

Dec. 93

Rapido sport

SCHENK SANDY
PIETER MARITZSTRAAT
2021 RA HAARLEM

47

periodiek
Haarlemse
zwem~en poloclub
Rapido '82

Port betaald
Haarlem



Redaktieadres: P. Maritzstr 47

Spaarnwoude Buitensport

AKTIEVE REKRATIE

*GROEPSHOTEL RESTAURANT HET BUITENHUIS

- *Familie en bedrijfsfeesten.
 - *familie reünies.
 - *Groepshotel v.a. f28,60 pppn.*
 - *Complete Diners v.a. f17,50,*
verder Koffie en Snack's.
 - *Heerlijke Terrassen.
 - *Skeeler en Mountainbikeverhuur.
- tel:023-370548.
Oostbroekerweg 17

*BOTENVERHUUR/KIOSK DE WATERGEUS.

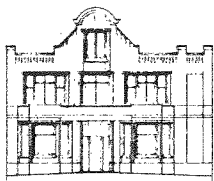
- *Avonturenland
(Spec. Kinderspeelplaats)
 - *Verhuur Kano's, Roeiboten.
 - *Verhuur Waterfietsen.
 - *Fierlejeppen
org. stok te huur.
 - *Kiosk met Snack's en drinks.
- tel:023-373867
Genieweg 36

Spaarnwoude Buitensport

AKTIEVE REKRATIE

RECRATIEGEBIED SPAARNWOUDE *prijspijs 1992

P R I N S B V



Makelaars in assurantiën

Havenkade 1
Postbus 261
1970 AG IJmuiden
Telefoon 02550-11544
Telefax 02550-14973

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

VAN DE CAMP & TEMME PROJECTONTWIKKELING B.V.

Robert Peereboomweg 13
2031 BC Haarlem
Tel. 023-319569

Tel. privé:
023-390206



Drukkerij Excelsior-Haarlem

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



**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



dagelijks verse rauwkost

DE GROENTEMAN VAK **R. BRUINS**

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

R S P O R T

DECEMBER 1993.

A

P

I

D

O

Officieel orgaan van de
Haarlemse Zwem- en Polo-
vereniging RAPIDO '82
opgericht d.d. 31.8.82

inleveren kopy voor
10 januari a.s. bij:
Marijke Schenk
P. Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM

INHOUD

pag. 2	Van de Voorzitter/ Roken moet mogen
pag. 3	Clubkrabbel
pag. 5	Jarigen
pag. 6	Clubhuishoudelijk- heden
pag. 7	Nieuwe Leden
pag. 10	Wat ? Waar ?
pag. 11	Smullen
pag. 12	Pinksterkamp
pag. 13	Nieuwjaarstradities
pag. 14	Op traningsstage bij Ivo Trumbic
pag. 17	Waterpolo-standen
pag. 19	Uitslagen zwemmen
pag. 27	Technische tips voor toekomstige toppers
pag. 29	Roosters

VOORWOORD

Zoals jullie hebben kunnen zien, zijn we druk bezig met het veranderen van de clubkrant. Vorige keer was het 'computer-gestuurd' gebeurd, maar dit maal is het 'made-by hand' door Dorrie Portegies gedaan. Het blijft nog even bij experimenteren, want het overzetten van het ene programma op het andere gaat ook nog niet helemaal goed. We blijven eraan werken.

Vorige week hebben Sandra Veltman, Zandra Overdijk en Dorrie Portegies examen gedaan voor zwemleider A en zoals verwacht, zijn ze geslaagd. Van harte gefeliciteerd !!

De traditionele Nieuwjaarsduik staat ook weer op het programma. Dit mag u niet missen. Kom daarom allemaal naar de rotonde op Zandvoort.

De redactie wenst iedereen hele fijne feestdagen en voor de wintersportgangers veel plezier en kom heelhuids weer terug.

Marijke

VAN DE VOORZITTER

Beste Sportvrienden,

De vernieuwing van de lay-out van onze clubkrant is positief ontvangen. Ik heb begrepen dat dit een 'try-out' is en dat verdere verbetering van ons clubblad aanstaande is.

Ik mocht ook leuke reacties ontvangen over mijn laatste clubkrant-artikel. Ik hoop dat mijn boodschap positief wordt opgepakt en dat ik binnen onze organisatie iets terug zal zien van het geheel.

Hoe gaat het sportief met Rapido '82 op dit moment?

Ik kan niet anders zeggen als uitstekend. Ik ben behoorlijk in mijn nopjes met de huidige situatie. Te beginnen met waterpolo: heren 1 ongeslagen op kop, dames 1 sub top, heren 3 en 4 op kop, meisjes-aspiranten op kop, pupillen A gemengd sub top.

Al met al gaat het in de waterpolo-afdeling uitstekend. In het tweede deel van de competitie zal blijken of wij onze goede posities kunnen handhaven.

In de zwemafdeling gaat het iets minder als verwacht. De middenmoot in de B-afdeling zal het hoogst mogelijke zijn voor dit seizoen.

De instroom van onze jeugd in de B-competitie kost iets meer tijd als verwacht. Daar tegenover staat dat er individueel goede prestaties worden geleverd en de Rapido zwemmers en zwemsters volop in de belangstelling staan. Ik ben ervan overtuigd dat de toekomst

zonnig zal zijn.

Ik wens een ieder plezierige feestdagen, een goede jaarwisseling en een heel gelukkig en gezond 1994.

Ik dank onze staf en mijn collega's voor alle inzet in 1993 en ik hoop dat Rapido '82 ook in 1994 weer op hen kan rekenen.

Denk om de Nieuwjaarsduik en de aansluitende bijeenkomst is ons clubhuis.

Graag tot volgende keer.

Theo Edam

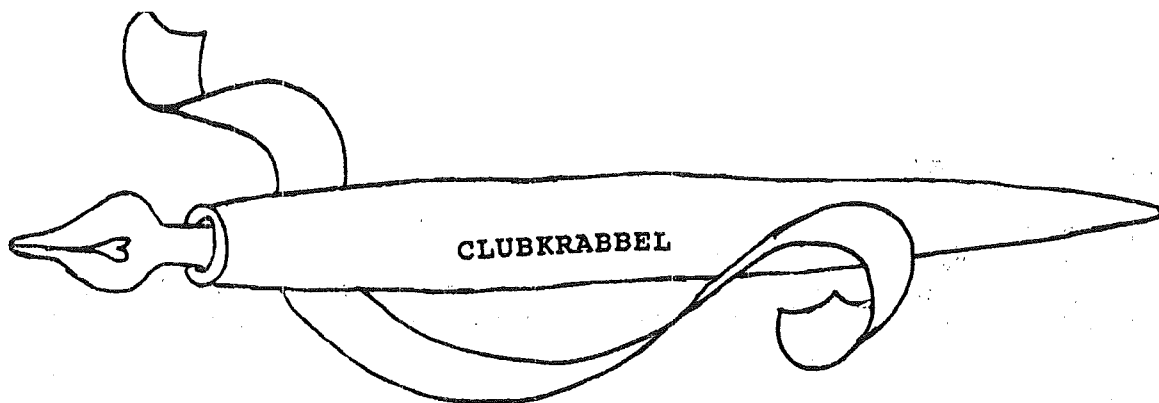
ROKEN MOET MOGEN !

SAMEN KOMEN WIJ ER WEL UIT.

Deze slogan komt u wellicht bekend voor, maar wij vestigen er toch nog maar weer eens de aandacht op.

Ons clubgebouw wordt, vooral met het elementair zwemmen, druk bezocht door kinderen die na afloop snoep komen kopen. Het is dan niet bevorderlijk wanneer het daar blauw van de rook staat. Ook bij het uitreiken van de diploma's en speciale kinder activiteiten hebben zij hier heel veel last van. Laten wij daarom met elkaar afspreken dat er dan niet gerookt wordt.

Bij voorbaat bedankt.
Het bestuur



Dankzij Tanja heb ik voor de tweede keer de clubkrabbel en nog wel één met een verzoek, namelijk reageren op haar clubkrabbel, die was gewijd aan de 'gektes' van dames I. Als ik het goed heb gelezen, kun je volgens Tanja het prototype van dames I omschrijven als "een vloekende, te laat of niet komende, cola-drinkende dame, die door haar psychosomatische afwijkingen gemiddeld tien kilo afvalt !

Iemand met zo'n kleine afwijking kom ik verschillende keren per dag op mijn fysiotherapie-praktijk tegen. En wie roept er nu niet om hulp als niet alles verloopt zoals hij/zij zou willen ?

Om daar steun en begrip vanuit de gehele club van 450 leden te willen ontvangen, lijkt me wat overdreven.

De tips die Tanja aandraagt, kunnen altijd worden besproken, maar deze "missers" (?) van heren I, van de heren van de PC en van onze speaker kunnen toch nooit de oorzaak zijn van de genoemde psychische pathologieën.

Bovendien komt dames I bij mij niet over als een psychiatrische patiënt, maar als een gezellige, veel ondernemende en bovendien goed waterpolo spelende groep meiden, die door "psychiater" Jan Koekenbier de laatste jaren in meerdere opzichten voor een prima uitstraling van de club heeft gezorgd.

Ook de toekomst van het dames waterpolo zie ik bij Rapido met vertrouwen tegemoet. De selectie van dames I is uitgebreid met een aantal jongere speelsters, die regelmatig meespelen en dus voor meer concurrentie binnen de groep zorgen. Ik hoop dat zij spoedig onmisbare schakels van de dames I-ketting zullen zijn.

Kijken we dan nog wat verder naar bijvoorbeeld de aspiranten meisjes dan zitten hier een aantal speelsters in die in mijn ogen een grote waterpolo-toekomst tegemoet kunnen gaan. De kunst is om deze jeugdige talenten goed te begeleiden, zodat Rapido over enkele jaren nog steeds over een sterk team beschikt, wellicht met het vizier gericht naar de hoofdklasse. Het is mijns inziens belangrijk dat men zich bij een club als Rapido, met alle aanwezige faciliteiten, thuis voelt.

We moeten ervoor zorgen dat onze talenten niet naar een andere vereniging gaan omdat men daar één klasse hoger speelt. Als alle talenten zich bundelen, dan kan Rapido, net als Njord en DWR in het verleden, zowel bij de dames als de heren, een gevreesde tegenstander worden.

De heren doen er momenteel van alles aan om terug te keren naar de eerste klasse, waar Rapido naar mijn mening ook thuis hoort. Met aantrekkelijk snel waterpolospel staat Rapido, bij het schrijven van dit stukje, nu op de eerste plaats.

vervolg clubkrabbel

Een bredere selectie zorgt tot nu toe voor meer scherpste bij de spelers en met de komst van Frank Pruyn is de gehele ploeg kwalitatief duidelijk vooruit gegaan.

Het is leuk om op zaterdagavond de thuiswedstrijden van de dames en heren te volgen. Je ziet 'het legioen' de laatste weken terecht weer groeien. Laten we hopen dat het bad net zo vol komt te zitten als in 'de midden jaren tachtig'. Meer publiek schrikt af bij de tegenstanders en stimuleert onze teams. Na afloop gezellig ons clubhuis bezoeken en het avondje Rapido is compleet.

Behalve het aantrekken van trainers, het indelen van trainingsuren, het uitstippen en uitvoeren van het beleid, het oplossen van problemen, het opstellen van het juryrooster en de gehele administratieve 'rotzooi' houdt de waterpolocommissie zich vooral bezig met de jeugd.

Een maandenlange campagne heeft er uiteindelijk toe geleid dat we in september twee pupillen-teams op de been konden brengen. Dit was geen makkelijke opgave, maar in mijn ogen wel een "must" om de continuïteit van het waterpolo binnen Rapido te waarborgen.

Want wie gaat er nu waterpolo spelen? Het grootste gedeelte van de jongens die bij onze vereniging het elementaire zwemmen volgt, zit op voetbal. Veel kinderen zitten al op andere sporten. En wanneer men wel bij Rapido zwemt, is een extra waterpolo-training al

gauw te veel.

Met twee pupillen teams, een gemengd team onder de veertien, een meisjes onder de zestien en een jeugd-team zijn wij, als Rapido, goed vertegenwoordigd. Er zijn weinig verenigingen met zoveel jeugdteams, maar een of twee jaar verslappen met het stimuleren van de jongste kinderen om te gaan waterpoloën, betekent over tien jaar het einde van het 'top waterpolo' bij Rapido. Daarom moeten wij als polocommissie, met behulp van de zwemcommissie en van het elementairzwemmen, de meeste tijd en aandacht blijven geven aan het jeugd waterpolo.

Ben Willemze

De volgende clubkrabbel wil ik graag geven aan een zeer gelouterde waterpolo-speler en trouw lid van onze vereniging

KOEN SOHL

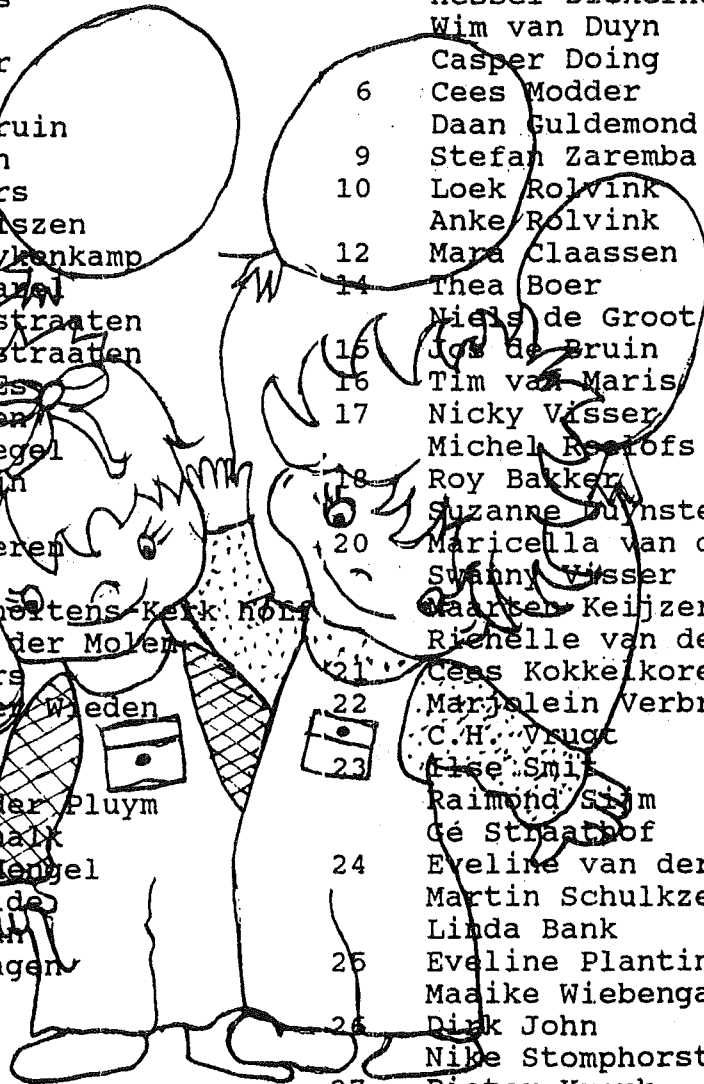
JARIGEN!

december

2 Liesbeth Moorkamp
 4 Tim van Eijk
 Kelly Petschie
 Dorie Portegies
 5 Melanie Rusman
 Hans v. Vastenhoven
 Nena de Vries
 6 Eegje Aleven
 7 Anouk de Boer
 Koen Sohl
 Maarten de Bruin
 8 Njorn Nijssen
 9 Sophie Lemmers
 Karin Rookhuiszen
 10 Robbert Struykankamp
 Pim van de Marol
 15 Anika Hoogenstraaten
 Sarha Hoogenstraaten
 Janneke van Es
 16 Sander Joosten
 Babette Schregel
 17 Roos van Buijn
 18 Lias Stocker
 20 Laura van Bueren
 21 Tim Sneek
 Marjolijn Scholtens-Kerkhof
 23 Michelle van der Molen
 Nina Gruitters
 24 Sandra van der Wieden
 25 Ren Phaff
 26 Daisy Imanse
 Rainier van der Pluym
 27 Barry Maarschalk
 28 Maureen van Hennel
 30 Mario ten Wolde
 Daan Kelderman
 31 Eveline Verhagen
 Helga Sohl

januari

2 Johra Kornegoor
 Chris van de Ysel
 4 Ramona Stui
 Esther Geerlings
 5 Jochem Blom
 Thomas Höppener
 Hessel Diekerhoff
 Wim van Duyn
 Casper Doing
 6 Ceas Modder
 Daan Guldemon
 9 Stefan Zarembo
 10 Loek Rolvink
 Anke Rolvink
 12 Mara Claassen
 14 Thea Boer
 Niels de Groot
 15 Jos de Bruin
 16 Tim van Maris
 17 Nicky Visser
 Michel Reelofs
 18 Roy Bakker
 Suzanne Duynstee
 20 Maricella van der Vaart
 Swanny Visser
 Maarten Keijzer
 Richelle van der Weiden
 21 Ceas Kokkeikoren
 22 Marjolein Verbruggen
 C.H. Vrugt
 23 Elise Smits
 Raimond Sijm
 Gé Straathof
 24 Eveline van der Stadt
 Martin Schulkze
 Linda Bank
 25 Eveline Planting
 Maaike Wiebenga
 26 Dirk John
 Nike Stomphorst
 27 Pieter Kreuk
 28 Patrick Koel
 Maxime van Straaten
 29 Paulien Polderman
 30 Samaina Vlaar
 31 Sander Geerlings



CLUBHUISHOUDELIJKHEDEN

En alweer loopt een jaar teneinde...

Ik ga er van uit dat onze voorzitter in zijn maandelijkse voorwoord het einde van het kalenderjaar al heeft aangekondigd. Ook zal het voorspellen van een in sportief opzicht geslaagd seizoen tot de uitgesproken wensen behoren. Het terugblikken op een "lekker" jaar zal zeker nog volgen.

Vanuit het clubhuis ook niets dan tevreden geluiden. Natuurlijk, alles kan beter, maar in aanmerking genomen, dat we ook in dit opzicht amateurs zijn, mogen we absoluut niet klagen.

We zijn blij dat we Riek Van der Horst weer af en toe in het clubhuis aantreffen. We begonnen haar polariserende inbreng toch wel een beetje te missen.

Riek, voorzichtig aan, dan kun je nog lange tijd voor Rapido belangrijk zijn!

Wat ons uitstekend bevalt, is de inzet van de polo-teams op de zaterdagavond. Wij hebben ons verbaasd over het enthousiasme waarmee iedere ploeg de bar-taken vervult. Links en rechts zullen we nog wat bijscholingscursussen moeten geven, maar dat is slechts van ondergeschikte aard.

Wat ons echt goed heeft gedaan, is het feit, dat nog geen enkel team ons in de steek heeft gelaten.

Wij kunnen slechts zeggen: "Ga zo door".

Fred van Tongeren en ondergetekende zullen op korte termijn het rooster voor de tweede competitie-helft opstellen. Jullie hoeven je echt geen zorgen te maken: Alle teams mogen weer een of meerdere bardiensten draaien, hetgeen betekent, dat jullie allemaal met goed gevolg door de eerste testen zijn heengekomen.

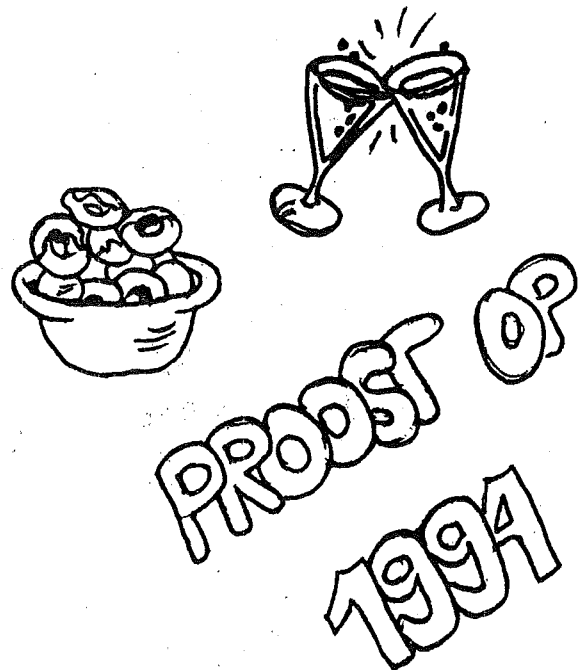
Als je er zeker van wilt zijn op zaterdagavond iets voor je club te mogen beteke-

nen, dan doe je er goed aan voor die zaterdagavonden geen andere afspraken te maken!

De clubhuiscommissie wenst alle Rapido-leden een fantastisch 1994!!

Namens de clubhuishuiscommissie

Jan Doesburg Smits



NIEUWE LEDEN

WELKOM

Irene Bajram
W. Druckerstraat 31
1991 TK VELSERBROEK
geb. 15-04-89
tel. 023 - 373615

Niels Bark
Rembangstraat 44
2022 EW HAARLEM
geb. 27-09-83
tel. 023 - 390227

Dorien van den Berg
Middenweg 128 rd
2024 XG HAARLEM
geb. 09-07-87
tel. 023 - 273767

Louis Bos
L. de Colignylaan 10
2012 SR HAARLEM
geb. 12-02-52
tel. 023 - 292374

Bob van den Bree
Floresstraat 77
2022 BC HAARLEM
geb. 04-02-89

Wilko Camphuynder
Kleiweg 19
1761 LA ANNA-PAULOWNA
geb. 02-08-69

Roy Dijkstra
Aletta Jacobsstraat 13
1991 TC VELSERBROEK
geb. 20-09-89
tel. 023 - 386247

Franka van Hengel
Spaarndamseweg 738
2022 EE HAARLEM
geb. 15-09-88
tel. 023 - 373873

Thomas Höppener
Pres. Steynstraat 57
2021 VB HAARLEM
geb. 05-01-88
tel. 023 - 273855

Maarten Keijzer
Zomerluststraat 5
2012 LL HAARLEM
geb. 20-01-78

Lieske Kramer
Obistraat 83
2022 CH HAARLEM
geb. 28-11-89
tel. 023 - 272237

Maxime van Straaten
Sutan Sjahirstraat 43
2033 CK HAARLEM
geb. 28-01-89
tel. 023 - 403010

Hans van Vastenhoven
Vondelweg 332
2026 BA HAARLEM
geb. 05-12-49
tel. 023 - 374614

Marjolijn Verbruggen
Verspronckweg 257
2023 BJ HAARLEM
geb. 22-01-74
tel. 023 - 272598

Josine Luttik
Havikstraat 2
2025 ZP HAARLEM
geb. 25-11-82
tel. 023 - 385560

Robin Koper
J. Leysterstraat 36
2023 EH HAARLEM
geb. 14-05-88
tel. 023 - 275639

Sharon Aarts
Zinneveltlaan 31
2082 GR SANTPOORT
geb. 12-07-88
tel. 023 - 381839

vervolg Nieuwe Leden

W
E
L
K
O
M

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

Michel Zarembo
Hogemaad 37
1991 CH VELSERBROEK
geb. 04-05-89
tel. 023 - 385948

Petra Stoete
Floresstraat 71
2022 BC HAARLEM
geb. 21-05-88
tel. 023 - 275309

Eline Koster
J.Haringstraat 49
2023 KB HAARLEM
geb. 07-02-87
tel. 023 - 271358

Eveline van der Stadt
Rusburglaan 8
2082 GP SANTPOORT
geb. 24-01-89
tel. 023 - 389247

Sylvana van der Peet
Uranusstraat 9 rd
2024 GK HAARLEM
geb. 12-09-88
tel. 023 - 260129

Sander de Vries
Chr. Huygensplein 18
2014 EC HAARLEM
geb. 04-04-85
tel. 023 - 241199

Jaap van Hardeveld
Eenhoornstraat 33
2024 RW HAARLEM
geb. 10-03-89
tel. 023 - 264787

Jeffrey Woudenberg
Van 't Hoffstraat 16
2014 RG HAARLEM
geb. 15-03-88
tel. 023 - 241889

Bram van Schooten
Kleverlaan 82
2023 JJ HAARLEM
geb. 28-04-89
tel. 023 - 271797

Florian Kreuk
Verspronckweg 245
2022 BH HAARLEM
geb. 08-08-89
tel. 023 - 250357

Jeroen Stover
Westbroekerweg 60
1991 LR HAARLEM
geb. 20-03-89
tel. 023 - 383140

Lotte Klootwijk
Zaanenlaan 35
2023 SH HAARLEM
geb. 07-11-86

Rob Schellingerhout
Daunisstraat 30
2132 PS HOOFFDORP
geb. 12-06-66
tel. 02503 - 33415

Maud Emmink
Zuiderzeelaan 29
2036 NP HAARLEM
geb. 23-09-84
tel. 023 - 363782

Tim Klein
Karolingenstraat 36
2033 LC HAARLEM
geb. 24-09-84
tel. 023 - 364649

W
E
L
K
O
M

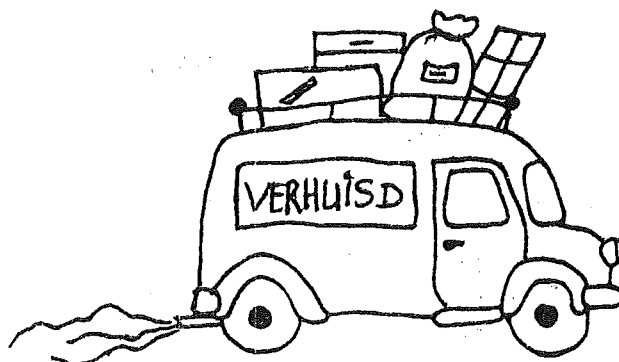
Olivier Kroes
Friezenstraat 26
2033 EA HAARLEM
geb. 07-06-82
tel. 023 - 357000

Maarten Neerincx
Fahrenheitstraat 80
2041 CJ ZANDVOORT
geb. 24-08-83
tel. 02507 - 17402

Barry Maarschalk
Hoofdstraat 77
2071 EC SANTPOORT
geb. 27-12-87
tel. 023 - 372220

Sven Mens
Middenweg 88
2024 XE HAARLEM
geb. 10-08-88
tel. 023 - 271636

Wouter van Bakel
Uranusstraat 40
2024 GL HAARLEM
geb. 19-08-93
tel. 023 - 275590



Sander Bok
Hyacintenstraat 12
2071 PT SANTPOORT-NOORD

fam.E. van den Bree
Lorentzkade 222
2014 CG HAARLEM

Karin Rookhuiszen en
Ad Lindeman
Floresstraat 77
2022 BC HAARLEM

Schildersbedrijf van der Steen



voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave



**Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023-378322**

WAT ?

WAAR ?

WANNEER ?

27 november 1993

Donk-dames 1	Gouda	15.10 uur
Aquarius-pupillen A	Schagen	16.45 uur
Aquarius-pupillen B	Schagen	17.25 uur
Donk-heren 1	Gouda	17.45 uur
asp.meisjes-ZWV	Planeet 1	18.30 uur
Aquafit-dames 3	Castricum	18.45 uur
UZSC-heren 2	Utrecht	19.45 uur
heren 3-Nereus	Planeet 1	21.30 uur

28 november 1993

B competitie zwemmen Planeet

2/3/4/5 december 1993

W.K. Sprint zwemmen

11 december 1993

UZSC-asp.meisjes	Utrecht	16.00 uur
pupillen A-De Ham	Planeet 1	18.30 uur
pupillen B-De Ham	Planeet 1	19.10 uur
asp.gem.-De Ham	Planeet 2	19.15 uur
heren jeugd-De Otters	Planeet 1	19.50 uur
dames 3-Alliance	Planeet 2	20.00 uur
dames 2-Spy	Planeet 1	20.35 uur
HPC-heren 3	Groenendaal	20.45 uur
heren 4-UZSC	Planeet 1	21.20 uur



17/18/19 december 1993

Nationale Winterkampioenschappen zwemmen

18 december 1993

Triton-meisjes asp.	Bussum	16.15 uur
De Ham-heren 5	Wormerveer	16.55 uur
Heerhugowaard-pupillen A	Heerhugowaard	17.15 uur
De Vuursche-dames 2	Baarn	18.15 uur
NVA-HHC-asp.gem.	Planeet 1	18.30 uur
De Snippen-heren jeugd	Amstelveen	19.30 uur

27/28/29/30/31 december

K.L.M. Swim Meet zwemmen Maastricht

Smullen tijdens de feestdagen en tegelijkertijd uw club steunen.

De koks van Restaurant Het Buitenhuis bieden u in de maand december:

→ Bestellen ??? ←

Wij bezorgen ook met de kerstdagen!!!

Als u i.p.v. afhalen wilt laten bezorgen gelden de navolgende tarieven:

Velserbroek f 5,00 ; Haarlem, IJmuiden, Bloemendaal, Santpoort, Heemstede f 7,50

Oliebollen en appelflappen: gebakken van 1e klas ingrediënten.

Oliebollen	per stuk f 0,75	per 6 stuks f 4,00
Krentebollen	per stuk f 1,00	per 6 stuks f 5,00
Originele appelflappen	per stuk f 1,50	per 7 stuks f 10,00

Borrelhapjes:

10 soorten hapjes rijkelijk gegarneerd, meesterlijk op-gemaakt ook geschikt voor verjaardagen, recepties of zomaar een gezellige avond.

schaal met 40 stuks f 28,00
schaal met 60 stuks f 37,50

Huzarensalade Spaarnwoude	Zalmsalade Buitenhuis
Een rijkelijk gegarneerde salade met o.a. ei, asperge, ham, tomaat pompemikkel en div. rauwkost.	Een salade met rode zalm, gegarneerd als de huzarensalade met een verfrissende volle smaak.
Prijs per persoon f 6,50	Prijs per persoon f 10,00
Prijs per schaal voor 8 à 10 personen f 50,00	Prijs per schaal voor 8 à 10 personen f 77,50
Hartige Taart: Hartige taart onze specialiteit moet u proberen! Taart voor 12 personen f 30,00 !	

Vraag ook naar onze andere mogelijkheden !!!

Hoe steunt u de club van uw keuze? Bij het afhalen of bezorgen ontvangt u bij het afrekenen een cheque die t.n.v. uw club wordt gesteld en waarop uw naam als sponsor vermeld wordt. Deze cheque levert u bij uw club in. De penningmeester van uw club heeft alleen de cheque naar ons op te sturen wij storten per omgaande het totaal bedrag op zijn rekening. Op de cheque staat een bedrag gelijk aan 10% van de bij ons bestelde goederen.

BESTELLEN: Telefoon: 023-370548 of per fax. 023- 388401

Tijdens kantooruren kunt u ook bellen met 023-340603

PINKSTERKAMP 1994

Het is inmiddels alweer bijna 1994 en voor je het weet springen de krokusjes alweer uit de grond, de muggen zwermen er weer lustig op los en de klok gaat weer een uurtje vooruit..of was het achteruit? Afijn, u begrijpt 't, hoog tijd om weer eens iets over het pinksterkamp te melden. Dit ondanks dat de verhalen over de laatste editie nog niet zijn verstomt maar laten we eerlijk zijn, over de voorgaande kampen wordt ook nog steeds gediscussieerd.

Als eerste wil ik toch even melden aan degene die het nog niet weten dat de ploeg die vorig jaar met de overwinning ging strijken, dit eigenlijk niet heeft verdient! Hoezo, zult u zeggen. Nou, deze ploeg (we noemen geen namen) is tijdens de dropping niet geheel lopend gegaan, eigenlijk meer geheel niet. Zij hebben de plaatselijke basketbalploeg gehanteerd en zijn vervolgens bij hen in een busje gesprongen.....

Echter, want ik hoor de opkomende protesten alweer, zij hebben dit op zo'n manier gedaan dat de leiding die in volle vaart achter het bewuste busje aanvloog in een leaseauto van een niet nader te noemen persoon, niets doorhad! Vandaar dat wij hebben moeten besluiten dat de einduitslag van het pinksterkamp 1993 niet gewijzigd wordt. De beker is reeds gegraveerd en ter bewondering in het clubhuis te aanschouwen.

De foto's. Juist ja, de foto's. De foto's hebben op een gezellige avond in het clubhuis de ronde gedaan en verschijnen nog met regelmaat op laatstgenoemde locatie. De nabestellingen zijn rond eind dit jaar hopelijk gereed want alles wordt in een keer besteld. Dit houdt dus in dat jullie tot en met 19 december de foto's na kunnen bestellen, tegen contante betaling. Ze liggen in het clubhuis

samen met de bestellijst dus vraag het aan het vrijwillige barpersoneel! De uitlevering zal plaatsvinden op de nieuwjaarsreceptie na de traditionele Nieuwjaarsduik. Dus val de kampleiding niet meer lastig met vragen hierover, anders kon het komende kamp wel eens heel zwaar gaan worden.

Het komende kamp. Wegens succes hebben wij besloten ons best te doen om de camping te prolongeren. Er waren echter een paar dingen die fout gingen die wij van tevoren nu willen voorkomen.

Ten eerste: Er is een winst gemaakt van, jawel: f 5,- (vijf). Aangezien dit bedrag niet toereikend is geweest om de leiding drie weken op vakantie naar Ibiza te sturen om alle stress van zich af te zonnen, hebben wij besloten toch andere tarieven te gaan hanteren. Dit houdt onder andere in dat mensen die met bungalowtenten en/of caravans komen aangeslagen worden voor het geldende camping tarief. Er was namelijk zo'n wildgroei van tenten die niet in de bikkelharte filosofie van de pinksterkampgedachte pasten, dat dit ons de nek (bijna) heeft omgedraaid! Verder zullen de tarieven voor het kamp vrijwel ongewijzigd blijven, maar houd de Hotline's in de gaten voor de laatste ontwikkelingen.

Ten tweede: Bij een eeuwig gebrek aan materialen die altijd van pas komen, vragen wij een ieder die dingen als: tennisballen, grote blikken, zwembriljetjes en andere artikelen die niet meer gebruikt worden en waar een spel bij te verzinnen is, in te leveren bij ons of in het clubhuis. Indien u de beschikking heeft over een grote barbecue, een volleybal(net), een zeephelling of andere materialen die wij goed zouden kunnen (en mogen) lenen, meldt dit dan ook graag bij ons persoonlijk. We zullen u eeuwig dankbaar zijn.

Ten derde: iets dat dan wel niet fout ging, maar wat we wel graag verzoeken, is dat indien u, die 't vast beter weet dan wij, met ons zou willen praten over het laatste pinksterkamp, het komende kamp of suggesties heeft met betrekking op spellen, u ons daarover tijdig aanspreekt. Dit om te voorkomen dat we achteraf horen dat u het inderdaad beter wist, of een onge-looflijk goed idee had. Meldt het ons spoedig!

Zo, weer even genoeg voor dit keer. We laten uiteraard nog niets los over het komende kamp, maar er zou wel eens iets met een bezem kunnen zijn. Of was het een kap-stok?

We hopen in ieder geval weer dat u er net zoveel zin in heeft of gaat krijgen als wij en wensen alle examengangers die niet mee gaan (terwijl ze tijdens de pinksteren toch geen moer doen aan die hele studie) heel veel succes.

Tot slot hopen we trouwens ook nog dat jullie wel oppassen met vuur-werk want anders kan je het wel vergeten met het touwtrekken vol-gend jaar. Maar een goed uiteinde en een fijne kerst voor jullie allen en vooral een rendabel '94 voor onze sponsors van het komende kamp!

Kunnen we weer op jullie rekenen??

Gegroet gij die wij zullen laten zweten!

Milo, Ad en Mario.

NIEUWJAARSTRADITIES.

Rapido '82 ZONDER....., dat is een Planeet ZONDER water, een Noordzee ZONDER Ad, Milo, Mario en Hans, een groep helden ZONDER hun aanvoerders: Ron en Coen.

En opeens weet iedereen waar wij heen willen.

Inderdaad: wij willen naar het nieuwe jaar, maar niet zonder die al jaren durende VERSCHRIKKING, die IJSKOUDE VERRASSING op nieuwjaarsdag, die zelfs de meest verstokte uitslapers vóór het middaguur uit hun roes doet ontwaaken. Dat imponerende TROTSEREN VAN HET NATUURGEWELD, dat er iedere keer weer voor zorgt, dat het Zandvoortse strand op nieuwjaarsdag, lijkt op de Franse Riviera in augustus.

Navraag heeft ons geleerd, dat u ook dit jaar niet ZONDER hoeft.

Op het moment dat deze aankondiging door de computer wordt gegenereerd, zijn de onderhandelingen met alle betrokken organisatoren weer in volle gang. De sfeer tijdens deze onderhandelingen duidt er op, dat Bestuur en Organisatie wederom op dezelfde lijn zitten, hetgeen betekent, dat er weer budgettair neutraal georganiseerd mag worden.

Om het nieuwe jaar in te luiden, nodigen wij u derhalve uit aanwezig te zijn op

ZATERDAG 1 JANUARI 1994.

Uw aanwezigheid kunt u op verschillende manieren laten blijken. Hieronder volgen de manieren die het best passen bij een echte Rapido'er. De volgorde is geheel willekeurig, maar geeft wel aan of u meer in een sportief, dan wel in een sociaal gebeuren interesse heeft.

01.

U bent DEELNEMER. Dat betekent, dat u uw leven waagt in het ijskoude water van onze eigen Noordzee. Met deze actie loopt u ook het risico op de voorpagina van de Telegraaf afgedrukt te worden. U bent in ieder geval

UITERLIJK 13.00 uur

IN HET CLUBHUIS

aanwezig voor de levensreddende instructies van Ron en Coen.

02.

U bent NAASTE VERWANT van onder punt 01 genoemde waaghals. Het is duidelijk: U bent in ieder geval

OOK UITERLIJK 13.00 uur

IN HET CLUBHUIS

aanwezig voor genoemde instructies.

03.

U bent FANATIEK LID.

Zie punt 02.

04.

U hebt om 13.00 uur verplichtingen elders.

U bent geëxcuseerd voor dat moment, maar u meldt zich om

14.00 uur

op het strand van Zandvoort. (Politiepost).

05.

U hebt echt een goede reden om niet te behoren tot de categorieën 1,2,3 en 4.

U meldt zich om

15.00 uur

IN HET CLUBHUIS.

Voor alle categorieën geldt:

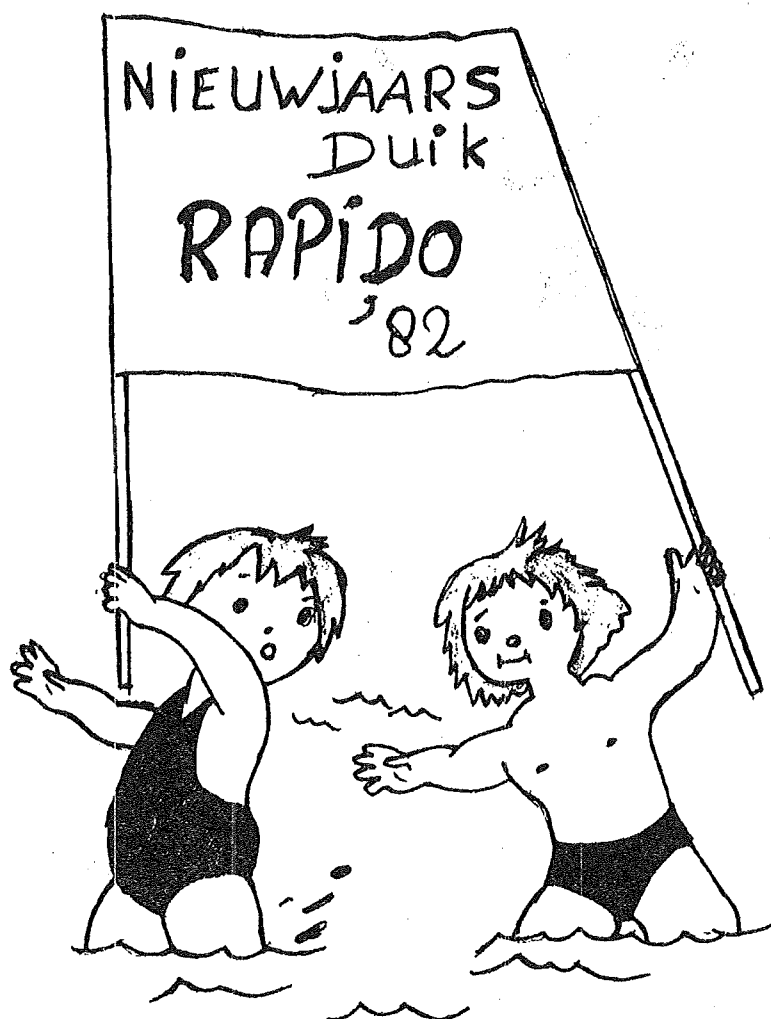
NA AFLOOP VAN DE DUIK VERZAMELEN IN HET CLUBHUIS VOOR DE ALOUDE RAPIDO-TRADITIE:

!! ERWTENSOEP !!

Een gezelliger begin van het nieuwe jaar kan een Rapido-lid zich nauwelijks wensen!

Namens alle organisatoren:

!! TOT 01 JANUARI 1994 !!



Ivo Trumbic

Na 5 maanden wachten was het dan eindelijk zover. Ik ging op reis naar Zeist. In de maand juni had ik al bericht gekregen dat ik was uitgenodigd voor enkele centrale trainingen te Zeist. Na een korte maar spannende reis naar Zeist (filevoorming op de A2) waren we op tijd voor de eerste training. Om kwart voor zeven moesten we ons omkleden. Daar zaten we dan gespannen met 26 jongens op de kant. We moesten eerst het bad opbouwen. Acht jongens werden aangewezen om vier goals op zetten.

Toen kregen we een preek van Ivo Trumbic en zijn tolk. Hij vertelde dat hij het waterpolo-niveau hoger wilde brengen, snel spelen vind hij heel belangrijk. Sommige woorden verstond ik niet omdat hij heel naar Nederlands spreekt. Nadat de preek was afgelopen moesten we een rondje om het bad lopen om de spieren los te maken. Daarna gingen we in zwaaïen. Ineens zij Ivo jullie zijn stijve harken. Jullie moeten een beetje soepel inzwaaïen. Toen ging hij een paar oefeningen voor doen. We moesten het sneller doen. Na het inzwaaïen gingen we te water.



Ivo Trumbic

We moesten 1 baan vrij, 1 baan vlinder, 1 baan school en 1 baan rug zwemmen. Dat moesten we 3x doen. Daarna moesten we een halve baan sprinten dat moesten we 8x doen, de keepers moesten benen werken doen. Maar één keeper deed niet goed zijn best. Ivo ging te keer tegen hem. Na het inzwemmen werden we verdeeld in 4 groepen. We moesten over gooien en steeds sneller passen. Sneller en sneller en sneller. Daarna moesten we met de groep gaan schieten op goal. Om de vijf minuten moesten we wisselen van goal. Nadat we op alle goals hadden geschoten werden we naar de kant gehaald.

Aan enkele spelers vroeg hij hoe vaak zij op goal hadden geschoten en hoeveel raak en hoeveel mis. Maar niemand had ze geteld. Gelukkig vroeg hij aan mij niets, want ik had ze ook niet geteld. Er volgde weer een preek van Ivo. Hij zij dat het ook tussen je oren goed moest zitten en dat je alle schoten moest tellen. Als je de volgende keer niet kon vertellen hoe vaak je had geschoten zowel raak als mis, kon je je tas pakken en vertrekken. Met de schrik in onze benen begonnen we aan een partijtje.

Tijdens een tegenaanval had een jongen een 1 nul maar die schoot hij mis. Toen ging Ivo tekeer tegen hem. Hij moest het overdoen. Na nog enkele keren mis te hebben geschoten maakte hij een doelpunt. Na het partijtje moesten de wisselers die op de kant zaten de vier goals op ruimen en diegene die in het water lagen uitzwemmen. Daarna weer een preek van Ivo. Hij vroeg aan ons wie er niet mee was. Ik zij een jongen, nou die kon het schudden want dat kon helemaal niet zij Ivo. Hij ging flink tekeer tegen hem. Daarna moesten we douchen met ze allen. Het was half negen en iedereen ging naar huis.

Tot de volgende week.

* * * * *

Eén week later.

Daar zaten we dan weer gespannen in het zwembad. Nadat iedereen zijn naam was opgenoemd, moesten we een rondje om het bad lopen. Daarna gingen we inzwaaien. Na het inzwaaien moest iedereen zich tien keer opdrukken. Toen gingen we inzwemmen we moesten 8 banen wissel. Daarna 4 banen fietsen. Toen moesten we 2 banen om de vier slagen springen. Dat deden we niet goed. Sommige leken wel een stelletje zandzakken zij hij. Hij wou van iedereen zijn zwembroek uit het water zien komen. Nadat we onze zwembroek hadden drooggesprongen werden we uit het water gehaald.

Hij ging een paar dingen uit leggen. Over dat je snel uit de pols moet pasen. Toen moesten een paar jongens het voor doen. Toen iedereen geweest was moesten we over gooien ook snel uit de pols. Toen moesten we 5 groepen maken, 4 groepen moesten op de 4 goals schieten en 1 groep moest over gooien. Ineens was de training afgelopen want het was alweer halfnegen op de klok. Dat vonden we wel jammer. We gingen mee naar huis. Onderweg viel ik in slaap.

Tot de volgende week.

* * * * *

Eén week later.

Nadat we waren omgekleed ging Ivo eerst een paar dingen uitleggen. Na kort te hebben ingezwaaid moesten we te water, want we moesten vandaag veel oefeningen doen. We begonnen met de 1 nul situatie. Je moest voluit op het doel aankomen zwemmen, daarna de bal oppakken tweemaal naar links springen en dan scoren. In de volgende oefening kreeg je de bal op 6 meter voor het doel aangespeeld en moest je gelijk schieten. Veel jongens bewogen hun arm teveel naar achteren voordat ze op doel schoten. Zij moesten het allemaal overdoen.

Hierna kregen we de bal weer aangespeeld maar nu moest je de bal voor langs opvangen en gelijk schieten. Dat viel niet mee. Na deze oefeningen werden we weer naar de kant gehaald. We kregen een preek over de 6-5 situatie voor het doel. Ook zij hij dat als het slecht op school ging je ook niet goed kon waterpoloën.

We eindigde de training met een oefenpartijtje van een half uur. De groep met blauwe caps wonnen met 7 - 5 en kregen van Ivo een waterpolobal mee naar huis. Ik had helaas een witte cap op, dus geen bal. Moe gingen we naar huis.

Volgende week al weer de laatste training.

Donderdag 2 december.

Helaas alweer de laatste training. Na een korte preek van Ivo moesten we alle oefeningen van de afgelopen weken herhalen. Daarna gingen we drie kwartier partijtje spelen. Na de training moesten we naar het andere bad waar hij een preek gaf. Hij zij dat hij nog niet ging selecteren. Zondag 12 en 19 december zijn er de Kring toernooien. Daar gaat hij kijken hoe wij spelen. Daarna krijgen wij een brief waarin staat dat we wel of niet geselecteerd zijn voor trainingen j.o. 16 jaar.

Nou dit waren dan de vijf trainingen te Zeist. Ik hoop dat ik volgend jaar weer uitgenodigd wordt, want het was hartstikke gaaf.

De mazzel, Raymond van Tongeren.

WATERPOLO-STANDEN BIJGEWERKT T/M 5 DECEMBER '93

HEREN 1

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
RAPIDO'82	1	8	8	0	0	16	87	47 40
KELLERK/DONK	1	9	7	0	2	14	107	63 44
DE KIKKER	1	9	7	0	2	14	89	56 33
DE DOLFIJN	1	8	4	1	3	9	68	49 19
NVA/HHC	1	8	3	3	2	9	50	56 -6
DE WALVISCH	1	8	3	1	4	7	57	58 -1
FLEVO	1	8	3	1	4	7	66	69 -3
ZCE	1	8	3	1	4	7	66	83 -17
WOELWATERS	1	8	1	1	6	3	49	93 -44
PROFACE DAW	1	8	1	0	7	2	48	68 -20
ZPA	1	8	0	2	6	2	61	106 -45

HEREN 2

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
EUROZON/BBURG	2	9	9	0	0	18	71	40 31
AZC	3	9	6	2	1	14	94	36 58
RAPIDO'82	2	9	6	1	2	13	70	52 18
ALLIANCE	2	9	6	0	3	12	80	69 11
KATWIJK	2	9	5	1	3	11	59	47 12
DE HAM	2	9	4	2	3	10	63	64 -1
NEREUS	3	9	4	1	4	9	54	56 -2
UZSC	3	9	4	0	5	8	80	60 20
ZCG	3	9	3	1	5	7	67	69 -2
LOSSER	2	9	2	0	7	4	69	90 -21
DE KIKKER	2	9	1	0	8	2	34	89 -55
HZAPC H'VEEN	2	9	0	0	9	0	43	112 -69

HEREN 3 EN HEREN 4

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
RAPIDO'82	4	7	4	2	1	10	66	48 18
RAPIDO'82	3	7	4	2	1	10	64	54 10
DE MEERKOETEN	2	6	4	1	1	9	48	38 10
HPC	2	6	4	0	2	8	54	40 14
SPY	2	5	2	1	2	5	33	47 -14
VZV	2	5	2	0	3	4	48	50 -2
UZSC	5	7	2	0	5	4	63	69 -6
NEREUS	4	5	1	1	3	3	35	44 -9
EUROZON/BBURG	3	6	0	1	5	1	37	58 -21

HEREN 5

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
H' H' WAARD'92	2	6	6	0	0	12	80	34 46
RAPIDO'82	5	6	4	0	2	8	61	46 15
DWT	4	6	4	0	2	8	58	49 9
DE HAM	6	6	4	0	2	8	46	44 2
VZV	4	7	3	1	3	7	54	50 4
KZC	3	6	2	1	3	5	50	60 -10
ALLIANCE	7	5	1	0	4	2	43	49 -6
DE HAM	5	5	1	0	4	2	40	62 -22
NEREUS	6	7	1	0	6	2	41	79 -38

HERENJEUGD

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
NEREUS	7	7	0	0	14	107	27	80
NVA/HHC	7	5	0	2	10	51	58	-7
DE DOLFIJN	6	4	0	2	8	47	49	-2
RAPIDO'82	5	3	0	2	6	37	47	-10
DE SHIPPEN	5	2	0	3	4	30	31	-1
ONKO-OTTERS	5	1	0	4	2	33	58	-25
DWT	6	1	0	5	2	35	57	-22
TRITON VEESP	6	1	0	5	2	34	65	-31

JONGENS ASPIRANTEN GEMENGD

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
DE HAM	G	8	8	0	0	16	125	21 104
OUDE VEER	G	8	6	0	2	12	65	44 21
AQUARIUS	G	9	6	0	3	12	90	56 34
RAPIDO'82	G	8	5	0	3	10	73	46 27
NVA/HHC	G	9	5	0	4	10	94	69 25
AQUAFIT	G	8	3	0	5	6	61	58 3
H' H' WAARD'92	H	9	1	0	8	2	29	126 -97
ALLIANCE	H	9	0	0	9	0	24	141 -117

WATERPOLO-STANDEN BIJGEWERKT T/M 5 DECEMBER '93

DAMES 1

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
GZC	1	9	8	0	1	16	115	30 85
O.Z. & P.C.	1	9	7	0	2	14	104	49 55
RAPIDO'82	1	9	6	1	2	13	77	47 30
PSV	1	9	6	1	2	13	93	57 36
RODERLO	1	8	6	0	2	12	61	54 7
LZ'86	1	9	5	0	4	10	52	55 -3
HET GOOI	2	9	4	0	5	8	79	79 0
ESCA	1	9	3	1	5	7	63	81 -18
NJORD	1	9	2	1	6	5	62	85 -23
KELLERK/DONK	2	8	2	0	6	4	40	69 -29
MARTINI	1	9	1	2	6	4	32	75 -43
ALLIANCE	2	9	0	0	9	0	35	132 -97

DAMES 2

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
DE NEEUWEN	1	8	7	1	0	15	65	26 39
ONKYO-OTTERS	1	7	7	0	0	14	85	22 63
IJZPC	1	6	4	0	2	8	48	32 16
ALLIANCE	3	7	3	1	3	7	33	37 -4
AQUARIJN	1	5	3	0	2	6	40	24 16
EUROZON/BBURG	3	6	3	0	3	6	51	35 16
SPY	1	5	2	0	3	4	18	32 -14
DWT	1	6	1	0	5	2	24	33 -9
RAPIDO'82	2	7	1	0	6	2	26	40 -14
DE VUURSCHIE	1	7	0	0	7	0	11	120 -109

DAMES 3

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
KZC	2	8	7	0	1	14	54	27 27
HPC	2	8	7	0	1	14	45	21 24
WST/FRIESLAND	1	9	4	1	4	9	56	48 8
HOORN	1	8	4	0	4	8	38	29 9
DE HAM	3	8	4	0	4	8	43	49 -6
PROFACE DAW	2	8	4	0	4	8	26	37 -11
ALLIANCE	4	6	3	1	2	7	33	27 6
NEREUS	3	7	2	1	4	5	26	33 -7
VZV	1	8	2	1	5	5	31	44 -13
RAPIDO'82	3	8	0	0	8	0	19	56 -37

MEISJES ASPIRANTEN

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
RAPIDO'82	10	10	0	0	20	173	38	135
ONKYO-OTTERS	11	9	1	1	19	165	38	127
DE FUTEN	10	9	0	1	18	163	39	124
ZW	11	8	1	2	17	83	43	40
EUROZON/BBURG	9	6	0	3	12	87	60	27
NEREUS	10	5	0	5	10	82	92	-10
ALLIANCE	9	4	0	5	8	61	76	-15
DE VUURSCHIE	9	3	0	6	6	86	61	25
OCEANUS	9	3	0	6	6	76	103	-27
AZPC	10	2	0	8	4	44	124	-80
TRITON WEESP	10	1	0	9	2	45	176	-131
UZSC	11	0	0	11	0	11	196	-185

PUPILLEN A

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
ZW	8	8	0	0	16	74	12	62
RAPIDO'82 A	7	6	0	1	12	60	26	34
H'IP'WAARD'92	7	5	0	2	10	47	36	11
AQUARIUS	8	3	0	5	6	40	29	11
DE HAM B	6	2	0	4	4	37	40	-3
AQUAFIT	7	1	0	6	2	12	62	-50
VZV	7	0	0	7	0	7	72	-65

PUPILLEN B

VERENIGING	WEDS	GEW	GEL	VRL	PUNT	VR	TGN	DOELS.
DE HAM A	6	6	0	0	12	67	24	43
ALLIANCE	7	5	0	2	10	74	26	48
WST/FRIESLAND	7	4	0	3	8	66	41	25
NEREUS	6	2	0	4	4	30	47	-17
NVA/HBC	7	2	0	5	4	38	60	-22
RAPIDO'82 B	5	0	0	5	0	6	83	-77

UITSLAGEN ZWEMMEN



Uitslagen 1e Districtscompetitie dd. 3 oktober 1993 in IJmuiden.

100 m. vlinderslag m. 77 e.l.

Andrea Lammers	dis	1.46.6
Nienke Smit	dis	1.56.1

100 m. vrije slag j. 77 e.l.

Ricky Moerkerk	1.10.9	PR
Robin Bol	1.12.6	PR
Otto v. Rhijn	1.14.6	PR

100 m. wisselslag j.m.o. 10 j.

Loek Rolvink	1	1.43.2	PR
Roos van Rhijn	2	2.02.8	PR
Roel Ranzijn	3	1.56.7	PR
Johra Kornegoor	dis	1.39.0	
Maurits v.d.Vooren	1.46.8	dis	
Emma Blanchard	dis	1.51.1	
Jaap Otto	dis	1.51.1	
Anke Rolvink	1.57.9	PR	
Lotte Hensbergen	1.58.1	dis	
Sandra Arbman	2.00.7	dis	
Brenda ten Wolde	20.5.5	dis	

200 m. vrije slag m. 79 e.l.

Anika Hoogenstraaten	2.54.9	3	PR
Andrea Lammers	3.11.9		
Sarah Hoogenstraaten	3.17.6	PR	
Manon Portegies	3.23.6		
Joyce v.d. Hoek	3.27.7	PR	
Nienke Smit	3.31.5	PR	

100 m. rugslag j. 79 e.l.

Stefan Haack	3	1.31.1
Robin Bol	1.34.2	
Rainier v.d.Pluym	1.35.0	
Otto v. Rhijn	dis	

100 m. wisselslag m. 81 e.l.

Judith v.Vessum	1.53.0	PR
Melanie Rusman	dis	2.01.6

200 m. schoolslag dames

Nanda Zieltjens	2	3.04.5
Zandra Overdijk	3.21.1	

100 m. vrije slag heren

Remco Edam	1	0.59.5
Robbie Bruins	3	1.01.3
Iwan Hofstee	1.01.4	
Gregory Huisman	1.02.8	
Frank Joosten	1.05.4	
Martin Zieltjens	1.12.4	

100 m. rugslag m. 77 e.l.

Anika Hoogenstraaten	1.35.5	
Sarah Hoogenstraaten	1.39.5	PR
Manon Portegies	dis	1.40.2
Joyce v.d. Hoek	1.44.1	PR
Nienke Smit	1.55.9	PR

100 m. schoolslag j. 77 e.l.

Stefan Haack	1.34.5	PR
Ricky Moerkerk	dis	1.41.0
Rainier v.d.Pluym	1.43.9	

50 m. schoolslag j.m.o. 10 j.

Johra Kornegoor	1	0.49.1	PR
Emma Blanchard	2	0.49.4	PR
Maurits v.d.Vooren	0.48.6	2	PR
Loek Rolvink	3	0.48.9	PR
Brenda ten Wolde	0.51.8	PR	
Lotte Hensbergen	0.52.3	PR	
Anke Rolvink	0.55.0	PR	
Jaap Otto	0.56.2	PR	
Roel Ranzijn	0.56.2	PR	
Sandra Arbman	0.57.3		

100 m. vlinderslag m. 79 e.l.

Andrea Lammers	2	1.48.0
Sarah Hoogenstraaten	1.52.2	3
PR		
Anika Hoogenstraaten	1.56.6	dis

100 m. wisselslag j. 79 e.l.

Ricky Moerkerk	3	1.24.9	PR
Otto v. Rhijn	1.31.5	PR	
Rainier v.d.Pluym	1.36.1	dis	

100 m. vrije slag m. 81 e.l.

Judith v.Vessum	1.46.5
Melanie Rusman	2.22.7

vervolg Districtscompetitie

50 m. vrije slag dames

Mariska v.Tongeren	0.31.3	1
Zandra Overdijk	2	0.31.9
Nanda Zieltjens	0.35.0	

200 m. rugslag heren

Frank Joosten	1	2.33.7
Remco Edam	2	2.33.8
Iwan Hofstee	3	2.38.7
Robbie Bruins dis	2.42.0	
Gregory Huisman	2.45.1	PR
Martin Zieltjens	2.52.2	

4 x 100 m. wissel m. 77 e.l.

Anika Hoogenstraaten dis	
Sarah Hoogenstraaten	
Andrea Lammers	
Manon Portegies	6.25.8

4 x 100 m. vrije slag j. 77 e.l.

Robin Bol	1.14.2
Stefan Haack	
Ranier v.d.Plum	
Ricky Moerkerk	2 5.03.4

Uitslagen 1e B competitie dd. 3 oktober 1993 in Aalsmeer.

100 m. vlinderslag m. 77 e.l.

Linda Lammers	1.16.2	PR
Anouk de Boer	1.18.7	PR
Renate Haack	1.20.5	PR
Maaïke Wiebenga	1.27.8	PR

400 m. vrije slag j. 77 e.l.

Maarten Keijzer	PR	4.45.8	CR
Philippe v. Ham	5.12.8	PR	
Raymond v.Tongeren	50.20.2		

50 m. vlinderslag dames

Manon Masseurs	1	0.31.0	PR
Karen Guldemon	3	0.31.5	

50 m. vlinderslag heren

Dennis Rijnbeek	1	0.25.9	A
Richard Granneman	0.25.9	B	PR
Jan Koen Anthoni	0.29.6		
Ron Phaff	0.30.3	PR	
Justin Bol	0.32.8		

200 m. vrije slag m. 79 e.l.

Nicole Schulze	2.31.8	PR
Heleen Peerenboom	2.44.1	PR
Jolanda v.d.Bree	2.49.8	

100 m. rugslag j. 79 e.l.

Raymond v. Tongeren	1.18.3	
Sander Joosten	1.19.6	PR
Hessel Diekerhoff	1.20.0	CR
Felix Uhl	1.25.0	PR

200 m. schoolslag j. 75 e.l.

Hans Joosten	2.56.9	PR
Remco Teeuwen	2.58.2	PR
Maikel Kortekaas	2.59.0	PR
Justin Bol	3.14.2	PR

200 m. wisselslag m. 81 e.l.

Nelleke Peerenboom	3.32.3	PR
Corina v.d. Veen	3.32.9	PR
Ramona Stui	3.35.9	PR

200 m. schoolslag dames

Renate Haack	2	2.48.2
Manon Masseurs	3	2.53.5
Karen Guldemon	3.03.7	PR
Susanne de Jong	3.04.1	

100 m. vrije slag heren

Richard Granneman	0.52.5	1
Dennis Rijnbeek	0.52.7	2
Roy v.d. Veen	0.55.4	
Mark Joosten	0.57.8	
Jan Koen Anthoni	0.58.6	

200 m. rugslag m. 77 e.l.

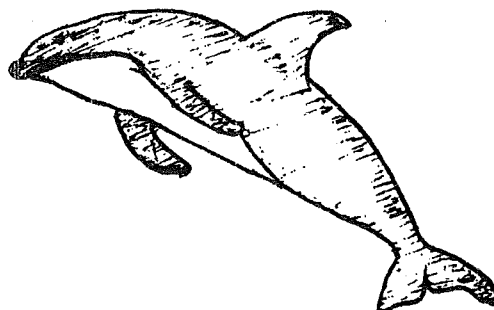
Linda Lammers	3	2.35.2
Anouk de Boer	2.38.1	
Maaïke Wiebenga	2.39.0	

100 m. schoolslag j. 77 e.l.

Maarten Keijzer	3	1.16.6	CR
Philippe v. Ham	1.29.0		
Hessel Diekerhoff	1.29.7	CR	
Sander Joosten	1.30.9	PR	
Felix Uhl	1.31.0		

50 m. schoolslag dames

Renate Haack	1	0.35.5
2eCR		
Manon Masseurs	2	0.37.6



Vervolg B competitie

50 m. schoolslag heren
Richard Granneman 1 0.31.5
Ron Phaff 0.34.4

100 m. vindersslag m. 79 e.l.
Jolanda v.d. Bree 1.27.9 PR
Nicole Schulze 1.32.2

200 m. wisselslag j. 79 e.l.
Maarten Keijzer 1 2.31.7 CR
Sander Joosten 2.25.9
Raymond v. Tongeren 2.56.2

100 m. vindersslag j. 75 e.l.
Remko Teeuwen 1.10.7
Maikel Kortekaas 1.12.1
Hans Joosten 1.13.7
Justin Bol 1.14.6

100m. vrije slag m. 81 e.l.
Nelleke Peerenboom 1.27.1 PR
Corina v.d. Veen 1.38.6
Ramona Stui 1.40.1

50 m. vrije slag dames
Manon Masseurs 1 0.27.0
Karen Guldemond 2 0.28.1
Susanne de Jong 3 0.29.1 PR
Renate Haack 0.29.8

200 m. rugslag heren
Roy v.d. Veen 1 2.09.0
Richard Granneman 3 2.14.7 PR
Dennis Rijnbeek 2.15.5
Mark Joosten 2.20.6
Remko Teeuwen 2.39.8
Justin Bol 2.41.1

50 m. rugslag dames
Nicole Schulze 2 0.35.9 PR
Jolanda v.d. Bree 0.39.7 PR

50 m. rugslag heren
Hessel Diekerhoff 0.37.1 CR
Felix Uhl 0.39.7 PR

4 x 100 m. wissel est. m. 77 e.l.
Maaike Wiebenga
Renate Haack
Linda Lammers
Anouk de Boer 2 4.47.0 CR

4 x 100 m. vrije slag est. j. 77 e.l.
Philippe v. Ham 1.04.3 PR
Raymond v. Tongeren
Sander Joosten
Maarten Keijzer 4.23.5

Uitslagen 2e SPEEDO dd. 10 oktober 1993 in Schagen.

100 m. schoolslag m. 1984 e.j.
Johra Kornegoor 1.46.2 PR
Paloma Uhl 2.00.6 PR

100 m. schoolslag j. 1984 e.j.
Frank Moorkamp dis 1.44.3
Paul Markowski 2.01.4

100 m. vrije slag j. 1981
Felix Uhl 1.17.2

100 m. vrije slag m. 1982
Nelleke Peerenboom 1.24.9 PR
Ramona Stui 1.38.5

100 m. vrije slag j. 1982
Hessel Diekerhoff 1 1.11.6 PR
Stefan haack 2 1.16.6
Ruben Koops 1.41.5 PR

50 m. vindersslag m. 19.84 e.j.
Johra Kornegoor dis 0.49.3

50 m. vindersslag j. 1984 e.j.
Paul Markowski dis 1.15.2

400 m. wisselslag j. 1981
Felix Uhl 6.23.2 CR

100 m. rugslag m. 1982
Ramona Stui 1.41.4 PR
Nelleke Peerenboom 1.42.0 PR

400 m. vrije slag j. 1982
Hessel Diekerhoff 5.34.9 1
Stefan Haack 5.58.4

Uitslagen Limietwedstrijden dd. 31 oktober 1993 in Beverwijk.

100 m. vrije slag m.o. 14 jaar
Anika Hoogenstraaten 1.15.5
Sarah Hoogenstraaten 1.22.7
Andrea Lammers 1.26.4

50 m. vindersslag dames
Andrea Lammers 0.43.9
Sarah Hoogenstraaten 0.45.0
Anika Hoogenstraaten 0.46.0

Uitslagen Nationale Sprintkampioenschappen dd. 30 en 31 oktober 1993 in Emmen.

50 m. vrije slag m. 78 e.l.
Anouk de Boer 8 0.28.41 PR

100 m. wisselslag heren
Dennis Rijnbeek 4 0.59.20 CR

50 m. vindersslag heren
Dennis Rijnbeek 5 0.26.33
halve finale 0.26.03
finale 0.25.72 CR
Evenaring Kringrecord

Richard Granneman
halve finale 0.26.10
finale 0.26.10

50 m. schoolslag dames
Renate Haack 28 0.36.28

4 x 50 m. wissel est. dames
Maaike Wiebenga 0.27.92
Renate Haack 0.36.22
Linda Lammers 0.34.13
Anouk de Boer 0.32.79

4 x 50 m. vrije slag est. heren
Richard Granneman 0.23.76
Roy v.d. Veen 0.24.76
Jan Koen Anthoni 0.24.10
Dennis Rijnbeek 0.23.12
2 CR/KR/PR 1.35.65

Deze ploeg is 5 minuten in het bezit geweest van een NR.

50 m. vrije slag heren
Dennis Rijnbeek 0.23.84
halve finale 0.23.73
finale 3 0.23.43 CR

50 m. schoolslag heren
Richard Granneman 0.31.17
13 PR

4 x 50 m. wissel est. meisjes
Maaike Wiebenga
Nicole Schulze
Linda Lammers
Anouk de Boer
6e van de 14 2.12.61 CR

4 x 50 m. wissel est. heren
Roy v.d. Veen
Richard Granneman
Dennis Rijnbeek
Jan Koen Anthoni
5e 1.47.82 CR

Uitslagen 3e SPEEDO dd. 31 oktober 1993 in Volendam.

100 m. schoolslag j. 1981
Felix Uhl 3 1.29.5 CR

100 m. vindersslag m. 1982
Ramona Stui 1.50.8 PR
Nelleke Peerenboom 2.01.2 dis

100 m. vindersslag j. 1982
Hessel Diekerhoff 1.31.7 PR
Stefan Haack 1.42.5

100 m. schoolslag m. 1983
Sirij 24d. Boorea.11. M638.5 PR
Brenda ten Wolde 1.45.2 PR
Lotte Hensbergen 1.50.2
Sandra Arbman 2.07.0 PR

100 m. vrije slag m. 1984 e.j.
Johra Kornegoor 1.38.0
Laura v. Bueren 1.55.5 PR
Roosje v. Rhijn 1.58.0 dis
Paloma Uhl 2.18.7



vervolg Speedo nitslagen.

<u>100 m. vrije slag i. 1984 e.l.</u> Frank Moorkamp 1.42.1 PR	<u>200 m. vrije slag i. 75 e.l.</u> Remko Teeuwen 2.13.2 Justin Bol 2.14.0 Maikel Kortekaas 2.24.2
<u>100 m. vlinderslag i. 1981</u> Felix Uhl 1.25.4 PR	<u>200 m. vrije slag m. 81 e.l.</u> Barbara v. Rhijn 3.02.3 PR Nelleke Peerenboom 3.06.5 PR Ramona Stui 3.19.4 PR Corina v.d. Veen 3.31.6
<u>200 m. wisselslag m. 1982</u> Ramona Stui 3.35.8 PR Nelleke Peerenboom 3.37.1 dis	<u>200 m. schoolslag heren</u> Dennis Rijnbeek 2 2.31.3 PR Roy v.d. Veen 3 2.33.0 PR
<u>200 m. wisselslag i. 1982</u> Hessel Diekerhoff 1 2.56.7 PR Stefan Haack 3.07.9 dis	<u>100 m. vrije slag dames</u> Manon Masseurs 1 0.57.8 NK Karen Guldmond 2 1.00.0 Maaike Wiebenga 1.06.0
<u>100 m. rugslag m. 1983</u> Lotte Hensbergen 2.00.3 Sifry v.d. Booren 2.06.0 Sandra Arbman 2.07.5 Brenda ten Wolde 2.16.6	<u>200 m. rugslag i. 77 e.l.</u> Maarten Keijzer 3 2.38.5 PR Raymond v. Tongeren 2.46.7 Sander Joosten 2.49.9 PR Philippe v. Ham 2.53.1 Hessel Diekerhoff 2.55.2 dis
<u>Nitslagen 2e B competitie dd. 7 november 1993 in Amerfoort.</u>	<u>100 m. schoolslag m. 77 e.l.</u> Renate Haack 2 1.18.2 Joyce Aleven 1.20.5 Linda Lamers 1.32.1
<u>100 m. vlinderslag i. 77 e.l.</u> Philippe v. Ham 1.17.4 PR Sander Joosten 1.24.7 Hessel Diekerhoff 1.32.0	<u>100 m. rugslag heren</u> Mark Joosten 1.04.7 PR
<u>400 m. vrije slag m. 77 e.l.</u> Anouk de Boer 5.01.6 Renate Haack 5.13.6 Maaike Wiebenga 5.20.5	<u>100 m. rugslag dames</u> Linda Lamers 1.11.7 Maaike Wiebenga 1.12.2 Anouk de Boer 1.13.8
<u>100 m. vrije slag heren</u> Mark Joosten 2 0.56.5	<u>100 m. vlinderslag i. 79 e.l.</u> Maarten Keijzer 1.13.9 PR Raymond v. Tongeren 1.22.2 Felix Uhl 1.25.5 Hessel Diekerhoff 1.39.2
<u>100 m. vrije slag dames</u> Linda Lamers 1.08.9 Joyce Aleven 1.10.3	<u>200 m. wisselslag m. 79 e.l.</u> Nicole Schulze 2.49.0 PR Jolanda v.d. Bree 3.04.0
<u>200 m. vrije slag i. 79 e.l.</u> Maarten Keijzer 2 2.13.6 PR Sander Joosten 2.31.4 PR Raymond v. Tongeren 2.32.3 Felix Uhl 2.45.6 PR	
<u>100 m. rugslag m. 79 e.l.</u> Nicole Schulze 2 1.14.3 PR Jolanda v.d. Bree 1.29.7 dis	

vervolg nitslagen B competitie

<u>200 m. wisselslag i. 75 e.l.</u> Remko Teeuwen 2.32.4 PR Maikel Kortekaas 2.36.7 Justin Bol 2.38.3	<u>100 m. schoolslag m. 81 e.l.</u> Corina v.d. Veen 1.41.4 PR Ramona Stui 1.50.0 Nelleke Peerenboom 1.51.9 PR Barbara v. Rhijn 1.53.2
<u>50 m. vrije slag heren</u> Dennis Rijnbeek 1 0.23.8 Roy v.d. Veen 0.25.1 PR Mark Joosten 0.26.1 PR Remko Teeuwen 0.26.6 Justin Bol 0.28.0 Maikel Kortekaas 0.29.9 PR	<u>200 m. rugslag dames</u> Manon Masseurs 1 2.23.7 NK Karen Guldmond 2 2.29.1
<u>4 x 100 m. wissel i. 77 e.l.</u> Raymond v. Tongeren 1.16.7 Maarten Keijzer Philippe v. Ham Sander Joosten 2 5.02.0	<u>4 x 100 m. vrije slag m. 77 e.l.</u> Renate Haack 1.03.6 Linda Lamers Maaike Wiebenga 4.22.0 Anouk de Boer 2
<u>Nitslagen 2e Districtscompetitie dd. 7 november 1993 in de Planeet.</u>	<u>100 m. vlinderslag i. 77 e.l.</u> Rainier v.d. Pluym 1.42.9 PR Otto v. Rhijn 1.43.3
<u>100 m. vrije slag m. 77 e.l.</u> Anika Hoogenstraaten 1.13.0 2 Manon Portegies 1.26.1 PR	



<u>100 m. vrije slag i. m.o. 10 i.</u> Brenda ten Wolde 1 1.43.8 PR Laura v. Buuren 2 1.48.3 PR Lotte Hensbergen 3 1.49.3 PR Emma Blanchard 1.52.4 PR Anke Rolvink 1.52.7 Evelien Sohl 2.02.0 PR Inge Rolvink 2.02.7 PR Marleen Pitters 1.49.5 PR Joyce Piek 2.13.3 PR Loek Rolvink 1.36.5 Frank Moorkamp 2 1.47.1 Ralph v.d. Hoek 3 1.47.3 PR David Markowski 1.49.5 PR	<u>400 m. vrije slag i. m.o. 10 i.</u> Jaap Otto 7.22.1 PR Paul Markowski 7.31.2 PR Roel Ranziijn 7.33.0 PR Sandra Arbman 8.02.1 PR Roosje v. Rhijn 8.41.9 PR
<u>200 m. vrije slag i. 79 e.l.</u> Robin Bol 2 2.41.0 PR Stefan Haack 3 2.42.4 PR Otto v. Rhijn 2.46.9 PR Rainier v.d. Pluym 2.58.5 Ruben Koops 3.42.5 PR Matthijs Moorkamp 3.55.9 PR	<u>100 m. rugslag m. 79 e.l.</u> Anika Hoogenstraaten 1.29.0 3 Manon Portegies 1.36.9 PR Andrea Lamers 1.37.9 PR Joyce v.d. Hoek 1.43.1 PR
<u>50 m. vrije slag m. 81 e.l.</u> Angelique de Vries 0.41.2 3PR Janneke v. Es 0.49.0 PR Melanie Rusman 0.50.7 PR	<u>200 m. schoolslag heren</u> Remco Edam 1 2.43.8 Rob Bruins 2 2.44.3 Frank Joosten dis 3.00.4

vervolg districtscompetitie

100 m. vrije slag dames

Zandra Overdijk 1
1.08.1

100 m. rugslag j. 77 e.l.

Robin Bol 1.29.2 PR
Otto v. Rhijn 1.33.3 PR
Matthijs Moorkamp 2.04.1
Ruben Koops 20.6.4 dis

100 m. schoolslag m. 77 e.l.

Sarah Hoogenstraaten 1.35.0
2 PR
Andrea Lammers 3 1.38.5 PR
Joyce v.d. Hoek 1.49.5 PR
Renate v. Roon 2.21.3 dis

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

Lotte Hensbergen 1 0.54.2 PR
Emma Blanchard 2 0.54.5 PR
Laura v. Bueren 3 0.54.6 PR
Anke Rolvink 0.57.9 PR
Evelien Sohl 0.58.6 PR
Marleen Pitters 0.59.9 PR
Joyce Piek 1.00.9 PR
Jessica v. Beelen 1.01.2 PR
Inge Rolvink 1.01.6 PR
Brenda ten Wolde 1.01.7 PR
Loek Rolvink 1 0.49.3 PR
Ralph v.d. Hoek 2 0.55.6 PR
Frank Moorkamp 0.57.3 PR

100 m. vlinderslag j. 79 e.l.

Stefan Haack 3 1.40.4
Rainier v.d. pluyt 1.50.9

100 m. wisselslag m. 79 e.l.

Anika Hoogenstraaten 1.30.5 PR
Andrea Lammers 1.34.1
Sarah Hoogenstraaten 1.35.7 PR
Manon Portegies 1.43.3 PR

100 m. schoolslag m. 81 e.l.

Melanie Rusman 2 1.52.8
Angelique de Vries 1.54.6 PR
Janneke v. Es 2.03.4 dis

50 m. vrije slag heren

Remco Edam 1 0.27.0
Rob Bruins 0.28.2
Frank Joosten 0.30.1

vervolg limietwedstrijden

4 x 200 m. vrije slag est. dames

Manon Masseurs 2.06.9
Anouk de Boer 2.19.7
Renate Haack 2.26.5
Karen Guldemond 2.10.3
1 NK 9.03.5

Uitslagen Dennis Rijnbeek in Denekamp

100 m. vrij 2 0.51.5
100 m. school 1 1.09.4 PR

Uitslagen Driekamp dd. 14 november 1993 in Alkmaar.

4 x 100 m. vrij est. dames
Nicole Schulze 1.10.5
Linda Lammers
Maaike Wiebenga
Anouk de Boer 4.36.5

400 m. vrije slag m. 77 e.l.

Linda Lammers 5.29.8
Corina v.d. Veen 7.25.5 PR

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

Hessel Diekerhoff 2.34.7 PR
Stefan Haack 2.46.4
Felix Uhl 2.47.5 PR

100 m. rugslag m. 79 e.l.

Nicole Schulze 1.14.6
Ramona Stui 1.42.8 dis

200 m. vrije slag j. 75 e.l.

Remko Teeuwen 1 2.11.6 PR
Maarten Keijzer 2.13.9
Philippe v. Ham 2.23.5 PR
Maikel Kortekaas 2.26.8

200 m. schoolslag heren

Martin Zieltjens 3.06.0
Hessel Diekerhoff 3.16.9 PR
Stefan Haack 3.23.4 PR

100 m. vrije slag dames

Anouk de Boer 1.01.6
Maaike Wiebenga 1.08.9
Jolanda v.d. Bree 1.12.3
Nanda Zieltjens 1.13.1

200 m. rugslag j. 77 e.l.
Felix Uhl 3.02.3 dis

100 m. schoolslag m. 77 e.l.
Nicole Schulze 2 1.24.4 PR
Jolanda v.d. Bree 1.30.4

200 m. wisselslag m. 75 e.l.
Nanda Zieltjens 2.48.9 PR

200 m. wisselslag j. 75 e.l.
Maarten Keijzer 1 2.32.4
Philippe v. Ham 2.45.4 PR

100 m. schoolslag m. 81 e.l.
Corina v.d. Veen 1.43.4
Ramona Stui 1.53.7

50 m. vrije slag heren
Remko Teeuwen 1 0.25.9 PR
Martin Zieltjens 0.30.2

200 m. rugslag dames

Anouk de Boer 1 2.34.8
Maaike Wiebenga 2 2.37.0
Linda Lammers 2.40.7
Nanda Zieltjens 2.55.9

Uitslagen 4e SPEEDO dd. 21 november 1993 in Groenendaal.

400 m. vrije slag m. 1984 e.l.
Roosje v. Rhijn 8.19.4 PR

400 m. vrije slag j. 1984 e.l.
Roel Ranziijn 7.25.8 PR
Jaap Otto 7.27.9
Paul Markowski 7.37.4

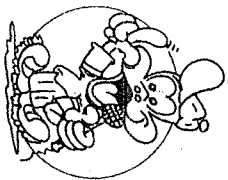
800 m. vrije slag j. 1982

Hessel Diekerhoff 1 11.23.6 PR
Stefan Haack 12.21.4

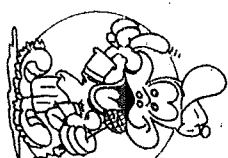
400 m. vrije slag m. 1983

Sandra Arbman 7.47.5 PR
400 m. vrije slag j. 1983
Loek Rolvink 6.58.5 PR





Technische tips voor toekomstige toppers



In een vorig Magazine heb je kunnen lezen op welke manier waterpoloërs zwemmen. Maar ja, met alleen zwemmen ben je er niet. Je kunt wel met een bloeddag naar een bal sprinten, die in het water is gegooit, maar daarmee heb je de bal nog niet in je hand. Een veldspeler mag de bal maar met één hand oppakken, vangen enwerpen. Dat maakt het allemaal niet eenvoudiger. Vandaar dat we het deze keer willen hebben over het oppakken van de bal uit het water.

Samenstelling/tekeningen Jan Soek

DE DRUKMETHODE

Bij de drukmethode begin je net zoals bij de steekmethode. Dus ook hier ligt de bal zo'n 50 centimeter voor je hoofd en ligt je lichaam schuin in het water.



Er is een aantal manieren waarop je een bal van het water kan oppakken. Elke methode heeft een andere naam. Zo zijn er de steekmethode, de draaisteekmethode, de drukmethode en de oprijpmethode. In deze tips willen we het hebben over de steekmethode en de drukmethode.

DE STEEKMETHODE

We gaan er van uit dat je lichaam enigszins schuin in het water ligt, waarbij de bal zo'n 50 centimeter voor je hoofd op het water ligt. Als je de bal met je rechterhand wilt oppakken, draai je - na het oppakken van de bal - je lichaam naar links. Wanneer je de bal met je linkerhand oppakt, werkt het net andersom.

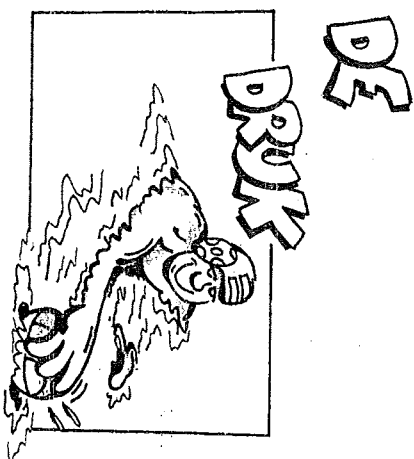


Hier zie je hoe de hand onder de bal wordt gestoken. Let erop dat de arm licht gebogen is en dat je je vingers spreidt en een beetje buigt. Door dat spreiden en buigen kan je de bal beter oppakken!

Hierna breng je je hand omhoog en opzij. Blijf daarbij denken aan je gebogen vingertoppen. Hoe snel je de bal omhoog en opzij brengt, moet je zelf ondervinden. Door heel veel te oefenen, merk je zelf wel wanneer het lekker gaat. Denk er aan dat je tijdens het omhoog brengen - en bij het 'hoog' vasthouden - van de bal, deze niet in je handpalm laat rusten. Nee, je moet hem vasthouden tussen je vinger.



Met de bal in je hand maak je nu een draai met je lichaam naar achteren. Nu ligt je klaar om de bal te gaan werpen. De duim van je werp-arm moet - als je het goed doet - naar je hoofd wijzen, je andere arm en je schouder moet je naar voren 'in draaien'. Dat lijkt moeilijk, maar als je je naar de tekening kijkt, zal duidelijk zijn wat we bedoelen.



Je pakt de bal weer met je vingertoppen beet, maar nu leg je je vingers boven op de bal. Tegelijk met het beetpakken, ga je nu op de bal drukken. Doordat de bal boven wil komen, voel je dat je naar boven begint te drukken. Als je dat toelaat, maakt de bal een 'wipje' omhoog en kan je hem met je vingertoppen uit het water halen.



Hier zie je het moment dat de bal 'omhoog' komt. Je kunt nu de bal omhoog - of opzij brengen, waarna de houding weer hetzelfde is als bij de steekmethode (kijk maar bij het laatste plaatje van de steekmethode).

Freizeit Aktiv
PROFESSIONAL TRAINING TOURS

**ZWEM-
TRAINING**

Vernieuwde, olympische 50-meter baden, massage, fysiotherapie, eigen begeleiders, etc.

1 Week/per vluchtig/HP/P. P./Vanni
Zuid-Tenerife HT 1.148,-

1 Week/per vluchtig/HP/P. P./Vanni
Kreta HT 1.053,-

1 Week/per vluchtig/HP/P. P./Vanni
Cyprus HT 1.397,-

1 Week/HP/P. P./Vanni
Italië HT 1.447,-

Freizeit Aktiv GmbH Postbus 1155
D-64659 Aisbach
Tel.: 0949-6257-2011 Fax: 0949-6257-1011

SERVICE B O N

Stuur mij de nieuwe Freizeit Aktiv Catalogus
Trainingskampen '94' toe.

Naam _____
Vereniging _____
Straat _____
PC / Plaats _____
Telefoon _____ Fax _____

VERENIGING: RAPIDO'82

AFDELING: K.PA

NR: 2003)	RAPIDO'82	A	- VZV	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 08/01/94 OM 18:30
NR: 2006)	AQUAFIT		- RAPIDO'82	A IN CASTRICUM WITTE BRUG	OP 15/01/94 OM 17:15
NR: 2011)	RAPIDO'82	A	- DE HAM	B IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 29/01/94 OM 18:35
NR: 2012)	ZWV		- RAPIDO'82	A IN ZAANDAM ZAAANLAND	OP 05/02/94 OM 16:10
NR: 2015)	AQUARIUS		- RAPIDO'82	A IN SCHAGEN DE WIEL	OP 12/02/94 OM 16:45
NR: 2018)	H'H'WAARD'92		- RAPIDO'82	A IN HEERHUGOWAARD HORST	OP 19/02/94 OM 17:15
NR: 2020)	RAPIDO'82	A	- VZV	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 26/02/94 OM 18:35
NR: 2023)	AQUAFIT		- RAPIDO'82	A IN CASTRICUM WITTE BRUG	OP 12/03/94 OM 16:30
NR: 2031)	ZWV		- RAPIDO'82	A IN ZAANDAM ZAAANLAND	OP 16/04/94 OM 15:30

AFDELING: K.PB

NR: 2038)	WST/FRIESLAND		- RAPIDO'82	B IN GROOTEBOEK DE KLOET	OP 15/01/94 OM 19:00
NR: 2040)	RAPIDO'82	B	- ALLIANCE	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 22/01/94 OM 19:15
NR: 2042)	NEREUS		- RAPIDO'82	B IN ZAANDAM ZAAANLAND	OP 05/02/94 OM 15:30
NR: 2047)	RAPIDO'82	B	- DE HAM	A IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 19/02/94 OM 19:15
NR: 2048)	NVA/HHC		- RAPIDO'82	B IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 05/03/94 OM 19:15
NR: 2053)	WST/FRIESLAND		- RAPIDO'82	B IN GROOTEBOEK DE KLOET	OP 26/03/94 OM 19:00
NR: 2055)	RAPIDO'82	B	- ALLIANCE	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 09/04/94 OM 19:15
NR: 2056)	NEREUS		- RAPIDO'82	B IN ZAANDAM ZAAANLAND	OP 16/04/94 OM 16:10

AFDELING: K.G/M

NR: 2105)	RAPIDO'82	G	- OUDE VEER	G IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 08/01/94 OM 19:10
NR: 2107)	AQUAFIT	G	- RAPIDO'82	G IN CASTRICUM WITTE BRUG	OP 15/01/94 OM 16:30
NR: 2112)	H'H'WAARD'92	M	- RAPIDO'82	G IN HEERHUGOWAARD HORST	OP 22/01/94 OM 17:55
NR: 2114)	AQUAFIT	G	- RAPIDO'82	G IN CASTRICUM WITTE BRUG	OP 29/01/94 OM 16:30
NR: 2119)	AQUARIUS	G	- RAPIDO'82	G IN SCHAGEN DE WIEL	OP 12/02/94 OM 17:25
NR: 2125)	RAPIDO'82	G	- DE HAM	G IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 19/02/94 OM 19:55
NR: 2126)	RAPIDO'82	G	- ALLIANCE	M IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 26/02/94 OM 19:15
NR: 2130)	NVA/HHC	G	- RAPIDO'82	G IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 05/03/94 OM 19:55
NR: 2133)	RAPIDO'82	G	- OUDE VEER	G IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 12/03/94 OM 19:15
NR: 2140)	RAPIDO'82	G	- ALLIANCE	M IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 09/04/94 OM 19:55
NR: 2143)	H'H'WAARD'92	M	- RAPIDO'82	G IN HEERHUGOWAARD HORST	OP 16/04/94 OM 17:15

AFDELING: K.D1

NR: 2280)	RAPIDO'82	3	- PROFACE DAW	2 IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 08/01/94 OM 20:00
NR: 2288)	DE HAM	3	- RAPIDO'82	3 IN WORNERVEER WATERING	OP 29/01/94 OM 20:00
NR: 2291)	ALLIANCE	4	- RAPIDO'82	3 IN ZAANDAM DE SLAG	OP 05/02/94 OM 16:45
NR: 2296)	KZC	2	- RAPIDO'82	3 IN BEVERWIJK SPORTF.	OP 12/02/94 OM 20:30
NR: 2301)	RAPIDO'82	3	- NEREUS	3 IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 26/02/94 OM 20:45
NR: 2305)	HOORN	1	- RAPIDO'82	3 IN HOORN VREDEHOF	OP 05/03/94 OM 20:30
NR: 2312)	HPC	2	- RAPIDO'82	3 IN HEEMSTEDE GROENENDL	OP 19/03/94 OM 21:30
NR: 2315)	RAPIDO'82	3	- WST/FRIESLAND	1 IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 26/03/94 OM 21:30
NR: 2321)	RAPIDO'82	3	- VZV	1 IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 23/04/94 OM 20:45

AFDELING: K.H3C

NR: 2327)	RAPIDO'82	5	- DE HAM	5V IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 08/01/94 OM 21:25
NR: 2332)	DWT	4V	- RAPIDO'82	5 IN HAARLEM BOERHAAVEBAD	OP 29/01/94 OM 19:30
NR: 2335)	ALLIANCE	7V	- RAPIDO'82	5 IN ZAANDAM DE SLAG	OP 12/02/94 OM 19:00
NR: 2338)	H'H'WAARD'92	2	- RAPIDO'82	5 IN HEERHUGOWAARD HORST	OP 19/02/94 OM 19:25
NR: 2343)	NEREUS	6	- RAPIDO'82	5 IN ZAANDAM DE SLAG	OP 05/03/94 OM 16:00
NR: 2348)	RAPIDO'82	5	- VZV	4V IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 12/03/94 OM 20:45
NR: 2351)	RAPIDO'82	5	- DE HAM	6V IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 19/03/94 OM 20:00
NR: 2355)	KZC	3	- RAPIDO'82	5 IN BEVERWIJK SPORTF.	OP 16/04/94 OM 17:30

AFDELING: D.D2

NR: 2597)	RAPIDO'82	2	- IJZPC	1 IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 08/01/94 OM 19:55
NR: 2601)	ONKYO-OTTERS	1	- RAPIDO'82	2 IN BUSSUM SPORTFONDSEN	OP 15/01/94 OM 19:00
NR: 2605)	RAPIDO'82	2	- DWT	1 IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 22/01/94 OM 20:40
NR: 2613)	EUROZON BBURG	3	- RAPIDO'82	2 IN BILTHOVEN BRANDENB.	OP 12/02/94 OM 19:15
NR: 2620)	RAPIDO'82	2	- DE NEEUWEN D.	1 IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 26/02/94 OM 20:00

AFDELING: D.D2 (VERVOLG)

NR: 2624) AQUARIJN	1	- RAPIDO'82	2	IN NIEUWEGEIN MERWEST,	OP 12/03/94 OM 19:15
NR: 2629) RAPIDO'82	2	- ALLIANCE	3	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 19/03/94 OM 20:45
NR: 2631) SPY	1	- RAPIDO'82	2	IN HUIZEN DE BUN	OP 09/04/94 OM 18:45
NR: 2638) RAPIDO'82	2	- DE VUURSCH	1	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 23/04/94 OM 20:45

AFDELING: D.HR1

NR: 2745) UZSC	5	- RAPIDO'82	3	IN UTRECHT KROMME RIJN	OP 08/01/94 OM 17:30
NR: 2746) RAPIDO'82	4	- EUROZON BBURG	3	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 08/01/94 OM 20:40
NR: 2752) RAPIDO'82	4	- RAPIDO'82	3	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 22/01/94 OM 21:25
NR: 2756) RAPIDO'82	4	- SPY	2	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 05/02/94 OM 19:15
NR: 2757) RAPIDO'82	3	- EUROZON BBURG	3	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 05/02/94 OM 20:00
NR: 2759) VZV	2	- RAPIDO'82	3	IN IJMUIDEN DE HOOGBERG	OP 19/02/94 OM 18:00
NR: 2760) DE MEERKOETEN	2	- RAPIDO'82	4	IN ABCOUDE MEERBAD	OP 19/02/94 OM 19:00
NR: 2763) RAPIDO'82	3	- SPY	2	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 26/02/94 OM 20:45
NR: 2764) NEREUS	4	- RAPIDO'82	4	IN ZAANDAM DE SLAG	OP 27/02/94 OM 21:00
NR: 2766) DE MEERKOETEN	2	- RAPIDO'82	3	IN ABCOUDE MEERBAD	OP 05/03/94 OM 19:00
NR: 2767) RAPIDO'82	4	- HPC	2	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 05/03/94 OM 21:30
NR: 2770) NEREUS	4	- RAPIDO'82	3	IN ZAANDAM DE SLAG	OP 20/03/94 OM 21:00
NR: 2771) VZV	2	- RAPIDO'82	4	IN IJMUIDEN DE HOOGBERG	OP 26/03/94 OM 18:00
NR: 2773) UZSC	5	- RAPIDO'82	4	IN UTRECHT KROMME RIJN	OP 16/04/94 OM 16:45
NR: 2776) RAPIDO'82	3	- HPC	2	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 16/04/94 OM 20:45

AFDELING: D.JB3

NR: 2956) RAPIDO'82	- DE SNIPPEN	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 22/01/94 OM 19:55
NR: 2961) RAPIDO'82	- NVA/HHC	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 29/01/94 OM 20:45
NR: 2966) ONKYO-OTTERS	- RAPIDO'82	IN BUSSUM SPORTFONDSEN	OP 19/02/94 OM 19:45
NR: 2967) DE DOLFIJN	- RAPIDO'82	IN AMSTERDAM SLOTERPARK	OP 20/02/94 OM 12:45
NR: 2970) TRITON WEESP	- RAPIDO'82	IN WEESP BLIJWATER	OP 27/02/94 OM 16:45
NR: 2974) DWT	- RAPIDO'82	IN HAARLEM BOERHAAVEBAD	OP 09/04/94 OM 18:45
NR: 2980) RAPIDO'82	- NEREUS	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 23/04/94 OM 20:00

AFDELING: D.M1

NR: 2983) EUROZON BBURG	- RAPIDO'82	IN BILTHOVEN BRANDENB.	OP 08/01/94 OM 17:15
NR: 2991) ALLIANCE	- RAPIDO'82	IN ZAANDAM DE SLAG	OP 22/01/94 OM 16:00
NR: 2996) RAPIDO'82	- DE FUTEN	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 29/01/94 OM 19:15
NR: 3000) RAPIDO'82	- TRITON WEESP	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 05/02/94 OM 18:30
NR: 3011) RAPIDO'82	- DE VUURSCH	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 26/02/94 OM 19:15
NR: 3018) RAPIDO'82	- ONKYO-OTTERS	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 05/03/94 OM 20:00
NR: 3022) ZWV	- RAPIDO'82	IN ZAANDAM DE SLAG	OP 19/03/94 OM 16:00
NR: 3026) AZ&PC	- RAPIDO'82	IN AMERSFOORT SPORTF.	OP 26/03/94 OM 15:00
NR: 3032) RAPIDO'82	- NEREUS	IN HAARLEM DE PLANEET 1	OP 09/04/94 OM 19:15
NR: 3037) OCEANUS	- RAPIDO'82	IN AALSMEER WATERLELIE	OP 16/04/94 OM 19:00
NR: 3042) RAPIDO'82	- UZSC	IN HAARLEM DE PLANEET 2	OP 23/04/94 OM 19:15

TOTAAL 87 WEDSTRIJDEN VOOR RAPIDO'82

KRINGTRAININGEN - KRINGTRAININGEN - KRINGTRAININGEN

Zondag 16 januari 1994 beginnen de kringtraingen weer.
 Gemengde pupillen van 8.00 tot 9.00 uur, jongens o.14
 van 8.30 tot 9.30 uur en meisjes o.14 van 19.00 tot 20.00 uur.
 Voorrondes slottoernooi m. en j. o.14 30 april, finales 8 mei.
 Pupillen eindtoernooi april/mei.
 Meisjes o.18 krijgen nog bericht, trainingen en oefenwedstr.
 staan gepland voor april 1994. Voor informatie bel 023-311260.

zeefdrukkerij

**Nobelstraat 8
Heerhugowaard**

SILK SCREEN HOLLAND / NAME-IT BELETTERING

plakteksten - logo's en zelfklevende letters

ook voor stickers

telefoon: (02207) 41501



Gen.Cronjêstraat 129
Haarlem Tel: 276628
Voor al Uw zwem- en badkleding
ook badjassen.
SPEEDO - ARENA - ADIDAS
zwembroeken bikini's slippers

**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 - BLOEMENDAAL

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

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

Fa. J. F. van Poecke Afwerking grafische Produkten

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

**CAR
CLINIC**

Kennemerstraat 11-zw.
2021 EA Haarlem

Tel.: 023 - 25 18 66
Privé Tel.: 023 - 27 29 10

REPARATIE'S VAN ALLE MERKEN

WIE**WAT****WAAR****WAARVOOR****voorzitter**

Theo Edam, Soerabajastraat 9, 2022 RX Haarlem.

023-390206

secretaris

Wil Doesburg Smits-de Rooij, Lange Sloot 15, 1991 HN Velserbroek.

023-386056

penningmeester

Hans van den Booren, de Ruyterplein 10, 2014 AS Haarlem.

023-245447

redactie-adres

Marijke Schenk, Pieter Maritzstraat 47, 2021 RA Haarlem

023-250829

klubhuis beheer

Familie van der Horst, Braillelaan 84, 2037 XD Haarlem.

023-358790

Familie Aleven, Saenredamstraat 14, 2021 ZR Haarlem.

023-251175

Tijdens de wedstrijd- en trainingsuren is het klubhuis
telefonisch bereikbaar onder nummer

023-258292

informatie over elementair zwemmen

Marijke Schenk, Pieter Maritzstraat 47, 2021 RA Haarlem

023-250829

Gerda Rookhuiszen, Twickel 9, 2036 CA Haarlem

023-331018

informatie over wedstrijdzwemmen

Mid-de Witte, Rossinistraat 79, 1962 PB Heemskerk

02510-30868

informatie over waterpolo

Marjolijn Scholtens-Kerkhoff, K. v. Manderstraat 43, 2014 VC Haarlem

023-311260

bankrelaties t.v. Rapido '82 Haarlem

RABOBANK 38.44.65.579

VSB-BANK 84.24.26.728

POSTBANK 5285375

PRAKTIJK FYSIOTHERAPIE

B. Willemze - C. Zeeman

***Fysiotherapie*****Sportfysiotherapie****Leidsestraat 53
2013 XG Haarlem****Behandeling volgens afspraak.****TEL:023-323937**