

Rapido sport

periodiek
Haarlemse
zwem- en poloclub
Rapido '82

Port Betaald
Haarlem



Redaktieadres: P. Maritzstr 47

WIE? WAT? WAARVOOR?

**correspondentieadres:
secretariaat:**

Lange Sloot 15
1991 HN Velserbroek
tel:023-5386056

**Bankrelaties t.n.v.
Rapido'82 Haarlem**

Rabobank:38.44.65.579
VSB-bank:84.24.26.728
Postbank :5285375

Voorzitter:

Theo Edam 023-5390206

Secretaris:

Wil Doesburg Smits 023-5386056

Penningmeester:

Hans van den Booren 023-5245447

Clubhuisbeheer:

Riek en Joop van der Horst
tel: 023-5358790

Dorie en Theo Portegies
tel: 023-5263813

Telefoon clubhuis
tel: 023-5258292

**Informatie over
wedstrijdzwemmen:**
Conny Smit 0251-230868

**Informatie over
Elementairzwemmen**

Marijke Schenk 023-5250829
Gerda Rookhuiszen 023-5331018

Informatie over waterpolo:
Dirk Jan Sohl: 023-5275458

Fysiotherapie Brouwersplein

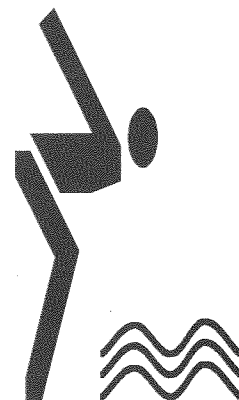


B. Willemze - C. Zeeman

*** Fysiotherapie**

*** Sportfysiotherapie**

(behandeling volgens afspraak)



Brouwersplein 1 2013 PE Haarlem tel:023-5323937



R S P O R T

OKTOBER 1995

A

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

P

I

D

O

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

INHOUD

pag. 2	"Van de voorzitter"
pag. 3	Clubkrabbel/Club- kampioenschappen
pag. 4	Jarigen
pag. 5	Universiade
pag. 7	Nieuwe Leden
pag. 10	Voetschimmel
pag. 12	Wedstrijdkalender
pag. 13	Wie ?
pag. 15	Waterpoloseizoen
pag. 17	Spelregels
pag. 18	Toernooi pupillen
pag. 19	Pupillen toernooi
pag. 20	Polo Rapido
pag. 21	Uitslagen zwemmen

VOORWOORD

25 november a.s. wordt er weer
afgezwommen voor de diploma's
A en B en wel van 9.30 uur tot
10.30 uur.

ER IS DAN GEEN LES ZWEMMEN !!!!!!!!!!!

Ongetwijfeld zullen er weer
ouders voor de deur staan,
maar die hebben dan niet de
clubkrant gelezen.

In "vroegere tijden" was het
bij Rapido traditie dat er
iemand een verslag van een
polo-wedstrijd maakte. Een
oproep aan coaches/trainers om
dit weer in ere te herstellen.
Wijs per wedstrijd iemand aan.
Misschien dat ik dan wat meer
kopy krijg. Een goed voorbeeld
is het verslag van Robin en
Marion Klein van een pupillen
toernooi. Dus ouders ?
Een clubkrant met alleen maar
uitslagen en nieuwe leden is
ook niet interessant om te
lezen.
Marijke

"VAN DE VOORZITTER"

Beste Sportvrienden,

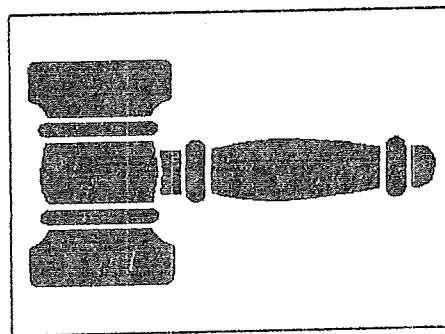
Een goede start van het seizoen tot nu toe, zowel bij het zwemmen als het waterpolo. Een seizoen waarvan bekend is dat het moeilijk gaat worden voor onze vereniging.

Actuele items zijn bijvoorbeeld of ons zwemteam van de C-weer teruggaat naar de B-competitie, een competitie waar we thuis horen.

Weet Ben Willemze zijn dames in de 1e klasse te houden om na een opleidingsperiode de sterk verjongde ploeg volgend seizoen weer naar de top te brengen en wie weet daarna?

Kan Tom Aalmoes zijn gewijzigde ploeg in de top van de 2e klasse houden of is ook hier meer tijd nodig? Zo zijn er meer vraagstukken die opgelost moeten worden om meer duidelijkheid in onze toekomst te brengen, zoals de posities van dames 2 en heren 2. Gaan zij de rol vervullen die nodig is om te overleven, namelijk vergaartteams voor toekomstige 1e team speelsters en spelers.

Tot mijn vreugde zie ik nog steeds zowel bij het zwemmen als bij het waterpolo nieuw talent tot ontwikkeling komen.



Ik hoop dat wij dit zo kunnen voortzetten. Dan hoeven wij ons geen zorgen te maken over de toekomst.

Een constatering is dat ook in onze kantine alles prima loopt. Veel nieuwe gezichten zijn er te zien. Prima om te constateren dat wij er nog steeds in slagen om dit in eigen beheer te doen.

Ook het elementair zwemmen loopt weer als een trein. Les geven op een hoog niveau en de resultaten zijn erna.

Sportvrienden, nog een tip. Op woensdagavond kunt u van 21.00 tot 22.00 uur een uur recreatief zwemmen voor lage kosten. Ook als vader of moeder bent u welkom en het maakt niet uit van welke afdeling van onze club. Informeer in de kantine. Zij kunnen u alle inlichtingen verschaffen.

Graag tot volgende keer.

Theo Edam

voorzitter

CLUBKRABBEL

Hallo, ik ben Joost en ben op waterpolo gekomen door mijn broer Mark.

Hij zat er al een jaar op en ik ben vaak gaan kijken. Omdat ik gek ben op zwemmen, leek het mij ook een leuke sport. Dat is nu twee jaar geleden en het bevalt me nog steeds.

Mijn team is jongens onder de veertien, maar ik train mee met de jongens onder de zestien.

Als er een speler te kort is, doe ik mee in Mark zijn team.

Trainen doe ik drie keer in de week; twee keer waterpolo training en een keer elementair.

Dit jaar is mijn laatste jaar op de basisschool. We hebben wel een leuke groep en de meester valt ook wel mee. Alleen hebben we meer huiswerk dan vorig jaar. Maar daar zit ik niet mee.

Dat was het wel zo'n beetje.

De volgende clubkrabbel is voor:

(noot redactie: daar is heel veel overleg voor nodig geweest, maar uiteindelijk viel de keus op:

TOM AALMOES

Joost Stevens

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1995

Dit jaar zullen de clubkampioenschappen (of onderlinge wedstrijden) een andere opzet hebben dan in het verleden.

Het blijkt elk jaar weer moeilijk te zijn een geschikte datum te vinden voor deze wedstrijden, doordat de wedstrijdkalender al behoorlijk vol is.

Daarom is besloten om voortaan alle wedstrijden over 100 meter in één jaar mee te laten tellen voor het bepalen van de clubkampioenschappen.

Daarnaast is het nog mogelijk om op 5 november a.s. de 100 meter nummers te zwemmen om je beste prestatie van dit jaar te verbeteren.

De snelste tijden op de 100 vlinder-, rug-, school- en vrije slag van 1 januari 1995 t/m 5 november 1995 worden opgeteld en bepalen wie zich clubkampioen mag noemen.

Op 5 november mag je dus zelf kiezen of en welke 100 meters je wilt zwemmen.

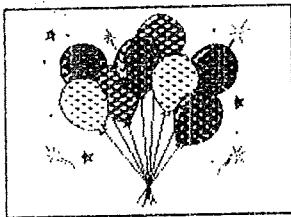
Let er wel op of je ze allemaal een keer gezwommen hebt dit jaar.

De zwemcommissie

JARIGEN

november

- 1 Roos van der Meer
- 2 Rosanne Hardebelt
Theo Portegies
Laura Schabbing
- 3 Henk Rookhuiszen
Steven Buijs
- 4 Jeffrey Jansz
Jacqueline Michel
- 5 Frank Joosten
Barbara van Rhijn
- 6 H.J. Kollerie
- 8 Corina van der Veen
- 9 Mario Modder
- 11 Marina Ströbel
- 12 Karima Belhajla
Jan Koen Anthoni
- 13 H. Willemze
- 14 Pim Standaert
Jan van Everdingen
Frank Hulsebosch
- 15 Marijke Guldemon
- 17 Rosanne Ottolander
- 19 Naomi Blom
- 21 Nienke Smit
- 22 Kim van der Veldt
- 23 Candan Baygul
- 24 Iwan Hofstee
Andra Lammers
- 25 Vincent Valjavec
Ilse Traksel
Josine Luttik
- 26 Bryan van Veenendaal
Nick Platel
- 27 Joris Suk
- 28 Chantal Kuipers
Lieske Kramer
- 29 Floor Otten
- 30 Jorrit Bakker
André Buijs



december



- 2 Jeroen
Wisse
- 4 Tim van
Eijk
Dorrie
Porte-
gies
- 5 Tomas Huveneers
- 6 Eegje Aleven
- 7 Anouk de Boer
Koen Sohl
Maaten de Bruin
Stefan Groenendijk
- 8 Jorn Nijssen
- 9 Karin Rookhuiszen
- 10 Robbert Struykenkamp
- 11 José Rolvink
- 12 Patricia van der Velde
- 15 Sarah Hoogenstraaten
Anika Hoogenstraaten
Nick Nijssen
- 16 Babette Schregel
Sander Joosten
- 17 Roos van Rhijn
- 19 Sofie Bogaard
- 20 Sabrina Roon
- 21 Tim Sneek
Marjolein Scholtens-
Kerkhoff
- 22 Johan Jochemsz
- 23 Michelle van der Molen
Floor Tempelaar
- 23 Nina Gruijters
- 24 Sandra van der Weiden
- 25 Ren Phaff
Sharon van der Heijden
- 26 Ranier van der Pluijm
Daisy Imanse
- 28 Maureen van Hengel
Ingrid Bank
- 30 Mario ten Wolde
- 31 Helga Sohl

UNIVERSIADE 1995 FUKUOKA JAPAN

De Universiade is een evenement dat ook wel de Olympische Spelen voor studenten wordt genoemd. Er deden zo'n 6000 topsporters uit 130 landen aan mee (ter vergelijking: aan de O.S. doen 10.000 sporters mee).

De Universiade wordt iedere twee jaar georganiseerd in steeds wisselende (universiteits)steden. Er zijn winter- en zomeruniversiades. De deelnemers zijn universiteit- of hbo-studenten tussen de 17 en 28 jaar oud.

Tien sporten zijn vast onderdeel van de Universiade: atletiek, basketbal, schermen, schoonspringen, tennis, turnen, voetbal, volleybal, waterpolo en zwemmen. Het organiserende land mag daarnaast drie keuzesporten toevoegen. In Fukuoka waren dat Judo en Honkbal.

Nederland was in Japan met een delegatie van in totaal 95 personen: ongeveer 65 sporters en de rest coaches, medische begeleiding en bobo's. We deden mee aan 8 van de 12 sporten. Niet aan basketbal, schoonspringen, voetbal en honkbal. De zwemploeg bestond 1 coach en 11 zwimmers. Drie hiervan trainen bij Rapido: Manon, Tjakko en Dennis.

Na een lange reis kwamen we zaterdagavond aan in het atletendorp. Alle sporters zouden hier zo'n twee weken verblijven. Nederland had zijn eigen afdeling in de flat. Wij (de zwemheren) sliepen op de derde etage en hoefden dus niet steeds met de lift.

De eetzaal was vrij groot. Ons clubhuis past er wel een keer of 50 in denk ik (niet overdreven). In het dorp was ook een buitenbad (25 meter, 8 banen) op de vierde verdieping van een of ander gebouw. Maar meestal trainden we in het wedstrijdbad, dat minimaal een half uur met de bus weg was. Dat was een erg mooi zwembad, met een 50 meterbad, torenbad en een 25 meterbad.

Op woensdagavond is de openingsceremonie. Het vergt nogal wat organisatie om 6000 sporters van het dorp naar het 'Fukuoka Dome' te krijgen maar door ruim op tijd te beginnen lukt het wel. Na dus enige uren wachten kunnen we eindelijk het stadion binnenlopen. Eerlijk gezegd viel de binnenkomst al een beetje tegen. Nadat we de eerste dagen er al aan gewend waren geraakt zowat aanbeden te worden door de Japanners, is het nu eigenlijk relatief stil in het stadion en je kunt ook bijna niets zien vanwege het gebrek aan licht en een overdaad aan rook.

Ook vindt iedereen het gebodene minder spectaculair dan verwacht. Ik baal er zelfs bijna van dat ik er heen ben gegaan want ik moet morgen zwemmen en dus om 10 voor 7 in de bus zitten. Als het is afgelopen, probeert iedereen zo snel mogelijk terug te komen: 6000 mensen die in de eerste bus terug willen: chaos 1. In het dorp moet iedereen nog eten, het is inmiddels 10 uur geweest: chaos 2.

vervolg Universiade

De volgende dag begint dus het zwemtoernooi. Ik moet als enige zwemmen dus ligt er wel wat extra druk op m'n schouders. De eerste dag is altijd een graadmeter. Gelukkig gaat het vrij goed. Ik moet 200 vrij en zwem mijn tweede tijd ooit, drietiende boven m'n PR en wordt 22e van de 56.

(Aangezien het inmiddels half oktober is als ik dit schrijf weet ik niet zoveel meer van andere uitslagen).

Op zaterdag moet ik de 100 vrij: 52.26 PR en 21e van de 64. Zondag was de 4x100 vrij. We zitten net boven ons doel: 3.30.06 en 11e van de 24. Dinsdag is de laatste zwemdag. Ik moet 50 vrij en 4x100 wissel. De 50 vrij loopt niet zoals ik het gehoopt had: 24.16 (PR 23.96) en 28e. Voor de B-finale had ik een PR moeten zwemmen. De estafette gaat wel heel goed. We worden helaas net 9e (dus geen finale) uit een veld van 24 ploegen met 3.54.11, maar voor een land als Brazilië met de zilveren medaillewinnaar van Barcelona op de 100 vrij Gustavo Borges.

Het zwemtoernooi is dan afgelopen. Marianne Muis heeft zilver en brons gehaald op de 50 en 100 vrij. Daarnaast hebben nog wat atletiekdames medailles gehaald.

De laatste dagen hebben tijd om te doen wat we willen, zoals naar andere sporten kijken en de omgeving zien en feesten. Het zijn tenslotte studentenspelen. Op zondag is de sluitingsceremonie. Persoonlijk vond ik die iets leuker dan de opening, maar omdat alle sporters beneden blijven, kunnen we er eigenlijk weinig van zien.

De volgende dag stappen we weer in het vliegtuig voor de reis terug naar Nederland.

Al met al was dit een prachtige ervaring. Het is heel leuk om eens naar zo'n verland te mogen en een andere cultuur mee te maken. En het is heel leuk om verschillende sporters van over de hele wereld te ontmoeten.

Er wordt zelfs door sporters die het kunnen weten gezegd dat zij de Universiade leuker vonden dan de Olympische Spelen.

Dennis Rijnbeek

Uitslagen Mannon Masseurs:

50 vrij	20	0.28.40
100 vrij		0.59.39
B finale	2	0.58.84
200 vrij		2.07.70
B finale	5	2.07.45
4 x 100 vrij 4 A		3.56.97
4 x 100 wissel 12		4.31.54

Uitslagen Dennis Rijnbeek:

50 vrij	28	0.24.16
100 vrij	21 PR	0.52.26
200 vrij	21	1.55.34
4 x 100 vrij 11		3.30.06
4 x 100 wissel 9		3.54.11

NIEUWE LEDEN

Lotte Aleman
Anslinstraat 14
2013 EE HAARLEM
geb. 08-02-89
tel. 023-329021

Vera Bakker
Tetterodestraat 1
2023 XK HAARLEM
geb. 21-02-91
tel. 023-255609

Sander Bisschop
Dragonstraat 4
2034 NZ HAARLEM
geb. 29-0-84
tel. 023-353495

Jeroen Bisschop
geb. 06-02-86

Brendo Boos
v. Dalenlaan 103
2082 VD SANTPOORT
geb. 27-08-91
tel. 023-379739

Martine van den Ende
v. Riebeecklaan 3
2024 AE HAARLEM
geb. 29-04-87
tel. 023-275515

Laura van Kooten
Ant. Fokkerlaan 38 II
2024 JE HAARLEM
geb. 03-08-80
tel. 023-258221

Pamela Krøon
v.d. Burchstraat 23
2064WK SPAARN DAM
geb. 01-06-85
tel. 023-380708

Bart Kruizinga
Pontianakstraat 10
2022 PL HAARLEM
geb. 01-02-87
tel. 023-374615

Joost Otten
Hogerwoerdstraat 1 a
2023 VA HAARLEM
geb. 23-05-91
tel. 023-260162

Dieuwertje Peterse
Reigerstraat 50
2025 EX HAARLEM
geb. 15-10-87
tel. 023-377797

Malou Reinders Folmer
de Carpentierlaan 2
2024 BS HAARLEM

Daan Schmidt
Saenredamstraat 102
2023 ZE HAARLEM
geb. 03-05-90
tel. 023-256912

Yvonne Schregel
Tetterodestraat 63 rd
2023 XL HAARLEM
geb. 19-10-62
tel. 023-262279

Samantha Sneek
Rijnstraat 85
2025 RP HAARLEM
geb. 10-10-91
tel. 023-387736

Sytske Venema
Hans Schollstraat 17
2033 AK HAARLEM
geb. 05-05-88
tel. 023-338668

verhuisd:
Peter Niesing
Euratomplein 147
1966 SR HEEMSKERK

Mariska Oud
Lange Sloot 29
1991 HP VELSERBROEK
tel. 023-381713

vervolg Nieuwe Leden

Eva Jurriens
Cornelis Mutersweg 28
1943 GX BEVERWIJK
geb. 11-09-90
tel. 0251- 213588

Menno de Vries
Clovisstraat 46
2022 CJ HAARLEM
geb. 12-06-91
tel. 023 - 5256341

Doortje Jansen
Uranusstraat 15
2024 GK HAARLEM
geb. 27-01-89
tel. 023 - 258688

Bastiaan Box
Hogerwoerdstraat 5
2021 VA HAARLEM
geb. 17-05-90
tel. 023-5257095

Ruby Dekker
de Weid 1
1991 ES VELSERBROEK
geb. 28-12-90
tel.023 - 5385129

Wesley de Jong
Corrie Pothuisstraat 1
1991 SE VELSERBROEK
geb. 24-01-90
tel. 023 - 5379281

Erik Melein
de Zeiler 102
1991 XD VELSERBROEK
geb.24-05-67
tel. 023 - 5393431

Rick Moerkerk
Kleverparkweg 109
2023 CC HAARLEM
geb. 09-11-79
tel. 023 - 5274016

Nienke Trommel
Grebberstraat 12
2021 ZB HAARLEM
geb. 05-0791
tel. 023 - 5255448

Yonni v.d. Vlies
Ged. Schalkburgergracht 32
2021 AC HAARLEM
geb. 22-08-91
tel. 023-5273461

Frits Reek
Alb. Thijmlaan 35
2081 ES SANTPOORT-ZUID
tel. 023 - 5389651

Kevin Bowey
Boeier 34
1991 NE VELSERBROEK
geb. 28-12-87
tel.023 - 5388736

Danielle Geldorp
v.d. Burchstraat 2
2064 WJ SPAARNDAM
geb. 08-11-89
tel. 023 - 5381732

Babet Heeremans
Gruttostraat 12
2025 XL HAARLEM
geb. 18-09-90
tel. 023 - 5378058

Renee Jurriens
Swoerkamp 22
1991 BS VELSERBROEK
geb. 07-03-90
tel. 023 - 5372624

Linda Jurriens
geb.07-03-90

Anne Klein
Sparrenstraat 22
2023 WX HAARLEM
geb. 30-05-90
tel. 023 - 5275358

vervolg nr. 1 Nieuwe Leden

Madelon Kors
Clarionlaan 5
2082 HH SANTPOORT
geb. 26-05-84
tel. 023 - 5385005

Jose Koster
Uranusstraat 35
2024 GK HAARLEM
geb. 10-10-89
tel. 023 - 5260096

Mario Koster
Eksterlaan 187
2026 XE HAARLEM
geb. 10-04-70
tel. 023 - 5383611

Sabine van Leersum
Spaarnhovenstraat 27
2022 TJ HAARLEM
geb. 06-06-90
tel. 023 - 5380931

Danny Struykenkamp
Planetenplein 6
2024 TJ HAARLEM
geb. 22-03-88
tel. 023 - 5250896

Ton Vermeer
Freudstraat 6
2037JP HAARLEM
geb. 19-07-62
tel. 023 - 5367717

Claudia v.d. Werf
Raafstraat 35
2025 ZE HAARLEM
geb. 16-05-89
tel. 023 - 5385915

verhuisd:

Rene Huijgen
Kleeverparkweg 42
2023 SC HAARLEM
tel. 023 - 5277449
na 5/12 - 5259815

Mirjam Knibbe
v.d. Helststraat 16
1506 LR ZAANDAM
tel. 075-6703550

Ron Phaff
Willemstraat 18
5707 HK HELMOND
TEL. 0492-552477
per 1/11

Marjolijn Scholtens
Houtheuvel 16
5685 BE BEST
tel. 0449-310325
per 30/10

J.Kerkhoff-Regter
Raadhuisplein 41
5683 EA BEST
tel. 0449-391409
per 13/11

Goed gewassen, toch vies?

Voetschimmel voelt zich lekker op vochtige voeten

Met voetschimmel besmette voeten ruiken bepaald niet lekker. Tegenwoordig hoeft niemand hier meer last van te hebben, maar de praktijk is helaas anders. Eén op de drie Nederlanders heeft de aandoening die ook wel zwemmerseczeem wordt genoemd.

Eerst iets over de symptomen van voetschimmel. De geplaagde voeten hebben een grijswit beslag tussen de tenen, een schilferige en rode huid en soms ook jeuk. Vooral na flink transpireren merk je een onaangename geur die zelfs met dagelijks wassen van de voeten en verschonen van de sokken niet weggaat. Hoe zit het nu met die hygiëne? Niet te weinig wassen, maar verkeerde wasgewoonten dragen bij aan het ontstaan van zwemmerseczeem. Door onvoldoende afspoelen van de voeten kunnen zeepresten tussen de tenen achterblijven en het huidvet oplossen, waardoor de natuurlijke zuurgraad van de huid aangetast raakt. Dat vormt een warm welkom voor schimmelsporen, zeker als de voeten slecht worden afgedroogd. Ook slecht ventilerend schoeisel houdt de voeten vochtig. Vocht en warmte zijn een ideaal leefklimaat voor de schimmel.

Besmetting

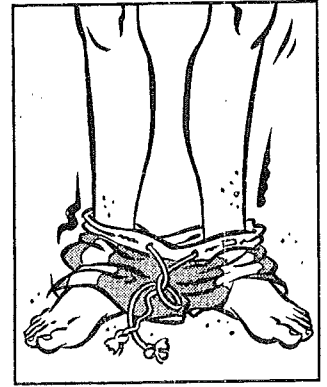
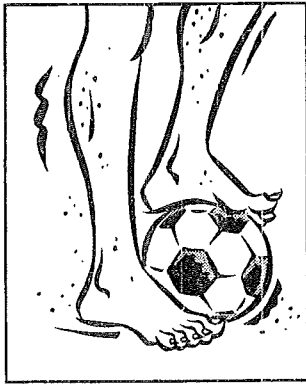
Huidschilfertjes van mensen die besmet zijn, zorgen voor verspreiding van de schimmel. In kleed- en doucheruimten, sauna's en zwembaden lopen mensen op blote voeten en komen zo gemakkelijk in contact met de sporen. Zwembaden zijn zelfs zo berucht, dat de aandoening zijn bijnaam 'zwemmerseczeem' er aan te danken heeft.

Dermacure

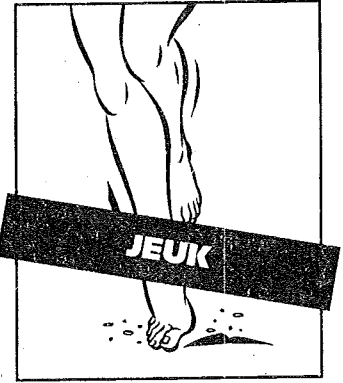
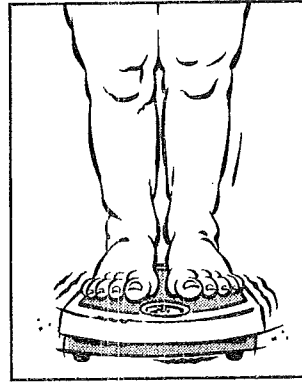
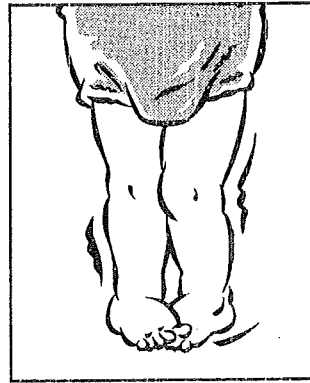
Een eenmaal opgelopen voetschimmel gaat meestal niet vanzelf over, maar is heel goed te behandelen. Al vele jaren bestaat er, onder de naam Dermacure, een doeltreffend geneesmiddel dat niet alleen de schimmeldraden en sporen dieper in de opperhuid doodt, maar ook de bacteriën die de onaangename geur veroorzaken. Dermacure is in een crème en een poeder verkrijgbaar bij drogist en apotheker. De crème is het aangewezen middel bij beschadigde huid met kloofjes. Bij een oppervlakkige infectie kan de poeder gebruikt worden. Om herinfectie te voorkomen, de sokken en alle gedragen schoenen met het poeder behandelen.

Voor meer informatie:

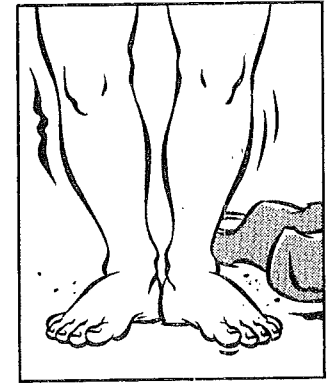
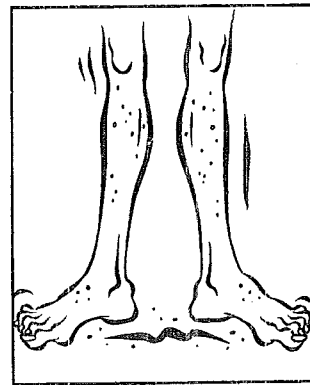
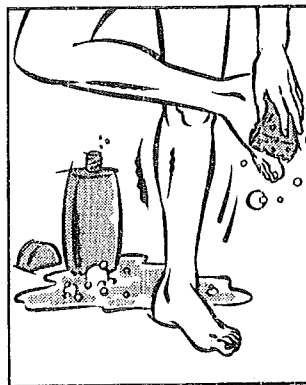
GABA b.v., postbus 1039, 1300 BA Almere.



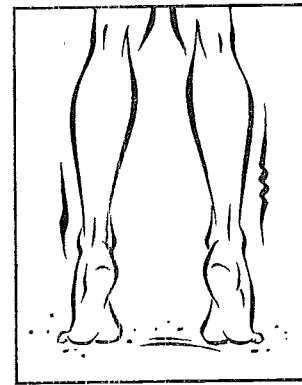
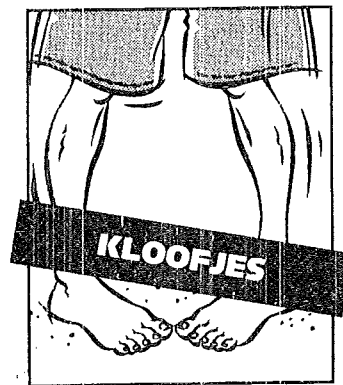
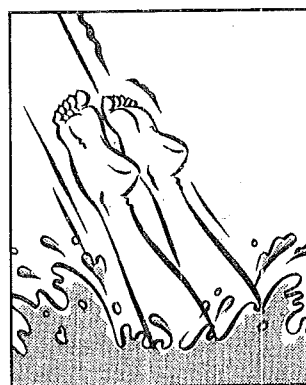
VOETSCHIMMEL BEGINT BIJNA ALTIJD TUSSEN DE KLEINE TEEN EN DIE ERNAAST. JE MERKT ER NIET



VEEL VAN, TOTDAT HET DOORGAAT TUSSEN DE ANDERE TENEN OF DE REST VAN DE HUID. SOMS JEUKT HET



OF BEGINNEN DE VOETEN ONAANGENAAM TE RUIKEN. EN UITEINDELIJK KUNNEN ER PIJNLIJKE

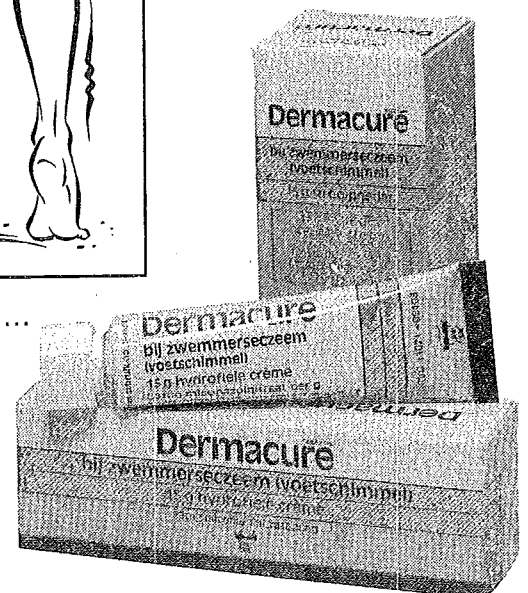


Uitsluitend verkrijgbaar
bij drogist en apotheek.

KLOOFJES VERSCHIJNEN. MAAR ER IS BESLIST WAT AAN TE DOEN...

1 op de 3 Nederlanders heeft last van voetschimmel, soms
zonder dat zelf te merken.
Alleen Dermacure doodt de schimmel die de klachten
veroorzaakt.

**Dermacure® geneest voetschimmel,
snel en doeltreffend.**



WEDSTRIJD KALENDER 1995/1996

oktober

01	C-competitie	De Zijl	De Zijl
01	Districtscompetitie	Planeet 2	NVA-HHC
08	Jubileumwedstrijden	Bijlmerbad	Kon. AZ
08	Kring estafette wedstr.	De Wilgenhoek	Kring NH
08	Hutspot Trofee	5 Mei bad	LZ 1886
13	800/400 meter wedstr.	Planeet	Rapido'82
14/15	Speedo		Kring NH
20/21/22	Internationale wedstr.	Aken	Duitsland
22	Districtscompetitie	Planeet 2	Rapido'82
29	C competitie	Planeet 2	Rapido'82

november

04/05	Internationale wedstr.	La Louviere	Belgie
05	Eventueel onderling		
11/12	Nat. estafette wedstr.		KNZB
18/19	Speedo		Kring NH
26	C competitie	De Hoge Bomen	Hoogwerf
26	Districtscompetitie	Planeet 2	NVA-HHC
30	Wereldkamp. Sprint	Rio de Janeiro	KNZB

december

01	1500/400 m. wissel weds.	Planeet	Rapido'82
03	Kring Winter Kamp.	De Wilgenhoek	Kring NH
03	Spel jongste kinderen	Planeet 1	Rapido'82
09/10	Speedo	Planeet 1	Kring NH
15/16/17	Nat. Winterkamp. senioren		KNZB

1996

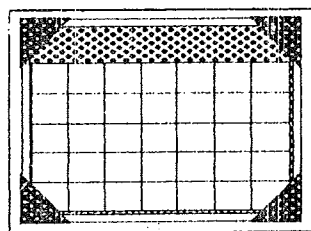
januari

01	<u>ZEEDUIK</u>	Zandvoort	Rapido'82
07			
13/14	Speedo		Kring NH
21	Kring Sprint Kamp.	De Slag	Kring NH
21	Zwemmen/polo ??		
28	C competitie	De Zijl	De Zijl
28	Districtscompetitie	Planeet 2	Rapido'82

februari

04			Kring NH
10/11	Speedo		KNZB
09/10/11	Nat. Winterkamp. junioren		Rapido'82
16	800/1500 m. wedstrijden	Planeet	Rapido'82
18	Pannekoekwedstrijden	Planeet 1	KNZB
24/25	Nat. Sprint Kampioenschappen		

De kalender maakt geen melding van invitaties. Op openstaande data kunnen er dus wel wedstrijden gehouden worden.



WIE ???

WAAR ???

TIJD ???

28 oktober

Alliance	-pupillen B	Zaandam, De Slag 2	14.00 u
Koudekerk	-heren 1	Alphen, De Dillen	17.45 u
De Ham	-heren 2	Wormerveer, De Watering	17.45 u
EZV	-pupillen A	Grootebroek, de Kloet	19.15 u
j.o. 14	-de Ham	Planeet 2	19.15 u
Nereus	-heren 5	Zaandam, De Slag 2	19.15 u
meisjes	-Alliance	Planeet 2	20.00 u
j.o. 16	-DWT	Planeet 1	20.30 u
heren 3	-DWT	Planeet 1	20.45 u
heren 4	-HPC	Planeet 2	21.30 u

29 oktober

C competitie		Planeet 2	
Merwede	-dames 1	Dordrecht Aquapulca	16.50 u

4 november

Internationale zwemwedstrijden	La Louviere	Belgie	
Nereus	-meisjes asp.	Zaandam, De Slag 2	14.45 u
pupillen A-Nereus		Planeet 1	18.15 u
De Amer	-dames 2	Amersfoort, Sportf.	19.15 u
j.o. 14	-Aquarius	Planeet 2	19.15 u
heren 2	-AZC	Planeet 1	19.45 u
j.o. 16	-Aquarius	Planeet 2	20.00 u
dames 1	-NVA-HHC	Planeet 1	20.30 u
dames 3	-Aquarius	Planeet 2	20.45 u
heren 1	-NVA-HHC	Planeet 1	21.15 u
heren 5	-Aquafit	Planeet 2	21.30 u

5 november

Onderlinge wedstrijden ???

vervolg Wie ???

11 november

Nat. estafette wedstrijden			KNZB
De Ham	-pupillen A	Wormerveer, de Watering	15.30 u
De Ham	-pupillen B	Wormerveer, de Watering	16.10 u
Nereus	-j.o. 16	Zaandam, De Slag 2	16.45 u
De Ham	-dames 3	Wormerveer, de Watering	17.35 u
VZV	-heren 4	IJmuiden, DE Hoogberg	17.55 u
meisjes	-Brandenburg	Planeet 2	19.15 u
dames 2	-De Futen	Planeet 2	20.45 u
heren 3	-de Meerkoeten	Planeet 2	21.30 u

18 november

Speedo			
Aquarius	-pupillen A	Kring N. Holland	17.00 u
NVA-HHC	-pupillen B	Schagen, de Wiel	18.15 u
Oceanus	-meisjes	Planeet 1	18.45 u
ZPB Profus	-dames 1	Aalsmeer, Waterlelie	19.05 u
j.o. 14	-Nereus	D'drecht, Keerpunt	19.15u
Watervlo	-dames 2	Planeet 2	20.00
u		Vleuten, Fletio Mare	
j.o. 16	-VZV	Planeet 2	20.00 u
heren 3	-heren 4	Planeet 2	20.45 u

19 november

De Dolfijn-heren 2	Amsterdam, Sloterparkbad	14.15 u
De Dolfijn-heren 1	Amsterdam, Sloterparkbad	15.00 u

25 november

Noordkop	-j.o. 14	Den Helder, Schots	17.30 u
pupillen A-WZPC		Planeet 1	18.15 u
pupillen B-VZV		Planeet 1	18.55 u
meisjes	-de Robben	Planeet 2	19.15 u
dames I	-Het Gooi	Planeet 1	19.45 u
NVA	-j.o. 16	Planeet 2	20.00 u
heren 1	-Barracuda	Planeet 1	20.30 u
heren 2	-Katwijk	Planeet 1	21.15 u

26 november

C competitie	De Hoge Bomen	Hoogwerf
Districtscompetitie	Planeet 2	NVA-HHC
De Futen -heren 3	Amstelveen	19.30 u

30 november

W.K.Sprint	Rio de Janeiro	KNZB
------------	----------------	------

e.e.

1995 - 1996

WATERPOLOSEIZOEN

Als u dit leest is het nieuwe waterpoloseizoen net begonnen. De eerste wedstrijden in Kring en Distrikt zijn al gespeeld. Of de Bondscompetitie op dit moment ook al aan de gang is hangt af van wanneer u dit leest. Onze Dames 1 en Heren 1/2 starten op 7 oktober. Zo aan het begin leek het mij aardig een paar dingen op papier te zetten.

De start was zoals gewoonlijk weer behoorlijk chaotisch met ploegopgaven die er moesten komen, trainingsuren die verdeeld moesten worden, een dreigend scheidsrechterstekort enz. Maar alles is toch weer op zijn pootjes terecht gekomen.

We gaan deze competitie in met 13 ploegen, 1 meer dan vorig seizoen. Dit komt omdat we met twee pupillen-teams hebben ingeschreven. Aan het eind van het vorig seizoen hebben we nog getwijfeld of twee pupillenteams wel haalbaar was, maar gelukkig hebben we er toch voor gekozen. En terecht zo blijkt nu, want bij de eerste pupillentraining op woensdag 30 augustus lagen er maar liefst 25 pupillen in het water. Een goede ontwikkeling want deze groep vormt de basis voor een goede polotoekomst van onze vereniging.

Aan het begin werden wij ook geconfronteerd met een scheidsrechterstekort. Per twee ingeschreven teams moet je als vereniging namelijk 1 scheidsrechter leveren en we hadden er op dat moment maar 5. De polocommissie is dan ook heel blij dat Ad Lindeman (zelf scheidsrechter) bereid is gevonden om alle scheidsrechterszaken op zich te nemen. Door inspanning van Ad zijn er op dit moment geen problemen meer. Hier komt nog bij dat Ton Vermeer (ook scheidsrechter) in navolging van zijn kinderen is overgestapt van NVA/HHC naar Rapido'82. Voorlopig zijn wij dus even uit de problemen, maar het blijft wel op het randje, dus er zullen toch wel nieuwe scheidsrechters bij moeten komen. Ik wens Ad sterkte met deze "zware" taak.

Wat voor scheidsrechters geldt, geldt ook voor de W-officials. Ook hier kunnen we altijd nieuw officials gebruiken, want hoe meer er zijn, des te minder men aan de beurt komt en wordt het ook voor Mark Joosten gemakkelijker om elk seizoen weer een passende indeling te maken.

Zoals duidelijk moge zijn, zijn alle trainingen weer in volle gang o.l.v. de diverse trainers. De pupillen staan o.l.v. het zelfde drietal als vorig jaar t.w. Ingrid, Heleen en Ricky. Mark Joosten heeft de training en coaching van Meisjes 1 overgenomen van de naar De Ham vertrokken Mirjam Knibbe. Hans Joosten heeft op zijn beurt de leiding van Jongens 2 overgenomen van Mark. Jongens 1 wordt ook dit seizoen getraind en gecoacht door Remco. Alle Dames worden getraind door Ben met assistentie van Wim.

De Heren-selecties staan onder supervisie van Tom en Jeroen, terwijl Jeroen ook de training verzorgd voor Heren 3, 4 en 5, hetgeen voor een aantal Heren 4 en 5-spelers wel even wennen is.

In september hebben diverse teams deelgenomen aan toernooien in binnen- en buitenland. De pupillen hebben twee toernooien gespeeld in Harderwijk en Ouderkerk a/d Amstel. Ook Meisjes 1 nam deel aan het toernooi in Harderwijk. Heren 4/5 zijn naar het jaarlijks terugkerende toernooi in Bochum, Duitsland geweest. Heren 1 heeft deelgenomen aan een, naar ik heb vernomen héél gezellig, toernooi in St. Niklaas in België. Ook dames 2 zou deelnemen aan een toernooi van Het Y in Amsterdam, maar dat ging vanwege de geringe belangstelling niet door.

Wat zal het nieuwe seizoen ons brengen? Zal Heren 1 nu dan eindelijk het zo fel begeerde kampioenschap in de 2^e klasse Bond gaan behalen? De mannen van Tom Aalmoes zijn in ieder geval volop in training.

Hoe zal Dames 1 het gaan doen in de 1^e klasse Bond? Een aantal speelsters is gestopt, waarmee ook een hoop ervaring is weggevallen. De open plaatsen zullen worden opgevuld door de aanstormende jeugd. We zullen moeten afwachten hoe het Ben Willemze en zijn dames zal vergaan. Er wordt in ieder geval hard genoeg getraind, dus daar zal het niet aan liggen.

Voor Dames 2 wordt het ook een spannend seizoen. Hoe zal het hun vergaan nu zij vorig jaar op de valreep nog promoveerden en nu zullen uitkomen in de 1^e klasse Distrikt. Bram veel succes met jouw Dames.

Zal Meisjes 1 dit jaar weer ongeslagen kampioen worden? Het zal dit jaar ongetwijfeld wat moeilijker gaan, omdat zij mogelijk niet alle wedstrijden compleet zullen zijn. Dit omdat een aantal meisjes regelmatig met Dames 1 zal moeten meedoen.

Van twee ploegen verwacht ik zonder meer een kampioenschap:

- Heren 3 uitkomend in de reserve 1^e klasse Distrikt, moet toch zeker in staat worden geacht dit kampioenschap te bewerkstelligen. Zoals u weet is er namelijk een nieuw Heren 3, wat voor een groot deel uit oud Heren 2-spelers bestaat.
- Ook Heren 5, wat grotendeels bestaat uit oud Heren 3 aangevuld met spelers van het vorige Heren 5, moet uitkomend in de 2^e klasse Kring m.i. kampioen kunnen worden, alhoewel de eerste wedstrijd (uitslag: 6 - 6) geen geweldig succes was.

Ook zullen er dit seizoen een aantal nieuwe spelregels geïntroduceerd worden:

- Er worden twee periodes aan dezelfde kant gespeeld en pas daarna wordt van speelhelft gewisseld. Wat dat nu voor zin heeft is mij niet geheel duidelijk.
- Na een doelpunt hoeft de bal niet meer middenuit te worden genomen, maar dat mag vanaf elk punt op de eigen helft gebeuren.
- Bij een scheidsrechtersbal hoeft de bal niet meer eerst het water te raken.
- Een vrije bal mag meteen genomen worden vanaf elke plek achter de plaats van overtreding (dus richting eigen doel). Dit betekent dat degene tegen wie de overtreding begaan is, de bal kan ontvangen en meteen kan scoren!

Hiermee wil ik afsluiten en iedereen een prettig en vooral sportief waterpoloseizoen toewensen.

18 september 1995, Dirk Jan Sohl.

GEWIJZIGDE WATERPOLO SPELREGELS 1995.

Afgelopen zomer zijn er weer waterpolo spelregels gewijzigd.

Nieuwe of aangepaste regels:

- * De ene ploeg draagt witte mutsen en de andere ploeg mutsen van een contrasterende kleur (dit hoeft dus niet meer alleen blauw te zijn);
 - die kleur mag niet rood zijn en moet ook contrasteren met de kleur van de bal.
 - de afwijkende kleur moet door de scheidsrechter(s) worden goedgekeurd en zij mogen bij twijfel gewoon van deze ploeg verlangen, dat zij blauwe mutsen draagt.
 - de verplichte oorbeschermers moeten per ploeg dezelfde kleur hebben (de keeper mag rode oorbeschermers dragen).
- * Van een ploeg met minder dan 7 spelers zal niet meer worden verlangd, dat de ploeg een doelverdediger heeft.
- * Als een wedstrijd, waarvoor een beslissing vereist is, na een verlenging met 2 periodes van 3 minuten nóg onbeslist is, dan volgt er een derde periode van extra speeltijd, welke wordt beëindigd wanneer er een doelpunt is gemaakt (sudden death).
- * Verkeerd in het speelveld komen door een uitgestuurde speler of zijn vervanger is een zware fout en als dit gebeurt in de laatste minuut van de vierde periode volgt er een strafworp + UMW. Dit zal vanaf heden ook gebeuren als het verkeerd terugkomen gebeurt in de laatste minuut van de tweede verlenging of op enig moment in de derde periode van de verlenging.
- * De ploegen wisselen van speelzijden en spelersbanken ná 2 speelperiodes én na de eerste speelperiode van de eventuele extra tijd bij een wedstrijd, waarbij een verlenging nodig is.
- * De aanvoerders tossen in het bijzijn van de scheidsrechter(s); de winnaar heeft de keuze van de speelzijde (en mag officieel dus niet meer de kleur van de mutsen kiezen).
- * Een vrije worp wordt genomen op de plaats van overtreding, behalve wanneer de bal verder van het doel van de verdedigende ploeg is, dan zal de vrije bal genomen worden vanaf de plaats waar de bal zich op dat moment bevindt.
- * Bij een strafworp neemt aan beide zijden van de strafworpnamer een verdediger plaats op ten minste 2 meter afstand.
- * Na een doelpunt laten de scheidsrechters de wedstrijd herbeginnen, zodra de spelers zich op hun respectievelijke speelhelften bevinden; het is niet noodzakelijk, dat de bal zich daarbij op de middenlijn bevindt. De bal hoeft bij het herbegin dan ook niet meer in achterwaartse richting geworpen te worden.

Vervallen zijn:

- * Een doelpunt is gemaakt, als de verdedigende doelverdediger bij het nemen van een doelworp de bal loslaat en hij, nadat deze door een andere speler is aangeraakt, weer in balbezit komt en de bal door zijn eigen doel haalt.
- * Bij een neutrale inworp door de scheidsrechter hoeft de bal niet meer eerst het water geraakt te hebben, voordat hij door een speler aangeraakt mag worden.

5 september 1995.

TOERNOOI RAPIDO PUPILLEN

Vroeg op, slaperige oogjes en op weg naar Harderwijk voor het waterpolo-toernooi bij HZ & PC de Woelwaters op 2 september.

Nog net op tijd voor de eerste wedstrijd, pupillen Rapido tegen de Rijn om 9.50 uur.

Deze wedstrijd was zowel de eerste van het toernooi als van het nieuwe seizoen en de allereerste voor enkele nieuwe pupillen.

Zwaar was het dan ook voor de pupillen team, dapper strijdend gingen zij ten onder, uitslag Rapido - de Rijn: 0-13.

De tweede wedstrijd, die eigenlijk tegen het niet aanwezige LZ 86 gespeeld had moeten worden, werd omgezet in een oefen wedstrijd tegen ZDHC.

Ook deze uitslag was niet gering; Rapido 1 doelpunt en ZDHC heel veel. niemand wist meer precies hoeveel. Er was voor doelman Bart geen houden aan.

Na de pauze, waarin de patat prima naar binnen was gegleden, ging het fantastisch. Waarschijnlijk waren de instructies van de coaches Helleen en Ricky ook van enige invloed.

Leuk om te zien, enthousiaste ouders langs de kant, mooi spel van alle pupillen. Uitslag van deze wedstrijd: Woelwaters-Rapido: 2-11 !!!!!

Scores van Anke, Tim, Kevin, Dave, Maud en Patrick. Inge was als doelvredigster onvervangbaar.

De laatste wedstrijd, waar veel jongste pupillen klapperend tegenop keken, begon veelbelovend, maar in de oefen wedstrijd was al gebleken dat ZDHC sterker was. Maud scoorde het enige doelpunt voor Rapido en ZDHC maakte er tien.

Een derde plaats en een grote vlaai, eerlijk gedeeld en gegeten; het eind van een sportieve, leuke dag en dan op weg naar huis, waar in ieder geval één van de pupillen al slapende weinig meer van beleefde.

Ingrid

PUPILLEN TOERNOOI

Op 9 september jl. ging het pupillen team 's middags naar Ouderkerk aan de Amstel voor een oefen toernooi.

De pupillen waren ingedeeld in poule A samen met Sassenheim en de Snippen.

Om 13.30 uur trad het team aan voor de eerste wedstrijd tegen Sassenheim.

Spijtig voor onze pupillen, maar de tegenpartij kwam al vrij snel op voorsprong. Nadat het 2-0 was geworden, werd een derde aanval goed afgeslagen door Bas van Vloten die keeper was.

Helaas, er was geen houden meer aan; het werd 3-0 en 4-0 en zelfs een goede aanval van Maud Emmink en Tim Klein mocht niet baten. Uiteindelijk verloren de Rapido jongsten met 11-0.

In de tweede wedstrijd tegen de Snippen ging het een stuk beter. Jeffrey Jansz, die nu keepste, hield tot twee keer toe het doel schoon, maar kon niet verhinderen dat de Snippen met 1-0 voorkwamen.

Er werd een stuk beter verdedigd en ook veel meer samen gespeeld. Dit resulteerde in een doelpunt voor Rapido. gemaakt door Sander Bok.

Dat Rapido deze wedstrijd met 3-1 verliezend afsloot, was jammer, want er werd veel beter gespeeld.

In de finale om de 5e en de 6e plaats moesten de pupillen van Rapido het opnemen tegen de pupillen van Aquarijn, die in poule B als 3e waren geëindigd en al vrij snel in de wedstrijd op 1-0 voorsprong kwamen.

Dit was geen onoverkomelijk uitgangspunt voor een leuke wedstrijd, maar de scheidsrechter kende een strafworp toe aan Aquarijn.

In de ogen van de Rapido coaches was deze strafworp niet terecht, maar protesteren had geen zin.

Uit deze strafworp scoorde de pupillen van Aquarijn hun 2e doelpunt.

In het eerste deel van deze partij scoorde Tim Klein nog wel 2-1, maar in het tweede deel liep Aquarijn uit naar 7-1.

De pupillen van Rapido eindigden uiteindelijk op de 6e plaats.

Robin & Marion Klein

Waterpolo bij Rapido '82



Waterpolo is een leuke teamsport voor jong en oud. Zodra iemand zijn of haar zwemdiploma heeft behaald kan hij of zij al op waterpolo, terwijl de veteranencompetitie ervoor zorgt dat je tot je 80+ mee kunt doen.

Afgelopen seizoen heeft Rapido '82 met 13 teams aan de competitie meegedaan, waaronder één pupillenteam. Aan de pupillencompetitie kan je al meedoen zodra je acht jaar bent, terwijl er ook voor de jongere pupillen regelmatig oefenwedstrijden worden georganiseerd.

Uiteraard gebeurt dit op een kleiner speelveld met eenvoudige spelregels en ook de speeltijd wordt aangepast. Tevens worden er toernooien gespeeld waarin we soms ook de ouders en vriendjes/vriendinnetjes uitnodigen om eens een spelletje waterpolo mee te spelen.

Een waterpolowedstrijd duurt vier perioden, waarin de speeltijd afhankelijk is van de

leeftijd en het niveau. Een team bestaat uit 6 spelers/sters en een keeper/ster en maximaal 6 wissels, die ingebracht kunnen worden na elk doelpunt of aan het eind van een periode, zodat iedereen voldoende rust kan krijgen.

Voor komend seizoen heeft Rapido '82 twee pupillenteams ingeschreven door de doorstroming van jongere kinderen. Uiteraard willen we graag nog meer kinderen kennis laten maken met deze leuke teamsport. Vanaf 30 augustus is de Planeet elke woensdag van 18.30-19.30 uur gereserveerd voor de jongste teams van Rapido '82. Heb je interesse, dan nodigen we je uit aan een training mee te doen of eens een kijkje te komen nemen, want... jong geleerd is oud gedaan.

Informatie: Ingrid den Hartigh, tel. 390987 of Dirk Jan Sohl, tel. 275458.

H'LEMS NIEUWSBLAD 30/8

UITSLAGEN ZWEMMEN

1e SPEEDO dd. 24 september in Schagen.

100 m. schoolslag m. 1984

Johra Kornegoor	1.37.3	PR
Inge Rolvink	1.58.7	PR

100 m. schoolslag j. 1984

Roel Ranzijn	1.45.2	PR
Paul Markowski	1.46.5	PR
Martin Lommerse	1.46.7	PR
Jaap Otto	1.49.3	

100 m. vrije slag m. 1986 e.l.

Evelien Shohl 3	1.26.4	PR
Jose Rolvink	1.50.3	PR
Kirsten Piek	1.57.3	PR

100 m. vrije slag j. 1986 e.l.

David Markowski 2	1.31.4	
Sem Kornegoor	1.41.1	PR

200 m. wisselslag m. 1984

Johra Kornegoor 3	3.05.1	
Inge Rolvink	3.59.9	

200 m. wisselslag j. 1984

Martin Lommerse 3	3.16.7	PR
Roel Ranzijn	3.18.7	PR
Jaap Otto	3.23.8	dis
Paul Markowski	3.35.5	dis

100 m. rugslag m. 1986

Evelien Sohl	1.38.0	dis
Jose Rolvink	2.09.8	dis
Kirsten Piek	2.13.2	dis

100 m. rugslag j. 1986

David Markowski 2	1.37.8	PR
Sem Kornegoor	1.47.1	PR

100 m. vrije slag m. 1985

Sharon v.d. Heijden	2.00.4	PR
---------------------	--------	----

C competitie dd. 1 oktober 1995 in Leiden.

4 x 50 m. wissel m. 80 e.l.

Nicole Schulze	0.34.5	
Brenda ten Wolde		
Barbara v. Rhijn		
Anika Hoogenstraaten	2.22.8	2

4 x 100 m. vrij j. 78 e.l.

Raymond v. Tongeren		
Otto van Rhijn		
Philippe van Ham		
Sander Joosten	4.09.4	2

400 m. vrije slag dames

Karen Guldemon 2	4.49.0	
Anouk de Boer	4.54.6	PR
Renate Haack	5.14.0	

100 m. schoolslag heren

Ron Phaff	1.17.2	
Joost de Deugd	1.17.3	A
Iwan Hofstee	PR	1.17.3 B
Mark Joosten	1.22.4	

100 m. vlinderslag m. 78 e.l.

Linda Lammers	1.15.7	
Anouk de Boer	1.19.8	
Anika Hoogenstraaten	1.38.0	PR

50 m. vrije slag j. 78 e.l.

Raymond v. Tongeren	0.27.5	
1	PR	
Philippe v. Ham	0.27.7	2
Sander Joosten	0.28.8	PR
Otto van Rhijn	0.29.1	PR

200 m. wisselslag m. 82/83

Ramona Stui 3	3.10.0	
Brenda ten Wolde	3.19.4	PR
Anke Rolvink	3.20.3	

100 m. vlinderslag j. 76 e.l.

Remko Teeuwen 1	1.03.5	PR
Maikel Kortekaas	1.10.3	
Raymond v. Tongeren	1.12.3	
Justin Bol	1.14.8	

vervolg C competitie

200 m. vrije slag j. 82/83
Stefan Haack 2.33.9 PR
Loek Rolvink 2.47.5
Ralph v.d. Hoek 3.00.7

200 m. vrije slag m. 80 e.l.
Nicole Schulze 3 2.27.2
Barbara v. Rhijn 2.35.0

100 m. schoolslag j. 80 e.l.
Felix Uhl 1.20.1 PR
Robin Bol 1.26.7 PR
Otto van Rhijn 1.30.0 PR

100 m. rugslag dames
Anouk de Boer 2 1.08.8
Karen Guldemon 3 1.12.9
Renate Haack 1.15.9

200 m. wisselslag heren
Mark Joosten 1 2.24.7
Joost de Deugd 2 2.24.8
Remko Teeuwen 3 2.26.8
Iwan Hofstee 2.32.8

200 m. schoolslag m. 78 e.l.
Nicole Schulze 2 3.00.5 PR
Linda Lammers 3.24.5

200 m. rugslag j. 78 e.l.
Raymond v. Tongeren 2.30.3 2
Sander Joosten 3 2.31.3 PR
Philippe v. Ham 2.47.0

100 m. schoolslag m. 82/83
Brenda ten Wolde 1 1.33.0 PR
Ramona Stui 1.41.9
Anke Rolvink 1.46.5

100 m. vrije slag j. 76 e.l.
Remko Teeuwen 1 0.56.3
Justin Bol 1.00.1
Philippe v. Ham 1.02.0
Maikel Kortekaas 1.04.6

50 m. vlinderslag j. 82/83
Stefan Haack 2 0.37.7 PR
Loek Rolvink 0.45.4 PR
Ralph v.d. Hoek 0.49.5 PR

100 m. rugslag m. 80 e.l.
Nicole Schulze 1 1.16.0
Barbara v. Rhijn 2 1.20.1
Anika Hoogenstraaten 1.21.4 3

200 m. wisselslag j. 80 e.l.
Robin Bol 2.44.6 PR
Felix Uhl 2.50.0
Stefan Haack 2.54.5
Otto van Rhijn 2.54.8 PR

4 x 100 m. wisselslag dames
Linda Laammers 1.12.9
Renate Haack
Karen Guldemon
Anouk de Boer 1 4.47.7

4 x 50 m. vrije slag heren
Jan Koen Anthoni
Joost de Deugd
Mark Joosten
Remko Teeuwen 2 1.42.7

1 e Districtscompetitie dd. 1 oktober 1995 in de Planeet.

4 x 50 m. wissel est. m. 80 e.l.
Sanne v.d. Heuvel 0.46.1 PR
Siry v.d. Booren
Andrea Lammers
Sarah Hoogenstraaten 2.48.9 1

4 x 100 m. vrije slag j. 78 e.l.
Hessel Diekerhoff 1.10.9
Maarten Neerinxks
Remo ten Wolde
Fynn v.d. Booren 5.27.3 2

200 m. vrije slag dames
Patricia v. Leeuwen 2.37.6 1
Joyce Peik 3.19.9 PR
Joyce v.d. Hoek 3.20.6 PR

100 m. schoolslag heren
Rob Bruins 1 1.17.1
Frank Joosten 3 1.22.7
Hans Joosten 1.23.6

vervolg Districtscompetitie

100 m. vlinderslag m. 78 e.l.

Andrea Lammers	3	1.40.3	
Nancy Haack		2.02.1	PR
Tamara Burdorf		2.14.8	PR

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

Johra Kornegoor	2	1.22.6	
Roel Ranzijn	1	1.31.2	PR
Martin Lommerse	2	1.31.5	PR
Roos van Rhijn		1.36.0	PR
Jaap Otto	3	1.36.1	PR
David Markowski		1.38.8	PR
Evelien Sohl		1.40.9	PR
Paul Markowski		1.41.5	
Sem Kornegoor		1.47.2	PR
Inge Rolvink		1.50.4	PR

100 m. vrije slag j.m.o. 11 j.

Mike Baljet		1.31.0	
Linda Bank	2	1.42.0	
Joris v. Dijk	1	1.43.5	PR
Jose Rolvink	1	1.43.9	PR
Michelle v.d.Molen		1.51.3	3
Matthijs Allard	2	1.51.6	PR
Sander Bok	3	1.52.5	PR
Kirsten Piek		1.52.7	PR
Jorrit Bakker		2.17.6	

50 m. vrije slag j. 78 e.l.

Fynn v.d. Booren	2	0.32.9	PR
Hessel Diekerhoff	3	0.34.0	

100 m. wisselslag m. 82/83

Marieke Aland	2	1.37.5	PR
Sanne v.d. Heuvel		1.46.6	PR

200 m. vrije slag j. 82/83

Hessel Diekerhoff	1	2.42.7	
Maarten Neerinxks		3.19.5	PR

200 m. vrije slag m. 80 e.l.

Sarah Hoogenstraaten	3.02.3	3	
Andrea Lammers	3.03.4		

50 m. schoolslag j. 80 e.l.

Fynn v.d. Booren	1	0.45.3	
Remo ten Wolde	2	0.48.8	

100 m. rugslag dames

Zandra Overdijk	1	1.21.7	
Patricia v.Leeuwen	1.23.1	2	

100 m. wisselslag heren

Frank Joosten	1	1.11.5	
Hans Joosten	2	1.12.0	
Rob Bruins	3	1.13.3	

100 m. schoolslag m. 78 e.l.

Siry v.d. Booren	1	1.35.7	PR
Nancy Haack	3	1.45.1	PR
Tamara Burdorf		2.02.8	PR

100 m. rugslag j. 78 e.l.

Fynn v.d. Booren	1.31.4	dis	
------------------	--------	-----	--

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

Johra Kornegoor	1	0.46.2	
Roel Ranzijn	1	0.49.3	PR
Jaap Otto	2	0.50.1	
Martin Lommerse	3	0.50.4	PR
David Markowski		0.51.0	
Paul Markowski		0.51.0	
Sander Bok		0.51.8	PR
Inge Rolvink		0.52.4	PR
Mike Baljet		0.52.5	PR
Roos van Rijn		0.52.6	
Joris v. Dijk		0.53.2	PR
Matthijs Allard		0.54.3	PR
Linda Bank		0.54.5	PR
Evelien Sohl		0.54.9	PR
Kirsten Piek		0.55.2	PR
Michelle v.d. Molen		0.55.2	PR
Jose Rolvink		0.56.7	PR
Sem Kornegoor		0.58.2	
Jorrit Bakker		1.03.2	PR

50 m. schoolslag m. 82/83

Siry v.d. Booren	1	0.45.7	PR
Sanne v.d. Heuvel		0.51.1	2
Joyce Piek	3	0.52.6	PR

50 m. vlinderslag j. 82/83

Hessel Diekerhoff	0.39.5	2	
Maarten Neerinxks	0.46.9	dis	

50 m. rugslag m. 80 e.l.

Sarah Hoogenstraaten	0.43.2	1	
Marieke Aland	2	0.46.0	
Joyce v.d. Hoek	3	0.47.2	
Andrea Lammers		0.47.5	

vervolg nr. 1 District100 m. wisselslag j. 80 e.l.

Fynn v.d. Booren	3	1.29.0	PR
Remo ten Wolde		1.50.1	dis

4 x 100 m. wisselslag dames

Sarah Hoogenstraaten		1.33.0	
Patricia v. Leeuwen			
Zandra Overdijk			
Nancy Haack		5.47.1	

4 x 50 m. vrije slag heren

Frank Joosten		0.29.9	
Hans Joosten			
Fynn v.d. Booren			
Rob Bruins	1	2.01.0	

Lange afstanden dd. 13 oktober 1995 in de Planeet.800 m. vrije slag dames

Manon Masseurs	1	9.29.9	
Anouk de Boer	3	11.05.7	
Linda Lammers		11.14.9	
Anke Rolvink		14.18.4	

1500 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek		16.47.8	
-----------------	--	---------	--

200 m. schoolslag meisjes/dames

Sarah Hoogenstraaten		3.18.9	
PR3			
Anika Hoogenstraaten		3.29.3	
Ramona Stui		3.35.6	PR

100 m. schoolslag heren

Iwan Hofstee		1.17.8	
Roel Ranzijn		1.49.4	

400 m. wisselslag jongens/heren

Joost de Deugd	2	5.05.5	PR
Remko Teeuwen	3	5.13.7	PR
Mark Joosten		5.28.5	
Sander Joosten		5.30.2	
Philippe v. Ham		5.43.2	PR
Loek Rolvink		6.56.8	PR

2e SPEEDO dd. 15 oktober 1995 in Volendam.100 m. schoolslag m. 1985

Ilse Smit		1.44.9	PR
Sharon v.d.Heijden		2.00.5	PR

200 m. wisselslag m. 1985

Ilse Smit		4.03.3	PR
-----------	--	--------	----

100 m. rugslag m. 1984

Johra Kornegoor	1	1.25.6	PR
Roos van Rhijn		1.36.3	
Inge Rolvink		1.47.3	PR

100 m. rugslag j. 1984

Martin Lommerse	2	1.28.9	
Roel Ranzijn	3	1.30.5	PR
Jaap Otto		1.33.4	
Paul Markowski		1.50.1	PR

Uitslagen leerwedstrijden in de Planeet.100 m. vrije slag

Inge Rolvink	1	1.34.0	
Maud Emmink	2	1.41.1	
Inge Rolvink	3	1.47.5	
Linda Bank		1.49.0	
Kirsten Piek		1.56.9	
Sharon v.d. Heijden		1.59.2	
Tim Klein		1.47.4	
Joris Peterse		1.52.1	
Sander Bok		1.56.3	
Matthijs Allard		1.57.3	
Stefan Vermeer		2.10.5	
Kim Bouman		2.14.7	
Bart Emmink		2.20.7	

25 m. rugslag o. 7 jaar

Marit Baayens	2	0.28.1	
Lieke de Jong	3	0.34.0	
Rosanne Hardebelt	3	0.34.0	
Romana Hvratin		0.34.2	
Tatiana Bolwijn		0.36.7	
Nikki Hullen		0.36.9	
Marielle Zweers		0.39.2	
Suzanne Duynstee		0.39.8	
Ilse Traksel		0.43.0	
Lisette Deen		0.43.0	
Ramela Kroon		0.44.0	
Michelle v. Rhijn		0.46.3	
Maaïke Allard		0.53.3	
Maaïke Klein		0.54.3	

vervolg leerwedstrijden25 m. rugslag

Thijs Emmink	2	0.30.4
Neal Damen	3	0.31.3
Marinka Tesselaar		0.31.2
Dieuwertje Peterse		0.44.4

25 m. rugslag o. 9 jaar

Mirjam Stover	1	0.25.7	
Maureen v. Hengel	2	0.26.3	
Laura de Bruin	3	0.28.4	
Manouk Veldkamp		0.29.0	
Roy Bakker		0.30.6	
Marthijn Schleebaum		0.32.5	3
Niels Pieterse		0.32.5	3
Maarten de Bruin		0.34.3	
Bart Arbman		0.34.7	
Koos van Schoten		0.44.6	

25 m. rugslag o. 11 jaar

Kim v.d. Veldt	1	0.25.1	
Thabita Duynstee		0.30.5	2
Patrick Bolwijn	1	0.25.0	
Bart Classen	2	0.25.6	

50 m. rugslag

Sofie Bogaard	3	0.57.3
Babette Schregel		1.03.2
Ingrid Bank		1.03.3
Esther v. Dijk		1.08.6
Rosanne Wouda		1.08.9
Mara Claassen		1.12.5
Tim Stocker	1	0.57.7
Kenneth Deinum	3	0.59.2
Mitch v. Leeuwe		1.01.2
Jeffrey Jansz		1.03.9
Mario ten Wolde		1.14.4
Thijs Klein		1.20.6

50 m. schoolslag o. 7 jaar

Lieke de Jong	1	1.08.8
Marit Baayens	3	1.12.7
Tatiana Bolwijn		1.17.1
Romana Hvratin		1.17.2
Suzanne Duynstee		1.19.2
Rosanne Hardebelt		1.20.6
Lisette Deen		1.21.3
Michelle v. Rhijn		1.26.7
Nikke Hullen		1.27.8
Maike Klein		1.38.9
Marielle Zweers		1.44.0
Ramela Kroon		1.45.0
Maike Allard		1.50.7

Ilse Traksel		2.17.4
Neal Damen		1.11.0
Thijs Emmink		1.28.1

50 m. schoolslag o. 9 jaar

Laura de Bruin	1	1.00.6
Mirjam Stover	2	1.01.3
Manouk Veldkamp	3	1.03.5
Marinka Tesselaar		1.06.2
Maureen v. Hengel		1.06.3
Dieuwertje Peterse		1.36.6
Roy Bakker	2	1.06.9
Koos v. Schoten		1.08.1
Maarten de Bruin		1.11.5
Marthijn Schleebaum		1.21.1
Niels Pieterse		1.21.7
Bart Arbman		1.35.1

50 m. schoolslag o. 11 jaar

Kim v.d. Veldt	1	0.56.0
Thabita Duynstee	2	1.02.7
Patrick Bolwijn	1	1.00.3
Bart Claassen	2	1.01.5

50 m. schoolslag

Sofie Bogaard	1	0.54.8
Eshter v. Dijk	3	1.03.9
Babette Schregel		1.08.9
Ingrid Bank		1.09.5
Mara Claassen		1.10.4
Rosanne Wouda		1.11.7
Mario ten Wolde	1	1.00.2
Tim Stocker	3	1.01.9
Kenneth Deinum		1.03.0
Mitch v. Leeuwe		1.04.3
Jeffrey Jansz		1.05.3
Thijs Klein		1.28.1

100 m. schoolslag

Inge Rolvink	1	1.51.5
Maud Emmink	2	1.53.3
Kirsten Piek		1.57.9
Jose Rolvink		2.02.7
Sharon v.d. Heyden		2.04.5
Linda Bank		2.06.4
Kim Bouman		2.28.2
Sander Bok		1.58.6
Joris Peterse		2.00.2
Matthijs Allard		2.00.3
Tim Klein		2.10.8
Bart Emmink		2.24.4
Stefan Vermeer		2.26.1

vervolg nr. 1 leerwedstrijden

4 x 50 m. vrije slag meisjes

Jose Rolvink
Kirsten Plek
Maud Emmink
Inge Rolvink 3 2.24.0 ?

4 x 50 m. vrije slag jongens

Tim Klein
Sander Bok
Joris Pieterse
? 3.27.8

Matthijs Allard
Bart Emmink
Stefan Vermeer
Kim Bouman 3.57.8

Uitslagen Hutspotttrofee dd. 8 oktober 1995 in Leiden.

4 x 50 m. wissel m.o. 13 j.

Anke Rolvink 0.42.2 PR
Brenda ten Wolde
Ramona Stui

Johra Kornegoor 2.38.9

4 x 50 m. wissel j.o. 13 j.

Martin Lommerse 0.40.2 dis
Loek Rolvink

Stefan Haack
Roel Ranzijn 2.37.6

100 m. vrije slag m.o. 11 j.

Johra Kornegoor 2 1.13.5
Evelien Sohl 1.25.2 PR

100 m. vrije slag j.o. 11 j.

Roel Ranzijn 1.17.2 PR
Martin Lommerse 1.20.4 PR

50 m. vrije slag dames

Anouk de Boer 0.28.0 PR
Patricia v. Leeuwen 0.31.7

50 m. vrije slag heren

Dennis Rijnbeek 0.23.5
Remko Teeuwen 0.25.4
Mark Joosten 0.25.9
Iwan Hofstee 0.27.1

4 x 50 m. vrije slag heren

Remko Teeuwen 0.56.4
Mark Joosten
Iwan Hofstee
Dennis Rijnbeek 1 3.42.7

100 m. rugslag m.o. 15 j.

Anika Hoogenstraaten 1.21.6
Sarah Hoogenstraaten 1.30.8

100 m. rugslag j.o. 15 j.

Loek Rolvink 1.32.8

100 m. vlinderslag m.o. 17 j.

Anouk de Boer 1.23.1

Ramona Stui 1.35.6 PR

100 m. vlinderslag j.o. 17 j.

Philippe v. Ham 1.12.4 PR

100 m. schoolslag m.o. 13 j.

Brenda ten Wolde 1.32.1 PR

Ramona Stui 1.43.9

100 m. schoolslag j.o. 13 j.

Stefan Haack 1 1.25.5 PR

Loek Rolvink 1.40.8

100 m. vlinderslag dames

Patricia v. Leeuwen 1.23.2

100 m. vlinderslag heren

Dennis Rijnbeek 1 0.58.5

Remko Teeuwen 1.05.3

100 m. schoolslag m.o. 11 j.

Johra Kornegoor 1.38.0 PR

Ilse Smit 1.45.8

100 m. schoolslag j.o. 11 j.

Roel Ranzijn 1.47.2

Martin Lommerse 1.48.0 dis

100 m. vrije slag m.o. 17 j.

Anouk de Boer 2 1.00.1

100 m. vrije slag j.o. 17 j.

Philippe v. Ham 1.02.2

100 m. rugslag m.o. 13 j.

Ramona Stui 1.31.2

Anke Rolvink 1.41.5 dis

100 m. rugslag j.o. 13 j.

Stefan Haack 2 1.18.2 PR

Loek Rolvink 1.333.9

100 m. vrije slag m.o. 15 j.

Anika Hoogenstraaten 1.11.1 PR

Sarah Hoogenstraaten 1.18.0

100 m. vrije slag j.o. 15 j.

Stefan Haack 1.11.7

4x 100 m. vrije slag dames

Patricia v. Leeuwen

Anika Hoogenstraaten

Sarah Hoogenstraaten

Anouk de Boer 4.46.2

Spaarnwoude Buitensport Aktieve Rekreatie

Hotel Restaurant Het Buienhuis
Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid
Rekreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023-5370548

Botenverhuur Kiosk De Watergeus
Genieweg 36 Velsen-Zuid
Rekreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023 - 5373867

Kantoor/Korrespondentie
Spaarnwoude Buitensport
Postbus 2655
2002 RD Haarlem

Voorbeelden activiteiten

- Zoek de Schat !
- Puzzeltocht
- Adventure by Night
- Zeskamp met o.a. Zeephelling
- Mountainbike & Skeeler verhuur
- Fierlejeppen met instructeur
- Avonturenland (gratis)
- Vlotenbouwen
- en nog veel meer

Het Buienhuis is uitermate geschikt voor het vieren van bruiloften, familie- en bedrijfsfeesten, reünies enz.
Op beide lokaties is er een schitterend terras aan het water aanwezig met mogelijkheid tot nuttigen van snacks, koffie e.d.

Boekingen & Reserveringen

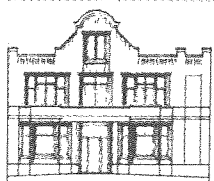
Bel !!
023-5340603

Uw adviseurs:
Edward Metgod
Ramon Schonhage

U kunt ook folders en voorbeeld programma's opvragen, wij sturen u ze graag !

Telefax 023 - 5340446





Makelaars in assurantiën

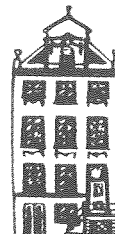
Direktie:
L.J. van Baarle
A.A. Ph. Prins
F.H.T. Pruyn

Havenkade 1
Postbus 261
1970 AG IJmuiden
Telefoon 0255-511544
Telefax 0255-514973

Bouwkosten-advisering
Bouwsubsidie-advisering
Totale bouwbegeleiding
Projectontwikkeling
Verkoop ontroerende goederen
Huurbeheer
Financieringen
Hotelexploitatie

van de Camp & Temme Projectontwikkeling B.V.

Robert Peereboomweg 13
Postbus 2655 - 2002 RD Haarlem
Telefoon 023 5319569
Telefax 023 5340446



Drukkerij Excelsior-Haarlem

A. Hofmanweg 42, 2031 BL Haarlem
Telefoon 023- 5319201, Fax 023-5327386



**BELLAART
BOUW B.V.**

**Kwaliteit heeft
een naam !
Al ruim 70 jaar**



Wij verzorgen alle kleine en grote verbouwingen, waarin wij u graag goed, eerlijk en reëel advies geven
Kwaliteit voor een vriendelijke prijs
Bel voor informatie, advies en offerte

Voor bedrijf en particulier

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ● Verbouw | ● Houten puin |
| ● Restauratie | ● Winkelbetimmering |
| ● Onderhoudswerken | ● Keukens |
| ● Ramen - Kozijnen | ● Binnen- |
| ● Houtskeletbouw | betimmering |
| ● Aluminium puin | ● Dakkapellen |

Telefoon 023-5314972

Garenkokerskade 1 - 2013 AJ Haarlem - Fax 023- 5314396

dagelijks verse rauwkost

DE GROENTEMAN VAK **R.BRUINS**

v.Oosten de Bruinstr.197 tel : 5325021 H'lem

Schildersbedrijf *van der Steen*

voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave



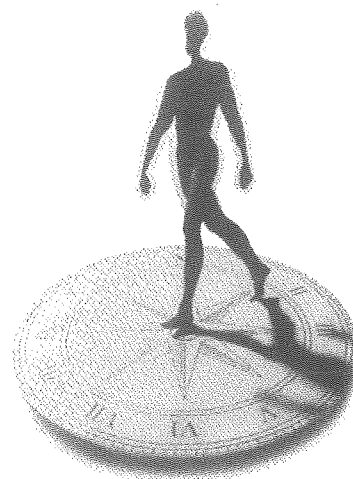
Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023- 5378322

U vindt bij ons een prima ingespeeld team

Rabobank

Haarlem · Bloemendaal

Florapark 1-2, Haarlem
023-5152535



Fa. J. F. van Poecke **Afwerking grafische Produkten**

O.A. Bijsluiters Vouw. 2031 BC Haarlem
Robert Peereboomweg 13 ☎ 023-5315832

Oolders  Omaco
Heren in huizen, hypotheeken en verzekeringen

Haarlem
Rijksstraatweg 8-10
Tel. 023 : 5255 266

Heemstede
Zandvoortselaan 160
Tel. 023 : 5243 024

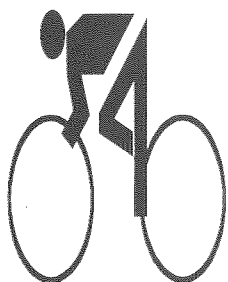
Ma. tm Vr. 09.00-18.00 Do. avond 19.30-21.00 Zat. 11.00-12.30

Rijwielspeciaalzaak *de Vakman!*



Schenk

TOER- SPORT- EN RACESPECIALIST



GAZELLE grote sortering
RALIEGH onderdelen
BURCO vele accessoires
MBK lichtgewicht tassen
RIH

023-5277436

ZANDVOORTERPAD 1-3, OVERVEEN

Bistro

„Le Chevalier”

Gen. Cronjestraat 10, 2021 JH Haarlem
Telefoon 023 - 525 66 87 / 538 33 73



Woensdag t/m Zaterdag

3- Gangen Keuzemenu: fl 30,-
Steengrillen (4-Soorten vlees) fl 27,50
en uitgebreide Menukaart.