon. Bruin dat ze aan het worden is!! In deze periode gebeurt niet veel en daaruit komen we dus tot de conclusie dat de stand na de 1e periode 0-0 is.

Na de gebruikelijke op-en aanmerkingen van Inkie beginnen we aan de tweede periode. Ally, die alweer op goal ligt, heeft zowat 2e tot 3e graadsverbrandingen van de zon. Yvonne haalt de bal en heeft hem ook, zoals het hoort hè Yvon? Deze periode begint nogal dramatisch voor Rapido en iedereen is very pessimistisch. 0-1 voor de Kroosduikers en die zijn toch helemaal door het dulle heen. Doordat zij half aanwezig zijn, scoort Yvonne 1 x en zij heeft ook de bal gehaald; doordat het geklungel van de Kroosjes nog erger wordt, scoort Syllly (na héél wat geklungel van onze zijde van Mirjam en Syllly). De eindstand van de 2e periode is dus 2-1 voor Rapido.

Effe uitrusten in de paar minuten rust en dan er weer lekker tegenaan. Mirjam haalt de bal. In deze periode worden er 2 doelpunten gescoord door Syllly. Het nadeel van dit zwembad is dat je door de zon niets ziet. Elke keer is het gokken of je goed plaatst en niet een afgaan begaat door naar een tegen-speelster te gooien. Toch gebeurt dit enkele keren met veel schaamte. Ally, onze trouwe keepster, is nu totaal verkleurd

JEUGD PAGINA

en vraagt zich af of ze nou eindelijk ook nog eens mag spelen, want daar is ze eigenlijk voor gekomen. Nadat Inkie besluit Ally ook eens wat te gunnen, laat zij haar spelen en Bianca ligt nu op goal. Ook deze periode is niet je van het, want het is weer een zootje (geen doelpunten; niemand eruit, maar wel talrijke pogingen tot doelpunten maken, die totaal mislukken). Hè, we moeten nog effe de stand vertellen, ahum, het is eigenlijk om te huilen, want we konden makkelijk met-0 winnen. Nou, de stand is dus 4-1 in ons voordeel. Jammer genoeg zit het kampioenschap er niet meer in. Nog 1 wedstrijd en dan is het gedaan. We schrijven dit onder een wedstrijd van NVH/HHC. Zo meteen speelt heren jeugd tegen H.P.C. Best wel belangrijk. We schrijven daar ook nog een verslag over.

Nou, tot ziens. Doeï,

Schenky en Syllly.

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

Een leraar doet NIETS !!!

Een dag heeft 24 uren.

Een week heeft 7 dagen.

$$7 \times 24 \text{ uren} = 168 \text{ uur}$$

Van een leraar wordt verwacht

dat hij 40 uren per week

werkt. Dat is dus

$$168 - 40 = 128 \text{ uur}$$

per week doet hij niets.

Een jaar heeft 52 weken;

de leraar doet dus

128 x52 = 6656 uren niets

Dat zijn om precies te zijn:

$$6656 : 24 = 278 \text{ dagen}$$

365 - 278 = 87 dagen die overblijven

Herstvakantie 7 dagen

Kerstvakantie	10 dagen
---------------	----------

Pasen 14 dagen

Pinksteren	1 dag
------------	-------

Hemelvaart 2 dagen

Crocus	7 dagen
--------	---------

Zomervakantie 42 dagen

Overige vrije dagen 3 dagen

Totaal	86 dagen
--------	----------

106441 1991 : 00 uagen

Als we ons rekensommetje voortzetten,

krijgen we dus

$$87 - 86 = 1 \text{ dag}$$

Aangezien een leraar minstens

1 dag per jaar ziek is, doet

hij

0 dagen iets.

oftewel N I E T S !

Dennis Rijnbeek.

Uitslagen 3e Speedo wedstrijden in Heemstede dd. 24-3-1985.

200 m. wisselslag j. 74

Roald Kleist dis 3.18.2

100 m. vrije slag m. 75

Selma Wassenaar PR 1.24.8

Miranda Stringer PR 2.02.8

Monique Deen PR 1.55.9

100 m. vrije slag m. 73

Leonie Kluwen PR 1.14.4

Jounella Lak PR 1.14.9

Suzanne Doesb. PR 1.16.7

Petra Wiessner PR 1.20.1

Marina Looy PR 1.29.6

100 m. rugslag j. 72

Martin Straathof PR 1.26.4

Dennis Rijnbeek III 1.20.0 PR

Mark Joosten II PR 1.19.4

100 m. rugslag j. 74

Roald Kleist 1.38.5

4x 50 m. wisselslag est. m.o. 12 j.

Jounella Lak

Suzanne Doesburg Smits

Leonie Kluwen

Petra Wiessner PR 2.44.8

50 m. vlinderslag m. 77/76

Karen Doesburg Smits PR 52.8

Femke Kleist PR 1.01.3

Wendy de Boer II PR 50.9

100 m. schoolslag j. 75

Ferry Bogaart PR 1.47.8

Niels Terol PR 1.53.7

Hans Joosten PR 2.06.0

100 m. vlinderslag m. 72

Zandra Overdijk III PR 1.15.2

Sandy Schenk PR 1.16.1

Simona Looy 1.42.5

Janita Rookhuiszen 1.53.4

Miranda Knibbe 1.56.7

100 m. vlinderslag m. 74

Pauline Joosten PR 2.02.2

Sheila Duister PR 1.44.5

4 x 50 m. wisselslag est. j.o. 12 j.

Niels Terol

Roald Kleist

Ferry Bogaart

Hans Joosten

Uitslagen Kringwedstrijd dd. 24-3-1985 in de Planeet.

200 m. vrije slag dames

Marjanne Koot 2.44.2

Yvonne Straathof I 2.18.2

800 m. vrije slag dames

Francis Schenk PR 10.41.0

Journalda Lak I 10.09.1

Mirjam Knibbe II PR 10.17.7

100 m. schoolslag dames

Marjanne Koot I 1.25.7

100 m. rugslag heren

Rogier Groen 1.32.4

René Nijemanting IPR 1.14.0

Frank Pruyn PR 1.27.5

Niels Rookhuiszen II PR 1.20.7

200 m. wisselslag heren

Eric Bulters dis 3.49.5

Niels Rookhuiszen II PR 2.46.0

100 m. vlinderslag heren

Frank Pruyn 1.33.0

René Nijemanting 1.19.8

Rogier Groen 1.23.6

200 m. vrije slag heren

René Nijemanting II 2.16.7

Niels Rookhuiszen III PR 2.22.6

1500 m. vrije slag heren

Remco Edam PR 20.43.4

Robbie Bruins PR 22.51.6

Jeroen Pruim II PR 19.10.0

Eric Melein I 17.52.8

100 m. vrije slag heren

Eric Bulters 1.30.1

Rogier Groen II 1.03.5

Frank Pruyn 1.06.8

100 m. rugslag dames

Francis Schenk PR 1.23.1

Journalda Lak I 1.15.2

Yvonne Straathof II PR 1.15.4

Mirjam Knibbe 1.21.1

200 m. wisselslag dames

Marjanne Koot dis 2.57.8

Uitslagen om de D.S.Z. Zuil van 31-3-1985 in Den Haag.

200 m. wisselslag dames

Yvonne Straathof PR 2.34.4
Sandy Schenk PR 2.50.1
Journalda Lak 2.45.0

200 m. wisselslag heren

Eric Melein 2.31.3
Marcel Boer 2.26.1
Jeroen Pruim 2.29.7

100 m. schoolslag m.o. 10 j.

Karen Doesburg Sm.II 1.49.2
Selma Wassenaar PR 1.51.1
Femke Kleist PR 2.05.2

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

Ferry Bogaart II PR 1.18.6
Niels Terol 1.56.0
Hans Joosten 2.05.6

100 m. vlinderslag m.o. 12 j.

Leonie Kluwen PR 1.26.7
Jounella Lak 1.33.8
Petra Wiessner PR 1.43.3

100 m. schoolslag j.o. 12 j.

Marco PR 1.30.1
Roald Kleist 1.46.7

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

Mark Joosten PR 1.09.2
Dennis Rijnbeek PR 1.07.3
Remco Edam PR 1.07.0

100 m. wisselslag m.o. 14 j.

Sandy Schenk 1.21.3
Zandra Overdijk II PR 1.17.7
Marscha Smid PR 1.26.7

100 m. vlinderslag j.o. 16 j.

René Nijemanting PR 1.14.6
Rogier Groen PR 1.17.0
Frank Pruyn PR 1.23.8

100 m. vlinderslag m.o. 16 j.

Journalda Lak PR 1.13.9
Yvonne Straathof 1.17.9
Mirjam Knibbe PR 1.18.1

4 x 100 m. vrije slag est. j.o. 12 j.

Marco PR 1.16.0
Roald Kleist
Ferry Bogaart
Niels Terol 5.26.3

4 x 100 m. vrije slag est. m.o. 12 j.

Petra Wiessner 1.20.9
Leonie Kluwen II
Jounella Lak
Suzanne Doesburg Smits 5.12.2

4 x 100 m. vrije slag est. j.o. 14 j.

Remco Edam
Dennis Rijnbeek
Mark Joosten
Martin Straathof 4.41.9

4 x 100 m. wisselslag est.m.o. 14 j.

Sandy Schenk
Leonie Kluwen
Marscha Smid
Zandra Overdijk III 5.34.1

4 x 100 m. wisselslag est. j.o. 16 j.

Robin Boer 1.10.7
Frank Pruyn
René Nijemanting
Rogier Groen II 4.56.9

4 x 100 m. wisselslag est.m.o. 16 j.

Francis Schenk 1.23.4
Mirjam Knibbe
Journalda Lak
Zandra Overdijk 5.15.8

4 x 100 m. vrije slag est. dames

Francis Schenk 1.10.8
Mirjam Knibbe
Journalda Lak
Yvonne Straathof III 4.29.0

4 x 100 m. vrije slag est. heren

Marcel Boer 58.6
Eric Melein
Jeroen Pruim
René Nijemanting III 4.01.1

Het was een sterke bezetting, jammer dat er enkele ziek waren.
Ook was het jammer dat onze dames niet mee konden doen.
Het is wel eens goed ons te meten aan onze medestanders in de B. competitie. Wij zijn 4e geworden.

Uitslagen wedstrijd met Osnabrück op 7 april in de Planeet.

8 x 50 m. vrij est. dames

Karin Rookhuiszen
Marjanne Koot
Francis Schenk
Mirjam Knibbe
Yvonne Straathof
Journalda Lak
Zandra Overdijk
Sandy Schenk I 4.16.7

8 x 50 m. vrij est. dames II

Marscha Smid
Martine Paap
Leonie Kluwen
Sylvia v. Eekelen
Jounella Lak
Suzanne Doesburg Smits
Petra Wiessner
Miranda Knibbe III 4.41.3

8 x 50 m. vrij est. heren

Marcel Boer
Koen Lucas
Erik Breems
Eric Melein
René Nijemanting
Jeroen Pruim
Rogier Groen
Robin Boer I 3.40.0

8 x 50 m. vrij est. heren II

Frank Pruyn
?
Niels Rookhuiszen
Remco Edam
Mark Joosten
Dennis Rijnbeek
Martin Straathof
Frank Joosten III 4.19.0

100 m. vlinderslag dames

Zandra Overdijk II 1.17.9
Mirjam Knibbe III PR 1.18.0
Jounella Lak 1.36.3
Journalda Lak I 1.15.0
Marscha Smid 1.44.8
Francis Schenk PR 1.21.4

100 m. vlinderslag heren

Marco PR 1.33.5
Jeroen Pruim 1.10.9
Roald Kleist PR 1.48.5
Marcel Boer 1.13.7
Eric Melein 1.10.4
Dennis Rijnbeek 1.24.4
Mark Joosten 1.28.9

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

Selma Wassenaar 1.25.8
Monique Deen 2.06.0
Femke Kleist 1.37.1
Wendy de Boer PR 1.40.3
Karen Doesb. PR 1.33.1
Ferry Bogaart 1.19.8
Hans Joosten PR 1.44.6

100 m. schoolslag dames

Suzanne Doesburg Smits 1.39.5
Marjanne Koot 1.26.2
Karin Rookhuiszen 1.26.4
Sylvia PR 1.27.3
Bianca Janszen 1.57.1

100 m. vrije slag dames

Marscha Smid 1.17.6
Martine Paap 1.13.1
Zandra Overdijk III 1.08.9 PR
Sandy Schenk PR 1.11.1
Leonie Kluwen 1.15.1
Miranda Knibbe PR 1.21.5
Pauline Joosten PR 1.33.0
Sylvia 1.08.9

100 m. schoolslag heren

Remco Edam 1.29.4
Koen Lucas 1.15.8
Erik Breems 1.15.4
Frank Pruyn PR 1.23.7

100 m. rugslag dames

Petra Wiessner 1.30.5

100 m. rugslag heren

Yaron Abraham PR 1.35.8
Robin Boer II PR 1.09.0

100 m. vrije slag heren

Martin Straathof 1.11.2
Jeroen Pruim 1.00.6
Huub Joosten 1.08.4
Niels Rookhuiszen PR 1.05.9
Rogier Groen 1.08.0
René Nijemanting 1.01.8
Mark Joosten 1.09.2
Frank Joosten PR 1.11.9
Marcel Boer I 58.3

200 m. wisselslag heren

Marcel Boer II 2.38.8
Eric Melein I 2.26.0

200 m. wisselslag dames

Mirjam Knibbe III 2.46.6
Journalda Lak II 2.41.9
Yvonne Straathof I 2.37.3
Jounella Lak PR 3.22.4

vervolg uitslagen Osnabrück.

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

Selma Wassenaar II	1.51.8
Monique Deen	2.09.3
Femke Kleist PR	2.04.8
Wendy de Boer	2.04.7
Karen Doesburg Sm. I PR	1.47.0
Ferry Bogaart dis	1.52.6
Hans Joosten II	2.06.2

200 m. vrije slag dames

Francis Schenk II PR	2.28.2
Marscha Smid	2.54.7
Miranda Knibbe PR	3.02.9
Bianca Janszen PR	3.24.5
Zandra Overdijk I PR	2.26.0
Sandy Schenk III	2.31.5
Leonie Kluwen PR	2.38.9
Petra Wiessner PR	2.56.9
Martine Paap PR	2.41.6

200 m. vrije slag heren

Robin Boer I PR	2.11.6
Niels Rookhuiszen PR	2.21.2
Remco Edam PR	2.26.0
Frank Joosten PR	2.37.7

200 m. schoolslag dames

Suzanne Doesburg Smits	3.28.0
Marjanne Koot	3.07.6

200 m. schoolslag heren

Marco PR	3.16.8
Koen Lucas II	2.45.2
Erik Breems III	2.46.1
Frank Pruyn	3.00.6
Eric Melein I	2.41.6
Dennis Rijnbeek	3.17.7

200 m. vrije slag heren

Roald Kleist PR	2.48.7
Martin Straathof	2.38.8
Jeroen Pruim II	2.13.0
René Nijemanting	2.18.3
Rogier Groen PR	2.18.2

200 m. rugslag dames

Pauline Joosten PR	4.07.1
--------------------	--------

20 x 25 m. vrij mix dames/heren

Martine, Marjanne, Francis, Sylvia, Marscha, Zandra, Sandy, Mirjam, Journalda, Yvonne, Niels, Frank P, Rogier, René, Robin, Erik, Eric, Koen, Jeroen, Marcel II	4.36.8
--	--------

Uitslagen Kringwedstrijd dd. 9-4-1985 in de Planeet.

400 m. vrije slag heren

Frank Joosten PR	5.39.2
Niels Rookhuiszen PR	4.51.0
Frank Pruyn PR	4.55.0
Robbie Bruins PR	5.40.2
Robin Boer III	4.39.5

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

Karen Doesburg Smits	7.14.0
Ferry Bogaart I	6.21.9
Hans Joosten II PR	8.25.2

800 m. vrije slag j.o. 10 j.

Roald Kleist PR	12.02.1
-----------------	---------

400 m. wisselslag heren

Mark Joosten PR	6.04.9
Remco Edam PR	5.53.5
Dennis Rijnbeek PR	6.03.1
René Nijemanting dis	5.24.5
Marcel Boer PR	5.14.2
Eric Melein III	5.03.8

800 m. vrije slag dames

Jounella Lak	11.57.3
Marscha Smid PR	11.46.4
Sandy Schenk PR	10.31.5
Leonie Kluwen PR	11.24.7
Mirjam Knibbe PR	10.12.0
Francis Schenk	10.53.1
Zandra Overdijk PR	10.26.2
Journalda Lak PR	9.55.0

Uitslagen Kringwedstrijd dd. 11-4-1985 in de Planeet.

400 m. wisselslag dames

Leonie Kluwen PR	6.38.1
Francis Schenk PR	5.59.0
Sandy Schenk PR	6.13.3
Journalda Lak III PR	5.36.8
Mirjam Knibbe PR	5.47.8

1500 m. vrije slag heren

Frank Pruyn PR	19.59.1
Niels Rookhuiszen PR	18.59.3
Mark Joosten PR	20.46.9
Dennis Rijnbeek PR	20.33.5
Eric Melein II PR	17.05.2
René Nijemanting	20.18.7

vervolg uitslagen 11-4-1985.

1500 m. vrije slag dames

Zandra Overdijk III PR 20.31.0

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

Wendy de Boer III PR 7.33.8

Femke Kleist II PR 7.21.7

Selma Wassenaar I 6.28.7

400 m. vrije slag dames

Pauline Joosten PR 7.08.0

Jounella Lak 5.54.9

Marscha Smid PR 5.34.2

Miranda Knibbe PR 6.18.2

Marjanne Koot 5.35.2

Uitslagen Limietwedstrijden dd. 14-4-1985 in Den Helder.

400 m. wisselslag dames/heren

Journalda Lak II PR 5.31.7

Zandra Overdijk PR 5.58.4

Niels Rookhuiszen II PR 5.47.4

100 m. rugslag m/j.o. 10 j.

Karen Doesburg Sm. PR 1.44.3

200 m. schoolslag dames/heren

Marjanne Koot 3.06.9

René Nijemanting PR 2.54.2

Robbie Bruins dis 3.10.2

100 m. schoolslag m.o. 10 j.

Karen Doesburg Smits 1.48.0

200 m. vlinderslag dames/heren

Journalda Lak I PR 2.41.5

Zandra Overdijk III PR 2.53.0

Sandy Schenk PR 2.56.3

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

Selma Wassenaar I PR 6.23.6

200 m. rugslag dames/heren

Petra Wiessner PR 3.08.3

Jounella Lak PR 3.13.5

Sandy Schenk PR 3.12.8

Suzanne Doesburg Sm. PR 3.12.9

Mirjam Knibbe 2.49.7

Francis Schenk 2.56.7

Robin Boer 2.29.3

Jeroen Pruim 2.38.9

Remco Edam PR 2.52.6

Mark Joosten PR 2.50.8

Dennis Rijnbeek PR 2.54.0

200 m. vrije slag dames/heren

Jounella Lak 2.49.0

Petra Wiessner PR 2.55.2

Suzanne Doesburg Sm. PR 2.56.1

Mirjam Knibbe III PR 2.22.6

Francis Schenk 2.28.8

Marjanne Koot 2.43.3

Mark Joosten PR 2.29.7

Dennis Rijnbeek PR 2.28.0

Niels Rookhuiszen PR 2.20.2

René Nijemanting 2.16.0

Remco Edam 2.34.8

Jeroen Pruim III 2.12.7

Robin Boer 2.16.8

Robbie Bruins PR 2.38.2

Uitslagen A.W.K. in Den Haag van 8, 9 en 10 februari 1985.

200 m. schoolslag m. 70

Yvonne Straathof 7e PR 2.52.8

200 m. wisselslag m. 70

Yvonne Straathof 12e 2.40.6

400 m. wisselslag m. 70

Yvonne Straathof 6e PR 5.24.6

100 m. vrije slag m. 71

Journalda Lak 16e 1.03.6

[illegible]

meisjes onder de 10 jaar.

100 m. vlinderslag

Selma Wassenaar 3-2 1.54.3

meisjes onder de 14 jaar.

100 m. vlinderslag

Journalda Lak 31-3 1.13.9

200 m. vlinderslag

Journalda Lak 14-4 2.41.5

100 m. vrije slag

100 m. wisselslag

Zandra Overdijk 31-3 1.17.7

400 m. wisselslag

Journalda Lak 14-4 5.31.7

1500 m. vrije slag

Zandra Overdijk 9-4 20:31.0

meisjes onder de 16 jaar

200 m. schoolslag

Yvonne Straathof 9-2 2.52.8

10-3 2.50.7

Yvonne Straathof 31-3 2.34.4

Yvonne Straathof 9-2 5.24.6

Zandra Overdijk	9-4	20.31.0
-----------------	-----	---------

1500 m. vrije slag

Zandra Overdijk 9-4 20.31.0

[illegible]

A en B

DIPLOMA ZWEMMEN....DIPLOMA ZWEMMEN....DIPLOMA ZWEMMEN....DIPLOMA ZWEMMEN....

[illegible]

DE KINDEREN VAN DE PLANEET EN SPORTFONDSENBAD SCHALKWIJK die gaan afzwemmen,
voor de diploma's A en B .

Dit gaat gebeuren op woensdag 19 juni 1985 in de "PLANEET" s'middags om 16.30 uur
De kinderen die hiervoor in aanmerking komen krijgen t.z.t. hierover een stencil.

Gerda.

[illegible]

dagelijks verse rauwkost

DE GROENTE MAN^{VAK}

R.BRUINS

v.Oosten de Bruinstr.197 tel.325021 H'lem



SPORTHUIS **PIM JANSSEN**

ZWEMBROEKEN
BADPAKKEN
WATERPOLOCAPS
BADSLIPPERS
ENZ, ENZ

ged.oude gracht 62 H'lem tel. 023-310135

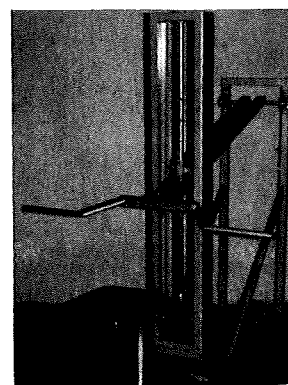
machinefabriek **WILDSCHUT** b.v.

FABRIKANT VAN FITNESS EN BODY BUILDING APPARATUUR

o.a.:

- 0 Halters- schijven- dumbells e.d.
- 0 Kooimachines, naar opgave of eigen ontwerp
- 0 Groot assortiment banken
- 0 Trainingstoestellen
- 0 Hoofd dealer BODY-BODY voedingssupplementen

Showroom en verkoop, dagelijks en zaterdags van
9-12 uur. James Wattstraat 16.



Fabrieken: James Wattstraat 7 te IJmuiden
Tel: 02550-16381. Middenhavenstraat 22.

FERO KUNSTSTOF KOZIJNEN

- 0 ONDERHOUDSVRIJ
- 0 VOLKOMEN TOCHTDICHT
- 0 MET EN ZONDER ISOLATIEGLAS
- 0 10 JAAR GARANTIE
- 0 KORTE LEVERTIJDEN
- 0 ZELF MONTAGE MOGELIJKHEDEN
- 0 SUPER ENERGIE BESPAREND
- 0 ZEER CONCURREREND
- 0 AANVRAGEN ISOLATIE SUBSIDIE GRATIS



VD CAMP EN TEMME BV, importeur voor
Nederland van FERO kunststofkozijnen
en FEROTHERM isolatieglas.
Verkoop: R.Peereboomweg 13, Haarlem.
Tel: 023-319569/390206. Telex 71206.

zeefdrukkerij

**Nobelstraat 8
Heerhugowaard**

SILK SCREEN HOLLAND

Wij bedrukken alle materialen ook voor Uw
stickers tot maximaal formaat.
Tel: 02207-15762.

JOS BULTERS

DE GROENTEMAN

MAASSTRAAT 12 HAARLEM

TEL: 373271

JAN KOEN

ANTHONI

betonstaal

bouwstaalmatten

profielstaal

enz.

burg.wentholtstraat 2
postbus 396 2180 aj hillegom
telefoon 02520-18828

LID NVA



Wist U,

dat wij behalve Uw
VERZEKERINGEN, ook Uw
FINANCIERINGEN en
HYPOTHEKEN
kunnen verzorgen?

**ALGEMEEN ASSURANTIE KANTOOR
SPRENGER & CO**

Wilhelminastraat 15, 2011 VH Haarlem,
tel. 023- 315 491.
Privé: F.H.T. Pruyn, tel. 023- 241509



**HUYG
SPORT**

Gen.Cronjêstraat 129
Haarlem Tel: 276628

Voor al Uw zwem- en badkleding
ook badjassen.

SPEEDO - ARENA - ADIDAS
zwembroeken bikini's slippers



**BELLAART
BOUW B.V.**

Voor bedrijf en particulier

- Utiliteitsbouw
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Restauratie
- Onderhoudswerken
- Ramen - Kozijnen
- Isolerende beglazing
- Veiligheidsglas
- Aluminium puien
- Houten puien
- Winkelbetimmeringen
- Open haarden
- Keukens
- Badkamers
- Binnenbetimmeringen
- Kleine werkzaamheden

023 - 31 49 72

Garenkokerskade 1
2013 AJ Haarlem
b.g.g. 023 - 27 55 12

