

aug/ sept '88

Rapido sport

periodiek
Haarlemse
zwem~en poloclub
Rapido '82



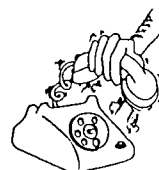
Rapido '82

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 rauwkost

DE GROENTEMAN ^{VAK} R. BRUINS

v. Oosten de Bruinstr. 197 tel. 325021 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



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

Kopy inleveren voor
15 september a.s. bij:

Marijke Schenk
Pieter Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM tel. 250829

I N H O U D

pag. 2	"Van de Voorzitter"
pag. 3	Klubkrabbel
pag. 4	Jarigen
pag. 5	Wedstrijdkalender
pag. 6	Ingekomen: Langebaan/ Raadseltjes
pag. 8	Uitslagen Zwemmen
pag. 12	Uitslagen Langebaan
pag. 17	Sport & Voeding
pag. 23	Nieuwé Leden/Antwoorden
pag. 24	Verslag dames 2
pag. 30	Waterpolo-Nieuws
pag. 31	Toernooi
pag. 32	Sponsors
pag. 33	Trainingstijden
pag. 34	Rapido '82

V O O R W O O R D

Voor de meesten zit de vakantie er weer op. Ik heb er tenminste al een flink aantal bruin gekleurd zien terugkomen. Die hebben het in ieder geval beter gehad dan wij thuisblijvers. Ik denk dat jullie allemaal dus weer met goede moed aan het nieuwe seizoen kunnen beginnen. Hopelijk is het maar een één jarig verblijf van onze zwemafdeling in de C competitie. Heren Jeugd ook alle succes toegewenst in de Bonds Klasse Waterpolo. Natuurlijk geldt dit succes ook voor onze andere teams.

Voor Bram en mij is dit een rampzalig langebaanseizoen geweest. De late vakantie en ook de trip naar Hongarije gooit danig roet in het eten. Afgelopen week zijn we met vier dames naar P.S.V. geweest. Zo weinig is in de zes jaar dat we dit nu doen nog nooit voorgekomen. Nu maar duimen dat het volgend jaar weer beter gaat.

Wat de clubkrant betreft: de woordenboeken kunnen weer tevoorschijn gehaald worden bij het stukje over Sport & Voeding.

Ook moet er weer een slaappleatsje vrij gemaakt worden voor een Hongaarse gast. Vorig jaar hebben wij Ilona in huis gehad en het is best leuk om met handen en voeten een gesprek te houden, dus geef je meteen even op bij de heer Meijn. Wat mevrouw Meijn gedaan heeft voor onze vereniging grenst bijna aan het ongelooflijke. Zij heeft in haar eentje ruim 70 sponsors bereid gevonden voor het doen welslagen van het polo-toernooi op 11 september. Klasse !!!

Marijke

"VAN DE VOORZITTER"

Beste Sportvrienden,

Hopelijk heeft iedereen een goede vakantie gehad en is uitgerust en gezond weer teruggekomen.

Ons Heren Jeugdteam is voor een twee-weekse trainingsstage naar Budapest vertrokken en 28 augustus zijn ook zij weer terug.

Door Heren 1 en 2 wordt onder leiding van Jan van de Booren ongelofelijk hard getraind. Ook Dames 1, 2 en 3 werken hard aan hun conditie onder leiding van onze nieuwe dames-trainer Arno Start.

De polo-commissie heeft alle zaken voor het nieuwe seizoen al geregeld en wat hen betreft kan behoudens enige details, het seizoen van start.

Ook de zwemselectie gaat over een tweetal weken onder leiding van Ruud Beele en Ok van Batenburg weer aan een nieuw seizoen werken; een hopelijk succesvol seizoen met goede resultaten.

Voor Zwemkronieklezers: het doet mij deugd dat de heer Henk van der Sluis de hem toegestuurde clubbladen goed leest. Dit getuige zijn reactie op mijn commentaar in verband met het interview met de voorzitter van Nereus.

Hij had het bij het rechte eind: ik was best een beetje jaloers en in zijn conclusies en aanbevelingen heeft hij volkomen gelijk. Dus ons beste medicijn is 'hard werken'.

Van 7 tot en met 12 september krijgen wij weer bezoek van onze Hongaarse gasten uit Budapest. Wij zoeken nog enkele pleegouders. Graag even melden bij de heer Henk Meijn, tel. 270181.

De eerste toernooi-winst van onze aspiranten jongens onder de 16 jaar is binnen en wel bij een toernooi van de Reuring.

Suzanne, door tijdgebrek krijg je volgende keer antwoord op je opmerkingen in de Klubkrabbel van de vorige keer.

Blijft nog te vermelden de opmerkelijke prestatie van mevrouw Meijn.

Zij wist tot nu toe al 73 sponsors te vinden voor een wedstrijd-bal, cadeaubonnen, e.d. Deze sponsors worden allemaal verderop in de clubkrant genoemd.

Voor onze vereniging is dit waarachtig een TOPPRESTATIE.

Namens heel Rapido'82:

Mevrouw Meijn, heel hartelijk bedankt !

Graag tot volgende keer,

Th. Edam

K L U B K R A B B E L

=====

Eindelijk na 10 jaar ben ik aan de beurt om de klubkrabbel te schrijven. Dat alles is te danken aan ene Suzanne Doesburg Smits.

Voor degenen die mij nog niet kennen (persoonlijk denk ik dat dat er weinigen zijn): ik ben Niels Rookhuiszen.

Het gehele zwemgebeuren is mij met de paplepel ingegoten, want al op zeer jonge leeftijd zat ik in een kinderstoel langs de rand van het zwembad, omdat mijn vader en moeder les gaven. Toen ik een jaar of acht was begon ik te trainen voor wedstrijd-zwemmen en waterpolo. Ik zat toen ook op voetballen, maar daar was ik na één jaar al mee gestopt, omdat elke wedstrijd werd afgelast omdat de velden altijd nat waren en omdat ik zwemmen toch leuker vond.

Tien jaar later is het nu en ik zwem en waterpolo nog steeds. Het zwemmen is voor mij nu afgelopen omdat ik met vakantie ga, maar voor het waterpolo ga ik met ons jeugdteam twee weken trainen in Hongarije. Dit is om ons voor te bereiden op het volgend seizoen. Wij zijn dit jaar gepromoveerd naar de Bondsklasse, wat betekent dat we landelijk gaan spelen.

We zouden met het hele team van vorig seizoen door gaan, maar dat is nu anders, omdat Eric Thoolen en André Zandvliet naar de Dolfijn gaan. André was onze trainer/coach. Mede dankzij hem zijn we gepromoveerd, waardoor het jammer is dat hij ons zo verlaat. Hij heeft ons namelijk niet eens bij elkaar geroepen om het ons te vertellen. Ik vind dat dat wel het minste was wat hij kon doen. Ook was het Erik Breems die ons, voor André, veel heeft geleerd, waardoor er een goede basis aanwezig was. Erik heeft van ons een hecht team gemaakt. We gingen toen al leuk met elkaar om. We gingen bijvoor-

beeld elke zaterdag oude kranten ophalen om van dat geld aan het einde van het seizoen iets leuks te gaan doen.

Het was de afgelopen maand tijd voor het langebaanzwemmen, waar ik eigenlijk tegen mijn zin aan mee doe. Voor mij is het te koud, maar toch heb ik mijn klassement volgezwommen.

Het was dit jaar weer gezellig tijdens de langebanen. Vooral in Sluis was het leuk; lekker de disco daar op z'n kop zetten en heerlijk barbecuen.

De volgende klubkrabbel geef ik aan het zoontje van iemand die elke maand in de Rapido-Sport schrijft, namelijk aan Remco Edam.

Succes.

Niels Rookhuiszen

J A R I G E N

=====

september

- 1 Lars Lodder
- 2 Sylvana Wildschut
Sabine Jansen
Justin Bol
- 3 D.v.Viersen
- 4 Adriën Lindeman
Michel Deckers
Orlando Lak
- 6 John Flipse
Tom Vreeken
Jolanda ter Metz
- 7 Wendy Aleven
Ria Edam
- 8 Lotti Groeneweg
- 10 Monique Kuperus
- 11 Bram Schenk
- 12 Nico Overdijk
Maura Grit
- 15 Martijn Lourens
- 17 Eric Thoolen
J.Sint
- 19 Sylvia Jansen
- 20 Dirk Sohl
Paulien v.d.Booren
Joy van Loon Jr.
- 24 Manon Portegies
- 26 Gerda Rookhuiszen
Siry van de Booren
- 28 Martijn Timmer
Lisette Godart
- 30 Mariek Aland

oktober

- 1 Francis Schenk
- 2 Joyce Dijkstra
- 5 Michelle Cambier
Erik Schouten
Bianca Warmerdam
- 8 Elles Wiessner
- 9 Mathijs van Leeuwen
Petra Wiessner
- 10 Maarten Aland
- 12 Marjan Osendarp
- 15 Ronald Stam
- 17 Dennis Weyerman
- 19 Martijn van Wijk
Corry Bruins
Mariska van Tongeren
- 21 Annemieke van de Booren
- 22 Kevin Smit
- 23 Janita Rookhuiszen
Daan Rookhuiszen
Ab de Geus
- 24 Joost van de Werf
Jounella Lak
- 25 Robin Gehrels
- 27 Joy van Loon
- 28 Cora de Graaf
Jorina Tool

WEDSTRIJDKALENDER 1988/1989

september

4			
11			
18	Speedo + W.Z.P.C.	Z.O.Beemster	8 Kamp
25			

oktober

2	Speedo + De Ham	Wormerveer	8 Kamp
9			
16	Rapido	Planeet	F competitie
23	D.W.T.	Planeet	C competitie
30	Dolfijn	Amsterdam	

november

6	Speedo	Planeet	
	Rapido		
13			
20	N.V.A./H.H.C.	Planeet	F competitie
27	Dolfijn	Amsterdam	C competitie

december

4	Rapido	Planeet	
11	Speedo + Het Y	?	8 Kamp
18	Rapido	Planeet	C competitie
	V.Z.V.	IJmuiden	F competitie
25	Kerstmis		

januari

1			
8			
15	Speedo + Rapido	Planeet	8 Kamp
22	Rapido	Planeet	C competitie
	V.Z.V.	IJmuiden	F competitie
29			

februari

5		Planeet	
12	Rapido	Planeet	F competitie
19	D.W.T.	Schagen	C competitie
	Zeemacht		
26	Speedo + W.Z.P.C.	Z.O.Beemster	8 Kamp

maart

5			
12			
19	Rapido	Planeet	F competitie
	Zeemacht	Schagen	C competitie
26	Pasen		

april

2			
9	Speedo + De Ham	Wormerveer	8 Kamp
16			
23	Rapido	Planeet	
30	Speedo + Rapido	Planeet	Koninginnedag

Wijzigingen voorbehouden.

I N G E K O M E N
= = = = =

Nieuw Heeten, 6-6-1988

Geachte commissieleden,

Alle medewerk(st)ers van de
SALLANDSHOEVE danken u vriendelijk
voor de fraaie bloembak, welke ons
zaterdag jl. namens RAPIDO werd
aangeboden.

Wij hopen dat de bijeenkomst op
de SALLANDSHOEVE weer heeft bij-
gedragen tot "de ware clubgeest"
en de prestaties van de zwemmers
gaat doen verhogen.

Hopende u in de toekomst wederom
van dienst te mogen zijn, verblij-
ven wij,

met vriendelijke groet,

namens alle medewerk(st)ers,
J.H.Kruiswijk

Organisatie Langebaan 1988.

Geachte dames en heren,

Graag willen wij dank zeggen aan
allen die op welke manier dan ook
hun medewerking hebben verleend
bij de organisatie van de Lange-
baanwedstrijden van Rapido'82.

Zonder uw belangeloze inzet zouden
wij niet in staat zijn een der-
gelijk evenement te doen plaats-
vinden.

Ook degenen die financieel of in
natura hebben bijgedragen willen
wij bedanken.

Wij hopen ook volgend jaar weer
op uw medewerking te mogen reke-
nen.

Met vriendelijke groet,
namens de organisatie Langebaan
1988,

Jan Doesburg Smits

R A A D S E L T J E S
= = = = =

Ik heb mij verslapen voor de zwem-
training. Tegen zesendertigduizend 1.
stapte ik uit bed.

Welk woord is hier weggelaten en
hoe laat stond ik op?

Ik haal een drenkeling uit het 2.
water en als je me omkeert doe ik
dat nog. Wat ben ik?

'G'. Je ziet het goed, ik ben de 3.
letter 'G'. Maar ik ben kwaad
omdat ze me kwijt wilden en een
ander heeft mijn plaats ingenomen.
Wie?

Als mijn balletje niet rolt, vertik 4.
ik het.

Ik ben geen mens en geen dier en 5.
toch heb ik een neus.
Ra,ra, wat ben ik?

Ik zette iemand in het gekke mat, 6.
een plezier dat ik had!
En ik sloeg iemands dame,
maar ik hoefde mij niet te schamen.
We speelden hetzelfde spel,
maar welk?

Ik ren achter de bal aan, maar 7.
komt de bal op mij af, dan spring
ik opzij. Ik mag niemand in de
weg staan en toch moet ik overal
bij zijn. Bij elk kritiek moment
zijn er duizenden ogen op mij
gericht.
Wat ben ik?

Antwoorden op pag. 23.....

V R A G E N
= = = = =

Hoe komt het toch, dat er altijd
overlopers zijn?

Omdat we niet over ons laten lopen !

Hoe komt het toch, dat de ik altijd
wil winnen?

Omdat de ik nooit heeft leren ver-
liezen en nog altijd de eerste
persoon is?

vervolg VRAGEN.

Hoe komt het toch, dat Bram langzamer fietst dan de meeste zwimmers?

Omdat hij zijn adem en krachten verspeelt om de zwimmers op te juttten.

Hoe komt het toch, dat Ruud op die beroemde wolk aan de hemel leek?

Omdat de estafette lag te dobberen en de lichten wilde uitdraaien. (dat doen de mensen die het laatst het bad uit gaan).

Hoe komt het toch, dat het op het terras 's morgens zo gezellig is?

Omdat er nu alleen maar vrolijke mensen zitten.

Hoe komt het toch, dat sommige mensen een stop-woord hebben?

O! ja? Ik dacht dat bij ons de mensen alleen maar een stop-watch hebben.

Hoe komt het toch, dat er altijd vragen zijn?

Omdat je daar wijs van wordt. Men zegt toch: 'van vragen word je wijs'. Maar...of je wijs bent met vragen? Je lijkt niet goed wijs.

Hoe komt het toch, dat een meter bier verdronk?

Omdat de poloërs niet dronken.

Hoe komt het toch, dat we nooit meer horen: 'waar zijn we mee bezig?'.

Omdat wij bezig zijn.

Hoe komt het toch, dat er zwimmers blauw zien van de kou?

Omdat ze niet gehard zijn en geen dikhuiden zijn.

Oude rijmpjes

Eerst zo groen als gras,
dan zo wit als was,
dan zo rood als bloed,
dan zo zwart als roet (een braam)

Er staat een mannetje in het veld
die heeft al mijn lepeltjes geteld.
Hij zegt: 'pluk mij, ik vind je lief',
maar pak je een lepeltje, dan zegt
hij "dief".

(lepeltjesdief)

Een meneer uit Appelscha
leed aan zijn appels scha.
Hij zei: 'als ik langs mijn appels ga,
sla ik steeds mijn appels ga!

(3x Appelscha)

Ik ben mooi
en strooi
goud
in het hout

(goudenregen)

Een vlieger, klein en kwiek
van het weiland weggevlucht,
maakt hoog in de lucht
de fijnste muziek.

(een leeuwerik)

Vijftig schapen zijn wij in getal.
We schuiven en huppelen overal.
Over de zwarte en langs de witte
lange lijn links, zo moeten we
zitten.

(damstenen)

Vier oude wijven
kunnen elkaar niet krijgen.
Ze lopen allemaal even hard,
Ra,ra, wie zijn dat?

(de molenwieken).

Laat de vergissingen van gister
en de vrees voor morgen
de dag van vandaag niet bederven.

Pennen kunnen op papier
schimpen en brallen.
Als je leest, al dat gemier,
kan het je plezier vergallen.
Maar pennen kunnen ook zacht zijn
en genezen
met die woorden.....
die je nog eens wilt lezen.

Filo

Sofietje

UITSLAGEN ZWEMMEN.

=====

Uitslagen Kringkampioenschappen dd. 28 mei 1988 in Beverwijk.

100 m. vrije slag meisjes/dames

Journalda Lak	III	1.01.5
Karen Doesburg Smits	I	1.09.0
Renate Haack	II	1.13.3

100 m. rugslag jongens

Ferry Bogaart		1.21.4
Justin Bol	II PR	1.21.5

200 m. vlinderslag meisjes

Sandy Schenk	III	2.40.6
Zandra Overdijk		2.48.7

200 m. schoolslag jongens

Dennis Rijnbeek	III	2.53.2
-----------------	-----	--------

200 m. wisselslag meisjes/dames

Journalda Lak		2.33.4
Karen Doesburg Smits	I	2.53.7
Renate Haack	II	3.03.5

4 x 100 m. vrije slag est. dames

Journalda Lak		1.05.7
Janita Rookhuiszen		1.08.5
Yvonne Straathof		1.10.0
Sandy Schenk		1.08.9
		4.33.1

4 x 200 m. vrije slag est. j.o. 16 j.

Roald Kleist		2.24.9
Martin Straathof		2.14.1
Mark Joosten		2.18.6
Dennis Rijnbeek		2.06.9
		9.04.5 II

Uitslagen Kringkampioenschappen dd. 29 mei 1988 in Beverwijk.

800 m. vrije slag meisjes/dames

Journalda Lak	III	9.50.7
Karen Doesburg Smits	I	10.33.1
Renate Haack	II	11.39.3

800 m. vrije slag jongens

Justin Bol		11.18.3
------------	--	---------

Uitslagen Kringkampioenschappen dd. 1 juni 1988 in Beverwijk.

400 m. wisselslag dames

Journalda Lak		5.25.6
---------------	--	--------

400 m. wisselslag heren

Dennis Rijnbeek	II	5.30.6
-----------------	----	--------

200 m. vrije slag dames

Journalda Lak		2.15.1
Sandy Schenk		2.24.3

200 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek	I	2.07.6
Martin Straathof		2.12.3
Roald Kleist		2.23.8

Uitslagen Kringkampioenschappen dd. 4 juni 1988 in Beverwijk.

100 m. vlinderslag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst	II	1.49.3
-------------------	----	--------

100 m. vlinderslag heren

Dennis Rijnbeek	II PR	1.04.4 N.K.
Roald Kleist		1.18.7

200 m. rugslag meisjes/dames

Journalda Lak	II N.K.	2.28.8
Karen Doesburg Smits		2.54.5

vervolg uitslagen Kringkampioenschappen.

100 m. schoolslag meisjes

Sheila Duister III PR 1.23.9
Renate Haack I 1.32.2
Karen Doesburg Smits 1.36.3

400 m. vrije slag jongens

Dennis Rijnbeek I 4.31.9

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

Susanne de Jong 1.16.3
Sheila Duister
Sandy Schenk
Karen Doesburg Smits 5.09.4

4 x 200 m. vrije slag est. dames

Journalda Lak 2.13.9
Janita Rookhuiszen
Sandy Schenk
Susanne de Jong 9.31.4

Uitslagen Kringkampioenschappen dd. 5 juni 1988 in Beverwijk.

200 m. schoolslag meisjes

Journalda Lak 3.06.6
Sheila Duister 3.06.9

200 m. vlinderslag jongens

Dennis Rijnbeek II 2.35.9

100 m. rugslag meisjes

Journalda Lak II N.K. 1.08.9
Susanne de Jong 1.16.0
Karen Doesburg Smits I 1.22.2
Renate Haack II 1.27.9

100 m. vrije slag jongens

Dennis Rijnbeek I B. lim 58.2 N.K.
Roald Kleist 1.05.8
Ferry Bogaart 1.07.3
Justin Bol 1.11.2

50 m. vrije slag dames

Journalda Lak 28.1

200 m. wisselslag jongens

Dennis Rijnbeek II 2.29.1

4 x 200 m. vrije slag est. m.o. 16 j. 4 x 100 m. vrije slag est. heren

Karen Doesburg Smits
Sandy Schenk
Janita Rookhuiszen
Zandra Overdijk II 9.49.5

Frank Pruyn 1.00.3
Niels Rookhuiszen
Remco Edam
Dennis Rijnbeek 4.08.3

4 x 100 m. wissel est. dames

Susanne de Jong 1.16.4
Janita Rookhuiszen
Sandy Schenk
Journalda Lak 5.02.5

Karen Doesburg Smits werd 5 maal Kringkampioen en wel op de 400 m. vrije slag, 100 m. vrije slag, 200 m. wisselslag, 100 m. rugslag en 800 m. vrije slag.

Renate Haack werd Kringkampioen op de 100 m. schoolslag.

Dennis werd 3 maal Kringkampioen en wel op de 200 m. vrije slag, 400 m. vrije slag en 100 m. vrije slag.

Dennis behaalde ook 4 N.K.Limieten en Journalda 3.

Renate mag 6 x starten bij de Speedo finales en Karen 3 maal.

vervolg Kringkampioenschappen.

Er zijn dit jaar 40 medailles gehaald tegen 16 vorig jaar.

8x Goud (3), 26 x Zilver (9) en 6x Brons (4).

Iedereen van harte gefeliciteerd.

Uitslagen Alternatieve Kringkampioenschappen dd. 11 juni 1988 in Groenendaal.

100 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Linda Lammers 1.33.6

100 m. vrije slag j.o. 10 jaar

Remco Bogaart I 1.24.9

100 m. vrije slag jongens/heren

100 m. vlinderslag meisjes/dames

Jounella Lak III 1.23.4
Marscha Smid III 1.31.6
Janita Rookhuiszen II 1.33.6
Petra Wiessner 1.35.1
Mariska v.Tongeren I 1.35.5
Chi Weber 1.40.4
Joyce Aleven PR 1.47.1
Femke Kleist 2.01.6

Niels Rookhuiszen II 1.02.7
Ben Bolsenbroek III 1.03.5
Mark Joosten III 1.04.9
Erwin Huyer I 1.08.0
Frank Joosten 1.10.1
Rob Veldhuys PR 1.16.5
Hans Joosten 1.19.1
Bart Haeseker PR 1.25.3
Maikel Kortekaas 1.28.4
Joris van Aarle 1.38.8

100 m. rugslag m.o. 10 jaar

Linda Lammers III 1.45.4

100 m. schoolslag jongens/heren

Niels Rookhuiszen III 1.24.5
Erwin Huyer I 1.25.4
Frank Joosten dis 1.31.4
Mark Joosten 1.33.0
Rob Veldhuys PR 1.34.3
Hans Joosten 1.42.3
Bart Haeseker 1.53.4
Joris van Aarle 1.55.6

100 m. rugslag meisjes/dames

Janita Rookhuiszen I PR 1.21.0
Chi Weber II 1.25.5
Marscha Smid 1.26.0
Petra Wiessner 1.29.6
Helen Edam 1.35.3
Mariska v.Tongeren 1.38.0
Wendy Aleven 1.40.2
Femke Kleist 1.40.4
Joyce Aleven 1.52.9

200 m. wisselslag jongens/heren

Mark Joosten III 2.45.3
Frank Joosten 2.47.4
Erwin Huyer II 2.50.7
Rob Veldhuys 3.14.0

Uitslagen Alternatieve Kringkampioenschappen dd. 18 juni 1988 in Groenendaal.

100 m. schoolslag meisjes/dames

Janita Rookhuiszen I 1.34.7
Petra Wiessner III 1.38.6
Suzanne Doesburg Smits 1.38.6
Helen Edam 1.39.1
Joyce Aleven I 1.41.0
Chi Weber 1.41.8
Marscha Smid III 1.43.0
Jounella Lak 1.51.0
Femke Kleist 1.52.6
Wendy Aleven 1.53.5
Mariska v.Tongeren 1.58.2

100 m. schoolslag j.o.10 jaar

Remco Bogaart I PR 1.51.3
Folmer Dinkla 2.16.9

100 m. vlinderslag jongens/heren

Niels Rookhuiszen III 1.18.3
Mark Joosten III 1.20.4
Frank Joosten III 1.22.4
Rob Bruins 1.26.4
Erwin Huyer I 1.28.8
Rob Veldhuys PR II 1.34.0
Hans Joosten dis 1.46.1
Maikel Kortekaas PR 1.55.6
Joris van Aarle dis 2.05.1

vervolg uitslagen Alternatieve Kringkampioenschappen.

100 m. vrije slag meisjes/dames

Janita Rookhuiszen	I	1.10.9
Marscha Smid	III	1.11.8
Petra Wiessner	F A	1.13.1
Jounella Lak	II B	1.13.1
Suzanne Doesburg Smits		1.15.5
Helen Edam		1.17.6
Mariska v. Tongeren	II	1.18.7
Femke Kleist		1.20.6
Chi Weber		1.21.1
Wendy Aleven		1.27.1
Joyce Aleven		1.35.1

100 m. rugslag jongens/heren

Frank Joosten	I	1.18.1
Mark Joosten	II	1.18.7
Erwin Huyer	I	1.21.8
Niels Rookhuiszen		1.26.5
Rob Veldhuijs	III	1.31.8
Hans Joosten		1.32.8
Bart Haeseker	PR	1.46.1
Joris van Aarle	dis	1.54.5
Maikel Kortekaas		1.56.3

50 m. vlinderslag m.o. 10 jaar

Linda Lammers	PR	0.55.6
---------------	----	--------

100 m. rugslag j.o. 10 jaar

Remco Bogaart	I PR	1.40.3
---------------	------	--------

200 m. wisselslag meisjes/dames

Petra Wiesner	II	2.59.9
Janita Rookhuiszen	I	3.04.4
Marscha Smid	III	3.13.7
Jounella Lak		3.15.3
Suzanne Doesburg Smits		3.24.7

Uitslagen Nederlandse Kampioenschappen en Speedo Kampioenschappen.

Journalda Lak

100 m. vrije slag	14e	1.01.44
200 m. rugslag	12e	2.32.67
100 m. rugslag	4e	1.08.88
100 m. rugslag B fin.	4e	1.09.00

Dennis Rijnbeek

100 m. vrije slag	17e	58.34
200 m. vrije slag	16e	2.10.81
1500 m. vrije slag	7e	17.43.59
100 m. vlinderslag	11e	1.05.07

Renate Haack

100 m. vrije slag	15e	1.14.82
200 m. wisselslag	12e	3.01.68
100 m. rugslag	9e	1.23.33
800 m. vrije slag	14e	11.36.48
100 m. schoolslag	13e	1.32.98
400 m. vrije slag	12e	5.32.95

Alle deelnemers PROFICIAT met de behaalde resultaten.

Karen Doesburg Smits

400 m. vrije slag	12e	5.11.80
800 m. vrije slag	12e	10.44.55
100 m. vrije slag	12e	1.07.88

U I T S L A G E N L A N G E B A N E N .

=====

Bosbaan dd. 12 juni 1988.

1000 m. vrije slag dames

15 Marscha Smid	14.33.2
18 Jounella Lak	14.51.7
22 Susanne de Jong	15.04.2
68 Helen Edam	17.39.6
80 Wendy Aleven	20.47.5
92 Pauline Joosten	24.08.6
93 Ramona Smiers	24.08.9

1000 m. vrije slag heren

33 Ben Bolsenbroek	14.16.5
50 Erwin Huyer	14.41.1
61 Ferry Bogaart	15.04.0
65 Roald Kleist	15.14.8
104 Rob Veldhuys	18.43.2
110 Hans Joosten	19.19.6

2000 m. vrije slag dames

10 Sandy Schenk	26.44.7
24 Janita Rookhuiszen	28.19.4

2000 m. vrije slag heren

30 Niels Rookhuiszen	26.13.5
49 Mark Joosten	27.53.7

1000 m. vrije slag Masters

1 Daan Kramer	14.51.3
---------------	---------

2000 m. schoolslag dames

13 Sheila Duister	34.11.9
23 Francis Schenk	36.54.2

2000 m. schoolslag heren

15 Rob Bruins	33.18.5
17 Remco Edam	33.24.0

Breukelen dd. 18 juni 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst III	8.22.1
Linda Lammers	9.03.9

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

Justin Bol	14.25.1
Joris van Aarle	16.26.3
Maikel Kortekaas	17.48.3
Erwin Veldhuys	24.36.8

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

Mariska v.Tongeren	14.20.9
Femke Kleist	14.37.8
Joyce Aleven	15.24.2
Manon Schenk	23.09.3

3000 m. vrije slag dames

Zandra Overdijk	42.12.5
Janita Rookhuiszen	42.22.6
Marscha Smid	44.03.0
Jounella Lak	44.29.0
Chi Weber	49.48.0

3000 m. vrije slag heren

Niels Rookhuiszen	41.17.1
Mark Joosten	42.19.4
Ben Bolsenbroek	42.49.5

3000 m. schoolslag dames

Sheila Duister	52.09.0
Suzanne Doesburg Mits	1.00.19.7

3000 m. schoolslag heren

Rob Bruins	50.44.6
Frank Pruyn	53.03.0
Erwin Huyer	53.56.2

Rapido dd. 19 juni 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

5 Pauline v.d.Horst	7.23.5
9 Linda Lammers	8.27.1

400 m. vrije slag j.o. 10 jaar

10 Folmer Dinkla	9.33.7
14 Bas Terwijn	11.19.3

vervolg uitslagen Rapido.

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

6 Mariska v.Tongeren	14.18.4
7 Femke Kleist	14.35.3
13 Joyce Aleven	15.15.0
20 Manon Schenk	21.27.9

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

6 Justin Bol	12.34.7
12 Joris van Aarle	15.00.0
15 Bart Haeseker	16.05.5
20 Maikel Kortekaas	17.14.9

1000 m. vrije slag Masters

3 Ron Phaff II	14.43.9
4 Daan Kramer I	14.46.8
8 Koen Lucas	15.56.4

2000 m. vrije slag dames

7 Sandy Schenk	27.07.2
19 Zandra Overdijk	28.29.6
26 Janita Rookhuiszen	29.11.0
30 Marscha Smid	29.59.5
33 Jounella Lak	30.04.6
47 Susanne de Jong	32.00.8
51 Chi Weber	34.15.6
56 Helen Edam	36.50.7
62 Wendy Aleven	42.55.4
65 Ramona Smiers	47.29.9

2000 m. vrije slag heren

24 Niels Rookhuiszen	27.31.2
32 Mark Joosten	28.06.7
37 Martin Straathof	28.31.1
40 Ben Bolsenbroek	28.34.5
62 Ferry Bogaart	32.04.8
63 Frank Joosten	32.39.2
64 Roald Kleist	32.48.7
75 Rob Veldhuys	38.20.0

2000 m. schoolslag dames

7 Karin Rookhuiszen	35.49.1
8 Sheila Duister	35.49.4
26 Suzanne Doesburg Smits	40.42.7

2000 m. schoolslag heren

8 Remco Edam	33.52.6
10 Rob Bruins	33.57.0
12 Frank Pruyn	34.33.9
22 Erwin Huyer	36.17.8

Zeist dd. 26 juni 1988.

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

Femke Kleist	14.16.0
Mariska v.Tongeren	14.22.5
Joyce Aleven	14.44.2

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

Justin Bol III	13.09.4
----------------	---------

1000 m. vrije slag dames

Sandy Schenk I	13.12.9
Helen Edam	17.22.5
Wendy Aleven	18.35.3
Ramona Smiers	22.07.0
Pauline Joosten	22.07.7

1000 m. vrije slag heren

Niels Rookhuiszen VI	13.03.0
Roald Kleist	14.37.6
Rob Veldhuys	14.27.4
Hans Joosten	17.01.0

2000 m. vrije slag dames

Yvonne Straathof	26.21.3
Zandra Overdijk	27.51.9
Janita Rookhuiszen	27.55.0
Chi Weber	33.03.3

2000 m. vrije slag heren

Mark Joosten	27.05.0
Martin Straathof	28.50.1

2000 m. schoolslag dames

Sheila Duister	34.56.3
----------------	---------

2000 m. schoolslag heren

Rob Bruins	33.06.5
Remco Edam	33.12.0

vervolg Langebanen.

Sluis dd. 2 juli 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

3 Pauline v.d.Horst 6.52.0

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

3 Justin Bol 11.37.0

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

6 Mariska v.Tongeren 12.55.0

9 Joyce Aleven 14.01.0

3000 m. vrije slag dames

6 Yvonne Straathof 39.10.0

7 Sandy Schenk 40.06.0

21 Janita Rookhuiszen 42.56.0

31 Marscha Smid 45.20.0

52 Wendy Aleven 61.29.0

3000 m. vrije slag heren

27 Mark Joosten 41.15.0

28 Niels Rookhuiszen 41.18.0

36 Ben Bolsenbroek 42.20.0

41 Martin Straathof 43.22.0

47 Milo Gerritsen 44.56.0

3000 m. schoolslag dames

5 Karin Rookhuiszen 52.11.0

7 Sheila Duister 52.13.0

19 Susanne de Jong 57.02.0

22 Suzan Doesburg Smits 57.34.0

28 Francis Schenk 60.19.0

3000 m. schoolslag heren

8 Rob Bruins 49.09.0

10 Frank Pruyn 51.17.0

11 Remco Edam 51.19.0

Sluis dd. 3 juli 1988.

8000 m. MARATHON.

4 Sandy Schenk 2.02.21.0

10 Marscha Smid 2.19.51.0

Sloterpark dd. 9 juli 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Linda Lammers 7.14.4

400 m. vrije slag j.o. 10 jaar

Folmer Dinkla 9.08.8

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

Femke Kleist 15.49.5

Joyce Aleven 16.01.6

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

Justin Bol V 13.17.3

Bart Haeseker 15.58.5

Joris van Aarle 17.02.0

1000 m. vrije slag dames

Pauline Joosten 22.45.2

Ramona Smiers 24.44.9

1000 m. vrije slag heren

Mark Joosten IX 13.34.1

Roald Kleist 16.53.4

Hans Joosten 19.00.7

1000 m. vrije slag Masters

Daan Kramer II 14.34.6

Ron Phaff III 14.17.8

2000 m. vrije slag dames

Wendy Aleven 43.17.5

2000 m. schoolslag heren

Frank Pruyn V 35.30.6

Steenwijk dd. 9 juli 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

4 Pauline v.d.Horst 7.13.5

800 m. vrije slag m. 1977

2 Renate Haack 12.31.0

800 m. vrije slag m. 1976

2 Karen Doesburg Smits 11.36.1

11 Mariska v.Tongeren 13.23.0

2000 m. vrije slag dames

3 Sandy Schenk (72) 26.14.0

5 Zandra Overdijk (72) 28.03.0

6 Janita Rookhuiszen(72) 28.08.0

10 Jounella Lak (73) 30.23.2

5 Yvonne Straathof (70) 26.03.0

12 Marscha Smid (71) 28.13.0

2000 m. schoolslag dames

3 Sheila Duister (74) 35.42.0

10 Suzan Doesburg Smits 41.20

4 Susanne de Jong (72) 37.46.0

Olst dd. 10 juli 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Pauline v.d.Horst 7.53.0

800 m. vrije slag m.o. 12 jaar

Karen Doesburg Smits IV 11.52.6

Renate Haack 12.58.0

Mariska v.Tongeren 13.59.0

3000 m. vrije slag dames

Yvonne Straathof 40.54.0

Sandy Schenk 43.15.0

Marscha Smid 46.22.0

Janita Rookhuiszen 46.20.0

Jounella Lak 47.04.0

3000 m. schoolslag dames

Sheila Duister 54.32.0

Suzan Doesburg Smits 1.08.50.0

Jammer genoeg stond er in Olst een verschrikkelijk slechte jury. Vooral Suzan Doesburg Smits werd hiervan de dupe. Zij kreeg een tijd die 7 MINUTEN langzamer was. Een schrale troost Suzan, omdat deze baan zó langzaam was, telt hij niet mee voor het klassement.

2000 m. vrije slag heren

37 Ben Bolsenbroek 27.49.0

2000 m. schoolslag heren

7 Rob Bruins 32.27.0

9 Remco Edam 34.14.5

800 m. vrije slag j.o. 12 jaar

Justin Bol 12.45.7

3000 m. vrije slag heren

Ben Bolsenbroek 44.31.8

Martin Straathof 47.33.1

3000 m. schoolslag heren

Rob Bruins 52.15.0

Remco Edam 54.31.0

Hier is het zo dat de jury er voor de zwimmers is, daar echter zijn de zwimmers er voor de jury. Wanneer een andere vereniging op die datum zijn wedstrijden gaat houden, kan Olst het wel vergeten.

vervolg nr. 2 Langebanen.

Enkhuizen dd. 24 juli 1988.

400 m. vrije slag m.o. 10 jaar

Linda Lammers 8.15.5

1000 m. vrije slag j.o. 14 jaar

Hans Joosten 17.46.3

1000 m. vrije slag dames

Sandy Schenk II 13.42.4
Janita Rookhuiszen 15.18.2
Jounella Lak 15.30.6
Chi Weber 16.53.6
Pauline Joosten 21.46.0

1000 m. vrije slag heren

Mark Joosten 14.17.4
Ben Bolsenbroek 14.18.9

2000 m. schoolslag heren

Rob Bruins 7e 34.46.6

Strijen dd. 6 augustus 1988.

2000 m. vrije slag dames

Sandy Schenk VIII 27.11.6
Journalda Lak IX 27.20.4
Jounella Lak 29.31.0

2000 m. vrije slag heren

Ben Bolsenbroek 26.59.5

2000 m. schoolslag heren

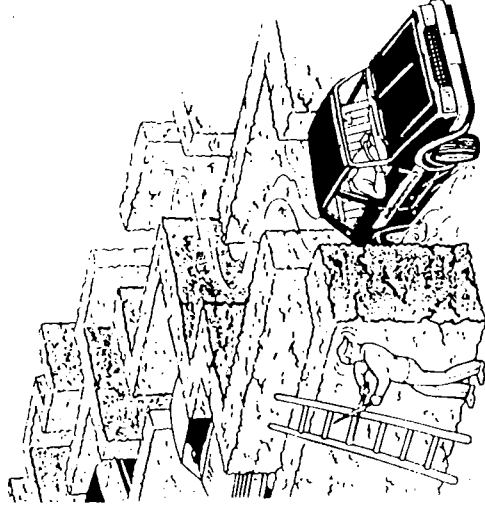
Rob Bruins 32.34.4

P.S.V. dd. 13 augustus 1988

2000 m. vrije slag dames

9 Journalda Lak 26.17.2
16 Sandy Schenk 27.38.2
29 Zandra Overdijk 28.52.9
34 Jounella Lak 29.16.7

DE AUTOWERELD VAAK EEN DOOLHOF?



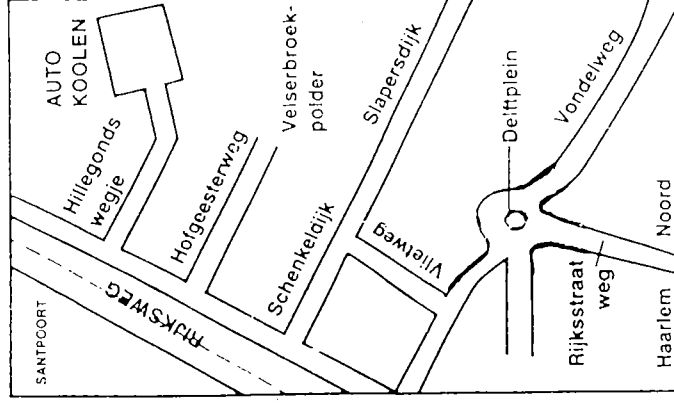
Biedt aan:

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

Inruil.

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

Inkoop en financiering mogelijk.



**AUTO
KOOLEN**

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

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



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

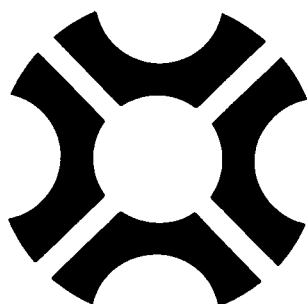
OOK BASISZWEMPLAN EN BREVETZWEMMEN

- 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

Prof. Dr. P. Lemon.

Sportbeoefenaren hebben meer eiwit nodig.

Tracers

Op welke manier hebt u de grotere eiwitbehoefte van sportbeoefenaren aangetoond?

'We hebben een groot aantal inspanningsoefeningen gedaan met zowel proefdieren als mensen. Die konsemeerden voor het experiment eiwit met radioactief gelabelde aminozuren - tracers genaamd -. Deze werden langs de normale weg opgenomen en ingebouwd in lichaams-eiwitten.

Tijdens de inspanningsoefeningen en de wedstrijden hebben we gemeten welke hoeveelheid tracers aanwezig was in de urine en in het zweet. Hetzelfde hebben we gedaan na die oefeningen. Daaruit hebben we kunnen berekenen hoeveel eiwit werd afgebroken ten behoeve van de energievoorziening'.

Zweet

Tijdens het internationale kongres "Sport en Gezondheid", dat in 1983 in Maastricht werd gehouden werd nog verteld dat eiwit geen rol speelt bij de energievoorziening van sportbeoefenaren. Wat is er sindsdien veranderd?

'Wij werken sinds kort met tracers en ook elders is deze techniek pas recent ingevoerd in het sportfysiologisch onderzoek. Dat verklaart waarschijnlijk het verschil tussen onze waarnemingen en de resultaten van eerder onderzoek. Vroeger - veel gegevens op dit terrein dateren uit de dertiger jaren - stelde men het al dan niet verbruiken van eiwit bij inspanningen vast aan de hand van stikstofbalansstudies, waarbij alleen werd gekeken naar de hoeveelheid ureum in de urine. Ureum wordt gevormd als afbraakprodukt bij het omzetten van eiwit. Later onderzoek heeft onder meer aan het licht gebracht dat de uitscheiding van ureum door een aantal processen wordt bein-

vloed en dus niet alleen afhankelijk is van de afbraak van eiwit in bijvoorbeeld de spieren. Bovendien zijn veel vroegere experimenten gedaan met proefpersonen, die zich slechts matig inspanden en als gevolg daarvan heeft men indertijd ook geen rekening gehouden met het verlies van stikstof via het zweet'.

Praktische adviezen

Uw onderzoeksresultaten geven aanleiding tot veranderingen in het voedingspatroon van sportbeoefenaren. Ze moeten immers meer eiwit gaan consumeren indien ze zware inspanningen gaan verrichten. Heeft u praktische adviezen voor deze mensen?

'Vooropgesteld: de meeste mensen in het Westen eten al voldoende eiwit. De kans op een aminozuurdeficiëntie is bij hen dus erg klein. Maar voor bepaalde risikogroepen zoals vegetariërs en studenten kan het inderdaad wenselijk zijn dat ze meer eiwit consumeren als ze veel aan sport doen. Hoeveel? Dat is heel moeilijk te zeggen. We weten niet precies hoeveel extra eiwit het lichaam nodig heeft bij zware inspanning voor de energievoorziening, het herstel van weefsels en de bescherming tegen langdurige afbraak daarvan. Dat maakt het erg moeilijk om konkrete aanbevelingen te doen, temeer daar de consumptie van teveel eiwit niet zonder risico's is. Het eten van teveel eiwit zou namelijk een extra belasting vormen voor de nieren en de lever omdat deze organen immers betrokken zijn bij de verwerking van dat eiwit. Ik zou een bescheiden verhoging van de eiwitconsumptie bij zware inspanningen willen adviseren. Mensen die veel aan sport doen, zouden dagelijks tenminste 1,5 tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht moeten consumeren. Dat is ongeveer het dubbele van de normaliter aanbevolen eiwitconsumptie'. Geldt deze aanbeveling alleen voor topsporters of heeft ze ook betrekking op bijvoorbeeld trimmers? 'Zowel topatleten als trimmers doen bij zware inspanning iets dat boven

vervolg Sport & Voeding.

hun normale capaciteit ligt en de verhoogde eiwitbehoefte geldt dus voor beide groepen. De mate van verhoging is natuurlijk verschillend; topsporters hebben een hogere eiwitbehoefte dan trimmers'. Mag men uit uw onderzoek de konklusie trekken dat eiwitdranken en vergelijkbare preparaten, die door sommige industrieën worden geproduceerd ten behoeve van de sportbeoefening inderdaad nuttig zijn?

'Dat is best mogelijk, in elk geval voor de eerder genoemde risikogroepen'.

Soort eiwit

Adviseert u sportbeoefenaren nog over de kwaliteit van eiwit of de soort van eiwit?

'De meeste mensen eten uiteraard gevarieerd. Bijna niemand gebruikt alléén plantaardig of alléén dierlijk eiwit. Als je toch iets wilt adviseren dan kom ik tot de konklusie dat dierlijke eiwitten de voorkeur verdienen boven plantaardige. Dierlijk eiwit bevat doorgaans meer essentiële aminozuren dan plantaardig eiwit en dat betekent dat men er minder van hoeft te consumeren om toch het hele skala binnen te krijgen. Daarnaast is dierlijk eiwit beter verteerbaar dan plantaardig eiwit, zodat men er relatief minder van nodig heeft.

Melkeiwit is voor sportbeoefenaren erg aantrekkelijk, omdat het alle essentiële aminozuren bevat in aanzienlijke hoeveelheden, licht verteerbaar is en bovendien gemakkelijk te concentreren is'.

Voeding en Topsport.

Bij het leveren van goede sportprestaties heeft voeding al sinds jaar en dag een magische betekenis. Elke topsporter heeft wel zijn eigen voedingsmiddel of preparaat waarbij hij of zij zweert. Afgezien van deze psychische betekenis van voeding zijn er natuurlijk een aantal zuiver fysiologische eigenschappen die de

betekenis van een goede voeding onderstrepen.

In het algemeen bestaat er belangstelling voor twee aspecten. Allereerst voor de kwantiteit van de voeding: hoe vindt een goede energievoorziening plaats, die in evenwicht is met de energiebesteding. Op de tweede plaats is de kwaliteit van de voeding van belang: wat is het belang van eiwitten, vitaminen en mineralen.

De kwantiteit van de voeding.

Energiebehoefte

De energiebehoefte is afhankelijk van de duur, frequentie en intensiteit van de sportbeoefening.

Energiebalans

Een goede controle op de energiebalans is mogelijk door regelmatig het lichaamsgewicht te controleren, of beter nog met behulp van een huidplooimeter, die een indicatie geeft over de vetmassa. Essentieel voor optimale sportprestaties is een evenwicht tussen energie-opname en de energiebehoefte. Bij de energiebalans op korte termijn, bijvoorbeeld bij een wedstrijdcyclus, is het mogelijk tijdelijk pieken van verhoogd energieverbruik op te vangen door het aanspreken van reserves in het lichaam.

Een groot tekort kan op den duur echter leiden tot een prestatiedaling. Daarom is het van belang het energieverbruik te kennen op de dagen na de wedstrijden; immers op die dagen moet het verlies gecompenseerd worden. De grote hoeveelheid voedingsmiddelen, die bijvoorbeeld door een Tour de France renner verorberd moet worden, kan een goede prestatie verhinderen. Dit betekent zeer gedisciplineerd eten om energie-opname en energieverbruik in balans te houden. Ook om de energiebalans op langere termijn, gedurende een heel seizoen, te handhaven is een zekere voedingsdiscipline nodig. Gedwongen rust, tengevolge van een blessure, beëindiging van een seizoen etc.

kunnen deze balans gemakkelijk verstoren. Verder moet men er voor waken niet teveel in gewicht toe te nemen tijdens de rustperiode. Een te grote variatie in gewicht komt een goede trainingsopbouw niet ten goede.

Energieverdeling over de dag

Zeker bij grote energiebehoefte verdient het aanbeveling de voedingsopname over meerdere maaltijden te verdelen. Het volume van een energierijke (koolhydraatrijke) voeding is vaak te groot om met 3 maaltijden te kunnen volstaan. Bovendien betekenen volumineuze maaltijden een te grote belasting van het spijsverteringskanaal en zijn maagkrampen en maagstoornissen tijdens de sportbeoefening niet denkbeeldig. Tenslotte betekent een gelijkmatige voedselverdeling minder schommelingen in de bloedglucoseconcentratie en minder kans op hypoglycemische effecten tengevolge van inspanning. Opvallend is dat een wedstrijd-sporter vaak 30-40% van zijn energiebehoefte haalt uit tussenmaaltijden. Toch wordt in de voorlichting relatief weinig aandacht aan tussendoortjes besteed.

Energieleverantie

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers bij sportbeoefening. De vetten komen op de tweede plaats en pas als deze twee energiebronnen tekortschieten, wordt ook eiwit 'verbrand'. Naarmate meer inspanning geleverd moet worden, zullen meer koolhydraten in plaats van vetten verbrand worden. De beschikbare glycogeenvoorraad bepaalt in belangrijke mate de prestatie, de voorraad ervan is echter als die van vet, beperkt. Bij een langdurig (meer dan 60-90 min.) intensieve inspanning gaat het prestatievermogen achteruit zodra de glycogeenvoorraad uitgeput raakt. Vetzuren of eiwit moeten dan de functie van energievoorziening overnemen. Dit is het punt van 'de man met hamer' of 'vast of

kapot zitten'. Bij een marathonloper is de glycogeenvoorraad ongeveer voldoende voor 25% van de totale energiebehoefte. De rest zal gedekt moeten worden uit vetreserves of uit 'verse' koolhydraatvoorraad via het spijsverteringskanaal.

Opbouw glycogeenvoorraad: superkompensatie

Het gehalte aan spierglycogeen stijgt bij toename van koolhydraatopname. Een opname van 70 energieprocenten (EN%) uit koolhydraten (525 gKh bij 12,6MJ) levert 70-80 mmol/kg spieren binnen 24 uur. Het meest effectief voor een eerste snelle resynthese van uitgeputte glycogeendepots blijken fructose en glucose te zijn. Polysacchariden als zetmeel zijn echter meer effectief voor een maximaal vullen van spieren en lever met glycogeen. Een methode voor maximale glycogeenvoorraad opslag is het zogenaamde superkompensatiedieet: op de zesde dag voor (-6) een belangrijke wedstrijd wordt door middel van een intensieve training de gehele glycogeenvoorraad gebruikt. Op de dagen -5 en -4 wordt zeer koolhydraatarm gegeten: de spier krijgt onvoldoende aanbod om glycogeen te resynthetiseren, ondanks maximale inzet van de daartoe benodigde enzymsystemen. Vervolgens wordt er opnieuw tot uitputting getraind. Op de dagen -3, -2 en -1 wordt er zeer koolhydraatrijk gegeten (70-80 EN%) en niet meer getraind. Deze opbouw geeft op de wedstrijd-dag een superkompensatie van spierglycogeen tot 220 mmol/kg; een extra reserve van 24-45%. Omdat er ook nadelen aan deze methode kleven is gezocht naar een gemodificeerd regime, dat minder irritaties geeft, minder kans op blessures tijdens de intensieve trainingen en een smakelijker voeding. Volgens een 'taperingdown'systeem worden de trainingen teruggebracht van 90 min/dag op dag -6 tot rust op dag -1. Op dagen -6, -5 en -4 is de koolhydraatopname 50 EN% en op de laatste drie dagen 70 EN%. Dit gemodificeerde systeem gaf op dag 0 vrijwel dezelfde glycogeenvoorraad.

niveau's zonder negatieve bijverschijnselen.

Energiemetabolisme tijdens inspanning.

Tijdens duursporten is het niet alleen belangrijk om te streven naar een maximale glycogeenopslag bij de start, maar ook naar een minimaal verbruik. Dit kan gerealiseerd worden door de energievoorziening uit koolhydraatverbranding te verschuiven in de richting van de vetzuuroxydatie. Door middel van training is het mogelijk een verschuiving te realiseren. Belangrijk daarbij is de intensiteit van de inspanning: 80-100% van het maximale vermogen is alleen mogelijk door koolhydraatverbranding, terwijl een intensiteit van 60-80% van het maximale vermogen gerealiseerd kan worden door een vetzuurverbranding.

Ook voeding is in deze een belangrijke factor.

Een koolhydraatrijke maaltijd vlak voor de inspanning kan leiden tot een verhoogd insulinegehalte, waardoor de verbranding sterk in de richting van een koolhydraatverbranding wordt gestuurd, hetgeen nadelig is voor het prestatievermogen. Aanbevolen wordt dan ook de laatste koolhydraatrijke, vet- en eiwitarme maaltijd 3 à 4 uur voor de inspanning te gebruiken. Verder blijkt dat cafeïne (koffie en thee) een sterke verschuiving van het energiemetabolisme in de richting van een vetverbranding geeft. Echter de reactie op één à twee koppen koffie/thee vlak voor de inspanning is lang niet voor elk individu positief.

Een belangrijk aspect van de toevoer van koolhydraten tijdens de inspanning is de darm passagesnelheid. In het algemeen hebben vloeibare koolhydraatoplossingen voordelen: niet alleen de koolhydraten worden relatief snel opgenomen, maar ook de vochttoevoer is daarmee gegarandeerd. In het algemeen geven isotone (296 mosm) of licht hypertone oplossingen de snelste opname. Voorts is de temperatuur

van belang: te koude dranken kunnen maagproblemen geven, evenals grote hoeveelheden vocht. Het is zinvol tijdens de training uit te proberen welke drank het meest geschikt is. Goede mogelijkheden zijn: suikerwater (max. 50 gram suiker/liter water), limonadewater (1 dl siroop/liter water), vruchtensap verdund (50%) met water en kant-en klare sportdrinkjes (goed letten op de verdunning).

Energiemetabolisme tijdens herstelfase.

Een snelle resynthese van de glycogeen voorraad is met name essentieel bij meerdaagse wedstrijden. Een koolhydraatrijke voeding, in eerste instantie vloeibaar, is het meest effectief. De concentraties en in het bijzonder het gehalte aan polysacchariden kan snel opgevoerd worden. In de eerste 8 uur na de uitputting van de glycogeen voorraden is de resynthese het meest effectief. In de volgende 24-48 uur kan de maximale voorraad bereikt worden (superkompensatie).

De kwaliteit van de voeding.

Eiwitbehoefte

De aanbevolen hoeveelheid eiwit is ca. 12 EN% per dag, mits de voeding voldoende energie bevat. Over de eiwitbehoefte van atleten bestaan een aantal theorieën. Allereerst hebben sporters een grotere spiermassa, waardoor meer eiwit voor onderhoud en herstel nodig zou zijn. Ook voor de vergroting van de spiermassa ten aanzien van training kan extra eiwit nodig zijn. Voorts zouden de bekende sportanemiën, d.w.z. een tekort aan bloedeiwit hemoglobine, hierdoor gedeeltelijk voorkomen kunnen worden. Tenslotte is bij intensieve sportbeoefening niet altijd voldoende energie-aanbod in de vorm van koolhydraten en vetten, waardoor eiwit als energiebron kan worden aangewend.

Voor al bij extreme duurinspanningen blijken de ureumgehalten (het afbraakprodukt wat bij eiwitverbranding ontstaat) in urine en zweet sterk verhoogd.

Een negatieve eiwitbalans van 1,0g/kg lich.gew/dag is niet ongewoon. Echter, er zijn aanwijzingen dat het lichaam kan adapteren aan een lagere eiwitopname. Thans wordt aangenomen dat vooral in het begin van een trainingsprogramma een verhoogde eiwitopname noodzakelijk is om de toename van myoglobine (spierweefsels) en hemoglobine te realiseren. Over de optimale hoeveelheid eiwit verschillen de meningen sterk: 1,2g tot 3g/kg lich.gew/dag. In praktijk blijkt de eiwitopname met de voeding ruimschoots aan de norm van 12EN% te voldoen. Dit is ook het geval bij marathonlopers, die zich overwegend (lacto) vegetarisch voeden. Door regelmatig gebruik van melk, kaas en eieren wordt ook hun behoefte ruim gedekt.

Behoefte aan mikronutriënten

In het algemeen garandeert een goede voeding een optimale voorziening van vitaminen. Toch zijn er auteurs die vitaminesuppletie aanbevelen bij intensieve sportbeoefening. Vooral deskundigen uit Oost-Europa bevelen een extra inneming van vitaminen aan, met name die gerelateerd zijn aan het energie-metabolisme (thiamine, riboflavine, niacine, pantotheenzuur en biotine).

Een argument hiervoor is het vaak legen en opbouwen van de glycoleenreserves. Overigens is het nut hiervan nooit door onderzoek aangetoond. Wanneer de verhouding van makronutriënten sterk afwijkt, bijvoorbeeld 75 EN% koolhydraten in plaats van 50 EN% zal de behoefte aan thiamine stijgen. Wanneer bij krachtsporters de hoeveelheid eiwit in de voeding stijgt, zou ook de behoefte aan pyridoxine en foliumzuur (nodig bij het eiwitmetabolisme) verhoogd zijn. Mogelijk verhoogt de genomen excretie van in water oplosbare vitaminen in zweet de behoefte.

'Baat het niet dan schaadt het niet' is vaak het argument om toch vitaminesuppletie toe te passen. Echter, het gebruik van megadoses van zelfs in water oplosbare vi-

taminen, zoals in de V.S. nogal populair is, is niet zonder gevaar. Uit onderzoek blijkt dat sporters met een energie-opname tussen 10 en 20 MJ/dag in het algemeen ook een goede opname van mineralen en vitaminen hebben. Bij een energie-opname boven 20 MJ/dag kan de kwaliteit van de voeding in gevaar komen. Zeker wanneer een groot deel van de energie afkomstig is van, voedingskundig gezien, niet zulke beste tussendoortjes (koeken, gebak, vruchtenvlaai etc.). Tenslotte blijkt bij een energie-behoefte van minder dan 10 MJ/dag het in sommige gevallen ook moeilijk te zijn de aanbevolen hoeveelheden met de voeding te dekken. Men moet zeer bewust kwalitatief goed voedsel kiezen. Dit blijkt onder andere uit de ijzeropname met de voeding bij verschillende takken van sport. Wanneer de norm van de Voedingsraad aangehouden wordt (en dus 15 mg ijzer per dag nodig is) dan blijkt met name die atleet met een energie-opname van minder dan 10 MJ/dag met moeite (of niet) deze norm te halen. Dit betreft bovendien meestal vrouwelijke atleten, zodat extra aandacht hiervoor noodzakelijk is. Ook wanneer gedurende lange tijd een vermageringsdieet wordt gehouden moet gedacht worden aan een eventueel tekort.

Bron:

Voeding bij intensieve sportbeoefening
M.A.Erp-Baart
Dr.W.H.M.Saris
Informatorium voor Voeding en
Diëtik.

Osteoporose, oestrogenen en sportbeoefening.

Een laag gehalte aan oestrogenen in het bloed gaat gepaard met een verminderde botmassa in het skelet. Aan de andere kant is bij postmenopauzale vrouwen aangetoond dat lichaamsbeweging het botverlies tegen gaat. Met deze gegevens hebben de schrijvers van onderstaand artikel de hypothese getoetst of hypo-oestrogene vrouwelijke amenorroeïsche atleten een verminderde botmassa hebben. Zij vergeleken daartoe 14 amenorroeïsche atleten met vrouwen (ook 14) met een normale menstruatie.

De 2 groepen waren vergelijkbaar wat betreft leeftijd, lengte, gewicht, sportbeoefening en trainingsprogramma's. De botmassa werd gemeten ter hoogte van de lumbale (lende)wervels en op 2 plaatsen van het spaakbeen(onderarm). De minerale dichtheid ter hoogte van de wervels was significant lager in de amenorische groep. Ter plekke van het spaakbeen was er geen verschil. De schrijvers konkluderen dat amenorroe bij vrouwelijke atleten gepaard kan gaan met een verminderde minerale dichtheid van de lumbale wervels.

Bron:

Drinkwater, B.L.Nilson, Chesnut III et al.:

Bone mineral content of amenorrheic and eumenorrheic athletes.

Water en elektrolyten bij duursporten.

Wanneer de energiebehoefte hoog is, worden er grotere hoeveelheden warmte geproduceerd ten gevolge van de lage efficiëntie van metabole processen. Omdat de lichaamstemperatuur binnen nauwe grenzen gehandhaafd moet worden, met de overvloedige warmte worden afgevoerd. Het enige mechanisme dat grote hoeveelheden warmte kan afgeven, is verdamping van zweet via de huid. In een warm klimaat kan de hoeveelheid zweet wel meer dan 2 liter per uur bedragen. Het totale vochtverlies gedurende bijvoorbeeld een marathon kan oplopen tot 8% van het lichaamsgewicht. Behalve het vochtverlies treedt er een licht verlies van elektrolyten op, maar dit is in het algemeen van minder belang. Het vochtverlies is in verschillende verhoudingen verdeeld over intracellulaire en extracellulaire ruimten. Gezien vanuit het belang om de inspanning voort te kunnen zetten, heeft handhaving van het plasmavolume (extracellulair) de grootste prioriteit. Zelfs een geringe afname van het plasmavolume heeft een negatieve invloed op het prestatievermogen. De mogelijkheid om de lichaamsvloeistoffen tijdens de wedstrijd weer aan te vullen is

afhankelijk van de snelheid waarmee de maag zich ledigt en de snelheid van absorptie in de darm.

Drinken gedurende een wedstrijd heeft echter niet alleen ten doel om de verliezen via het zweet aan te vullen, maar ook om de spieren van brandstof te voorzien, gewoonlijk in de vorm van glucose of andere koolhydraten. Echter de concentratie van deze opgeloste stoffen is direct van invloed op de snelheid van maaglediging; één liter gewoon water, gedronken over een periode van één uur, heeft binnen een uur de maag weer verlaten. Van een suikeroplossing van 40 gram/100 ml verlaat slechts 200 ml de maag in dezelfde periode. Er zal een afweging gemaakt moeten worden tussen het relatieve belang van rehydratie en voorziening van energie gedurende de wedstrijd. Naarmate het weer warmer is zal het belang van rehydratie moeten gaan prevaleren. Overigens is het elektrolytenverlies zo gering, dat aanvulling hiervan gedurende de wedstrijd van ondergeschikt belang is. Hiermee kan men zonder gevaar tot na de wedstrijd wachten, zelfs zonder het gebruik van speciale mineralen supplementen. Wel is het zo dat toevoeging van kleine hoeveelheden elektrolyten de maaglediging niet nadelig kan beïnvloeden, zolang de concentratie maar beneden de plasmakonzentratie blijft. Hetzelfde geldt voor suiker. Bovendien bevorderen lage concentraties suiker en mineralen in het darmlumen de absorptie van water.

Bron:

Fluidans electrolyte balance in prolonged exercise:

R.J.Maughan, Nutrition Bulletin.

N I E U W E L E D E N
=====

Corné Oldenziel
Sandenburg 114
2036 PT HAARLEM
geb. 21-02-83

Robert Sluys
Prattenburg 86
2036 SR HAARLEM
geb. 23-01-83
tel. 023 - 352264

Stefan van Kessel
PA v.d.Steurstraat 72
2037 EN HAARLEM
geb. 29-08-84
tel. 023 - 365781

Verhuisd:

fam. Doesburg Smits
P.C.Boutensstraat 154 III
2025 LL HAARLEM
tel. 023 - 386056

fam. Wassenaar
Zandbos 95
2134 DC HOOFFDORP
tel. 02503 - 40046

fam. Schulze
Boeroestraat 15
2003 EH HAARLEM

André Visser
Prins Clausstraat 73
2012 KW HAARLEM
tel. 023 - 310968

Paulien v.d.Booren
v.Oosten de Bruynstraat 41
2014 VL HAARLEM

fam. Pruijn
Wegedoornweg 18
2015 KR HAARLEM
tel. 023 - 241509

Maroescha Beens
Ben Lindeboom 2
2035 TA HAARLEM

Ingrid en Suzanne Mol
Forelstraat 68
2037 KZ HAARLEM

ANTWOORDEN VAN Pag. 6....
=====

1. Het weggelaten woord is sekonde.
Eén uur is gelijk aan zesendertig-
honderd sekonden. Dus vanaf 00.00
uur, om 10.00 uur stond ik op.
2. Ik ben een redder.
3. De 'F'. Deze wordt gebruikt voor
het woord GULDEN.
Wat betekent deze 'f'.
Ongetwijfeld weet je dat dit
FLORIJN betekent.
4. Een balpen.
5. Een schoen.
6. Schaken.
7. Ik ben een scheidsrechter.

.....

Welke karaktereigenschappen (oef wat
een lang woord) heeft deze poloër?

Hij heeft wilde haren,
hij heeft een grote mond,
spaar me.

Loslippig en losbollig,
hooghartig en ook wel
lollig.

Hij heeft lange vingers
en leeft op grote voet,
ballorig, zwartgallig en
rondborstig,
maar doet alles wanneer
dat moet.

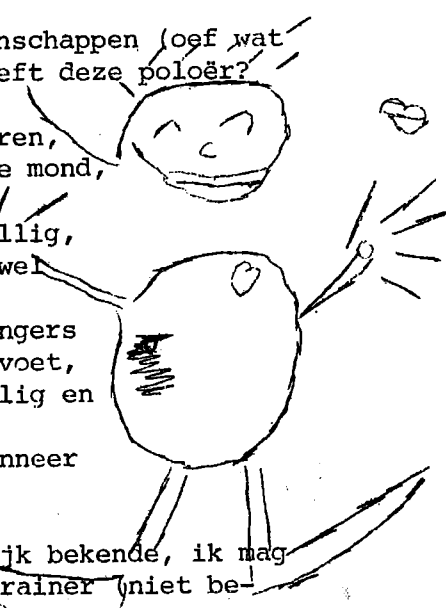
Dit is een landelijk bekende, ik mag
wel zeggen ber...trainer (niet be-
roemd noch geeerd).

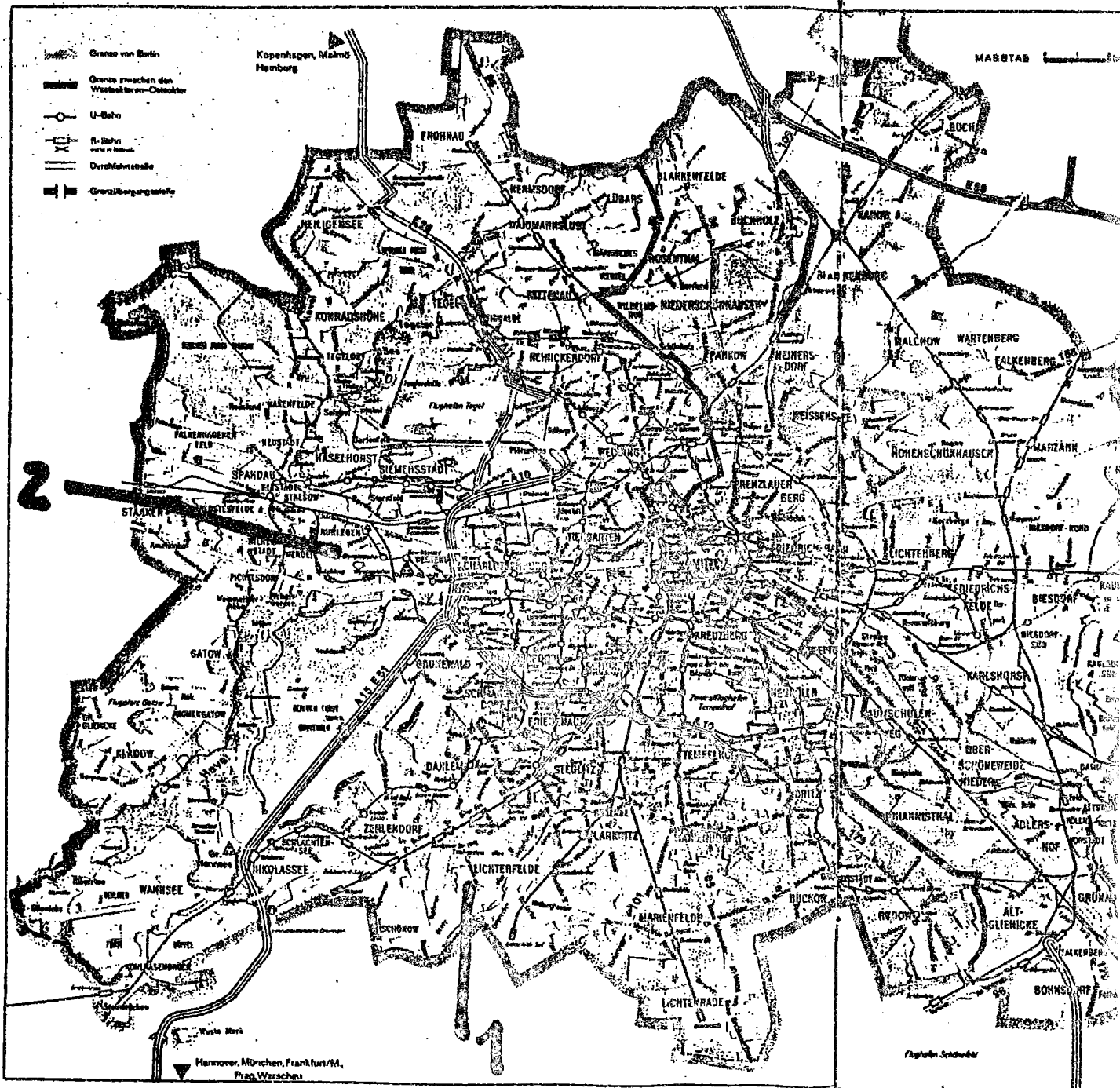
Beschrijving:

Hij is gauw op zijn teentjes getrapt,
hij heeft het op zijn heupen,
hij heeft het achter zijn ellebogen,
zijn bloed kookt (als zijn pupillen
niet goed zwemmen).

Zijn handen jeuken,
hij kijkt of zijn laatste oortje
versnoept is en in Keulen hoort
hij het donderen.

Maar wat erger is:
hij heeft boter op zijn hoofd.





TOER

NOOI

DAMES

2

2 = ZWEM BAD

1 = "HOTEL"



Reisverslagen
toernooi SC Lichterfelde
(door Miranda en Erik)

Op vrijdag 3 juni 1988 vertrokken we om 06.00 uur met 4 auto's vanaf De Planeet.

Die 'we' waren:

- Marjolijn en Rob Scholtens, Monique Cluistra en Miranda Alders;
- Jolanda ter Metz met haar Peter, Ingrid den Hartigh en Francis Schenk;
- Rita en Erik Schouten, Yvonne Schregel en Cora de Graaff;
- Karin Breems en haar Martin.

De heren gingen mee als coach, begeleider, supporter, masseur, bestuurder, inkoper, gids en tolk - doorhalen wat achteraf niet van toepassing bleek.

In Holten werd gestopt voor de eerste sanitaire stop, want er zijn natuurlijk altijd meiden, die even Het zijn echter wel altijd dezelfde.

Meteen maar een lekkere 'borrel' genomen, en daarna snel weer in de Porsches gestapt.

Even na Hannover nog eens gestopt en getankt, waarna we in Helmstedt de grens met Oost-Duitsland passeerden.

Dat was een heel gedoe: je moest je paspoort laten zien en per auto werd ook het kentekenbewijs met de paspoorten van de inzittenden in een mapje gedaan; eerst moest je nog een 'Transit-visum' kopen en daarna gingen alle papieren op een soort laag-overdekte 'lopende band' en dan moest je nog wachten op een teken dat je mocht oprijden tot de volgende vriendelijk grimlachende douanière. De autoramen moesten omlaag, er werd gevraagd of er ook nog babies aan boord waren, en na uitgebreide vergelijking met de pasfoto's mochten we door.

Het oponthoud hier duurde achteraf maar 3 kwartier.

Na een kort warenonderzoek naar de kwaliteit van het Oostduitse toilet papier (extra groffe korrel!) en het idee, dat je ook op de toiletten wel eens kon worden afgeluisterd, werd richting Berlijn gekoerst.

Gewaarschuwd door berichten van kennissen hielden we ons keurig aan de opgegeven snelheden. Overal rijden van die Vopo-Lada's, in de middenberm kom je Vopo's met verrekijkers tegen, die te snel rijdende 'westerlingen' dan aanhouden en van hun harde valuta kunnen ontdoen.

Ook waren er langs de snelweg allemaal 'slaven' op de velden werkzaam: met een schoffeltje vele hectaren 'bewerken', al dan niet vergezeld van mensen met verrekijkers. Ook zeer ouderwetse en geroeste besproeiingsinstallaties vielen op de velden te bewonderen. Na ruim 2 uur rijden kwamen we bij de grens van de stad Berlijn aan, grensovergang Drei Linden. Gebeld met onze gastvrouw Christine en daarna gereden naar ons hotel. Dat was echter niet in de reklame, maar wel een 'Evangelisch Jugendheim' met de schone naam van "Dreifaltigkeit".

Met zijn allen mochten we de zolderetage bewonen, voorzien van een geijser, toiletten met warm en koud stromend water, en een douchegelegenheid op de 1e etage. Na uitpakken, oppompen en zich verfrissen werd een korte inspectie van de directe omgeving gemaakt, waarna we besloten om eerst uitgebreid te gaan chinezen bij de Italiaan.

Verdeeld over twee tafels deed een ieder zich te goed, en al dan niet voorzien van een 'knoflook-kegel' werd vervolgens geflaneerd. Ingrid had een oude Haarlemse kennis gebeld, en die zou een deel van dit weekend als gids fungeren. Na een 'Späzi' (=Fanta met Cola), bier met schijffjes citroen, of gewoon cola op een terrasje werd het buitengebeuren afgeblazen.

Zaterdagmorgen stonden Martin, Erik en Yvonne al om 7 uur op om ontbijt-inkopen te doen. De warme bakker was tegenover ons logement en de supermarkt in een naburige straat. Probleem was alleen, dat deze pas om 8 uur open ging. Na een vriendelijke lach en een beroep op de veel geprezen Berlijnse gastvrijheid mochten van de bedrijfsleider toch wat kopen.

BERLIN VON A BIS Z

Vervolgens werd een waar lopend ontbijtbuffet ingericht: met thee, verse melk, Hollandse aardbeien, kaas, worst en zelfs meegenomen komkommer.

Hierna ging het de stad in: met de auto's eerst naar het Olympia Stadion, daar geparkeerd, en vervolgens met de U-Bahn naar de Kurfurstendamm.

De echtparen gingen 'gezellig' koffie drinken, en de rest bekeek de winkels.

Met Ingrid's gids was op een bepaald punt afgesproken, waar hij ons met een autobusje zou ophalen om naar de Muur te gaan.

Deze afspraak lukte wonderwel, zij het dat het busje te klein voor ons totale gezelschap was. Ingrid met Miranda (haar gipsen enkel speelde aardig op) en Yvonne gingen met de gids mee, en de rest met de U-Bahn naar een station in de wijk Kreuzberg, en vandaar lopend naar de Muur.

Je moet er geweest zijn om erover te kunnen vertellen, maar de aanblik was zeer troosteloos en dan die wachttorens met glurende Vopofiguren beetje eng.

Na wat diepe ademhalingen gingen we terug, kwamen onderweg de lege bus van de gids tegen, hier een boodschap voor de speelsters op achtergelaten, en daarna weer met de metro terug naar het stadion. Bij de aanvang van het toernooi was iedereen weer op tijd terug.

Na de wedstrijden van zaterdag was er sprake van een zekere geïrriteerdheid over en weer, mogelijk veroorzaakt door vermoeidheid, het (weer) wennen aan een verloren wedstrijd en een honger-gevoel.

De stemming werd er niet beter op, toen niet direkt overeenstemming kon worden bereikt over waar en wat we gingen eten, maar uiteindelijk kwamen we rond 22.45 uur terecht in de achterzaal van een Joegoslavisch restaurant, alwaar onder invloed van het een en ander de stemming weer naar een vriendelijker niveau steeg.

"Mascotte" Miranda was 'thuis' gebleven voor het dagboek en om bij te komen van haar gips-getippel.

Zondag moest er vroeg worden opgestaan, want om 9 uur moest er al worden gespeeld.

Berlijn, toch een wereldstad, kent echter een verbod om op zondag brood te verkopen.

De 3 niet-coaches zouden het wel even regelen onder de wedstrijden door. Geïnformeerd bij onze Berlijnse gastheren werden we verwezen richting Zoo, maar op weg daar naar toe kwamen we een Konditorei tegen, die wel gebak mocht verkopen, maar ook luxe broodjes op de planken had liggen.

Er bleek een Nederlandse verkooptster te zijn, en met een beetje onderhandelen kregen we en onze ontbijtbroodjes en - omdat het zondag was - luxe 'Apfelstrudel'. Na de tweede wedstrijd werd dit met veel animo genuttigd.

Na afloop van het toernooi werd eerst nog de prijsuitreiking afgewacht, waarbij aanvoerster Jolanda ter herinnering een vaantje en een Haarlems tegeltje overhandigde.

Met de 2e prijs-beker gingen we langzaam op weg naar huis.

Eerst werd er gestopt bij de Konditorei van de 'Apfelstrudel', waar we nog wat dronken en inkopen voor onderweg deden.

Om 16.00 uur vertrokken we, drie kwartier later waren we bij de grens van Berlijn, en na weer een half uur auto-duwen over de grens mochten we Oost-Duitsland in.

Het was opvallend, dat er nu geen snelheidsbeperkingen/-valstrikken waren.

Na een vlotte trip waren we om 19.30 uur in West-Duitsland; al snel werd een Rasthof benut voor het stillen van de ergste honger, waarna vaart naar Haarlem werd gezet.

Aan de Nederlandse grens kwamen we elkaar weer tegen, na onderweg behoorlijk veel last te hebben gehad van de regen en 'blazende' Duitse BMW's en Mercedesen en veel vrachtverkeer.

Uiteindelijk werd Haarlem bereikt rond 4 uur 's morgens.

Konklusie: een heel geslaagd weekend, maar de thuisreis moet voortaan maar een extra-dag kosten.

Wedstrijdverslagen
toernooi SC Lichterfelde 1920

1. Spio - Rapido '82:
0-7 (0-2;0-1;0-3;0-1)

De eerste wedstrijd verliep zeer voorspoedig. De Spio-dames hadden te kampen met een gebrek aan wisselspeelsters, en moesten alle wedstrijden helemaal uitspelen. De tweede dag waren ze hier echter duidelijk beter tegen opgewassen dan de eerste dag.

De eerste periode begon met het winnen van de bal middenuit, waarna Rita direkt met een afstandsschot de Spio-keepster op haar kwaliteiten testte.

Het werd daarna snel 0-1 door Cora die vrij kon doorzwemmen.

Na 2 zeer goede aanvallen van de Rapido-dames, die helaas met balverlies in de 2-meter werden 'afgerond', werd het 0-2 door Ingrid, die een combinatie na een vrije worp tussen Marjolijn en Cora doeltreffend afrondde.

In de tweede periode werd het 0-3 door Francis, wiens schot in de hoek door de Spio-keepster daar extra werd 'ingestopt'. Het spel bleef hoofdzakelijk richting Spio-doel golven, met schoten tegen de paal en over, maar verder geen doelpunten.

Yvonne, na een langdurige afwezigheid weer op doel, bewees dat zij het keepen nog niet was verleerd.

De derde periode begon overdonderend: bal midden- uit voor Karin terug op Francis, die plaatste op Marjolijn, en die weer op de doorgezwoomen Karin, die met een backhand 0-4 scoorde.

Na een schot op de paal van Marjolijn werd het 0-5 door Jolanda met een boogbal, die vervolgens profiteerde van een misverstand in de Spio defensie: 0-6.

De vierde periode bracht maar 1 doelpunt op, van Francis uit een vrije worp van Karin. Een vrouw-meer situatie werd niet benut, en verder werd deze laatste periode gekenmerkt door veel balverlies en slecht plaatsen.

De eerste winstpunten waren echter binnen.

2. MTV AURICH - RAPIDO '82:
1-11 (0-2;1-4;0-4;0-1)

Deze tegenstandster bleek een ploeg, waarin slechts 1 of 2 speelsters een zekere tegenstand konden bieden. De einduitslag onderstreepte dit.

In de eerste periode had Karin de bal middenuit, waarna Ingrid het houtwerk op degelijkheid testte. Daarna had ze wel de goede richting gevonden: 0-1, na goed doorzetten van Karin.

Het werd 0-2 door Marjolijn, die zeer attent reageerde op een verre snelle uitworp van Yvonne.

Met een man meer bleek dat Cora in de 2-meter lag, waarna de MTV-speelster weer in het veld kwam.

Echter: ze deed dit onjuist, kon er weer uit, maar daarna was het tijd; geen doelpunten dus.

De tweede periode ging in met die man-meer, maar er werd te haastig geschoten. Het werd zelfs 1-2 door de MTV-midachter, die Yvonne met een goed geplaatste boogbal wist te verschalken.

Dat ging de verkeerde kant op, er werd een hogere versnelling ingeschakeld, en toen ging het lopen bij Rapido:

1-3 Francis met een boogbal van-af midvoor

1-4 Francis na pass van Yvonne op Ingrid

1-5 Ingrid na vrije worp van Rita

1-6 Karin uit man-meer situatie.

De derde periode werd op dezelfde snelheid voortgezet:

1-7 Karin na pass van Marjolijn

1-8 Francis na goede interceptie van Cora bij verkeerd uitgooien MTV-keepster

1-9 Karin na pass van Francis

1-10 Ingrid uit een onmogelijke hoek, nadat schot van Francis op de paal kwam

De vierde periode werd gas teruggenomen, met maar 1 doelpunt van Francis: keihard in de hoek, na een vrije worp van Marjolijn. Daarna werden nog genoteerd 2 schoten van Jolanda in handen van de keepster, een schot van Francis op de lat en een schot van Cora op de paal.

3. SCL -RAPIDO '82:

4-2 (0-0;3-1;1-1;0-0)

De eerste konfrontatie met de gastvrouwen, en tegelijk bepalend welke van de twee de eerste dag van het toernooi aan de leiding zou gaan.

De eerste periode golfde het spel heen en weer, waarbij naast schoten van Ingrid op lat en keepster veel slecht geplaatste ballen bij Rapido werden genoteerd.

De tweede periode had SCL de bal midden-uit, en wist na een misverstand in onze defensie gelijk te skoren. Karin wisselde hierna, wegens blijvend koude spieren. 'Good old' Marjolijn had met een doeltreffend schot direkt het antwoord op de openingstreffer van SCL.

Toch kon je zien, dat de SCL-sters beter op elkaar waren ingespeeld, waardoor ze konden uitlopen naar 2-1 en 3-1.

In de derde periode drong Rapido sterk aan: Marjolijn wist met een keihard schot uit een klutssituatie de zgn. 'Anschluss-'treffer te noteren: 3-2.

Rita schoot vervolgens op de lat, waarna een schot van Marjolijn via de paal net niet (?) over de doellijn dobberde. Uit de hierdoor ontstane beroering bij de Rapido-dames wist SCL uit te breken en 4-2 te skoren.

Een schot van Monique ketste af op de lat, waarna de scheids affloot. Net als in de derde periode speelde SCL ook in de vierde periode zône-verdediging, waar wij niet goed raad mee wisten.

Mede door slecht plaatsen bleef de stand op 4-2.

Het was inmiddels 20.15 uur geworden; snel omkleden en op weg naar het 'bruisende nachtleven' van Berlijn, want we gingen niet mee met de "Mondscheinfahrt".

Coach Rob - rustig coachend en goed inspelend op het (spel)gedrag van de spelers - werd tijdens zijn eerste toernooi bijgestaan door Miranda (uitgeschakeld door gescheurde enkelbanden) die samen met Martin en Peter luidkeels de tussenstanden 'omriepen'.

De tweede dag van het toernooi: een zondag, en dan al spelen om 09.00 uur zonder dat je een behoorlijk ontbijt hebt kunnen nuttigen Dan maar je behelpen met ontbijtkoek en biskwie, en teren op de aanwezige konditie. De wedstrijden van vandaag betroffen de replays van zaterdag. Er werd dus begonnen met:

4. RAPIDO '82 - SPIO:

8-3 (3-0;2-2;1-1;2-0)

De Spio-dames hadden wel deelgenomen aan de avondlijke boottocht over de Berlijnse wateren, maar aan hun verhalen te oordelen hebben wij er niets aan gemist. Toch hadden zij er moed uit gepeurd, want de tegenstand was veel groter dan op de zaterdag.

De eerste periode:

- 1-0 Karin, na goed vrijgemaakte bal van Cora op midvoorplaats
- 2-0 Karin, na een pass van Marjolijn; bal viel eerst van haar hand, maar ze scoorde toch met een backhand
- 3-0 Marjolijn met een boogbal, na een 'assist' van Cora

De tweede periode:

- 4-0 Ingrid, via de keepster
- 5-0 Ingrid, na een pass van Jolanda
- 5-1 foutje van Yvonne: verkeerd uitgooien
- 5-2 Rita moest eruit, en met een backhand scoorde Spio

In deze periode werd er goed en fraai gekombineerd, maar de afwerking liet te wensen over.

De derde periode:

- 6-2 Francis, lag vrij
- Hierna mooie 3-vrouws-kombinaties maar de Spio-keepster zag ze goed zitten, en dus telden ze niet.
- 6-3 Yvonne verrast door een keihard schot

De vierde periode:

Yvonne stopt goed een schot van een doorgebroken Spio-ster, maar veroorzaakt daarna een strafworp; het schot hierna spatte uiteen op de paal.

- 7-3 Cora, na een goede pass van Jolanda
- 8-3 Cora met boog na pass over de hele van Jolanda.

5. RAPIDO '82 - MTV AURICH:
10-1 (4-0;3-0;2-0;1-1)

Nog steeds niet goed ontbeten,
maar de mannen hadden onderwijl
wel wat geritseld.

De eerste periode:

1-0 Cora

2-0 Jolanda

De schoonheid van deze doelpunten
is aan de verslaggever voorbij
gegaan in verband met ontbijt-
inkopen.

3-0 Jolanda, na een goede uit-
worp van Yvonne, waarna ze
ongehinderd kon doorzwemmen

4-0 Jolanda: zie 3-0

De tweede periode:

5-0 Francis, die zelf de straf-
worp nam

6-0 Ingrid, na rush en goede
pass van Marjolijn

7-0 Cora met een boogbal, na
aangeven door Karin

De derde periode:

8-0 Karin, die als midvoor de
driehoek met Jolanda en In-
grid doeltreffend afrondde

9-0 Marjolijn, na een intercep-
tie en rush van Rita

9-1 strafworp tegen door Francis

De vierde periode:

10-1 Jolanda na rush van Marjo-
lein

Diverse schoten nog, maar òf te
slap òf gestopt.

6. RAPIDO '82-SCL:

2-3 (1-0;0-1;0-1;1-1)

De laatste wedstrijd van het toer-
nooi, die zou beslissen over de
eindzege. Hiervoor moesten wij
winnen om in wedstrijdpunten ge-
lijk met SCL te komen.

Wat werd het ?

De eerste periode:

De Oostenrijkse scheidsrechter be-
gon met een z.i. verkeerde midden-
uit bal; hij korrigeerde dus
richting SCL (toevallig ?)

Even daarna moest Marjolijn eruit
(toevallig ?) wegens 'babbelen',

terwijl zij alleen haar instemming
met de beslissing aan haar ploeg-
genoten mededeelde. Deze man-meer
situatie werd niet benut door SCL,
maar aan de andere kant wel: 1-0
voor Cora met een boogbal.

De tweede periode:

Ingrid moest er al snel uit, waar-
na uit de scrimmage SCL met veel
'Glück' 1-1 scoorde.

SCL bleef zóne spelen, en wij on-
scherp schieten.

Ondanks een man meer voor SCL
bleef de stand ongewijzigd.

De derde periode:

Rapido zet SCL de duimschroeven
aan: Marjolijn met een boogbal op
de lat, Rita met een schot dat met
moeite tot corner werd verwerkt.
Francis moest er uit wegens over-
treding tijdens dood spel, en met
een l....g boogballetje werd het
1-2.

De sfeer in het veld werd echter
hoe langer hoe grimmiger.

De vierde periode:

Het werd 2-2 met een striemend
schot van Karin, en de partijen
bleven weer gelijk opgaan.

Karin moest eruit wegens dood spel
SCL profiteerde niet, maar bij het
inkomen maakte Karin een fout(je):
20 cm buiten de terugkomhoek.

Gevolg: er weer uit (toevallig ?)
en SCL profiteert nu wel: 2-3.

Aan het eind van de periode kreeg
Rapido een man-meer, maar tja,
toen was het dus echt tijd (toe-
vallig ???).

Kortom: een onverdiend verloren
wedstrijd, waarbij zelfs de coach
van SCL van mening was dat een ge-
lijkspel minimaal rechtvaardig was
geweest, en hij zich gelukkig voel-
de niet verloren te hebben.

De eindstand:

1. SCL	6	12 pt	40- 8
2. Rapido '82	6	8	40-12
3. Spio	6	4	21-36
4. MTV Aurich	6	0	9-54

Al met al toch een geslaagd toer-
nooi in een inspirerende ambiance
van het Olympisch Stadion (anno
1936 weliswaar, maar toch).

Erik Schouten.

BERLIN VON BIS 27

WATERPOLO - NIEUWS

=====

Definitieve roosters Dames I, Heren I en II en Heren Jeugd.

Dames I

za.	8-10-88	Het Y - Rapido	2-9	Sportf.Oost Amsterdam	2 18.45 uur
za.	15-10-88	Rapido - H.P.C.	6-5	Planeet	2 21.00 uur
za.	22-10-88	Rapido - DJK/ZAR	10-6	Planeet	2 20.00 uur
za.	29-10-88	LZ'86 - Rapido	7-3	5 Meibad Leiden	0 19.15 uur
za.	5-11-88	Rapido - Zijl/LGB	8-5	Planeet	2 20.00 uur
za.	12-11-88	DSZ - Rapido	4-5	Waterthor Den Haag	2 19.45 uur
za.	19-11-88	Rapido - Alkemade	6-3	Planeet	2 20.15 uur
za.	26-11-88	Rapido - Het Y	3-5	Planeet	2 20.30 uur
✓za.	3-12-88	H.P.C. - Rapido	4-4	Groenendaal Heemstede	1 20.15 uur
✓za.	10-12-88	DJK/ZAR - Rapido	3-1	Sloterparkbad Amsterd.	2 16.00 uur
11 ✓za.	17-12-88	Rapido - LZ'86		Planeet	2 20.00 uur 19.
11 ✓za.	21- 1-89	Zijl/LGB - Rapido	5-3	de Zijl Leiden	19.30 uur
✓za.	28- 1-89	Rapido - DSZ		Planeet	20.30 uur
✓zo.	12- 2-89	Alkemade - Rapido		De Does Leiderdorp	17.45 uur

Heren I

za.	8-10-88	Rapido - Z.P.A.		Planeet	19.30 uur
za.	15-10-88	Flevo - Rapido		Bloemendal Nijkerk	18.55 uur
zo.	16-10-88	Rapido - ZPB Unico		Planeet	20.00 uur
za.	22-10-88	Nereus - Rapido		De Slag Zaandam	19.30 uur
za.	29-10-88	Rapido - P.S.V.		Planeet	19.30 uur
za.	5-11-88	Merwede - Rapido		Combibad Dordrecht	20.00 uur
za.	12-11-88	Rapido - B.Z.P.C.		Planeet	19.30 uur
za.	19-11-88	Rapido - Esca		Planeet	19.15 uur
za.	26-11-88	De Ham - Rapido		Watering Wormerveer	20.15 uur
✓za.	3-12-88	Rapido - HZ Zian		Planeet	19.30 uur
✓zo.	11-12-88	Losser - Rapido		Dorper Esch Denekamp	16.10 uur
✓vr.	16-12-88	Z.P.A. - Rapido		Sportpark Almelo	21.30 uur
✓zo.	18-12-88	Rapido - Flevo		Planeet	20.00 uur
✓za.	21- 1-89	ZPB Unico - Rapido		Keerpunt Barendrecht	20.20 uur
✓za.	28- 1-89	Rapido - Nereus		Planeet	19.30 uur
✓za.	4- 2-89	P.S.V. - Rapido		Tongelreep Eindhoven	15.30 uur ✓
✓za.	11- 2-89	Rapido - Merwede		Planeet	19.30 uur ✓
✓za.	18- 2-89	B.Z.P.C. - Rapido		De Kuil Bodegraven	19.30 uur ✓
zo.	26- 2-89	Esca - Rapido		Valkenhuizen Arnhem	16.15 uur ✓
za.	4- 3-89	Rapido - de Ham		Planeet	19.00 uur ✓
za.	11- 3-89	HZ Zian - Rapido		Morgenstond Den Haag	19.30 uur ✓
zo.	12- 3-89	Rapido - Losser		Planeet	20.00 uur

Heren 2

za.	8-10-88	Rapido - Zijl/LGB	3	Planeet	21.15 uur
zo.	16-10-88	Merwede - Rapido		Combibad Dordrecht	15.00 uur
za.	22-10-88	Rapido	M.Z.P.C.	Planeet	19.15 uur
za.	29-10-88	V.Z.C. 3 - Rapido		Valleibad Veenendaal	17.30 uur
za.	5-11-88	Rapido - HZ Zian	4	Planeet	21.30 uur
za.	12-11-88	Rapido - LZ'86		Planeet	21.15 uur
za.	19-11-88	AZC Tarvo - Rapido		de Thermen Alphen	16.45 uur
za.	26-11-88	Zijl/LGB 3 - Rapido		de Zijl Leiden	17.30 uur
✓za.	3-12-88	Rapido - Merwede		Planeet	20.30 uur
✓zo.	11-12-88	M.Z.P.C. - Rapido		Dousberg Maastricht	15.30 uur
✓za.	17-12-88	Rapido - V.Z.C.	3	Planeet	20.45 uur
✓za.	21- 1-89	HZ Zian - Rapido		Morgenstond Den Haag	20.15 uur
✓za.	28- 1-89	LZ'86 - Rapido		5 Meibad Leiden	19.30 uur
✓za.	11- 2-89	Rapido - AZC Tarvo		Planeet	21.15 uur ✓

vervolg Competitieroosters.

Heren Jeugd

8-10-88	Rapido - HZ Zian	Planeet	20.30 uur
15-10-88	Brandenburg - Rapido	Brandenburg Bolthoven	19.15 uur
22-10-88	Rapido - Hellas	Planeet	18.30 uur
29-10-88	P.S.V. - Rapido	Tongelreep Eindhoven	19.45 uur
5-11-88	Rapido - U.Z.S.C.	Planeet	20.45 uur
12-11-88	Rapido - LZ'86	Planeet	20.30 uur
19-11-88	ZPB Unico - Rapido	Keerpunt Barendrecht	14.40 uur
26-11-88	HZ Zian - Rapido	Morgenstond Den Haag	21.15 uur
✓3-12-88	Rapido - Brandenburg	Planeet	21.15 uur
✓10-12-88	Hellas - Rapido	D.R.Pool Kerkrade	17.15 uur
✓17-12-88	Rapido - P.S.V.	Planeet	19.15 uur
✓21- 1-89	U.Z.S.C. - Rapido	De Kwakel Utrecht	17.45 uur
✓28- 1-89	LZ'86 - Rapido	5 Meibad Leiden	18.00 uur
✓11- 2-89	Rapido - ZPB Unico	Planeet	20.30 uur ✓

W A T E R P O L O T O E R N O O I 11 S E P T E M B E R 1988

=====

Heren Jeugd

Rapido - Brandenburg

Aanvang : 15.00 ur
Scheidsrechters: M.Bakker, F.Bohm
W.Officials : B.Willemze, Fr.Pruyn, B.Schenk
Grensrechters : J.Bohm, R.v.d.Steen

Heren I

D.Z.V. - K.S.I.

Aanvang : 16.00 uur
Scheidsrechters: Hongaar N.N., G.Reemnet
W.Officials : B.Willemze, Fr.Pruyn, B.Schenk
Grensrechters : Remco Edam, Mark Joosten

Heren Jeugd

A.Z.P.C. - Brandenburg

Aanvang : 17.00 uur
Scheidsrechters: F.Bohm, M.Bakker
W.Officials : M.Schenk, E.Schouten, H.Rookhuiszen
Grensrechters : Tanja v.d.Booren, Suzan Doesburg Smits

Heren I

Rapido - D.Z.V.

Aanvang : 18.00 uur
Scheidsrechters: G.Reemnet, R.Prins
W.Officials : M.Schenk, E.Schouten, H.Rookhuiszen
Grensrechters : Rob Bruins, Dennis Rijnbeek

Heren Jeugd

A.Z.P.C. - Rapido

Aanvang : 19.00 uur
Scheidsrechters: M.Bakker, Hongaar N.N.
W.Officials : R.Blokland, D.Rookhuiszen, Francis Schenk
Grensrechters : Siem Keyzer, Jeroen Pruim

vervolg Toernooi 11 september 1988.

Heren I

Rapido - K.S.I.

Aanvang : 20.00 uur

Scheidsrechters: R.Prins, F.v.Lierop

W.Officials : R.Blokland, D.Rookhuiszen, Francis Schenk

Grensrechters : Martin Straathof, Erwin Huyer

Het bezoek van onze Hongaarse sportvrienden van 7 t/m 12 september a.s., met als afsluiting

ons toernooi op 11 september werd mede mogelijk gemaakt door de bereidwilligheid van onderstaande sponsors.

C.B.S. Nederland

fa. Warmer Foundations

fa. de Vries, gordijnen

Danny Deux Mode

Sanckbar Reko

Bistro Le Chevalier

Yssalon Garonne

Jack House

Tromp Kaas

De Kaashoek

Schouten Snacks

Sanders Lederwaren

St. Tropez Mode

Hoogenbosch Schoenen

Huyg Sport

De Speelboom

Domburgs Wildpaleis

Petersen All Licht

Haagsman Optiek

Jansen Fietsen

Marti Baby- en Kleuterkleding

Juweliersshop

Schindeler Mode

Lijnzaat Juwelier

Van Rooyen Wol

Foto Voorwalt

fa. Blom Groente en Fruit

Banketbakker Baltus

De Ysbreker

Jac. Wisker Motorfietsen

fa. Raco Bandenhal

fa. Komduur, Doe het Zelf

fa. v.d.Brink, techn. instal.buro

't Vosje, dierenbenodigdheden

Brox Mode

Cluistra Textiel

Van Vessum, Huishoudelijke art.

Bond's Vishandel

Slagerij Ros

Café Au Bout

Taverne Ter Cleeff

Geh. Cronjéstraat

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

Rijksstraatweg

"

"

"

"

"

"

"

"

Hogerwoerdstraat

"

"

Paul Krugerstraat

"

Mr. Cornelisstraat

Santpoorterstraat

vervolg Sponsors Waterpolo-toernooi.

Slijperij Kouwenberg	Kleverparkweg
Restaurant Les Trois Chats	"
Veluwse Poelier 't Haasje	"
Drogisterij de Jong	"
Bakkerij Van Vessum	"
Spijkers Optiek	"
De Vos Fruitpaleis	"
Het Oude Zuivelhuis	"
Home Pizza	"
fa. Loots Frisdranken	Conradweg
fa. Reco Autoschade	Beijnesweg
Autoverhuur A.S.K.	"
Apparatenfabriek Vanko B.V.	"
fa. Hartog Verhuizingen	"
fa. van Kampen, Gas-en lastechniek	J.v.Gunsweg
Peter Feitsma Verhuizingen	"
Guldemond IJzerwaren	Schoterweg
Goossen Woonplezier	"
Babyhuis	"
Houthandel Ab van Roode	"
Versmarkt Dweelaard	"
Vouwdeurenbedrijf	"
Schuimrubberhuis	"
Ron's Bloemenhandel	Frans Halsplein
Vishandel Leo van Rhijn	"
fa. de Ruyter Tabak-en kantoorart.	v.Ostadestraat
fa. Sloof Fietsen	"
Slagerij Borst	Schotersingel
fa.v.d.Belt, Doe het Zelf	Spaarndamseweg
Fleurealla Bloemsierkunst	Stuyvesantstraat
J.Willemse Vleeswarengrossier	Driehuis
fa. Blijleven Bloemsierkunst	Kloosterstraat

ALLE SPONSORS VAN HARTE BEDANKT !!!

.....

BINNENTRAININGEN.

Het binnentrainings programma week van 5 september.
start voor alle teams in de

Maandag	Sportf. 18.45-20.15 u asp.jongens/asp.meisjes 1 en 2
Dinsdag	Sportf. 19.00-20.15 u selectie dames 1/2 + recreatie
	Planeet 21.30-23.00 u selectie heren 1 en 2
Woensdag	Planeet 21.00-22.00 u dames 1 + heren jeugd/heren selectie 1 en 2
Donderdag	Planeet 20.00-21.00 u dames 1/2 en heren 3/4
	Planeet 21.00-21.45 u heren jeugd
	21.45-23.00 u selectie heren 1 en 2
zaterdag	Planeet 07.00-08.00 u asp.jongens/heren jeugd
	Sportf. 08.00-09.45 u pup.gemengd/asp.meisjes 1 en 2

De training op woensdagavond is de Planeet trainen, doen conditie-
om de week. Degenen die NIET in training bij Gé Straathof

R A P I D O '82

=====

Theo Edam Soerabajastraat 9 2022 RX HAARLEM	voorzitter	tel. 390206
Wil Doesburg Smits P.C.Boutensstraat 154 III 2025 LC HAARLEM	sekretaris	tel. 386056
Hans v.d. Booren de Ruyterplein 10 2014 AS HAARLEM	penningmeester	tel. 245447
Gerard Melein Caninefatenstraat 24 2025 CC HAARLEM	vice-voorzitter	tel. 381392
Orlando Lak Coltermanstraat 2a zw 2013 BB HAARLEM	2e penningmeester	tel. 311266
Henk en Gerda Rookhuiszen Twickel 9 2036 CA HAARLEM	elementair	tel. 331018
Conny Smid Rossinistraat 79 1962 PB HEEMSKERK	zwemsekretariaat	tel. 02510- 30868
Henk Meijn Spaarndamseweg 42 2021 CA HAARLEM	polo-sekretariaat	tel. 270181

Trainers:

zwemmen

hr.R.Beele	tel. 254697
Ok van Batenburg	tel. 274288
Ron Phaff	

polo

Jan van de Booren	tel. 321070
Arno Start	tel. 020-451200
Frank Pruijn	tel. 241509

Kantine Spaarnwoude

tel. 331018 Gerda Rookhuiszen

Clubhuis

tel. 272696 fam. v.Duyn

Opzeggen van het lidmaatschap
dient SCHRIFTELIJK te gebeuren
voor 1 december a.s.

Anders blijft de contributie
voor het gehele nieuwe jaar
verschuldigd.

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. privé.
023-390206



Rapido haalt zijn snacks en ijs bij **H.C.H.**



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

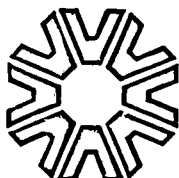
Koffiezetapparatuur

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 assurantiën
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