

NOV. '98

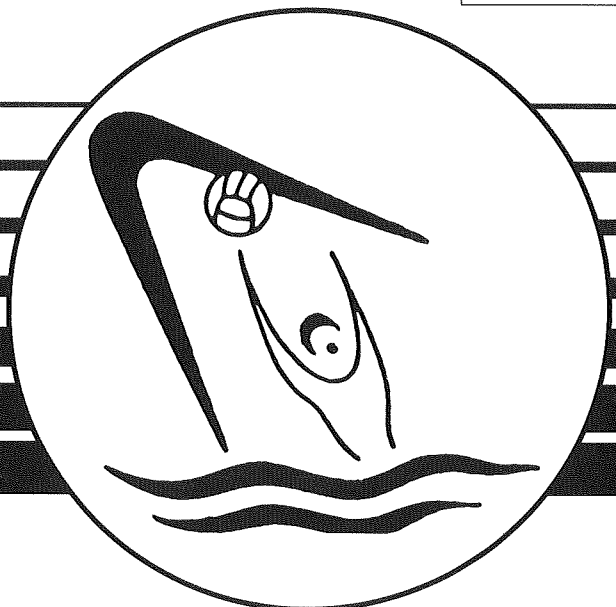
Rapido sport

NOV. 1998

Archief

periodiek
Haarlemse
zwem-en poloclub
Rapido '82

Port Betaald
Haarlem



BELANGRIJKE ADRESSEN

Correspondentieadres secretariaat:

Lange Sloot 15
1991 HN VELSERBROEK
Tel.: 023 - 538 60 56

Voorzitter:

Theo Edam 023 - 539 02 06

Secretaris:

Wil Doesburg Smits 023 - 538 60 56

Penningmeester:

Theo Portegies 023 - 526 38 13

Clubhuisbeheer:

Joop van der Horst 023 - 535 87 90
Jan Bol 023 - 538 23 43

Telefoon clubhuis: 023 - 525 82 92

Bankrelaties t.n.v. Rapido '82 Haarlem

Rabobank: 38.44.65.579

Postbank: 52.85.375

Informatie over wedstrijdzwemmen:

Conny Smid 0251 - 230 868

Informatie over waterpolo:

Dirk Jan Sohl 023 - 527 54 58

Informatie over elementairzwemmen:

Marijke Schenk 023 - 525 08 29

Gerda Rookhuiszen 023 - 533 10 18

Redactie adres:

P.Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM

Telefoon redactie 023 - 525 08 29

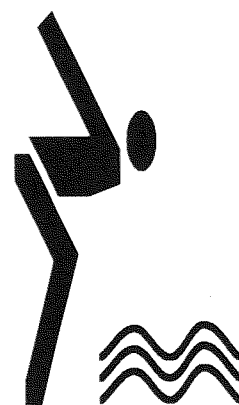
Fysiotherapie Brouwersplein

B. Willemze - C. Zeeman



- * Fysiotherapie
- * Sportfysiotherapie

(behandeling volgens afspraak)



Brouwersplein 1, 2013 PE Haarlem, Tel: 023 - 532 3937



A

P

I

D

O

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

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

INHOUD

- pag. 2 Van de Voorzitter/Zwem ABC-plan
- pag. 3 Clubkrabbel/Van de Bestuurstafel
- pag. 4 Jarigen
- pag. 5 Rubriek voor de jeugd
- pag. 7 Kleurplaat
- pag. 8 Een zaterdagavondje Planeet/
Vomar Sponsoractie
- pag. 9 Nieuwe Leden
- pag. 10 Klaverjassen/Van achter de bar
- pag. 11 Jahoor, het is weer zover!
- pag. 12 Zwemveilig met het Zem-ABC
- pag. 13 De zwemslagen en andere
vaardigheden
- pag. 15 Een najaarsdepressie voorkomen
- pag. 16 Open water zwemmen
- pag. 17 Wijzigingen waterpolocompetitie
- pag. 18 Open water overzicht
- pag. 20 Waterpolonieuws
- pag. 22 Spelregels Mini waterpolo
- pag. 24 Waterpolo jeugdplan
- pag. 25 Laatste mini waterpolo toernooi
- pag. 26 Wedstrijdverslagen
- pag. 27 Uitslagen zwemmen

Helaas blijkt het 06 nummer van Rob van der
Steen foutief vermeld te zijn.
Dit moet zijn **06-537758116**

VOORWOORD

Dit is alweer de laatste krant van dit jaar en
worden jullie op de hoogte gehouden van de
laatste nieuwtjes. Rapido '82 houdt veel mensen
nog steeds bezig. Hans van den Booren heeft
gezorgd voor een kleurplaat voor onze jeugd die
je in kunt leveren bij de barcommissie.
Ook blijven we natuurlijk sparen met de Vomar
Sponsoractie. De mensen achter de bar doen
ook een beroep op u en vergeet de klaverjas-
avond niet !

De Nieuwjaarsduik wordt ook gememoreerd en
van de commissie elementair is ook weer het
nodige binnengekomen. De eisen bij het diplo-
mazwemmen zijn gewijzigd en de kinderen
moeten heel wat in hun mars hebben. Toch gaan
ze 28 november proberen het felbegeerde di-
ploma te behalen.

Van Helga Sohl de laatste langebaan uitslagen
en de standen, terwijl Dick ons op de hoogte
houdt van het waterpolo-gebeuren.

Het miniwaterpolo zit in de lift, vandaar deze
spelregels en het jeugdplan.

Zoals gewoonlijk ontbreken de uitslagen zwem-
men ook niet. Alle inzenders hartelijk bedankt
voor jullie medewerking.

Prettige feestdagen en de skiërs veel sneeuw
toegewenst.

Marijke

Van de voorzitter

Beste sportvrienden,

Nog enige weken en Sinterklaas is al weer in aantocht en zal ook bij Rapido'82 weer op bezoek gaan en kort daarna zijn de Kerstdagen en de jaarwisseling weer komende. Een gezellige tijd met een hoop drukte voor iedereen.

Dames en heren, in de maand november is het 60 jaar geleden dat mevrouw Kollerie-de Lugt lid werd van D.W.R. en zodoende, net als kort geleden mevrouw Kerkhoff, gehuldigd gaat worden wegens het 60 jarig lidmaatschap van D.W.R. en later natuurlijk Rapido'82.

Onze zwemploeg doet het ondanks een aantal belangrijke veranderingen heel goed. Het stoppen van Manon Masseurs en het vertrek van Robin Sprinkhuizen naar de Zijl wordt goed opgevangen door een groot aantal andere talenten. In de uitslagen kunt u zien welke goede tijdend er worden neergezet door onze pupillen.

De handicap van te weinig trainingswater werkt natuurlijk door in de resultaten en pas vanaf het volgend seizoen zullen, wanneer alles weer normaal is, de prestaties merkbaar gaan verbeteren. Onze hoofdtrainer Wim Geurtsen, bijgestaan door Hans Koning en Conny Smid doen er alles aan om zo hoog mogelijk in de ranglijst te komen. Te vermelden is nog dat Hans Joosten als assistent trainer is gaan functioneren en aan de trainersstaf is toegevoegd.

Ik hoop dat Hans onder leiding van Wim Geurtsen, die als zijn mentor zal optreden, kennis zal vergaren. Deze kennis en een stuk ervaring is voor jonge mensen essentieel om een goede trainer te kunnen worden. Ik hoop dat Hans hier gebruik van maakt en kan worden opgekweekt tot een goede trainer. Ik wens hem alle succes. Wim Geurtsen overigens traint zijn ploeg weer als een 'jonge God'. Zijn ziekte van vorig jaar is niet meer merkbaar. Ik hoop dat wij op deze manier van zijn vakkennis en ervaring kunnen profiteren.

De bouw van het zwembad gaat gestaag verder. De snelheid is niet wat ik gehoopt had, maar hopelijk is voor de Kerst alles glas-en waterdicht en is de afbouw begonnen. Iedereen begint nu na ruim een jaar terug te verlangen naar Planeet 1.

Rapido'82 is trots op het feit dat Linda Bank en Evelien Sohl zijn uitgenodigd om aan de centrale bondstrainingen zwemmen deel te nemen. Van harte gefeliciteerd en maak er wat van!

Graag tot volgende keer.

Theo Edam

voorzitter

Zwem ABC planning

Onderstaande data zijn vooral van belang voor de ouders van het elementair zwemmen voor de diploma's A, B en C.

Noteer dus de data in uw agenda voor het afzwemmen, wanneer er geen les gegeven wordt en het vrij zwemmen. Dit voorkomt dat u tevergeefs naar het zwembad komt.

28 november	AFZWEMMEN geen les
5 december	SINTERKLAAS
26 december	2^e KERSTDAG geen les
2 januari	VRIJ ZWEMMEN geen les
27 maart	AFZWEMMEN geen les
22 mei	PINKSTEREN geen les
2 juli	AFZWEMMEN geen les
10 juli	VRIJ ZWEMMEN geen les
17 juli t/m 28 augustus	ZOMERVAKANTIE geen les



Clubkrabbel

DE UITDAGING

In de vorige clubkrant werd ik niet alleen geïntroduceerd als een van de nieuwkomers, maar ook direct door Steven Buijs 'gelanceerd' als schrijver van deze clubkrabbel.

Na vele jaren bij het Utrechtse U. Z.S.C. gewerkt te hebben als trainer/coach, kwam het verzoek om Tom Aalmoes (die ik als trainer/coach hoog heb zitten) bij Rapido op te volgen op het juiste tijdstip. Ik had op dat moment het gevoel toe te zijn aan een nieuwe uitdaging.

De uitdaging dit seizoen is duidelijk: met Heren 1 gaan we dit seizoen voor de bovenste (2) plaatsen. Tot op heden liggen we op koers (8 punten uit 4 wedstrijden). We doen het anders dan anderen! Niet met 14 gelijkwaardige spelers, nee met een vrij smalle selectie! Niet met gunstige trainingstijden/avonden. Niet met versterking(en) uit Macedonië. Hoe dan wel? zult u zich afvragen. Met inzet, discipline en teamwork.

We hebben een echt team, waarin saamhorigheid, verantwoordelijkheid en loyaliteit centraal staan. Als team hebben we aangetoond véél meer te zijn dan de som der afzonderlijke delen. Dit moet mijns inziens garant staan voor de verwezenlijking van deze uitdaging.

Ton Pouw

De clubkrabbel geef ik door aan nieuwkomer

Berthil Gringhuis

Van de bestuurstafel

De opbouw van Planeet 1 vordert gestaag. Een datum waarop het openingsfeest kan plaatsvinden is echter nog niet bekend. Het weer gedurende de winter kan dit in meer of mindere mate beïnvloeden. We zullen dus nog even geduld moeten hebben. Met de directeur van de Planeet is echter reeds van gedachten gewisseld over de festiviteiten tijdens de opening. Rapido zal hieraan een bijdrage leveren.

Er is onrust ontstaan rond de bezetting van de trainersstaf bij het zwemmen. Dit is onder andere aanleiding geweest voor enkele ongeruste ouders om het bestuur hierover per brief te informeren. Op 18 november heeft een gesprek over de brief plaatsgevonden. Het bestuur heeft een prettige en open dialoog gevoerd met de aanwezigen.

In de afgelopen weken heeft het bestuur voor de periode van 1 jaar Hans Joosten bereid gevonden de functie van 2^e zwemtrainer (naast Wim Geurtsen) op zich te nemen. Wij zijn hier bijzonder blij mee en wensen Hans veel succes.

Zoals reeds in een eerdere publikatie aangegeven, heeft een bijeenkomst plaatsgevonden met diverse kaderleden om te praten over de communicatie in de vereniging. Conclusie was eensluidend: "hier liggen de nodige verbeterpunten". Het bestuur is aan zet om de kaders en de structuur hiervoor te bepalen.

Vanuit de zwemploeg zijn initiatieven ontplooid om een nieuw kledingpakket samen te stellen. Middels sponsoring zal worden getracht de kosten hiervan zo laag mogelijk te houden. Indien mensen zich willen aanmelden als sponsor kunnen zij zich melden bij een van de bestuursleden.

Erik Breems

Jarigen

december

1	Quinten Dijkstra
4	Dorie Portegies
6	Eegje Aleven Menno Veerman
7	Anouk de Boer Maarten de Bruin Koen Sohl
9	Karin Rookhuiszen Rodney IJlstra Péter Traksel
11	José Rolvink Diane Hullen-Smid
13	Rob Goes
15	Anika Hoogenstraaten Sarah Hoogenstraaten
16	Tanja Westerop
17	Robin van Delden
18	Lisa Stocker
19	Sanne Bakuwel
21	Marjolein Scholtens-Kerkhoff Britt Vrijburg
23	Maik de Weerd
24	Sandra van der Weiden Lesley Portegies
25	Ren Phaff Collin Kramer
26	Rainier van der Pluym
28	Ingrid Bank Ruby Dekker
29	Wietse Gruijters
30	Roderick Nieuwenhuizen
31	Helga Sohl



januari

1	Nico Swanink Ruben van Dijk Amber Mens
3	Tim Stocker Marjolein Jonkman
4	Ramona Stui
5	Wim van Duijn
6	Daan Guldemon Stella Hrvatin Cees Modder
8	Clint Luymes
10	Kirsten Piek Rose Doolan Anke Rolvink Loek Rolvink
11	Chiny Kok Marit Stocker
14	Thea Boer-v.d. Wart Niels de Groot
19	Debbie Markusse
20	Swanny Visser Maarten Bakuwel
21	Cees Kokkelkoren
22	Marjolein Verbrugen
23	Raimond Sijm Gé Straathof
24	Linda Bank Martin Schulze Thomas Buters
25	Thijs van den Berg
26	Dirk John
27	Johan Böhm Joris Plaatsman
28	Sonja Vogel Bas Broers
29	Anne Koster
30	Nancy Rutte
31	Ryan Dekker

Rubriek voor de jeugd

Dit is alweer de derde rubriek voor de jeugd. Hebben jullie de oplossing van de streepuzzel gevonden (Rapido 82) en is de Berenpoppenkast mooi geworden?

Wat heeft het de afgelopen tijd veel geregend. Niet leuk want als je naar school of naar het zwembad gaat wordt je helemaal nat. En je kan niet buitenspelen. Maar zoals je op deze bladzijde ziet zijn er ook leuke dingen met water te doen.

Verder is het bijna Sinterklaas en we hebben gehoord dat hij samen met zijn Pieten ook dit jaar weer bij ons in het zwembad komt. Wanneer jullie de kleurplaat van Sinterklaas en zijn Piet ingekleurd hebben geef hem dan in het clubhuis af. Alle kleurplaten worden daar opgehangen.

Heb je zelf leuke ideeën of wil je iets vertellen geef het door aan de redactie.



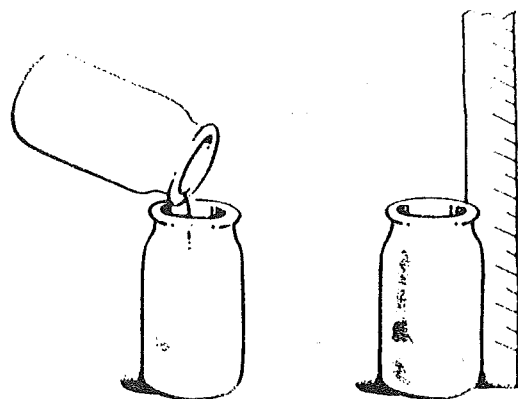
meet de regen

Als je nu wil weten hoeveel het geregend heeft, dan kan je dat meten. Het is heel eenvoudig. Je hebt vier potjes van dezelfde grootte nodig.



Zet de potjes buiten en wacht tot het gaat regenen. Je moet ze 24 uur laten staan.

Daarna giet je het water in één van de vier potjes over. Neem nu een liniaal en meet hoe hoog het water staat. Deel dit getal door 4 (want je had 4 potjes). Meet je bijvoorbeeld 2 cm dan betekent dat er $2:4 = 0,5$ cm regen is gevallen. Als je dat een paar dagen achter elkaar meet dan je zien welke dag het bij jou het meest geregend heeft.



raadsel

Spiegeltje-spiegeltje.

Julia staat in een kamer. De muren, het plafond en de vloer zijn helemaal bedekt met spiegels. Hoe vaak kan zij zichzelf zien?

mopjes

In de dierentuin staat een jongen naar de apen te kijken, terwijl hij een sigaret rookt. Dan komt de oppasser eraan. 'Onmiddellijk uitmaken' zegt hij, wijzend naar de sigaret. 'Zodadelijk willen die andere apen ook roken'.

De beste

Moeder: "Waarom ben je zo vroeg uit school?"

Tommie: "Ik was de enige die het antwoord wist op een vraag van de meester."

Moeder: "Wat goed van jou. Wat was de vraag?"

Tommie: "Wie gooide er een gum naar mij?"

truc

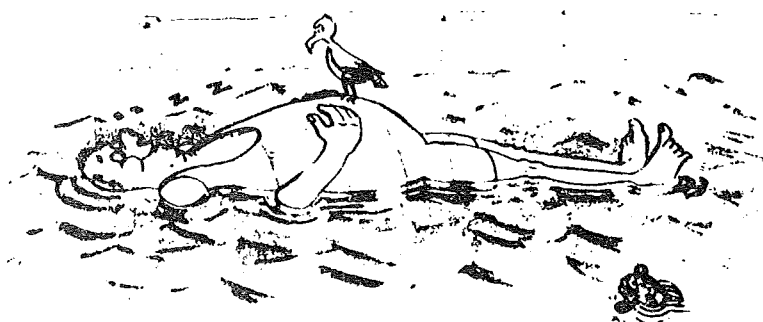
Niemand zal het geloven, dat jij een vol glas op zijn kop kunt zetten, zonder één druppel te morsen.

Vul een glas met water. Leg een stuk papier boven op het glas. Druk je handpalm op het papier. Terwijl je met de ene hand drukt, draai met de andere hand het glas om. Blijf nog even op het papier drukken en neem dan je hand weg. Het papier zal het water in het glas houden. Dit komt omdat de lucht onder het glas met meer kracht tegen het papier drukt, dan het water doet.

Het drijvende ei

Vraag je vrienden of ze een ei in het water kunnen laten drijven. Gewoonlijk als je een ei in water legt zinkt het. Als je vrienden het niet kunnen dan laat jij zien hoe dat moet. Neem een glas water en voeg er zout aan toe. Roer nu net zo lang tot er geen zout meer op de bodem van het glas ligt. Leg voorzichtig het ei in het zoute water en het drijft. Het ei drijft, omdat zout water zwaarder is dan gewoon water.

Om dezelfde reden drijft een zwemmer makkelijker in zout zeewater dan in zoet water. Was het zwembad maar gevuld met zeewater hè.

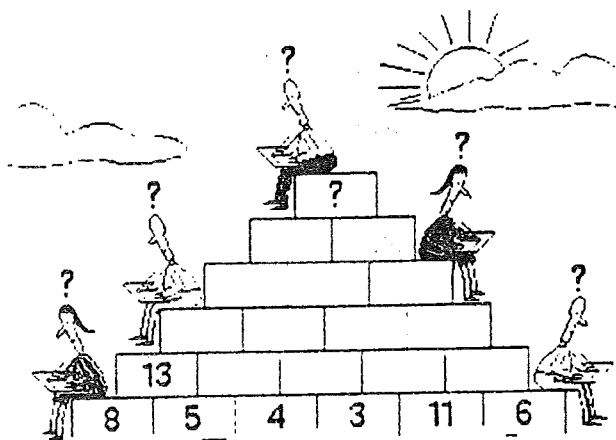


Rekenpiramide

Het getal dat in een steen hoort te staan, krijg je door de twee getallen er onder op te tellen.

Dus: 13
8 + 5

Welk getal komt er in de bovenste steen te staan?

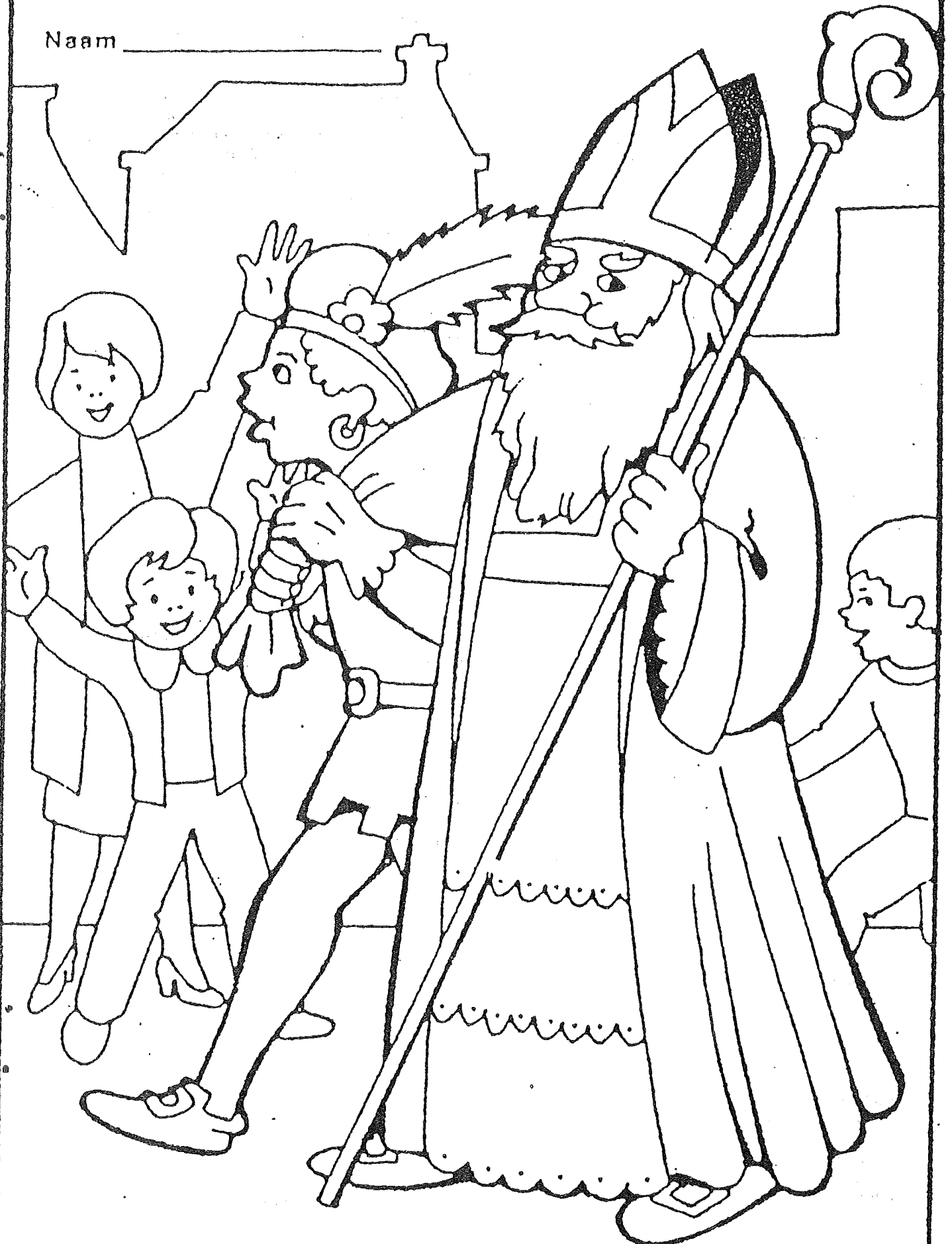


Dit is de laatste Rapido sport en dus ook de laatste rubriek voor de jeugd van dit jaar. Vergeet de kleurplaat van Sinterklaas niet in te kleuren en af te geven in het clubhuis. Als Sinterklaas in het clubhuis komt kan hij zien hoe mooi jullie kunnen kleuren.

Fijne feestdagen en tot volgend jaar.



Naam _____



Een zaterdagavondje Planeet

Als het even kan bezoek ik alle thuiswedstrijden van onze eerste waterpoloteams. Zo ook zaterdag 14 november. De eerste wedstrijd van deze avond was ons dames 2 team tegen NVA/HHC 1. Onze dames komen dit jaar voor het eerst uit in de 2e klasse van de bondscompetitie hebben het moeilijk, maar ze werken er hard voor. En de eerste puntjes zijn binnen. De donderdagavond ervoor sprak ik met de coach van dames 2 Jaap Blok en hij vertelde heel enthousiast over zijn team en dat ze steeds beter gingen spelen en dat ze misschien wel voor een verrassing gingen zorgen tegen de koploper van de tweede klasse NVA/HHC 1. Nu dat wilde ik dan wel eens zien. Jaap had zijn dames opdracht gegeven een straffe press te spelen. NVA/HHC had daar moeite mee. In een spannende wedstrijd waarbij de doelpunten gelijk opgingen, trokken onze dames uiteindelijk aan het langste eind. Met een 5 - 4 overwinning zorgden de dames voor de beloofde verrassing.

De volgende wedstrijd was die van heren 2 tegen heren 3. Heren 2 heeft nog geen wedstrijd gewonnen en heren 3 draait goed mee in de middenmoot. Heren 2 kampt met een spelers gebrek (doorgaans beschikken ze maar over 7 of 8 spelers), maar kon deze wedstrijd voor twee periodes beschikken over Remco Edam en kreeg versterking van Jan Koen Antoni. Met twee wisselers op de bank begon heren 2 aan deze wedstrijd. Heren 3 daarentegen had twee banken nodig om zijn wisselers te laten zitten. De routine van heren 3 gaf uiteindelijk de doorslag. Dat heren 3 uiteindelijk met groot verschil won kwam mede doordat twee spelers van heren 2 drie persoonlijke fouten hadden en er geen wisselers meer beschikbaar waren. Bijna de gehele laatste periode speelde heren 3 met een man meer. In voorgaande wedstrijden is het al vaker voorgekomen dat heren 2 onvoldoende wisselers had. Een betere verdeling tussen de teams lijkt mij op zijn plaats. Een kleine teambezetting heeft ook zijn voordelen, je kan namelijk met 2 auto's naar de uitwedstrijden.

De derde wedstrijd was die van ons dames 1 team tegen Aqua novia uit Nijmegen. Beatrix Fülöp was in Hongarije, maar Ben Willemze had er vertrouwen in dat deze wedstrijd gewonnen kon worden. Een wat rommelige start, veel overtal situaties werden niet benut, zorgde er voor dat we geen afstand konden nemen. Nadat Ben zijn dames had toege-

schreeuwd dat ze actiever moesten spelen lukte het om afstand te nemen. De dames hebben nu 6 punten uit 6 wedstrijden en staan in de middenmoot van de hoofdklasse.

De laatste wedstrijd van de avond was die van heren 1 tegen Flevo. Vorige week verloren onze heren hun eerste wedstrijd van UZSC. Flevo is voor ons altijd een lastige tegenstander. Het werd een wedstrijd van de gemiste kansen, zowel bij ons als bij Flevo. De strijd ging gelijk op en toen het in de laatste minuut van de wedstrijd 8 - 8 stond was Flevo tevreden. Het speelde de partij uit en nam 1 punt mee naar Nijkerk.

Na een avond zwembad even naar het clubhuis voor een consumptie en wat napraten. Daar troffen we alle fans van Rob Bruins, die het barpersoneel overuren lieten draaien.

Hans van den Booren

Vomar Sponsoractie

Dertien maanden doen we nu mee aan de sponsoractie van de Vomar. In deze dertien maanden leverde u voor f 776.953,10 bonnen in. Dit betekent dat we voor de vereniging met zijn allen een bedrag gespaard hebben van

f 3.884,76

Het is dus echt de moeite waard om mee te doen. Blijf daarom de bonnen sparen en vraag ze aan familie, burens, vrienden en kennissen. In het clubhuis hangt de tas waar u ze in kunt doen.



Nieuwe leden

Bastiaan van den Akker
Swoerkamp 12
1991 BS VELSERBROEK
geb. 05-07-93
tel. 023 – 5374488

Manon Bloemink
Minahassastraat 30
2022 PV HAARLEM
geb. 07-0-94
tel. 023 – 5386764

Dirk Cluistra
Rijnstraat 42-1
3441 BV WOERDEN
geb. 12-11-67
tel. 0348 – 425355

Clifton Deinum
Margadantstraat 27
2033 ZA HAARLEM
geb. 05-09-92
tel. 023 – 5352197

Berthil Gringhuis
Rijksstraatweg 369 K
2025 DB HAARLEM
geb. 02-08-72
gel. 023 – 5389440

Tammo ter Hark
Kleverparkweg 64
2023 CH HAARLEM
geb. 24-08-93
tel. 023 – 5259179

Saskia Hekker
J.v. Beierenlaan 35
2613 HX DELFT
geb. 24-04-78
tel. 015 – 2144332

Roald Kleist
Spaarndamseweg 262
2021 KB HAARLEM
geb. 27-07-74
tel. 023 – 5270795

Karla Klok
v. Konijnenburgstraat 75
2035 XE HAARLEM
geb. 25-01-56
tel. 023 – 54511855

Iris Kniep
Schweitzerstraat 35
1433 AE KUDELSTAART
geb. 03-10-83
tel. 0297 – 323064

Richard van der Kooij
Badelochstraat 42
2026 VN HAARLEM
geb. 09-11-93
tel. 023 – 5373099

Demi Koster
Minahassastraat 18
2022 PV HAARLEM
geb. 10-08-94
tel. 023 – 5386101

Rianne Liedmeijer
Oranje Nassaulaan 35
2051 HH OVERVEEN
geb. 05-12-92
tel. 023 – 5271480

Iris Meinez
Sparrenstraat 8
2023 WX HAARLEM
geb. 12-08-94
tel. 023 – 5257949

Laura Otto
G.v.Aemstelstraat 26
2026 VH HAARLEM
geb. 16-08-93
tel. 023 – 5378782

Ton Pouw
Zwanenkamp 392
3607 SM MAARSEN

Babette Schregel
Tetterodestraat 63 rd
2023 XL HAARLEM
geb. 16-12-87
tel. 023 – 5262279

Jolanda Willemze-Duits
Houtmankade 1
2014 AC HAARLEM
geb. 24-08-56
tel. 023 – 5244351

Piet Wingender
Badelochstraat 5
1991 PA VELSERBROEK
geb. 23-05-50
tel. 023 – 5384946

vervolg nieuwe leden

Kevin van Everdingen
Flevoplein 12
2025 PG HAARLEM
geb. 17-08-93
tel. 023 – 5386920

Jimmy van Everdingen
geb. 17-08-93

Mick Willemse
G.v.Aemstelstraat 16
2026 VG HAARLEM
geb. 31-04-94
tel. 023 – 5389292

Lisa Derrx
Arnoldystraat 5
2024 VG HAARLEM
geb. 23-12-93
tel. 023 – 5258775

Wies Brock
Berkenstraat 5
2023 SW HAARLEM
geb. 17-01-94
tel. 023 – 5255749

Robina Klarenbeek
Rijksstraatweg 447
2025 DC HAARLEM
geb. 02-05-94
tel. 023 - 5379946

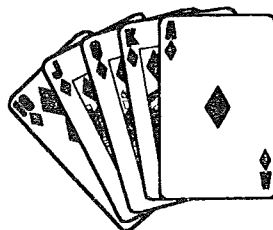
verhuisd:

Dennis Rijnbeek
Paulus Buyslaan 4
3818 LD AMERSFOORT
tel. 06 – 51549653

Rob van der Horst
Gen. Cronjéstraat 40
2021 JJ HAARLEM
tel. 023 – 5268466

Kees van Heijningen
Anna Paulownalaan 4
3136 AB VLAARDINGEN
tel. 010 – 4747557

Vonneke en Gosse Brands
Gouwe 36
1703 HN HEERHUGOWAARD
tel. 072 – 5742523



We gaan weer klaverjassen

en wel op vrijdag 11 december a.s. aanvang
20.00 uur. Het inschrijfgeld bedraagt fl. 3,- per
persoon.

Op verzoek van een groot aantal mensen wordt er
tijdens het klaverjassen NIET gerookt. Dit is alleen
toegestaan tijdens de pauzes.

Een inschrijffijst hangt in de kantine.

Iedereen is van harte welkom. Laat de vereniging niet
in de steek. Alle inkomsten helpen.

De avond zal weer geleid worden door het
bekwame koppel Dien en Wim van Duijn.

tot ziens op 11 december a.s.

Van achter de bar

De barcommissie is nog steeds op zoek naar
uitbreiding. Er worden medewerkers gevraagd die ook
achter de schermen de handen uit de mouwen willen
steken. Je kent ongetwijfeld het spreekwoord
'vele handen maken licht werk' en dat geldt ook
hiervoor. Verder wil de barcommissie heren 2
complimenteren met het feit dat zij op 17 oktober jl. de
kantine in perfecte staat hebben achtergelaten.



Jahoor, het is weer zover !

Marijke komt naar me toe, en vraagt of er dit keer nog iets gaat gebeuren.

Zoals gewoonlijk antwoord ik met: "nee, en als er wat gebeurt, dan zie je het vanzelf wel".

Daarna vraagt ze of er iemand een stukje kan schrijven over dit jaarlijkse evenement, en verwijs ik haar naar Jan Doesburg Smits. Bij Jan aangekomen wordt Marijke weer teruggestuurd met de opmerking: "Ik ga geen stukje schrijven, want vorig jaar heeft Ad het gedaan !".

Nou, vooruit dan maar, want het is natuurlijk te leuk om over te slaan !

WIE GAAT ER MEE NAAR HET STRAND?

WIE HEEFT ER ZIN OM DAAR EEN (KLEIN) STUKJE TE GAAN HARDLOPEN?

WIE HEEFT ER ZIN OM DAN EEN (KLEIN) STUKJE TE GAAN ZWEMMEN?

WIE HEEFT DAARNA TREK IN ERWTENSOEP?

Hoezo geen tijd? Hoezo geen zin? Hoezo te koud? Hoezo geen trek?

Gelukkig heeft onze club voldoende leden die verslaafd zijn aan de jaarlijkse nieuwjaarsduik op 1 januari. Er wordt dan ook weer op een grote opkomst gerekend. Zowel in het clubhuis als op het strand verwachten wij weer vele honderden mensen, die zich aansluiten bij de groep van stoere nieuwjaarsduikers. Vanuit het clubhuis gaan we met auto's naar Zandvoort, alwaar na de warming up de zeeduik wordt gehouden.

Er is voldoende begeleiding voor jongere zwemmers die voor het eerst meegaan, dus dat mag geen belemmering zijn.

Wat is het programma voor 1 januari:

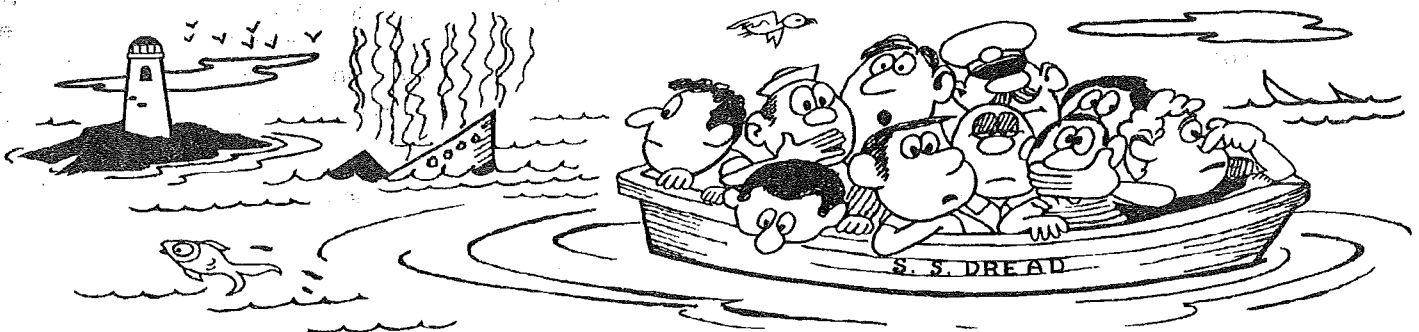
- 13.00 uur of eerder: verzamelen in het clubhuis
- 13.15 uur: instructie over de zeeduik
- 13.30 uur: vertrek naar Zandvoort
- 13.55 uur: voorstellen aan de pers
- 14.00 uur: warming up en de zeeduik
- 14.30 uur: terug naar het clubhuis voor de erwtensoep

Dus: Ga niet op familiebezoek op 1 januari, maar neem die familie lekker mee naar het strand!

Kleed je warm aan, kleed je weer uit en spring in de zee! Met een beetje mazzel kiest een fotograaf jou uit en sta je de volgende dag op de voorpagina van het Haarlems Dagblad.

Tot op nieuwjaarsdag !

Ad Lindeman



Zwemveilig met het Zwem-ABC

Kinderen moeten leren zwemmen in ons waterrijke land. Dat is vanzelfsprekend. Zoals elk jaar stromen ook dit jaar vele duizenden jonge kinderen naar de zwemlessen van zwembaden en verenigingen. Maar sinds 30 september 1998 is er iets wezenlijks veranderd! De oude zwemdiploma's worden vervangen door drie Nationale Zwemdiploma's, die samen het Zwem-ABC vormen. Dat betekent andere exameneisen, maar ook zwemlessen die anders zijn. Leuker, afwisselender, spannender en meer gericht op de veiligheid. Kinderen met het Zwem-ABC op zak, kunnen straks in het water tegen een stootje.

Als een magneet

Jonge kinderen en water lijken elkaar aan te trekken. De uitdaging is al dicht bij huis te vinden, want in ons land wonen en spelen kinderen vaak in de buurt van water. De kans dat ze al spelend te water raken met alle gevolgen van dien is dus groot.

Het zwembad is altijd al een geliefkoosde natte speelplaats van kinderen geweest. Vooral onze moderne zwembaden met glijbanen en snelstromend water of golfslag hebben een grote aantrekkingskracht. Maar je gaat er gemakkelijk kopje onder. Het vraagt dus om meer vaardigheid dan alleen maar kunnen zwemmen met je hoofd boven water.

Kinderen gaan tegenwoordig ook al vroeg mee op dagtochtjes of vakanties aan het water. Om daar veilig te zijn en te kunnen genieten is het wel zo prettig als ze kunnen zwemmen. Reden te over waarom ouders van nu willen dat hun kinderen al op 4- of 5 jarige leeftijd zwemles krijgen.

NRZ

De Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ) is de organisatie die toezicht houdt op de kwaliteit van het zwemonderwijs. Zij verzorgt ook de uitgifte van de Nationale Zwemdiploma's. De NRZ heeft in de afgelopen jaren in samenwerking met alle zwembaden en zwemverenigingen een nieuw opleidingsprogramma opgesteld. Het is afgestemd op de eisen van deze tijd en richt zich vooral op een grotere zwemveiligheid van jonge kinderen. Dat programma is het Zwem-ABC. Sinds 30 september 1998 is het in heel Nederland ingevoerd.

Het Zwem-ABC

Kinderen die worden opgeleid voor het Zwem-ABC leren meer dan een kunstje om boven te blijven en vooruit te komen. De lessen voor het Zwem-ABC bieden meer, zijn leuker en vooral completer.

Kinderen leren op allerlei manieren omgaan met het water. Veel speelt zich daarbij ook af onder water. Want een kind dat wel met een keurige schoolslag kan zwemmen, maar niet of nauwelijks onder water durft, is niet vertrouwd met het water. Het voelt zich dus niet veilig. Dat vertrouwd worden, het 'vriendje worden van het water', is bij het Zwem-ABC een vereiste. Pas dan is het tijd om de verschillende zwemslagen te leren.

Het einddoel van het leren zwemmen is het diploma C van het Zwem-ABC. Zowel het diploma A als het diploma B zijn logische tussenstapjes op weg daar naar toe. Kinderen laten dan zien dat zij steeds een beetje veiliger en vaardiger worden in het water. Pas als de opleiding voor het Zwem-ABC voltooid is, zijn kinderen geheel veilig en staan zij hun mannetje in en rond het water.

Het belang van de eerste zwemlessen

Vanaf de eerste zwemles voor het Zwem-ABC zijn kinderen bezig het water te verkennen. Ze ontdekken dat bewegen in het water anders aanvoelt dan op het droge. In de eerste belangrijke periode van kennismaking met het water wordt de grondslag gelegd voor een levenlang zwemplezier.

De zwemonderwijzer(es) stimuleert de kinderen, wekt vertrouwen en creëert situaties waarin ze spelenderwijs leren omgaan met het water. Soms lijkt het of er in een zwemles alleen maar gespeeld wordt. Maar dat is schijn, want achter elke speelse vorm zit een bedoeling om kinderen iets te leren. Gebleken is dat zo'n speelse aanpak voor jonge kinderen het meest effectief is.

Tot het leren zwemmen horen allerlei onderdelen die elke les worden geoefend. Die speels verpakte oefeningen zijn eerst heel eenvoudig, maar worden in de loop van de opleiding voor het Zwem-ABC steeds wat moeilijker.

Een belangrijk onderdeel is het te water gaan. Eerst kan een trapje daar nog een rol bij spelen, maar al gauw wordt springen in het water al een feest op zichzelf. Kinderen die in het water vallen of springen, moeten ook weer op de kant kunnen klimmen. Niet alleen langs een trapje, maar ook via een mat in het water of klauterend over een of ander obstakel. Een leuke activiteit voor kinderen met een serieuze bedoeling.

Bij het leren zwemmen hoort onder water gaan. Kinderen leren zich te oriënteren en te wennen aan

vervolg zie pag. 14

De zwemslagen en andere vaardigheden van het Zwem-ABC

Kinderen kunnen in deze fase van de opleiding nog niet echt zwemmen. Toch zijn ze al in staat om in water waar ze niet kunnen staan een stukje vooruit te komen. Door het leren van zwemslagen zal hun vaardigheid gestaag toenemen en zullen zij steeds een stukje veiliger worden in het water.

Voor het Zwem-ABC moeten kinderen vier zwemslagen leren. De enkelvoudige rugslag, de schoolslag, de borstcrawl en de rugcrawl.

Vanuit het ontspannen drijven op de rug is het leren van de enkelvoudige rugslag niet zo moeilijk. Door regelmatig oefenen verandert de aanvankelijk wat grove vorm van de zwemslag tenslotte in een fijnere uitvoering van de techniek.

Voor het leren van een goede schoolslag vraagt om de nodige tijd, want vanuit het drijven op de borst is bij de schoolslag de ademhaling wat lastiger en vereist de combinatie van arm- en beenslag meer bedrevenheid.

De enkelvoudige rugslag en de schoolslag gelden als aanvangsslagen die reeds bij het A-diploma direct goed moeten worden uitgevoerd.

De borstcrawl en de rugcrawl zijn bedoeld als kennismakingsslagen. Hierbij worden voor het A-diploma aanzienlijk minder hoge eisen gesteld. Gaandeweg de opleiding zien we hoe heel jonge kinderen vanuit die spartelingen bij het volgende examen voor het diploma B al wat meer bedreven zijn. Voor het diploma C zijn de kinderen tenslotte in staat met een redelijke techniek een korte afstand te overbruggen.

Naarmate de opleiding vordert, gaan de kinderen de zwemslagen steeds beter uitvoeren. Daardoor kunnen zij langere afstanden zwemmen. Niet alleen hun uithoudingsvermogen wordt groter, ook worden zij steeds behendiger in het water. Zakken en duiken naar de bodem wordt gaandeweg kinderspel. En ze glimpen van trots als ze onder water kunnen zwemmen door een gat in een zeil.

Belangrijk in deze fase van de opleiding is dat kinderen plezier houden in het oefenen en de tijd wordt gegund om in eigen tempo te leren. Vooral bij jonge kinderen moet worden voorkomen dat de overgang van het speels verkennen van het water naar het leren van zwemtechnieken abrupt verloopt.

Diploma zwemmen, een feestelijke gebeurtenis

Tijdens de opleiding voor het Zwem-ABC wordt drie keer afgezwommen voor een diploma. Eerst voor A, dan voor B en vervolgens voor C. Het diploma-zwemmen is altijd een feestelijk gebeuren. Of het kind nu afzwemt voor het A, het B of het C diploma!

Stapjes

De opleiding voor het Zwem-ABC is verdeeld in 3 stapjes: zwemdiploma A, zwemdiploma B en zwemdiploma C. Ieder stapje is weer wat moeilijker. Een diploma gehaald? Dan is het kind weer wat zwemveiliger en vaardiger. Natuurlijk mag een kind niet zomaar afzwemmen voor een zwemdiploma. Eerst moeten alle onderdelen goed geoefend worden. Steeds wordt goed gekeken hoe ver een kind gevorderd is. En dan is het opeens zover. Een kind komt uit de zwemles met de mededeling: 'ik mag proefzwemmen'.

Proefzwemmen

Kinderen gaan niet zo maar examen doen voor een zwemdiploma. Eerst doen ze mee aan het proefzwemmen. Tijdens dit proefzwemmen wordt gekeken of een kind echt alle onderdelen beheerst. Kinderen zwemmen dan ook het complete examenprogramma voor A, B of C, zowel in badkleding als met kleren aan. Kinderen die alle onderdelen voor het betreffende diploma onder de knie hebben, mogen aan het echte examen deelnemen. De andere kinderen moeten nog even door oefenen.

De grote dag

En dan is het zover. De grote en voor de meeste kinderen toch wel spannende dag is aangebroken. De kinderen met hun vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's, oma's en overige belangstellenden verzamelen zich in het zwembad dat er heel feestelijk uitziet. De videocamera en het fototoestel bij de hand en het diplomazwemmen kan beginnen!

Geslaagd?

Bij ieder examen is er een beoordelingscommissie. Hierin zitten mensen van het zwembad of de vereniging. Zij kijken of de kinderen alle onderdelen goed uitvoeren. Soms is er ook een zogeheten rapporteur van de Nationale Raad Zwemdiploma's aanwezig. De rapporteur kijkt of de kinderen allemaal voldoen aan het vastgestelde niveau, maar kijkt ook of de beoordelingscommissie zijn werk

goed doet en of het examen goed verloopt. De rapporteur rapporteert hierover aan de Nationale Raad Zwemdiploma's. Daarnaast lopen er meestal nog een paar mensen rond die de kinderen helpen met het uittrekken van de natte kleren na het gekleed zwemmen en die aan de rand van het zwembad kinderen vertellen wat ze moeten doen.

Hoera!

Natuurlijk doen alle kinderen flink hun best. En dan is het zover. Het A, B of C diploma kan onder luid gejuich van het meegekomen publiek in ontvangst worden genomen. En dan geldt wie A zegt moet ook B en C zeggen, want pas het met C-diploma op zak ben je zwemveilig!

Kwaliteit

De Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ) is de organisatie die de Nationale Zwemdiploma's uitgeeft, verantwoordelijk is voor de inhoud van de zwemdiploma's en belast is met het toezicht bij de examens voor de Nationale Zwemdiploma's. Zwembaden en verenigingen die willen afzwemmen voor Nationale Zwemdiploma's moeten aan bepaalde eisen voldoen. Daarnaast moeten alle examens bij de NRZ aangevraagd worden. De NRZ zorgt ervoor dat de examens steekproefsgewijs worden bezocht door rapporteurs. De rapporteurs rapporteren hun bevindingen bij de NRZ. Zonodig kan de NRZ corrigerend optreden. Op deze wijze wordt de kwaliteit in Nederland op gelijk en goed niveau gehouden.

Eisen zwemdiploma A

gekleed:

met voetsprong te water,
15 seconden watertrappen,
12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken,
½ draai om lengte-as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

badkleding:

met sprong te water, onder water oriënteren,
3 meter onder water zwemmen, door gat in zeil,
50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, drijven op borst, drijven op rug, 8 meter beginners borstcrawl, 8 meter beginners rugcrawl, 60 seconden watertrappen waarbij 2x hele draai om lengte-as.

Eisen zwemdiploma B

gekleed:

met voetsprong te water, ½ draai om lengte-as,
30 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag,
onder vlot doorzwemmen, 1/1 draai om lengte-as,
25 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

badkleding:

met een kopsprong te water, onder water oriënteren, 6 meter onder water zwemmen door gat in zeil, 75 meter schoolslag waarbij 3x voetwaarts naar bodem zakken, 75 meter enkelvoudige rugslag, drijven op borst, drijven op rug, 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en 30 seconden met de benen.

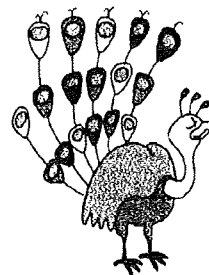
Eisen zwemdiploma C

gekleed:

met rol voorover te water, 30 seconden watertrappen en 30 seconden drijven, 50 meter schoolslag, onder vlot door zwemmen en over vlot heen klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

badkleding:

met kopsprong te water, onder water oriënteren, 9 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 125 meter schoolslag waarbij 2x koprol voorover en 2x hoofdwaarts naar bodem duiken, 100 meter enkelvoudige rugslag, drijven op borst, drijven op rug, 15 meter borstcrawl, 15 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen, 30 seconden vertikaal drijven met gebruik van armen.



vervolg van pagina 12

de druk van het water op ogen, oren, mond en neus. Een keertje verslikken of proestend weer boven komen is dan ook helemaal niet erg. Want als je leert zwemmen, moet je ook leren wanneer je in kunt ademen en wanneer juist niet. Als kinderen de ademhaling in het water redelijk beheersen, is leren drijven op borst en rug niet zo moeilijk meer. Zonder nog maar een echte zwemslag te kunnen maken, raken de kinderen steeds een beetje meer bedreven in het water. Ze kunnen nu ook kopje duikelen in het water en draaien van borst naar rug en weer terug. Zwemmertjes in de dop die dit alles nog ongeremd kunnen doen, zijn al aardig op weg om goede maatjes van het water te worden. Ze hebben al een beetje kennis gemaakt met het watertrappen en zijn nu toe aan het leren van de zwemslagen.

Een najaarsdepressie voorkomen

Najaarsdepressies komen veel vaker voor dan wordt gedacht. Een op de vijf mensen zou er last van hebben. Sommigen zelfs zoveel dat ze met hun klacht bij een arts of een psychiater terechtkomen. Over deze in feite ziekelijke depressie gaat dit artikel niet, wel over de somberheid die in de herfst vrijwel iedereen overkomt. Overigens niet alleen de mens, nog veel duidelijker gebeurt dat bij een dier. Een heel goed voorbeeld geeft de Noord-Amerikaanse beer. Als de bladeren gaan vallen en de dag steeds korter wordt, doet de beer het wat kalmer aan. Eerst zoet hij een flinke voorraad eten, eet zich vol en maakt zich klaar voor een lange en ongestoorde winterslaap. Dan heeft hij ook geen last van duisternis en kou. Veel vogels ontwijken hun najaarsdepressie op een andere manier. In grote groepen trekken zij naar het zuiden, de zon tegemoet.

Hamsters

Helaas is zo'n overwintering in het zonnige zuiden voor de meeste Nederlanders een onbereikbaar ideaal. Velen staat de naargeestige herfst en kille winter vijf maanden depressie en droefenis te wachten. Toch valt daartegen iets te doen. Zoek het licht. Die najaarsdepressie staat niet in verband met de invallende kou maar met het verdwijnen van het licht. Dat werd jaren geleden al bij hamsters aangetoond. Tijdens hun winterslaap bleken hun hormonen vrijwel allemaal verlaagd te zijn, alleen het gehalte aan het zogenaamde 'melatonine' was duidelijk verhoogd. Deze ontdekking heeft ertoe geleid dat tegenwoordig melatonine-achtige middelen worden voorgeschreven als iemand last heeft van 'jet lag'. Dat wil zeggen dat hij moeilijkheden met het slapen heeft en van slag is als hij per vliegtuig tijdsgrenzen overschrijdt. Berucht zijn de vluchten van oost naar west.

Licht

Bij het experimenteren met hamsters bleek dat die melatonine-productie ook kan worden stilgelegd en wel door invloed van het licht. Zet hamsters voortdurend in het licht en hun winterslaap blijft weg. In Scandinavië zet men mensen die tijdens de lange poolnachten ernstige depressieklachten krijgen ook langdurig in het licht. Dat gebeurt dagelijks een paar uren lang. En die lichttherapie heeft succes. De mensen worden minder depressief. In enkele Nederlandse academische klinieken gaat men bij een ernstige najaarsdepressie soms ook over tot zo'n lichtbehandeling. Dit gebeurt alleen op voorschrift van een arts. Iedereen die zich in het najaar en de winter gedeprimeerd voelt moet 's morgens gelijk proberen het duister te vermijden. Zorg voor helder

licht bij het aankleden en het ontbijt. Steek tijdens het werk overdag extra lampen aan.

Vitamine B en C

Eigenlijk hoor je in het najaar en de winter van alle vitaminen wat extra te nemen. Begin de dag meteen maar goed. Bij het ontbijt een glas sinaas-appelsap voor extra foliumzuur en vitamine C. Daarna een bordje 'cereals', Brinta, Cornflakes, Muesli, Rice Crispies met wat melk voor extra vitamine B. daarboven op wat extra pyridoxine, een in plakjes gesneden banaan. Met Sinterklaas en Kerstmis in zicht, zal niet iedereen blij zijn met het volgende advies. Eet om najaarsdepressies te voorkomen minder zoetigheid, zoals chocola. De verklaring daarvoor is als volgt. Als het lichaam ineens veel zoetigheid binnen krijgt dan moet het om die zoetigheid te verwerken meer insuline produceren. Houdt het snoepen op dat gaat de productie van insuline nog een tijd lang door waardoor hypoglycaemie ontstaat. Dit tekort aan bloedsuiker (glucose) is in het bloed heeft meestal hoofdpijn en vooral vermoeidheid tot gevolg. En die kunnen we missen in deze sombere najaarstijd.

Oppepmiddelen

Tenslotte kunnen we onze lichaamseigen oppepmiddelen activeren. Deze zogenaamde 'endorfinen' komen door joggen vrij. Hardlopen of een stevige wandeling maakt je daardoor enigszins 'high' waardoor meestal meteen die sombere najaarsdepressie verdwijnt. Met deze simpele, maar effectieve, adviezen zullen de meeste mensen kans zien hun najaarsdepressie te verjagen. Blijft u zitten in dat 'zwarte gat' raadpleeg dan uw arts. Wellicht schrijft die dan het een of andere antidepressivum voor. En mocht u op een sombere najaarsdag helemaal geen zin hebben om uit uw bed te stappen en aan de slag te gaan, volg dan de natuur en trek, als het mogelijk is, de dekens over uw hoofd en blijf een dag in uw bed liggen. Grote kans dat het de volgende dag een stuk beter gaat.

Pas op

Lichttherapie is geen hoogtezon of zonnebank. Overmatige blootstelling aan ultraviolette stralen heeft soms huidkanker ten gevolg. Lichttherapie werkt niet via de huid maar via het oog. Het licht dat het netvlies treft veroorzaakt zintuigprikkels die geleid worden naar de hersenstam en vandaar diverse orgaanstelsels activeren.

G.T.Haneveld

Open water zwemmen

door Helga Sohl

Goes, 5 september 1998

Het weer was redelijk, namelijk een flauw zonnetje.

Een aantal zwemmers van Rapido was de dag ervoor al gearriveerd, en zij kampeerden op een camping in Goes.

De familie Hoogenstraaten wilde het eens proberen met een tent zonder stokken, maar dat gelukte niet, zodat er wat gekocht moest worden.

Heel enthousiast begon Rapido weer aan hun wedstrijd die dag.

De resultaten waren best wel goed, maar vlak voor de laatste wedstrijd werd het toch donker, Dirk Jan beloofde dat het over zou drijven. Dus een ieder bleef rustig zitten en we onder namen geen actie, om spullen van degenen die aan het zwemmen waren in veiligheid te brengen.

En ja hoor in minder dan geen tijd een flinke hoosbui, snel redden, wat er te redden viel. Bijna alles bleef droog, maar helaas de spullen van Frank hadden het meest te leiden gehad. Maar een geluk bij een ongeluk, Frank had van de Familie Rolvink een hele mooie trui gehad. Deze trui kreeg hij voor het begeleiden van de langebaan ploeg.

Voor op de trui stond een foto van degene die het IJsselmeer over hadden gezwommen onder zijn begeleiding. Frank was er helemaal confuus van.

Ook ik was verwend door de dezelfde familie. Ik kreeg namelijk een heerlijke doos bonbons voor het verzorgen van de inschrijvingen. Het was natuurlijk niet nodig, maar wel heel lekker. Dan volgen hier de uitslagen.

500m vrije slag jongens 11 jaar en jonger.

Peter Sohl	9.40.5	(5)
------------	--------	-----

1000m schooslag masters heren.

Dirk Jan Sohl	21.40.1	(8)
---------------	---------	-----

1000m vrije slag jongens 15 jaar en jonger.

Loek Rolvink	13.52.0	(12)
Martin Lommerse	14.03.0	(16)

1000m vrije slag meisjes 13 jaar en jonger.

Evelien Sohl	14.49.4	(5)
Jose Rolvink	16.31.1 (	16)

1000m vrije slag meisjes 15 jaar en jonger.

Inge Rolvink	15.56.5	(26)
Anke Rolvink	15.37.2	(27)

1000m vrije slag masters heren.

Joost de Deugd	12.59.0	(5)
Frank Joosten	14.21.0 (	11)

2000m vrije slag heren.

Sander Joosten	26.35.0	(18)
Joost de Deugd	27.17.0	(25)
Martin Lommerse	29.21.0	(38)
Frank Joosten	diskw.	

2000m vrije slag dames.

Anke Rolvink	31.57.4	(42)
Anika Hoogenstraaten	31.57.9	43)

2000m schoolslag heren.

Loek Rolvink	35.48.8	(19)
Sander Joosten	37.16.3	(24)
Stefan Haack	37.19.5	(25)

Vlissingen, 6 september 1998

Deze wedstrijd heeft voor wat records gezorgd.

Jose zwom de 1500m in een zeer goede tijd en dit was tevens een clubrecord, want deze afstand was nog nooit gezwommen door iemand van onder de 13 jaar.

Loek verbeterde zijn eigen clubrecord van vorig jaar op de 3000m schoolslag.

1000m vrije slag masters heren.

Joost de Deugd	12.51.4	(4)
Frank Joosten	14.35.9	(13)

1500m vrije slag jongens 15 jaar en jonger.

Loek Rolvink	20.36.1	(10)
Martin Lommerse	20.38.8	(11)

1500m vrije slag meisjes 15 jaar en jonger.

Inge Rolvink	23.04.9	(20)
Anke Rolvink	23.29.3	(21)
Jose Rolvink	25.41.0	(25)

3000m vrije slag heren.

Sander Joosten	39.57.3	(20)
Joost de Deugd	40.03.2	(21)
Frank Joosten	45.10.2	(43)

3000m vrije slag dames.

Anika Hoogenstraaten	49.03.3	(30)
----------------------	---------	------

3000m schoolslag mannen.

Loek Rolvink	52.36.6	(13)
--------------	---------	------

Stefan Haack is helaas uitgestapt

3000m schooslag dames.

Anke Rolvink 60.12.4 (8)

Roermond, 13 september 1998

Deze wedstrijd was echt voor de volhouders onder ons. De wedstrijd is laat in het seizoen, dus de kans dat het koud is wordt alleen maar groter. Maar toch kon het de familie Rolvink en Lommerse niet weer houden om te gaan.

2000m schooslag dames.

Anke Rolvink 40.21.0 (15)

2000m schooslag heren.

Loek Rolvink 36.32.4 (20)

1000m vrije slag meisjes.

Anke Rolvink 16.18.4 (12)

Inge Rolvink 16.21.0 (13)

1000m vrije slag jongens.

Loek Rolvink 14.17.3 (12)

Martin Lommerse 14.44.7 (15)

800m vrije slag meisjes 13 jaar en jonger

Helaas heb ik van Jose geen tijd ontvangen.

Wijzingen waterpolo-competitie,

heren jeugd nr. 1012 19 december 1998 vervalt, wordt

12 december, 16.30 uur Planeet,
17.45 uur wedstrijd in Abcoude

heren 1 nr. 882 21 februari 1999 Merwede – Rapido'82 **18.10 uur**

heren 2 nr. 2564 12 december 1998 DZV – Rapido'82 **20.00 uur**

heren 3 nr. 2599 27 februari 1999 DZV – Rapido '82 **20.00 uur**

pupillen nr. 69 29 november 1998, Rapido '82 - Zwepho gaat naar de **2^e helft van de competitie**

kring aspiranten gemengd K.2G/B nr. 111 komt te vervallen.

Hey programma van zondag 29 november ziet er dus als volgt uit:

147)	K2G/A	NVA-HHC	- De Spetters	18.45 uur
866)	D.HR2B	Rapido '82 4	- Nereus	19.30 uur
1005)	D.JB2	Rapido '82	- DJK/ZAR	20.15 uur

Deze avond heeft Rapido '82 baddienst.

Verzoek aan de W-officials hier rekening mee te houden.

Dirk Jan Sohl

Open water overzicht van het afgelopen seizoen 1998

door Helga Sohl

Dit seizoen waren er 24 langebanen uitgeschreven. Daarvan werden er 3 afgelast. We waren dit jaar niet uitgeloot voor het IJsselmeer, dus ook daaraan hebben we deelgenomen.

In het totaal heeft Rapido aan 20 open water wedstrijden deelgenomen.

Met z'n allen zijn zijn we 223 keer gestart en hebben een totaal van 439 km en 200 m gezwommen.

Dat is 154 km meer dan vorig jaar. Er zijn in het totaal 36 prijzen gewonnen.

Daar volgt nu een overzicht van:

Loek Rolvink	1 keer derde
Joost de Deugd	2 keer tweede
Robin Sprinkhuizen	2 keer tweede
	5 keer derde
	1 keer vierde
	3 keer vijfde
Frank Joosten	1 keer eerste
	2 keer tweede
	2 keer derde
Peter Sohl	2 keer derde
Anke Rolvink	1 keer tweede
Inge Rolvink	1 keer eerste
Evelien Sohl	6 keer eerste
	2 keer tweede
	1 keer derde
	1 keer vijfde
Martin Lommerse	1 keer derde
Joyce Aleven	1 keer derde

Dan volgt nu een overzicht van het aantal starts per deelnemen, met de totale gezwommen afstand, uitgedrukt in meters.

Er moet nog even gemeld worden dat ik die leden heb opgenomen met 3 of meer starts.

Starts	Naam	Meters
23	Sander Joosten	65000
29	Frank Joosten	48000
28	Anke Rolvink	47000
28	Loek Rolvink	47000
15	Joost de Deugd	42000
14	Robin Sprinkhuizen	39000
9	Anika Hoogenstraaten	23000
15	Martin Lommerse	21500
17	Inge Rolvink	19000
15	Jose Rolvink	14100
12	Evelien Sohl	11100

5	Stefan Haack	10000
8	Dirk Jan Sohl	8000
3	Remko de Jong	6000
11	Peter Sohl	5300
3	Mark Joosten	3000

Landelijk gezien zijn er ook goede resultaten geboekt.

Ik vermeld hier alleen die mensen die vier of meer wedstrijden hebben gezwommen. Voor de meisjes en jongens onder de 13 jaar was er geen klassement. Dit geldt ook voor onder de 11 jaar. Een clubklassement was er alleen voor de dames- en herennummers

Vrije slag dames

Rapido eindigde als club op een 25^{ste} plaats.

Anke Rolvink	49
Anika Hoogenstraaten	62

In totaal waren hier 170 deelnemers.

Vrije slag heren

Rapido eindigde als club op een 5^{de} plaats.

Robin Sprinkhuizen	9
Sander Joosten	24
Joost de Deugd	31
Frank Joosten	42
Martin Lommerse	56
Loek Rolvink	62

In totaal waren hier 234 deelnemers.

Schoolslag dames

Rapido eindigde als club op een 7^{de} plaats.

Anke Rolvink	11
--------------	----

In totaal waren hier 62 deelnemers.

Schoolslag heren

Rapido eindigde als club op een 5^{de} plaats.

Loek Rolvink	19
Sander Joosten	27
Stefan Haack	39

In totaal waren hier 126 deelnemers.

Vrije slag meisjes onder 15 jaar

Anke Rolvink	18
Inge Rolvink	19

In totaal waren hier 118 deelnemers.

Vrije slag jongens onder 15 jaar

Loek Rolvink	10
Martin Lommerse	15

In totaal waren hier 90 deelnemers.

Vrije slag masters

Joost de Deugd	4
Frank Joosten	11
Mark Joosten	24
In totaal waren hier bij de 25+, 63 deelnemers.	

Schoolslag masters

Frank Joosten (25+)	8
Dirk Jan Sohl (45+)	6
In totaal waren hier bij de 25+, 29 deelnemers, en bij de 45+, 15 deelnemers.	

Rapido'82 klassement open water zwemmen 1997.

Voor het Rapido-klassement geldt het volgende: bij de dames en de heren worden de 2 beste tijden genomen van de 2km en de 3km wedstrijd. Dit opgeteld is het punten totaal. Bij onder de 15 en 13 jaar is dit het totaal van de 4 beste tijden over een afstand van 1km. Bij de onder de 11 jaar is dit het totaal van de 4 beste tijden over een afstand van 500m. Dit alles leverde het volgende resultaat op.

Heren

Robin Sprinkhuizen:

2km in Strijen	24.04.4
2km in Eersel	24.29.0
3km in Sluis	36.39.3
3km in Vriezenveen	37.18.7
Totaal:	122.31.4

Sander Joosten:

2km in Goes	26.35.2
2km in Strijen	26.02.9
3km in Vlissingen	39.57.3
3km in Sluis	40.06.7
Totaal:	132.42.1

Joost de Deugd:

2km in Eersel	25.55.7
2km in Goes	27.17.0
3km in Vlissingen	40.03.2
3km in Oosterhout	41.14.4
Totaal:	134.30.3

Loek Rolvink

2km in Rijswijk	28.17.1
2km in Leiderdorp	28.46.9
3km in Sluis	43.48.9
3km in Terneuzen	44.32.9
Totaal:	145.25.5

Dames

Anke Rolvink

2km in Goes	31.57.4
2km in Breukelen	32.30.5
3km in Terneuzen	48.43.8
3km in Sluis	47.35.2
Totaal:	160.46.9

Anika Hoogenstraaten

2km in Goes	31.57.9
2km in Haarlem	32.37.6
3km in Vlissingen	49.03.3
3km in Sluis	47.43.0
Totaal:	161.21.8

Meisjes onder de 15 jaar

Inge Rolvink

1km in Rijswijk	15.20.5
1km in Eersel	15.32.2
1km in Goes	15.37.2
1km in Oosterhout	15.45.3
Totaal:	62.15.5

Anke Rolvink

1km in Amsterdam	15.21.8
1km in Rijswijk	15.43.5
1km in Goes	15.37.2
1km in Oosterhout	15.45.3
Totaal:	62.27.8

Jongens onder de 15 jaar

Martin Lommerse

1km in Haarlem	13.39.6
1km in Strijen	13.53.3
1km in Eersel	14.02.6
1km in Goes	14.03.0
Totaal:	55.38.5

Loek Rolvink

1km in Amsterdam	13.49.9
1km in Haarlem	13.49.9
1km in Goes	13.52.0
1km in Roermond	14.17.3
Totaal:	55.49.1

Meisjes onder de 13 jaar

Evelien Sohl

1km in Sluis	14.32.9
1km in Haarlem	14.45.9
1km in Breukelen	14.48.4
1km in Goes	14.49.4
Totaal:	58.56.5

Jose Rolvink

1km in Goes	16.31.7
1km in Eersel	17.14.7
1km in Rijswijk	17.14.9
1km in Busloo	17.22.1
Totaal:	68.23.4

Jongens onder de 11 jaar

Peter Sohl

500m in Scheerwolde	8.33.4
500m in Terneuzen	8.48.2
500m in Sluis	8.58.7
500m in Haarlem	9.13.0
Totaal:	35.33.3

Waterpolonieuws

Door Dirk Jan Sohl

Op het moment dat ik dit achter de PC, dit zit te schrijven (begin oktober) is de waterpolo-competitie goed begonnen.

Voordat het echter zo ver was is er de afgelopen zomer door de waterpolocommissie vreselijk hard gewerkt om alles op de rails te krijgen. Voor de jeugdteams t/m o.18 is het relatief soepel gegaan. Bij de Bondsteams heeft e.e.a. duidelijk meer moeite gekost. Vooral Frank en Ben hebben ontzettend veel werk verricht, om alle problemen op te lossen. Het heeft geen zin om hier alle problemen die er geweest zijn te noemen, maar neemt u van mij aan, dat er heel wat werk verzet is. Helemaal geregeld is alles nog niet, zo heeft Heren 2 nog steeds geen coach en zijn de trainingsfaciliteiten, voor alle teams, verre van optimaal. Maar we zullen ons moeten troosten met de gedachte dat begin maart 1999 de Planeet weer helemaal gebruikt kan worden, maar dan heeft het toch bijna twee seizoenen geduurd.

De teams in Kring en Distrikt waren al een tijdje bezig, maar nu hebben ook de bondsteams hun eerste wedstrijd gespeeld. Een week hiervoor hadden Dames 1 en Heren 1 al hun eerste Bekerwedstrijd al gespeeld. Naar verwachting werd dit ook meteen de laatste Bekerwedstrijd van dit seizoen, al moet gezegd worden dat het toch boven verwachting is gegaan. Dames 1 speelde tegen ZWV-Nereus (de nummer 2 van het vorig seizoen) en verloor thuis slechts met 11-12. Nu moet wel gezegd worden dat ZWV-Nereus niet meer het team van vorig seizoen is, maar toch geeft dit resultaat hoop voor het komende seizoen. Heren 1 speelde in Leiden tegen LZ 1886 (de nummer 6 van de hoofdklasse van het vorig seizoen) en verloor met 10-5. Ons eerste werd dus zeker niet weggespeeld.

De eerste echte competitiewedstrijden van onze 14(!) teams zijn met wisselend succes afgesloten.

Pupillen B hebben de eerste wedstrijd met 9-1 van Aquarius verloren. Eigenlijk behoorde dit de tweede wedstrijd te zijn, maar West-Friesland bleek op het laatste moment niet in staat een team op de been te brengen, zodat deze wedstrijd werd afgelast.

Robbie Bruins wil met zijn **pupillen A** serieuze gooi doen naar het kampioenschap. De eerste twee wedstrijden tegen WZPC en De Ham

werden vrij gemakkelijk met resp. 13-3 en 10-3 gewonnen. Sleutelwedstrijden worden waarschijnlijk de wedstrijden tegen Alliance.

Aspiranten o.14 B speelde twee wedstrijden en verloor deze allebei met 12-10 en 5-3. Geen grote nederlagen, maar het team komt toch wat te kort. Ik krijg echter de indruk dat ze er toch wel plezier in hebben.

Aspiranten o.14 A speelde in september slechts één wedstrijd tegen badgenoot NVA/HHC. Deze wedstrijd werd gewonnen met 8-5.

Jeugd o.18 heeft het moeilijk, zo blijkt uit de eerste drie wedstrijden. Deze werden allemaal verloren met duidelijke cijfers, zodat dit team op dit moment troosteloos onderaan staat. Hierbij moet wel opgemerkt worden, dat de tegenstanders wel de drie koplopers zijn en er nog 5 andere ploegen zijn met nul punten, dus wie weet?

Dames 4 is het seizoen nogal tumultueus begonnen. In de eerste wedstrijd werd met 11-2 van Noordkop verloren, maar dat was op zich niet zo erg. Twee speelsters zijn uit het water gezonden en kunnen denk ik een schorsing tegemoet zien.

Dames 3, het nieuwe team met allemaal "doorgewinterde" speelsters blijkt in de eerste wedstrijd de hoge verwachting waar te maken. Zij wonnen deze wedstrijd met maar liefst 11-0. Naar ik heb vernomen werd ook de tweede wedstrijd gewonnen, maar zeker weet ik dat niet.

Dames 2, vorig jaar gepromoveerd naar de 2^e klasse van de Bondscompetitie heeft o.l.v. de nieuwe coach Jaap Blok de eerste wedstrijd in en tegen mede-promovendus Rotterdam gelijk gespeeld met 5-5.

Dames 1 heeft een moeilijke competitiestart. De allereerste wedstrijd moest worden aangehouden tegen Damixa/Ravijn uit in Nijverdal, volgens Ben een kampioenskandidaat. Deze wedstrijd werd dan ook kansloos verloren met 16-3. De tweede wedstrijd zal ook niet gemakkelijk zijn, dan komt namelijk ZWV-Nereus op bezoek. Maar ja, die ploegen kan je maar vast gehad hebben, en onze Dames zijn vast en zeker van plan dit jaar hoger te eindigen dan vorig seizoen.

Heren 5 begon de competitie tegen Heren 4. Deze wedstrijd eindigde in een 7-7 gelijkspel. De gehele wedstrijd stond het 5^e achter maar zes seconden voor tijd wisten zij toch nog de gelijkmaker te produceren. De volgende wedstrijd uit tegen De Ham 3 uit werd met 8-5 gewonnen.

Heren 4 speelde na de wedstrijd tegen Heren 5 tegen Proface/DAW en won daar met 13-6. Door dit resultaat staan Heren 4 en 5 redelijk bovenin in de reserve 2^e klasse B van het Distrikt.

Heren 3 speelt in de Bondscompetitie zijn thuiswedstrijden op de NVA/HHC-avonden, omdat op de zaterdagavonden geen ruimte is voor 5 wedstrijden. De eerste wedstrijd tegen Allinace 2 werd verloren met 6-9.

Heren 2, de eerste wedstrijd kampend met een spelerstekort moest uit naar Rotterdam 2 en verloor daar helaas met 10-5. Ook een coach voor Heren 2 is nog niet gevonden. Dus hier ligt, zoals al opgemerkt, nog wat werk voor de polocommissie.

Tenslotte **Heren 1**. De eerste competitiewedstrijd onder leiding van de nieuwe coach Ton Pouw werd in Veenendaal gewonnen van VZC met 9-5.

Tot zover het overzicht van de eerste wedstrijden van de waterpolocompetitie 98/99. Als u dit leest zullen er ongetwijfeld meer wedstrijden zijn gespeeld. De standen van de diverse competities zal ik weer in het clubhuis ophangen, zodat u op de hoogte kunt blijven.

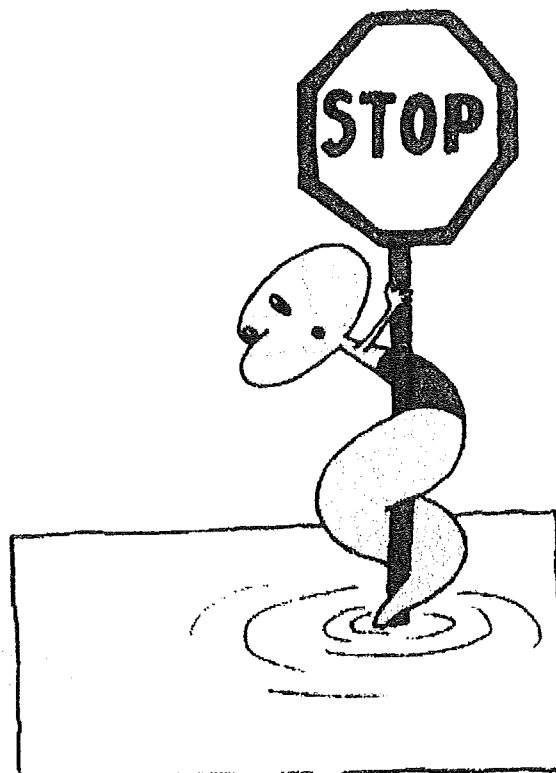
Over één ding wil ik het hier nog even hebben. Het is niet de eerste keer dat ik dit onderwerp ter sprake breng, maar het blijkt toch nodig te zijn. Het gaat namelijk over de scheidsrechters voor de thuiswedstrijden van pupillen- en aspirantenwedstrijden. Zoals bekend moeten wij als vereniging zelf zorgen voor deze scheidsrechters. Dit dient goed geregeld te zijn, want anders bestaat de kans dat de Kring zelf weer de scheidsrechters voor deze wedstrijden gaat indelen. En dan hebben we echt een **probleem**, want dan hebben we teveel teams en zal er minimaal één team moeten worden teruggetrokken. **En dit is geen loos dreigement!**

Een ieder die een beetje waterpolo-ervaring heeft kan zo'n wedstrijdje fluiten. Bij ons heeft Ton Vermeer het op zich genomen, voor deze wedstrijd de fluitisten te zoeken. Hij probeert altijd mensen te benaderen die toch op of rond zo'n tijdstip aanwezig zijn in het zwembad: ouders van kinderen die dan moeten spelen,

of poloërs die de wedstrijd ervoor of erna zelf moeten spelen.

In de eerste helft van het seizoen (tot en met december) gaat het om slechts 16 wedstrijden, dat moet toch mogelijk zijn. **Helaas krijgt Ton veel te vaak NEE te horen.**

Daarom doe ik hier nogmaals een beroep op een ieder: zeg niet meteen nee, als je wordt benaderd. Ik zelf heb dit seizoen al drie van dit soort wedstrijdjes gefloten en het is echt leuk om te doen.



SPELREGELS MINI- WATERPOLO

Sinds kort is er een nieuw jeugdwaterpoloplan door de KNZB geschreven.

Rapido'82 zal in de toekomst via dit plan de trainingen gaan verzorgen.

De start van dit plan vindt plaats via de mini-waterpolotoernooien waarvan U al een paar keer iets in de Rapido-Sport heeft kunnen lezen.

In het waterpolojeugdplan worden de jongste spelers en speelsters onderverdeeld in drie leeftijdsgroepen; pupillen III (6-7 jaar), pupillen II (8-9 jaar) en pupillen I (10-11 jaar).

Ieder spelen zij, met hun eigen spelregels, het waterpolospel. De leeftijdsgrenzen worden flexibel toegepast. Hieronder staan de belangrijkste spelregels vermeld.

	PUPILLEN III	PUPILLEN II	PUPILLEN I
Speelveld	ondiep water	diep water Breedte van het bad	diep water 20 meter
Aantal spelers	3 tegen 3 Zonder vaste keeper	4 tegen 4 zonder vaste keeper	5 tegen 5 met vaste keeper
Doel	120 bij 90 cm.	120 bij 90 cm.	200 bij 90 cm.
Speeltijd	2 x 5 minuten bruto	2 x 5 minuten bruto	4 x 3 minuten netto (Om organisatorische redenen meestal ook 2 x 5 min.bruto).

Herkenbaarheid tijdens de wedstrijd

De spelers dragen waterpolocaps. De ene ploeg speelt met witte caps, de ander met blauwe caps. De keeper draagt een rode cap.

Het begin van de wedstrijd

De teams liggen aan het begin van de wedstrijd tegen hun eigen doellijn. Zodra de scheidsrechter fluit zwemt de snelste speler naar de bal. De ploeg die de bal heeft veroverd gaat al samenspelend proberen zoveel mogelijk doelpunten te scoren. De tegenpartij probeert dit te verhinderen en zelf in balbezit te komen om zo zelf doelpunten te kunnen maken. Wanneer een doelpunt is gescoord gaan beide ploegen terug naar hun eigen speelhelft. De ploeg die het doelpunt tegen heeft gekregen, mag de bal vanaf de middenlijn uittemen. De scheidsrechter (spelbegeleider) begeleidt het spel en uiteraard is de ploeg met de meeste doelpunten de winnaar.

Doelpunt

Het is een doelpunt als de bal helemaal de doellijn is gepasseerd.

Bal uit

De bal moet binnen het speelveld blijven. De bal is uit, als hij op de rand van het zwembad of over de zijlijn terecht komt. Tegen de ploeg die de bal het laatst heeft aangeraakt, wordt een vrije bal gegeven, op de plaats waar de bal het speelveld heeft verlaten.

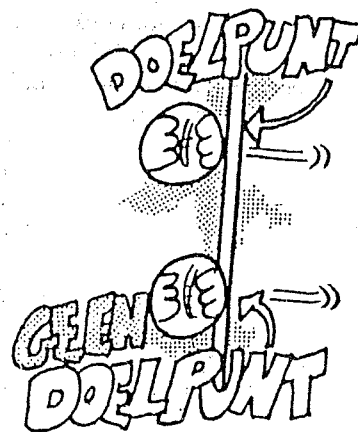
Wisselen van spelers

Er mag gedurende de hele wedstrijd van spelers worden gewisseld d.m.v. het "wisselvak" (1 meter uit de kant op de eigen doellijn).

De wisselspeler mag het veld pas in als de andere speler de kant heeft aangetikt. Ook de scheidsrechter mag een speler wisselen als een kind met opzet slaat of schopt. De speler krijgt dan een straf tijd en wordt door zijn coach over zijn gedrag aangesproken.

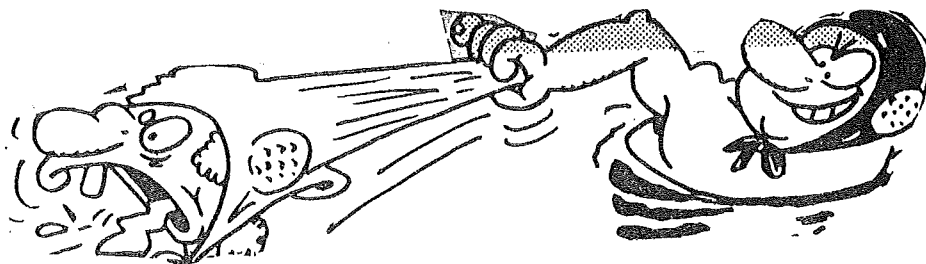
Fouten

De bal moet met een hand opgepakt en gegooid worden. Echter bij de jongste groepen wordt deze regel nog wel flexibel toegepast (bij de mini-toernooien). In de competitie moet de bal wel met een hand gespeeld worden. De bal mag ook niet onder water worden gehouden.



Hinderen

De spelers mogen elkaar niet hinderen tijdens het spel. De spelers moeten van plan zijn de BAL te spelen, dus niet aan elkaar trekken, duwen, vasthouden enz.



Wanneer een van bovenstaande regels wordt overtreden, kent de scheidsrechter een vrije bal toe.

- Een vrije bal:
- wordt genomen op de plaats van overtreding of een plaats die verder van het doel ligt
 - moet vlot worden genomen
 - Mag niet direct op doel worden geschoten
 - (in de competitie wel als de vrije bal buiten de 7 m. gegeven wordt)
 - moet ongehinderd genomen kunnen worden.

Strafworp

Een speler krijgt een strafworp als hij dichtbij het doel een kans tot scoren heeft, maar op onregelmatige wijze wordt gehinderd. Een strafworp wordt op de 4 meterlijn genomen.

De andere spelers mogen de speler die de strafworp gaat nemen niet hinderen en alle spelers moeten buiten de 4 meter liggen

Doelworp

Als de bal over de achterlijn gaat en de aanvallende ploeg heeft de bal als laatste aangeraakt, neemt de keeper een doelworp (vrije bal).

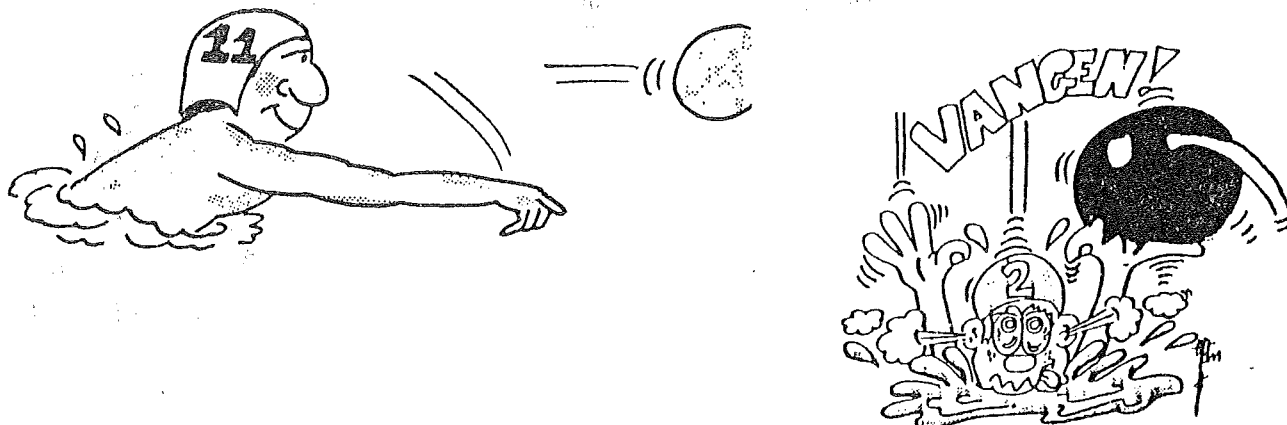
Hoekworp

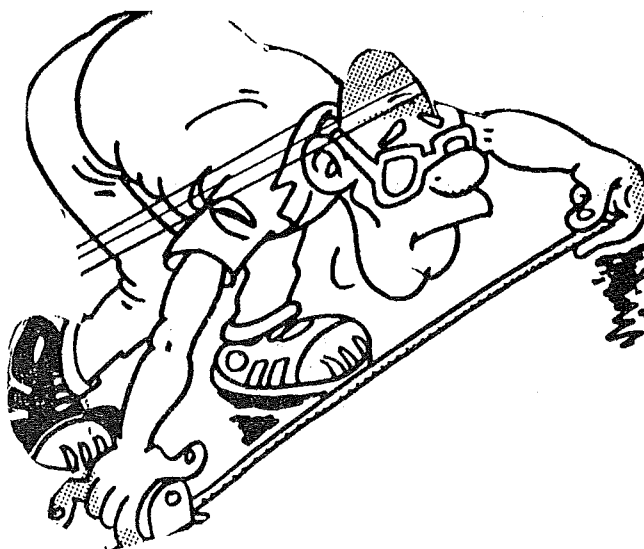
Als de bal over de achterlijn gaat en de verdedigende ploeg heeft de bal als laatste aangeraakt, dan wordt er een hoekworp gegeven voor de aanvallende ploeg. Deze hoekworp wordt op de 2 meter aan de zijkant van het speelveld genomen. Alle spelers moeten dan buiten de 2 meter liggen.

Spelbegeleiding

De scheidsrechter geeft korte uitleg aan de kinderen over wat er gebeurt. Hij moet zoveel mogelijk flexibel fluiten. De spelregels dienen ervoor om het spel draaiende te houden en mogen het spel niet beperken. De uitleg tijdens het fluiten zorgt ervoor dat de kinderen de spelregels tijdens de wedstrijd kunnen aanleren.

Ook de coach moet zich opstellen als spelbegeleider. Hij spreekt de kinderen tijdens de wedstrijd en in de pauze toe en corrigeert tevens onsportief gedrag.





WATERPOLO JEUGDPLAN

Met ingang van seizoen 1999-2000 zal de waterpolocompetitie van de pupillen veranderen.

Zoals bij vele sporten zal er een overgang plaatsvinden die in overeenstemming is met de mogelijkheden van jonge kinderen die het A- diploma hebben behaald.

Tijdens de opleiding voor het B-en C-diploma kunnen de kinderen al kennis maken met waterpolo door deel te nemen aan de succesvolle MINI-WATERPOLOTOERNOOIEN.

Bij deze toernooien is een duidelijke opbouw te zien. Van eenvoudig naar iets moeilijker en van drie spelertjes per team in een ondiep bad, via 4 tegen 4 in een diep bad naar wedstrijdjes van 5 tegen 5 in een diep bad. Ook de spelregels worden steeds iets aangepast naar mate de kinderen ouder worden en hun mogelijkheden hierdoor verbeteren.

De waterpolo-competing voor de pupillen zal in het seizoen 1999 – 2000 ook veranderen en gaan aansluiten op de mini-waterpolotoernooien.

Het aantal spelers zal worden teruggebracht van zeven spelers/speelsters (een keeper en zes veldspelers) naar vijf spelers/speelsters (een keeper en vier veldspelers).

Ook het doel zal er anders gaan uitzien, het wordt iets kleiner zodat een pupillenkeeper niet bij voorbaat kansloos is bij een schot in de hoek. Het speelveld zal ook iets verkleind worden naar 20 meter.

Rapido'82 is al druk doende om voorbereidingen te treffen voor het volgende seizoen. De eerste aanzet is de deelname aan de mini-waterpolotoernooien, hetgeen erg succesvol verloopt.

In de komende maanden hopen we het aantal teams dat hieraan deelneemt te vergroten, zodat we in de toekomst zoveel mogelijk aparte meisjes- en jongensteam in de waterpolocompetitie kunnen inschrijven.

Uiteraard zijn (oud-) waterpolospelers- en speelsters van harte welkom om ook in de toekomst een en ander vlekkeloos te laten verlopen. Voor begeleiding vanuit de waterpolocommissie en eventueel scholing wordt gezorgd, want het is niet niets om jeugdige waterpolo-talenten te ontwikkelen! Mensen die hier hun steentje aan willen bijdragen (het mogen uiteraard ook enthousiaste ouders zijn) kunnen contact opnemen met de jeugdcoördinator van de waterpolo-commissie,

Ingrid den Hartigh, tel. 5390987



LAATSTE MINI-WATERPOLOTOERNOOI 1998 !!!



Op 13 december 1998 wordt het laatste mini-waterpolotoernooi van dit jaar georganiseerd.

Dit toernooi wordt georganiseerd door de Alkmaarse zwemvereniging Prof. DAW in de Hoornse Vaart te Alkmaar van 16.15 – 19.00 uur. De Rapido-ploeg (incl. ouders en belangstellenden) verzamelen bij de Planeet om 15.00 uur en we zullen om 15.15 uur vertrekken naar Alkmaar.

Bij de waterpolotoernooien in oktober en november heeft Rapido'82 ook meegedaan met een aantal teams. Het belangrijkste doel van deze toernooien is het kennismaken met waterpolo. Uiteraard willen alle teams wel winnen maar meedoen is het belangrijkste van alles. Ook bij dit toernooi willen we graag met enthousiaste kinderen naar Alkmaar om hun kennis te laten maken met deze leuke teamsport. Als jullie een vriendje of vriendinnetje hebben die ook wel eens zo'n waterpolotoernooi willen proberen zijn die ook van harte welkom. (Zij hoeven nog geen lid te zijn van Rapido'82.)

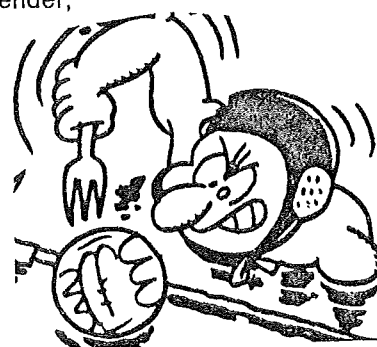
Zoals jullie elders in de RAPIDO-SPORT kunnen lezen zijn deze toernooien voor beginners en ook de spelregels worden hierop aangepast. Iedereen met een A- en/of B- diploma kan aan deze toernooien meedoen.

De teams zijn verdeeld in leeftijdsklassen. Bij dit toernooi zullen we alleen met Pupillen II (8/9 jaar) en Pupillen I (10/11 jaar) deelnemen. Kinderen die wel eens aan een toernooi willen meedoen kunnen zich opgeven bij Peter Traksel (tel. 5372465) of Ingrid den Hartigh (tel. 5390987).

TOT ZIENS OP 13 DECEMBER AS.!!!

Ingrid den Hartigh,
jeugdcoördinator Rapido'82.

P.S.: Zet de data voor de volgende mini-waterpolotoernooien vast op de kalender;
10 januari / 14 februari / 14 maart / 11 april (?) / en 9 mei (?).



Wedstrijdverslagen waterpolo aspiranten A

Rapido '82 – de Spetters 7-11-98

Dit was een wedstrijd, niet om over naar huis te schrijven. De meeste jongens van de tegenpartij hadden vorig jaar nog mini pup gespeeld en er was er één bij die alleen nog maar aan wedstrijdzwemmen had gedaan en 1 wedstrijd gespeeld en drie keer meegetraind had.

Een klein beeld van de wedstrijd: einde eerste partje 11-1. (Kevin de Vries scoorde bij 4-1 met een leuke slingerbal). Einde partje twee was 18-1. In partje 3 was het halve publiek, inclusief Rapido '82 voor de tegenpartij (28-2). Partje 4 ging zelfs toezien scheidsrechter T.V. te H. dingen voorzeggen aan de Spetters (geen moeite mee). Eindstand 36-2.

Rapido '82 – de Ham 1-11-98

In eerste instantie hadden ze de bibbers voor de tegenstanders, ja want bij de Ham spelen eigenlijk alleen maar goede poloërs. Maar het viel wel mee. In het eerste partje was het de kat uit de boom kijken. Kevin de Vries kreeg een aangooi van Sander Bok en tikte deze achterwaarts in: 1-0.

Matthijs van der Meij scoorde hierna via Kevin 2-0 en Kevin scoorde via Dave Koppen 3-0; einde eerste partje. Part 2: Matthijs scoorde op een aangooi van Kevin 4-0. Kevin scoorde via een slingerbal 5-0 en Matthijs maakte einde partje met 6-0. Sander was de enige die in part 3 scoorde: 7-0.

In partje vier waren het Sebastiaan Borgerding 8-0 en Patrick Bolwijn die voor 9-0 zorgden. De Ham maakte nog een tegen doelpunt door een gemiste bal in tweede instantie toch in te schieten. Eindstand 9-1.

Heerhugowaard – Rapido '82 17-10-98

Bij deze wedstrijd speelde Jeroen Bisschop voor Sebastiaan Borgerding die met vakantie was. De eerste twee doelpunten waren voor Kevin de Vries, de eerste via een aangooi van Matthijs van der Meij. Selma Keceli zorgde voor een goede redding door een bal tegen te houden waarbij de tegenstander vrij dicht op het doel lag, waarna Kevin voor 0-3 zorgde. Toen scoorde Heerhugowaard 1-3 waarna Sander Bok voor 1-4 en Kevin na een mooie sprong halve draai voor 1-5 zorgde. Begin tweede partje scoorde Heerhugowaard 2-5 en Matthijs zorgde voor 2-6.

Door goed samenspel (want dat kunnen ze heus wel die aspiranten) werd de eindstand 4-14 met doelpunten van Kevin (7x), Sander (3x), Matthijs (1x) Jeffrey Jansz (1x) en onze invaller Jeroen (1x) en Patrick Bolwijn (1x).

De uitslagen van Rapido '82 zijn tot 7-11-98:

Rapido '82 -	NVA-HHC	08-05
Rapido '82 -	Zwepho	12-03
Nereus -	Rapido '82	06-14
Heerhugow.-	Rapido '82	04-14
Rapido '82 -	de Ham B	09-01
Rapido '82 -	de Spetters	39-02

Misschien heeft u ze wel gezien, de jongens en meisjes in een T-shirt met een clown op de voorkant en een foto van zichzelf op de rug. Wel, dat zijn de poloërs van Rapido '82, aspiranten A en B en zij sponsoren dit jaar de Cliniclowns naar voorbeeld van Dames 3 vorig jaar die voor het Ronald McDonaldhouse speelde.

De spelers hebben zelf voor sponsors gezorgd en hopen dit seizoen zoveel mogelijk bij elkaar te spelen. Als u de aspiranten wilt helpen of meer wilt weten over de Clowns die de hele zieke kinderen in het ziekenhuis nog een klein beetje plezier kunnen bieden ondanks hun ziekte, dan ligt er in het clubhuis een mooi documentatieboek over wat ze doen en wie hun sponsors zijn.

Wilt u ze helpen en ook iets geven of het Rapido '82 A of B team sponsoren, geef dit dan even door aan Ingrid den Hartigh, Raymond van Tongeren of Ingrid Robbé (begeleidster asp. A) die de stand precies bijhoudt.

De stand tot en met 1 november is fl. 288,80



Postbus 1565
3800 BN Amersfoort

Uitslagen zwemmen

Speedo Fast Meet dd. 20 september 1998 in Amersfoort

4 x 50 m. vrije slag meisjes

Evelien Sohl 0.31.82 PR

Anke Rolvink

Inge Rolvink

Linda Bank

4 x 50 m. vrije slag jongens

Ralph van de Hoek 2.11.01

Loek Rolvink

Maarten Neerinx

Martin Lommerse

50 m. rugslag meisjes

Linda Bank 0.29.09 PR

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Maarten Neerinx

50 m. rugslag jongens

David Markowski

Jose Rolvink

Medaille regen voor Rapido '82

Zondag 20 september was het feest van de Kring Noord-Holland. Het 25-jarig bestaan hiervan werd met een wedstrijd gevierd. Iedereen was van harte welkom en hoefde niets te betalen. Voor elke belangstellende ouder en publiek was er een pen en een consumptiebon. Er waren allerlei hapjes waar de kinderen en de ouders zich tegoeed konden doen. Voor de zwimmers was dit niet zo goed, maar ja het was tenslotte feest. Er werd in het vernieuwde bad in Beverwijk gezwommen en wat meer zegt: ondanks snoeperijen werd er enorm goed gezwommen. Er waren 46 PR's en de Rapido deelnemers wonnen maar liefst 54 medailles, 21 gouden, 12 zilveren en 11 bronzen.

Conny

50 m. vlinderslag meisjes/dames 1 0.45.53 PR

Ramona Stui 1 0.38.89

Renate Haack 1 0.45.53

Laura de Bruin 1 0.59.69

Kirsten Plek

50 m. vlinderslag jongens/heren

Joost de Deugd 1 0.32.50

Philippe van Ham 2 0.32.50

Jaap Otto 2 0.39.99 PR

Tim Klein 3 0.40.81 PR

Joris van Dijk 0.43.80

Bart Emmink 0.52.35

Jorrit Bakker 0.56.83 PR

50 m. schoolslag jongens en meisjes

Daan Stoker 3 0.54.56 PR

Wouter Allard 1 0.58.08 PR

Wietse Gruijters 2 0.58.61 PR

Thijs Klein 2 1.00.17 PR

Maaike Allard 1.01.78 PR

Ilse Traksel 1.02.98 PR

Nick Stocker 2 1.05.31 PR

Reyer van den Burger 2 1.06.36 PR

Maikel Traksel 1.10.81 PR

100 m. schoolslag meisjes/dames

Renate Haack 1 1.26.53

Anouk de Boer 3 1.29.00

Remko de Jong 1 1.18.20

Stefan Haack 2 1.19.54

Matthijs Allard 1.38.00

Petra Wingender 1 0.45.56 PR

Tatiana Bolwijn 2 0.52.85

Monique Sijtsma 0.55.67 PR

Swanny Visser 0.57.31

Maaike Klein 2 1.00.55 PR

vervolg Jubileum Kring

50 m. schoolslag jongens 90, 89, 88 en 87

Maarten de Bruin 0.48.30 PR

Mark van der Meulen 2 0.48.78

Peter Sohl 0.49.09 PR

Niels de Groot 0.50.39

Tim Stocker 0.50.55

Kenneth Deinum 2 0.51.88 PR

Daan Visser 1 0.54.05 PR

Lars de Groot 2 0.54.07 PR

Thijs Emmink 0.58.97

50 m. rugslag meisjes/dames

Renate Haack 1 0.36.48

Ramona Stui 2 0.39.76

Laura de Bruin 2 0.45.40

Kirsten Plek 0.50.21

50 m. rugslag jongens/heren

Joost de Deugd 1 0.32.81 PR

Philippe van Ham 2 0.34.66

Jaap Otto 1 0.36.72 PR

Joris van Dijk 2 0.39.66

Tim Klein 3 0.40.58 PR

Jorrit Bakker 0.44.20 PR

Matthijs Allard 0.44.52

Bart Emmink 0.44.83 PR

50 m. vrije slag jongens en meisjes

Daan Stoker 3 0.44.34 PR

Ilse Traksel 3 0.48.91 PR

Wietse Gruijters 1 0.49.69 PR

Nick Stocker 1 0.51.07 PR

Monique Sijtsma 0.51.08 PR

Reyer van den Burger 2 0.52.19 PR

Wouter Allard 2 0.53.20

Maaike Allard 0.57.13 PR

Maikel Traksel 1.16.72 PR

50 m. vrije slag meisjes 90, 89, 88 en 87

Tatiana Bolwijn 0.40.14 PR

Swanny Visser 0.43.27

Petra Wingender 0.47.63

Maaike Klein 3 0.49.80

50 m. vrije slag jongens 90, 89, 88 en 87

Tim Stocker 2 0.34.19 PR

Peter Sohl 2 0.35.61 PR

Kenneth Deinum 1 0.36.70 PR

Maarten de Bruin 0.37.58 PR

Mark van der Meulen 0.38.70 PR

Niels de Groot 0.41.26

Thijs Emmink 1 0.45.61 PR

Lars de Groot 2 0.46.46 PR

Daan Visser 2 0.46.40 PR

50 m. schoolslag meisjes/dames

Laura de Bruin 2 0.48.33

Kirsten Plek 0.51.94

50 m. schoolslag jongens/heren

Philippe van Ham 1 0.37.60

Jaap Otto 0.41.59 PR

50 m. vrije slag jongens/heren

Thijs Klein 3 0.45.61

100 m. vrije slag dames

Anouk de Boer 1 1.04.17

100 m. vrije slag jongens/heren

Remko de Jong 1 0.56.49

Stefan Haack 1.06.54

50 m. vrije slag meisjes/dames

Renate Haack 1 0.31.92

Ramona Stui 3 0.35.13

Laura de Bruin 0.36.69

Kirsten Plek 0.42.55

50 m. vrije slag jongens/heren

Joost de Deugd 1 0.27.08

Philippe van Ham 3 0.27.77

Jaap Otto 2 0.32.30

Joris van Dijk 0.35.19

Tim Klein 0.35.71

Matthijs Allard 0.36.43

Bart Emmink 0.39.20

Jorrit Bakker 0.40.58

1^o Speedo dd. 4 oktober 1998 in het Boerhaavebad

100 m. rugslag jongens 1988

Peter Sohl 1 1.26.09

Niels de Groot 1.32.06 dis

Thijs Emmink 1.48.09

100 m. rugslag meisjes 1988

Petra Wingender 2 1.49.44 dis

Swanny Visser 2 1.49.91

50 m. rugslag meisjes 1988

Monique Sijtsma 3 0.54.19 PR

Maaike Allard 0.58.82 PR

Ilse Traksel 1.05.86 PR

50 m. rugslag jongens 1988

Reyer van den Burger 0.56.93 PR

25 m. rugslag meisjes/jongens 1991/1992

Jens de Groot 1 0.31.50 PR

Karin Bank 3 0.33.52 PR

Fleur Brouwer 0.43.35 PR

50 m. vlinderslag jongens 1989/1990

Kenneth Deinum 1 0.43.33 PR

Daan Visser 1.04.43 PR

Lars de Groot 0.58.26 PR

50 m. vlinderslag meisjes 1989/1990

Maaike Klein 1.04.71 PR

25 m. vlinderslag jongens 1989/1990

Mickey Brouwer 2 0.25.55 PR

Nick Stocker 0.27.78 PR

Wouter Allard 0.27.97 PR

Wietse Gruijters 0.28.20 PR

Felix Kramer 0.30.10 PR

vervolg 1° Speedo

100 m. schoolslag jongens 1987		
Mart van der Meulen	1:44.88	
Tim Stocker	0:45.63 PR	
Maarten de Bruin	1:50.48	
100 m. schoolslag meisjes 1987		
Ingrid Bank	1:53.39 PR	
Fleur Kramer	1:59.21	
Tatiana Bolwijn	1:59.34	
50 m. schoolslag jongens 1987	Instroom	
Daan Stölker	0:50.81 PR	
William Berkhout	0:54.48 PR	
200 m. wisselslag jongens 1988		
Peter Sohl	3:15.03	
Niels de Groot	3:20.34 PR	
Thijs Emmink	3:46.42 PR	
200 m. wisselslag meisjes 1988		
Petra Wingerden	3:46.69 dis	
Swanny Visser	3:50.16 dis	
100 m. wisselslag jongens 1988	Instroom	
Reyer van den Burger	2:12.24 PR	
100 m. wisselslag meisjes 1988	Instroom	
Monique Sijtsma	2:02.25 PR	
Maaike Albrand	2:05.51 PR	
Ilse Traksel	2:06.26 PR	
25 m. schoolslag jongens/meisjes 1991/1992		
Instroom		
Fleur Brouwer	0:32.58 PR	
Jens de Groot	0:37.11 PR	
Karin Bank	0:40.86 PR	
100 m. rugslag jongens 1989/1990		
Kenneth Deinum	1:32.22	
Daan Visser	2:01.47	
100 m. rugslag meisjes 1989/1990		
Maaike Klein	2:04.82	
50 m. rugslag jongens 1989/1990	Instroom	
Wouter Allard	0:53.14 PR	
Wietse Gruijters	0:53.60 PR	
Mickey Brouwer	0:54.15 PR	
Nick Stocker	0:54.16 PR	
Sander Bank	0:55.36	
Pascal Opzeeland	1:02.94 PR	
Felix Kramer	1:06.64 PR	
Maikel Traksel	1:23.51 PR	
100 m. vinderslag jongens 1987		
Tim Stocker	1:41.95	
Mart van der Meulen	1:50.22 PR	
Maarten de Bruin	2:05.38 dis	
100 m. vinderslag meisjes 1987		
Fleur Kramer	1:55.55 PR	
Ingrid Bank	1:59.26	
Tatiana Bolwijn	2:29.70	
50 m. vinderslag jongens 1987	Instroom	
Daan Stölker	1:00.23 PR	
100 m. vifse slag jongens 1988		
Peter Sohl	1:18.25	
Niels de Groot	1:29.05	
Thijs Emmink	1:32.33	

9

100 m. vifse slag meisjes 1988		
Swanny Visser	1:37.39	
Petra Wingerden	1:42.35 PR	
50 m. vifse slag jongens 1988	Instroom	
Reyer van den Burger	0:53.14	
50 m. vifse slag meisjes 1988	Instroom	
Maaike Albrand	0:50.74 PR	
Monique Sijtsma	0:52.98	
Ilse Traksel	0:53.62	

Minioren van Rapido

Zondag 4 oktober was de eerste Speedo wedstrijd voor de Minioren. Voor het eerst mochten de 6 jongen meedoen. Het was erg leuk om te zien hoe Karin Bank, Fleur Brouwer en Jens de Groot hun best deden zo snel mogelijk aan de andere kant van het bad te komen. Ze zwommen erg netjes en met de schoolslag tikten ze met twee handen aan. Wat de instroomnummers betreft, leek het soms op een onderlinge wedstrijd, want Rapido '82 was goed vertegenwoordigd. Jammer dat het een late wedstrijd was, het was niet echt fijn voor de echte Speedo pupillen. De jongens en meisjes die geboren zijn in 1988 moesten driemaal starten. Dit was een opgave die level was voor het goede. Er kwamen niet echt meer goede tijden uit. Voor een aantal jongens en meisjes is het ook niet leuk om met de echte tegenstanders, want die zwommen in een andere pool. D.W.T. heeft een perfecte baddienst geleverd, alles liep daardoor op rolletjes. Vijf hopen alleen dat er wat aan gedaan kan worden dat de wedstrijden wat vroeger gehouden kunnen worden. Anders hopen wij dat wanneer de Planeeit weer klaar is, daar de wedstrijden zijn. Alle kinderen waren teleurgesteld dat er geen aandacht werd besteed aan de prijswinnaars. Geen medaille, geen huldiging, dat is niet motiverend. Als de K.N.Z.B. en de Kring Noord-Holland denken zo de kinderen te motiveren dan hebben ze het mis. Just jonge kinderen willen een medaille of ter plaatse een diploma en niet achteraf van je eigen trainer.

Comy Smid

C competitie dd. 11 oktober 1998 in Leiden

4 x 50 m. vifse slag est. meisjes 1983 e.l.		
Anke Rotvink	0:31.90 PR	
100 m. schoolslag heren		
Robbie Bruins	3	
Remko de Jong	1:13.03 PR	
Sander Joosten	1:13.94 PR	
Joost de Deugd	1:16.29	
Philippe van Ham	1:17.09	
200 m. wisselslag meisjes 1987 e.l.		
Ingrid Bank	3:26.89 PR	
Petra Wingerden	3:49.55	
Swanny Visser	3:54.60 dis	
Monique Sijtsma	4:12.29 PR	
200 m. vifse slag jongens 1987 e.l.		
Kenneth Deinum	2:51.16	
Peter Sohl	3:03.10	
Niels de Groot	3:06.10 PR	
Thijs Emmink	3:18.25	
100 m. schoolslag meisjes 1985 e.l.		
Evelien Sohl	2	
Jose Rotvink	1:26.50 CR	
Laura de Bruin	1:38.49 PR	
Kristen Plek	1:39.14 PR	
200 m. wisselslag jongens 1985 e.l.		
David Markowski	2	
Jons van Dijk	3:12.69 PR	
Bart Emmink	3:26.75 PR	
Jorrit Bakker	3:42.28 PR	
100 m. rugslag meisjes 1981 e.l.		
Barbara van Rhijn	1	
Ramona Stui	1:09.75	
Anke Rotvink	1:19.38 PR	
Joyce Plek	1:21.38	
200 m. schoolslag jongens 1981 e.l.		
Stefan Haack	2	
Maarten Neerinx	2:43.18 PR	
Matthijs Allard	2:57.06	
200 m. vifse slag jongens 1979 e.l.		
Sander Joosten	2:08.49 PR	
Martin Lommense	2:18.67 PR	
Tim Klein	2:33.11 PR	
Ralph van den Hoek	2:33.11 PR	
200 m. rugslag dames		
Barbara van Rhijn	2:36.21	
Renate Haack	2:43.08	
Sarah Hoogenstraeten	3:02.13	
Anika Hoogenstraeten	dis	

9

200 m. wisselslag heren		
Remko de Jong	1	
Joost de Deugd	2	
Maikel Kortekaas	2:24.50 PR	
100 m. vinderslag meisjes 1983 e.l.		
Anke Rotvink	1:26.92	
Inge Rotvink	1:36.34 PR	
Maud emmink	1:45.57	
50 m. vifse slag jongens 1983 e.l.		
Loek Rotvink	2	
Martin Lommense	0:28.23 PR	
Roel Ranzijn	0:29.17 PR	
Ralph van den Hoek	0:29.87 PR	
Tim Klein	0:29.98	
200 m. wisselslag meisjes 1985 e.l.		
Evelien Sohl	1 N.K.	
Linda Bank	2:41.50 CR	
Jose Rotvink	2:56.30	
Laura de Bruin	3:17.97 dis	
100 m. vifse slag jongens 1985 e.l.		
David Markowski	2	
Jons van Dijk	1:12.79	
Matthijs Allard	1:19.69	
Bart Emmink	1:23.34	
50 m. vifse slag meisjes 1987 e.l.		
Ingrid Bank	0:35.73 PR	
Swanny Visser	0:40.60 PR	
Petra Wingerden	0:44.01	
Monique Sijtsma	0:48.33 PR	
50 m. vinderslag jongens 1987 e.l.		
Peter Sohl	3	
Kenneth Deinum	0:39.80	
Niels de Groot	0:42.24 CR/9	
Thijs Emmink	0:44.36 PR	
100 m. vinderslag jongens 1979 e.l.		
Sander Joosten	1:08.23	
Satelen Haack	1:13.54	
50 m. vifse slag dames		
Barbara van Rhijn	1	
Renate Haack	0:27.88	
Anika Hoogenstraeten	0:30.60	
Sarah Hoogenstraeten	0:31.27	
Joyce Plek	0:36.05	
Kristen Plek	0:37.20	
100 m. vifse slag heren		
Remko de Jong	1	
Joost de Deugd	3	
Philippe van Ham	0:57.82 PR	
Maikel Kortekaas	1:01.13	
200 m. schoolslag meisjes 1981 e.l.		
Evelien Sohl	2	
Anke Rotvink	3:06.53 CR	
Ramona Stui	3:09.78	
100 m. rugslag jongens 1981 e.l.		
Stefan Haack	3	
Loek Rotvink	1:10.60 PR	
Jorrit Bakker	1:15.73	
	1:38.75	

vervolg Osnabruck

100 m. schoolslag meisjes 1990 en ouder	
Renate Haack	1 1.22.20
Anika Hoogenstraaten	1 1.29.64
Anke Rolvink	1 1.31.72
Sarah Hoogenstraaten	2 1.32.29
Laura de Bruin	2 1.40.30
Petra Wingender	1 1.45.24 dis
Monique Sijtsma	3 1.55.74 PR
100 m. schoolslag jongens 1990 en ouder	
Robbie Bruins	2 1.13.07
Remko de Jong	1 1.14.23
Stefan Haack	1 1.14.74 PR
Maarten Neerinx	1 1.20.40
Loek Rolvink	2 1.20.60 PR
Matthijs Allard	1 1.34.42 PR
Mark van der Meulen	1 1.46.13
Niels de Groot	1 1.46.13 PR
Maarten de Bruin	2 1.48.12
Lars de Groot	1 1.57.68 PR
Wietse Gruijters	2 2.01.40 PR
4 x 50 m. rugslag meisjes 1984/1990	
Inge Rolvink	0.41.53
Jose Rolvink	
Ingrid Bank	
Evelien Sohl	1 2.40.50
Maarten Lommerse	0.34.99 PR
Joris van Dijk	
Matthijs Allard	
Tim Klein	1 2.47.16
4 x 50 m. vinderslag meisjes 1984/1990	
Evelien Sohl	0.37.46
Inge Rolvink	
Laura de Bruin	
Linda Bank	1 2.47.16
4 x 50 m. vinderslag jongens 1984/1990	
Martin Lommerse	0.32.83 PR
Joris van Dijk	
Tim Klein	1 2.38.95
Matthijs Allard	
50 m. rugslag meisjes 1990 en ouder	
Evelien Sohl	1 NK 0.34.33 CR
finale	1 0.34.77
Renate Haack	1 0.36.00
finale	2 0.35.97
Anika Hoogenstraaten	1 0.36.63
finale	3 0.36.63
Ramona Stui	1 0.37.03 PR
finale	1 0.37.14
Anke Rolvink	1 0.38.78
finale	1 0.38.92
Sarah Hoogenstraaten	2 0.41.17
finale	2 0.39.34
Inge Rolvink	1 0.42.63
Swanny Visser	1 0.48.63 PR
Petra Wingender	2 0.49.34 PR
Kirsten Plek	3 0.49.76
Tatiana Bolwijn	1 0.51.49 PR

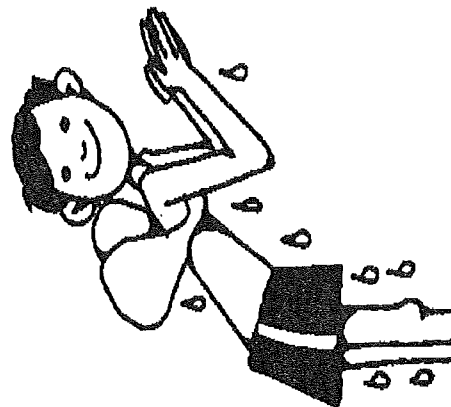
vervolg rugslag

Maaike Klein	1 0.57.34
Ise Traksel	0.58.64 PR
Monique Sijtsma	0.59.05
50 m. rugslag jongens 1990 en ouder	
Remko de Jong	1 0.32.29
finale	1 0.29.69
Joost de Deugd	1 0.32.46
finale	2 0.31.88 PR
Frank Joosten	2 0.34.20
finale	2 0.34.43
Maikel Kortekaas	2 0.34.28
finale	0.38.00
Maarten Neerinx	1 0.34.92
finale	0.34.25
Martin Lommerse	1 0.34.66
finale	1 0.34.58 PR
Stefan Haack	3 0.35.03
finale	2 0.34.13
Loek Rolvink	1 0.39.58
Joris van Dijk	1 0.42.16
Tim Stocker	1 0.42.97
Peter Sohl	1 0.42.97 PR
Kenneth Deinum	1 0.43.23 dis
Niels de Groot	3 0.47.38
Bart Emmink	1 0.49.44 PR
Lars de Groot	3 0.49.93 PR
Daan Stokker	0.50.48 PR
Thijs Klein	2 0.50.56 PR
Thijs Emmink	2 0.54.76 PR
Nick Stocker	2 0.56.14 PR
Kim Bouman	3 0.58.58
Wietse Gruijters	
Sander Bank	1 1.24.08 PR
100 m. vinderslag meisjes 1990 en ouder	
Ramona Stui	1 1.25.80
Anke Rolvink	1 1.26.55
Linda Bank	1 1.27.47
Renate Haack	3 1.38.14
Jose Rolvink	1 1.40.04
Inge Rolvink	1 1.49.35 PR
Ingrid Bank	
100 m. vinderslag jongens 1990 en ouder	
Remko de Jong	1 1.01.99
Frank Joosten	1 1.12.06
Maikel Kortekaas	2 1.12.32
Joost de Deugd	2 1.12.62
Stefan Haack	1 1.17.87
Maarten Neerinx	2 1.21.53
Loek Rolvink	1 1.41.60 PR
Kenneth Deinum	1 1.41.60 PR
Peter Sohl	2 1.52.85 PR
Stefan Vermeer	2 1.58.46 PR
Thijs Emmink	0.43.79
4 x 50 m. schoolslag meisjes 1984/1990	
Linda Bank	1 3.04.40
Maud Emmink	
Inge Rolvink	
Jose Rolvink	

vervolg C competitie

200 m. vrije slag meisjes 1983 e.l.	
Linda Bank	2.36.11
Inge Rolvink	2.43.34
Maud Emmink	3.18.29
200 m. rugslag jongens 1983 e.l.	
Martin Lommerse	2.36.48
Loek Rolvink	2.36.69 PR
Maarten Neerinx	2.44.95
Roel Ranzijn	2.51.10
100 m. vrije slag meisjes 1985 e.l.	
Linda Bank	3 1.08.93
Jose Rolvink	1.16.70 PR
Laura de Bruin	1.21.70
Kirsten Plek	1.32.68
100 m. schoolslag jongens 1985 e.l.	
Matthijs Allard	1.40.22
David Markowski	1.40.33
Joris van Dijk	1.44.37
Jorrit Bakker	1.56.26
4 x 100 m. vrije slag dames	
Evelien Sohl	1.07.75 PR
Renate Haack	
Anika Hoogenstraaten	1 4.24.48
Barbara van Rhijn	0.31.74
Sander Joosten	
Robbie Bruins	1.57.77
Remko de Jong	
Joost de Deugd	0.32.91
Stefan Haack	
Maarten Neerinx	
Philippe van Ham	2.08.19
Maikel Kortekaas	

Internationale wedstrijden dd. 18 oktober 1998 in Osnabruck



8 x 50 m. wisselslag mix 1984 e.l.	
Ingrid Bank	0.40.62 PR
Jois van Dijk	
Maud Emmink	
Matthijs Allard	
Evelien Sohl	
Martin Lommerse	
Linda Bank	1 5.03.87
Tim Klein	1 3.31.13 PR
50 m. vrije slag meisjes 1999 en ouder	
Renate Haack	1 0.30.81
finale	2 0.30.66
Linda Bank	1 0.31.13 PR
finale	3 0.30.88
Anika Hoogenstraaten	1 0.31.24
finale	4 0.31.34
Anke Rolvink	1 0.32.81
finale	6 0.32.24
Ramona Stui	2 0.34.13
Jose Rolvink	3 0.35.34 PR
Ingrid Bank	1 0.35.83 PR
Kirsten Plek	1 0.39.26 PR
Swanny Visser	1 0.39.54 PR
Tatiana Bolwijn	3 0.40.63 PR
Maaike Klein	1 0.48.11 CR ⁸
Ise Traksel	0.49.30
50 m. vrije slag jongens 1990 en ouder	
Remko de Jong	1 0.25.01
finale	1 0.24.28
Joost de Deugd	2 0.27.64
finale	3 0.26.69
Robbie Bruins	3 0.27.76
finale	0.28.93
Stefan Haack	1 0.28.44
finale	2 0.27.54
Loek Rolvink	1 0.28.47
Maikel Kortekaas	2 0.30.08
Frank Joosten	1 0.31.03
Tim Stocker	1 0.33.61 PR
Peter Sohl	1 0.36.01
Thijs Emmink	1 0.36.04 PR
Kenneth Deinum	1 0.36.20 PR
Mark van der Meulen	2 0.37.07 PR
Bart Emmink	3 0.37.53 PR
Maarten de Bruin	3 0.38.00
Niels de Groot	3 0.38.59 PR
Stefan Vermeer	0.39.94 PR
Thijs Klein	0.40.36 PR
Daan Stokker	0.41.53 PR
Kim Bouman	0.42.44
Lars de Groot	2 0.42.59 PR
Wietse Gruijters	2 0.49.00 PR
Nick Stocker	3 0.51.39
Sander Bank	1.08.17 PR

9
vervolg rugslag

Maaike Klein	1	0.57.34
Ilse Traksel		0.58.64 PR
Monique Sijtsma		0.59.05
50 m. rugslag jongens 1990 en ouder		
Remko de Jong	1	0.32.29
finale	1	0.29.69
Joost de Deugd	1	0.32.46
finale	2	0.31.88 PR
Frank Joosten	2	0.34.20
100 m. wisselslag meisjes 1990 en ouder		
finale	2	0.34.20
Maikel Kortekaas	2	0.34.43
finale	2	0.34.28
Maarten Neerinx	1	0.38.00
finale	1	0.34.92
Maarten Neerinx	1	0.34.25
finale	1	0.34.66
Stefan Haack	1	0.34.58 PR
finale	1	0.35.03
Stefan Haack	3	0.33.13
finale	3	0.34.13
Loek Rolvink	2	0.39.58
Joris van Dijk	1	0.42.16
Tim Stocker	1	0.42.97
Peter Sohl	1	0.42.97 PR
Kenneth Deinum	1	0.43.23 dis
Niels de Groot	3	0.47.38
Bart Emmink	1	0.49.44 PR
Lars de Groot	3	0.49.93 PR
Daan Stölker	1	0.50.48 PR
Thijs Klein	2	0.50.56 PR
Thijs Emmink	2	0.53.74 PR
Nick Stocker	2	0.54.76 PR
Kim Bouman	2	0.56.14 PR
Wieteke Gruijters	3	0.58.58
Sander Bank		
100 m. vinderslag meisjes 1990 en ouder		
Ramona Stui	1	1.24.08 PR
Anke Rolvink	1	1.25.80
Linda Bank	1	1.26.55
Renate Haack	1	1.27.47
Jose Rolvink	3	1.38.14
Inge Rolvink	1	1.40.04
Ingrid Bank	1	1.49.35 PR
100 m. vinderslag jongens 1990 en ouder		
Remko de Jong	1	1.01.99
Frank Joosten	1	1.12.06
Maikel Kortekaas	2	1.12.32
Joost de Deugd	2	1.12.62
Stefan Haack	1	1.17.87
Maarten Neerinx	1	1.17.87
Loek Rolvink	2	1.21.53
Kenneth Deinum	1	1.41.60 PR
Peter Sohl	1	1.41.60 PR
Stefan Vermeer	2	1.52.85 PR
Thijs Emmink	2	1.58.46 PR
4 x 50 m. schoolslag meisjes 1984/1990		0.43.79
Linda Bank		
Maud Emmink		
Inge Rolvink		
Jose Rolvink	1	3.04.40

vervolg nr. 2 Osnabruck

4 x 50 m. schoolslag jongens 1984/1990		
Tim Klein		0.46.03 PR
Joris van Dijk		
Matthijs Allard		2.57.01
100 m. wisselslag meisjes 1990 en ouder		
Renate Haack	1	1.16.06
Evelien Sohl	1	1.18.31
Anika Hoogenstraaten	1	1.19.25
Ramona Stui	1	1.22.50 PR
Anke Rolvink	1	1.22.87 PR
Sarah Hoogenstraaten	3	1.28.29
Laura de Bruin	1	1.33.66 PR
Maud Emmink	1	1.40.18
Kristen Plek	1	1.44.0 PR
Swanny Visser	2	1.44.00 PR
Petra Wingender	3	1.45.17 PR
Monique Sijtsma	1	1.53.81 PR
Tatiana Bolwijn	2	1.55.57 PR
Ilse Traksel		2.01.38 dis
100 m. wisselslag jongens 1990 en ouder		
Remko de Jong	1	1.04.11
Joost de Deugd	1	1.09.33
Robbie Bruins	2	1.10.64
Stefan Haack	1	1.12.41
Maarten Neerinx	1	1.13.01 PR
Maikel Kortekaas	2	1.13.55
Matthijs Allard	1	1.15.77 PR
Tim Stocker	1	1.29.40 PR
Kenneth Deinum	1	1.32.91 PR
Niels de Groot	1	1.32.91 PR
Stefan Vermeer	2	1.34.49
Bart Emmink	2	1.35.08 dis
Maarten de Bruin	2	1.38.16 PR
Kim Bouman	2	1.43.44 PR
Nick Stocker	1	1.53.60
8 x 50 m. vrije slag mix meisjes/jongens 1984/1990		2.06.70 PR
Evelien Sohl		0.31.60 PR
Joris van Dijk		
Inge Rolvink		
Matthijs Allard		
Laura de Bruin		
Tim Klein		
Linda Bank		
Matthijs Allard	1	4.28.88

3
internationale wedstrijden dd. 25 oktober 1998 in Beverwijk.

4 x 50 m. vrije slag est. meisjes 1985 en jonger		
Evelien Sohl		0.31.48
Jose Rolvink		
Laura de Bruin		2.17.57
Linda Bank		
4 x 50 m. vrije slag est. jongens 1984/1990		0.24.99 NK
Remko de Jong		
Loek Rolvink		
Stefan Haack		
Joost de Deugd	1	1.50.65
Matthijs Allard		
Roel Ranjijn		
Jaap Otto		2.05.88
Tim Klein		
100 m. vrije slag meisjes/jongens 1987 en jonger		
Ingrid Bank		1.22.96
Petra Wingender		1.43.26
Monique Sijtsma	2	1.47.81 PR
Maaike Klein	2	1.58.96 PR
Peter Sohl	1	1.20.53
Kenneth Deinum	1	1.21.10
Thijs Emmink	1	1.27.98
Daan Stölker	3	1.38.03 PR
Daan Visser	3	1.45.47 PR
Cliff Luyms		1.58.98 PR
100 m. schoolslag dames		
Anke Rolvink	3	1.32.87
Anika Hoogenstraaten		1.33.15 dis
Sarah Hoogenstraaten		1.34.85
Linda Bank		1.36.85
Ramona Stui	1	1.41.49
Joyce Plek		1.43.94
Laura de Bruin		1.45.41
Maud Emmink		1.48.20
Kristen Plek		1.53.06
100 m. rugslag heren		
Remko de Jong	1	1.07.28
Sander Joosten	2	1.10.68
Stefan Haack	3	1.12.71
Maarten Neerinx	2	1.15.43 PR
Matthijs Allard	3	1.17.13
Loek Rolvink		1.17.51
Tim Klein		1.25.51
100 m. schoolslag meisjes/jongens 1987 en jonger		
Petra Wingender	2	1.42.65
Monique Sijtsma		1.59.68
Daan Visser	1	1.53.00 PR
Daan Stölker		1.54.53 dis
Cliff Luyms	3	2.10.88
50 m. vinderslag dames		
Evelien Sohl	1	0.35.78 PR
Ramona Stui	1	0.36.07 PR
Linda Bank	3	0.37.65 PR
Anika Hoogenstraaten		0.41.65
Inge Rolvink		0.42.28 PR

vervolg Osnabruck

100 m. schoolslag meisjes 1990 en ouder		
Renate Haack	1	1.22.20
Anika Hoogenstraaten	1	1.29.64
Anke Rolvink	1	1.31.72
Sarah Hoogenstraaten	2	1.32.29
Laura de Bruin	2	1.40.30
Petra Wingender	2	1.45.24 dis
Monique Sijtsma	3	1.55.74 PR
100 m. schoolslag jongens 1990 en ouder		
Robbie Bruins	2	1.13.07
Remko de Jong	1	1.14.23
Stefan Haack	1	1.14.74 PR
Maarten Neerinx	1	1.20.40
Loek Rolvink	2	1.20.60 PR
Matthijs Allard	1	1.34.42 PR
Maart van der Meulen	1	1.46.13
Niels de Groot	1	1.46.13 PR
Maarten de Bruin	2	1.48.12
Lars de Groot	1	1.57.68 PR
Wieteke Gruijters	2	2.01.40 PR
4 x 50 m. rugslag meisjes 1984/1990		0.41.53
Inge Rolvink		
Jose Rolvink		
Ingrid Bank		
Evelien Sohl	1	2.40.50
4 x 50 m. rugslag jongens 1984/1990		0.34.99 PR
Matthijs Allard		
Joris van Dijk		
Matthijs Allard		
Tim Klein	1	2.47.16
4 x 50 m. vinderslag meisjes 1984/1990		0.37.46
Evelien Sohl		
Inge Rolvink		
Laura de Bruin		
Linda Bank	1	2.47.16
4 x 50 m. vinderslag jongens 1984/1990		0.32.83 PR
Matthijs Allard		
Joris van Dijk		
Tim Klein		
Matthijs Allard	1	2.38.95
50 m. rugslag meisjes 1990 en ouder		
Evelien Sohl	1 NK	0.34.33 CR
finale	1	0.34.77
Renate Haack	1	0.36.00
finale	2	0.36.97
Anika Hoogenstraaten	1	0.36.63
finale	3	0.36.63
Ramona Stui	1	0.37.03 PR
finale	1	0.37.14
Anke Rolvink	1	0.38.78
finale	1	0.38.92
Sarah Hoogenstraaten	2	0.41.17
finale	1	0.39.34
Inge Rolvink	1	0.42.63
Swanny Visser	1	0.46.63 PR
Petra Wingender	2	0.49.34 PR
Kristen Plek	3	0.49.76
Tatiana Bolwijn		0.51.49 PR

vervolg Beverwijk

50 m. vinderslag dames			
Jose Rolvink	0.43.79 PR		
Maud Emmink	0.46.80		
50 m. vinderslag heren			
Remko de Jong	0.26.98		
Sander Joosten	0.31.12 PR		
Stefan Haack	0.31.47 PR		
Maarten Neerinx	0.33.25 PR		
Martin Lommense	0.34.82		
Roel Ranzijn	0.35.34		
Loek Rolvink	0.37.62 PR		
Bart Emmink	0.46.82		
400 m. vrije slag meisjes/jongens 1987 en jonger			
Mark van der Meulen	6.53.17 PR		
Maarten de Bruin	7.12.10 PR		
Tatiana Bolwijn	7.52.17 PR		
4 x 50 m. wisselslag dames			
Anke Rolvink			
Inge Rolvink			
Ramona Stui			
Anika Hoogenstraaten	2.36.01		
400 m. wisselslag heren			
Evellen Sohl			
Laura de Bruin			
Jose Rolvink			
Linda Bank	2.41.98		
4 x 50 m. wisselslag jongens			
Sander Joosten			
Stefan Haack			
Renko de Jong			
Loek Rolvink	2.07.89		
100 m. schootslag heren			
Maarten Neerinx	2	1.25.54	
Jaap Otto		1.35.10	
Roel Ranzijn		1.39.96	
Jorrit Bakker		1.51.40	
Thijs Klein		2.08.39 PR	
100 m. ruzslag meisjes/jongens 1987 en jonger			
Ingrid Bank	2	1.31.00	
Maaike Klein	2	2.05.51	
Peter Sohl	2	1.31.00	
Kenneth Deinum	1	1.32.28	
Daan Stokker		1.50.80 PR	
Thijs Emmink		1.54.66	
Daan Visser	2	1.56.50	
Clint Luyms	3	2.14.42	
100 m. ruzslag dames			
Evellen Sohl	1	1.15.17	
Linda Bank	3	1.21.64	
Anke Rolvink		1.26.05	
Sarah Hoogenstraaten		1.28.30 dis	
Inge Rolvink		1.34.79	
Kirsten Plek		1.49.70	
100 vrije slag heren			
Remko de Jong	1	0.57.00	
Sander Jooste	3	1.01.64	
Loek Rolvink		1.06.51	
Stefan Haack		1.07.75	
Martin Lommense		1.08.56	
Roel Ranzijn		1.09.74	
Frank Joosten		1.11.27	
Jaap Otto		1.13.02	
Tim Klein		1.13.44	
Bart Emmink		1.26.41	
Thijs Klein		1.38.52	
Jorrit Bakker		1.41.35	
4 x 50 m. vrije slag jongens 1985 en jonger			
Peter Sohl			
Jorrit Bakker			
Bart Emmink			
Mark van der Meulen	3	2.32.72	
4 x 50 m. vrije slag meisjes 1984/dames			
Anika Hoogenstraaten			
Evellen Sohl			
Anke Rolvink			
Linda Bank	2	2.09.11	

Lange Afstand Circuit dd. 28 oktober 1998 in de Planeet.

200 m. vrije slag jongens/meisjes 1987 t/m 1990			
Tim Stocker	2.47.75 PR		
Kenneth Deinum	2.50.50		
Peter Sohl	3.04.10		
Niels de Groot	3.04.15 PR		
Maarten de Bruin	3.10.94 PR		
Mark van der Meulen	3.17.35 PR		
Lars de Groot	3.36.20 PR		

vervolg 200 m. vrije slag

Ingrid Bank	2.58.34 PR		
Swanny Visser	3.22.89 PR		
Petra Wingender	3.46.03 PR		
Maaike Klein	4.20.27 PR		
400 m. vrije slag meisjes 1985/1986			
Evellen Sohl	5.13.30		
Linda Bank	5.35.52		
Jose Rolvink	6.04.18 PR		
Laura de Bruin	6.37.51 PR		
400 m. vrije slag jongens 1985/1986			
David Markowski	5.32.13		
Jons van Dijk	6.12.69		
Bart Emmink	6.43.43		
Matthijs Allard	6.50.57		
800 m. vrije slag meisjes 1984 en eerder			
Inge Rolvink	11.44.67 PR		
Anke Rolvink	11.48.99		
800 m. vrije slag jongens 1984 en eerder			
Joost de Deugd	9.20.86		
Sander Joosten	9.47.19 PR		
Remko de Jong	9.52.56		
Loek Rolvink	10.07.33		
Martin Lommense	10.12.62		
Stefan Haack	10.40.39		
Road Klein	10.54.38		
Frank Joosten	11.13.67		
Maarten Neerinx	11.55.50		
Tim Klein	12.19.06		
200 m. wisselslag jongens/meisjes 1987 t/m 1990			
Kenneth Deinum	3.16.15 CR/9		
Tim Stocker	3.17.18 PR		
Peter Sohl	3.17.25		
Niels de Groot	3.18.93 PR		
Maarten de Bruin	3.34.73 PR		
Mark van der Meulen	3.37.14 PR		
Lars de Groot	3.55.01 CR/8		
Ingrid Bank	3.30.09		
Swanny Visser	3.50.24		
Petra Wingender	3.51.70		
Maaike Klein	4.24.30 CR/8		
200 m. wisselslag meisjes 1985/1986			
Evellen Sohl	2.47.17		
Linda Bank	2.59.44		
Jose Rolvink	3.26.41		
Laura de Bruin	3.28.79		
200 m. wisselslag jongens 1985/1986			
David Markowski	3.04.81		
Jons van Dijk	3.18.49		
Matthijs Allard	3.29.07		
Bart Emmink	3.43.73		
300 m. wisselslag meisjes 1984 en eerder			
Anke Rolvink	4.38.88		
Inge Rolvink	5.01.46		
Maud Emmink	5.23.21		

300 m. wisselslag jongens 1984 en eerder

Remko de Jong	3.45.71		
Joost de Deugd	3.46.53		
Sander Joosten	3.49.33		
Stefan Haack	4.04.62		
Frank Joosten	4.07.12		
Road Kleist	4.10.58		
Loek Rolvink	4.11.84		
Martin Lommense	4.13.52		
Maarten Neerinx	4.20.82		
Tim Klein	4.46.65		

2e Meertkamp dd. 1 november 1998 in het Boerhaavebad

200 m. vrije slag jongens o. 9 en 11 jaar			
Lars de Groot	2	3.23.53 PR	
Daan Visser	3	3.48.97 PR	
Wietse Gruijters		3.55.44 PR	
Mickey Brouwer		3.57.89 PR	
Nick Stocker		4.10.78 PR	
Felix Kramer		4.19.64 PR	
400 m. wisselslag dames LAC			
Evellen Sohl	1	5.44.00 CR/12	
Anke Rolvink	2	5.59.38 PR	
Inge Rolvink	3	6.08.79 PR	
Jose Rolvink		6.20.77 PR	
400 m. wisselslag heren LAC			
Sander Joosten	1	5.05.55 PR	
Joost de Deugd	2	5.09.17	
Frank Joosten		5.25.50	
Loek Rolvink		5.27.31 PR	
Stefan Haack		5.30.93	
Martin Lommense		5.35.27 PR	
Maarten Neerinx		5.55.32	
Roel Ranzijn		6.09.76 PR	
David Markowski		6.26.65 PR	
400 m. vrije slag meisjes/jongens o. 11 jaar LAC			
Ingrid Bank	3	6.15.50	
Swanny Visser		6.42.62	
Fleur Kramer		7.09.16 PR	
Tatiana Bolwijn		7.36.91 PR	
Petra Wingender		7.50.28 PR	
Fien van Gastelen		8.19.61 PR	
Maaike Klein		8.34.02 PR	
Montique Sijtsma		8.40.36 PR	
Kenneth Deinum	1	5.58.27	
Tim Stocker	2	5.59.50 PR	
Peter Sohl		6.15.68	
Niels de Groot		6.15.85 PR	
Thijs Emmink		6.27.32 PR	
Mark van der Meulen		6.51.60 PR	
Daan Stokker		7.18.51	
		7.33.66 PR	

vervolg Meerkamp**100 m. schoolslag dames**

Linda Bank	1.34.44
Inge Rolvink	1.37.68 PR

100 m. schoolslag heren

Maarten Neerincx	1.19.24
Jaap Otto	1.30.55 PR

200 m. vrije slag dames

Evelien Sohl	1	2.26.94 PR
Anika Hoogenstraaten	2	2.33.83
Joyce Piek		2.54.58 PR
Laura de Bruin		3.00.22
Maud Emmink		3.08.08 PR
Kirsten Piek		3.14.70 PR

200 m. vrije slag heren

Tim Klein	2.32.28 PR
Joris van Dijk	2.47.10 PR
Bart Emmink	2.58.92 PR
Thijs Klein	3.29.83 PR
Jorrit Bakker	3.33.16

100 m. schoolslag meisjes/jongens 9 jaar

Maaïke Klein		2.11.72
Kenneth Deinum	2	1.48.56 PR
Lars de Groot		1.52.93 PR
Mickey Brouwer		1.53.72 PR
Wietse Gruijters		2.02.78 PR
Derek Schmidt		2.05.42 PR
Felix Kramer		2.10.54 PR
Nick Stocker		2.13.12

100 m. vrije slag meisjes/jongens o. 11 jaar

Ingrid Bank	3	1.20.09 PR
Swanny Visser		1.29.07 PR
Fleur Kramer		1.36.08 PR
Tatiana Bolwijn		1.40.49 PR
Petra Wingender		1.42.33 PR
Fien van Gasteren		1.52.07 PR
Monique Sijtsma		1.54.91
Tim Stocker	1	1.17.05
Peter Sohl	3	1.18.94
Niels de Groot		1.20.68 PR
Mark van der Meulen		1.27.96 PR
Maarten de Bruin		1.28.30 PR
Thijs Emmink		1.28.72
Daan Stolker		1.36.79 PR
Daan Visser	1	1.47.42 CR/8

100 m. vlinderslag dames

Evelien Sohl	1	1.22.05
Jose Rolvink		1.37.59
Laura de Bruin		1.49.10 PR
Kirsten Piek		2.15.24 dis

100 m. vlinderslag heren

Sander Joosten	3	1.09.14
Frank Joosten		1.10.63
Stefan Haack		1.12.29
Joost de Deugd		1.13.42
Martin Lommerse		1.13.85 PR
Loek Rolvink		1.20.00
Roel Ranzijn		1.25.51
David Markowski		1.31.79

200 m. wisselslag dames

Anke Rolvink	1	2.49.35 PR
Anika Hoogenstraaten		2.54.32 dis
Joyce Piek		3.20.30 PR
Maud Emmink		3.26.50 PR

200 m. wisselslag heren

Tim Klein	2.59.82 PR
Jaap Otto	3.00.56 PR
Joris van Dijk	3.16.59
Bart Emmink	3.34.70
Jorrit Bakker	3.45.29
Thijs Klein	4.04.22 PR

4 x 50 m. vrije slag est. dames

Linda Bank		0.30.04 PR
Anke Rolvink		
Anika Hoogenstraaten		
Evelien Sohl	1	2.06.12

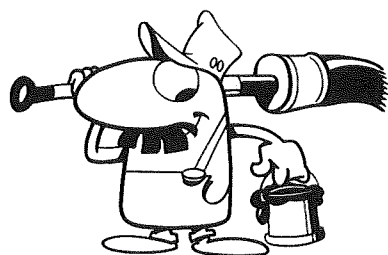
Inge Rolvink	0.34.04 PT
Laura de Bruin	
Joyce Piek	
Jose Rolvink	2.24.51

4 x 50 m. vrije slag est. heren

Sander Joosten		0.26.88
Frank Joosten		
Stefan Haack		
Joost de Deugd	2	1.52.13

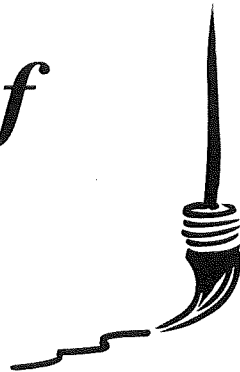
Loek Rolvink	
Roel Ranzijn	
Maarten Neerincx	
Martin Lommerse	1.59.20





Schildersbedrijf van der Steen

voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave

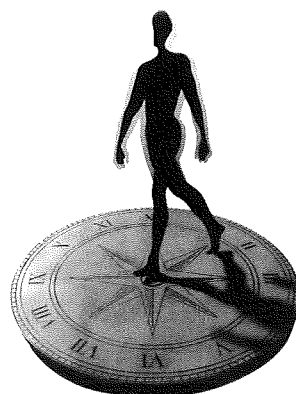


Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023 - 537 83 22 / 06 - 537 8116

**U vindt bij ons een
prima ingespeeld
team**

Rabobank Haarlem - Bloemendaal

Florapark 1-2, Haarlem
023 - 515 25 35



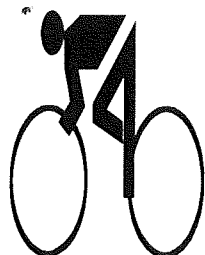
Fa. J.F. van Poecke **Afwerking grafische Produkten**

Robert Peereboomweg 13
2031 BC Haarlem
Tel: 023 - 531 58 32
Fax: 023 - 532 54 61

Rijwielspeciaalzaak

Schenk

TOER- SPORT- EN RACESPECIALIST



GAZELLE grote sortering
RALEIGH onderdelen
BURCO vele accessoires
RIH lichtgewicht tassen



023 - 5277436
ZANDVOORTERPAD 1-3, OVERVEEN

Oolders Omaco

Heren in huizen, hypotheeken en verzekeringen.

Haarlem
Rijkstraatweg 8 - 10
Tel. 023 525 52 66

Heemstede
Zandvoortse laan 160
Tel. 023 - 524 30 24

Ma. t/m Vrij. 9.00 - 18.00 Do. avond 19.30 - 21.00 Zat. 11.00 - 12.30



Spaarnwoude Buitensport Aktieve Rekreatie

Hotel Restaurant Het Buitenhuis
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)
- Vlottenbouwen
- en nog veel meer

Het Buitenhuis 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.

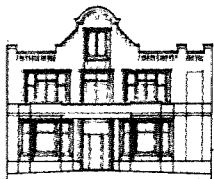
Boeking en & Reserveringen

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
Hotelexploitatie

van de Camp & Temme Projectontwikkeling B.V.

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



Drukkerij Excelsior-Haarlem

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



**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
- Binnen- betimmering
- Dakkapellen

Telefoon 023-5314972

Garenkokerskade 1 - 2013 AJ Haarlem - Fax 023- 5314396