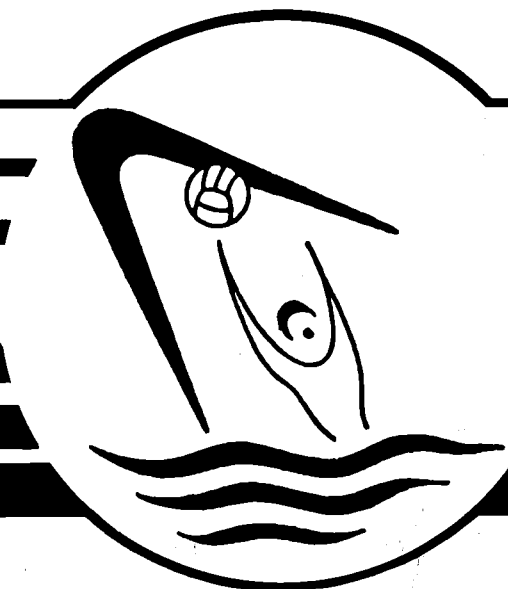


nov '91

Rapido sport

Port bij
Haarlem

periodiek
Haarlemse
zwem- en poloclub
Rapido '82





Drukkerij Excelsior-Haarlem

A. Hofmanweg 42, 2031 BL Haarlem
Telefoon 023 - 319201, Fax 023 - 327386

**ASSURANTIËN
HYPOTHEKEN**

**023 - 259551
OOLDERS**

ASSURANTIE ADVISEURS B.V.
VERZEKERINGEN - HYPOTHEKEN - GELDLENINGEN

Rijksstraatweg 8-10 2022 DA Haarlem Tel. 023 - 259 551



Uw persoonlijke bank

Rabobank 

HAARLEM

Hoofdkantoor Florapark 1 - 2 - Haarlem - Telefoon 023-152535

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



A Officieel orgaan van de
P Haarlemse Zwem-en Polo-
vereniging RAPIDO'82
I opgericht dd. 31.8.82
D Inleveren kopy voor
15 november a.s. bij:
O Marijke Schenk
P.Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM

I N H O U D

pag. 2	"Van de Voorzitter"
pag. 3	Van Alles Wat
pag. 4	Opening clubhuis
pag. 5	Klubkrabbel/ Sponsoring P.R./ Rij voorzichtig
pag. 6	Jarigen
pag. 7	Zwemkalender
pag. 8	Nieuwe Leden
pag. 11	Trainingskamp
pag. 21	Reglementen Waterpolo
pag. 22	Uitslagen Langebaan- zwemmen
pag. 23	Puntenklassement
pag. 25	Uitslagen zwemmen
pag. 28	Mag ik even voorstel- len?

V O O R W O O R D

Gisteravond speelden negen teams van Rapido in de Planeet en toen werd het belang van een clubhuis naast het bad echt duidelijk, want het was er gezellige druk na afloop. 10 November a.s. is de officiële opening van ons clubhuis en het bestuur hoopt dat jullie allemaal een kijkje komen nemen.

Er staan weer enige activiteiten te gebeuren. Kijk hiervoor op pagina 3 en noteer vast wat voor jou belangrijk is. Het Pinksterkamp staat nog niet vermeld, maar voor de mensen die in Nieuw Heeten weer een bungalow willen huren even het volgende:

wij gaan volgend jaar NIET naar de Sallandshoeve. Waar we wel heen gaan is nog een verrassing, maar er kunnen daar geen huisjes gehuurd worden.

Joyce Aleven heeft vorige week op de Kringjaarvergadering de Noord Holland beker uitgereikt gekregen voor de beste prestatie bij de schoolslag dames, bij het langebaanzwemmen. Joyce, van harte gefeliciteerd.

Mariska van Tongeren is ook door de selectietrainingen waterpolo meisjes onder de 16 heen gekomen en gaat met Kerst weer op trainingskamp. Proficiat.

Marijke

"VAN DE VOORZITTER"

Beste Sportvrienden,

Tien november is het dan eindelijk zover; de officiële opening van ons clubhuis vindt dan plaats.

Wij hebben hier lang van gedroomd en dan nu eindelijk een vervulling van onze dromen en het resultaat mag er zijn.

Er is bijzonder hard gewerkt om dit te realiseren. In de onderbouw is nog niet alles klaar, maar ik verwacht dat voor de komende Kerst ook deze laatste details zijn afgerond. Ik hoop ook van harte dat dit clubhuis een centrale rol in ons verenigingsleven zal gaan spelen, als honk voor al onze leden, van donateur tot topsporter.

Onze kantinecommissie zal binnenkort haar plannen presenteren en ook een beroep op onze leden gaan doen om mee te draaien in de barbezetting.

Wanneer u zich wilt aanbieden, bel dan Wim van Duyn, Eeg Aleven of Joop van der Horst. Alleen als een clubgebouw veel open is, zoals voor en na trainingen en bij activiteiten zowel nat als droog in de ruimste zin, dan pas kan dit clubhuis uitgroeien tot een echt verenigingshonk.

Ons bestuur heeft in ieder geval bij de bepaling van de prijs hopelijk een drempel weggenomen. Onze prijzen zijn ten opzichte van een gebruikelijk peil in horecabedrijving erg laag. Wij hebben dit bewust gedaan om het gebruik van ons clubgebouw te promoten.

Vorige keer heb ik in het kort iets verteld over de nieuwe gezichten binnen het Rapido-kamp en heb ik beloofd de volgende keer iets meer te vertellen over deze zaak.

Wij zijn inmiddels ruim zes weken verder. Inmiddels is het aantal nieuwe leden gegroeid tot ruim tien en verloopt de integratie naar verwachting. Het blijft een zaak die nog

enige maanden zal duren, maar ik verwacht dat voor het eind van dit jaar de overige plooiën zijn glad gestreken.

In korte bewoordingen wil het bestuur het volgende realiseren. EEN ploeg die door verbreding in staat zal zijn prima te presteren. Verhogen van de prestaties zal een goede uitstraling van Rapido'82 geven. Een goede samenwerking tussen alle trainers, te weten: Rinus van Beek, Ok van Batenburg, Orlando Lak en Wim Geurtsen, waarbij Rinus van Beek als hoofdtrainer zal optreden; daarover is geen onduidelijkheid. We hoeven helemaal geen verbeelding te hebben, maar met zulk een trainersstaf, door bundeling van kennis, kan het niet uitblijven dat de belangen van al onze pupillen hiermee positief gediend worden. Als bestuur geloven wij in deze zaak en zullen we alles wat nodig is doen om dit tot een succes te brengen.

Wij realiseren ons dat daarbij ook beslissingen worden genomen die weerstand zullen oproepen, maar absoluut nodig zijn om deze moeilijke operatie tot stand te brengen.

Wij beseffen best dat er complete verenigingen uit elkaar zijn gevallen doordat er halfslachtig en twijfelachtig is geanticipeerd op dit soort ontwikkelingen. Wij zijn dat niet van plan.

Ik hou u voor: dit is goed voor Rapido'82 en ik zal met mijn collega's alles doen om het tot een succes te brengen en te houden.

Het seizoen 1991-1992 is ook een belangrijk jaar; selectiewedstrijden voor de Olympische Spelen. Ik hoop dat Manon, Michael en mogelijk nog meer erin zullen slagen om op dit evenement uit te komen.

Waar nodig en mogelijk zullen

vervolg "Voorzitter".

wij dit positief ondersteunen. Op Internationale wedstrijden in Aken hebben wij laten zien waartoe we als gezamenlijke ploeg in staat zijn.

De volgende keer zal ik terugkomen op andere zaken, zoals de waterpolo-afdeling en de afdeling elementairzwemmen.

Theo Edam

VAN ALLES WAT !!!

Op 17 november a.s. is weer het traditionele BADMINTON-TOERNOOI van de Jeugdcommissie. Dit wordt weer gehouden in de Tetterode-hal en de aanvang is om 2 uur. Verdere gegevens worden nog via een stencil bekend gemaakt.

JOELFEEST.

Op vrijdag 13 december wordt het alom bekende JOELFEEST gehouden in ons nieuwe clubhuis. De kinderen van het basiszwemplan, uit Schalkwijk en de Planeet, gaan om 17.00 uur beginnen met een extra circuit. Dit geldt ook voor de kinderen in de zwemploeg tot en met 12 jaar. Daarna gaan we met z'n allen een broodje eten. Hierna wordt de feestavond ingezet en worden de kampioenen gehuldigd. Verdere informatie komt ook via een stencil.

AFZWEMMEN DIPLOMA A EN B.

Op woensdag 18 december a.s. wordt er weer afgezwommen voor bovenstaande diploma's en wel van 18.00 tot 19.00 uur in Planeet 1 (dit is het 'oude' bad). De kinderen die hiervoor in aanmerking komen, krijgen van Gerda Rookhuiszen nog

nader bericht over de mogelijkheid om extra te komen oefenen.

LESZWEMMEN.

Op 5 december is er GEEN leszwemmen in de Planeet.

Op donderdag 19 december en vrijdag 20 december is er VRIJ ZWEMMEN.

Op 26 december (2e Kerstdag) is er ook geen les. Vrijdag 27 december is het bad in Schalkwijk gesloten. Donderdag 2 januari gaan de lessen weer beginnen.

SINTERKLAAS FEEST.

Op zaterdag 30 november komt Sinterklaas in ons clubhuis. Alle kinderen van het elementair-zwemmen worden hiervoor uitgenodigd. De zwemles gaat gewoon door en Sinterklaas wordt om ongeveer kwart voor elf verwacht. Verdere informatie volgt nog.

WATERPOLO CAPS.

Bij Remco Edam zijn nog waterpolo-caps te koop. Hij heeft 5 complete series van 13 caps. Zij kosten fl. 30.-- per stel. Dus alle nummers zijn op dit moment nog voorradig.

KLAVERJASSEN

K.J.V. Bloemendaal zoekt voor de woensdagavond nog leden. Wij kaarten in het clubhuis van Rapido. De aanvang is om 20.00 uur. Voor inlichtingen kunt u terecht bij Wim van Duyn, telefoon 27 26 96.

TELEFOON NUMMER CLUBHUIS.

Dit is: 25 82 92

wij zijn trots op ons nieuwe clubhuis,
zo trots,
dat wij staan te popelen het ook aan u te kunnen tonen.

uw aanwezigheid bij de officiële opening op

ZONDAG 10 NOVEMBER 1991

zullen wij zeer op prijs stellen.

AANVANG: 14.00 uur.

het nieuwe clubhuis is gelegen
direct naast zwembad "De Planeet"
aan de Piet Voskuilenstraat 11 te Haarlem.

oktober 1991
bestuur HZ&PC Rapido '82.



K L U B K R A B B E L .

Hier een klubkrabbeltje van Arie (ook wel Arjan Bellaart).

Mijn zwemcarrière begon veertien jaar geleden bij H.P.C. Als achtjarig jongetje begon ik te trainen in het instructiebadje in het oude zwemcomplex van Groenendaal.

Bij H.P.C. heb ik een hele leuke tijd gehad met hoogtepunten (3e N.K.'85 1500 m.) en dieptepunten (400 m. wissel N.K.'84 gediskwalificeerd).

Na lang denken en overwegen besloot ik in februari dit jaar toch maar de knoop door te hakken en me over te laten schrijven naar Rapido'82, dit omdat ik op zoek was naar een nieuwe uitdaging en omdat Rapido'82 bekend staat als een gezellige vereniging.

Dit laatste is zeker waar; ik ben daarom ook zeer blij dat ik de overstap gemaakt heb. Ik ben wel een van de ouderen, maar de "jongeren" houden mij ook nog jong (wat een oude knar he).]

Sportief gezien heb ik bij Rapido'82 al heel wat leuke dingen meegemaakt. Het begon in februari met de N.K. in Dordrecht: 4x100 m. wissel een achtste plaats (samen met Dennis, Michael en Wilko).

In mei waren de Marine Kampioenschappen waar ik vijf plakken won, maar twee keer achter Mario Modder eindigde, dus was ik op revanche uit.

In juni militaire kampioenschappen; kon ik dus proberen mijn prestaties van mei te verbeteren. Mijn doelstelling slaagde en ik won twee gouden plakken.

Een week later mochten we het weer proberen op de N.K. en werden weer achtste.

In deze periode zijn mijn tijden redelijk op peil gebleven, ondanks dat ik alleen maar op vrijdag kon trainen.

Over zes weken verlaat ik mijn stek in dienst en zal hopelijk meer tijd vrij kunnen maken voor het zwemmen.

Groetjes,

Arie Bellaart

Ik geef de volgende klubkrabbel aan Hans Joosten.

SPONSORING P.R. POT.

Wilt u de zwemploeg financieel steunen wordt dan lid van de sponsorklub P.R.'s. Voor een bedrag van 10 cent doet u al mee en steunt u de zwemploeg onder andere bij trainingskampen, N.K.'s, de K.L.M. Swim Meet enzovoorts. Dankzij de P.R.klub kan dan een flinke korting op de prijs gegeven worden.

Voor meer informatie kunt u iedere donderdag bij mij in het bad of in het nieuwe klubhuis terecht.

Wim van Duyn

RIJ VOORZICHTIG. DENK AAN ONS.

Als u tankt en de zegels niet spaart, pakt u ze dan toch aan en geef ze aan de vereniging. Alleen sparen duurt lang, maar met elkaar knibbelt het lekker aan. Ook kunt u de D.E.-punten bij ons kwijt. We nemen ze graag aan.

Wim van Duyn

J A R I G E N .

november

- 2 Jelmer Voogel
- 3 Henk Rookhuiszen
Steven Buys
- 4 Jim de Nieuwe
Jacqueline Michel
Jeffrey Jansz
- 5 Ed Blankwaal
Donny Moerkerk
Frank Joosten
- 6 H.J. Kollerie
Rudi de Bie
- 7 Rene Zweegman
- 9 Ricky Moerkerk
Esther Kleine
Mario Modder
Nastaja de Kok
- 10 Jeffrey Ouwerkerk
- 11 Ruben Klederman
- 12 Jan Koen Anthony
- 13 H. Willemze
Daaf Kronenburg
- 14 Marscha Smid
Frank Hulsebosch
- 15 Mario Zweegman
- 18 Anouk Fyn
- 19 Myrthe Hodes
Serge Barnhoorn
Naomi Blom
Jack Kuin
- 22 Dennis Schellekens
Sheila Duister
Fabian Willemze
- 24 Andrea Lammers
Martijn van Angeren
Iwan Hofstee
- 25 Rob Veldhuys
Max Remkes
- 26 Nick Platel
Jacqueline Keur

vervolg november

- 27 Robert Mondelaar
Jorik Suk

- 30 Andre Buijs

december

- 6 Bianca Waasdorp
- 7 Han van der Mark
Koeh Sohl
- 8 Maarten Rijdsdijk
- 9 Karin Rookhuiszen
- 15 Anika Hoogenstraaten
Sarah Hoogenstraaten
Janneke van Es
Annebeth van Oene
Ricardo Snoek
- 16 Sander Joosten
Raymond van Steyn
- 17 Eddie Hanenberg
Manon Smulders
- 18 Lisa Stocker
- 19 Stijn Hodes
- 21 Marolijn Schoitens-Kerkhoff
- 23 Nina Gruijters
- 24 Sandra van der Weiden
- 25 Eva Smits
Ren Phaff
- 26 Rainier van der Pluym
Daisy Imanse
- 27 Janneke Staal
- 30 Ruben Kelderman
- 31 Jeroen Paardekooper

VOORLOPIGE ZWEMKALENDER 1991/1992.

OKTOBER

05 - 06	1e B competitie	Florapark	Amsterdam
13 - 20	Trainingskamp	Rapido	Texel
26 - 27	Kringenontmoeting		Kring
26 - 27	2e Speedo		Kring N.H.
27	Rapido	Planeet 2	Haarlem

NOVEMBER

02 - 03	2e B competitie	Planeet 2	Haarlem
- 10			
15 - 17	Selektiewedstrijden		K.N.Z.B.
23 - 24	3e Speedo		Kring N.H.
- 24	Rapido	Planeet 2	Haarlem
23 - 24	Sprintwedstrijden	Herzig Yug	K.N.Z.B.

DECEMBER

- 01	3e B competitie	Florapark	Amsterdam
07 - 08	Winterklubkampioenschappen		K.N.Z.B.
14 - 15	4e Speedo		Kring N.H.
	A Interland	Dordrecht	K.N.Z.B.
- 15	Rapido	Planeet 1	Haarlem
- 21	Orka	Kalverdijkje	Leeuwarden
- 22			
28/29/30	K.L.M. Swim Meet	Dousberg	Maastricht

JANUARI 1992

- 05			
11 - 12	4e B competitie	Planeet 2	Haarlem
- 19	5e Speedo		Kring N.H.
- 26			

FEBRUARI

- 02			
- 09			
- 16	Recreatieve wedstrijden	Planeet 1	Haarlem
15 - 16	6e Speedo		Kring N.H.
14 - 16	Nationale Winterkampioenschappen		Drachten
21 - 23	Nationale Winterkampioenschappen		Drachten

MAART

- 01			
07 - 08	5e B competitie	Florapark	Amsterdam
- 15			
21 - 22	Rapido	Planeet 1	Haarlem
- 29			

APRIL

04 - 05	B competitie	Planeet 2	Haarlem
11 - 12	8e Speedo	Planeet 2	Kring N.H.
11 - 12	VSB-Meet		K.N.Z.B.
18 - 19	Jeugd interland		K.N.Z.B.
- 26	Rapido	Planeet 2	Haarlem

MEI

- 03	
- 10	Moederdag
- 17	
- 24	

N I E U W E L E D E N .

Zeti Aksoy
Laurierstraat 28
2023 NC HAARLEM
geb. 23-03-85
tel. 023 - 276861

Masriska Bakkum
Rousseaustraat 66
2037 ED HAARLEM
geb. 10-03-85
tel. 023 - 351281

Neal Beentjes
Rechthuisstraat 2
2024 ED HAARLEM
geb. 19-04-88
tel. 023 - 276002

Yuri Bont
Potgieterstraat 53
2032 VN HAARLEM
geb. 29-07-87
tel. 023 - 354436

Laura de Bruin
S.Noiretstraat 2
2033 AV HAARLEM
geb. 27-06-86
tel. 023 - 351336

Karen Guldemon
Engelandstraat 14
1966 NG HEEMSKERK
geb. 11-06-75
tel. 02510 - 36522

Kirsten de Hamer
Slachthuisstraat 27
2033 HB HAARLEM
geb. 30-05-83
tel. 023 - 364408

Sabrina de Hamer
geb. 04-05-86

Iwan Hofstee
Jan Sluyterssilaan 10
2033 TM HAARLEM
geb. 24-11-72

Lisa van der Horst
v. Riebeecklaan 39
2024 AG HAARLEM
geb. 28-08-87
tel. 023 - 276136

Rene Huijgen
Bilderdijkstraat 23 rd
2013 EH HAARLEM
geb. 17-08-58
tel. 023 - 328435

Michelle Kinders
Rudolf Slanskystraat 7
2033 AH HAARLEM
geb. 06-02-86
tel. 023 - 356127

Natasja de Kok
Hof van Egmond 49
2033 MD HAARLEM
geb. 09-11-86
tel. 023 - 364810

Pieter Kreuk
Verspronckweg 245'2023 BH
HAARLEM
geb. 27-01-86
tel. 023 - 250357

Liselotte Kreuk
geb. 14-02-87

Leroy Kruup
Kellogstraat 7
2037 HM HAARLEM
geb. 02-05-87
tel. 023 - 356823

Patricia van Leeuwen
Assumburg 33
2036 JA HAARLEM
geb. 29-09-71
tel. 023 - 331392

Manon Masseurs
Ch. v. Pallandtlaan 1
2104 SN HEEMSTEDE
geb. 29-09-74
tel. 023 - 285771

Annebeth van Oene
Pampus 40
2036 TA HAARLEM
geb. 15-12-85
tel. 023 - 365326

Joke Opsteegh
Floraronde 127
1991 HM VELSERBROEK
geb. 19-03-70
tel. 023 - 383251

vervolg Nieuwe Leden.

Martin v.d. Pavert
Vondelweg 58 rd
2025 AC HAARLEM
geb. 28-02-84
tel. 023 - 390450

Niels Pieterse
Diakenhuisweg 110
2033 AS HAARLEM
geb. 16-08-86
tel. 023 - 361771

Eveline Planting
Heemsteedsedreef 52
2102 KL HEEMSTEDE
geb. 25-01-87
tel. 023 - 283288

Arnout van der Pol
Haverland 1
1991 CN VELSERBROEK
geb. 08-10-85
tel. 023 - 385090

Susanne van der Raay
Vrijheidsweg 151
2033 CN HAARLEM
geb. 03-04-87
tel. 023 - 365399

Freek van den Roovaart
Prattenburg90
2036 SR HAARLEM
geb. 26-10-84
tel. 023 - 338269

Koene van den Roovaart
geb. 26-03-86

Joep Sliggers
v.Konijnenburgstraat 155
2035 XH HAARLEM
geb. 23-01-85
tel. 023 - 333077

Ramona Stui
Reyer Anslostraat 26
2025 TD HAARLEM
geb. 04-01-82

Roy van der Veen
La Reinelaan 80
1611 ZG BOVENKARSPEL
geb. 18-04-73
tel. 02285 - 12022

Mandy Vlaar
Stresemannlaan 203
2037 TG HAARLEM
geb. 30-04-87
tel. 023 - 366307

Johan de Bie
Noorder Stationsweg 13
2061 HG BLOEMENDAAL
geb. 02-08-80
tel. 023 - 275567

Rudi de Bie
geb. 06-11-82

Ciska Blom
Engelandlaan 305
2034 PP HAARLEM
geb. 07-07-86
tel. 023 - 357539

Joost Brilleman
Scharreveld 53
2036 BC HAARLEM
geb. ????
tel. 023 - 333404

Hessel Diekerhoff
Lorentzskade 196
2014 CE HAARLEM
geb. 05-01-82
tel. 023 - 245119

Ivo van Doorn
Hedastraat 14
2023 EW HAARLEM
geb. 14-09-82
tel. 023 - 264508

Gijs Ferwerda
Suzette Noiretstraat 34
2033 AV HAARLEM
geb. 12-08-86
tel. 023 - 353765

Jennifer Frey
Braillelaan 12
2037 XC HAARLEM
geb. 26-07-86
tel. 023 - 359905

Kenan Goker
Graan voor Visch 1780 2
2132 ZJ HOOFFDORP
geb. 26-09-81
tel. 02503 - 23693

vervolg nieuwe leden

Philippe van Ham
v. Konijnenburgstraat 26
2035 XN HAARLEM
geb. 31-05-78
tel. 023 - 353990

Daisy Imanse
Vijfhuizen 5
2037 GZ HAARLEM
geb. 26-12-85
tel. 023 - 332790

Jory Janmaat
Jo Sterckstraat 20
2036 AH HAARLEM
geb. 17-06-86
tel. 023 - 337509

Johra Kornegoor
Schoterweg 216
2021 HX HAARLEM
geb. 02-01-84
tel. 023 - 250688

Nicole Maartens
A.L.Dyserinckstraat 37
2032 RA HAARLEM
geb. 21-01-87
tel. 023 - 353615

Sven Nijssen
Rijksweg 295
1991 AA VELSERBROEK
geb. 26-07-85
tel. 023 - 378592

Bas Raateland
Baron v. Fridaghstraat 6
2064 LH SPAARNDAM
geb. 10-04-86
tel. 023 - 390895

Roel Ranzijn
Floraronde 82
1991 HL VELSERBROEK
geb. 02-05-84
tel. 023 - 372934

Ricardo Snoek
Bastiaansstraat 84
2033 RL HAARLEM
geb. 15-12-86
tel. 023 - 356235

Sharde Stevens
Ekemastraat 54
2035 VG HAARLEM
GEB. 2L-09-86
TEL. 023 - 3666283

Jorik Suk
Meerkoetstraat 10
2025 ZR HAARLEM
geb. 27-11-81
tel. 023 - 380265

Felix Uh1
Polanenstraat 7
1165 GX HALFWEG
geb. 13-08-81
tel. 02907 - 2292

Richard Veenhof
Oranjestraat 168
2013 VL HAARLEM
geb. 18-02-86
tel. 023 - 312762

Mike Veenhof
geb. 18-02-86

Flip Vernooy
de Ruyterplein 4
2014 AS HAARLEM
geb. 12-05-79
tel. 023 - 241841

Shirley de Vries
Sperwerstraat 34
2025 ZL HAARLEM
geb. 16-05-85
tel. 023 - 384056

Marvin Zandstra
Bagijnenkamp 6
1991 BP VELSERBROEK
geb. 05-09-85
tel. 023 - 379140

verhuisd:
Nick en Mandy Platel
Hofgeesterweg 21
1991 AC VELSERBROEK

verhuisd:
Mario Modder
Pijlkruid 25
1991 HC VELSERBROEK

TRAININGSKAMP 1991.

Maandag 14 oktober.

Reeds zeer vroeg, al om kwart over zeven, stonden de mensen die op trainingskamp zouden gaan bij de Planeet. Terwijl de meesten half slapend wat uit hun neus stonden te eten, laadden Fons, Orlando, Joop en Jan Bol de fietsen op een aanhanger en weldra vertrok een bonte tocht auto's met overal fietsen hangend richting Den Helder.

Hier aangekomen konden de benen nog wat gestrekt worden alvorens wij met de boot in de mist verdwenen. Voordat we op Texel aankwamen was het grootste gedeelte van de lunchpakketten verdwenen in de magen van de meeuwen, die al het overtollige direkt overboord zetten, zodat we menige keren het een en ander moesten ontwijken.

De fietstocht vanaf de boot naar recreatieboerderij "Nieuw Vredestein" werd ondernomen in vier groepjes van zo'n zes man, zodat de kans op valpartijen of andere ongelukjes zeer miniem zou zijn. Allemaal heel aangekomen bij onze recreatieboerderij moesten we lang, erg lang wachten voordat wij onze nachtverblijven inmochten. Later in de middag begaven wij ons naar het buitenverblijf waar een duurloop werd gehouden onder leiding van Orlando en een handbal annex worstelpartij onder leiding van onze handbalspecialiste Susanne.

Intussen was de hoofdtrainer Rinus van Beek gearriveerd op zijn fiets. Hij is de trotse bezitter van een antieke racefiets met nog echt eikenhouten banden en een plank achterop. Van Beek toverde direkt een aantal videobanden uit zijn goocheldoos en gaat hiermee zijn voorstelling geven totdat we konden aanvallen om te eten.

De afwasploeg zorgde ervoor dat alles weer schoon terugkwam op zijn plaats, terwijl de rest de kamer in kamer uitrende om van alles te verkennen.

Om negen uur kwam hier gedeeltelijk een einde aan toen iedereen naar zijn kamer moest.

Nog lange tijd kwam er nogal wat lawaai uit de verschillende kamers, maar dit mocht, want het was tenslotte de eerste avond en dan loopt het nog wel eens uit de hand.

Na middernacht was het muisstil in het gebouw en kon iedereen eventjes wat slapen.

Dinsdag: het verslag van groep 4.

5.50 uur: ik kom mijn bed uit en ja hoor, zie ik Lak in de badkamer. Ik was natuurlijk meteen wakker en weg.

6.00 uur: moest iedereen uit bed, maar natuurlijk konden Maaïke, Linda, Mariska M. en Justin niet uit hun bed komen, maar Fons liep ook nog met zijn oogjes op half vier door de gang om zich te wassen.

6.20 uur: kregen we een lekker klein ontbijtje bestaande uit een banaan en twee bruine boterhammetjes, toen was iedereen zo'n beetje wakker.

7.05 uur: op weg naar het zwembad in vier groepjes.

7.30 uur: gingen we trainen.

De training was:

200 hele slag,

200 benen,

200 armen.

200 hele slag,

4x 100 80% elke 1.45 min.

4x 100 90% elke 2.00 min.

200 techniek

400 m. 25 vlinder - 75 m. eigen slag,

400 m. 25 gup - 75 m. eigen slag,

2x 12 x 25 m. elke 30 - 5 eigen slag,

400 m. tempo afbouwen,

4 x 50 m. estafette vlinder, uitzwemmen + douchen en aankleden.

vervolg Trainingskamp.

9.45 uur: iedereen uit het zwembad en op de fiets in vier groepjes naar de verblijfplaats.

9.55 uur: echt goed ontbijten; bestaande uit: chocolademelk, melk of karnemelk en lekkere dikke plakjes ontbijtkoek of een langwerpig bolletje met kaas of andere worstsoorten. Er was genoeg voor iedereen, alleen Roald vond het niet genoeg en hij nam zijn maaltje crusly.

10.15 uur: moesten we echt op ons bed gaan uitrusten van de hele zware zwemtraining??????

11.30 uur: kregen we duurtraining, dat was erg zwaar. maar omdat wij de wat (iets) zwakkeren goed steunden, haalden we het allemaal (iedereen goed gelopen). Het hardlopen was ongeveer 5 tot 10 kilometer.

12.30 uur: douchen en omkleden om te eten.

13.00 uur: lunch bestaande uit: broodje ei en broodjes met kaas en vleeswaren. Dit was weer erg goed verzorgd net als vanmorgen. Mijn complimenten Joop en Eegje.

13.40 uur: rijden naar de gymzaal en ja hoor: Linda Lammers was haar fietssleuteltje weer kwijt.

14.00 uur: moesten we oefeningen doen. Roy deed het warmlopen. Warmlopen was wat anders, want hij begon meteen met felle sprintjes, dus je was na een kwartier uitgeteld. (Ik vond dat je het goed deed Roy).

15.00 uur: naar de verblijfplaats en de mensen die moesten leren konden leren (ik vond dit een goede vooruitgang) of huiswerk maken.

16.30 uur: een ploeg hardlopen en de anderen (meer dan de helft) gingen aerobiscen met Susan en Roy. Hardlopen was echt een fluitje van een cent. Aerobiscen was ook niet echt zwaar/

17.30 uur: douchen en omkleden.

18.00 uur: eten, dat wil zeggen andijviestamppot met

heerlijke zachte spekjes.

19.30 uur: gingen we video kijken. Dat was in de training opgenomen dus kregen we meteen uitleg van de heer Lak en de heer Verbeek (die kan eten zeg. poeh).

21.00 uur: de kleintjes lagen op bed, maar ja niemand sliep dus Rick en ik op kussenjacht en ja, we kwamen Roald tegen (slaan natuurlijk) maar ja hij kan er niet tegen en ging dus schreeuwen als een klein kind (is ie ook, maar ja).

21.10 uur: de pret is afgelopen. Fons schreeuwde in mijn kamer dat we de laatste waarschuwing kregen en het was meteen stil tot het 22.00 uur was. De groten gingen naar bed (iedereen meteen wakker) door het geschreeuw van Maikel, Justin en Roald. Maar ja,

's morgens konden ze niet uit bed komen de kleuters.

Hierbij eindig ik het verhaal van groep IV.

P.S.

Er werd en wordt heerlijk gekookt.

O ja trainers, heel erg bedankt alvast. Groetjes:

Hans, Roy, Justin, Maaïke, Pauline J. Jolanda en Sander.

woensdag 16 oktober.

Veel later dan gisterochtend werden we vandaag pas om half zeven gewekt. Meiden met kus-sens sloegen erop los, maar er kwam bijna geen reactie van de heren. omdat die hun oogjes nog niet open konden krijgen. Ploeg I. Andrea Lammers, Jacqueline Michel, Raymond van Tongeren, Joyce Aleven, Roald Kleist en Frank Joosten hadden vandaag de beurt om wat op papier te zetten en zaten het vrolijkst aan tafel, omdat zij nu konden toezien op de afwas-beurten van de andere ploegen. Om tien over zeven fietsten we weer naar het zwembad om daar om half acht te beginnen met de training.

vervolg nr. 2 Trainingskamp.

Eindelijk een trainingskamp waar het zwembad zich bevindt op zo'n zeven minuten fietsen en niet zoals gewoonlijk op een uur fietsafstand.

In het zwembad werden de kleineren onder handen genomen door Orlando en Van Beek had een zware training voor de groteren. De training werd weer afgesloten met een estafette van de rugslag. Daarna moesten we nog wat uitzwemmen, maar daar kwam niets van terecht, omdat het badpersoneel speciaal voor de Rapidoërs het golvenbad aanzette. Na vijf minuten golvenbad was de pret nog niet over, omdat nu de tachtig-meter glijbaan aanging. Iedereen speerde de trappen op en roetste zo snel mogelijk naar beneden en zo maar door.

Na het zwemmen hadden we een uurtje verplicht rust voordat we begonnen aan de looptraining. Dit was lastig, omdat het hard waaide. Zeg maar rustig dat het stormde, zodat je met de wind tegen niet vooruit kwam. Denk je dat je klaar bent met lopen voor vandaag, krijg je 's middags nog een looptraininkje in de zaal. In hoepels, over banken en over mensen springen, enzovoorts. Op de heenweg regende het nog niet zo hard, maar op de terugweg regende het pijpenstelen. Regenpak of niet, alles en dan ook alles was doorweekt. We hebben nu zoveel natte spullen, zodat je werkelijk overal natte kleren vindt

Voor het avondeten krijgen de jongeren van Orlando uitleg bij de video die gemaakt is van het zwemmen. Deze kinderen kunnen amper hun ogen openhouden en liggen vooral voor de video.

Het blijft regenen, zodat er niets anders overblijft dan binnen blijven en wat rondhangen.

's Avonds wordt er gezamenlijk gekeken naar een videofilm en daarna wordt er gekeet totdat de leiding boos wordt en dan is het opeens erg, erg stil (geschrokken jongens?).

donderdag 17 oktober.

Vanmorgen worden we om 6.30 uur door Orlando wakker gemaakt. De meesten vonden het nog te vroeg en bleven nog even liggen. Bij ons, Joyce, Karen, Maaïke, Jacqueline en ik (Mariska v.T. dus) ging meteen Raymond van het Groenewoud op met het nummer "meisjes". Daar werd iedereen dus wakker van.

Om 6.50 uur moesten we aan tafel om te ontbijten. Natuurlijk waren er weer mensen die te laat waren omdat ze nog zonodig even moesten douchen (had toch niet zoveel zin, want we moesten toch zwemmen). Toen iedereen zijn tas had gepakt gingen we maar het zwembad. Konden we lekker twee uurtjes dobberen.

Terwijl wij aan het zwemmen waren was Fons aan het filmen. Nadat we hard getraind hadden mochten we nog even van de glijbaan en in het golvenbad spelen. Nadat iedereen omgekleeft was en een mandarijntje had gekregen (die Karen mee had genomen) gingen we met z'n allen terug naar het huisje. Daar kregen we ontbijtkoek en wat te drinken.

Om 12.30 uur gingen we lunchen en zoals gewoonlijk ging er aardig wat brood en melk doorheen. Hierna mocht je nog even wat gezelligs doen als je maar weer om 13.30 uur op de fiets zat. Klaar voor de strijd tegen de wind in naar het veel te kleine gymzaaltje. Daar hebben we onze buik- en rugspieren gerekt. Op de terugweg zijn we even langs de Meermarkt, een soort supermarkt voor degenen die niet weten wat dit is, gereden om chips

vervolg nr. 3 Trainingskamp.

en dat soort lekkernij te kopen. Aangekomen in het huisje gingen de meesten een beetje zitten te niksen. Na een tijdje was het aardig druk geworden op de kamer van Justin, Roald, Frank, Roy, Mark en Maikel. Ze hadden namelijk goede muziek en stonden dus aardig gek te doen.

Het eten was vandaag lekker, tenminste dat vonden de meeste van ons. Zelfs Justin heeft z'n bordje met o.a. bloemkool leeg gegeten, terwijl we hem normaal moesten voeren. Toen we zagen dat iemand zijn bord niet leeg wilde eten gingen we "bi-ba boe-ba bord nou leeg" van kinderen voor kinderen zingen. De afwasploeg ging afwassen en de rest werd gemasseerd of ging uit zijn dak op de muziek.

Om een uur of half acht gingen we de film, die al op de T.V. geweest was kijken, namelijk Beverly Hills Cop II. Halverwege de film gingen wij, Joyce, Karen en ik, maar scrabbelen, want we vonden er niet te veel aan.

Rond een uur of tien werden we verzocht om naar je eigen kamer te gaan. Niet dus. Hans was vervelend, dus werd hij voor "Hansje Pansje Kevertje" uitgemaakt. Roy kon niet slapen, want er lagen allemaal restjes koek en pakjes kauwgom in zijn bed. Toen iedereen in bed lag werd er nog even gekletst enzo. Om 23.15 uur was alles stil en begon de nachtrust.

Dit was de vierde dag van een onwijs gaaf trainingskamp.

Vrijdag 18 oktober.

Karen was aan de beurt om voor deze dag een stukje te schrijven. Zij heeft echter de hele week onder de loep genomen. Hierna dus het verhaal van Karen.

Maandag 14 oktober.

Deze ochtend moesten we al om 7.30 uur bij het zwembad staan, zodat de fietsen konden worden opgebonden (op een karretje). Toen dat na ongeveer een half uurtje klaar was konden we ons lekker in een auto nestelen en richting Den Helder scheuren. Daar eenmaal aangekomen moesten we nog maar op twee dingen wachten: ten eerste was dat de boot en ten tweede Roy van Veen (alias Rioolrat), die er trouwens eerder was dan de boot.

De overtocht verliep zeer snel en gladjes. Vanaf de boot werd er gefietst naar de recreatiehoeve: Nieuw Vredestein. Dat was ongeveer drie kwartier fietsen.

Toen Eeg, Joop, Elles en ik daar aankwamen met de auto was er niemand en de deur was op slot. Aan de deur hing een briefje met daarop het adres waar de eigenaar op dat moment was, dus zijn Eeg en ik dat maar op gaan zoeken. Vrij snel gevonden en dat mens aangesproken. We waren drie uur te vroeg. In het contract stond dat we er pas om 14.00 uur in mochten, maar het was pas 11.00 uur, maar omdat er toch geen groep inzat, mochten we er alvast in.

De kamers werden verdeeld en daarna werden we ook nog eens onderverdeeld in vier groepen met aan het hoofd een "verantwoordelijke" persoon.

Deze personen waren: Frank, Susan, Mark en Roy.

Ze hebben hun werk perfect gedaan, bij deze mijn complimentje.

We werden in vijf slaapkamers onderverdeeld, waarvan er een later die week nog een giechel bijkreeg. Dat was de kamer van Maaïke Wiebenga, Jacqueline Michel, Joyce Aleven en Karen Doesburg Smits en de giechel die erbij kwam gaat reeds 15

vervolg nr. 4 Trainingskamp.

jaar door het leven met de naam Mariska van Tongeren. Zij moest namelijk van maandag tot en met woensdag naar de selectietrainingen van het nationale waterpolo-team meisjes onder de 16. Ze is ook door deze selectie heengekomen, dus bij deze: Maris, gefeliciteerd. Maar goed, even over de activiteiten van de maandag. Ze zijn eerst 'allemaal' naar de Koog gegaan om kaarten te kopen, maar daarna begon 'die Arbeit'. Er stond een hardlooptraining op het programma, die natuurlijk het eerst beeindigd werd door onze supersnelle Frank Zuco.

We hebben 's avonds lekker soep met hot dogs gegeten die klaar gemaakt werden door onze keukenwondertjes Eeg en Joop. Die nacht heerlijk geslapen in een veel te klein bed met een vreselijk zacht matras, maar mijn droom over dat ik prachtig lang haar had met daarin enorme krullen, werd al vrij vroeg (6.00 uur) onderbroken door een zachtzinnige Hans Joosten die zonder medelijden de T.L. aandrukte.

Op onze kamer ging dan onmiddellijk de radio snoeihard aan met zeer zeker geen langzame slijpmuziek.

Om 6.20 uur werd er ontbeten, nadat iedereen op de tast, met ogen op half elf, klagend over spierpijn zijn tafel had gevonden, waarop een levensgevaarlijk belegmiddel stond, genaamd: Hagelslag. Het zat los in een schaaltje met een lepeltje. Het eerste slachtoffer was ons aller Susanne de Jong. Het ging even helemaal fout en het gevolg was dat de tafel bedekt was met deze kleine chocovriendjes van ons.

Na het ontbijt maakten ze zich op voor een twee uur durende zwemtraining in het zwemparadijs wat ongeveer tien minuten fietsen verwijderd was van ons nest.

De training heeft geen doden veroorzaakt maar wel een gewonde Sander Joosten. Deze zwom vlinder met peddels en knalde op een gegeven moment met z'n handen tegen elkaar, waarbij de scherpe rand van een van de peddels een aardige lap vel van zijn rechter wijsvinger afsneed. Een alleraardigst badmeestertje gaf hem een water- en chloorbestendige pleister, zodat hij weer kon zwemmen.

Op de terugweg liep Joyce met me mee naar huis en dat hebben ze geweten ook. We zongen uit volle borst de meest ongewone liedjes en hielden dat de hele week vol. Toen we thuis kwamen dronken we wat en aten een beschuitje of zoiets. Daarna gingen ze weer hardlopen, maar deze keer onder leiding van de heer Van Beek. Deze schakelde Fons en mij in om politieagent-keerpuntpaaltje te spelen. Ze moesten om ons heen lopen en we moesten in de gaten houden of ze ook wel bleven lopen. Iedereen en alles was na afloop zeiknat en stonk verschrikkelijk.

Toen werd er geluncht en vervolgens werd er gerust. De een deed dat door een foto-romannetje te lezen en de ander fietste naar het dorp om daar de benodigde etenswaar in te slaan. Toen iedereen weer uitgerust en strontmisselijk was gingen we naar een heel lief, knus, klein maar oud gymzaaltje om daar hun conditie een beetje bij te spijkeren, voor zover dat nog bij te spijkeren was op dat moment. Toen ze weer terug kwamen moest er een uur gestudeerd worden door de mensen die buiten hun veelbelovende zwemcarriere toch nog ergens aan de bak willen komen om geld in het laatje te krijgen.

vervolg nr. 5 Trainingskamp.

Nadat men weer op en top intelligent was gingen ze aerobics of hardlopen (dit mochten ze zelf weten).

's Avonds rauwe andijviestampot gegeten en daarna video gekeken die Fons die ochtend had gemaakt op het trappetje van de superglijbaan.

Om 21.00 uur moesten de jongsten naar bed en om 22.00 uur de ouderen. Om 22.00 uur moest dus iedereen in zijn eigen kamer liggen en dan het liefst ook nog in zijn eigen bed, wat natuurlijk moeilijk te controleren was. Maar goed, je snapt wel dat het eerste (iedereen op zijn eigen kamer) niet altijd en bij iedereen het geval was. Deze 'sneeks' werden door twee luitjes van de jonge leiding (Frank + Roy) vast gepakt en met hun ongeveer blote kont over de ijskoude tegelvloer teruggetrokken naar hun eigen kamer. Vraag de details maar aan Justin.

De volgende ochtend werd iedereen met twee drukken op twee verschillende knoppen gewekt (een van het licht en een van de radio). Toen was het al weer 6.30 uur woensdag. Men at weer het vaste ontbijt: twee bruine boterhammen met zoet. Dit was op bevel van de heer Van Beek. Vervolgens weer naar het zwembad wat tegen het einde van de training iedereen zeer blij maakte door al zijn attracties bloot te stellen aan de Haarlemse menigte.

De glijbaan ging aan, het bubbelbad, het golfslagbad, de harde stroming en zo'n buis waar dan in de vorm van een treurwilg water uitkomt. Oftewel: alles deed het. Dat waren ook de momenten wanneer ik vreselijk baalde dat ik van mijn fiets was gekletterd.

Eenmaal thuis gekomen zat iedereen reeds aan de warme chocomel en koffie met daarbij een bakje yoghurt met suiker

en cornflakes. Daarna werd er gerust en video gekeken (dat is liggend video kijken) en natuurlijk buiten in stormkracht negen of tien straf getraind door de kleintjes in verband met hun fiets gedrag van die ochtend of van de mensen die 's nachts van een uitje houden.

Na de hardlooptraining heb ik heel wat vuil kijkende, zwetende en vermoeide smoeltjes gezien, maar de leuzen waar zo iemand dan onmiddellijk mee dood gegooid werden, deed de persoon schrikbarend goed, want meteen was er alweer een glimlach te onderscheiden van de naar beneden stromende zweet-druppeltjes op het gezicht. Deze leuzen zijn al oud en wereldwijd bekend, maar om het geheugen even op te frissen zal ik ze toch maar even opschrijven.

1. Jeuk is leuk.
2. Pijn is fijn.
3. Bloed moet.

Na de rust en lunch sprongen ze weer op de fiets op weg naar het knusse zaaltje door weer dat met de minuut slechter werd. Het regende echt ongehoord hard en Rick Moerkerk werd op een gegeven moment zelfs door de storm het erf van een Texelse boer opgegooit, waarna hij ook nog achter zijn fles Spa groen aan moest rennen die hij achteraf gezien beter niet open had kunnen maken. Hij zat helemaal onder !

Maar goed, tijdens de conditietraining gingen er twee luitjes door hun enkel (rechts). Eerst Hans, toen Roy over hem heen sprong met bokkiespringen en aan het eind Roy die gewoon richting "kleedkamer" liep. (God straft onmiddellijk, dat zie je maar weer). Toen deze zieltjes op mijn kamer zielig lagen te zijn, lag ik daar een beetje boel opgewonden te zijn, want

vervolg nr. 6 Trainingskamp.

ik zou samen met de heren Lak en Aleven en Joyce Mariska van de boot gaan halen in het ongehoorde noodweer. Vanaf die tijd was de rust in huize Vredestein voorgoed voorbij. Het begon zo rond van klok van 19.30 uur en het is daarna geen uur meer rustig geweest, behalve dan de 6 à 7 uur die we 's nachts buiten bewustzijn waren. Onze kamer heeft woensdagnacht dus heel weinig geslapen, omdat er heel wat bij te praten viel. Ik bedoel, we hadden elkaar toch zeker twee en een halve dag niet gezien. Ze hadden wel mazzel want de training van donderdag was niet echt zwaar. Er werd veel gestart en keerpuntjes geoefend en ook wat sprintjes.

O jeetje, even wat vergeten te vertellen. Woensdag hadden Fons en Orlando twee video-films gehuurd "The Witches en Beverly Hills Cops II. Woensdagavond hebben we The Witches gekeken, nadat ik voor fl. 4,- van een thuisblijver (Dennis) geen spoorzoeker had gemaakt. Het was best wel een leuke film, dus die avond hebben we ons niet verveeld. Maar goed, verder met de donderdag. Bij de heer Lak waren ze dus aan het starten en keerpunten aan het doen, terwijl de heer Van Beek met stopwatches stond te stoeien om er maar meer acceptabele tijden op te laten verschijnen, die hij er vervolgens vrij hard uitsmeet in de hoop dat de zwemmers niet al te teleurgesteld waren. Aan het einde gingen de attracties weer even aan.

Vlak na de training, toen Joyce en ik weer een prachtig live-boerenlandwegconcert hadden gegeven, gingen we even naar de W.C., maar de deur was dicht, dus vroeg Joyce: "Wie ziet erop?". Ze kreeg hierop geen antwoord, dus zei ik: "Kijk dan gewoon even onder de deur door".

Nadat ze mijn advies had opgevolgd, hield zij het ook nog geheim, maar op een andere manier kreeg ze hem toch aan het praten. Ze pakte de haarlakspuitbus van Elles die op dat moment op de wastafel stond en hield de bus met de opening onder de deur. Vervolgens drukte ze ongeveer 10 seconden op de 'knop' totdat er een smekend begon te schreeuwen dat ze op moest rotten omdat hij bijna stikte. Toen was het toch wel vrij snel duidelijk: Roy.

Vervolgens kreeg de zwemploeg een speech die op den duur steeds slaapverwekkender werd, maar ja, de hardlooptraining ging niet door vanwege het slechte weer, dus we moesten toch wat doen om de dooie tijd te verdrijven.

's Middags wel door weer en wind naar het zaaltje gefietst, het was echt vreselijk, zelfs het zeewater kwam over de duinen. Echt smerig zout en het deed nog pijn ook.

Die avond aten we bloemetjeskool, dat was echt heel lekker, maar er was er natuurlijk een die het niet lekker vond en die had pech, want Joyce en ik hadden die middag besloten dat we heel hard dat liedje van kinderen voor kinderen (Kom eet je biebaboebabord nou leeg) zouden gaan zingen als iemand dreigde te weigeren. Dus zetten Joyce en ik (ongehoord vals) dat supernummer in wat iedereen nog bleek te kennen uit zijn jong jeugdjaren en zo werd deze jongen heel boos en liep vervolgens jankend naar beneden.

Nadat er was afgewassen door ploeg III en alles was opgeruimd ging de video aan met daarin een band met daarop Beverly Hills Cops II. Die werd door velen bekeken, maar Joyce, Maris en ik hadden geen zin om op te letten, dus

vervolg nr. 7 Trainingskamp.

gingen we lekker scrabbelen (zonder Manon Thomas) en terwijl we dit deden gingen we voor de verandering even zingen. Toen lekker naar bed en heerlijk geslapen. Het werd vrij snel ochtend, het was alsof ze wisten dat onze ploeg schrijfbeurt had, want niets verliep zoals dat de rest van de week verliep. In plaats van de inmiddels saai wordende T.L. werden we door middel van een kussen gewekt. Dat was niet bevorderlijk voor de sociale stemming onderling, maar ach, het hield ze bezig. Na het ontbijt sprongen ze in plaats van op de fiets in de loopschoenen, want het weer was zo slecht dat er absoluut niet te fietsen was. Echt verschrikkelijk.

Tot grote verbazing van iedereen werd de training een half uur eerder beëindigd dan normaal, zodat ze nog effe mochten bubbelen en glijden. De terugweg was heel gezellig, want nu zongen we met z'n allen zeer vrolijk en uit volle borst totdat er zo'n bijdehand boerengassie voorbij kwam die een hele grote bek gaf. Maar ja, na dit incident zongen we weer vrolijk door. Iedereen was erg geschokt toen we thuis vernamen dat de hardlooptraining WEL doorging. Ze maakten zich gereed voor een koude natte tocht. Ik was niet alleen politie-agentkeerpuntpaaltje, want ik had twee medemetgezellinnen, Mariska v.T. en Suus; beiden konden niet hardlopen in verband met gezondheidsproblemen. Het was ijskoud op de plek waar wij moesten staan: geheel onbeschermde tegen de wind en regenen dat het deed; wat een ramp. We zijn er op een gegeven moment maar mee gestopt, want het was voor ons nog slechter dan voor de lopers. Roy ging voor de tweede keer door zijn enkel en dat was niet zo'n

fijn gevoel. Er was voor die middag eigenlijk een fietstocht gepland, maar dat was natuurlijk onverantwoordelijk. Toen zijn we maar ergens op het eiland gedropt en we moesten maar zien hoe we thuis kwamen. Wij zijn vanwege het slechte weer meteen naar huis gelopen, maar er waren er ook een zootje die naar Ecomare gingen. Zo'n zeehondenchreche daar in de buurt.

Ze moesten wel entree betalen, maar Roald kon makkelijk door als kind van elf, dus daar werd mooi misbruik van gemaakt. Onder de looptocht werd door elke ploeg iets verzonnen voor de 'bonte avond' die diezelfde avond nog plaats zou vinden. Het tochtje werd door de meeste ploegen beëindigd in een soort van zeiknatte staat. Iedereen was doorweekt, maar had wel grote verhalen. Zo was bij ploeg I (van Frank) Raymond gebeten door een zeehondje die heel lief leek te zijn, maar ja, schijn bedriegt.

Er stonden na de tocht de volgende verzinsels op het programma van die avond:
ploeg I: lied "met toneel",
ploeg 2: lied,
ploeg 3: navelzoenen (race),
ploeg 4: Hints,
Manon + Andrea: liedje van Grease,
"ploeg"kamer van Maaïke, Jacq, Mariska, Joyce en ik: lied.
(zie voor de teksten van deze hits het einde van dit verslag). Het was heel erg leuk, maar reeds om 21.00 uur afgelopen. Toen moesten we nog minstens 3 uur wakker blijven, want....., om 24.00 uur (alias 0.00 uur) zou onze op dat moment nog maar veertienjarige Mariska van Tongeren eindelijk vijftien worden. Om die drie uur te verdrijven gingen we onze kamer maar even verbouwen, terwijl ze boven de hele tent aan het verbouwen waren.

vervolg nr. 8 Trainingskamp.

Ik heb uit betrouwbare bronnen mogen vernemen dat ze boven aan het stoeien waren en dat er ook een paar zeiknat werden gegooid met afgasteiltjes vol water. Beneden werd natuurlijk weer over van alles en iedereen geroddeld. Zo waren deze drie uur zo voorbij.

Om 24.00 uur, 0.00 uur voor de liefhebber, mochten Joyce en ik haar als eerste feliciteren. Vrij snel kwam Paulien binnen met ruim twintig ballonnen, zoveel dat ze bijna door de ballonnen de cadeautjes niet meer kon zien. Iedereen kwam even langs, maar een uur daarna was er niemand meer bij zijn of haar bewustzijn. Behalve Frank, want hij en zijn kamergenoten waren van plan om om 2.00 uur een nachtelijke escapade te maken. Ondanks alle alarmklokken, wekkers en toeters die om 2.00 uur afgingen bij hun op de kamer draaiden ze zich nog een keer om en zaagden vrolijk verder tegen elkaar in.

's Morgens mochten we om half zeven opstaan, om zeven uur ontbijten en om half negen oprotten. Nadat alles was opgeruimd, ingepakt en schoon gemaakt sprong de zwemploeg, behalve Paulien v.d. Horst dan (deze had het namelijk voor elkaar gekregen dat haar snelbinder een paar keer om d'r tandwieltje was heengedraaid, was dit toeval?) op de fiets om met een zijwind, die over het algemeen een zetje in de rug gaf, naar de boot te fietsen. Fons, Joop, Elles, Eeg, Paulien, Laydy en ik moesten nog even wachten tot de eigenaar alles, maar dan ook werkelijk alles, had nageteld, rechtgezet en rechtgehangen en toen konden wij ook met de auto richting boot rijden. Daar eenmaal aangekomen konden we tot onze grote verbazing meteen doorrijden, want eigenlijk waren we een half uur te vroeg.

Er ging een extra boot, want er wilden op dat moment wel meer mensen van Texel af (zou het door het weer gekomen zijn?).

Omdat we een half uur eerder over waren, moesten we natuurlijk ook langer in Den Helder wachten totdat een zootje ouders ons uit elkaar kwamen halen. Tot die tijd heerlijk uitgewaaid op de dijk en keihard van alles gezongen, inclusief de liedjes van de bonte avond. Toen de auto's gearriveerd waren werden de fietsen ook weer op de kar gebonden en iedereen werd in een auto gezet, nadat we allemaal afscheid van elkaar hadden genomen voor toch wel zeker een uur, want iedereen moest nog naar het clubhuis om daar zijn of haar tas en fiets te halen.

Toen werd het echt serieus; we zouden elkaar nu toch zeker een dag niet zien. Na veel gedoe en gebedank stapte iedereen in de auto of op de fiets en ging plankgas naar huis. Ik wilde bij deze Fons, Eeg, Joop, Orlando en alle anderen die mee waren bedanken voor mijn te gek gave tijd tijdens het trainingskamp, wat voor mij natuurlijk geen echt "trainingskamp" was, waar toch zeker wel "EEN KAMP",

BEDANKT en hopelijk tot volgend jaar! Maar dan wel zonder gips om mijn arm.

Ik hoop dat ik de thuisblijvers een beetje duidelijk heb kunnen maken hoe leuk, gezellig en vermoeiend het wel niet was op Texel en dat ik ze heb overtuigd om de volgende keer toch maar mee te gaan.

Doeg,

groetjes Karen Doesburg Smits

vervolg nr. 9 Trainingskamp.

Hieronder volgen de liedjes van de bonte avond.

Refrein:

Hou maar op ik blijf erbij dat
zij met ons gaan slapen in een
grote zoi.
wat is er leuker dan een klei-
ne kooi, met zo'n enorme zoi.
We zingen door.....

Joyce krijgt kramp in d'r
hoofd van problemen, pijn in
d'r hart van een jongen, moe
van het licht, van de troep
van het bed en de katerij,
maar toch is ze altijd nog
even blij.

Refrein.

Maaïke, Maaïke is een echte
toffe meid, Maaïke, Maaïke had
hier ook een gave tijd.
Maaïke, Maaïke sloot een wed-
denschap af, Maaïke, Maaïke
groef hiermee haar eigen graf.

Refrein.

Jacque is lielielielieve
griet, ze roddelt graag, je
gelooft het haast niet,
soms heeft ze kramp,
dat krijg je op kamp,
maar toch echt wel een keihar-
de griet.

Refrein.

Het zal je maar gebeuren,
Karen bloot in bed,
en dan ook Mariska,
met d'r gekke pet.

Refrein.

Onbekend van welke groep bo-
venstaande tekst is.
Ditzelfde geldt voor onder-
staande tekst.

Fransie, Fransie is gevallen
op zijn toverballen,
oh wat deed dat zeer, rood
groen, blauw geel,
toen kwam Susan de eerste
hulp, die greep hem in z'n
gulp, oh wat deed dat zeer,
wat deed dat zeer.

We zitten op onze kamer, we
hebben onze pyama aan,
de kussens in ons hand, waar
we Justin mee slaan.

Refrein.

Susan loopt te blerren, groep
twee heeft corvee.
Ze kan de bek niet houden,
fietsen twee aan twee.

Er is een roddelkamer, met
vijf wijven erin,
de lopen te ouwehoeren,
over elk intiem ding.

Refrein.

Joop en Eeg
staan voor ons klaar
met het eten,
dus vreten we maar..

Er waren kleine zeehondjes
oh wat een scheet
maar niet die ene
die Raymond beet.

Refrein

Linda lag bij Roy in bed
dat was dikke pret.
Roy was in zijn sas,
Linda dacht dat het voor het
"echie" was.

Refrein.

GEWIJZIGDE WATERPOLO SPELREGELS

Tijdens de wereldkampioenschappen in Perth (Australië) zijn er een aantal waterpolo spelregels gewijzigd.
De K.N.Z.B. heeft hiervan nu een vertaling uitgebracht.
Hieronder de betrokken passages met enige uitleg, zoals ze voor het seizoen 1991 - 1992 van kracht zullen zijn :

- De dames gaan in het vervolg weer met een kleinere bal spelen ; deze heeft dan een omtrek tussen de 65 en 67 cm, i.p.v. de herenbal, welke een omtrek heeft tussen de 68 en 71 cm.
- De straf tijd is verkort van 35 seconden naar 20 seconden ; een uitgestuurde speler mag na dus 20 seconden weer aan het spel deelnemen op een teken van de secretaris, of eerder wanneer er een doelpunt is gescoord, of wanneer de verdedigende ploeg opnieuw balbezit krijgt (dan wel wachten op het 'terugkomgebaar' van de scheidsrechter).
- Na afloop van de 20 seconden straf tijd kan de uitgestuurde speler zelf in het speelveld terugkomen of een ander van zijn ploeg ; de uitgestuurde speler kan dus tijdens het uitzitten van zijn straf vervangen worden door een ploeggenoot.
- Als een uitgestuurde speler verkeerd inkomt en het aanvallende team heeft de kans om op het doel te schieten, dan zal de scheidsrechter eerst afwachten of er gescoord wordt. Zo niet, dan wordt er alsnog een strafworp toegekend ; (altijd een persoonlijke fout)
- De PZU (persoonlijke fout zonder uitsluiting, ofwel omkeerfout) is vervallen : voor een overtreding tijdens 'dood spel' geldt nu ook voor een speler van de ploeg die wel in balbezit is, dat dit gewoon bestraft wordt met een uitsluiting van 20 sec.

Een hoekworp (corner) mogen de aanvallende spelers zich niet in het 2-metergebied bevinden ;
dit geldt dus niet meer voor de verdedigers, die wel binnen de eigen 2-meter mogen liggen c.q. zwemmen.

Er is een aanvulling aangebracht op de vorig jaar nieuw ingevoerde regel dat, indien de bal zich op het moment van afloop van de 35 seconden of op de het einde van een speelperiode in de vlucht bevindt en hij zou dat de doellijn passeren (tussen de palen uiteraard) dan geldt het doelpunt alsnog.

Toegevoegd is nu :

- dat er ook een doelpunt wordt toegekend als de bal voor de doellijn op het water komt en door zijn snelheid alsnog in het doel drijft ; de scheidsrechter zal daar dus even op moeten wachten.
- dat er een strafworp wordt toegekend als er, om een doelpunt te voorkomen : het doel omlaag wordt getrokken, of de bal met 2 handen wordt gestopt door een speler (uitgezonderd de keeper natuurlijk), zelfs als deze speler buiten de 4-meter ligt.

Een protest, ingediend tegen het door de scheidsrechter te laat gegeven van een terugkomgebaar aan een voor 20 sec uitgestuurde speler, wordt niet in behandeling genomen.

De scheidsrechter(s) hebben het recht om officials en toeschouwers uit het bad te verwijderen, als hun gedrag daartoe aanleiding geeft.

Namens de polowerkgroep,
Marius Bakker

P.S.

Nogmaals wil ik wijzen op de mogelijkheid om vragen over waterpolo spelregels aan ondergetekende toe te sturen, die ze dan snel persoonlijk zal proberen te beantwoorden en eventueel via het clubblad vraag en antwoord kan publiceren.

BRON: "DE WATERDROPPELS"
(VAN DWT)

UITSLAGEN LANGEBAAN ZWEMMEN.

MADESTEIN dd. 18-08-91.

800 m. vrije slag j.o.12 jaar
Raymond v.Tongeren 12.16.8 7
Sander Joosten 12.40.3

3000 m. vrije slag dames
Zandra Overdijk 45.23.2
Mariska v.Tongeren 47.46.5
Karen Doesburg Sm. 48.07.9
Marscha Smid 52.33.5

3000 m. vrije slag heren
Mark Joosten 39.24.1
Dennis Rijnbeek 39.29.4
Frank Joosten 41.23.7

3000 m. schoolslag dames
Joyce Aleven 5 51.19.4
Renate Haack 53.04.3

3000 m. schoolslag heren
Ron Phaff 10 49.14.0
Rob Bruins 49.14.5
Frank Joosten 56.58.7

OOSTERHOUT dd. 25-08-91.

800 m. vrije slag j.o.12 jaar
Raymond v.Tongeren 12.33.4 3

3000 m. vrije slag dames
Mariska v. Tongeren 45.48.2

3000 m. vrije slag heren
Dennis Rijnbeek 40.32.9
Frank Joosten 43.18.4

3000 m. schoolslag heren
Frank Joosten 55.49.9

VIANEN dd. 07-09-91.

500 m. vrije slag j.o. 12 jaar
Raymond v.Tongeren 7.52.6
Sander Joosten 8.10.3

3000 m. vrije slag dames
Mariska v.Tongeren 46.53.6

3000 m. vrije slag heren
Dennis Rijnbeek 40.01.9
Mark Joosten 41.15.6
Frank Joosten 44.11.1

3000 m. schoolslag dames
Renate Haack 52.29.6
Joyce Aleven 52.30.9

vervolg Vianen.

3000 m. schoolslag heren
Frank Joosten 57.20.0

ROERMOND dd. 08-09-91.

800 m. vrije slag j.o.12 j.
Raymond v.Tongeren 12.50.1
Sander Joosten 13.04.3

2000 m. vrije slag dames
Mariska v.Tongeren 28.49.3

2000 m. vrije slag heren
Mark Joosten 25.29.9
Frank Joosten 27.15.9

2000 m. schoolslag dames
Renate Haack 33.03.5
Joyce Aleven 33.06.0

2000 m. schoolslag heren
Rob Bruins 32.20.3
Frank Joosten 35.25.0

PUNTENKLASSEMENT 1991 VRIJE SLAG DAMES

aantal kilometers: 20

Achtereenvolgens: plaats.(plaats 1990), naam, punten (aantal km. - punten km)

1 (1)	Gea Veldhuizen	6000.00	(25-300.00)
2 (5)	Edith van Dijk	5963.10	(29-298.16)
3 (3)	Wendy Kater	5959.25	(26-297.96)
4 (-)	Carla Geurts	5879.80	(22-293.99)
5 (-)	Sigrid Pels	5812.60	(26-290.63)
6 (13)	Mariska Lensen	5618.10	(29-280.91)
7 (7)	Claudia Bolje	5511.57	(21-275.58)
8 (9)	Sandra v. Dongen	5218.10	(23-260.91)
9 (-)	Melanie Kuiper	5164.00	(25-258.20)
10 (16)	Marjolein Blokpoel	5130.80	(31-256.54)
27 (26)	Mariska v. Tongeren	3588.00	(28-179.40)
41 (-)	Karen Doesburg Smits	2067.00	(13-159.05)
48 (41)	Zandra Overdijk	1848.00	(9-205.33)
99 (42)	Marscha Smid	454.90	(8- 56.86)

VRIJE SLAG HEREN

1 (1)	Hans van Goor	6000.00	(21-300.00)
2 (2)	Martijn van Heusen	5895.40	(31-294.77)
3 (3)	Almar v.d. Meer	5883.67	(27-294.18)
4 (5)	Arno v.d. Berghe	5839.90	(28-292.00)
5 (6)	Joost Kuylaars	5810.70	(24-290.54)
6 (9)	Marco Blokpoel	5774.80	(31-288.74)
7 (7)	Remco Folkertsma	5666.60	(28-283.33)
8 (8)	Joop Lam	5585.07	(29-279.25)
9 (12)	Robin Sprinkhuizen	5304.15	(21-265.21)
10 (21)	Marc Dijkstra	5275.60	(26-263.78)
14 (91)	Dennis Rijnbeek	4804.80	(23-240.24)
19 (26)	Mark Joosten	4577.27	(23-228.86)
28 (31)	Frank Joosten	3751.80	(31-187.59)
69 (95)	Hans Joosten	1298.90	(8-162.36)

SCHOOLSLAG DAMES

1 (2)	Ria Willemse	6000.00	(30-300.00)
2 (4)	Ilse Schramm	5994.50	(28-299.73)
3 (7)	Hanneke Koopmans	5987.70	(24-299.39)
4 (3)	Karin Stein	5963.80	(27-298.19)
5 (5)	Wendy Kater	5938.74	(25-296.94)
6 (12)	Joyce Aleven	5858.10	(30-292.19)
7 (16)	Renate Haack	5724.07	(21-286.20)
8 (10)	Anouk Borgt	5693.04	(26-284.65)
9 (6)	Nanda Zieltjens	5535.05	(21-276.75)
10 (8)	Evelien Ellen	4836.40	(22-241.82)

SCHOOLSLAG HEREN

1 (2)	Guus Razoux Schultz	5996.30	(28-299.82)
2 (3)	Lesley Voorn	5936.40	(24-296.82)
3 (22)	Martijn v.d. Maagdenberg	5845.84	(23-292.29)
4 (9)	Coen de Ridder	5556.00	(26-277.80)
5 (8)	Dieter Hoofman	5549.20	(27-277.46)
6 (58)	Jeroen Hauwert	5230.15	(26-261.51)
7 (12)	Auk de Maat	5110.60	(28-255.53)
8 (10)	Rob Bruins	4838.15	(23-241.91)
9 (-)	Antoine v. Weerde	4781.90	(16-298.97)
10 (7)	Joan Verstegen	4766.70	(19-250.88)

vervolg PUNTENKLASSEMENT

SCHOOLSLAG HEREN

24 (-) Ron Phaff	2913.20	(12-242.77)
32 (-) Frank Joosten	2178.67	(22-108.93)
50 (-) Dennis Rijnbeek	946.80	(5-189.36)

10 KM. KLASSEMENT 1991 VRIJE SLAG DAMES

1 Gea Veldhuizen	2.06.20.3
2 Edith van Dijk	2.06.46.4
3 Wendy Kater	2.06.59.8
4 Minouche Smit	2.09.01.4
5 Sigrid Pels	2.09.20.4
6 Petra Spaans	2.09.39.6
7 Carla Geurts	2.09.53.5
8 Mariska Lensen	2.10.48.4
9 Radna Mulder	2.11.16.9
10 Claudia Bolje	2.11.44.4
30 Mariska v. Tongeren	2.26.32.7

10 K. KLASSEMENT 1991 VRIJE SLAG HEREN

1 Hans van Goor	1.55.28.8
2 Martijn van Heusden	1.57.43.9
3 Marco Blokpoel	1.58.17.4
4 Joost Kuylaars	1.58.27.6
5 Arno v.d. Berghe	1.58.30.3
6 Almar v.d. Meer	1.58.57.3
7 Erik van Dartel	1.59.11.6
8 Remco Folkertsma	1.59.34.1
9 Joop Lam	2.00.14.6
10 Jan Willem v.d. Hoek	2.00.48.2
13 Dennis Rijnbeek	2.06.40.5
26 Mark Joosten	2.10.57.0
35 Frank Joosten	2.15.21.2

10 KM. KLASSEMENT 1991 SCHOOLSLAG DAMES

1 Ria Willemse	2.43.09.0
2 Ilse Schramm	2.43.16.0
3 Hanneke Koopmans	2.43.57.8
4 Anouk Borgt	2.47.09.1
5 Karin Stein	2.47.15.0
6 Joyce Aleven	2.47.21.3
7 Wendy Kater	2.47.48.9
8 Audri de Booy	2.48.57.2
9 Renate Haack	2.51.12.0
10 Nanda Zieltjens	2.51.21.8

10 KM. KLASSEMENT 1991 SCHOOLSLAG HEREN

1 Guus Razoux Schultz	2.28.09.6
2 Lesley Voorn	2.31.51.6
3 Hans Jansen	2.32.09.8
4 Dieter Hoofman	2.32.34.3
5 Martijn v.d. Maagdenberg	2.33.09.7
6 Antoine v. Weerde	2.33.26.7
7 Coen de Ridder	2.34.52.7
8 Geert Donkers	2.35.58.1
9 Auk de Maat	2.36.58.7
10 Jeroen Hauwert	2.37.14.3
11 Rob Bruins	2.37.53.9
12 Ron Phaff	2.38.04.6
30 Frank Joosten	2.59.29.7

UITSLAGEN ZWEMMEN.

Michael van Rijn:

Monaco:

50 m. school		29.97
A finale	4e	29.76
50 m. vrij		26.11
200 m. school		2.25.50
A finale	8e	2.26.17
100 m. school		1.04.51
A finale	4e	1.04.28

Athene:

200 m. school	1e	2.25.11
A finale	3e	2.22.80
50 m. school	3e	29.93
100 m. school	4e	1.07.33
A finale	1e	1.04.56

Edinburgh:

50 m. vrij	13e	24.91
B finale	3e	24.95
100 m. school	4e	1.04.45
A finale	4e	1.03.33
200 m. school	9e	2.27.07
B finale	1e	2.19.06

Sheffield:

100 m. school	2e	1.02.36
A finale	4e	1.02.37
50 m. school	3e	29.30
A finale	2e	28.73
200 m. school	4e	2.18.67
A finale	3e	2.16.67

Athene:

100 m. school		1.03.46
B finale	8e	1.04.11
200 m. school		2.20.38

LIMIETWEDSTRIJDEN dd. 08-09-91 in de Planeet.

100 m. vrije slag dames

Sandy Schenk	I	1.06.7
Pauline v.d.Horst		1.15.5 PR
Wendy Aleven		1.21.0
Pauline Joosten		1.21.0
Jacqueline Michel		1.22.3
Elles Wiessner		1.30.6
Saskia Fokkema		1.54.7
Manon Portegies		1.58.6 PR

100 m. vrije slag heren

Dick Verburg	I	58.9
Rick Boer		1.02.7
Justin Bol		1.03.7
Roald Kleist		1.03.7
Maikel Kortekaas		1.08.6 PR

vervolg Planeet

200 m. vrije slag dames

Mariska Michel	I	2.28.3
Suzan Doesburg Smits		2.46.0
Maike Wiebenga		2.47.3
Jolaanda v.d. Bree		3.17.8
Andrea Lammers		3.36.9

200 m. vrije slag heren

Hans Joosten	III	2.24.6 PR
--------------	-----	-----------

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

Robin Bol	II	1.23.9
Max Remkes		2.10.0 PR

50 m. rugslag j.m.o. 10 j.

Robin Bol	I	46.7
Max Remkes		58.9 PR

100 m. rugslag dames

Journalda Lak	I	1.11.8
Linda Lammers	II	1.16.1
Suzan Doesburg Smits		1.27.6
Wendy Aleven		1.28.1
Pauline Joosten		1.34.9 PR
Elles Wiessner		1.46.9
Anika Hoogenstraaten		1.51.8 dis
Sarah Hoogenstraaten		1.57.9
Manon Portegies		1.59.3 dis

100 m. rugslag heren

Remco Edam		1.13.8
Ricky Moerkkerk		1.38.2

200 m. rugslag dames

Journalda Lak	I	2.35.6
Linda Lammers	II	2.44.2 PR

200 m. rugslag heren

Dick Verburg	I	2.32.5
Justin Bol	II	2.46.0

100 m. schoolslag j.o. 10 j.

Robin Bol	II	1.47.2
Max Remkes		1.59.3 PR

100 m. schoolslag dames

Sheila Duister	I	1.37.6
Anika Hoogenstraaten		1.47.9
Sarah Hoogenstraaten		1.57.0

100 m. schoolslag heren

Michael v. Rijn	I	1.06.8
-----------------	---	--------

200 m. schoolslag dames

Saskia Fokkema	III	3.54.9 PR
----------------	-----	-----------

vervolg uitslagen Planeet.

200 m. schoolslag heren

Michael van Rijn I 2.27.0
Maikel Kortekaas 3 3.09.8

100 m. vlinderslag dames

Sandy Schenk I 1.17.6
Maaïke Wiebenga 1.39.7 PR
Jolanda v.d. Bree 1.57.1
Andrea Lammers 2.10.6 PR

100 m. vlinderslag heren

Remco Edam I 1.07.5
Dick Verburg II 1.08.9
Roald Kleist 1.11.6

200 m. wisselslag dames

Mariska Michel II 2.51.9
Pauline v.d. Horst 3.14.1
Jacqueline Michel 3.23.9 dis

200 m. wisselslag heren

Hans Joosten 2.39.7 dis

4 x 100 m. wissel est. dames

Mariska Michel 1.20.6
Maaïke Wiebenga
Linda Lammers
Pauline v.d. Horst 5.29.2 dis

4 x 100 m. wissel est. heren

Dick Verburg 1.07.8 PR
Michael van Rijn
Roald Kleist
Remco Edam I 4.26.1

Justin Bol 1.19.8
Maikel Kortekaas
Hans Joosten
Rick Boer 5.04.9

1e SPEEDO dd. 29-09-91 in
Z.O. BEEMSTER.

100 m. vrije slag j. 1981

Robin Bol 1.24.2

400 m. vrije slag m. 1980

Jolanda v.d. Bree 6.48.8 PR

100 m. rugslag j. 1982

Stefan Haack 1.45.3 PR

100 m. schoolslag m. 1980

Jolanda v.d. Bree 1.39.7 PR
Anika Hoogenstraaten 1.50.0
Sarah Hoogenstraaten 2.02.8

100 m. vlinderslag j. 1981

Robin Bol 1.55.3 dis

LIMIETWEDSTRIJDEN dd. 29-09-91
in AMSTERDAM.

200 m. vrije slag dames

Journalda Lak III 2.21.9
Susanne de Jong 2.23.9
Karen Doesburg Smits 2.30.9
Mariska v. Tongeren 2.36.4
Suzan Doesburg Smits 2.48.1
Jacqueline Michel 3.06.7 PR
Elles Wiessner 3.17.8 PR

50 m. rugslag dames

Journalda Lak I 33.2
Karen Doesburg Smits 37.3 PR
Maaïke Wiebenga 38.3 PR
Joyce Aleven 41.7
Mariska v. Tongeren 39.5
Jacqueline Michel 45.1 PR
Elles Wiessner 48.9

100 m. rugslag heren

Justin Bol 1.14.3 PR
Hans Joosten 1.15.3 PR
Roald Kleist 1.16.0 PR
Maikel Kortekaas 1.20.1 PR
Raymond v. Tongeren 1.29.3 PR
Sander Joosten 1.30.6
Ricky Moerkkerk 1.42.5

100 m. schoolslag dames

Susanne de Jong I 1.22.5
Renate Haack II 1.22.7
Joyce Aleven III 1.25.6
Suzan Doesburg Smits 1.34.9
Mariska Michel 1.36.7

200 m. schoolslag heren

Ron Phaff II 2.41.6
Hans Joosten 3.03.1 PR
Maikel Kortekaas 3.05.4 PR
Sander Joosten 3.27.7 PR
Raymond v. Tongeren 3.38.7 PR

50 m. vlinderslag heren

Justin Bol 34.3 PR
Hans Joosten 34.6 PR
Maikel Kortekaas 34.8 PR
Raymond v. Tongeren 40.6 PR
Sander Joosten 42.5 PR
Ricky Moerkkerk 50.2 PR

4 x 100 m. vrije slag est. da-
mes

Renate Haack II
Mariska Michel
Mariska v. Tongeren
Karen Doesburg Smits 4.33.1

vervolg uitslagen Amsterdam.

4 x 100 m. vrije slag est. dames

Journalda Lak
Suzan Doesburg Smits
Joyce Aleven III
Susanne de Jong 4.44.3

400 m. wisselslag dames

Renate Haack II 5.48.2
Mariska Michel 6.33.1 PR
Maaïke Wiebenga 6.35.6 dis

4 x 100 m. wissel est. heren

Justin Bol
Maikel Kortekaas
Roald Kleist
Hans Joosten dis 5.16.0

1e B COMPETITIE dd. 06-10-91
in AMSTERDAM.

50 m. vrije slag dames

Manon Masseurs CR 27.1 I
Journalda Lak II 27.4
Karen Guldemon 27.7
Susanne de Jong 30.0
Patricia v. Leeuwen 30.2
Sandy Schenk 30.8
Janita Rookhuiszen 31.1
Suzan Doesburg Smits 33.3
Sheila Duister 35.2

100 m. vrije slag j.o. 10 jaar

Robin Bol III 1.28.5
Stefan Haack 1.37.3

100 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek I 53.0 PR
Michael van Rijn 55.3
Arjan Bellaart 56.4
Remco Edam 58.6
Mark Joosten 59.1
Rob Bruins 59.9
Martin Straathof 1.00.6
Rick Boer 1.01.8 PR
Iwan Hofstee 1.02.0
Frank Joosten 1.06.5

200 m. vrije slag m. 77 e.1.

Renate Haack II 2.23.2
Mariska Michel III 2.31.4
Linda Lammers 2.37.0
Maaïke Wiebenga 2.40.2 PR
Joyce Aleven 2.40.3
Saskia Fokkema 3.44.9 PR

100 m. vrije slag m. 79 e.1.

Jacqueline Michel 1.21.1 PR
Jolanda v.d. Bree 1.24.6 PR
Andrea Lammers 1.40.4
Manon Portegies 2.01.5

200 m. vrije slag j. 79 e.1.

Raymond v. Tongeren 12.39.6 PR
Patrick Koel 3.00.2 PR
Ricky Moerkkerk 3.01.3 PR

400 m. vrije slag j. 75 e.1.

Hans Joosten 4.55.5 PR
Justin Bol 4.58.0
Maikel Kortekaas 5.15.2 PR

100 m. rugslag j. 77 e.1.

Sander Joosten dis 1.26.7
Raymond v. Tongeren 1.26.8 PR
Ricky Moerkkerk 1.41.4
Frans v.d. Vegt 1.55.2 PR

200 m. rugslag m. 75 e.1.

Karen Guldemon dis 2.32.1
Renate Haack II 2.46.1
Mariska v. Tongeren 2.56.7 PR

200 m. rugslag heren

Roy v. Veen I CR 2.14.1
Dennis Rijnbeek 2.18.2 PR
Arjan Bellaart 2.21.7 PR
Mark Joosten 2.26.3
Michael v. Rijn 2.27.6
Frank Joosten 2.31.4 PR
Iwan Hofstee 2.37.9 PR
Remco Edam 2.38.0
Rob Bruins 2.45.9 PR

100 m. schoolslag j.o. 10 jaar

Robin Bol II 1.44.9 PR
Stefan Haack 1.53.9

100 m. schoolslag j. 79 e.1.

Patrick Koel 1.43.1 PR
Sander Joosten 1.43.4
Ricky Moerkkerk 1.52.3
Frans v.d. Vegt 1.52.6 PR

200 m. schoolslag dames

Manon Masseurs I 2.46.5 PR
Susanne de Jong 2.52.1 PR
Patricia v. Leeuwen 2.54.7
Journalda Lak 3.04.6
Sandy Schenk 3.12.2 PR
Janita Rookhuiszen 3.13.9
Sheila Duister 3.23.0
Suzan Doesburg Smits 3.23.6

vervolg B competitie.

200 m. schoolslag j. 73 e.1.

Roy van Veen	2.35.7	PR
Dick Verburg	2.46.4	
Remco v. Meegen	2.54.7	PR
Roald Kleist	3.12.2	

100 m. schoolslag j. 75 e.1.

Maikel Kortekaas	1.26.2	PR
Hans Joosten	1.27.4	PR
Rick Boer	1.28.8	
Justin Bol	1.34.6	PR

100 m. vlinderslag m. 77 e.1.

Linda Lammers III	1.19.2	
Joyce Aleven	1.26.3	
Mariska Michel	1.28.7	
Maaïke Wiebenga	1.38.6	PR
Saskia Fokkema dis	2.10.0	

100 m. vlinderslag m. 75 e.1.

Karen Guldemon I	1.08.3	CR
Mariska v. Tongeren	1.18.5	

100 m. vlinderslag j. 73 e.1.

Roy van Veen I	1.01.6	
Dick Verburg	1.09.4	
Roald Kleist	1.10.5	
Remco v. Meegen	1.16.7	PR

200 m. wisselslag m. 79 e.1.

Jacqueline Michel	3.17.5	PR
Jolanda v.d. Bree	3.23.4	PR
Andrea Lammers	3.48.5	PR

200 m. wisselslag j. 77 e.1.

Sander Joosten dis	3.03.4	
Raymond v. Tongeren	3.05.1	PR
Patrick Koel	3.28.2	PR

4 x 100 m. wissel m. 75 e.1.

Linda Lammers		
Renate Haack		
Karen Guldemon		
Mariska Michel I	4.58.9	

4 x 100 m. vrij j. 75 e.1.

Justin Bol		
Maikel Kortekaas		
Hans Joosten		
Rick Boer II	4.25.0	

UITSLAGEN AKEN dd. 11/13-10-91.

Karen Guldemon:

50 m. vlinder	PR	30.8	9e
400 m. vrij		4.32.6	7e
100 m. vrij	NK	0.59.5	6e
Finale		1.01.2	6e
100 m. rug		1.10.6	13e
200 m. vrij		2.12.2	10e

Manon Masseurs:

50 m. vrij	CR	0.27.0	2e
Finale	NK	0.26.8	2e
400 m. vrij	CR	4.21.9	2e
100 m. vrij	CR	0.58.1	6e
Finale	NK	0.58.3	3e
100 m. vlinder	PR	1.08.5	10e
200 m. vrij	CR	2.07.5	1e
Finale	NK	2.05.9	2e

Patricia van Leeuwen:

50 m. school		0.37.0	12e
100 m. school		1.19.7	15e
200 m. school		2.53.4	13e

Susanne de Jong:

200 m. wissel		2.32.0	17e
50 m. rug		0.32.9	9e
50m. school	PR	0.37.4	13e
100 m. school	PR	1.20.4	16e
100 m. rug		1.11.7	16e

Dennis Rijnbeek:

50 m. vlinder	CR	0.26.7	6e
Finale	CR	0.26.5	4e
400 m. vrij		4.12.9	2e
100 m. vrij		0.53.9	6e
Finale		0.54.2	5e
200 m. vrij		1.56.5	1e
Finale	B - NK	1.56.3	3e

Roy v.d. Veen:

200 m. vlinder	NK	2.15.0	3e
200 m. rug	NK	2.11.0	5e
100 m. vlinder		1.00.4	3e
Finale		1.00.5	4e
200 m. vrij		1.58.7	4e
Finale	PR	1.58.5	4e

4 x 100 m. vrije slag dames

Karen Guldemon		
Susanne de Jong		
Patricia van Leeuwen		
Manon Masseurs	CR	4.03.9 NK

4 x 100 m. wissel dames

Susanne de Jong		
Patricia van Leeuwen		
Karen Guldemon		
Manon Masseurs	CR	4.36.2 NK

MAG IK EVEN VOORSTELLEN ?

Naam: Ulco Wiersma
leeftijd: 41 jaar
getrouwd: ja, al bijna 19 jaar
kinderen: nee, wel twee katten
en goudvissen in de vijver
woonplaats: Vinkeveen
hobby's: sport in het algemeen, vooral vissen
fan van voetbalclub: Feyenoord
beste film: The Great Escape
beste boek: Ludlum boeken
muziek: blues, de oude blues
wat doet hij bij Rapido: trainen van heren 1 en 2

Ulco is van oorsprong Amersfoorter. Zijn familie poloode en zwom, dus het was logisch dat hij dat ook ging doen. De eerste club was Neptunus Amersfoort. Vanaf de pupillen tot hij in dienst ging heeft Ulco in zijn club doorgebracht. Toen hij nog een aspirantje was bleek dat hij wel aardig kon keepen.

In het hok dus. Toen moest hij een keer invallen voor Fijke de Vries (nationale keeper toentertijd) in een streekderby tegen AZPC en dat deed Ulco wel heel opvallend.

Hierdoor werd hij uitgenodigd bij de Nationale Jeugdselectie als keeper. Maar ja, zijn club had geen keeper nodig, dus speelde hij. Dat vond de bond niet leuk; hij moest van club veranderen (naar AZPC) wat Ulco niet deed. Achteraf heeft hij daar wel een beetje spijt van. Eigenlijk weet hij nu nog niet hoe ver hij had kunnen komen. Maar ja, Neptunus - AZPC is net zoiets als Rapido - HPC nu, daarom ging hij niet naar AZPC.

In dienst heeft Ulco ook gepolod met Rob Heemskerk, Rob Tellingner en nog een paar van dat soort en hebben een toernooi niet gewonnen in Italië. In 1972 werd er naar CIOS gegaan, zo kwam onze trainer in Haarlem terecht. Het was toch wel lastig reizen naar Amersfoort, dus ging hij naar DWR.

Daar gaf hij training voor een jaar en heeft zelf twee à drie jaar gespeeld. Tja, en toen was het een beetje gebeurd met de poloërij.

Ulco kreeg een baan bij Schiphol als sportinstructeur, wat hij nog steeds doet.

De jaren van intensief trainen in zijn jeugd en het toch iedere dag bezig zijn met sport motiveerde Ulco niet echt om 's avonds nog een keer te gaan trainen (hij was toen ook al dertiger). O ja, ondertussen ook getrouwd natuurlijk (in '73). Na 19 jaar Haarlem besloot familie Wiersma te verhuizen naar Vinkeveen, niet aan de plassen. Dat was afgelopen augustus.

Hoe komt hij nu toch bij Rapido? Ja, ook weer een verhaal. Voordat Goran bij Rapido was, had hij toevallig via zijn werk al contact gehad met mensen van Rapido. Maar had toen nog geen interesse.

Toen Goran weg was werd weer bij hem aan de bel getrokken en toen sprong het vonkje van 20 jaar zelfverdedigingsporten weer terug naar waterpolo.

En zo werd hij dus gestrikt, eigenlijk min of meer door zijn oude clubgenoten.

Is het spel niet veel veranderd in die tijd dat je niets gedaan hebt?

In wezen niet zoveel. Alleen door de verandering van spelregels moet men sneller spelen. Door de 35 sec. regel bijvoorbeeld is het spel dynamischer geworden. Vroeger kon je rustig op je gemak een aanval opbouwen. Dat moet nu wat sneller. En daar moeten natuurlijk wat nieuwe taktiekjes voor bedacht worden.

Als ex-speler voelt hij goed aan wat een speler voelt in het water en wat er allemaal gebeurt. Hij vindt dat hij daardoor betere individuele aanwijzingen kan geven.

vervolg Ulco Wiersma.

En het spelinzicht is beter als je zelf gespeeld hebt en je gaat training geven. Het belangrijkste vindt Ulco de verantwoordelijkheid ten opzichte van elkaar. Niet alleen in het sociale vlak, maar ook (juist) in het spel. Ook moet een speler bewust worden van zichzelf, weten wanneer hij een overtreding maakt (zelfontdekking).

Bij Rapido mist hij een jaarplan. Heren 1 en Dames 1 zijn natuurlijk wel je vlaggeschip, maar de jeugd is veel belangrijker. Er zou een lijn moeten zitten van pupillen naar hoogste teams. Alle trainers zouden bepaalde afspraken moeten maken, zodat alles in één lijn getraind wordt. Eigenlijk zouden de beste trainers bij de jeugd moeten staan. Het wordt steeds moeilijker de jeugd te trekken voor sport. Er zijn niet meer zoveel verenigingsmensen, waardoor kinderen minder makkelijk een vereniging in gaan. Daarom moet het heel aantrekkelijk gemaakt worden voor kinderen, zodat ze blijven hangen. Kinderen moeten zelf

iets leuk vinden (en niet gestuurd worden).

Maar goed, Ulco is toch bij een vlaggeschip terecht gekomen. In augustus daarmee begonnen. De selectie van Heren 1 en 2 heeft hij zelf bepaald. Al die verhalen van andere mensen heeft hij niets mee te maken. De selectie punten waren taktisch technische vaardigheden en mentaliteit. Hoe verlopen de trainingen? Het opvallendst vond hij dat het nivo van de technische vaardigheden bij de heren laag was, zoals balvaardigheid. Nu nog is hij te veel bezig met basis vaardigheden in de training. Iets wat normaal allang onder de knie moet zijn bij de jeugdfase.

De mentaliteit van de heren in het eerste is goed. Zij hebben wat voor elkaar over en er is nu ook verbetering in de hele spelopvatting. Het probleem op dit moment is dat ze nog niet constant zijn. Dan gaat het heel goed, dan zitten ze weer in een dal, wat dan net de wedstrijd kan kosten.

Spelers van buiten?

Het aantrekken van spelers van 'buiten' is niet altijd gunstig. Het is beter met de eigen basis in de tweede klasse te blijven en ervaring op te doen, zodat ze dan door kunnen naar de eerste klasse (eventueel). Vanuit eigen sterke en zwakke punten opbouwen.

Verwachting van dit seizoen?

Nu Wim, Rody en Sasko weg zijn zit een plek bovenin er niet in, maar de middenmoot moet mogelijk zijn. Als het team wat meer zelfvertrouwen krijgt gaat het al stukken beter. Ze moeten het nu als een team doen en niet meer alles door één man (vorig jaar was dat Sasko).

Tenslotte zegt Ulco over de Nederlandse sporter dat die eigenwijs is, altijd een weerwoord heeft. Ze zouden beter moeten accepteren wat een trainer te zeggen en te bieden heeft. Dan zou het allemaal wat sneller gaan.

Monique Wildschut

Fa. J. F. van Poecke

Afwerking grafische Produkten

O. A. Bijsluiters Vouwen. 2031 BC Haarlem
Robert Peereboomweg 13 ☎ 023/31 58 32

Spuiten en uitdeuken

voor alle autoschade en
verzekeringexpertise
naar

Fa. Schenk

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

dagelijks verse rauwkost

DE GROENTEMAN ^{VAK} R.BRUINS

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

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



GEDEMPTE OUDE GRACHT 62 2011 GT HAARLEM

Tel 023 - 310135

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

Planeet

Rapido '82



ZWEMMEN LEER JE BIJ RAPIDO '82

* Haarlem-Noord
zwembad "De Planeet"
op donderdag vanaf 18.30 uur

* Schalkwijk
sportfondsenbad "Schalkwijk"
op vrijdag vanaf 18.30 uur

OOK BASISZWEMPLAN EN BREVETZWEMMEN

* Bel voor informatie 023 - 331018



oogmeting - contactlenzen

kat

opticien

tel. 023-250681

generaal cronjêstraat 63 2021JC haarlem

**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

HAVENKADE 1
POSTBUS 261
1970 AG IJMUUDEN
TELEFOON 02550 - 11544

**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



**HUYG
SPORT**

Gen.Cronjêstraat 129
Haarlem Tel: 276628

Voor al Uw zwem- en badkleding
ook badjassen.

SPEEDO - ARENA - ADIDAS

zembroeken bikini's slippers