

apr./mei 1988

# *Rapido sport*

periodiek  
Haarlemse  
zwem~en poloclub  
Rapido '82



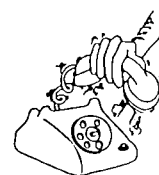
## Rapido '82

Rapido '82 heeft buiten zijn sportevenementen 'n gezellige kantine in 't prachtige recreatiegebied Spaarnwoude en 'n clubhuis aan het Badmintonpad naast de badmintonhal, wat ook te huur is voor diverse gelegenheden.



## OOLDERS

HYPOTHEKEN  
VERZEKERINGEN  
LENINGEN



Rijksstraatweg 8-10  
2022 DA Haarlem  
Telex 41650

023 - 25 95 51

dagelijks verse rauw kost

# DE GROENTEMAN <sup>VAK</sup> R. BRUINS

v. Oosten de Bruinstr. 197 tel. 3250 21 H'lem



## SPORTHUIS PIM JANSSEN

ZWEMBROEKEN BADSLIPPERS  
BADPAKKEN ENZ, ENZ  
WATERPOLOCAPS

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

## zeefdrukkerij

Nobelstraat 8  
Heerhugowaard

# SILK SCREEN HOLLAND / NAME-IT BELETTERING

plakteksten - logo's en zelfklevende letters

ook voor stickers

telefoon: (02207) 41501



## Ezaco Reizen

Haarlem  
023-319494

Castricum  
02518 - 50000

Telex 71245



**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



# R S P O R T

A  
P  
I  
D  
O

APRIL/MEI 1988

Officieel orgaan van de  
Haarlemse Zwem- en Polovereniging  
Rapido '82  
opgericht dd. 31.8.82

Inleveren copy vóór 25 mei a.s.  
bij:

Marijke Schenk  
P. Maritzstraat 47  
tel. 023 - 250829

## I N H O U D

- pag. 2 "Van de Voorzitter"  
pag. 3 Klubkrabbel  
pag. 4 Jarigen  
pag. 5 Pinksterkamp  
pag. 7 De Misser van het Jaar!/  
Nacht van Zaanstad  
pag. 8 Zwemmerswijsheid/Verloren  
pag. 9 Langebaankalender  
pag. 10 Nieuwe Leden/Aktiviteiten  
pag. 11 Public Relation/Verloren/  
Nagekomen uitslagen  
pag. 12 Ranglijsten Kring Noord-  
Holland  
pag. 19 Eeuw K.N.Z.B.-Geschiede-  
nis  
pag. 26 Uitslagen Zwemmen  
pag. 33 Sport & Voeding

## V O O R W O O R D

Het gonst in de vereniging weer  
van de bedrijvigheid.  
De Pinksterkampcommissie is alweer  
een paar keer bij elkaar geweest;  
de Polocommissie is druk bezig met  
het bekijken van de indeling van  
de teams in het komend seizoen.  
De langebaancommissie staat weer  
in de startblokken en zo blijven  
we tenminste bezig. Alleen voor  
de zwemcommissie zit het meeste werk  
er na de Kringkampioenschappen op.

Wegens plaatsgebrek bij het stukje  
van de voorzitter doe ik namens hem  
nu hier een oproep aan al onze leden,  
speciaal die van elementair, om dit  
jaar mee te gaan naar ons Pinkster-  
kamp. Het belooft een schitterend  
week-end te worden.  
Dus vul de strook direkt in, dan  
weten wij wie er mee gaat.  
Dit geldt voor iedereen !!!

Van het Polo-front in deze krant  
dit maal geen nieuws. Dit komt omdat  
de laatste teams het afgelopen week-  
end nog gespeeld hebben. De volgende  
keer komen de uitslagen en de standen  
uitgebreid aan bod.

Weet u dat u zich nog steeds kunt  
opgeven voor de bezetting van de  
kantine in Spaarnwoude? Het Heren  
Jeugd-team neemt al een groot deel  
voor hun rekening, dus dat scheelt  
al heel wat.

De schoolvakantie is nog een groot  
probleem. We moeten dan 6 weken open  
zijn. U kunt zich opgeven bij Gerda  
Rookhuiszen, tel. 331012 of bij  
Theo Edam, tel. 390205.

Marijke

## "VAN DE VOORZITTER"

Geachte Sportvrienden,

De op 28 maart jl. gehouden jaarvergadering had een lage opkomst; op zich jammer, maar dat is niet te veranderen. De wel aanwezige mensen hebben prima gebruik gemaakt van de mogelijkheid tot discussie. Op deze vergadering werd tevens de 'Gé Wildschut' bokaal geïntroduceerd. Onze zwemcommissie zal binnenkort uitleg geven over hoe men deze bokaal voor een jaar kan veroveren. Voor het overige gaat ons college, inclusief de opnieuw herkozen collega's Hans van de Booren en Gerard Melein, er van uit dat de leden tevreden zijn over het gevoerde beleid.

Aktuele zaken: zoals reeds opgemerkt in mijn vorige stukje zal de zwemploeg van Rapido'82 in het volgend seizoen een stapje lager moeten opereren. Een ramp dames en heren? Nee, niet als het een tijdelijke terugstap is. Wél een ramp als deze degradatie het begin is van een weg terug. Gelukkig is onze trainersstaf onder leiding van de heer Ruud Beele niet van plan om het er bij te laten zitten en alles, maar dan ook alles te doen om de aanzet te maken tot een spoedige terugkeer op ons oude peil. Ook Ok van Batenburg boekt succes met "zijn" jeugd. Hopelijk kan het enorme gat in onze jongere lichterling hiermede gecompenseerd worden.

Door van onze totale zwemploeg een hechte eenheid te maken die graag en voldoende traint ben ik ervan overtuigd dat wij de weg terug kunnen vinden.

In de breedte is onze club best op sterkte gebleven, want in het waterpolo zijn belangrijke en aansprekende successen geboekt. Heren 2, kampioen en promotie, Heren Jeugd kampioen en grote kans op promotie naar de Nationale competitie. Ook onze aspiranten jongens zijn kampioen geworden. Dames I staat op een tweede plaats in de 2e Klasse Bond, terwijl

Dames 2 ook tweede werd maar wel promoveert. Proficiat met dit resultaat.

Heel belangrijk voor onze polotoekomst zal de promotie van ons Heren Jeugd team zijn naar de Nationale competitie. Door het bedrijven van waterpolo op een hoog nivo is onze toekomst verzekerd.

Dat is ook de reden waarom ik persoonlijk heel blij was met het behoud van het eerste-klaseschap van ons Heren I team. In het komend seizoen zal Jan van de Booren met een mix van jeugd en ervaring zich moeten kunnen handhaven en de jaren daarna zal onze jeugd zich moeten bewijzen.

Dat is ook de reden dat wij ook besloten hebben dit jaar opnieuw opleidingsfaciliteiten ter beschikking te stellen aan ons Heren Jeugdteam. Het lijkt erop dat alle leden van dit team aan het minimum vereiste voor Budapest, nl. 3 waterpolotrainingen en minimaal twee zwemtrainingen, gaan voldoen. Zelfs Milo Gerritsen en Bart van Vessum zien de noodzaak van zwemtrainingen in en hopelijk valt onze twijfel over hen de komende weken weg, want nogmaals: wij weigeren te investeren in "bankzitters".

Een voorbeeld bij deze ploeg is de houding van Ben Bolsenbroek; uitgegroeid van bankzitter tot een prima speler binnen het team. Ben deed naast zijn polotrainingen niets en voelde dat hij een hele hoop te kort kwam op de andere jongens. Dit bracht hem ertoe om naar de zwemtrainingen te gaan en die bezoekt hij nu 4 à 5 keer in de week. Waar het om gaat is het eindresultaat en dat mag er wezen. Ik kan vreselijk trots zijn op leden als Ben Bolsenbroek. De combinatie Zwemmen-Waterpolo moet in onze club ook in de toekomst bijna heilig zijn. Een feit is dat het onze club op sterkte houdt. Graag tot volgende keer.

Th. Edam

## K L U B K R A B B E L

=====

Het eerste wat ik dacht toen ik las dat ik de klubkrabbel van Inez had gekregen (balen), was dat ze de volgende ochtend mooi mocht gaan lopen. Maar ja, het regende niet, dus dan was er ook geen lol aan.

Nu ik hem toch eenmaal heb, zal ik me maar even voorstellen. Ik ben dus Leonie Kluwen en geboren op 3 juli 1973 in Haarlem.

Omdat ik niet zoveel te vertellen heb (behalve dat ik op wedstrijd-zwemmen gezeten heb en nog steeds op waterpolo zit) vertel ik maar wat over onze laatste wedstrijd.

Wij, aspiranten meisjes I dus, moesten tegen Alliance B spelen in Zaandam. De eerste periode was een rot periode. Niet alleen omdat Suzanne en ik op de kant zaten maar ook omdat de eerste periode zo ongeveer wel een half uur duurde. Een of andere klok was kapot, dus hoorde je telkens om de vijf en dertig seconden "meueueueu". Dan floot de scheidsrechter af. Even later ging je weer verder, totdat je (na vijf en dertig seconden) het weer hoorde. Dit gebeurde wel zes keer en toen pas kwamen ze er achter dat het heel misschien aan de klok lag ..... (sukkels). Maar ja, na een tijdje verliep alles weer wat beter. Janita maakte namelijk 1-0 en even daarna Sandy 2-0.

In de tweede periode haalde Janita de bal op. Voor de rest gebeurde er eigenlijk niet zo veel. Totdat (opeens per ongeluk) de tegenstander een goal maakte. Het stond dus 2-1. Daarmee was de tweede periode afgelopen.

De derde periode was wel even een stukje leuker. Janita maakte er namelijk 3-1 van. Toen werd het nog leuker, want ik maakte er 4-1 van. We kregen namelijk een straf-worp tegen, maar ja, die schoten ze op de paal (!). Het was dus toch wel leuk. Toen maakte ik van de eindstand in de derde periode 5-1.

In de laatste periode, nadat Petra 6-1 had gescoord, begonnen zij (de tegenpartij) aan te vallen.

Ze schoten wel een paar keer achter elkaar tegen de paal en op het goal, maar natuurlijk hield Miranda ze allemaal. Daarna maakte Sandy de laatste goal. Wij hadden dus met 7-1 gewonnen.

O ja, voor ik het vergeet, ons team bestaat uit: Miranda (keeper), Petra, Sandy, Janita, Tanja, Suzanne, Jounella, Zandra en ik. (Inez durfde niet meer).

Onze coach was Bram Schenk, want Ingrid was er (weer eens) niet.

Nu nog het leukste deel van de klubkrabbel: het doorgeven.

Iedereen dacht (zijzelf ook) dat ik hem aan Tanja van de Booren zou geven. Dit doe ik niet, want dat vind ik zielig voor haar.

Ik geef hem aan iemand (met wie ik geen medelijden heb) die toen zij hoorde dat ik de klubkrabbel had gekregen, mij ongelooflijk moest uitlachen, namelijk Suzanne Doesburg Smits.

Ik hoop dat ze het leuk vindt.....

Groetjes,

Leonie

# J A R I G E N

=====

mei

juni

- 1 Maaike Spek  
Jeroen Pruim
- 2 Theo Edam  
Jennifer Hazard  
Hans Joosten
- 3 Kirsten Smit
- 4 Pauline Joosten  
Sarah Galis
- 5 Karen Doesburg Smits  
Leon van de Peet  
Hans Stocker
- 6 Tanja van de Booren
- 8 Niels Rookhuiszen  
Ingrid Mol  
Loes Wildschut
- 10 Erik van de Bree  
Sanne Brillemans
- 11 Bas Terwijn
- 14 Marieke Sluijs  
Remco Edam  
Paulien van de Horst
- 15 Annefleur Blokker
- 16 Lars Huijzer  
Astrid van de Berg  
Hans van de Booren
- 17 Leonie de 1'Orme
- 18 Paul Godart
- 22 Renate Haack  
Richard Walker
- 23 Bas Masselink  
Joyce Aleven
- 24 Gerard Melein  
Eric Melein
- 26 Marco van Rooy  
Marjolein Phaff
- 27 Rob Borgerding  
Rob Gruppelaar
- 28 Remco Wassenaar
- 29 Erik Breems
- 30 Max de Vries
- 31 Inez van Vessum

- 1 Ronald Nooy
- 3 Coen Hulscher  
Jeroen Nieuwenhuizen  
Renato Cannavacciuolo
- 4 Dave Gehrels
- 6 Nadine Bouma  
Jos Smink
- 7 Sandy Schenk
- 8 Inge Voogel  
Jan van de Booren
- 9 Mark Joosten  
Yolande Kouwets
- 10 Maroescha Beens  
Ria Blokland
- 11 Ton Paulen
- 12 Laura Walgien  
Chi Weber  
Monty Blenk
- 14 Laura van Ommeren
- 16 Natascha Boer
- 18 Onno Kramer
- 22 Cees Jacobs
- 23 Joyce Weijers
- 24 Gosse Oldenzief
- 25 Arjan Kloppers

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

=====

U heeft het in de laatste Rapido-Sport kunnen lezen: ons Pinksterkamp staat weer voor de deur ! 't Is lastig om voor zo'n grote groep een geschikt terrein te vinden en daar dan nog welkom te zijn ook ! Op de Sallandshoeve in Nieuw Keeten zijn we nog steeds welkom. Iedereen die al eens mee ging naar het oosten van het land weet dat de gastvrijheid van de heer Kruiswijk en zijn staf spreekwoordelijk is. Alles kan, zelfs het onmogelijke. Vandaar dat we onze recreatiebehuizing weer gaan opslaan rond het volleybalveld van de Sallandshoeve.

Wij kunnen daar terecht vanaf vrijdag 20 mei tot en met dinsdag 24 mei.

De prijs is natuurlijk bespottelijk: fl. 25,-- per persoon.

Daarvoor krijgt u:

- een voortreffelijke kampeerplaats
- een fietstocht inclusief gebruik van fiets
- een overdadige barbecue
- nachtspeken
- een volleybalcompetitie
- dagspeken
- slapeloze nachten
- pijnlijke voeten
- en niet te vergeten:

EEN MEER DAN VOORTREFFELIJKE  
PINKSTERKAMPKOMMISSIE.

De Pinksterkampcommissie heeft nogal wat wijzigingen ondergaan. Ons aller Trix Sijm heeft besloten niet meer in de commissie zitting te nemen. We vinden dat jammer. Trix zat altijd vol leuke ideeën en zorgde op onnavolgbare wijze voor de inkoop van de barbecue. Ook Ria Blokland zal dit jaar niet van de partij zijn. Ook zij deed veel voorbereidend werk en we zullen haar missen. Trix, Ria, bedankt voor het werk voor en tijdens de vorige Pinksterkampen ! Erik Breems is door examens verhinderd dit jaar mee te gaan. Volgend jaar zal hij ongetwijfeld weer van de partij zijn. Erik, succes !

Is de Pinksterkampcommissie daarmee ter ziele ? Integendeel ! Zij is levend als nooit te voren. Theo Edam himself heeft zich bereid verklaard zitting te nemen en ook Siem Keyzer is tot deze elitegroep toegetreden. Daat belooft dus wat.

Wie dus twijfelde aan het voortbestaan van ons traditionele Pinkster"gebeuren", kan gerust zijn. Met de nieuwe inbreng zal alles nog beter gaan dan voorheen.

Een aantal vaste deelnemers heeft nooit aan het doorgaan getwijfeld. Zij zijn in de afgelopen periode druk bezig geweest hun voorbereidingen te treffen.

Zo heb ik vernomen dat Wim Kleist extra veel papier heeft ingeslagen en er zelfs over denkt een schrijfmachine mee te nemen om zijn schriftelijke protesten nog netter op papier te kunnen zetten.

Adriën is nog steeds bezig het antwoord te vinden op de laatste schriftelijke uiting van de kampcommissie in Rapido-Sport van juli 1987.

Bram heeft een jas aangeschaft met ingebouwd kompas om nog sneller weer terug te zijn en Conny probeert nu al te weten te komen welke opdracht er dit jaar door alle groepen moet worden uitgevoerd, zodat zij het "maaltijd"succes van vorig jaar kan prolongeren.

U ziet het: het Pinksterkamp leeft !

Daarom:

GEEFT U ZICH ZO SNEL MOGELIJK OP !

Marijke Schenk zal uw namen graag noteren en het inschrijfgeld incasseren (fl. 7,50).

Denkt u niet, ach ze weten toch dat ik meega ! Neem gewoon even de moeite en loop bij Marijke langs als u in de Planeet bent en geef bijgaande strook ingevuld af. Voor het treffen van allerlei voorbereidingen is dit echt noodzakelijk.

Bewaar deze Rapido-Sport goed.

vervolg PINKSTERKAMP 1988.

Hieronder vindt u namelijk ook de route-beschrijving naar Nieuw-Heeten.

Tot Pinksteren :

De Pinksterkampcommissie.

ROUTE BESCHRIJVING SALLANDSHOEVE

- Snelweg Haarlem - Amersfoort
- Na Amersfoort snelweg blijven volgen richting Apeldoorn
- Na Deventer richting Hengelo
- Afslag Holten. Richting Holten, Nieuw-Heeten
- Aan het eind van deze tamelijk lange weg LINKSAF. Volg de campingbordjes.  
Na ongeveer 400 meter ziet u de Sallandshoeve aan uw rechterhand.

Naam .....

geeft zich op voor het Pinksterkamp.

Hij/zij komt met .....personen.

Hij/zij heeft wel/geen eigen tent/vouwwagen/caravan.

N.B. Degene die stroom wil hebben, dient dit ZELF bij de heer Kruiswijk te melden en af te rekenen.

## DE MISSE VAN HET JAAR ! ! !

Tijdens de Paasdagen heb ik nagedacht over de laatste jaarvergadering op 28 maart jl.

Op zo'n vergadering behoort het bestuur rekening en verantwoording af te leggen aan de leden over het afgelopen jaar.

Zoals gebruikelijk is dit ook nu weer gebeurd. Helaas is deze verantwoording afgelegd aan een zeer klein deel van de vereniging.

Er waren op deze vergadering totaal 33 mensen aanwezig, te weten 6 bestuursleden (niet actief) en 27 leden waarvan 21 leden (niet actief), maar bijna allemaal diverse commissies vertegenwoordigend en ja hoor 6 actieve leden; voorwaar het vermelden waard: Breems E. (ook JC lid), Lindeman A. (ook JC lid), Phaff M., Rookhuiszen K. (notuliste) Schenk F. (ook JC lid) en Zandvliet A. (ook trainer).

Met actieve leden bedoel ik dus die leden vanaf pak wég 17 jaar die zwemmen of poloën.

Alles wordt toch door het bestuur en commissies verzorgd juist voor die "actieve leden". Is het dan te veel gevraagd om te verwachten dat juist deze mensen een keer per jaar een vergadering bezoeken? Natuurlijk zijn er een aantal leden die om wat voor reden dan ook, terecht niet op de vergadering kunnen komen, maar het grootste deel zou best zo'n avond vrij kunnen maken om akte de presence te geven.

Zoals gezegd: het bestuur heeft dus verantwoording afgelegd. Ja en aan wie dan wel?

Hoofdzakelijk aan de commissies die elk hun eigen verslag hebben ingediend en deze worden dan ook goedgekeurd, logisch hé?

De geringe interesse voor zo'n vergadering geeft in ieder geval de indruk dat alles uitstekend geregeld is en dat alles vlekkeloos verloopt. Dit is voor het bestuur in ieder geval een geruststellende gedachte.

Vanuit de actieve leden wordt geen wanklank gehoord. Dames en Heren, op zo'n vergadering behoren zo

veel mogelijk mensen aanwezig te zijn, het is voor een bestuur toch belangrijk om te weten dat haar beleid door een groot aantal leden wordt gesteund.

Helaas is het in de praktijk zo, dat commentaar op diverse plaatsen op bestuur en commissies wordt afgevuurd, maar in wezen is daar een gelegenheid voor gereserveerd en dat is de jaarvergadering.

Ik vind dan ook dat juist de actieve zwemmers en poloërs op zo'n bijeenkomst aanwezig horen te zijn, want alle inspanningen worden uiteindelijk verricht om iedereen te kunnen laten sporten op zijn eigen manier en niveau.

Ik hoop dat dit jankverhaal er toe bij zal dragen, dat menigeen hier eens over nadenkt en dat dit op de volgende bijeenkomst te merken zal zijn, alhoewel ik mij ook realiseer dat deze clubkrant over 11 maanden al door een groot aantal leden vergeten zal zijn, maar mogelijk kan een herinnering tegen die tijd de zaak weer eens wat opfrissen.

Praat hier echter eens met andere mensen over, zodat u volgend jaar tegen elkaar zegt: laten we deze avond vrijhouden.

Zoals het nu gaat, vind ik het een afgang voor de vereniging.

Frans Pruyn

---

## NACHT VAN ZAA NSTAD.

Vrijdagavond 11.00 uur was de "Nacht van Zaanstad" weer ingegaan. Het was een drukke bedoening in het zwembad "De Slag". Er deden acht ploegen mee, waaronder KZC, Alliance, Het Zwet en ZWV. Onze ploeg werd als favoriet bestempeld, dat moesten we dus wel waar maken. Maar of dat zou lukken ??? We moesten maar zien.

Als eerste werden er 200 metertjes gezwommen door de hele ploeg en dat werd in deze volgorde gedaan: Martin, Sandy, Marscha, Mark, Rob, Janita (ik dus) en Martin zwom het kwartier vol. Om 11.15 uur ging Sandy het water in om een kwartier te zwemmen.

---

vervolg van "DE NACHT".

De rest van de ploeg zocht het bed op. De coaches (Conny Smit, Bram Schenk en Daan Rookhuiszen) waren druk bezig met tijden en meters bij te houden en ons op tijd bij de start te krijgen. Dat lukte best aardig. Toen Sandy een kwartier gezwommen had moest Marscha het water in en zo gingen we het rijtje af: na Marscha moest Mark zwemmen, daarna Rob, dan ik en daarna Martin en weer opnieuw.

Om een uur of vier kwamen de reserve zwemmers aanzetten en dat was goed nieuws voor Marscha en mij, want nu hoefden wij niet meer te zwemmen. De twee reserve zwemmers waren Sheila en Remco.

Om 6.45 uur moesten de zwemmers het laatste kwartier 100 metertjes zwemmen en om 7.00 uur klonk eindelijk het eindsignaal.

Wij zijn in totaal toch DERDE geworden. Goed hé !!!  
Ik weet niet precies met hoeveel kilometers, maar de uitslagen staan vast wel in deze krant. Nu ga ik slapen, want ik ben me toch moe !!! Dag, groetjes van

Janita Rookhuiszen

---

ZWEMMERS WIJSHEID.

"...en verliest iemand in het water het bewijstzijn, dan moeten er twee dingen worden gedaan", zegt de trainer.  
"Man uit het water en dan water uit de man".

"Zeg mij eens welke spieren er in werking komen, als ik in het water voort gesleept zou worden?", vraagt de zwemtrainer.  
"Mijn lachspieren, meneer".

VRAGEN.

Hoe komt het toch, dat we in de nacht liggen ploeteren?  
Omdat we wakkere jongens/meisjes zijn.

Hoe komt het toch, dat we van baan veranderd zijn?  
Omdat de snelste jongens en meisjes aan de kant hingen?

Hoe komt het toch, dat er steeds meer trainers met baarden zijn?  
Omdat ze een sik krijgen van altijd maar moeten motiveren.

Hoe komt het toch, dat alle meiden tijdens de krachttraining gespikkeld waren?  
Omdat ze er hetzelfde wilden uitzien als de trainer?

Hoe komt het toch, dat er altijd lijntrekkers zijn?  
Om zichzelf voor de gek te houden, want de tijden worden er niet beter van.

Weet wat je zegt,  
maar zeg niet alles wat je weet.  
Weet wat je zegt,  
want niet iedereen vergeet.  
Weet wat je zegt,  
voordat je het weet,  
zegt iedereen wat jij zegt.  
Het is maar dat je het weet.

Geluk kun je niet kopen,  
wat een geluk.  
Op geluk mag je hopen,  
wat een geluk.  
Geluk in de liefde,  
geluk in het spel.  
Geluk....blijf het zoeken,  
dan vind je het wel.

Filo

Sofietje

---

V E R L O R E N of per ongeluk meegenomen?

---

Ronald Nooy is op donderdagavond zijn horloge kwijtgeraakt in het zwembad. Het zat in een voorvakje van zijn tas. Wie heeft dit gevonden? Graag een telefoontje naar 251020.

Laat niets van waarde achter in de kleedkamer. Neem alles mee naar binnen! Jammer, maar het kan niet anders.

# LANGEBAAANKALENDER 1988.

=====

|             |                    |                                   |
|-------------|--------------------|-----------------------------------|
| 12 juni     | Bosbaan            | 2 km. + prestatie + 1 km. Masters |
| 18 juni     | De Kwakel          | 3 km. "                           |
| 19 juni     | Rapido             | 2 km. " + 1 km. Masters           |
| 26 juni     | Zeist              | 2 km. "                           |
| 2 juli      | 't Vrije Sluis     | 3 km. "                           |
| 3 juli      | 't Vrije "         | 8 km. + 16 km. marathon           |
| 9 juli      | Steenwijk          | 2 km. + prestatie                 |
| 10 juli     | Olst               | 3 km. " + 1 km. Masters           |
| 17 juli     | Enkhuizen          | 2 km. "                           |
| 6 augustus  | Strijen            | 2 km. "                           |
| 13 augustus | PSV                | 2 km. "                           |
| 14 augustus | E 3 Strand Eersel  |                                   |
|             | BZV Solar          | 3 km. "                           |
| 20 augustus | Bussloo            | 2 km. " + 1 km. Masters           |
|             | Hank               | 2 km. " + 1 km. Masters           |
|             | De Ganze Goes      | 2 km. "                           |
|             | Nautilus           | 2 km. " + 1 km. Masters           |
|             | IJsselmeer         | 25 km. marathon                   |
| 21 augustus | Breda              | 3 km. + prestatie                 |
|             | RZV                | 3 km. " + 1 km. Masters           |
|             | De IJssel Deventer | 2 km. " + 1 km. Masters           |
| 27 augustus | te Werve           | 2 km. "                           |
|             | Roermond           |                                   |
|             | Braakman           | 2 km. "                           |
| 28 augustus | De Warande         | 3 km. "                           |
| 3 september | Vianen             | 3 km. "                           |
| 4 september | Vlissingen         | 3 km. "                           |

## WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN.

Er worden ook weer 400 m-, 800 m.  
en 1000 meters verzwommen.

Iedereen krijgt persoonlijk een  
uitnodiging. In overleg wordt be-  
sloten waar we naar toe gaan.

Ook gaan we weer een paar keer  
kamperen. Wie dit riet wil kan  
natuurlijk heen en weer rijden,  
maar die mist wel een hoop gezell-  
igheid.

Indien er genoeg deelnemers zijn,  
proberen we ook weer met de bus te  
gaan.

Willen jullie ook je vakantie zo  
spoedig mogelijk aan ons doorgeven!

Veel plezier en succes toegewenst  
dit komende seizoen.

Bram en Marijke Schenk

## N I E U W E L E D E N

=====

Arno van den Burg  
Freudstraat 4  
20 Haarlem  
geb. 14-03-1961

Anika Hoogenstraaten  
Centaurusstraat 32  
2024 VL Haarlem  
geb. 15-12-1980  
tel. 023 - 255314

Stefan van Kessel  
PA v.d.Steurstraat 72  
2037 EN Haarlem  
geb. 29-08-1984  
tel. 023 - 365781

Erik Lindström  
Dageraadweg 22  
2141 VP Vijfhuizen  
geb. 10-08-1979  
tel. 02508 - 3425

Anton Rauwenhorst  
Helsinkistraat 5  
2034 RJ Haarlem  
geb. 04-11-1965

Joël Rooth  
Nauerna 82  
1161 DT Zwanenburg  
geb. 24-12-1981  
tel. 02907 - 6794

Erwin Veldhuys  
Sumatrastraat 37  
2022 XK Haarlem  
geb. 20-06-1977  
tel. 023 - 264670

### Verhuisd:

Maroescha Beens  
Ben Lindeboom 2  
2035 ST Haarlem

Maura Grit  
Soestdijkstraat 86  
2012 KT Haarlem  
tel. 023 - 313140

Sietske, Daaf en Froukje  
Kronenburg  
Santpoorterstraat 12  
2023 DC Haarlem

## A K T I V I T E I T E N

=====

### 30 APRIL: FIETS TOERTOCHT

in samenwerking met het Oranje-  
comité.

Start 80 km. tussen 8 en 9 uur  
vanuit het clubhuis Badmintonpad.

Prijs: t/m 16 jaar fl. 4,--  
ouderen fl. 5,--

Start 35 km. tussen 9 en 10 uur  
eveneens vanuit het clubhuis.

Prijs: t/m 16 jaar fl. 3,--  
ouderen fl. 4,--

Iedereen die hieraan deelneemt,  
ontvangt een leuke herinnering.

.....

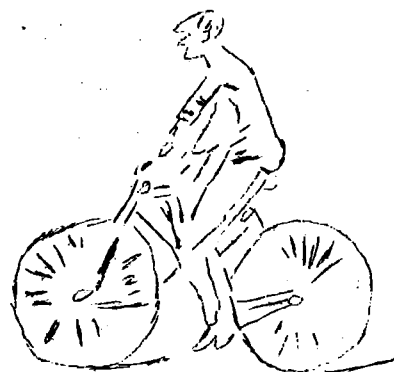
### O R A N J E - Z W E M F E S T I J N

Eveneens op 30 april a.s. wordt  
weer een sport-en spelmiddag ge-  
houden voor de jeugd t/m 12 jaar  
in het zwembad "De Planeet".

Dit is dus voor NIET-Rapidoleden.  
Men moet wel in bezit zijn van een  
zwemdiploma.

De aanvang is om 14.00 uur en  
de toegang is GRATIS.

.....



## EVEN VOORSTELLEN: ONZE P.R. MAN

Sinds enige tijd ben ik gestopt met mijn werkzaamheden in de polo-commissie. Hiervoor waren een aantal redenen.

De eerste is dat ik ga proberen enige andere werkzaamheden binnen de club te verrichten, hierover straks meer.

Als tweede het feit dat het werk in de PC best veel tijd kostte en ik daar niet echt in "zwem". Last en zeker niet least de bereidheid van de meeste actieve leden om iets voor de vereniging te doen. Of het nu gaat om jureren, jury-cursussen volgen, grensrechteren of het verrichten van algemene assistentie, het resultaat op een verzoek was .....nul.

Let wel, ik heb het hier over de meeste actieve leden en niet de W,Z en Y officials en andere leden die zich inzetten voor de club. Op zich roer ik hier geen nieuw probleem aan, maar misschien heeft het ooit nog eens resultaat als het steeds weer tersprake komt.

Welnu, niet echt een positief begin voor een ingestuurd verhaal. Iets anders, wat wil ik voor andere dingen gaan doen? Ik wil mij bezig houden met een veelomvattend begrip: promotie. Ed Agter was al eens met enige ideeën gekomen om dat te realiseren.

In het verleden heeft Rapido niet veel aan promotie gedaan, hetgeen de naambekendheid van de club binnen Haarlem geen goed heeft gedaan.

Door nu de club naar buiten toe beter en vaker te presenteren ga ik proberen de naam bekender te maken.

Naamsbekendheid kan positief werken op het ledental.

Verder is het mogelijk om activiteiten te organiseren voor niet leden (denk aan gratis zwemmen e.d.) die leden kunnen aantrekken. Het is natuurlijk ook mogelijk om aan promotie te doen binnen de club, alhoewel het clubblad hierin een belangrijke taak vervult.

Voorbeelden van promotie binnen de club zijn het maken van teamfoto's en het verzorgen van een eigen prijzenkast in de zwembaden.

Er zijn ook promotieactiviteiten die geld op kunnen leveren voor de club, denk aan verkoop van diverse artikelen door de clubleden. Een activiteit die veel geld op kan leveren is het zoeken van een sponsor. Hier wordt al enige tijd aan gewerkt door meerdere mensen van de vereniging.

Voor mij is het de eerste keer dat ik met promotie te maken heb. Ik kan mij voorstellen dat leden en/of ouders ervaringen met dit werk hebben. Mocht dat zo zijn en wilt u mij hier iets over vertellen, dan heel graag.

Adriën Lindeman

---

## V E R L O R E N

= = = = =

Op 10 april jl. heeft Dennis zijn waterpolo-t-shirt verloren in de Planeet.

Heeft iemand dit per ongeluk meegenomen?

Het is gemerkt met D.R.

Graag terug te bezorgen bij Dennis Rijnbeek.

---

## NAGEKOMEN UITSLAGEN ZWEMMEN

Annemieke van Duyn:

Nederlandse Kampioenschappen dd. 23 en 24 januari 1988 in de Planeet.

|                |            |
|----------------|------------|
| 100 m. vrij    | 1.23.27    |
| 400 m. vrij    | 6.13.83    |
| 100 m. rug     | 1.36.69    |
| 200 m. wissel  | 3.12.30 PR |
| 100 m. school  | 1.39.64 PR |
| 100 m. vlinder | 1.28.96    |

Aalsmeer dd. 6 februari 1988.

|                |           |
|----------------|-----------|
| 200 m. vlinder | 3.24.0 PR |
| 100 m. vrij    | 1.19.5    |

---

RANGLIJSTEN KRING NOORDHOLLAND t/m 31 DECEMBER 1987.

50 meter vrije slag

Meisjes 1977

1. Renate Haack 33.6

Meisjes 1976

1. Karen Doesburg Smits 31.0  
10. Mariska van Tongeren 35.4

Jongens 1976

1. Rauke Wouda 31.1  
5. Justin Bol 32.5

Jongens 1975

1. Henk v.d.Veen 29.6  
4. Ferry Bogaart 30.9

Jongens 1974

1. Tom Veerman 28.5  
7. Roald Kleist 30.3

Jongens 1972

1. Melvin Peet 26.4  
Dennis Rijnbeek 26.4

Meisjes 1971

1. Janine Kranenburg 27.2  
Journalda Lak 27.2

Meisjes 1969/70

1. Marlies v.Deursen 27.8  
8. Yvonne Straathof 29.9

100 meter vrije slag

Meisjes 1977

1. Linda de Boer 1.11.3  
3. Renate Haack 1.15.3

Meisjes 1976

1. Karen Doesburg Smits 1.06.8

Jongens 1976

1. Rauke Wouda 1.08.5  
8. Justin Bol 1.15.4

Jongens 1975

1. Brent Senduk 1.02.0  
7. Ferry Bogaart 1.07.9

Jongens 1974

1. Sjora Sijberden 1.01.9  
6. Roald Kleist 1.06.6

Meisjes 1972

1. Natasja Robert 58.6  
9. Zandra Overdijk 1.04.5

Jongens 1972

1. Ernst Stam 57.8  
5. Dennis Rijnbeek 59.1

Meisjes 1971

1. Journalda Lak 59.3

Dames

1. Brigitte v.d.Lans 58.2  
3. Marjoelin Phaff 1.03.1

Meisjes 1969/70

1. Marlies v.Deursen 57.6  
8. Yvonne Straathof 1.03.3

vervolg Ranglijsten Kring Noordholland.

200 meter vrije slag

Meisjes 1976

1. Karen Doesburg Smits 2.27.4

Meisjes 1972

1. Nathalie Koekkoek 2.04.3  
7. Sandy Schenk 2.19.5  
8. Zandra Overdijk 2.20.5

Jongens 1972

1. Melvin Peet 2.06.7  
4. Dennis Rijnbeek 2.11.1  
6. Martin Straathof 2.14.2

Meisjes 1971

1. Journalda Lak 2.09.6

Meisjes 1969/70

1. Marlies v.Deursen 2.02.7  
5. Yvonne Straathof 2.14.5

400 meter vrije slag

Meisjes 1976

1. Karen Doesburg Smits 5.13.7

Jongens 1975

1. Brent Senduk 4.46.4  
9. Ferry Bogaart 5.28.1

Jongens 1974

1. Erik Zijlstra 4.53.0  
7. Roald Kleist 5.14.5

Meisjes 1973

1. Brigitte v.Poecke 4.34.4  
9. Petra Wiessner 5.17.6  
10. Jounella Lak 5.18.3

Meisjes 1972

1. Nathalie Koekkoek 4.34.3  
6. Sandy Schenk 4.52.6

Jongens 1972

1. Melvin Peet 4.29.3  
3. Martin Straathof 4.33.3  
4. Dennis Rijnbeek 4.35.6  
10. Mark Joosten 4.46.2

Meisjes 1971

1. Journalda Lak 4.32.1

Jongens 1971

1. Dimitri Bouwens 4.09.9  
7. Remco Edam 4.39.4

Meisjes 1969/70

1. Alexandra Worms 4.22.9  
4. Yvonne Straathof 4.37.2

Jongens 1969/70

1. Wander Halderman 4.08.7  
9. Robin Boer 4.24.8

800 meter vrije slag

Meisjes 1976

1. Karen Doesburg Smits 10.42.1

Jongens 1976

1. Rauke Wouda 10.46.3  
10. Justin Bol 12.15.2

Jongens 1974

1. Erik Zijlstra 19.01.6  
6. Roald Kleist 20.47.1

1500 meter vrije slag

---

vervolg nr. 2 Ranglijsten.

800/1500 meter vrije slag

Meisjes 1972

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. Marja Molenaar | 9.28.1  |
| 4. Sandy Schenk   | 10.05.1 |

Jongens 1972

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. Melvin Peet     | 17.54.3 |
| 3. Dennis Rijnbeek | 18.28.5 |
| 10. Mark Joosten   | 19.18.4 |

Jongens 1969/70

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1. Alain de Kort | 16.14.8 |
| 8. Robin Boer    | 17.46.2 |

50 meter rugslag

Meisjes 1978/79

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Lonneke Bloemendaal | 42.8 |
| 9. Linda Lammers       | 49.9 |

Meisjes 1977

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Linda de Boer | 39.3 |
| 2. Renate Haack  | 40.5 |

Meisjes 1976

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. Karen Doesburg Smits | 39.6 |
| 7. Femke Kleist         | 41.5 |

Jongens 1976

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Martijn Springer | 38.3 |
| 10. Justin Bol      | 44.1 |

Meisjes 1972

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Barbra de Wit | 30.7 |
| 10. Sandy Schenk | 36.4 |

Jongens 1972

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Melvin Peet     | 31.5 |
| 2. Dennis Rijnbeek | 32.1 |

Meisjes 1971

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Meike Wouda   | 31.6 |
| 4. Journalda Lak | 33.1 |

100 meter rugslag

Meisjes 1977

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Linda de Boer | 1.24.2 |
| 2. Renate Haack  | 1.25.6 |

Meisjes 1976

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. Karen Doesburg Smits | 1.22. |
|-------------------------|-------|

Jongens 1976

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Martijn Springer | 1.19.1 |
| 8. Justin Bol       | 1.30.6 |

Meisjes 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Barbra de Wit   | 1.04.5 |
| 9. Zandra Overdijk | 1.17.0 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 1.08.0 |
| 6. Dennis Rijnbeek | 1.11.6 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Ingrid Koeman | 1.08.8 |
| 5. Journalda Lak | 1.11.0 |

Meisjes 1969/70

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Marlies v.Deursen | 1.06.1 |
| 6. Yvonne Straathof  | 1.13.9 |

Dames

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Brigitte v.d.Lans | 1.03.8 |
| 2. Marjolein Phaff   | 1.11.2 |

vervolg nr. 3 Ranglijsten.

200 meter rugslag

Jongens 1975

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Rob Onderwijzer | 2.43.6 |
| 7. Ferry Bogaart   | 3.01.0 |

Meisjes 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Barbra de Wit   | 2.19.5 |
| 8. Zandra Overdijk | 2.43.7 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 2.24.0 |
| 3. Dennis Rijnbeek | 2.31.0 |
| 10. Mark Joosten   | 2.40.6 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Ingrid Koeman | 2.23.6 |
| 2. Journalda Lak | 2.31.0 |

Jongens 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Marc v.Haelen | 2.18.5 |
| 8. Remco Edam    | 2.31.1 |

Meisjes 1969/70

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Alexandra Worm   | 2.22.3 |
| 4. Yvonne Straathof | 2.35.4 |

50 meter schoolslag

Meisjes 1977

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Linda de Boer | 43.8 |
| 2. Renate Haack  | 44.9 |

Meisjes 1974

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Manon Masseurs  | 33.0 |
| 10. Sheila Duister | 41.4 |

Jongens 1972

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Johan Jonker    | 33.4 |
| 5. Dennis Rijnbeek | 36.8 |

Meisjes 1971

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Carla v.d.Velde     | 35.9 |
| 9. Richelle v.d.Weiden | 39.6 |

Jongens 1971

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Stan Steegeling | 30.0 |
| 7. Remco Edam      | 35.5 |
| Rob Bruins         | 35.5 |

Meisjes 1969/70

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Jacqueline Prins | 35.0 |
| 8. Yvonne Straathof | 38.5 |

Jongens 1969/70

|                 |      |
|-----------------|------|
| 1. Onno Joustra | 30.1 |
| 10. Frank Pruyn | 33.8 |

100 meter schoolslag

Meisjes 1977

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. Renate Haack | 1.33.7 |
|-----------------|--------|

Meisjes 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Inge Böttger         | 1.30.0 |
| 2. Karen Doesburg Smits | 1.32.3 |

Meisjes 1974

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Hanneke Koopmans | 1.14.4 |
| 8. Sheila Duister   | 1.27.5 |

---

vervolg nr. 4 Ranglijsten.

100 meter schoolslag

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Pascal Meilink  | 1.10.9 |
| 6. Dennis Rijnbeek | 1.20.8 |

Meisjes 1971

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Patricia Heeremans | 1.18.5 |
| 7. Journalda Lak      | 1.22.2 |

Jongens 1971

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Stan Steegeling | 1.03.8 |
| 6. Remco Edam      | 1.15.9 |

Meisjes 1969/70

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Jacqueline Prins | 1.13.9 |
| 7. Yvonne Straathof | 1.20.3 |

200 meter schoolslag

Meisjes 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Inge Böttger         | 3.15.3 |
| 2. Karen Doesburg Smits | 3.22.7 |

Meisjes 1974

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Hanneke Koopmans | 2.42.9 |
| 5. Sheila Duister   | 3.06.9 |

Meisjes 1972

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Gigi van Es      | 2.44.4 |
| 10. Zandra Overdijk | 3.06.1 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Johan Jonker    | 2.39.8 |
| 7. Dennis Rijnbeek | 2.55.8 |

Meisjes 1971

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Patricia Heeremans | 2.47.2 |
| 5. Journalda Lak      | 2.55.5 |

Jongens 1971

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Stan Steegeling | 2.18.7 |
| 10. Remco Edam     | 2.50.1 |

Meisjes 1969/70

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Jacqueline Prins | 2.40.9 |
| 7. Yvonne Straathof |        |

Heren

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Patrick Braam | 2.16.3 |
| 10. Ron Phaff    | 2.40.7 |

50 meter vlinderslag

Meisjes 1977

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Linda de Boer | 37.1 |
| 5. Renate Haack  | 42.3 |
| 8. Joyce Aleven  | 46.3 |

Meisjes 1976

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. Annelies Barrett     | 37.9 |
| 5. Karen Doesburg Smits | 40.2 |

Jongens 1975

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Henk v.d.Veen | 32.8 |
| 6. Niels Terol   | 37.0 |

Jongens 1974

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Sjors Sijberden | 32.1 |
| 2. Roald Kleist    | 33.0 |

---

vervolg nr. 5 Ranglijsten.

50 meter vlinderslag

Meisjes 1972

|                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Nathalie Koekkoek | 28.5 |
| 8. Sandy Schenk      | 33.4 |

Jongens 1972

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Ernst Stam      | 28.0 |
| 7. Dennis Rijnbeek | 30.7 |

Meisjes 1971

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Ingrid Koeman | 31.2 |
| 2. Journalda Lak | 31.6 |

Jongens 1971

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Stan Steegeling | 27.6 |
| 7. Remco Edam      | 30.2 |

Meisjes 1969/70

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Bianca Oden      | 31.2 |
| 6. Yvonne Straathof | 33.5 |

100 meter vlinderslag

Meisjes 1977

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Linda de Boer | 1.21.8 |
| 3. Renate Haack  | 1.37.4 |

Meisjes 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Annelies Barrett     | 1.19.9 |
| 6. Karen Doesburg Smits | 1.29.3 |

Jongens 1976

|               |        |
|---------------|--------|
| 1. Peter Stam | 1.23.6 |
| 8. Justin Bol | 1.36.5 |

Jongens 1974

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Sjors Sijberden | 1.12.4 |
| 6. Roald Kleist    | 1.20.7 |

Meisjes 1972

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Nathalie Koekkoek | 1.01.8 |
| 6. Sandy Schenk      | 1.12.2 |
| 9. Zandra Overdijk   | 1.14.0 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 1.02.1 |
| 5. Dennis Rijnbeek | 1.08.5 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Ingrid Koeman | 1.07.0 |
| 2. Journalda Lak | 1.09.0 |

Jongens 1971

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Stan Steegeling | 59.6   |
| 9. Remco Edam      | 1.06.3 |

Meisjes 1969/70

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Marlies v.Deursen | 1.05.7 |
| 6. Yvonne Straathof  | 1.12.0 |

200 meter vlinderslag

Meisjes 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Annelies Barrett     | 3.02.8 |
| 2. Karen Doesburg Smits | 3.32.3 |

Jongens 1974

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. Arjan v.Zwol | 2.50.2 |
| 8. Roald Kleist | 3.14.3 |

Meisjes 1973

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Brigitte v.Poecke | 2.34.0 |
| 8. Petra Wiessner    | 3.23.2 |

vervolg nr. 6 Ranglijsten.

200 meter vlinderslag

Meisjes 1972

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Nathalie Koekkoek | 2.24.1 |
| 4. Zandra Overdijk   | 2.34.9 |
| 5. Sandy Schenk      | 2.35.6 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 2.18.7 |
| 4. Dennis Rijnbeek | 2.38.7 |
| 8. Mark Joosten    | 2.56.6 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Wendy Kater   | 2.26.0 |
| 3. Journalda Lak | 2.31.2 |

Jongens 1971

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Jérôme de Marie | 2.17.3 |
| 8. Remco Edam      | 2.38.4 |

Meisjes 1969/70

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Marlies v.Deursen | 2.23.6 |
| 4. Yvonne Straathof  | 2.35.1 |

Jongens 1969/70

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Alain de Kort | 2.11.8 |
| 9. Robin Boer    | 2.24.6 |

100 meter wisselslag

Meisjes 1977

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. Renate Haack | 1.26.0 |
|-----------------|--------|

200 meter wisselslag

Meisjes 1977

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. Renate Haack | 3.02.2 |
| 8. Joyce Aleven | 3.43.3 |

Meisjes 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Karen Doesburg Smits | 2.53.4 |
|-------------------------|--------|

Jongens 1976

|               |        |
|---------------|--------|
| 1. Peter Stam | 2.50.9 |
| 9. Justin Bol | 3.08.1 |

Jongens 1974

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Sjors Sijberden | 2.29.9 |
| 7. Roald Kleist    | 2.44.9 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 2.21.2 |
| 2. Dennis Rijnbeek | 2.23.2 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Ingrid Koeman | 2.26.5 |
| 2. Journalda Lak | 2.28.3 |

Meisjes 1969/70

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Marlies v.Deursen | 2.20.2 |
| 5. Yvonne Straathof  | 2.30.9 |

400 meter wisselslag

Meisjes 1972

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Nathalie Koekkoek | 4.59.3 |
| 6. Zandra Overdijk   | 5.34.8 |

Jongens 1972

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Ernst Stam      | 5.02.5 |
| 4. Dennis Rijnbeek | 5.16.6 |
| 7. Mark Joosten    | 5.34.3 |

Meisjes 1971

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. Wendy Kater   | 5.19.1 |
| 3. Journalda Lak | 5.17.9 |

Jongens 1971

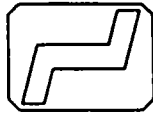
|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Stan Steegeling | 4.34.1 |
| 9. Remco Edam      | 5.17.7 |

Meisjes 1969/70

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 5. Yvonne Straathof | 5.28.1 |
|---------------------|--------|

---

# Uw persoonlijke bank

Rabobank 

**HAARLEM**

Hoofdkantoor Florapark 1 - 2 - Haarlem - Telefoon 023-319069

---

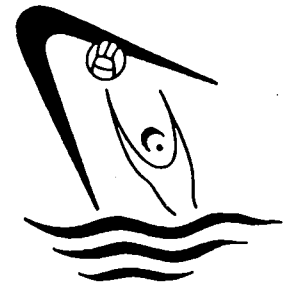
ZWEMMEN LEER JE BIJ .....

- Haarlem-Noord  
zwembad " De Planeet " op donderdag vanaf 18.30 uur
- Scalkwijk  
sportfondsenbad " Schalkwijk " op vrijdag vanaf 18.30 uur

OOK BASISZWEMPLAN EN BREVETZWEMMEN

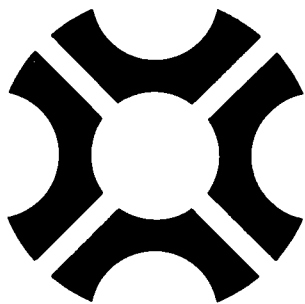
- Bel voor informatie (023) 331018

*Rapido '82*



---

## VOOR BETROUWBAAR EN COMPLEET BOUWEN



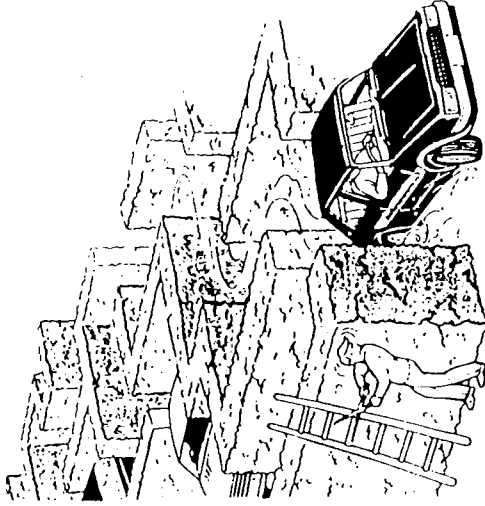
**BOUWBEDRIJF  
C.A. VINK EN ZN. B.V.**

**WERVERSHOOF**  
NIJVERHEIDSWEG 9  
POSTBUS 23  
1693 ZG WERVERSHOOF  
TELEFOON: 02288-2544

**AMSTERDAM**  
PALMGRACHT 6 - 16  
1015 HM AMSTERDAM  
TELEFOON: 020-27.51.71

---

# DE AUTOWERELD VAAK EEN DOOLHOF?

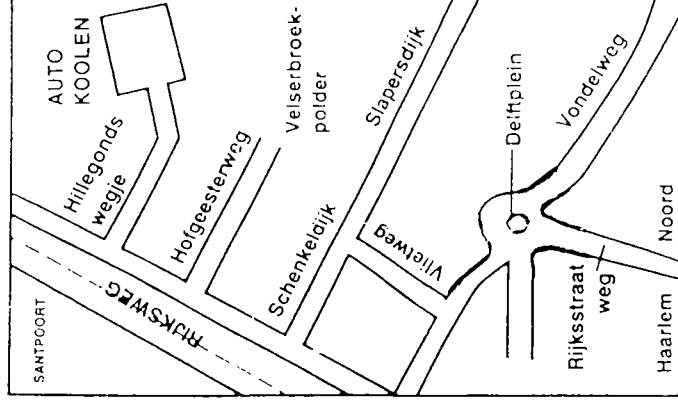


- onze condities.
- Boven 2000,- 3 mnd. garantie op arbeidsloon
- Boven 5000,- 3 mnd. volledige garantie
- Bij geen inruil - hoge kortingen

Biedt aan:

**Ruime voorraad APK-  
gekeurde auto's  
tegen aantrekkelijke  
prijzen.  
Inruil.**

**Inkoop en financiering  
mogelijk.**



# AUTO KOOLEN

**WIJST U DE WEG NAAR EEN  
GOEDE en BETROUWBARE OCCASION!**

HILLEGONDSWEGJE 16 - Tel. 023-382718  
SANTPOORT - Richting Velsbroekpolder



1970 Is ook een jaar van afscheid nemen van hoogst verdienstelijke zwembonders. Iet Koster-van Feggelen, zij kende ook een zeer actieve periode als topzwemster, neemt afscheid als damesleidster van onze nationale zwemploeg. Feike de Vries trekt zich, na ruim 100 interlands, terug als doelman van ons waterpoloteam. Henk de Kok hangt, na 38 jaar arbitrage, waarvan 23 jaar als internationaal arbiter, zijn scheidsrechtersfluit aan de wilgen. Leen Sweerts, de grote man van het elementair zwemmen, wordt "Vriend van de K.N.Z.B.". Tijdens de Europese Kampioenschappen van Barcelona wordt het waterpoloteam verdienstelijk 5e, halen Coby Buter en Rob Schouten bronzen medailles op respectievelijk de 100 en 200 meter rugslag en wordt Linda de Boer, die tevoren op de Nationale Kampioenschappen maar liefst 10 Nederlandse records verbeterde, 2e op de 800m. vrije slag. Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen in Leeuwarden wint ZIAN maar liefst 50 medailles.

1971 De rechtspraak in de K.N.Z.B. (tucht-, disciplinaire-, administratieve- en civiel-rechterlijke rechtspraak) wordt op advies van Mr. Janssen van Raay, gemoderniseerd en opnieuw gereguleerd. Er komt een nieuwe indeling van kringen en districten op provinciale basis en de vorming van districts-bureaus wordt mogelijk gemaakt. Door een verdienstelijke 5e plaats bij de Coppa Jadran in Joegoslavië plaatst het waterpoloteam zich voor de O.S. in München. De Europese jeugdkampioenschappen zwemmen in Rotterdam worden organisatorisch en sportief een groot succes. Gouden medailles veroveren Anke Rijnders (100 meter vrije slag en 100 meter vlinderslag),

Hansje Bunschoten (800 meter vrije slag en 400 meter vrije slag), Josien Elzerman (100 meter rugslag) en René van de Kuil (1500 meter rugslag). Zilver behalen Anke Rijnders (400 meter vrije slag), Hansje Bunschoten (100 meter vrije slag), Astrid Verwer (800 m. vrije slag), en Josien Elzerman (200 meter rugslag).

1972 Citaat uit de openingstoespraak van bondsvoorzitter Jaap van der Krol tot de algemene vergadering:

- "Het Bondsbestuur is bereid om de N.B.B.Z. vergaande inspraak te geven, zowel bij het diplomazwemmen als bij examens voor zwemonderwijzer, maar duidelijke punten hierbij zijn voor ons:
1. Het zwemdiploma zal duidelijk een K.N.Z.B.-signatuur moeten blijven dragen;
  2. De examens zwemonderwijzer zullen door de K.N.Z.B. als objectieve en onafhankelijke organisatie tussen werkgevers en werknemers verzorgd moeten blijven."

Het met de N.B.B.Z. gerezen conflict leidt er onder meer toe dat voorgenomen verhoging van de diplomaprijs, om daarmee middelen vrij te maken voor een betere, meer professionele begeleiding van het diplomazwemmen, niet doorgaat en dat met betrekking tot de zwemonderwijzersopleiding - in opvolging van de K.N.Z.B.-commissie "Zwemonderwijs" - een Opleidingsraad wordt ingesteld, waarin naast de K.N.Z.B. ook andere participanten zitting nemen. De zwemdiploma-tegelverkoop wordt voortaan verzorgd door de op 30 oktober 1972 notarieel opgerichte onafhankelijke Stichting "Mr. B. (Ierenbroodspot) Fonds". Na 40 jaar van grote activiteiten voor de Zwembond benoemt de Algemene vergadering Henk Dogger tot erelid. De O.S. van München, misbruikt door een terroristische aktie tegen de Israëli, verlopen voor Nederland teleurstellend.

Weliswaar 10 finaleplaatsen, maar géén medaille-winnaars in de zwemploeg. Het waterpoloteam komt één punt tekort voor de finalepoule, maar wordt toch verdienstelijk 7e.

- 1973 85 Jaar jong telt de K.N.Z.B. nu 479 verenigingen met ruim 135.000 leden en ongeveer 10.000 (amateur)officials. De onrustbarende stijging van de toegangsprijzen noopt het aloude devies "Iedere Nederlander Zwemmer" bij te stellen tot "Iedere Nederlander moet kunnen blijven zwemmen". De georganiseerde sport is zeer teleurgesteld dat Minister van Doorn van C.R.M. óók de "vrijblijvende ongeorganiseerde sportieve recreatie" onder het begrip "recreatiesport" wil brengen ("een doorn in het vlees van de georganiseerde sport"). Bij de eerste Wereldkampioenschappen zwemmen, waterpolo, kunstzwemmen en schoonspringen in Belgrado worden 11 finaleplaatsen behaald. Enith Brigitha wint zilver op de 200 meter rugslag en brons op de 100 meter vrije slag. Het waterpoloteam wordt 8ste en kunstzwemmen levert de beste Europese prestatie (het team wordt 6e, het duet (Liesbeth Wouda en Monique Gerritsen) wordt 4e en solo (Liesbeth Wouda) eveneens een 4e plaats). Annet Vlothuizen-Foursoff, na een sportieve carrière jarenlang damesleidster zwemmen en bondsbestuurslid, wordt na 50 jaar actief zwembondswerk terecht erelid van de K.N.Z.B.

- 1974 Er komt een, voor alle betrokkenen aanvaardbare, oplossing voor het diplomazwemmen: in een daartoe ingesteld "Centraal Orgaan voor het diplomazwemmen" participeren de Ministers van C.R.M. en Onderwijs, de N.B.B.Z. en de K.N.Z.B., welke laatste met de uitvoering van het diplomazwemmen blijft

belast.

"Verhuizen kost beddenstro":

Voor fl. 715.793,- (kosten van aankoop, installatiekosten en kosten van de verhuizing: binnen de daarvoor gereserveerde begrotingspost) betreft het bondsbureau op 1 juli een veel groter pand aan de Admiraal van Gentstraat te Utrecht.

De Minister van C.R.M. volhardt in zijn nota Sportbeleid bij zijn accentuering van wat genoemd wordt "sportieve recreatie" en blijft gemakshalve vergeten dat er bij "Sport" altijd sprake is van "recreatie" maar ook van "prestatie".

Prof.Mr.Dr.J.A.Diepenhorst stelt vragen in de Eerste Kamer naar aanleiding van de in Utrecht gehouden nationale zwembkampioenschappen voor onze jongste jeugd: "zijn dit soort wedstrijden niet cultureel aanvechtbaar, creatief van geringe waarde, maatschappelijk weinig ophoudend en vermoedelijk sociaal medisch ongewenst?". (voor het antwoord: zie 1975).

De Nederlandse lotto gaat in september van start en de algemene vergadering van de Zwembond besluit in april de bondscontributies te indexeren.

Tijdens de Europese Kampioenschappen in Wenen wordt het waterpoloteam zeer verdienstelijk 4e, verovert de dames-estafette 4 x 100 meter vrije slag zilver en wint Enith Brigitha individueel een zilveren en drie bronzen medailles.

Tijdens de eerste Europese Kunstzwembkampioenschappen, welke op uitstekende wijze in Amsterdam worden georganiseerd, wint Jolika Honsbeek bij de soli zilver en - samen met Helma Gluvers - bij de duetten de bronzen medaille.

- 1975 In zijn jaarverslag signaleert secretaris Koen Anthoni: -dat bij de Wereldkampioenschappen in Cali (Columbia) Wijda Mazareeuw en Enith Brigitha de uitschieters zijn met 2 x zilver en 2 x brons. -dat er de teleurstelling was van de waterpoloploeg die door een

verloren laatste wedstrijd tegen Roemenië duikelde van de 5e plaats naar de 7e.

-dat Ineke Ran op de Jeugd-EK schitterde door een eerste plaats op de 100 meter vrije slag  
-dat de zwemvierdaagse maar liefst 90.000 deelnemers telde  
-dat bondsvoorzitter Jaap van der Krol antwoord gaf aan Prof. Diepenhorst en misverstanden rondom onze jeugdzwemsport ophelderde tijdens een Symposium Kindergeneeskunde (waar ook Bart Crumm refereerde over "Jeugdsport tussen ontplooiing en exploitatie") in de RAI te Amsterdam

-dat - last but not least - het lotto-tot-bestuur subsidie gaf voor de bouw van drie sportzwembaden en wel op Papendal, het K.N.V.B.-Sportcentrum in Zeist en voor Amsterdam waar men toch al plannen had voor de bouw van een Olympisch bad! (de beschikbare gelden voor dit laatste bad zijn overigens in 1985 uiterst nuttig besteed in Amersfoort). Max van der Meer treedt af als voorzitter van de Tuchtcommissie en wordt "Vriend van de K.N.Z.B.".

Mede door het toedoen van Cees de Vos komt onze maatschappelijke begeleiding van topsporters beter van de grond en wordt een voorbeeld voor vele andere sportbonden.

1976 Cres-recreatie, een nieuw 4 jaren-plan voor de R.E.S.-sector, wordt aangeboden aan de ledenvergadering; mede daardoor ontstaan op grote schaal activiteiten binnen het kader van "Waterspelen": de zwemvierdaagse trekt nu 255.000 deelnemers en aan de schoolsportactiviteiten nemen meer dan 1.000 scholen deel. Parallel hieraan komt er een nieuwe cursus Recreatie-Zwem-leider tot stand en verschijnt het nieuwe handboek voor de Zwemonderwijzer.

Tijdens de O.S. in Montreal behaalt het waterpoloteam een bronzen medaille door in de cruciale wedstrijd tegen Italië gelijk te spelen (3-3). Enith Brigitha doet van zich spreken door 2 bronzen medailles te behalen op de 100 en 200 meter vrije slag dames en de kunstzwemploeg behaalt in Nässjö (Zweden) eveneens een uitstekende 3e plaats achter de V.S. en Canada.

De georganiseerde Sport wordt als volwaardig gesprekspartner erkend door de instelling van het op basis van pariteit tussen Sport en Overheden samengestelde Nationale Sportoverleg.

1977 Bij waterpolo wordt het "tweescheidsrechters-systeem" ingevoerd. Bij Rijksregeling voor de subsidiëring van Landelijke Sportorganisaties en die voor de erkenning en subsidiëring van opleidingen in de sport gaan van start.

De benoeming van Jaap van der Krol tot vice-voorzitter van het Nederlands Olympisch Comité betekent voor insiders het naderend einde van zijn K.N.Z.B.-voorzitterschap.

De Europese Kampioenschappen zwemmen, waterpolo, kunstzwemmen en schoonspringen in Jönköping en Nässjö, verlopen voor Nederland succesvol.

De kunstzwemploeg wordt topscorer: goud voor het team, zilver voor het duet (Marijke Engelen en Helma Gluvers) en nog eens zilver bij de soli (Marijke Engelen). Het waterpoloteam wordt 5e en de schoonspringster José de Frel 6e. Bij het zwemmen is er 2 x zilver en 1 x brons voor Annelies Maas (respectievelijk op de 400 meter, 800 meter en 200 meter vrije slag), zilver voor Enith Brigitha op de 100 meter vrije slag en brons voor Ineke Ran op de 100 meter vlinderslag. Tenslotte verovert de 4 x 100 meter vrije slag damesploeg nog een zilveren medaille.

1978 Op 9 september wordt op Papendal het 90 jarig bestaan van de Zwembond herdacht in combinatie met het afscheid van Jaap van der Krol na 10 jaar het bonds-voorzitterschap te hebben bekleed. Koen Anthoni formuleert het gebeuren in zijn jaarverslag:

"een hartverwarmende happening van vrienden onder elkaar, vooral door de receptie ter gelegenheid van zijn afscheid en zijn benoeming tot Officier in de Orde van Oranje Nassau, ingeleid met referaten over "Sport en Politiek", van sportzijde belicht door de algemeen secretaris van de N.S.F. Dr. W.v.Zijll en vanuit de politiek door het lid van de Tweede Kamer Mr.J.N.Scholten, alsmede met een referaat door de voorzitter van N.O.C., Mr.D.J.Idenburg over "De grenzen van de topsport".

Vice-voorzitter Klaas van de Pol, intussen reeds bestuurslid van de F.I.N.A. en penningmeester van de L.E.N. wordt door de algemene ledenvergadering tot opvolgend bondsvoorzitter (de 7e na 90 jaar) gekozen en Jaap van der Krol wordt benoemd tot ere-lid. Qua topsport is 1978 een minder succesvol jaar. Tijdens de Wereldkampioenschappen in Berlijn worden weliswaar 16 Nederlandse records verbeterd, maar nergens vallen we in de prijzen en het waterpoloteam zakt zelfs naar een 13e plaats, waardoor kwalificatiewedstrijden moeten worden gespeeld om aan de O.S. van Moskou te kunnen deelnemen.

1979 Het aantal zwemvierdaagse-deelnemers is gestegen tot 425.607 terwijl er dit jaar 279.305 zwemdiploma's worden uitgereikt.

Op 12 november 1979 wordt het overdekte zwembad op het K.N.V.B.-Sportcentrum in Zeist officieel in gebruik genomen. In dit jaar, zonder EK,WK of O.S., komt er een einde aan

de glanzende zwemcarrière van Enith Brigitha. (welk merk badpak droeg zij ook al weer het liefst?). Zij wordt terecht Lid van Verdienste.

De Zwembond lijdt een groot verlies door het overlijden van nestor Ben Planjer, die de K.N.Z.B. "een leven lang" in tal van functies heeft gediend, op verenigings- en kringniveau, maar ook - ja speciaal daar - op nationaal en internationaal gebied. Hij was bovendien vele jaren redacteur van de Zwemkroniek, official, waterpoloscheidsrechter, coach van het nationaal waterpoloteam, enz.

1980 Begonnen met één medewerker, wordt het bondsbureau thans bemand door 52 medewerkers, met daarnaast nog 6 parttimers op districtsbureaus.

Voor het eerst na vele jaren een begrotingstekort dat gelukkig met medewerking van de verenigingen nog op een buitengewone najaarsvergadering kan worden weggewerkt.

In de R.E.S.-sector wordt een nieuw "Ontwikkelings- en Integratieplan" gelanceerd.

De voorbereiding op de O.S. van Moskou geeft niet alleen de gebruikelijke interne strijd over limieten en andere selectieproblemen maar wordt bovendien nog beheerst door de (politieke) vraag: Gaan we wel of niet naar Moskou?

Met de overgrote meerderheid van de bonden, deelt de Zwembond het standpunt van het N.O.C. dat de sport niet mag fungeren als "speerpunt" voor politieke doeleinden. Wij nemen dus deel met een zwem- en waterpoloploeg, die bij het zwemmen 11 finaleplaatsen haalt, terwijl slechts één medaille wordt behaald, nl. brons voor de 4 x 100 meter vrije slag dames.

De waterpoloploeg eindigt als 6e.

1981 Er wordt dit jaar - en in de komende jaren - op alle fronten bezuinigd, enerzijds door in

neerwaartse richting gaande subsidie-stromen, anderzijds doordat de eigen inkomsten (ondanks de indexering) achterblijven bij de kostenstijging. Voor het eerst sinds vele jaren daalt het aantal zwembondsleden van 167.669 naar 166.933. Bij de World Games in Santa Clara behaalt de dames waterpoloploeg zilver en zij winnen in Brisbane de F.I.N.A.-Cup. Het heren waterpolo lijdt een gevoelig verlies door het vertrek uit Nederland van Ivo Trumbic, die als nationaal waterpolo-coach van 1974 tot en met 1980 op de hem eigen wijze in woord en geschrift, zijn stempel heeft gedrukt op het Nederlandse waterpolo. Onverwacht goede resultaten bij het zwemmen tijdens de Europese Kampioenschappen in Split. Met een rijke oogst aan finaleplaatsen, records en medailles. Conny van Bentum in de prijzen met brons op de 100 meter en 200 meter vrije slag, Jolanda de Rover wint zilver op de 200 meter rugslag en een bronzen medaille voor de 4 x 100 meter vrije slag (Annemarie Verstappen, Monique Drost, Wilma van Velsen en Conny van Bentum).

- 1982 Ons erelid, oprichter van de Sportfondsenbad in Nederland en naamgever van het "Mr.B-Fonds", Mr.J.A.C. Bierbroodspot, overlijdt. In de R.E.S.-sector beleeft het Ontwikkelings- en Integratieplan zijn eerste actiejaar en wordt gesproken over swimjogging, aquafitspelen en formatie-zwemmen. Annemarie Verstappen wordt de eerste Nederlandse wereldkampioene (200 meter vrije slag) tijdens de WK van Quayaquil (Equador). Mede gelet op andere prestaties wordt zij sportvrouw van het jaar. De 4 x 100 meter vrije slag dames bereikt zilver en Annelies Maas wint brons op de

200 meter vrije slag.

De dames waterpoloploeg wordt (officieus) wereldkampioen en de herenploeg komt tot een zeer verdienstelijke 4e plaats. Sensationeel is dat het team, getraind door de Hongaar Denes Pocsik, in Boedapest de Tungsram Cup wint!

Goede prestaties ook tijdens de EJK in Innsbrück waarbij met ere mag worden genoemd schoon-  
springer Edwin Jongejans met zijn titel op de 3 meter en uiteraard de kunstzwemploeg die haar in 1980 heroverde groepstitel prolongeert.

Wil Goose wordt wegens zijn grote verdienste als internationaal waterpoloscheidsrechter onderscheiden met de Silver Pin van de F.I.N.A.

- 1983 De geschiedenis herhaalt zich: Wederom een sportvrouw van het jaar: Conny van Bentum (alleen zij al behaalt 6 medailles op de EK in Rome!); wederom het (nog steeds officiële) wereldkampioenschap voor de waterpolo-dames en .....wederom kent het N.O.C. de "Van Tuijl beker" (voor de beste sportieve prestaties in het afgelopen jaar) toe aan de K.N.Z.B. In de voorjaarsvergadering wordt op magistrale wijze afscheid genomen van Wim den Boer als directeur bondsbureau die niet alleen Ridder in de Orde van Oranje Nassau wordt maar ook de hoogste onderscheiding van de K.N.Z.B.: het erelidmaatschap ontvangt. Hij wordt opgevolgd door Theo van de Klashorst. Tijdens de Europese Kampioenschappen in Rome zijn de dames-zwemsters in alle A-finales, behoudens bij de persoonlijke wisselslag, vertegenwoordigd; bij de estafettes is er 2 x zilver (op de 4 x 100 meter vrije slag en de 4 x 100 meter wisselslag) en 1 x brons voor de 4 x 200 meter vrije slag dames. Daarnaast haalt Conny van Bentum nog 3 bronzen medailles (100 en 200 meter vrije slag en de 200 meter vlinderslag).

Ook is er brons voor Daphne Jongejans bij het schoon-springen en een verdienstelijke finaleplaats voor Edwin Jongejans bij de heren.

1984 "Zwemmen een gouden sport"

een nieuw verschenen sticker gebaseerd op de vele sportieve successen tijdens de O.S. in Los Angeles: gouden medailles voor Jolanda de Rover op de 200 meter rugslag en Petra van Staveren op de 100 meter schoolslag, zilver voor de dames estafetteploeg 4 x 100 meter vrije slag, brons voor Annemarie Verstappen op de 100 en 200 meter vrije slag en nog eens voor Jolanda de Rover op de 100 meter rugslag - en last but not least - nog eens 9 finale-plaatsen. Bij het kunstzwemmen wordt Marijke Engelen met een 4e plaats de beste van Europa. Maar ook moet worden vermeld dat de waterpoloploeg het niet verder weet te brengen dan een 6e plaats. Trainer-coach Denes Pocsik wordt daarna vervangen door George Geurtsen. Zwembondssecretaris Koen Anthoni wordt - zeer terecht - bevorderd van Lid van Verdienste tot Erelid.

Ook het Bondsbestuur doet mee aan de record-race; er werd dit jaar maar liefst 41 x officieel vergaderd.

Nadat reeds in 1983 de nieuwe zwemvaardigheidsdiploma's zijn gestart, wordt in dit jaar afscheid genomen van het zwemdiploma, dat zoveel jaren met ere een K.N.Z.B.-signatuur droeg en komt het nationale zwemdiploma.

1985 De financiële zorgen van de K.N.Z.B. nemen zienderogen toe, zowel bij de bond als bij de verenigingen.

Het dames waterpoloteam bereikt weer voortreffelijke resultaten en wordt Europees kampioen, maar bij de heren is helaas een 7e plaats het hoogst bereikbare.

Petra van Staveren en Jolanda de Rover worden benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau en de laatste krijgt bovendien een zeldzame onderscheiding van het N.O.C., de Pahud de Mortanges Trofee (de meest voorbeeldige sporter tijdens de O.S. 1984).

Jan Armbrust, veelzijdig bestuurder met als specialiteit kunstzwemmen, zowel nationaal als internationaal, wordt erelid van de K.N.Z.B.

Het toch reeds goed geoutilleerde Amersfoortse Sportfondsenbad zet de kroon op het werk door een schitterende schoonspringinstallatie met 10 meter springtoren in gebruik te nemen.

Op de Europese Kampioenschappen in Sofia is er zilver voor de dames estafette 4 x 200 meter vrije slag en brons voor de 4 x 100 meter vrije slag.

Ook bij de heren brons (voor de 4 x 200 meter vrije slag) en dat is uniek in de historie.

Op de persoonlijke nummers nog bronzen plakken voor Frank Drost (200 meter vrij), Conny van Bentum (100 meter vrij) en Jolanda de Rover (200 meter rug).

1986 Voortgaande ernstige financiële

zorgen: een nadelig jaarsaldo van fl. 147.399,--; bovendien blijkt het vermogen in slechts 4 jaar met fl. 600.000,-- te zijn teruggelopen.

George Geurtsen wordt door de F.I.N.A. onderscheiden met de Silver Pin en bondsvoorzitter Klaas van de Pol wordt president van de L.E.N.

Tijdens de W.K. in Madrid goede, maar ook slechte resultaten: brons voor alle drie de dames estafettes zwemmen, brons voor Conny van Bentum op de 100 meter vrije slag, een verdienstelijke plaats (4e) voor Daphne Jongejans bij het schoonspringen 3 meter-plank.

Het dames-waterpolo doet het opnieuw zeer goed: zilver! Maar bij de heren wordt een naoorlogs dieptepunt bereikt: slechts de 14e plaats is voor hen weggelegd.

1987 De jaarlijkse algemene vergadering - traditioneel weer in Nijkerk gehouden - kent twee opmerkelijke feiten:

Binnen twee uur is de gehele agenda afgewerkt maar is ook nog een niet op de agenda staand punt met algemene stemmen aangenomen:

bondsvoorzitter Klaas van de Pol - inmiddels ook voorzitter van de L.E.N. en penningmeester van de F.I.N.A. wordt erelid van de K.N.Z.B.

Bert Sitters volgt zijn voormalige jeugd-assistent op als bondscoach en pakt daarmee de draad op die hij in 1983 had laten liggen.

De Europese kampioenschappen in Straatsburg leveren een gouden medaille op voor Daphne Jongejans bij het schoonspringen 3 meter-plank en de 4 x 100 meter vrije slag dames-estafette weet zilver te behalen.

De 29 finaleplaatsen en 17 medailles van de Universiade in Zagreb kunnen niet verbloemen dat Nederland nauwelijks meer reikt tot het niveau waarop Europese- of wereldrecordverbeteringen tot de mogelijkheden behoren.

De 12e plaats van ons herenwaterpoloteam - absoluut dieptepunt voor Nederland - steekt sterk af tegen het behalen van het Europees Kampioenschap door de Nederlandse dames.

Dit feitenmateriaal werd voor wat de jaren 1888-1962 betreft bijeengebracht door H.P. Mulder, journalist te Amsterdam en verscheen eerder in het Jubileumboek van de K.N.Z.B., dat in 1963 werd uitgegeven.

Hij was voor de oorlog medewerker aan diverse sportredacties en ook enkele jaren redacteur van de Zwemkroniek. Na de oorlog redacteur-verslaggever o.a. bij het dagblad Het Parool.

Het materiaal over de jaren 1963-1987 werd verzameld door Mr. J.W. van der Krol, oud-voorzitter en erelid van de K.N.Z.B.

# UITSLAGEN ZWEMMEN

=====

Estafettewedstrijden dd. 21 februari 1988 in de Planeet.

## 4 x 25 m. schoolslag m. 9/15 jaar

Sheila Duister  
Linda Lammers  
Suzanne Doesburg Smits  
Susanne de Jong 1.17.2

## 4 x 25 m. schoolslag j. 9/15 jaar

Roald Kleist  
Justin Bol  
Erwin Huyer  
Niels Rookhuiszen 1.15.5

## 100 m. schoolslag dames

Journalda Lak 1.25.0  
Janita Rookhuiszen 1.29.0

## 100 m. schoolslag heren

Remco Edam 1.17.6  
Rob Bruins 1.18.3

## 4 x 25 m. vlinderslag m. 9/15 jaar

Jounella Lak  
Zandra Overdijk  
Sheila Duister  
Sandy Schenk 1.04.8

## 4 x 25 m. vlinderslag j. 9/15 jaar

Niels Rookhuiszen  
Erwin Huyer  
Justin Bol  
Roald Kleist 1.04.1

## 100 m. rugslag dames

Susanne de Jong 1.17.0  
Marscha Smid 1.21.0

## 100 m. rugslag heren

Siem Keyzer 1.14.6  
Eric Thoolen 1.21.7

## Zweedse Estafette

Sandy Schenk 25 vlinder  
Justin Bol 50 rug  
Karin Rookhuiszen 75 school  
Frank Pruyn 100 vrij

Journalda Lak 100 vrij  
Remco Edam 75 school  
Jounella Lak 50 rug  
Roald Kleist 25 vlinder  
5:57.0

## 4 x 25 m. vrije slag m. 9/15 jaar

Linda Lammers  
Suzanne Doesburg Smits  
Sheila Duister  
Zandra Overdijk 1.02.5

## 4 x 25 m. vrije slag j. 9/15 jaar

Niels Rookhuiszen  
Justin Bol  
Martin Straathof  
Roald Kleist 56.6

## 4 x 50 m. vlinderslag dames

Journalda Lak  
Janita Rookhuiszen  
Sandy Schenk  
Susanne de Jong 2.23.0

## 4 x 50 m. vlinderslag heren

Siem Keyzer  
Adrien Lindeman  
Eric Thoolen  
Remco Edam 2.08.4

## 4 x 25 m. wisselslag dames

Mirelle  
Sheila Duister  
Zandra Overdijk  
Marscha Smid 1.06.5

## 4 x 25 m. wisselslag heren

Justin Bol  
Martin Straathof  
Roald Kleist  
Niels Rookhuiszen 1.07.5

## 4 x 50 m. wisselslag dames

Mirelle  
Janita Rookhuiszen  
Journalda Lak  
Marscha Smid 2.24.8

## 4 x 50 m. wisselslag heren

Remco Edam  
Rob Bruins  
Siem Keyzer  
Frank Pruyn CR 2.04.8

### vervolg uitslagen Estafettewedstrijden.

#### 100 m. vrije slag dames

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Jounella Lak      | 1.08.3 |
| Karin Rookhuiszen | 1.08.6 |

#### 100 m. vrije slag heren

|              |        |
|--------------|--------|
| Frank Pruyn  | 1.01.7 |
| Eric Thoolen | 1.02.8 |

#### 10 x 50 m. vrije slag dames

|                        |
|------------------------|
| Sandy Schenk           |
| Suzanne Doesburg Smits |
| Jounella Lak           |
| Sheila Duister         |
| Janita Rookhuiszen     |
| Marscha Smid           |
| Zandra Overdijk        |
| Karin Rookhuiszen      |
| Mirelle                |
| Journalda Lak          |

#### 10 x 50 m. vrije slag heren

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Justin Bol        |        |
| Roald Kleist      |        |
| Martin Straathof  |        |
| Niels Rookhuiszen |        |
| Rob Bruins        |        |
| Remco Edam        |        |
| Eric Thoolen      |        |
| Siem Keyzer       |        |
| Adrien Lindeman   |        |
| Frank Pruyn       | 4.54.0 |

### Uitslagen Nacht van Zaandam dd. 26/27 februari 1988 in Zaandam.

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Sandy Schenk       | 6200 m. |
| Janita Rookhuiszen | 3300 m. |
| Marscha Smid       | 3200 m. |
| Sheila Duister     | 2250 m. |

|                  |         |
|------------------|---------|
| Rob Bruins       | 6400 m. |
| Mark Joosten     | 6300 m. |
| Martin Straathof | 5900 m. |
| Remco Edam       | 2400 m. |

Sandy Schenk werd 1e bij de dames.  
Rapido werd derde in totaal.  
Alliance 1e en KZC 2e.

Rob Bruins werd gedeelde derde  
bij de heren en heeft bij Rapido  
de meeste meters afgelegd.

Daan Rookhuiszen en Conny Smid zijn  
de hele nacht aanwezig geweest.  
ENIGE en ECHTE SUPER FAN was  
Ingrid den Hartigh.

Bram Schenk, Netty Duister en Theo  
Edam hebben een deel van de nacht  
voor hun rekening genomen.

### Uitslagen Speedo-wedstrijden dd. 6 maart 1988 in Groenendaal.

#### 100 m. vrije slag m. 1976

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Karen Doesburg Smits I  | 1.07.7 |
| Mariska van Tongeren PR | 1.15.7 |

#### 100 m. vrije slag j. 1976

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Justin Bol II PR    | 1.09.8 |
| Maikel Kortekaas PR | 1.25.8 |
| Joris van Aarle PR  | 1.27.0 |
| Bart Haeseker PR    | 1.30.2 |

#### 100 m. schoolslag m. 1978

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Pauline v.d.Horst PR | 1.50.1 |
|----------------------|--------|

#### 400 m. vrije slag j. 1976

|               |        |
|---------------|--------|
| Justin Bol PR | 5.30.0 |
|---------------|--------|

#### 100 m. rugslag m. 1977

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Renate Haack II | 1.23.9 |
|-----------------|--------|

#### 100 m. schoolslag j. 1978

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Remco Bogaart dis | 1.53.5 |
|-------------------|--------|

#### 50 m. vlinderslag m. 1978

|                      |      |
|----------------------|------|
| Pauline v.d.Horst PR | 47.9 |
|----------------------|------|

#### 50 m. vlinderslag j. 1978

|                  |      |
|------------------|------|
| Remco Bogaart PR | 56.5 |
|------------------|------|

#### 100 m. rugslag m. 1976

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Karen Doesburg Smits I | 1.22.9 |
| Mariska v.Tongeren PR  | 1.30.9 |

## vervolg Speedo-uitslagen.

### 200 m. wisselslag m. 1977

Renate Haack II PR 2.58,5

Er is goed gepresteerd door de Speedo-deelnemers. Mariska verbeterde, evenals Justin en Pauline, 2x haar tijd. Knap van jullie hoor. Mariska viel niet in de prijzen, maar komt er steeds dichterbij. Justin is erin geslaagd bij de beste drie te komen. Gefeliciteerd. Pauline laat ook al een heleboel ná haar aantikken. Renate heeft

Succes de volgende keer op 17 april.  
Conny Smid

de 200 wissel goed gezwommen en laat zien dat ze Linda niet zo maar laat winnen. De jongens die voor het eerst Speedo zwommen, konden goed meekomen (zou dat aan het trainingskamp liggen?). Goed zo Joris en Bart, jullie komen er wel. Remco dacht zeker dat hij borstcrawl moest zwemmen tijdens de schoolslag, jammer van die dis, maar toch goed verbeterd, zeker de 50 m. vlinder. Karen heeft, door een ongelukje met haar voet, haar tijd niet verbeterd, maar 2 x eerste is toch ook goed.

### Uitslagen 4e Jeugdcompetitie dd. 13 maart 1988 in Alphen a/d Rijn.

#### 100 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst I PR 1.25.2

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

Remco Bogaart 1.30.9  
Folmer Dinkla PR 1.51.2

#### 200 m. vrije slag m. 71 e.1./75 e.1.

Journalda Lak III CR 2.08.6  
Sandy Schenk PR 2.18.0  
Janita Rookhuiszen PR 2.22.4  
Karen Doesburg Smits CR 2.24.3 II  
Zandra Overdijk 2.25.0  
Mariska v.Tongeren PR 2.45.4  
Femke Kleist PR 2.52.1  
Joyce Aleven PR 3.21.5

#### 100 m. vrije slag j. 71 e.1.

Dennis Rijnbeek PR 57.6 xx  
Remco Edam PR 58.8  
Martin Straathof PR 1.00.2  
Rob Bruins PR 1.02.2  
Mark Joosten PR 1.02.4

xx = evenaring clubrecord.

#### 400 m. vrije slag j. 73 e.1.

Erwin Huyer PR 5:10.4  
Roald Kleist PR 5:40.6

#### 200 m. vrije slag heren

Niels Rookhuiszen PR I 2.08.4  
Frank Joosten PR 2.26.9

#### 200 m. vlinderslag dames

Yvonne Straathof II 2.35.8

#### 100 m. vlinderslag j. 71 e.1./73 e.1.

Dennis Rijnbeek CR I 1.04.5  
Remco Edam II PR 1.05.6  
Mark Joosten III 1.13.4  
Roald Kleist PR 1.19.2  
Erwin Huyer PR 1.23.9  
Justin Bol 1.31.4

#### 100 m. schoolslag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst dis 1.48.3

#### 100 m. schoolslag j.o. 10 jaar

Remco Bogaart PR 1.56.6  
Folmer Dinkla dis 2.09.4

#### 100 m. schoolslag n. 71 e.1.

Journalda Lak PR 1.22.0  
Janita Rookhuiszen PR 1.28.4  
Marscha Smid 1.30.7  
Zandra Overdijk 1.33.6

#### 100 m. schoolslag j. 73 e.1./75 e.1.

Erwin Huyer 1.28.0  
Roald Kleist PR 1.29.1  
Ferry Bogaart PR 1.33.2  
Rob Veldhuys PR 1.34.4

vervolg uitslagen Jeugdcompetitie.

4 x 50 m. wissel m. 75 e.l.

|                      |    |        |
|----------------------|----|--------|
| Femke Kleist         | PR | 43.1   |
| Joyce Aleven         |    |        |
| Mariska v.Tongeren   |    |        |
| Karen Doesburg Smits | CR | 2.39.3 |

200 m. rugslag m. 73 e.l.

|                |    |        |
|----------------|----|--------|
| Chi Weber      | PR | 2.50.6 |
| Jounella Lak   | PR | 2.55.0 |
| Sheila Duister | PR | 2.58.4 |
| Petra Wiessner |    | 2.58.9 |

200 m. wissel m. 71 e.l./73 e.l.

|                      |     |    |        |
|----------------------|-----|----|--------|
| Journalda Lak        | III | CR | 2.28.2 |
| Sandy Schenk         |     | PR | 2.39.7 |
| Sheila Duister       |     | PR | 2.45.4 |
| Zandra Overdijk      |     |    | 2.46.3 |
| Janita Rookhuiszen   |     |    | 2.50.8 |
| Jounella Lak         |     | PR | 2.51.6 |
| Suzanne Doesburg Sm. |     | PR | 2.53.6 |
| Petra Wiessner       |     |    | 2.53.6 |
| Marscha Smid         |     |    | 2.56.2 |

200 m. wisselslag dames

|                  |    |        |
|------------------|----|--------|
| Yvonne Straathof | PR | 2.30.7 |
| Chi Weber        | PR | 3.01.0 |

4 x 100 m. wissel m. 73 e.l.

|                      |     |        |
|----------------------|-----|--------|
| Petra Wiessner       |     | 1.25.3 |
| Sheila Duister       |     |        |
| Jounella Lak         |     |        |
| Karen Doesburg Smits | III | 5.18.4 |

Er is deze ronde goed gezwommen,  
jammer van de vorige keer, anders

Uitslagen B competitie dd. 20 maart 1988 in de Planeet.

100 m. vrije slag m.o. 10 jaar

|                     |    |        |
|---------------------|----|--------|
| Pauline v.d.Horst I | PR | 1.24.1 |
| Linda Lammers II    |    | 1.34.5 |

100 m. schoolslag j. 73 e.l./75 e.l.

|              |    |        |
|--------------|----|--------|
| Rick de Boer | PR | 1.34.6 |
| Niels Terol  | PR | 1.35.0 |
| Hans Joosten | PR | 1.40.7 |

100 m. rugslag j. 75 e.l.

|               |    |        |
|---------------|----|--------|
| Ferry Bogaart |    | 1.20.5 |
| Justin Bol    |    | 1.26.7 |
| Hans Joosten  |    | 1.28.4 |
| Niels Terol   | PR | 1.28.4 |

200 m. rugslag j. 71 e.l.

|                 |    |        |
|-----------------|----|--------|
| Dennis Rijnbeek |    | 2.32.0 |
| Remco Edam      |    | 2.34.9 |
| Mark Joosten    | PR | 2.37.3 |

200 m. wisselslag heren

|                   |      |        |
|-------------------|------|--------|
| Niels Rookhuiszen | PR I | 2.29.8 |
| Frank Joosten     |      | 2.39.8 |
| Rob Veldhuys      | PR   | 3.07.6 |

4 x 100 vrij j. 71 e.l.

|                  |     |        |
|------------------|-----|--------|
| Rob Bruins       |     | 1.02.5 |
| Martin Straathof |     |        |
| Remco Edam       |     |        |
| Dennis Rijnbeek  | III | 4.03.6 |

waren we boven de streep geeindigd.  
Nu zijn we 16e.

100 m. vrije slag j.o. 10 jaar

|                  |    |        |
|------------------|----|--------|
| Remco Bogaart II | PR | 1.28.4 |
|------------------|----|--------|

100 m. vrije slag j. 73 e.l.

|               |       |        |
|---------------|-------|--------|
| Roald Kleist  | II PR | 1.05.2 |
| Erwin Huyer   | III   | 1.07.1 |
| Ferry Bogaart | PR    | 1.07.1 |
| Justin Bol    | PR    | 1.09.8 |

vervolg uitslagen B competitie.

200 m. vrije slag j. 71 e.l.

|                  |     |        |
|------------------|-----|--------|
| Martin Straathof | III | 2.11.5 |
| Mark Joosten     | PR  | 2.14.2 |
| Rob Bruins       |     | 2.15.4 |
| Remco Edam       |     | 2.19.7 |

400 m. vrije slag heren

|                  |       |               |
|------------------|-------|---------------|
| Dennis Rijnbeek  | II CR | 4.23.0 o.16/H |
| Martin Straathof |       | 4.36.0        |

100 m. schoolslag m. 73 e.l.

|                        |        |        |
|------------------------|--------|--------|
| Sheila Duister         | III PR | 1.25.3 |
| Suzanne Doesburg Smits |        | 1.30.3 |
| Karen Doesburg Smits   | PR     | 1.31.5 |
| Jounella Lak           | PR     | 1.36.8 |
| Joyce Aleven           | PR     | 1.39.9 |
| Wendy Aleven           |        | 1.49.6 |

100 m. schoolslag j. 71 e.l./heren

|              |        |        |
|--------------|--------|--------|
| Remco Edam   | I PR   | 1.13.7 |
| Ron Phaff    | III    | 1.14.2 |
| Eric Melein  |        | 1.15.1 |
| Frank Pruyn  |        | 1.16.1 |
| Rob Bruins   | III PR | 1.17.3 |
| Jeroen Pruim |        | 1.20.4 |
| Mark Joosten |        | 1.26.5 |

100 m. rugslag m.o. 10 jaar

|                   |       |        |
|-------------------|-------|--------|
| Linda Lammers     | I PR  | 1.42.1 |
| Pauline v.d.Horst | II PR | 1.46.0 |

100 m. rugslag j.o. 10 jaar

|               |       |        |
|---------------|-------|--------|
| Remco Bogaart | II PR | 1.40.5 |
|---------------|-------|--------|

100 m. rugslag m. 73 e.l.

|                        |    |        |
|------------------------|----|--------|
| Karen Doesburg Smits   | PR | 1.21.7 |
| Jounella Lak           |    | 1.23.3 |
| Sheila Duister         | PR | 1.25.4 |
| Suzanne Doesburg Smits |    | 1.26.0 |
| Wendy Aleven           |    | 1.43.0 |
| Joyce Aleven           | PR | 1.46.8 |

100 m. rugslag j. 69 e.l.

|                     |    |        |
|---------------------|----|--------|
| III Dennis Rijnbeek | PR | 1.11.1 |
| Niels Rookhuiszen   | PR | 1.12.3 |

200 m. rugslag m. 71 e.l./dames

|                    |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Journalda Lak      | I      | 2.31.0 |
| Yvonne Straathof   | I PR   | 2.33.0 |
| Marjolein Phaff    | II     | 2.33.5 |
| Sandy Schenk       | II PR  | 2.41.6 |
| Susanne de Jong    | III PR | 2.42.9 |
| Zandra Overdijk    |        | 2.47.5 |
| Mirjam Knibbe      |        | 2.49.8 |
| Janita Rookhuiszen | PR     | 2.51.3 |
| Renate Haack       | PR     | 2.56.4 |

100 m. vlinderslag m. 71 e.l.

|                    |    |        |
|--------------------|----|--------|
| Journalda Lak      | I  | 1.11.0 |
| Sandy Schenk       | II | 1.11.2 |
| Zandra Overdijk    |    | 1.16.4 |
| Susanne de Jong    | PR | 1.23.0 |
| Janita Rookhuiszen |    | 1.32.5 |
| Renate Haack       |    | 1.35.9 |

100 m. vlinderslag j. 73 e.l./heren

|               |        |        |
|---------------|--------|--------|
| Eric Melein   | II     | 1.06.7 |
| Daan Kramer   |        | 1.08.2 |
| Siem Keyzer   |        | 1.08.8 |
| Ron Phaff     |        | 1.10.7 |
| Jeroen Pruim  |        | 1.12.7 |
| Remco Edam    |        | 1.13.7 |
| Roald Kleist  | II PR  | 1.18.4 |
| Erwin Huyer   | III PR | 1.22.3 |
| Justin Bol    |        | 1.30.6 |
| Ferry Bogaart | PR     | 1.35.7 |

400 m. wisselslag dames

|                  |       |        |
|------------------|-------|--------|
| Journalda Lak    | I CR  | 5.13.1 |
| Yvonne Straathof | II PR | 5.16.3 |

200 m. wisselslag j. 69 e.l.

|                   |    |           |
|-------------------|----|-----------|
| Niels Rookhuiszen | PR | 2.28.8 II |
| Dennis Rijnbeek   |    | 2.30.6    |
| Frank Pruyn       |    | 2.36.6    |

# VERVOLG UITSLAGEN B COMPETITIE.

## 4 x 100 m. wissel est. dames

Journalda Lak  
Yvonne Straathof  
Sandy Schenk  
Marjoléin Phaff 4.48.1

## 4 x 100 m. vrije slag est. heren

Remco Edam  
Niels Rookhuiszen  
Frank Pruyn  
Dennis Rijnbeek II 4.05.1

Uitslagen F competitie dd. 20 maart 1988 in Amsterdam.

## 100 m. vrije slag j. 71 e.l./73 e.l.

Ben Bolsenbroek IPR 1.01.1  
Niels Terol 1.16.1  
Hans Joosten 1.19.4  
Maikel Kortekaas 1.26.3  
Joris van Aarle PR 1.26.1  
Bastiaan Paardehaar 1.28.0  
Bas van Aarle PR 1.28.4

## 100 m. rugslag m.o. 12 jaar

Elles Wiessner PR 2.07.3

## 100 m. rugslag j.o. 12 jaar

Maikel Kortekaas PR 1.43.3

## 100 m. rugslag m. 71 e.l./73 e.l./dames

Richelle v.d.Weiden PR 1.22.1 II  
Marscha Smid III 1.22.5  
Chi Weber 1.23.8  
Chi Weber III 1.25.5  
Francis Schenk 1.29.3  
Helen Edam PR 1.32.4  
Femke Kleist 1.39.1

## 100 m. schoolslag m.o. 12 jaar

Elles Wiessner 2.20.1

## 100 m. schoolslag j. 71 e.l./heren

Adrien Lindeman 1.21.6  
Frank Joosten PR 1.27.0  
Ben Bolsenbroek PR III 1.29.4  
Rob Veldhuys PR 1.33.9  
Rob Veldhuys 1.35.0  
Bas van Aarle 1.39.0  
Hans Joosten PR 1.40.6

## 100 m. schoolslag m. 73 e.l.

Chi Weber 1.34.5  
Helen Edam 1.36.2  
Femke Kleist 1.53.7

## 100 m. vlinderslag m. 71 e.l.

Richelle v.d.Weiden PR 1.17.8 II  
Marscha Smid 1.27.9  
Mariska v.Tongeren PR 1.33.5

## 100 m. vlinderslag j. 73 e.l./heren

Adrien Lindeman PR 1.16.4  
Frank Joosten 1.18.4  
Niels Terol III PR 1.29.7  
Joris van Aarle PR 1.30.8  
Rob Veldhuys PR 1.44.9  
Bastiaan Paardehaar 1.59.1

## 200 m. wissel slag dames

Marscha Smid II PR 2.49.5  
Francis Schenk PR 2.49.7  
Mariska v.Tongeren 3.07.9

## 4 x 100 m. wissel est. dames

Marscha Smid 1.25.5  
Chi Weber  
Francis Schenk  
Richelle v.d.Weiden dis 5.30.5

## 4 x 100 m. vrije slag est. heren

Hans Joosten 1.21.4  
Adrien Lindeman  
Ben Bolsenbroek  
Frank Joosten III 4.26.6

Uitslagen Limietwedstrijden dd. 27 maart 1988 in Hoorn.

100 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst I 1.25.1

100 m. vrije slag j. 73 e.1.

Erwin Huyer PR 1.06.6

200 m. vrije slag j. 71 e.1.

Dennis Rijnbeek II CR 2.04.7

Justin Bol PR 2.38.4

Rob Veldhuys PR 2.51.6

400 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek CR 4.21.8

Mark Joosten PR 4.42.9

100 m. schoolslag m. 73 e.1.

Suzanne Doesburg Smits 1.30.1

100 m. schoolslag j. 71 e.1.

Rob Bruins dis 1.18.0

Roald Kleist PR 1.25.5

Erwin Huyer 1.25.7

Dennis Rijnbeek 1.29.2

Bart Haeseker PR 1.50.3

100 m. rugslag m. 73 e.1.

Karen Doesburg Smits 1.22.1

Jounella Lak 1.23.0

Suzanne Doesburg Smits 1.27.3

100 m. rugslag j. 69 e.1.

Justin Bol PR 1.23.5

200 m. rugslag m. 71 e.1.

Journalda Lak I N.K./CR 2.27.4

Zandra Overdijk 2.43.8

Karen Doesburg Smits 2.50.8

Janita Rookhuiszen 2.51.5

100 m. vlinderslag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst PR 1.47.0

100 m. vlinderslag m. 71 e.1.

Journalda Lak 1.10.4

Zandra Overdijk 1.14.5

Jounella Lak PR 1.18.0

Karen Doesburg Smits PR 1.25.6

Janita Rookhuiszen PR 1.29.2

100 m. vlinderslag j. 73 e.1.

Roald Kleist PR 1.17.1

Rob Veldhuys PR 1.34.9

200 m. wisselslag j. 69 e.1.

Mark Joosten PR 2.35.8

Roald Kleist 2.46.6

Uitslagen Limietwedstrijden dd. 2 april 1988 in Bussum.

800 m. vrije slag dames

Journalda Lak II 9.41.1

200 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek 2.09.7

400 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek 4.41.7

200 m. wisselslag dames

Karen Doesburg Smits PR 2.52.5

100 m. vlinderslag dames

Karen Doesburg Smits 1.31.0

Drs. F. Brouns:

Voeding is voor sportmensen van essentieel belang.

In publikaties over sport en voeding wordt meestal vooral over koolhydraten gesproken. Zijn die bepalend voor de prestaties van een sportman of-vrouw? Volgens Fred Brouns is de betekenis van koolhydraten afhankelijk van met name de intensiteit van de sport. Koolhydraten kunnen per tijdseenheid, bijvoorbeeld per minuut, de meeste energie leveren. In de sport moeten vaak in zeer korte tijd enorme prestaties geleverd worden. Koolhydraten zijn dan zeer belangrijk. Wanneer het minder om intensiteit gaat en meer om uithoudingsvermogen, gaan vetten een steeds belangrijker rol spelen. Hij verduidelijkt dit door er op te wijzen dat het vrijmaken van energie uit vet een relatief traag proces is (hoewel wel goed trainbaar), terwijl de energieleverantie uit koolhydraten zoals glycogeen razendsnel verloopt.

In de praktijk hangen koolhydraten en vetverbranding sterk samen. Bij een hardloper of wielrenner komt de basisenergie uit de verbranding van vet. Omdat dit proces te traag verloopt om de behoefte te dekken schakelt zijn lichaam al snel over op koolhydraatafbraak. Pas na verloop van tijd komt dan de vrijmaking van vetzuren volop op gang, waardoor de energieleverantie uit vet toeneemt en die uit koolhydraten afneemt. Het vetmetabolisme en de koolhydraatverbranding beïnvloeden elkaar jaarbij in sterke mate: de één remt de ander af. Bij een maximale behoefte van energie wordt dus de koolhydraatafbraak maximaal gestimuleerd. De vetverbranding wordt dan vrijwel op nul gezet. Wat betekent dit in de praktijk? Moeten atleten er voor zorgen altijd royaal koolhydraten te eten zoals zo vaak wordt beweerd? Fred Brouns schudt energiek van nee. Hij is wel van mening dat koolhydraten voor alle sportmensen van belang zijn, maar voor de één meer

dan voor de ander. Duursporters kunnen volgens hem door een onverstandig gebruik van koolhydraten 'aardig de mist ingaan'.

#### Hypoglycemie

Brouns legt uit dat door het nemen van extra glucose voor de inspanning de insuline-uitscheiding sterk wordt geactiveerd, waardoor er enige tijd later een hypoglycemie kan ontstaan. Dat kan een lange afstandsloper of-rijder in het begin van de wedstrijd onherroepelijk in de problemen brengen. Een ander probleem betreft het voorkomen van het leegraken van het koolhydraatdepôt, waardoor de sporter geheel vetafhankelijk wordt. De energievoorziening laat hem dan in de steek. Het ongenueand 'stapelen' van koolhydraten om dit te voorkomen is volgens hem niet zonder risico. Ook deze gerichte inzet van energierijke voedingsmiddelen moet goed doordacht worden.

Ook het vet moet op een verstandige manier worden benut en dat betekent volgens Fred Brouns dat men in de praktijk van de topsport minder vet moet gaan gebruiken. Voor de energievoorziening is het niet nodig dat we vet consumeren want de meeste mensen hebben een reserve van 10 tot 15 kilo. Dat is voldoende voor 15000 minuten wandelen of 4000 minuten marathon lopen.

De glycogeenreserves zijn niet groter dan 700 tot 800 gram bij getrainde sportmensen. Tijdens intensieve trainingen en zware wedstrijden kan zo'n koolhydraatreserve gemakkelijk uitgeput raken. Wanneer ze niet tijdig wordt aangevuld kan dat verstrekkende gevolgen hebben voor het prestatievermogen.

Sportmensen hebben meer eiwit nodig. De betekenis van eiwit wordt volgens Fred Brouns vaak onderschat. De meeste sportmensen weten wel dat het van belang is voor de opbouw van spierweefsel, maar men realiseert zich onvoldoende dat sportmensen daarnaast een grotere eiwitafbraak hebben.

Bij het leveren van grote langdurige intensieve lichamelijke prestaties wordt spierweefsel beschadigd. Dat moet worden hersteld en daarvoor is eiwit nodig. Bovendien heeft recent wetenschappelijk onderzoek aan het licht gebracht dat eiwit bij een dergelijke inspanning ook wordt verbruikt voor de energievoorziening. Dat betekent dat met name sportmensen uit extreme duursporten zoals triathlon toch een hogere eiwitbehoefte hebben dan niet-sporters.

Fred Brouns meent dat ze dagelijks 1,5 tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig hebben en dat is ongeveer het dubbele van de 'normale' behoefte. In de DDR konusmeren topatleten 3 tot 4 gram. Dat is volgens hem waarschijnlijk teveel. Het onderzoek van Brouns aan de Rijksuniversiteit Limburg richt zich met name op de topsport. Wat is dat? Fred Brouns: In de wetenschap wordt topsport vaak gedefinieerd als sport die tijdens internationale kampioenschappen wordt beoefend. Ik ben het daar niet mee eens. Iedereen die zich inspannt tot aan de grens van zijn mogelijkheden is volgens mij met topsport bezig. Iemand die eens per week tot zijn limiet gaat doet eens per week aan topsport. Maar dat betekent niet dat iedereen die af en toe tot de grens van zijn kunnen gaat ook zijn voedingspatroon moet aanpassen.

Wanneer iemand eens per week 'tot op de bodem gaat' zal hij waarschijnlijk op een dag evenveel koolhydraten en eiwit gebruiken als een getraind marathonloper, misschien zelfs meer. Op andere dagen van de week consumeert hij echter meestal meer eiwit dan hij nodig heeft en daardoor wordt het tekort aangevuld. Iets dergelijks geldt ook voor koolhydraten, vitaminen en mineralen, vooropgesteld dat er van een verantwoorde voedselkeuze sprake is.

Pas als mensen meerdere malen per week intensief trainen moeten ze sportgericht op hun voeding gaan letten. Volgens Fred Brouns bevat onze westerse voeding doorgaans te weinig koolhydraten (gemiddeld

50%) en teveel vet. In de sportgeneeskunde gaat men er op het ogenblik vanuit dat ongeveer 70-80 energieprocent van de dagelijkse voedselinname uit koolhydraten moet komen (bij sportmensen), 10-15 procent uit eiwit en 10-15 procent uit vet.

Onder topsporters is een groeiende belangstelling voor voeding. Dat komt vooral omdat de limieten in sommige sporten nauwelijks meer door een extra training overschreden kunnen worden. Betere prestaties worden dan voornamelijk afhankelijk van beter materiaal en/of betere voeding. Maar ondanks die toegenomen belangstelling en deskundigheid bestaan er nog veel misverstanden over voeding. Hoe is dat dan te verklaren? Fred Brouns: Dat komt doordat voeding een enorm ingewikkelde legpuzzel vormt. Je hebt steeds te maken met multiple interacties. Een voorbeeld? Vroeger dacht men dat je vitamine C onbeperkt kon gebruiken omdat het wateroplosbaar is. Een eventueel overschot zou worden uitgeplast en dus niet schadelijk zijn.

Onlangs heeft men ontdekt dat een hoge dosis toch 'schadelijk' is omdat gedurende de korte periode van overmaat de absorptie van andere vitaminen, met name van vitamine B<sub>12</sub> wordt geremd.

Dit soort zaken is razend ingewikkeld en gaat de meeste coaches boven de pet. Ik vind het daarom erg belangrijk dat de resultaten van dit soort onderzoek op een begrijpelijke wijze worden gepresenteerd. Dat gebeurt nog veel te weinig.

#### Gevulde koeken en gebak zijn niet optimaal.

In een recent artikel schrijft hij o.a. (op heel begrijpelijke wijze) dat het voedingspatroon van topsporters vaak in de knel komt. Om problemen door o.a. een volle maag te voorkomen moeten ze een groot aantal kleine maaltijden gebruiken in plaats van drie grote, maar daar hebben ze geen tijd voor door de drukke trainings- en

wedstrijdschema's. Bovendien ontbreekt meestal de gelegenheid om een goede maaltijd klaar te maken. Dat heeft tot gevolg dat veel topsporters hun toevlucht nemen tot zoetigheid. Fred Brouns: Er is niets op tegen om vele keren per dag een tussendoortje te nemen, maar dat moeten dan wel gezonde 'snacks' zijn. Koeken en taartjes leveren wel veel brandstof, maar zijn qua samenstelling niet zo optimaal. Deze wijze van energietoevoer leidt tot een te grote inname van vet en een gebrekkige inname van eiwit, vitaminen en mineralen. En het kost niet veel moeite om gezonde snacks te maken: yoghurt met müsli of een bruine boterham met banaan of kaas. Of alle twee. Wanneer het onmogelijk is om gezonde snacks te maken, te krijgen of te eten, kan men volgens het artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Diëtisten ook voedingskoncentraten nemen. Fred Brouns: Uitgangspunt blijft dat sportmensen zoveel mogelijk normaal voedsel moeten eten. Een wielrenner in de Tour de France zit echter de hele dag op de fiets en moet daarom overdag wel zijn toevlucht nemen tot vloeibare voedingskoncentraten, maar 's avonds dient hij aan tafel te zitten. Het eten van vaste voeding tijdens wedstrijden of trainingen is niet alleen onhandig en moeilijk, maar ook vaak fysiologisch onjuist. Tijdens zware inspanningen treedt er in het lichaam een andere bloedverdeling op: er gaat meer bloed naar de spieren en minder naar het maag/darmkanaal. Voeding blijft daardoor veel langer in de maag. Bruin brood doet er normaal drie tot vier uur over om de maag te passeren, tijdens een zware inspanning duurt dat zeven tot acht uur, waardoor de voedingsstoffen het lichaam in feite dus niet eens ter beschikking komen. Vloeibare voedingskoncentraten bevatten snelresorbeerbare koolhydraten, zodat het probleem hier niet speelt.

Sportbeoefenaren hebben meer eiwit nodig.

De verschillende overtuigingen zijn onder meer op onderzoek gebaseerd dat heeft aangetoond dat eiwit wél van belang is bij de opbouw van de spieren tijdens de trainingsfase, maar dat eiwit geen rol speelt tijdens de prestatie, onder meer in de energievoorziening.

Volgens prof.dr.P.Lemon, hoogleraar aan the Institute for Applied Physiology van de Kent State University, Kent, in de staat van Ohio van de V.S. hebben beide groepen ongelijk. Uit zijn onderzoek blijkt namelijk dat eiwit wel van belang is tijdens en na sportprestaties (herstel van spieren) en dat eiwit bijdraagt aan de energievoorziening, zij het op bescheiden wijze.

#### Misverstanden

U hebt in verschillende publikaties aangegeven dat er onder sportbeoefenaren veel misverstanden bestaan over de betekenis van voeding in de sport.

Ja, onder sportmensen bestaan de meest vreemde ideeën over voeding. Een van de terreinen waarop veel misverstanden bestaan is eiwit. Veel topsporters - o.a. gewichtheffers - consumeren grote hoeveelheden eiwit omdat ze menen dat ze daarmee hun prestaties verhogen. Dat is niet helemaal juist, of beter gezegd: hun verwachtingen zijn misschien wat overdreven.

Anderen gebruiken veel vitaminen omdat ze denken: een beetje is goed en dus zal veel wel beter zijn. Dat is onjuist en bovendien niet zonder risico. Een overdosis vitamine A of D kan toxisch zijn en die kan gemakkelijk ontstaan omdat deze vitaminen in lichaamsvet worden opgeslagen. Er zijn aanwijzingen dat ook een teveel aan vitamine C tot problemen kan leiden omdat men aan die grotere consumptie went en dus een grotere behoefte krijgt. Wanneer mensen na verloop van tijd terugvallen op een normale vitamine C-konsumptie kan op die manier een deficiëntie optreden. Hoe ontstaan dit soort misverstanden? Veel sportmensen denken veel te simpel over voeding.

Ze horen hier en daar iets en denken dan gelijk dat ze deskundig zijn. Vooral coaches hebben die neiging. De sportbegeleiders werken vaak met totaal onjuiste en soms ook gevaarlijke opvattingen over de rol van voeding in de sport. Ze adviseren hun pupillen onder meer zouttabletten te gebruiken om het zout aan te vullen dat door transpireren verloren gaat. Dit is waarschijnlijk gevaarlijk want door dat transpireren wordt de concentratie elektrolyten in het bloed toch al hoger dan normaal.

#### Verhoogde eiwitbehoefte.

Wij hebben gevonden dat in bepaalde takken van sport, bijvoorbeeld lange-afstandlopen, eiwit gedeeltelijk wordt gebruikt voor de energievoorziening. Bij het lopen van een marathon wordt 5 tot 15 procent van de energie geleverd door het omzetten van eiwit en als iemand meerdere keren per dag fors traint kan die bijdrage nog hoger worden. Dat betekent inderdaad dat de eiwitbehoefte van sportmensen groter is dan men lang heeft gedacht. Maar we weten nog niet hoeveel groter die behoefte precies is. We kennen die extra behoefte aan eiwit nog niet precies omdat eiwit natuurlijk niet alleen en niet in de eerste plaats een rol speelt in de energievoorziening, maar ook bij het herstel van spierbeschadigingen en bij het voorkomen ervan. Het is een bekend feit dat na het verrichten van zware inspanning extra eiwit nodig is voor het herstel van beschadigde spieren. Uit een recent onderzoek is gebleken dat eiwit bovendien een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van dat soort aandoeningen. Uit experimenten van de afgelopen twee jaar is naar voren gekomen dat beschadiging van spierweefsel twee tot vier dagen na het leveren van een zware prestatie voortduurt. We hebben zelfs de indruk dat de spierbeschadiging tijdens de inspanning minder groot zijn dan de beschadigingen achteraf. De aanwezigheid van voldoende eiwit in de voeding kan die schade achteraf

voor een groot deel voorkomen. Wat gebeurt er precies na zo'n wedstrijd? Uit dierproeven blijkt dat de spierbeschadigingen achteraf waarschijnlijk worden veroorzaakt door veranderingen in de spiermembranen. Deze worden na een zware inspanning meer doorlaatbaar en daardoor kunnen verschillende stoffen uit de extracellulaire vloeistof het spierweefsel binnendringen. Dat brengt daar diverse reacties op gang, onder meer de afbraak van eiwit.

#### Duursporten

Geldt de behoefte aan extra eiwit voor alle soorten sport? Wij hebben alleen onderzoek gedaan naar duursporten, zoals de marathon. Daaruit blijkt dat 5 tot 15% van de energievoorziening geleverd wordt door eiwitomzetting. Bij dit soort inspanningen is de faktor tijd van belang; door de lange duur van de inspanning wordt het verbruik van eiwit ten behoeve van de energievoorziening bevorderd. Waarschijnlijk is ook de faktor intensiteit van betekenis. Verder is training van belang. Het is een bekend verschijnsel dat getrainde mensen hun koolhydraten beter benutten dan ongetrainde en dat betekent volgens sommige dat ze ook minder behoefte hebben aan eiwit voor hun energievoorziening. Uit onze onderzoeken blijkt het tegendeel. Tot onze verbazing verbruiken getrainde sportmensen meer eiwit dan ongetrainde. De verklaring daarvoor moet worden gezocht in enzymatische veranderingen tengevolge van trainen. Daardoor wordt de aktiviteit van bepaalde enzymen mogelijk bevorderd en dat heeft tot gevolg dat ook de eiwitomzetting wordt gestimuleerd.

Wordt vervolgd.

# JOS BULTERS

## DE GROENTEMAN VAK

MAASSTRAAT 12 HAARLEM TEL: 373271

### Fa. J. F. van Poecke

Afwerking grafische Produkten

O. A. Bijsluiters Vouwen. 2031 BC Haarlem  
Robert Peereboomweg 13 ☎ 0 23 / 31 58 32

### Spuiten en uitdeuken

voor alle autoschade en  
verzekeringexpertise  
naar

### Fa. Schenk

P.Maritzstraat 47-Haarlem-Tel.25 08 29

## Promotion Support

Robert Peereboomweg 13  
2031 BC Haarlem, Nederland  
Tel. 023 - 32 33 71

Bouwkosten-advisering  
Bouwsubsidie-advisering  
Totale bouwbegeleiding  
Projectontwikkeling  
Verkoop onr. goederen  
Financieringen  
Hotelexploitatie

### VAN DE CAMP & TEMME

PROJECTONTWIKKELING B.V.

Robert Peereboomweg 13  
2031 BC Haarlem  
Tel. 023-319569

Tel. prive.  
023-390206



# Rapido haalt zijn snacks en ijs bij **K.C.K.**



## HORECA CENTRUM KENNEMERLAND

PATRIMONIUMSTRAAT 6 - 2181 GG HILLEGOM - TELEFOON 0 2520 - 2 99 59

### Rijwielspecialzaak - Schenk

REEDS 55 JAAR TOER-, SPORT- EN RACESPECIALIST

GAZELLE  
RALEIGH  
LEWIS  
RIH  
BURCO

- En andere merken
- Grote sortering  
wielerkleding
- Accessoires en  
lichtgewicht tassen

Rapidoleden 10% korting op onderdelen en  
accessoires

ZANDVOORTERPAD 3 - OVERVEEN 023 - 277436

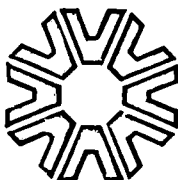
### Koffiezetapparatuur

### Aluminium

### Rookgasafvoeren

### Zinkwerk

### Konstruktiewerk



## vanko b.v.

apparatenfabriek  
beynesweg 9, 2031 bb haarlem

## Garage van Die

Grebberstraat 16  
2021 ZB Haarlem  
Tel.: 023-275943

Koffie, diverse frisdranken, snoep, koek,  
broodjes en warme hapjes.  
Gezellig vertoeven  
op het terras in  
zwembad

**Planeet**

**ALL THE SUPPORT  
YOU NEED**



**PERSONAL COMPUTER  
MAINTENANCE**

REPARATIE COMPUTERS en RANDAPPARATUUR  
R. Peereboomweg 13, (Industrieterrein "Waarderpolder")  
2031 BC Haarlem  
Telefoon: 023 - 329426 - Telex: 41519 SABED

## machinefabriek **WILDSCHUT** b.v.

showroom, fabrieken:

James Wattstraat 7, IJmuiden, tel: 02550-16381

Leverancier in  
fitness/bodybuilding apparaten, halters, schijven en bankjes.

## het oude zuivelhuis

SINDS 1906

Hollandse en buitenlandse kaassoorten  
en fijne vleeswaren

Kleverparkweg 2  
winkelcentrum Kleverpark  
tel: 254600

**ZOLANG ER NIETS GEBEURT,  
HEEFT IEDEREEN DE BESTE POLIS.**



**Laat ons zorgen voor  
een polis,  
die ook de beste is  
als er wèl wat gebeurt!**

**A. PRINS B.V.**

makelaardij in assurantien  
makelaardij onroerende goederen.  
waarin opgenomen:  
assurantie kantoor sprenger en co.  
assurantie kantoor j.j. hartman

**KENNEMERLAAN 162  
POSTBUS 261  
1970 AG IJMUIDEN  
TELEFOON 02550 - 11544\***

**JAN KOEN  
ANTHONI**

**betonstaal**

**bouwstaalmatten**

**profielstaal**

**enz.**

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



**HUYG  
SPORT**

Gen.Cronjêstraat 129  
Haarlem Tel: 276628

Voor al Uw zwem- en badkleding  
ook badjassen.

**SPEEDO - ARENA - ADIDAS**

zwembroeken bikini's slippers