

mei 97

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

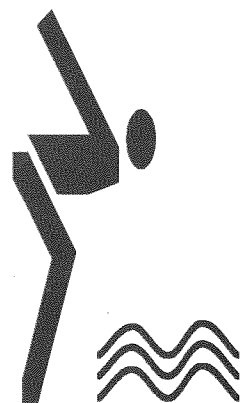
Fysiotherapie Brouwersplein



B. Willemze - C. Zeeman

*** Fysiotherapie
* Sportfysiotherapie**

(behandeling volgens afspraak)



Brouwersplein 1 2013 PE Haarlem tel:023-5323937



R S P O R T

mei 1997

A

P

I

D

O

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

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

INHOUD

- pag. 2 "Van de Voorzitter"/geboren
- pag. 3 Clubkrabbel/Vraagbaak
- pag. 4 Jarigen
- pag. 5 Pinksterkamp
- pag. 6 Blessurepreventie
- pag. 7 Nieuwe Leden
- pag. 9 Clubkampioenen
- pag. 12 Stickerzwemmen/kalender
elementair
- pag. 13 Sponsoring
- pag. 14 Zwem-en polotrainingen
- pag. 15 Stoppen met roken
- pag. 19 Langebaan Rapido'82
- pag. 20 Programma langebaan
- pag. 21 Weinig vechtlust
- pag. 23 Waterpolo Nieuws
- pag. 24 Pasfoto's
- pag. 25 Rapido bereikt hoofdklasse
- pag. 28 Rapido Quo Vadis /Topscorelijst
- pag. 29 Kampioenen
- pag. 30 Paaspolo-toernooi
- pag. 31 Overzicht cursus KNZB
- pag. 32 Uitslagen zwemmen

VOORWOORD

Het polo-seizoen zit er voor de meeste teams weer op. Alleen heren 1 en dames 1 moeten zaterdag 10 mei a.s. nog spelen om de beker.

De heren spelen om half 5 in Gouda en de dames om half 9 in de Planeet.

Komt in grote getale. Uw steun wordt zeer op prijs gesteld. Beide teams alvast succes gewenst.

Eindelijk wat informatie van de Pinksterkampcommissie. Regelmatig heb ik hierom gevraagd en gelukkig nu op tijd gekregen.

Er is heel wat copy binnen gekomen van "gast" schrijvers. Hopelijk wordt dit ook gelezen, want die mensen zorgen ervoor dat het niet alleen maar een uitslagenkrantje wordt.

Onze langebaan staat ook weer voor de deur. Voor de organisatie hoop ik op mooi weer en een grote deelname.

In de maan juni komt er geen krant uit, want dan ben ik met vakantie. Copy graag naar mij opsturen of faxen. Bij voorbaat bedankt.

Iedereen een hele prettige vakantie toegewenst met mooi weer,

Marijke

'VAN DE VOORZITTER'

Beste Sportvrienden,

Het einde van ons sportieve seizoen is alweer in zicht. Een formidabel seizoen in alle opzichten; de belangrijkste feiten op een rij:

- Dames 1 kampioen en promotie naar de hoofdklasse;
- Heren 1 na promotie in de eerste klas en een gedeelde derde plaats;
- Heren 5 kampioen en promotie;
- Heren 3 promotie naar reserve 2^e klasse van de nationale competitie;
- Ons zwemteam gaat met de beste teams mee in de B-competitie. Volgend jaar is de subtop mogelijk;
- Onze afdeling elementair levert een groot aantal zwemsters en zwemmers af met een A en B diploma en met een bij ons horend kwaliteitsniveau.

Ook op andere fronten actie in onze vereniging en het seizoen zit er nog niet op, want bij het zwemmen zijn de Kringkampioenschappen met begonnen. Ik verwacht nog meer successen. Dames en heren, wij zullen deze weelde moeten koesteren en verder moeten uitbouwen. Dat moet gebeuren op een wijze waarop wij niet onze identiteit moeten verliezen, doordacht, weloverwogen, maar krachtig en voortvarend en met visie.

Binnenkort is ons unieke Pinksterkamp weer aan de orde. Twijfelaars onder u kan ik vertellen dat dit evenement iets bijzonders is. U doet uw kinderen en uzelf een enorm plezier door te gaan en u op te geven. Het Pinksterkamp is er niet alleen voor de wedstrijdselecties, maar voor iedereen. Leert uw kind zwemmen bij ons en wilt u onze vereniging leren kennen, geef u op! U zult zien dat er geen aansluitproblemen zijn en veel van uw vertrouwde lesgevers ziet u terug in de kamp. Natuurlijk kunt u informatie inwinnen als u dit wenst.

Verder nog even aandacht voor onze langebaan wedstrijden op 15 juni a.s. in het recreatiegebied Spaarnwoude. Ook een evenement voor iedereen.

Graag zie ik u terug in het zwembad op bij een van deze evenementen.

Sportgroeten,

Theo Edam

Ja hoor, het is echt waar,
de knuffels staan weer klaar.
Iedereen mag het horen,
vandaag is onze zoon en broertje geboren.

Stan

Hij is geboren op 13 maart 1997,
weegt 3100 gram en is 49 cm lang.

Jaap en Monique Blok-Wildschut
Lisa

Oosteinderweg 6
1981 AP Velsen-Zuid
Tel.: 0255-51 45 81

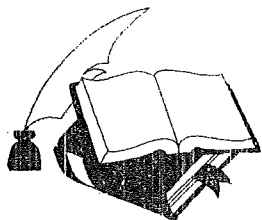
**Wij zijn heel blij met
de geboorte van onze zoon**

Joeri Jelle

**Geboren op 28 april 1997 om 02.11 uur.
Gewicht 3325 gram.**

**Saskia en Ron Phaff-van Minnen
Willemstraat 18
5707 HK Helmond
0492-552477**

**Saskia en Joeri rusten van 13.00-15.00 uur
en vanaf 22.00 uur rust Ron mee.**



CLUBKRABEL

Hallo allemaal,

Ik ben Rick Boer en ik ben 21 jaar oud. Sinds kort ben ik weer begonnen met waterpolo, omdat ik vond dat ik maar weer eens wat aan sport moest doen.

Vier en half jaar geleden deed ik ook al aan waterpolo. Toen speelde ik onder andere bij de pupillen, aspiranten en heren jeugd. Helaas was ik toen genoodzaakt hiermee te stoppen, wat ik achteraf heel jammer heb gevonden.

Daarom ben ik nu weer begonnen. Ik heb zulke leuke herinneringen aan de ongeveer 7 jaar dat ik bij Rapido speelde en zat de laatste jaren op een goed niveau. Nu moet ik er weer helemaal inkomen. Soms gaat het redelijk en dan ook weer helemaal niet.

Graag geef ik de clubkrabbel aan:

ROB VERBURG

Hij probeert al jaren hier onderuit te komen, dit keer dus niet.

Met vriendelijke "zwemfan" groeten,

Rick Boer

VRAAGBAAK

Daar ben ik weer na jaren van rust. Vragen waren er genoeg, maar het beantwoorden hiervan heeft jaren gekost.

VRAAG

Ik heb een lastig probleem. Bij het starten ga ik steeds veel sneller dan de anderen. Soms zo snel dat iedereen er weer uit moet. Wat moet ik daar aan doen ?

HALLO SNELLE:

Ben je echt altijd van zessen klaar. En..... sneller dan de rest ? Als je altijd haantje de vooste wil zijn: leen dan een langzame camera van Studio Sport.

Heb je vragen, stuur deze dan aan de redactie van dit blad. Dan worden ze doorgestuurd naar de **VRAAGBAAK**.

Voor de gevorderde brugklassers en eventueel voor groep 8 basisscholieren:

Sarah, your rock sacks off !
Mummy, it's my slip.
Sarah, your rocks sacks off.
My dear, I see your hip,
hips,
bips.

"Je komt toch zeker wel naar de zwemtraining ?" zegt een zwemmertje tegen een clubgenootje. "Ja, maar pas over een maand. Ik moet namelijk nog mijn examen doen; HOE WIL IK TRAINEN".

Zeker die rommelaar in baan



JARIGEN

mei

- 1 Riek van der Horst
Jan Stocker
Daan Visser
Sofie Jacobse
- 2 Theo Edam
Hans Joosten
Roel Ranzijn
- 3 Daan Schmidt
- 4 Pauline Joosten
Sophie Hoppener
- 5 Karen Doesburg Smits
Hans Stocker
- 7 Evelien Sohl
- 8 Niels Rookhuiszen
Loes Wildschut-Roskam
- 9 Rik Schregel
- 10 Erik van den Bree
Bob Kroon
- 11 Sem Kornegoor
Lisan Veldkamp
- 13 Casper Veenings
Dennis Goes
- 14 Remco Edam
Pauline van der Horst
- 15 Robin Koper
- 16 Hans van den Booren
- 17 Bastiaan Box
- 18 Ringco Jansz
- 20 David Koot
Joost Verhagen
- 22 Renate Haack
Rob Verburg
Maurice Moretti
- 23 Joyce Aleven
Joost Otten
Stephanie Heykoop
- 24 Gerard Melein
Eric Melein
Debbie Koper
- 25 Daphne Damiaans
- 26 Joop van der Horst
Marjolein Phaff
- 27 Rob Borgerding
Claire Luymes
- 28 Judith Hazeleger
Jonathan Hazeleger

vervolg mei

- 29 Erik Breems
Raoul Vos
- 30 Anne Klein
- 31 Philippe van Ham
Inez v. Vessum
Rolien Gans

juni

- 1 Manouk Veldkamp
Raméla Kroon
- 2 Joris van Dijk
- 3 Ralph van den Hoek
Hans de Smit
Floris van der Steen
- 7 Olivier Kroes
Sandy Schenk
- 8 Jan van den Booren
Jasmin Ottolander
- 9 Mark Joosten
- 10 Ria Blokland
- 11 Olivier Hessels
- 12 Rob Schellingerhout
Menno de Vries
- 13 Anna Kalse
Mark Wisse
Paul hagen
Roy Luijten
Melvin Luijten
Yvonne Schellekens
- 14 John van Ham
- 15 Hugo van Dijke
- 16 Kenneth Deinum
Joey Weemering
- 18 Onno Kramer
- 20 Mirthe van Donselaar
- 21 Mariska Hardebelt
- 24 Jochem Rutte
- 26 Esther van Dijk
Aniek van Hengel
- 27 Laura de Bruin
- 29 Vonneke Brands



PINKSTERKAMP 1997

16 T/M 19 MEI 1997

Waar gaan we heen ? : Bakkeveen
Friesland

Nye Drintsewei 1
9243 SE

Tel. 0516-541419



ROUTE BESCHRIJVING:

Van : Haarlem
Naar : Bakkeveen 9243

Locatie	Weg	Tijd	Afstand
Haarlem	N205	1	1.3
	A205	2	3.6
	A9	5	7.7
	A4	2	2.8
Knip Badhoevedorp		0	0.8
Knip De nieuwe Meer	A10	3	5.3
	A10	2	3.1
Knip Amstel		1	1.5
Afsl S113 Diemen		2	2.8
Diemen	A1	4	7.4
Knip Diemen	A1	1	1.3
Knip Muiderberg	A6	39	64.6
Afsl Muiderberg	A6	19	31.2
Knip Emmeloord	A50	4	6.9
Knip Joure	A7	13	21.6
Knip Heerenveen	A7	6	7.5
Afsl Oosterwolde	N31	1	0.9
Wijnjewoude 9241		5	4.5
		0	0.0
Bakkeveen 9243			
Totaal		1:50	174.8

JE KAN EN MAG HET
NIET MISSEN



BLESSUREPREVENTIE

Dit is een verslag van de voordracht gegeven na de kringtraining op zaterdag 1 maart in Alkmaar. De hoofdvragen waren welke soorten blessures zwimmers kunnen oplopen en hoe je deze blessures kunt voorkomen en behandelen.

De fysiotherapeute leidde haar verhaal in door de begrippen belasting en belastbaarheid met elkaar te verkrijgen. Je loopt het grootste risico op een blessure als je belastbaarheid tijdelijk afneemt. Dit is bijvoorbeeld het geval als je een tijdje niet getraind hebt wegens ziekte. Training zorgt ervoor dat je spiervezels licht beschadigd worden. Je lichaam herstelt die beschadigingen door nieuwe vezels te maken. Hierdoor neemt je belastbaarheid toe. Als je lichaam echter niet de tijd krijgt om beschadigingen te herstellen of de beschadigingen te groot zijn, kan een chronische blessure ontstaan. Omdat zwimmers gemiddeld veel vaker trainen dan de meeste andere sporters, zijn zwemblessures bijna altijd chronische blessures.

Uit onderzoek is gebleken dat belasting op spieren heel erg sportspecifiek is. Dit wil zeggen dat iemand die een fantastische zwemconditie heeft, slechts een middelmatige loopconditie hoeft te hebben. De belangrijkste oorzaak hiervan is het zogenaamde gewinningseffect. Pas als je een beweging een aantal keer uitgevoerd hebt, kan je lichaam zich op die beweging instellen. Je zult een volgende keer minder moe worden als je dezelfde beweging maakt. De sportspecifiteit houdt tevens in dat je nooit in staat zult zijn om op het droge precies de zwembewegingen na te bootsen. Alleen in water heb je opwaartse druk, golven, ademhalingsbeperkingen enzovoort.

Het effect van een training is het grootst als je boven de aërobe drempel komt voor duurtraining of boven de anaërobe drempel voor snelheidstraining. Om je lichaam de kans te geven om de lichtbeschadigde spiervezels te herstellen, doe je er verstandig aan om binnen een half uur na de training in ieder geval de koolhydraten aan te vullen. Dit zorgt ervoor dat je hersteltijd met 50% afneemt. Voor de training zelf geldt dat als je met een goede techniek zwemt en je verstand blijft gebruiken bij de training, je geen chronische blessures hoeft op te lopen. Ook lenigheid verkleint de kans op blessures. De wetenschap weet nog niet of rekken en strekken de kans op blessures verkleinen. Dit blijkt heel erg individueel bepaald te zijn. De spreekster geeft als advies mee dat je het zeker moet doen als je het lekker vindt.

De blessures die optreden bij zwimmers zijn vooral blessures aan de schouder (crawl), knie (schoolslag)

rug en voet. Dit zijn allemaal chronische letsels. Omdat zwemmen geen contactsport is, loop je minder kans op acute letsels. Als je een blessure voelt opkomen, is het verstandig om de zere plek met ijs te behandelen. Als de pijn zelfs na de behandeling met ijs blijft, zal je de specifieke beweging minder moeten maken. Hierdoor krijgt je lichaam meer tijd om het letsel te herstellen. Ook in de groei - vooral in de pubertijd - kunnen chronische blessures ontstaan. Deze verdwijnen meestal als je uitgegroeid bent.

De blessure die het gemakkelijkst te voorkomen is, maar die je ook het gemakkelijkst oploopt, is de rugblessure. Je kunt hem oplopen als je de rugspieren gebruikt in een verkeerde houding. Je kunt de kans op een rugblessure verkleinen door lenigheidsoefeningen voor de rugspieren te doen bij je warming-up en zoveel mogelijk een goede houding aan te nemen van je rug.

Een vooral irritante blessure is de voetblessure. Hij ontstaat doordat de lengtespieren die van je schenen naar je tenen lopen, schuren over de stabiliteitspieren, die rondom je voet lopen. Je kunt bij zwemmen deze blessure oplopen als je te lang met flippers zwemt of te stugge flippers hebt. Behalve ijs en rustiger aan doen, zijn er weinig manieren om er snel weer af te komen.

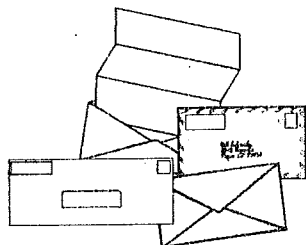
De typische zwemblessure is de schouderblessure. De schouder zelf bestaat uit een aantal spiergroepen die vooral bij crawlbewegingen langs het schouderblad kunnen schuren. Er zijn drie plekken waar je last van kunt krijgen. Ten eerste kun je last krijgen van de spieren die je schouder met de elleboog verbinden (biceps). Daarnaast kun je last krijgen aan de bovenkant en de achterkant van je schouder, omdat dat spiergroepen zijn die steeds lang je schouderblad kunnen schuren. Tenslotte kun je, als je geleerd hebt om met pijn gewoon door te zwemmen uiteindelijk een ontsteking onder je schouder-spieren (slijmbeurs) oplopen. In dat geval ben je te laat voor een snelle behandeling, maar met drie keer in de week therapie valt er mee tel even. Als je een beginnende schouderblessure oploopt, lukt het je vaak door de pijn minder goed om je elleboog uit het water te halen. Als je gewoon door blijft zwemmen, krijg je na verloop van tijd te maken met sterke pijscheuten vlak na de training. In het water als de spieren eenmaal warm zijn, valt de pijn wel mee. Als je dan nog steeds door blijft gaan, krijg je een moment dat je zelfs in het water pijn voelt. En tenslotte ben je niet meer in staat om de bewegingen te maken.

Vervolg blessurepreventie.

Om blessures te voorkomen is het belangrijk om je conditie op peil te houden. Hierdoor blijft je belastbaarheid hoog. Daarnaast kan specifieke krachttraining ervoor zorgen dat de stabilisatiespieren, die de botten op hun plaats houden, sterker worden. Hierdoor zullen de spieren minder vaak over uitstekende botten schuren. Ten derde is een goede war-

ming-up belangrijk omdat koude spieren kwetsbaarder zijn dan warme. Tenslotte is de cooling-down een belangrijk blessure-preventiemiddel. De cooling-down is echter zeer sportspecifiek. Dit betekent dat als je zwemmer vooral gebaat bent bij goed uitzwemmen.

Robin Sprinkhuizen



NIEUWE LEDEN

Michelle Kaassenbrood
Floraronde 83
1991 HM VELSERBROEK
geb. 05-07-92
tel. 023 - 5386544

Morris Laarman
Boslaan 63
2061 VH BLOEMENDAAL
geb. 13-04-92
tel. 023 - 5256941

Emily Vromans
Tempelierstraat 38
2012 EE HAARLEM
geb. 11-09-79
tel. 023-5322053

Herwin Schonewille
Pegasusstraat 57
2024 VN HAARLEM
geb. 19-02-68
tel. 023 - 5255856

Ryan Dekker
De Weid 1
1991 ES VELSERBROEK
geb. 31-01-93
tel. 023 - 5385129

Vincent Dijkstra
Judith Leysterstraat 38
2023 EH HAARLEM
geb. 30-06-92
tel. 023 - 5273460

Marc Siebrand
Valckenhoeftlaan 57
2071 RS SANTPOORT NOORD
geb. 28-05-80
tel. 023 - 5380292

Felix Balluseck
van Nesstraat 107
2024 DM HAARLEM
geb. 09-02-92
tel. 023 - 5272903

Barry Eichhom
LAMBRECHT VAN DALELAAN 98
2015 ER HAARLEM
geb. 07-07-92
tel. 023 - 5245296

Maud ter Hark
Kleverparkweg 64
2023 CH HAARLEM
geb. 15-05-92
tel. 023 - 5259179

Roosje Lust
Kleverparkweg 90
2023 CJ HAARLEM
geb. 31-08-92
tel. 023 - 5259206

vervolg nieuwe leden

Lisanne Boos
van Dalenlaan 103
2082 VD SANTPOORT-ZUID
geb. 10-06-89
tel. 023 - 5379739

Jasper Verdonk
Eenhoomstraat 16
2024 RX HAARLEM
geb. 10-03-92
tel. 023 - 5270075

Maik de Weerd
Fregat 41
1991 MB VELSERBROEK
geb. 23-12-92
tel. 023 - 5389521

Thomas Woerdeman
Acaciastraat 19
2023 PG HAARLEM
geb. 05-03-93
tel. 023 - 5262698

Jasper van Oeffel
Rijnstraat 96
2023 RT Haarlem
geb. 01-12-92
tel. 023 - 5391364

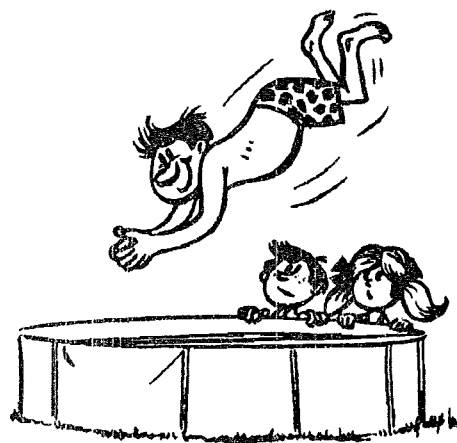
Femmy de Vries
Fregat 81
1991 MD VELSERBROEK
GEB. 16-02-92
TEL. 023-5382531

Simone Vogel
Spaarnrijkstraat 40
2024 EK HAARLEM
geb. 14-04-93
tel. 023 - 5252161

Joshua Vermeer
Leeuwerikstraat 60
2025 WH HAARLEM
geb. 08-02-91
tel. 023-5370544

Marinda ten Wolde
Ijsselaar 6
1991 XJ VELSERBROEK
geb. 11-11-83
tel. 023 - 5381382

verhuisc:
Roy van der Veen
van Wasseneerstraat 14
1972 LR IJMUIDEN
tel. 0255-538234



CLUBKAMPIOENEN



Tijdens onderlinge wedstrijden is er weer gestreden om de titel van **clubkampioen**. Bij de 9- en 11 jarigen wordt de vlinderslag niet meegeteld. De gezwommen tijd wordt in punten omgezet, bijvoorbeeld: 1.38.2 wordt 98.2 (1minuut = 60 + 38.2)

De kampioenen zijn inmiddels gehuldigd. Hieronder volgt de uitslag:

meisjes onder 9 jaar/ jongens onder 9 jaar

Ingrid Bank	Tim Stocker
Desiree v.d. Sluis	Kenneth Deinum
Tatiana Bolwijn	Peter Sohl

meisjes onder 11 j./jongens onder 11 jaar

Evelien Sohl	David Markowski
Lindfa Bank	Joris van Dijk
José Rolvink	Sem Kornegoor

meisjes onder 13 j./jongens onder 13 jaar

Johra Kornegoor	Loek Rolvink
Anke Rolvink	Maarten Neerinx
Brenda ten Wolde	Ralph v.d. Hoek

meisjes onder 15 j./jongens onder 15 jaar

Barbara van Rhijn	Felix Uhl
Ramona MStui	Robin Bol
Nelleke Peerenboom	Stefan Haack

meisjes onder 17 j./jongens onder 17 jaar

Nicole Schulze	Sander Joosten
Anika Hoogenstraaten	Raymond v.Tongeren
Nienke Smit	Otto van Rhijn

dames/heren

Manon Masseurs	Robin Sprinkhuizen
Anouk de Boer	Remko Teeuwen
Renate Haack	Remco Edam

totaal kampioen t/m 13 jaar meisjes

1. Johra Kornegoor	3.23.7
2. Evelien Sohl	3.48.5
3. Anke Rolvink	3.53.6

totaal kampioen t/m 13 jaar jongens

1. Loek Rolvink	3.26.0
2. Maarten Neerinx	3.35.0
3. Ralph v.d. Hoek	3.43.8

all in dames

1. Manon Masseurs	2.76.4
2. Anouk de Boer	2.85.9
3. Nicole Schulze	3.01.4

all in heren

1. Robin Sprinkhuizen	2.44.4
2. Remko Teeuwen	2.58.4
3. Remco Edam	2.66.5

Traditiegetrouw was er ook een **aanmoedigingsprijs**.

Bij de meisjes ging deze naar **Inge Rolvink** en bij de jongens naar **Bart Emmink**.

Ook de **kilometervreterbeker** werd weer een prooi van diegene die de meeste kilometers in het buitenwater had afgelegd. Frank Joosten heeft hiervoor in totaal

59 kilometer

gezwommen !!!!!!!!! HULDE !! HULDE !!

Onze aanstormende jeugd staat ook te popelen om mee te mogen doen aan wedstrijden. En jeugd dan echt wel tussen aanhaalingstekens. Hierbij bedoelen wij **Fleur Kramer, Thijs Emmink en Neal Damen**.

<u>Jongens onder 9 jaar</u>	<u>vrije slag</u>	<u>schoolslag</u>	<u>vlinderslag</u>	<u>rugslag</u>	<u>totaal</u>
	<u>tijd/pnt</u>	<u>tijd/pnt</u>	<u>tijd/pnt</u>	<u>tijd/pnt</u>	
1. Tim Stocker	1.32.2/0.92.2	1.50.3/1.10.3		1.45.1/1.05.1	3.07.6
2. Kenneth Deinum	1.39.6/0.99.6	1.58.6/1.18.6		1.53.6/1.13.6	3.31.8
3. Peter Sohl	1.46.9/1.06.9	2.07.2/1.27.2		1.54.6/1.14.6	3.48.7
4. Neal Damen	1.54.9/1.14.9	1.59.5/1.19.5		2.02.6/1.22.6	3.57.0
5. Mitch Leeuwe	1.58.6/1.18.6	1.58.0/1.18.0		1.55.1/1.15.1	3.51.7
6. Marvin Koren	1.53.9/1.13.9	2.16.1/1.36.1		2.14.4/1.34.4	3.84.4
7. Mario ten Wolde	1.53.3/1.13.3	2.10.9/1.30.9		2.22.8/1.42.8	3.87.0
8. Maarten de Bruin	2.03.6/1.23.6	2.00.7/1.20.7		2.25.8/1.45.8	3.90.1

meisjes onder 9 jaar

1. Ingrid Bank	1.47.8/1.09.8	2.00.9/1.20.9		1.45.1/1.05.1	3.33.8
2. Desiree v.d. Sluis	1.58.4/1.18.4	1.47.8/1.07.8		2.01.3/1.21.3	3.47.5
3. Tatiana Bolwijn	2.07.8/1.27.8	2.05.4/1.25.4		2.05.0/1.25.0	3.78.2
4. Marit Baaijens	2.11.2/1.31.2	2.25.8/1.45.8		2.06.7/1.26.7	4.03.7

jongens onder 11 jaar

1. David Markowski	1.16.8/0.76.8	1.48.7/1.08.7	1.39.2/0.99.2	1.27.1/0.87.1	2.72.6
2. Joris van Dijk	1.23.2/0.83.2	1.48.0/1.08.8	1.50.1/1.10.1	1.30.6/0.90.6	2.82.6
3. Sem Kornegoor	1.31.2/0.91.2	1.55.5/1.15.5	1.57.0/1.17.0	1.35.3/0.95.3	3.02.0
4. Matthijs Allard	1.36.4/0.96.4	1.47.1/1.07.1	1.57.4/1.17.4	1.48.5/1.08.5	3.12.0
5. Patrick Bolwijn	1.33.6/0.93.6	1.57.4/1.17.4	2.08.5/1.34.5	1.44.7/1.04.7	3.15.7
			dis + 6 strafsec		
6. Jorrit Bakker	1.41.2/1.01.2	1.57.8/1.17.8		1.43.6/1.03.6	3.22.6
7. Bart Emmink	1.35.4/0.95.4	2.05.8/1.25.8		1.47.9/1.07.9	3.29.1

meisjes onder 11 jaar

1. Evelien Sohl	1.15.1/0.75.1	1.38.4/0.98.4	1.34.7/0.94.7	1.20.3/0.80.3	2.53.8
2. Linda Bank	1.18.8/0.78.8	1.44.6/1.04.6	1.44.4/1.04.4	1.30.3/0.90.3	2.73.7
3. Jose Rolvink	1.30.4/0.90.4	1.53.6/1.13.6	1.57.8/1.17.8	1.48.8/1.08.8	3.12.8
4. Kirsten Piek	1.36.2/0.96.2	1.52.0/1.12.0		1.49.3/1.09.3	3.17.5
5. Michelle v.d. Molen	1.44.8/1.04.8	1.47.2/1.07.2		1.48.1/1.08.1	3.20.1
6. Manouk Veldkamp	1.49.9/1.09.2	2.04.6/1.24.6		2.03.9/1.23.9	3.58.4
7. Rosanne Wouda	2.10.6/1.30.6	2.11.4/1.31.4		2.24.4/1.44.4	4.06.4

jongens onder 13 jaar

1. Loek Rolvink	1.08.0/0.68.0	1.27.0/0.87.0	1.28.5/0.88.5	1.22.5/0.82.5	3.26.0
2. Maarten Neerinx	1.11.6/0.76.6	1.26.1/0.86.1	1.23.6/0.83.6	1.29.3/0.89.3	3.35.0
3. Ralph v.d. Hoek	1.09.0/0.69.0	1.30.5/0.90.5	1.38.5/0.98.5	1.25.8/0.85.8	3.43.8
4. Martin Lommerse	1.09.5/0.69.5	1.45.4/1.05.4	1.31.7/0.91.7	1.09.5/0.79.5	3.46.0
5. Roel Ranzijn	1.11.3/0.71.3	1.42.9/1.02.9	1.38.2/0.98.2	1.24.3/0.84.3	3.56.7
6. Jaap Otto	1.11.3/0.71.3	1.45.4/1.05.4	1.40.6/1.00.6	1.28.2/0.88.2	3.71.1
7. Paul Markowski	1.26.7/0.86.7	1.43.2/1.03.2	2.03.9/1.23.9	1.43.7/1.03.7	4.17.5
8. Tim Klein	1.28.4/0.88.4	1.52.1/1.12.1	1.57.6/1.23.6	1.39.4/0.99.4	4.23.5
			dis + 6 strafsec		

vervolg nr. 1 clubkampioenen

meisjes onder 13 jaar	vrije slag tijd/pnt	schoolslag tijd/pnt	vlinderslag tijd/pnt	rugslag tijd/pnt	totaal
1. Johra Kornegoor	1.09.0/0.69.0	1.31.8/0.91.8	1.22.3/0.82.3	1.20.6/0.80.6	3.23.7
2. Anke Rolvink	1.12.9/0.72.9	1.38.8/0.98.8	1.39.8/0.99.8	1.22.1/0.82.1	3.53.6
3. Brenda ten Wolde	1.20.0/0.80.0	1.29.7/0.89.7	1.45.3/1.05.3	1.30.0/0.90.0	3.65.0
4. Roos van Rhijn	1.22.4/0.82.4	1.53.5/1.13.5	1.45.4/1.05.4	1.30.5/0.90.5	3.91.8
5. Maud Emmink	1.29.7/0.89.7	1.37.7/0.99.7	1.45.7/1.05.7	1.49.5/1.09.5	4.02.6
6. Sanne v.d. Heuvel	1.27.6/0.87.6	1.42.4/1.02.4	2.04.8/1.24.8	1.34.5/0.94.5	4.09.3
7. Inge Rolvink	1.25.4/0.85.4	1.53.2/1.13.2	2.02.6/1.22.6	1.36.1/0.96.1	4.17.3
8. Joyce Piek	1.26.0/0.86.0	1.44.7/1.04.7	2.09.5/1.29.5	1.41.6/1.01.6	4.21.8
9. Madelon Kors	1.50.7/1.10.7	1.56.9/1.16.9	2.16.5/1.36.5	2.06.9/1.26.9	4.91.0
<u>jongens onder 15 jaar</u>					
1. Felix Uhl	1.06.5/0.66.5	1.16.1/0.76.1	1.11.6/0.71.6	1.15.1/0.75.1	2.89.3
2. Robin Bol	1.02.3/0.62.3	1.24.9/0.84.9	1.18.2/0.78.2	1.15.8/0.75.8	3.01.2
3. Stefan Haack	1.05.6/0.65.6	1.23.1/0.83.1	1.19.2/0.79.2	1.14.6/0.74.6	3.02.5
4. Hessel Diekerhoff	1.07.1/0.67.1	1.22.4/0.82.4	1.24.3/0.84.3	1.15.4/0.75.4	3.09.2
5. Fynn v.d. Booren	1.09.4/0.69.4	1.33.6/0.93.6	1.35.0/0.95.0	1.25.9/0.85.9	3.43.9
<u>meisjes onder 15 jaar</u>					
1. Barbara van Rhijn	1.03.1/0.63.1	1.34.8/0.94.8	1.18.1/0.78.1	1.13.4/0.73.4	3.09.4
2. Ramona Stui	1.13.3/0.73.3	1.36.6/0.96.6	1.26.7/0.86.7	1.22.5/0.82.5	3.29.1
3. Nelleke Peerenboom	1.16.8/0.76.8	1.41.8/1.01.8	1.41.5/1.01.5	1.30.4/0.90.4	3.70.5
<u>jongens onder 17 jaar</u>					
1. Sander Joosten	0.59.1/0.59.1	1.18.4/0.78.4	1.10.4/0.70.4	1.08.3/0.68.3	2.76.2
2. Raymond v. Tongeren	0.59.4/0.59.4	1.31.3/0.91.3	1.08.4/0.68.4	1.07.5/0.67.5	2.86.6
3. Otto van Rhijn	1.02.1/0.62.1	1.27.9/0.87.9	1.24.2/0.84.2	1.13.2/0.73.2	3.07.4
<u>meisjes onder 17 jaar</u>					
1. Nicole Schulze	1.06.7/0.66.7	1.22.7/0.82.7	1.19.1/0.79.1	1.12.9/0.72.9	3.01.4
2. Anika Hoogenstraaten	1.09.4/0.69.4	1.29.8/0.89.8	1.40.6/1.00.6	1.18.4/0.78.4	3.38.2
3. Nienke Smit	1.05.9/0.75.9	1.36.4/0.96.4	1.24.0/0.84.0	1.31.4/0.91.4	3.47.7
4. Sarah Hoogenstraaten	1.18.1/0.78.1	1.30.7/0.90.7	1.54.9/1.14.9	1.26.4/0.86.4	3.70.1
5. Joyce v.d. Hoek	1.26.4/0.86.4	1.55.5/1.15.5	1.57.4/1.17.4	1.41.4/1.01.4	4.20.7
<u>heren</u>					
1. Robin Sprinkhuizen	0.52.6/0.52.6	1.13.1/0.73.1	0.58.0/0.58.0	1.00.7/0.60.7	2.44.4
2. Rerko Teeuwen	0.55.0/0.55.0	1.15.9/0.75.9	1.02.8/0.62.8	1.04.7/0.64.7	2.58.4
3. Rerco Edam	0.59.3/0.59.3	1.14.8/0.74.8	1.06.2/0.66.2	1.06.2/0.66.2	2.66.5
4. Joost de Daugd	0.58.7/0.58.7	1.17.7/0.77.7	1.10.0/0.70.0	1.07.4/0.67.4	2.73.8
5. Philippe van Ham	1.00.6/0.60.6	1.21.7/0.81.7	1.11.7/0.71.7	1.13.5/0.73.5	2.87.5
6. Maikel Kortekaas	1.06.1/0.66.1	1.23.3/0.83.3	1.09.8/0.69.8	1.11.4/0.71.4	2.90.6
7. Frank Joosten	1.09.6/0.69.6	1.21.8/0.81.8	1.10.7/0.70.7	1.11.4/0.71.4	2.91.5
8. Justin Bol	0.59.2/0.59.2	1.28.1/0.88.1	1.13.5/0.73.5	1.10.9/0.70.9	2.91.7
9. Rob Bruins	1.03.2/0.63.2	1.16.0/0.76.0	1.19.9/0.79.9	1.20.0/0.80.0	2.99.1
<u>dames</u>					
1. Manon Masseurs	0.56.2/0.56.2	1.19.3/0.79.3	1.10.3/0.70.3	1.10.6/0.70.6	2.76.4
2. Anouk de Boer	0.59.9/0.59.9	1.25.4/0.85.4	1.14.9/0.74.9	1.05.7/0.65.7	2.85.9
3. Renate Haack	1.06.9/0.66.9	1.21.8/0.81.8	1.25.7/0.85.7	1.16.8/0.76.8	3.11.2

STICKER ZWEMMEN

Op vrijdag 18 april hebben de kinderen van het Basis-zwemplan afgezwommen voor de navolgende toetsen en hebben deze met goed gevolg afgelegd.

wisselslag:

Claire Luijmes
Jeroen Bisschop
Sander Bischoop
Stefan Vermeer
Kim Bouman

rugslag

Maaïke Helwes
Maartje van Gasteren
Wesley Weemerink
Clint Luijmes
Chris van der Heijden
Laura Damiaans
Stefan Toepoel

borstcrawl

Niels de Groot
Ilse Traksel
Lisanne Veldkamp
Lars de Groot
Stefan Toepoel
Casper Grabarz
Maaïke Allard
Daniel Nijland
Juririen Collet
Thijs Emmink

schoolslag

Danielle Geldorp
Larissa Collet
Bob Kroon
Carina Vuhyjevic
Rick Giesbert
Sander Bank
Jeroen Wisse
Robbert Wittekoek
Erik Warmerdam
Swanny Visser
Robin van Delden
Gabrielle Douw
Felix Kramer
Wietse Gruijters
Maartje van Gasteren
Maaïke Helwes

vlinderslag

Roy Bakker
Claire Luijmes
Jeroen Bisschop
Sander Bisschop
Stefan Vermeer
Kim Bouman
Tatiana Bolwijn
Maaïke Klein

VAN HARTE GEFELICITEERD !!!

KALENDER DIPLOMA- ZWEMMEN

zaterdag 17 mei:

Pinksterweekend

GEEN LES ZWEMMEN

zaterdag 21 juni:

afzwemmen voor diploma A en B

GEEN LES ZWEMMEN

**VAN 28 JUNI TOT EN MET 10 AUGUSTUS
IS DE ZOMERVAKANTIE.**

GEEN LESZWEMMEN

zaterdag 22 november:

afzwemmen voor diploma A en B

GEEN LES ZWEMMEN

vrijdag 5 december

GEEN LES ZWEMMEN

donderdag 25 december

eerste Kerstdag

GEEN LES ZWEMMEN

SPONSORING: ZWEMMEN ALS PROFESSIONELE SPORT !

Dit is een verslag van een lezing over de stichting Topsport Zuid-Nederland. Vijf jaar geleden hadden de Olympische Spelen van Barcelona niet het gewenste resultaat opgeleverd. Daarnaast heerste er een periode van economische recessie, waarbij de meeste bedrijven de eindjes aan elkaar moesten knopen. Een schijnbaar hopeloze periode om sponsors te zoeken dus. Toch had PSV hard geld nodig, want ze had een aanzienlijke schuld opgebouwd (fl. 50.000,-) en stond op de rand van een faillissement. Eind 1992 werd daarom de stichting Topsport Zuid-Nederland opgericht. Door de buitenwereld, vooral de insiders, werd daar een beetje lacherig op gereageerd. De Stichting was gebaseerd op gebakken lucht en er werd vanuit gegaan dat de stichting binnen enkele jaren wel weer opgedoekt zou worden. Het tegendeel bleek echter waar te zijn. Hoe lukte het de stichting om het hoofd boven water te houden en nu zelfs een ton per jaar op te brengen? Dit wordt in de rest van dit verhaal waarschijnlijk iets duidelijker.

Eerst moest de stichting op poten worden gezet. Om dat voor elkaar te krijgen waren verschillende mensen nodig. Allereerst was er iemand nodig die direct contact had met de bedrijfsleiders. Cees-Rein van de Hoogeband was lid van de Philips Businessclub en had hierdoor de benodigde contacten met het bedrijfsleven. Verder was er een juridisch expert nodig die prodeo contracten kon opstellen waar geen van de partijen onderuit zou kunnen komen. Het zou heel onwenselijk zijn als een vereniging **afhankelijk** wordt van een sponsor. Daarnaast moest de jurist uitzoeken in welke mate het mogelijk was om binnen een semi-professionele opzet sporters te verplichten iets voor de sponsors terug te doen. Verder was er een grafisch creatief persoon nodig: hij of zij had als taak om een mooi informatieboekje te maken wat het bestuur van de stichting (Cees-Rein c.s.) kon achterlaten na een bezoek bij een potentiële sponsor.

Er werd om drie redenen voor een stichting gekozen. De eerste reden was dat de naam Philips nadelig werkt bij het benaderen van andere sponsors. De tweede reden heeft te maken met de duurzaamheid van de stichting. Op het moment dat er geld wordt verdiend zijn er verschillende belangengroeperingen. Het gevaar van een aan een vereniging verbonden instituut is dat bestuursleden van de vereniging ook iets te zeggen willen hebben over de besteding van het geld. Het gevaar hierbij is dat er door "dubbele petten" gemengde belangen ontstaan.

PSV bestaat naast zwemmen namelijk ook uit waterpolo en kunstzwemmen. Terwijl de stichting alleen is bedoeld voor de zwemafdeling. De derde reden houdt hiermee direct verband. Elke vereniging is verplicht om een jaarlijkse ledenvergadering te organiseren. Het is echter ongewenst dat iedereen zich met topsport gaat bemoeien. Een rampenscenario is dat een stelletje poloërs met de gedachte naar de A.L.V. gaat om de zaak te verstieren.

In 1992 verrichtte de stichting een haalbaarheidsonderzoek. Het streven was om twintig sponsors te vinden die voor vier jaar wilden tekenen voor fl. 50.000,- per jaar. De spreker vertelde dat je nooit aan een sponsor moet laten merken dat je in financiële problemen zit. "Ze sturen je gelijk door naar de buurman". Het werkt beter als je sponsors een redelijk perspectief geeft, waaruit blijkt dat ze hun geld goed (voor hun eigen belangen) besteed hebben. En dan komt de hoofdvraag:

Wat willen Sponsors eigenlijk? De meeste sponsors willen graag naambekendheid. De stichting Topsport Zuid-Nederland is hier op verschillende manieren op ingesprongen, met wisselende successen. Hieronder volgen de geslaagde acties.

Een gouden greep was het maken van briefpapier met een rand, waarop de logo's van alle sponsors van de stichting stonden. De sponsors zagen op deze manier steeds weer hun namen staan en konden dan denken: "**Dat heb ik goed gedaan!**". Na het eerste stichtingsjaar maakte de grafisch expert een boekje, waarin niet alleen de kranteknipsels over de zwemmers stonden, maar ook veel artikelen waarin een sponsornaam genoemd werd. Ook werd iedere maand de "Zwemmer van de maand" met foto in het "Eindhovens Wattebolletje" (weekblaadje) gezet. Steeds werd er een sponsor gevraagd om de achtergrond te verzorgen en naast de zwemmer te gaan staan. Na de televisie-uitzending van T.V. Eindhoven over het eerste PSV-gala werd snel de twintig vol gemaakt. De kosten die werden gemaakt voor het Gala werden op deze manier driedubbel terugverdiend. De spreker vertelde overigens wel dat er geen gala's meer worden georganiseerd. Een ander initiatief was het organiseren van sponsoraavonden. Misschien denk je dat dit veel werk is, maar dat valt reuze mee. De stichting benadert gewoon een sponsor met de vraag of hij of zij de sponsoraavond wil organiseren. Dan kunnen ze gelijk iets laten zien van de activiteiten van hun bedrijf. De sponsors vonden deze avonden heel leuk, temeer omdat ze maar met zijn twintigen waren. Bij grote voetbalverenigingen voelden sommige

vervolg sponsoring

sponsors zich niet meer thuis door de toenemende massaliteit op de sponsoravonden.

Voor wie nu heel enthousiast denkt dat zoiets hier ook mogelijk is gaf de spreker een waarschuwing. Laat je niet door je enthousiasme leiden ! Het gaat in de eerste plaats om de kwaliteit. De stichting heeft twee principes. Het eerste principe was om geen 'louche' sponsors aan te trekken. De sponsor moet in staat worden geacht om aan het contract te voldoen. Daarnaast wil de stichting geen concurrerende bedrijven binnen haar sponsorgroep.

Het gevolg was dat de zwemsport in Eindhoven meer professioneel werd. Zwemmen is van nature een individuele sport, maar met een hoop individuen heb je nog geen team. De zwemmers moeten daarom afspraken maken, elkaar succes gunnen en stimuleren. Daarnaast moeten ze respect voor elkaar hebben en in vriendschap met elkaar leven. Inge de Bruin voldeed vorig jaar niet aan deze criteria en na een lang gesprek werd ze uit de selectiegroep geknikkerd. De selectie wordt in Eindhoven gemaakt door een door de stichting aangestelde topsportcoördinator. Op een gegeven ogenblik wilde bijna heel Nederland lid worden van PSV, waardoor het gevaar zou ontstaan dat er geen sprake meer kon zijn van een team. Juist door selectie-eisen te stellen werden hoge eisen gesteld aan de motivatie en kwaliteit van importzwemmers en zwemsters. Hiermee hoopt de stichting dat de kwaliteit van de topsport gegarandeerd blijft tot na de eeuwwisseling.

Robin Sprinkhuizen

VRAAGBAAK

Een eet grage dame in de Planeet
sprak: 'chemisch ben ik een leek,
maar in al wat we eten
wordt toch kleurstof gesmeten ?
Waarom ben ik dan zo bleek ?'.

Een prikfabrikant uit Zuidlaren
wou de smaakstoffen niet te veel sparen
maar helaas bleek al snel
dat de fabrikant wel
maar de mensen niet lekker meer waren.

ZWEM-EN WATERPOLO TRAININGEN

De zwemtrainingen stoppen op 28 juni en beginnen weer op 11 augustus.

De waterpolotrainingen komen per 11 mei te vervallen en beginnen weer op 1 september.

Op de donderdagavond is er vanaf 15 mei tot en met 27 juni van 20.00 tot 22.00 uur de gelegenheid om een balletje te blijven gooien en de sociale contacten op peil te houden.

Noteer deze data even in jullie agenda.

STOPPEN MET ROKEN

HET WAAROM EN HET HOE

De feiten onder ogen zien

Dat roken de gezondheid ernstig kan schaden weet in feite elke roker. Het staat trouwens op elk pakje sigaretten en onder elke reclame voor tabak. Toch denkt een roker daar liever niet te veel aan. Logisch, want het is strijdig met eigen gedrag. En dat geeft onrust.

Zo geldt dat ook op andere gebieden: we horen liver gen negatieve dingen over iemand die we graag mogen en we vinden het ook niet leuk als onze nieuwe auto slecht uit het consumentenonderzoek komt.

Mensen zijn geneigd om de negatieve dingen niet te willen zien, ze weg te praten of hun eigen gedrag goed te praten. Ook rokers zoeken naar argumenten om hun gedrag een positieve draai te geven.

U kent ze vast wel:

Mijn opa heeft z'n hele leven gerookt en is toch 90 geworden -

Luchtvervuiling is net zo schadelijk voor je longen en roken doet mij niets, ik heb nog nergens last van.

Dit soort redeneringen klopt helaas niet met de feiten:

Veel meer niet rokende opa's worden 90 dan rokende opa's.

rokers leven gemiddeld 13 jaar korter !!!

Onderzoek heeft geleerd dat het risico om aan roken te overlijden duizend keer groter is dan de kans ten gevolge van luchtverontreiniging te sterven.

Bovendien zijn rokers vatbaarder voor de schadelijke effecten van luchtvervuiling. En aan luchtvervuiling kunt u zelf weinig doen, terwijl roken een risicofactor is die u kunt veranderen!

Wachten met stoppen tot er klachten optreden, is gevaarlijk. **Niet alle gevolgen van roken zijn dan nog terug te draaien.** Longkanker s heel moeilijk te genezen.

Misschien herkent u bij u zelf de neiging om de nadelen van het roken weg te praten of weg te denken. Als u wilt stoppen kunt u beter puur aan de feiten denken. Die hebben een veel positievere invloed op uw motivatie om te stoppen.

Tussenoplossingen bestaan niet

Rokers die voor het eerst nadenken over stoppen, proberen nog wel eens een tussenoplossing te vinden. Helaas bestaan er geen succesvolle tussenoplossingen. Veel ex-rokers kunnen dan ook beamen dat onderstaande methoden niet werken:

Een merk met minder nicotine en teer gaan roken

Een onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat rokers die op zogenaamde nicotine-en teerarme sigaretten overstappen vaker en dieper inhaleren en meer gaan roken.

Uw lichaam is aan een bepaalde hoeveelheid van de verslavende stof nicotine gewend en wil dat niveau handhaven.

Minderen tot een paar per dag

De meeste rokers lukt het niet om het roken langere tijd te beperken tot een paar sigaretten per dag. U zult steeds de neiging hebben meer te gaan roken. Een kleine hoeveelheid nicotine voldoet niet als uw lichaam gewend is aan een grotere dosis. Meestal valt u dan ook weer snel terug op het oude niveau. Bovendien is ook het roken van een paar sigaretten per dag al schadelijk voor uw gezondheid. Een veilige hoeveelheid bestaat niet.

Stoppen met roken 2

WAT HOUDT U NOG TEGEN ?

Er kan een aantal zaken zijn dat u ervan weerhoudt om te stoppen. Sommige rokers zien op tegen de moeite die het kost te stoppen met roken of tegen de ontwenningssverschijnselen. Andere rokers hebben angst voor gewichtstoename, zijn bang voor spanningen of twijfelen of ze het wel kunnen.

De moeite van het stoppen

Hiervoor hebben we het al gehad over roken als een verslaving. Dit geeft aan dat stoppen heel moeilijk kan zijn. Dat hoeft echter niet, want dat verschilt namelijk heel erg van persoon tot persoon. Gelukkig leert de ervaring dat iedereen die dat wil, ook hele zware rokers, van het roken af kan komen.

Per jaar lukt het ruim 100.000 mensen te stoppen. Waarom zou het u dus niet lukken?

Als we over rookverslaving spreken, hebben we het in feite over twee dingen: de lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke verslaving, het gevoel niet buiten roken te kunnen.

Nicotineverslaving

Doordat uw lichaam gewend is aan nicotine vraagt het steeds weer om aanvulling. Ruim een uur na het roken van uw laatste sigaret, is het nicotine niveau met ongeveer de helft gedaald. Na een poosje niet roken voelt u zich daarom minder behaaglijk en krijgt u zin in roken. Als het niet-roken langer duurt, wordt het onbehaaglijke gevoel sterker. U krijgt op dat moment te maken met ontwenningssverschijnselen. Door te roken verdwijnt dit onbehaaglijke gevoel snel. Er wordt immers nieuwe nicotine aangevoerd. Na een trekje van uw sigaret heeft de nicotine slechts zeven seconden nodig om een effect in uw hersenen te hebben. Gelukkig is echter niet iedereen even gevoelig voor nicotineverslaving.

De geestelijke afhankelijkheid

De nicotineverslaving bent u als roker vrij vlug kwijt. Na een week is vrijwel alle nicotine

uit uw lichaam verdwenen. In de weken daarna went uw lichaam aan de nieuwe situatie. Wat overblijft is de geestelijke afhankelijkheid van het roken. Sommige rokers missen het roken dan nog in veel situaties. Anderen slechts nog af en toe. Dat verschilt sterk van persoon tot persoon.

Wat niet verschilt is het feit dat de behoefte om te roken afneemt naarmate u langer niet rookt. Ook wordt de moeite die u ervoor moet doen om niet te roken steeds kleiner. Veel ex-rokers spreken in dit geval over het omdraaien van de knop. Hiermee wordt bedoeld dat u op een of andere manier uw gedachten op een ander spoor probeert te zetten, waardoor u roken zoveel mogelijk uit uw gedachten bant.

Ontwenningssverschijnselen

Onderzoek toont aan dat de helft van de rokers die stoppen met roken, flink last heeft van ontwenningssverschijnselen. De andere helft heeft er weinig of helemaal geen last van. Ontwenningssverschijnselen worden veroorzaakt door de vraag van het lichaam om nicotine. Als het die nicotine niet krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel. Gelukkig went uw lichaam ook weer snel aan een situatie zonder nicotine, zodat uw lichaam al vrij snel normaal weer kan functioneren.



Ontwenningssverschijnselen zijn het hevigst in het begin. Na een paar dagen worden ze al minder. Van enkele verschijnselen, zoals onrust en moeite met concentreren, kunt u wat langer last hebben. Maar wat kunt u er tegen doen? De beste houding is ontwenningssverschijnselen te beschouwen als koorts bij griep. Koorts is een teken dat het lichaam tegen ziektekiemen vecht. Net als

Stoppen met roken 3

griep na korte tijd overgaat, zullen ook ontwenningssverschijnselen vrij vlug grotendeels verdwijnen. Als u er erg veel last van heeft, kunt u nicotinepleisters-of kauwgum gebruiken. Zij helpen u de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen. Probeer niet meer aandacht aan uw ontwenningssverschijnselen te besteden dan strikt nodig is. Probeer uw gedachten af te leiden. Ontwenningssverschijnselen zijn niet gevaarlijk. Maakt u zich toch zorgen, blijf er dan niet mee rondlopen, maar raadpleeg uw huisarts.

Om na te gaan of uw ontwenningssverschijnselen als zodanig bekend zijn, kunt u bellen met onze stoppen-met-roken informatielijn: 06-350 120 22

Gewichtstoename

Veel rokers worden zwaarder als ze stoppen met roken. Belangrijkste oorzaak is dat u meer of anders (calorierijker) gaat eten en snoepen. Dat is niet iets om u ongerust over te maken. U zoekt namelijk een vervanging voor het roken. Uw gewichtstoename wordt dus niet veroorzaakt zelf en de daarmee gepaard gaande verandering in de spijsvertering. Die heeft hoogstens een paar honderd gram gewichtstoename tot gevolg. Het is voornamelijk een veranderd eetgedrag dat uw gewichtstoename veroorzaakt. Door na het stoppen wat meer te letten op wat u eet en snoept en wat meer te zorgen voor lichaamsbeweging, kunt u de gewichtstoename beperken.

Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 of 3 kilo aankomen. Mocht u wat teveel aankomen, troost u dan met de gedachte dat overgewicht aanzienlijk minder schadelijk is dan roken !

Spanningen

Misschien rookt u meer als u gespannen bent ? Veel rokers doen dat. Een verklaring daarvoor is dat het nicotine niveau tijdens spanningen sneller daalt. U heeft daardoor weer eerder nicotine nodig. Ook als u eenmaal gestopt bent, kunnen spanningen de behoefte aan nicotine oproepen. Dan heeft niets te maken met nicotinebehoefte. Het komt alleen omdat u als roker altijd gewend bent geweest in dit soort situaties te roken.

Als u denkt het roken in dit soort situaties erg te gaan missen, is het verstandig bewust naar alternatieven te gaan zoeken. U kunt bijvoorbeeld denken aan het zoeken van afleiding, er even met iemand over praten, lichaamsbeweging zoeken of ontspanningsoefeningen doen.

Twijfel

Ook twijfel of het stoppen met roken zal lukken, kan u ervan weerhouden te stoppen. Dat is niet verwonderlijk, want voor veel rokers is stoppen inderdaad moeilijk. Toch is dit nog geen reden om te twijfelen aan eigen kunnen. Ook moeilijke klussen zijn te klaren.

Veel rokers die voor het eerst stoppen denken: "als ik het echt wil, kan ik het ook". Vaak is dat ook zo. Toch gaan sommige rokers twijfelen of ze wel kunnen stoppen als het de eerste keer niet lukt. Dat is niet nodig. Als het u niet direct lukt, is dat niet het bewijs dat u het niet kan. U kunt beter eerst naar andere verklaringen zoeken. Misschien was u nog niet voldoende gemotiveerd.

Het goede moment

Misschien was het niet het juiste moment, had u het heel druk, veel zorgen aan uw hoofd of de nodige spanningen. In een wat rustiger periode lukt u het dan waarschijnlijk wel. Helemaal als u zorgt voor wat extra vrije tijd waarin u zelf kunt bepalen wat u doet. Sommige ex-rokers vonden bijvoorbeeld de vakantietijd een uitstekend moment.

De goede aanpak

Misschien heeft u het stoppen niet op een goede manier aangepakt. Bent u in valkuilen getrapt, was u te toegeeflijk en heeft u gedacht: "ach, eentje kan geen kwaad". Of dacht u op een spannende vergadering de steun van uw maatje de sigaret niet te kunnen missen. Om u te helpen deze valkuilen te vermijden, staan er in deze brochure een aantal eenvoudige maar werkzame adviezen over hoe het roken wel de baas kunt worden. Net als de inmiddels ruim twee miljoen Nederlanders die het gelukt is te stoppen met roken !

stoppen met roken 4

Voordat u stopt met roken kunt u een aantal voorbereidingen treffen. Omdat u dan beter voorbereid aan de start verschijnt, zal het stoppen makkelijker gaan.

Zet uw redenen om te stoppen op een rij

Schrijf deze op, want zo maakt u uzelf nog eens duidelijk waarom u eraan begint. Mocht u later twifelen aan de juistheid van uw besluit, dan helpt het misschien om uw redenen nog eens door te lezen.

Bedenk in welke situaties het roken voor u het belangrijkste is.

Dit kunnen de situaties zijn waarin u gewend bent altijd of veel te roken. Voor veel rokers is dat 's ochtends na het opstaan, bij de koffie, na het eten, bij de borrel, als het gezellig is, bij spanningen en als een sigaret aangeboden wordt. Dit soort situaties zijn te vermijden of te veranderen waardoor ze minder een verleiding vormen om te roken. Bijvoorbeeld door na het opstaan aan lichaamsbeweging te doen, door gedurende een poosje minder of geen koffie en alcohol te drinken of door na het eten niet te blijven zitten. Zo kunt u voor alle lastige situaties oplossingen bedenken.

Neem een duidelijk besluit

U kent vast ook wel mensen die vastbesloten van de ene op de andere dag gestopt zijn en nooit meer gerookt hebben. Het helpt namelijk om zo'n duidelijk besluit te nemen. U laat zichzelf daardoor weinig ruimte om toch weer te gaan roken.

Bepaal uw stopdag

Dat kan morgen zijn als u er helemaal klaar voor bent. Dat kan ook wat later zijn als u zich eerst nog beter wilt voorbereiden of een gunstiger moment in gedachten hebt. Als u deze dag plant, schuif hem dat niet te veel voor u uit en kies ervoor in één keer te stoppen. Om uw besluit kracht bij te zetten kunt u op uw stopdag alle rookaar weggooien en de asbakken en aanstekers verwijderen. Dit heeft bovendien als voordeel dat u zo min mogelijk aan roken wordt herinnerd.

Vertel uw directe omgeving dat u gaat stoppen

Dat heeft namelijk een aantal voordelen. De mensen in uw omgeving kunnen u steunen. U bevestigt hiermee nog eens dat het echt menens is. En als u tijdelijk wat prikkelbaar bent, dan heeft uw omgeving daar een goede verklaring voor. Misschien vindt u wel iemand die samen met u wil stoppen. Het is zeer stimulerend om elkaar af en toe eens moed in te kunnen spreken. Tegen mensen waarvan u geen steun verwacht, kunt u beter niets zeggen. Dat geldt ook voor mensen waarvan u verwacht dat ze u zullen uitdagen door het aanbieden van een sigaret.

Leef van dag tot dag

Misschien ziet u er tegen op om nooit meer te roken. Het beste is dan om niet zo tegen het niet-roken aan te kijken, maar tegen uzelf te zeggen: "vandaag wil ik niet roken". Morgen doet u datzelfde. Zo volgt de ene rookloze dag op de andere en komt u uiteindelijk toch waar u zijn wilt. Dit voorkomt dat u zich drukt maakt over morgen terwijl u vandaag toch alleen de problemen van vandaag op kunt lossen.

Omgaan met zin in roken

Wat kunt u het beste doen op de momenten dat u veel zin in roken heeft:

*drink een glas water
eet een stuk fruit
zucht een paar maal diep
ga hard aan de slag
maak even een praatje
ga wandelen, fietsen,*

kortom wordt actief.

Noot redactie

Dit boekje gaat na een aantal pagina's door, maar ik denk dat ik nu wel aan het verzoek van Henk Rookhuiszen heb voldaan om aandacht aan het probleem **roken** te besteden. Mocht iemand hier nog meer over willen weten, neem dan contact op met Henk. Zijn telefoonnummer is : 5 33 10 18



Aan alle zwemmers en zwemsters van Rapido '82.

Beste leden,

Zondag 15 juni is het weer zover: dan worden weer de Langebaanwedstrijden van onze vereniging georganiseerd in de kanobaan in Spaarnwoude. (Zie de aankondiging elders in dit blad.)

Van trainers en begeleiders zullen jullie nog alle details vernemen.

Wij verwachten niet alleen, dat Rapido '82 zeer sterk vertegenwoordigd zal zijn, nee, wij gaan er eigenlijk van uit, dat iedereen meedoet!

Alle zwemmers en zwemsters zijn zo goed getraind, dat zij aan de wedstrijden kunnen deelnemen.

De overige leden doen natuurlijk mee aan de prestatietochten!

Vaders: dit is jullie kans! Ontworstel je aan die vaderdag-discipline en laat aan jullie kroost zien, dat jullie ook kunnen zwemmen!

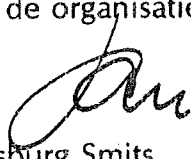
En wat dachten onze moeders er van? Laat zien dat jullie ook je vrouwtje staan!

Dat wordt dus druk op die 15^{de} juni. En waar Rapido '82 is en waar het druk is, daar is het ook gezellig!

Houd daarom de datum van 15 juni vrij in jullie agenda's en note-books!!

Tot ziens in Spaarnwoude.

Namens de organisatie Langebaan 1997,


Jan Doesburg Smits



LANGEBAAANWEDSTRIJDEN HZ & PC RAPIDO '82

De eenentwintigste Langebaanwedstrijden van de HZ & PC Rapido '82 zullen worden gehouden op

ZONDAG 15 JUNI 1997

Plaats: KANOBAAN Recreatieschap Spaarnwoude

Aanvang: 11.30 uur

De uitnodigingen zullen rond 5 mei aan de verenigingen worden verzonden. Verenigingen die onverhoopt niet zijn benaderd, maar wel wensen deel te nemen, kunnen hiertoe contact opnemen met

de heer J. Smid
Rossinistraat 79
1962 PB Heemskerk
0251 230868

In het wedstrijdprogramma is het onderdeel Masters opgenomen, alsmede de **1000 m vrije slag jongens en meisjes o. 15.**

In de **2000 m - nummers** hebben wij een **onderverdeling in jaargangen** aangebracht.

Voor deelnemers die van ver komen, bestaat de mogelijkheid tot overnachten op camping "Weltevreden" of in hotel "Het Buitenhuis", beide gelegen in het recreatieschap Spaarnwoude. Informatie zenden wij op uw verzoek gaarne toe.

'NEDERLANDSE SPORTERS HEBBEN WEINIG VECHTLUST'

Volgens sportpsycholoog Peter Paul Moormann valt er heel wat te verbeteren aan de mentaliteit van de Nederlandse sporters. 'Ze geven te snel op', stelde hij eind maart in een lezing voor psychologiestudenten over topsport en mentale training.

Moormann kent de topsport uit de praktijk. Hij verkeert in de zeldzame situatie het trainerschap (kunstrijden) te kunnen combineren met zijn wetenschappelijke werk. De psycholoog vindt het lastig om 'sportpsychologie' als aparte discipline te benoemen. 'Voor een groot deel is het onderwijspsychologie, waarin je mensen iets probeert bij te brengen. Maar veel is ook functieleer, als we het hebben over specifieke sporten, over links-en rechtshandigheid en individuele kenmerken van sporter of coach. En bij jury-beoordeling komen wéér hele andere evenementen om de hoek kijken'.

Toch is er een heuse Vereniging voor Sportpsychologie Nederland (VSPN), waarvoor Moormann de Leidse contactpersoon is. Studenten kunnen een speciale aantekening op de doctoraalbul krijgen als ze voldoende sportpsychologische elementen in de studie inbouwen. Dat bleek interessant voor het gehoor, want het toekomstperspectief van de psychologie-student is één van de aandachtspunten van de studentensectie van het Nederlandse Instituut van Psychologen (NIP) dat de voordracht organiseerde.

Verbale decoder

Mentale begeleiding vergt tijd en een gedegen planmatige voorbereiding, benadrukt Moormann. Begeleiding is maatwerk. 'Bij een introvert iemand is de spanning snel hoog, dan kan bijvoorbeeld progressieve relaxatie nuttig zijn, een therapie die in 1929 door Jacobson is beschreven. Maar een extravert persoon heeft juist die prikkel nodig. Deelnemers in het FSW-zaaltje kregen vervolgens een voorproefje en mochten meedoen met één van de oefeningen die volgens Moormann (en Jacobson) louterend werkt. Interessant, want volgens Moor-

mann werkt het ook bij tentamens. Het nut van bepaalde oefeningen is dus afhankelijk van de persoon. Visualiseren bijvoorbeeld - in het hoofd een soort film laten afspelen van de beweging die moet worden uitgevoerd. 'Kunnen jullie dat? Jij niet? Dan ben jij wellicht een verbale decoder, zoals dat heet'. In de sport is het een heel gebruikelijk en ook werkzame oefening. 'Het repeteren van een bepaalde beweging. Je ziet dat goede autodidacten dat vaak al doen. De wetenschappelijke onderzoeksresultaten zijn wat dit betreft tegenstrijdig, maar recent is er toch weer bewijs gevonden dat het in de praktijk werkt'.

Anti-autoritaire opvoeding

In de trainingspraktijk hecht Moormann - voormalige bondscoach bij de schaatsbond en nog steeds praktizerend als toptrainer - sterk aan regelmaat, aan vaste routines. 'Vooral in het buitenland, bij grote toernooien. Op een bepaalde tijd het hotel uit, met de warming-up beginnen en dan de hele baan verkennen. Zo'n ritme blijkt heel goed te werken in een omgeving die druk is en nieuw, waarin sporters met allemaal toppers om zich heen anders toch meer van slag zouden raken'.

Moormann gaat op zoek naar de voornaamste negatieve gedachten. 'Die moeten in de zwarte doos. Stop! Het is een kwestie van "reframen". Dat is een essentieel deel van mijn training. Als een sprong een paar keer is mislukt, moet het niet zijn "dat gaat me weer niet lukken", maar "straks ga ik ze eens laten zien dat ik het kan". Een sporter moet een terriër zijn. Het valt me vaak op aan Nederlandse sporters dat ze zo snel loslaten. Weinig vechtlust en spirit. Volgens mij heeft dat te maken met de anti-autoritaire en anti-disciplinaire opvoeding'. Moormann wil ook serieus werken. 'Ik ben bijvoorbeeld hard met blessures. Heb je ergens last van, dan ga je van het ijs én van de tribune. Het is geblesseerd of niet, je kunt niet hebben dat ze vervolgens vanaf de kant de rest beïnvloeden. En als een pijntje een uiting is van psychologisch ongenoegen, wat toch regelmatig het geval is, moet ik dat zo snel

mogelijk weten. Dat zie je bijvoorbeeld bij Krajicek. Geblesseerd en dan toch weer spelen, daar zit iets dubbel in.

Vervolg 'weinig vechtlust'

Mentale training

Heeft Moormann een atleet die geblesseerd is, dan pakt hij het anders aan. "Eerst de conditie op peil, maar dan ook het mentale aspect trainen. De ego-sterkte opbouwen en het zelfbeeld opwaarderen. Daar kan ik dan een volledige batterij testen voor gebruiken. De afgelopen tijd hebben wij bijvoorbeeld een hele selectie onder andere op alexithymia getest, een stoornis in de emotionele ontwikkeling.

In het kunstrijden is dat natuurlijk van groot belang, omdat de schaatsers expressief moeten zijn ". Je moet als begeleider echter wel je plaats weten.: 'De trainers zijn het belangrijkste. Die moeten het doen. Als ik een andere kunstrijder te begeleiden krijg, bemoei ik me helemaal niet met de techniek. Ook al vind ik dat er dingen te verbeteren zijn. Dat is voor de trainer in kwestie, ik ben bezig met het mentale aspect. Wel vind ik dat mentale training tot de standaarduitrusting moet behoren.

Trainers moeten het vooral zelf oppakken.

Je ziet vaak dat atleten ermee stoppen als het een tijdje niet goed meer gaat in de sport.

Maar als het wat minder gaat, stop je toch ook niet met conditietraining ?'.

Wim Geurtsen

WATERPOLO NIEUWS

Positief spel van pupillenteams

Pupillen B speelde zaterdag uit tegen Aquafit. Helaas werd deze wedstrijd met ruime cijfers verloren, maar ondanks dit verlies zijn er lichtpuntjes.

Rapido'82 heeft min of meer een luxe dat zij als zwemvereniging met twee pupillenteams in de competitie aanwezig is.

Het B team is het jongste en minst ervaren team van de twee.

Sinds de start van de competitie heeft dit team echter een goede groei doorgemaakt; de overtuiging om te willen winnen en scoren is aanwezig. Echter de fysieke kracht om dit te bewerkstelligen mist nog enigszins. Dit was ook in deze wedstrijd te merken. In de eerste helft van de wedstrijd konden de jongsten nog wat tegengas bieden, getuige het feit dat Kim Bouman voor het enige Rapido doelpunt tekende.

In de tweede helft was Aquafit sterker en kon de wedstrijd naar zich toe trekken. De eindstand was 1-16.

Pupillen A speelde thuis tegen WZ&PC en hadden het niet zo moeilijk. José Rolvink speelde een zeer goede wedstrijd; vrijwel altijd was zij aanspeelbaar, zowel verdedigend als aanvallend. Ook keepster Selma Keçeli keepste goed; zij kwam regelmatig van haar doel om aanvallen te stoppen. "Man of the match" deze wedstrijd was Jeroen Bisschop, die vijf maal raak schoot. De wedstrijd werd met 16-0 gewonnen. De overige doelpuntenmakers waren Kevin de Vries, Patrick Bolwijn, Jeffrey Jansz, Bart Emmink en José Rolvink.

'Geef nooit op' is het motto van de jeugdteams van Rapido'82

Zaterdagmiddag 5 april ging het B team op bezoek bij Alliance in Zaandam. Het zou een van de mooiste wedstrijden van het seizoen worden. Aan het einde van de eer-

ste periode was de stand 2-1 in het voordeel van de Zaanse pupillen, maar Rapido kon deze stand tot halverwege het derde partje vasthouden. Uiteindelijk moesten ze zich toch gewonnen geven, maar het ging niet van harte. De eindstand was 5-4 in het Zaanse voordeel. Voor Rapido scoorden Bart Emmink, Peter Sohl en Stefan Vermeer.

De aspiranten kregen dezelfde zaterdag bezoek uit West Friesland. Beide teams speelden een goede wedstrijd. Tot in het derde partje ging het gelijk op, maar uiteindelijk waren het de Haarlemmers die de langste adem hadden. In het laatste partje konden zij de winst veilig stellen. Het werd 12-6, met als doelpuntenmakers Loek Rolvink, Ralph van den Hoek, Anke Rolvink, Maarten Neerinx, Maud Emmink en Thijs Klein.

Zaterdag 12 april speelden drie teams in hun thuisbad de Planeet. De eerste wedstrijd ging tussen pupillen A en de Ham. Beide teams waren aan elkaar gewaagd, want de strijd ging hier tot aan het begin van het laatste partje gelijk op. De tussenstanden waren 1-1, 4-3 en 6-5. In het laatste partje ging het A-team echter voluit en werd er verdiend gewonnen: 11-7.

De doelpunten kwamen op naam van Patrick Bolwijn, Kevin de Vries, Sander Bok, Dave Koppen en Evelien Sohl.

Het B-team kreeg buurman NVA-HHC op bezoek; een leuke wedstrijd om te zien, maar wat de jongsten ook probeerden, ze kregen geen vat op de wedstrijd, die helaas verloren ging met 19-1. Het Rapido doelpunt werd gemaakt door Desiree van der Sluis.

De aspiranten wachtten een zware confrontatie tegen de nummer 1 uit hun poule, namelijk EZV.

De eerste helft van de wedstrijd was voor de thuisclub. Bij het ingaan van het derde partje was de stand 4-3 in het voordeel van de Haarlemmers, maar EZV kwam zeer

vervolg waterpolo nieuws

goed terug en kon de wedstrijd uiteindelijk naar zich toe trekken.

Rapido verloor met 6-9.

De doelpunten werden gemaakt door Ralph van den Hoek, Loek Rolvink, Anke Rolvink, Inge Rolvink en Maarten Neerinx.

Zomerstop voor jeugdteams

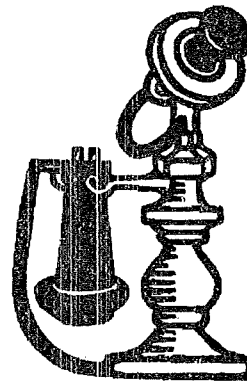
De laatste wedstrijd van dit seizoen speelden pupillen B en de aspiranten een stadsderby. Pupillen A ging op bezoek bij ZWV Nereus. Zij speelden een gedegen wedstrijd, maar zij kwamen net een beetje van alles tekort om de wedstrijd naar zich toe te trekken. Het verlies bleef wel beperkt: 5-3. De doelpunten kwamen op naam van Kevin de Vries en Jeroen Bisschop.

De aspiranten kregen stadsgenoot DWT op bezoek. De wedstrijd was vrij eenzijdig, daar Rapido op alle fronte overheerste. De eindstand was overtuigend: 32-1. De makers van de doelpunten waren: Loek Rolvink, zijn zussen Anke en Inge, Maarten Neerinx, Ralph van den Hoek, Maud Emmink, Joris Peterse en Sander Bisschop.

Pupillen B ging op bezoek bij stadsgenoot NVA-HHC en ging strijdend ten onder. Het kon weinig uitrichten tegen de grote stroom aanvallen van hun tegenstanders. De eigen aanvallen werden steeds gestopt door de sterk spelende NVA pupillen. De wedstrijd werd verloren met 19-0.

Robin Klein

Maikel Kortekaas
Annemieke van den Booren
Pauline van de Horst
Joyce Aleven
Wendy Aleven
Dick Verburg
Hans Stocker
Jan Stocker
Bob Vink
Fynn van den Booren
Joost Stevens
Anouk de Boer
Frank Pruyn
Masha Portegies
Louis Bos
Steven Buijs
Johan Jochemsz



LAAT IETS VAN JE HOREN !!!!

PASFOTO'S LEGITIMATIES

Onderstaande leden wordt verzocht zo spoedig mogelijk een pasfoto in te leveren voor de legitimatie van volgend seizoen.

Je kan deze opsturen naar onze secretaris Wil Doesburg Smits of afgeven op de nog resterende donderdagavonden in het clubhuis.

RAPIDO-VROUWEN (EN BEN WILLEMZE) BEREIKEN HOOFDKLASSE !

VROUWEN EN MANNENTEAMS IN FINALE BEKER II.

Nieuwegein, 26 april 1997.

Mogen wij hierbij even stil staan ?

Even dan, natuurlijk moeten wij Ben en z'n meiden van harte feliciteren met dit prachtige resultaat. Van harte dus en volgend seizoen heel veel succes in de top van het Nederlandse waterpolo ! Monique, ook jou als teammanager, laten we graag in de feestvreugde delen.

Daarnaast een terugblik op de gehele competitie van beide topteams.

En natuurlijk een verslag van het op overtuigende wijze halen van de bekerfinale op 26 april 1997. De mannen deden dat voor de tweede maal achter elkaar en verdedigen in die finale de beker die vorig jaar werd gewonnen.

Als je terugblijkt dan zie je dat het eerste team bij de vrouwen het uitstekend heeft gedaan. Er was dit seizoen duidelijk meer evenwicht in de ploeg. De stootkracht was navenant groter en tegelijkertijd bleek het team onder leiding van Ben en Monique ook veerkrachtiger geworden. Dat de titel in de eerste klasse en daarmee promotie naar de hoofdklasse al in het afgelopen seizoen zou worden verdiend, had vrijwel niemand voor mogelijk gehouden.

Natuurlijk waren daarvoor een paar 'berewedstrijden' nodig, maar tegelijkertijd - ik noemde die balans al - bleek dat Rapido'82 het meeste aanspraak op de titel mocht maken. En dat een team als Nereus 2 net iets te kort kwam in de eindsprint, toen het er bij de vrouwen van Nereus 1 ook om ging spannen.

De Zaanse vrouwenploeg was in december 1996 niet doorgedrongen tot de bekerfinale en moest daarom de competitie wel heel erg serieus nemen.

Voeg daarbij nog het vroegtijdige vertrek van trainer/coach Gijsbert van der Leden en de tussentijdse opvolging

door Simon Meijn en dan zie je dat strijden op twee fronten moeilijk wordt.

Maar, laten we duidelijk vaststellen dat het uitstekende spel de eerste en enig verantwoordelijke voor dit succes was. Het team werd door trainer Ben Willemze tot een machtige eenheid gesmeed en het leek wel alsof men elke week groeide.

De tegenaanval was daarbij het sterkste wapen. Rapido weet bijzonder goed van dit wapen gebruik te maken en met Annemiek v.d. Booren als betrouwbare sluitpost, met overigens schitterende passes, bereikt men heel snel de spitsen, die voortdurend doeltreffend uithalen. Heleen Peereboom maakte dit seizoen verreweg de meeste doelpunten en eindigde als derde in de algemene ranglijst met 58 doelpunten.

Wat zijn de verwachtingen voor volgend seizoen ?

Wat mij betreft zonder problemen meedoen in die hoofdklasse en het

vervolg hoofdklasse

huidige team in stand houden. Als er aanvulling kan komen, dan het liefst met een topspeelster en tenminste een speelster op het huidige niveau, zodat ook de breedte toeneemt.

Dan even naar de mannen van Tom Aalmoes en Jan Doesburg Smits. Ook een prima seizoen gedraaid en eindigen als vierde in de eerste klasse direct na de promotie is eveneens een topprestatie.

En met wat meer geluk had Rapido'82 zowaar ook een beslissingswedstrijd om een plaats in de hoofdklasse kunnen spelen. Het scheelde in feite maar twee punten en daarom moet het team in stand blijven en er liefst een goede, ervaren speler bij krijgen. Johan Böhm kan nog geen afscheid nemen. Hij is een zo ervaren rot, die rust brengt wanneer nodig en fysiek nog in een uitstekende conditie verkeert.

Dus, Johan teken nog maar een jaartje bij.

Typerend was het wat wisselvallige optreden deze competitie.

Een wedstrijd tegen BZ & PC in Bodegraven winnen door een fantastisch uitgevoerde tactiek, zet ik dan af tegen een regelrecht dieptepunt die de thuiswedstrijd tegen PSV vormde, waarin het 8-9 werd.

Het gedwongen afhaken van de twee Groningse gasten vormde natuurlijk een smet op het seizoen. En daarmee is ook wel weer gebleken dat je een team 'niet bij elkaar kunt kopen'.

Wat mij betreft blijft dit team nog een seizoen in die eerste klasse in de top meedraaien. Dan verhoogt de stabiliteit in het team en dat leidt misschien ook tot belangstelling van derden (uit de Leidse regio ??).

Dan terug naar de halve finales voor de beker.

In een snel en doortastend gespeelde wedstrijd slaagden de vrouwen erin een 12-2 tegen De Ham 2 op het bord

te toveren. De eerste periode werd nog met een 1-1 stand afgesloten, maar de prikkelende aanwijzingen van een wat verstoorde Ben Willemze (men dacht onterecht 'dat doen wij wel even'), zorgde voor een uitstekende tweede en derde periode, waarna in het afsluitende kwart toch weer wat gas werd teruggenomen. Het lijkt dan wel of het allemaal niet meer hoeft en dat is bepaald ten onrechte.

Al eerder heb ik in deze kolommen aangegeven dat het in de hoofdklasse gewoon niet kan om gedurende een periode wat gas terug te nemen, ook al sta je riant voor.

Opnieuw dus een pleidooi, om de dandendrang op niveau te houden en wel gedurende een gehele wedstrijd. Overigens waardering voor de goede tegenaanval, die vooral in de tweede periode voor prima vermaak zorgde en ook in het derde part vaak tot breed applaus van de weer volle tribunes leidde.

De 12-2 eindstand betekent dat Rapido'82 het in de finale tegen de vrouwen van Nereus 2 mag opnemen en dat leidt weer tot een confrontatie met de ploeg uit de Zaanstreek. Als de loting gunstig uitvalt, dan zouden we wellicht (opnieuw) een heerlijk afsluitend avondje topwaterpolo in Haarlem kunnen beleven.

De mannen deden het in hun duel tegen Bodegraven na de hectiek in de eerste periode rustig aan en eindigden op 18-5. In die eerste periode werd na ruim 5 minuten spel een BZ & PC-speler door scheidsrechter Koos de Baar voor de duur van de wedstrijd weggestuurd zonder vervanging. De stand wees toen 1-1.

Na een wat rommelige herstart, herwon Rapido een stuk rust en kon men de stand regelmatig uitbouwen.

Vervolg nr. 2

De volgende opmerkingen:
een:

het is altijd moeilijk om de resterende man meer koelbloedig te benutten. Immers, de tegenstander zet zich meer in om het verlies te compenseren en dan neemt de felheid sterk toe. Daarnaast kiest de arbitrage als het ware wat meer voor de 'underdog' en dat leidt ertoe dat in twijfelsituaties meestal voor de in het nadeel zijnde ploeg wordt gefloten.

Houdt daar rekening mee !

Het eigen spel moet dan veel rust uitstralen en zich kenmerken door weinig overtredingen. Zoek steeds in de passing de vrije speler op en zorg ervoor dat je de 35 seconden zoveel mogelijk vol speelt om aan het einde daarvan af te ronden.

Zo houdt je zelf kracht over en mat je de tegenstander af.

twee:

wees steeds alert.

De tegenstander gaat wat driester met de kansen om en gaat vooral van afstand schieten. Dat gebeurde drie keer en het was ook drie maal een doelpunt.

En vraag mij nu niet uit te leggen wie er allemaal lagen te snurken !

drie:

zorg ervoor dat de 'paal-mensen' zoveel mogelijk afronden.

Ik zag nu zowel Niels als Dick (in eerste instantie) te vaak de pass doorgeven, ook al lag men in prima positie om zelf een doelpunt te maken.

Vaak werd door de buitenste speler (in dit geval een uitstekende Frank Pruijn) geschoten. Dat leidt tot risico's, want de tegenstander kan dan vaak via de top uitbreken. Dat gebeurde ook twee maal, zodat men met twee spelers voor Ollie vrij kwam, maar door opvallende domheid aan Bodegraafse kant werd toen niet gescoord.

Slotopmerkingen:

Eric Thoolen, Dick Verburg en Frank Pruijn, namen het leeuwedeel van de doelpunten voor hun rekening. En zij speelden ook goed.

Eric was uitblinker: vol zelfvertrouwen (twee koel genomen penalties en een prachtige rebound, benadrukten dit) en volledig in balans. Veel gespeeld (naar mijn smaak vier volledige periodes) en weinig echte fouten gemaakt. Dus in die finale een herhaling graag. Dick Verburg: kwam pas in de laatste fase op dreef. Heeft een goed schot, maar moet meer ritme tonen bij het inkomen en vooral **fundamenteel zelfvertrouwen !**

Dick beviel mij deze avond uitstekend en ik heb het vertrouwen dat hij eigenlijk nog veel meer kan.

Tenslotte aanvoerder Frank Pruijn. Niet opvallend deze avond, maar heel alert vanuit de hoek op de momenten dat de voorsprong door BZ & PC in de eerste fase (van 4-1 naar 4-2 en bij 6-2 naar 6-3) werd teruggebracht. Dan is Frankie op z'n best.

Het slotwoord gaat naar twee spelers, te weten Remco Edam die enkele prima dingen met de bal deed, maar vooral zelfvertrouwen miste bij twee klip en klare mogelijkheden. Met zo'n lijf, in principe een prima schot en die snelheid, moet het beter kunnen Remco ! En het gemiauw van Erik Melein. Van jou ben ik, mede op basis van zo'n tien jaar ervaring, beter gewend. Zoek het niet bij je maatje, maar eerst bij je zelf. En zorg ervoor dat je goed aanspeelbaar bent en dan gewoon knallen en niet lullen.

Je hebt een perfecte boogbal, een doeltreffend schot, dus je krijgt in de finale wat mij betreft, een herkansing. En gun mij dan de gelegenheid om te zeggen: sorry Erik ik heb me de vorige keer vergist !

alle Rapido-leden, de hartelijke groeten uit Nieuwegein (en straks uit Leiden), Vic Kerkhoff

RAPIDO QUO VADIS

Nee, ik ben geen echte deskundige zoals Tom, Ben of Vic. Alhoewel ooit lid van een poloclub, bleven mijn ambities (lees mogelijkheden) beperkt tot het recreatieve aspect van het spelletje.

Toch maak ik mezelf wijs - net als alle andere Nederlanders die pas enthousiast worden als een club successen behaalt - dat ik er verstand van heb.

Bij bepaalde spelsituaties hoor ik mezelf dan ook roepen: 'Over de hele' of 'Schieten' en soms roep ik zelfs als een der eersten: 'Man meer'.

Met alle respect voor het team van Frank, gaat mijn voorkeur toch uit naar onze meiden. De warming-up - vanaf boven gezien achter glas - doet niet onder voor Bay-watch. De teamfoto die stond afgedrukt in het Huis-aan Huisblad heb ik dan ook stiekem bewaard.

Waarom het nu zo lekker gaat met onze Sandra, Heleen, Nicole, Joyce enz. enz. werd ook over nagedacht. Zaken als progressie bij de jeugd, de balans in het team, het hanteren van verschillende spelsystemen, de ijzersterke conditie en de professionele begeleiding zijn aspecten waaraan niet valt te tornen. Maar er is meer voor nodig om een kampioenschap te behalen en promotie naar de hoofdklasse af te dwingen. De prestaties in het water zijn bepalend voor het resultaat, dat is de verdienste van het team.

Maar letterlijk vanaf de kant werd door een ieder - vanaf Ome Kees tot aan de pupil van de week - een niet te onderschatten bijdrage geleverd aan de reeks van successen. Ook ik maak inmiddels deel uit van die grote fanclub die elke thuiswedstrijd aanwezig is. Met de steun van zo'n grote achterban is de hoofdklasse geen sprong in het duister.

Sterker nog, Rapido'82 hoort daar gewoon in thuis!

Verslaggever Radio Haarlem 105

Frits Reek

TOPSCORELIJST

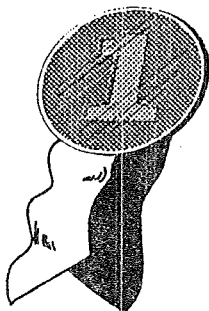
Bijgewerkt t/m 13 april 1997

dames eerste klasse 21 wedstrijden

1 Astrid Oostig	Aqua-Novio	61 punten
2 Linda Weijermans	LZ 1886	60 punten
3 Heleen Peerenboom	Rapido'82	58 punten
4 Theresia Meijerink	Losser	57 punten
5 Monique Teggeler	Losser	47 punten
5 Ilse Sindorf	Merwede	47 punten
7 Astrid van der Meer	Alliance	46 punten
8 Lydia Sloothaak	Otters	45 punten
9 Wilma Steenblik	Roderlo	39 punten
10 Yvonne Flippo	LZ 1886	38 punten

heren eerste klasse 21 wedstrijden

1 Rick Nijehoving	De Walvisch	73 punten
2 Ronald Lindhout	PSV	69 punten
3 Frank Pruijn	Rapido'82	68 punten
4 Pim Cluistra	BZ&PC	60 punten
5 Joost Vlag	Keller/Donk	58 punten
6 George van Rijn	Vivax	56 punten
7 Joachim v. Schuppen	VZV	54 punten
8 Norbert Wijngaarden	Alliance	52 punten
8 Herman v.d. Kraats	DWK	52 punten
10 Han Trijsburg	Vivax	49 punten



KAMPIOENEN !!!

(en een 2e plaats)

Bij deze willen wij de heren van "het Derde" en "het Vijfde" graag in het zo weldadige zonnetje zetten. Beide teams promoveren na een zeer succesvol seizoen namelijk naar een hogere klasse.

Het Vijfde is er in geslaagd, na een zeer spannende wedstrijd (in Alkmaar !) met een man meer, via een 11-12 overwinning voldoende punten te behalen voor het kampioenschap.

Door deze laatste overwinning spelen de mannen volgend seizoen in de 2e Klasse van het Distrikt.

De mannen onder aanvoering van Ad Lindeman (en Robbie Bruins uiteraard) hebben er het afgelopen seizoen alles aan gedaan om een goed eindresultaat te halen. De wedstrijden tegen het 4e waren als vanouds spectaculair. In de zware 1e Klasse van het Distrikt is het een prestatie van formaat om de 2e plaats in de wacht te slepen.

Het derde komt hierdoor in de Reserve 2e Klasse Bond en speelt volgend seizoen tegen ons tweede team. Dit belooft mooie wedstrijden in De Planeet.

Namens bestuur en polocommissie van Rapido'82,

PROFICIAT MANNEN !!

Paaspolo-toernooi.

2e Paasdag hebben de pupillen van het A-team meegedaan aan het toernooi in "De Slag" te Zaandam. (speeltijd 2 x 5 minuten)

De eerste wedstrijd begon voor ons om 11.45 tegen ZWV-NEREUS en enkelen van de aanwezigen dachten dat ze al in deze wedstrijd het (paas)haasje zouden worden want er was eerder al 2 x tegen hun verloren.

In part I scoorde Nereus dan ook als eerste maar Sander Bok maakte er 1-1 van.

Wederom Nereus: 2-1.

In part II liep Nereus uit naar 3-1.

Nu ging Rapido beter als team aan de slag en scoorde Kevin de Vries 2x zodat de eindstand 3-3 werd, een goed begin dus.

De tweede wedstrijd begon om 13.09 uur tegen het voor ons onbekende DJK-ZAR.

DJK-AZR opende en scoorde 1-0 tegen. Kevin de Vries scoorde de gelijkmaker en trof even later nogmaals 1-2, einde part I.

In part II hield op dat moment de keeper, zijnde Patrick Bolwijn, door een mooie redding de bal uit het doel, scoorde Sander Bok het 3e doelpunt en kon Bart Emmink na een mooi aangegeven bal van Evelien Sohl het 4e en laatste doelpunt maken.

Eindstand 1-4 in ons voordeel.

De derde wedstrijd de Snippen - Rapido om 14.33 uur.

Ditmaal openden wij de score.

Patrick Bolwijn maakte 0-1 en 0-2 en 0-3!

Selma Kegeli hield er een prachtig mooi tegen zodat aan het einde van part I de stand 0-3 was.

In de 2e helft was er een schitterende redding door Selma Kegeli, scoorden de Snippen even later toch nog 2x en was de eindstand 2-3.

In de finale moesten wij dus strijden om de 3e of 4e plaats.

Omdat in poule B, VZV en HZ-ZIAN precies gelijk op de 2e plaats stonden en zij in een extra onderlinge wedstrijd nog uit moesten maken wie 2e zou worden duurde het even voor onze tegenstanders bekend waren.

Uiteindelijk werd het HZ-ZIAN.

Rapido ging door Inge Rolvink naar 1-0.

Selma Kegeli had 2x weer uitstekende Keeperskwaliteiten. In part II werd het 1-1 en 1-2 Kevin de Vries maakte er nog net op tijd 2-2 van.

Er moest een verlenging komen om duidelijkheid te krijgen, wat een spanning.

Wederom scoorde Kevin: 3-2, hij miste een 4 meterbal, Selma was wederom perfect en Patrick scoorde het laatste doelpunt.

Met een 4-2 eindstand hadden de Rapido-pupillen een verdiende 3e plaats in het toernooi veroverd.

Overzicht cursus/literatuurkosten KNZB-Opleidingen

(wijzigingen voorbehouden)

Opleiding	Uren Aantal bijeenkomsten	Cursusprijs (inclusief examengeld) (herexamenkosten f 100,-)	Literatuur/ Materiaalkosten
Zwemleider A	65 uur ± 22 bijeenkomsten 30 lessen van tenminste 30 min. stage	f 500,-	f 51,-
Trainer A Wedstrijdzwemmen	60 uur ± 20 bijeenkomsten 7,5 uur stage	f 500,-	f 36,-
Trainer A Kunstzwemmen	66 uur ± 15 bijeenkomsten	f 500,-	f 36,-
Trainer A Schoonspringen	60 uur ± 20 bijeenkomsten 5 uur stage	f 500,-	f 36,-
Trainer A Waterpolo	70 uur ± 23 bijeenkomsten 5 uur stage	f 500,-	f 95,-
Zwemleider B	80 uur ± 27 bijeenkomsten 40 lessen van tenminste 30 min. stage	f 550,-	f 51,-
Trainer B Wedstrijdzwemmen	81 uur ± 27 bijeenkomsten	f 550,-	f 36,-
Trainer B Kunstzwemmen	72 uur ± 18 bijeenkomsten	f 550,-	f 36,-
Trainer B Schoonspringen	90 uur ± 30 bijeenkomsten	f 550,-	f 36,-
Trainer B Waterpolo	60 uur ± 20 bijeenkomsten	f 550,-	f 36,-
Trainer/Coach C waterpolo	70 uur ± 20 bijeenkomsten 20 uur stage	f 900,-	f 60,-
Zwemleider C	65 uur ± 22 bijeenkomsten	f 900,-	f 60,-
MBvO-Leider Zwemmen	72 uur 18 bijeenkomsten 15 lessen van ± 30 min. stage	f 825,-	f 45,-
Muziek en Bewegen in het water voor Ouderen	30 uur 10 bijeenkomsten	f 600,-	f 36,-

Indien u lid bent van een bij de KNZB aangesloten vereniging heeft u f 100,- korting op de cursusprijs.

Ingrid Bank 1.31.6 PR
Tatiana Bolwijn 1.42.5 PR

Tim Stocker 1.28.9 PR
Peter Sohl 1.38.8 PR
Thijs Emmink 1.44.6 PR
Mitch Leeuwe 2.04.2

Ilse Smit 1.36.7 PR

Joris van Dijk 1.46.6 PR

Evelien Sohl 1 5.32.8 PR
Linda Bank 6.08.9 PR
Kirsten Piek 7.11.0
Jose Rolvink 7.13.7

David Markowski 3 5.54.0 PR
Bart Emmink 6.41.8 PR
Matthijs Allard 6.56.6 PR

Ingrid Bank 1.38.5 PR
Tatiana Bolwijn 2.07.7

Tim Stocker 1.43.1 dis
Peter Sohl 1.44.0
Thijs Emmink 1.58.1
Mitch Leeuwe 1.59.2

Ilse Smit 1.48.0 PR

Joris van Dijk 1.54.3

Ingrid Bank 0.44.9 PR

Ilse Smit

Evelien Sohl

Linda Bank 2 2.45.2

Tim Stocker

Matthijs Allard

David Markowski

Joris van Dijk dis geen tijd

Linda Bank 0.33.9 PR

Evelien Sohl 0.34.2 PR

Joyce Piek 0.36.5 PR

Ilse Smit 0.39.7 PR

Maud Emmink 0.40.1

Ingrid Bank 0.41.8

Desiree v.d. Sluis 0.43.2 PR

Kirsten Piek 0.43.7 PR

Jose Rolvink 0.45.0

Melanie v.d. Sluis 0.45.5 PR

Tatiana Bolwijn 0.45.9

Laura de Bruin 0.47.0

Esther van Dijk 0.48.0 PR

Claire Luijmes 0.48.4

Rosanna Wouda 0.56.9

Joris van Dijk 0.37.1

Matthijs Allard 0.38.6 PR

Jeroen Bisschop 0.38.7

Sem Kornegoor 0.41.3

Tim Stocker 0.41.4

Jorrit Bakker 0.42.9

Kenneth Deinum 0.43.5 PR

Peter Sohl 0.45.3

Bart Emmink 0.45.8

Neal Damen 0.46.7 PR

Niels de Groot 0.47.4 PR

Thijs Emmink 0.50.0

Mario ten Wolde 0.50.6

Maarten de Bruin 0.50.8

Thijs Klein 1.02.4

Evelien Sohl 1.24.3

Linda Bank 1.27.8 PR

Ilse Smit 1.32.7 PR

Joyce Piek 1.34.2 PR

Maud Emmink 1.34.2

Ingrid Bank 1.43.5

Jose Rolvink 1.45.7

Kirsten Piek 1.48.1

Esther van Dijk 1.48.9 PR

Desiree v.d. Sluis 1.52.3 PR

Melanie v.d. Sluis 1.56.1 PR

Claire Luijmes 1.56.1 PR

vervolg uitslagen 16 maart Planeet

100 m. wisselslag meisjes

Laura de Bruin	1.57.9
Tatiana Bolwijn	2.05.2 PR
Rosanna Wouda	2.09.0 PR
Maaïke Klein	2.25.1 dis

100 m. wisselslag jongens

Joris van Dijk	1.32.2 PR
Matthijs Allard	1.37.9
Jeroen Bisschop	1.39.8 PR
Tim Stocker	1.40.1 PR
Sem Kornegoor	1.40.3
Jorrit Bakker	1.44.7 PR
Kenneth Deinum	1.48.3 PR
Peter Sohl	1.52.9
Bart Emmink	1.54.5
Neal Damen	1.56.0 PR
Niels de Groot	1.56.7 PR
Thijs Emmink	2.06.0 PR
Maarten de Bruin	2.08.9 PR
Thijs Klein	2.20.6 PR

200 m. rugslag meisjes

Evelien Sohl	2.51.5 PR/
CR o. 11 jaar	
Linda Bank	3.03.2 PR
Ingrid Bank	3.34.6 PR/
CR o. 10 jaar	
Jose Rolvink	3.58.1 PR
Kirsten Piek	4.02.9 PR

200 m. rugslag jongens

Joris van Dijk	3.14.0 PR
Jorrit Bakker	3.32.2 PR
Matthijs Allard	3.34.0 PR
Peter Sohl	3.34.2 PR/
CR 9 en 10 jaar	
Sem Kornegoor	3.38.6

voor alle duidelijkheid: CR

betekent CLUBRECORD !!!!

Basiszwemplan kinderen

50 m. vrije slag jongens en meisjes o.

7 jaar

Wietse Gruijters	1.14.6
Clint Luijmes	1.14.9
Wouter Allard	1.20.9
Rik Schregel	1.32.0
Daan Visser	1.32.7
Sebastiaan Woerdeman	1.36.6
Dave Offenberg	1.39.2

50 m. vrije slag jongens en meisjes o.

9 jaar

Danny Struikenkamp	0.56.8
Nick Stocker	1.01.9
Sander Bank	1.06.3
Ilse Traksel	1.06.6
Stefan Toepoel	1.06.9
Michelle van Rhijn	1.10.9
Rick Giesbert	1.17.8
Maaïke Allard	1.18.0
Maartje Wouda	1.19.5
Bob Kroon	1.26.7

50 m. vrije slag jongens en meisjes o.

11 jaar

Kevin Rusman	0.49.6
Daniel Nijland	0.55.3
Roy Bakker	0.56.8
Casper Crabrarz	0.57.3
Floortje van Dijk	1.01.4
Chris v.d. Heijden	1.01.4
Gabrielle Douw	1.01.7
Maaïke Helwes	1.04.9
Maartje van Gasteren	1.06.1
Maaïke Klein	1.06.6
Dieuwertje Peterse	1.08.8
Lisanne Oud	1.10.5
Caroline Timmerman	1.17.9
Ramela Kroon	1.25.2

50 m. schoolslag basisplan

Wietse Gruijters	1.12.3
Clint Luymes	1.13.3
Rik Schregel	1.17.8
Wouter Allard	1.19.5
Daan Visser	1.19.8
Sebastiaan Woerdeman	1.19.8
Dave Offenberg	1.32.2

50 m. schoolslag meisjes/jongens o. 9

jaar

Michelle van Rhijn	1.05.9
Ilse Traksel	1.07.3
Sander Bank	1.14.8
Maaïke Allard	1.15.1
Nick Stocker	1.15.9 dis
Rick Giesbert	1.19.8
Danny Struykenkamp	1.20.0
Maartje Wouda	1.25.4
Bob Kroon	1.25.7 dis
Stefan Toepoel	1.53.1 dis

vervolg uitslagen 16 maart 1997**50 m. schoolslag meisjes/jongens o. 11 jaar**

Casper Crabarz	0.55.9
Kevin Rusman	0.55.9
Daniel Nijland	0.57.1
Gabrielle Douw	0.57.7
Floortje van Dijk	0.58.1
Dieuwertje Peterse	0.59.4 dis
Roy Bakker	0.59.7
Maaïke Helwes	1.04.6
Lisanne Oud	1.04.8 dis
Maartje van Gasteren	108.2
Chris v.d. Heijden	1.10.7
Ramela Kroon	1.12.2

Staalunie Zwemgala dd. 22 maart 1997 in Dordrecht.**100 m. vlinderslag meisjes**

Johra Kornegoor	1.25.19
Ramona Stui	1.27.19

100 m. vlinderslag jongens

Martin Lommerse	1.26.06 PR
-----------------	------------

100 m. vlinderslag heren

Robin Sprinkhuizen	0.57.52
finale 4	0.57.24 PR
Remko Teeuwen	1.03.75 100

m. rugslag meisjes

Anke Rolvink	1.22.07 PR
Ramona Stui	1.23.18

100 m. rugslag jongens

Stefan Haack	1.12.42 PR
Martin Lommerse PR	1.18.18 CR
Loek Rolvink	1.22.08

100 m. rugslag dames

Anouk de Boer	1.06.92
finale 4	1.06.56

100 m. schoolslag jongens

Stefan Haack	1.22.94 PR
--------------	------------

100 m. vrije slag meisjes

Johra Kornegoor	1.10.57
Anke Rolvink	1.14.65
Ramona Stui	1.14.81

100 m. vrije slag jongens

Loek Rolvink	1.09.09
--------------	---------

100 m. vrije slag dames

Manon Masseurs	0.58.06
finale 3	0.56.86
Anouk de Boer	1.02.57

100 m. vrije slag heren

Robin Sprinkhuizen	0.52.39 PR
finale	0.52.48
Remko Teeuwen	0.54.61 PR

100 m. wisselslag dames

Manon Masseurs	1.07.36
finale	1.09.57

100 m. wisselslag heren

Remko Teeuwen	1.03.37 PR
---------------	------------

50 m. vrije slag dames

Manon Masseurs	0.26.95
finale 3	0.26.62
Anouk de Boer	0.28.44

50 m. vlinderslag heren

Robin Sprinkhuizen	0.26.19
finale 5	0.26.26

50 m. rugslag dames

Anouk de Boer	0.31.54
finale PR 2	0.30.73 CR

50 m. vrije slag heren

Remko Teeuwen	0.24.33 PR
finale 7	0.24.62

4 x 50 m. vrije slag dames

Anouk de Boer	0.28.14
---------------	---------

Anke Rolvink**Johra Kornegoor**

Manon Masseurs 7	2.00.59
------------------	---------

4 x 50 m. wisselslag heren

Robin Sprinkhuizen	0.28.54
--------------------	---------

Stefan Haack**Remko Teeuwen**

Martin Lommerse	2.04.1
-----------------	--------

Limietwedstrijden dd. 5 april 1997 in Zaandam.**400 m. vrije slag heren**

Loek Rolvink 1	5.05.9 PR
----------------	-----------

200 m. vlinderslag heren

Martin Lommerse 1	3.11.5 PR
-------------------	-----------

Uitslagen B competitie dd. 6 april 1997 in Gouda.**4 x 50 m. wisselslag est i. 79 e.l.**

Sander Joosten	0.31.8 PR
----------------	-----------

Felix Uhl**Raymond v. Tongeren**

Robin Bol 1	2.03.5
-------------	--------

4 x 50 m. vrije slag meisjes 81 e.l.**Ramona Stui****Johra Kornegoor****Anke Rolvink**

Barbara van Rhijn 2	2.05.5
---------------------	--------

vervolg B competitie

200 m. vrije slag heren

Robin Sprinkhuizen	1	1.51.6 PR
Remko Teeuwen		2.02.5 PR
Joost de Deugd		2.07.9
Frank Joosten		2.19.9

200 m. schoolslag dames

Manon Masseurs	1	2.48.5
Joyce Aleven	2	2.50.3 PR
Renate Haack	3	2.58.5
Nicole Schulze		3.01.5
Brenda ten Wolde		3.05.5 PR

100 m. vlinderslag jongens 1983/1984

Maarten Neerinx	1	1.18.7 PR
Martin Lommerse	2	1.21.5 PR
Loek Rolvink		1.28.5 PR
Ralph v.d. Hoek		1.30.2 PR
Jaap Otto		1.35.1 PR

50 m. vrije slag jongens 1985

Joris van Dijk	3	0.35.4 PR
Patrick Bolwijn		0.37.5 PR

100 m. rugslag meisjes 1983/1984

Johra Kornegoor	3	1.20.3 PR
Anke Rolvink		1.22.7
Brenda ten Wolde		1.28.3 PR
Inge Rolvink		1.28.5 PR
Maud Emmink		1.37.8 PR

100 m. vrije slag jongens 1979 e.l.

Raymond v. Tongeren	2	0.58.1 PR
Sander Joosten	3	1.00.1
Paul Markowski		1.23.8

200 m. wisselslag meisjes 1979 e.l.

Nicole Schulze	2	2.39.0
Anika Hoogenstraaten		2.53.5 PR
Jolanda v.d. Bree		2.54.0
Sarah Hoogenstraaten		3.18.4

200 m. vrije slag jongens 1981 e.l.

Robin Bol	3	2.18.5
Stefan Haack		2.19.6 PR
Hessel Diekerhoff		2.29.2 PR

50 m. vrije slag j./m.o. 9 en 11 jaar

David Markowski	1	0.33.2 PR
Matthijs Allaard	3	0.36.4
Sem Kornegoor		0.40.4
Bart Emmink		0.40.8
Peter Sohl	2	0.43.4 PR
Linda Bank	1	0.32.3 PR
Evelien Sohl	2	0.33.0 PR
Ingrid Bank		0.39.0 PR
Jose Rolvink		0.39.7 PR

100 m. schoolslag jongens 1977 e.l.

Felix Uhl	2	1.16.9
Philippe van Ham		1.21.5 dis
Maarten Neerinx		1.26.0 PR
Ralph v.d. Hoek		1.30.3 PR

100 m. vlinderslag meisjes 1981 e.l.

Barbara van Rhijn	2	1.17.1 PR
Johra Kornegoor	3	1.23.2
Ramona Stui		1.26.7 PR

200 m. vlinderslag jongens 1979 e.l.

Raymond v. Tongeren	1	2.40.7 PR
Sander Joosten		2.41.2 PR

100 m. rugslag meisjes 1979 e.l.

Nicole Schulze	1	1.12.6 PR
Anika Hoogenstraaten		1.18.9
Sarah Hoogenstraaten		1.25.1 PR

100 m. schoolslag jongens 1985

Joris van Dijk		1.51.6
Patrick Bolwijn		1.53.6 PR

100 m. wisselslag jongens 1983/1984

Maarten Neerinx	2	1.17.9 PR
Loek Rolvink	3	1.19.6 PR
Ralph v.d. Hoek		1.20.1 PR
Martin Lommerse		1.21.1 PR
Jaap Otto		1.27.5
Paul Markowski		1.36.2 PR

200 m. rugslag jongens 1977 e.l.

Raymond v. Tongeren		2.22.5 PR
Sander Joosten		2.25.8
Philippe v. Ham		2.43.8 PR
Hessel Diekerhoff		2.46.6 PR

100 m. vrije slag meisjes 1983/1984

Johra Kornegoor	2	1.10.1
Anke Rolvink		1.13.2
Brenda ten Wolde		1.18.6 PR
Inge Rolvink		1.21.5 PR
Maud Emmink		1.27.4 PR

200 m. wisselslag heren

Robin Sprinkhuizen	1	2.10.0
Remko Teeuwen		2.20.5 PR
Joost de Deugd		2.25.4
Frank Joosten		2.33.6 A
Maikel Kortekaas		2.33.6 B

100 m. vlinderslag dames

Manon Masseurs	1	1.07.2 PR
Joyce Aleven		1.15.5 PR
Jolanda v.d. Bree		1.20.9
Renate Haack		1.22.6

100 m. rugslag jongens 1981 e.l.

Stefan Haack	2	1.13.9
Felix Uhl	3	1.15.3 A
Hessel Diekerhoff		1.15.3 B
Robin Bol		1.16.1

vervolg B competitie

100 m. vrije slag meisjes 1981 e.l.

Barbara van Rhijn	2	1.06.1
Ramona Stui	3	1.12.6 PR

100 m. schoolslag m.j. o. 9 en 11 jaar

Evelien Sohl	1	1.36.6
Linda Bank	2	1.38.9 PR
Jose Rolvink		1.56.0
Ingrid Bank		1.56.1 PR
David Markowski	1	1.39.2
Matthijs Allard	2	1.40.5
Bart Emmink		1.57.1 PR
Peter Sohl	2	2.02.6 PR

10 x 50 m. vrije slag est. mix

Loek Rolvink	0.32.0
--------------	--------

Anke Rolvink

Robin Bol

Barbara van Rhijn

Jolanda v.d. Bree

Raymond v. Tongeren

Renate Haack

Remko Teeuwen

Mannon Masseurs

Robin Sprinkhuizen 4.41.7

Martin Lommerse 0.31.6 PR

Inge Rolvink

Felix Uhl

Ramona Stui

Nicole Schulze

Sander Joosten

Joyce Aleven

Joost de Deugd

Anika Hoogenstraaten

Philippe van Ham 5.08.2

Uitslagen SPEEDO dd. 13 april 1997 in

Volendam.

200 m. wisselslag meisjes 1987

Ingrid Bank	3.41.6 PR
-------------	-----------

200 m. wisselslag jongens 1987 e.l.

Tim Stocker	3.37.0 PR
-------------	-----------

Peter Sohl	3.45.5 PR
------------	-----------

100 m. vlinderslag meisjes 1986

Evelien Sohl	1.34.7
--------------	--------

Linda Bank	1.45.0
------------	--------

Jose Rolvink	2.00.0
--------------	--------

Kirsten Piek	2.15.3 PR
--------------	-----------

100 m. vlinderslag jongens 1986

David Markowski	3 PR 1.31.1 CR
-----------------	----------------

Matthijs Allard	1.44.3 PR
-----------------	-----------

Bart Emmink	1.56.6 PR
-------------	-----------

Sem Kornegoor	2.05.7
---------------	--------

800 m. vrije slag jongens 1985

Joris van Dijk	PR 12.58.5
----------------	------------

50 m. vlinderslag meisjes 1987

Ingrid Bank	0.50.3
-------------	--------

50 m. vlinderslag jongens 1987 e.l.

Peter Sohl	0.59.4
------------	--------

100 m. vrije slag meisjes 1986

Evelien Sohl	1 1.13.4 PR
--------------	-------------

Linda Bank	3 1.16.1 PR
------------	-------------

Jose Rolvink	1.36.4
--------------	--------

Kirsten Piek	1.36.8
--------------	--------

100 m. vrije slag jongens 1986

David Markowski	3 1.16.5 PR
-----------------	-------------

Matthijs Allard	1.26.8 PR
-----------------	-----------

Bart Emmink	1.29.8 PR
-------------	-----------

Jorrit Bakker	1.31.5 PR
---------------	-----------

Sem Kornegoor	1.33.7
---------------	--------

Uitslagen Robin Sprinkhuizen dd. 13 april 1997 in Utrecht.

100 m. vrije slag	1	0.54.4
-------------------	---	--------

200 m. vrije slag	1	1.58.2
-------------------	---	--------

400 m. vrije slag	1	4.13.8
-------------------	---	--------



Schildersbedrijf *van der Steen*

voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave



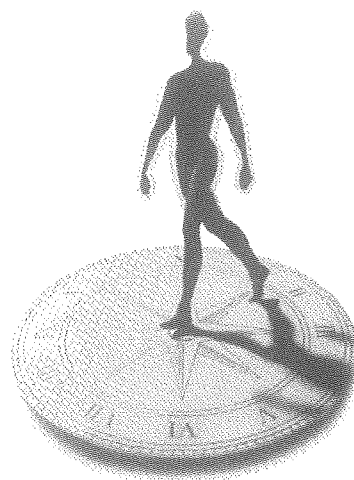
Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023- 5378322

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, hypotheek en verzekeringen*

Haarlem
Rijksstraatweg 8-10
Tel. 023 : 5255 266

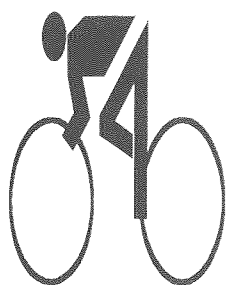
Heemstede
Zandvoortse laan 160
Tel. 023 : 5243 024

Rijwielspecialzaak *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.

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.

Boeking en & Reserveringen

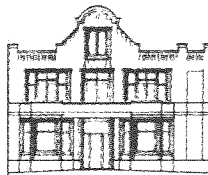
Bel !!
023-5340603

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
Hotelexploïtatie

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
- Restauratie
- Onderhoudswerken
- Ramen - Kozijnen
- Houtskeletbouw
- Aluminium puien
- Houten puien
- Winkelbetimmering
- Keukens
- Binnenbetimmering
- 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