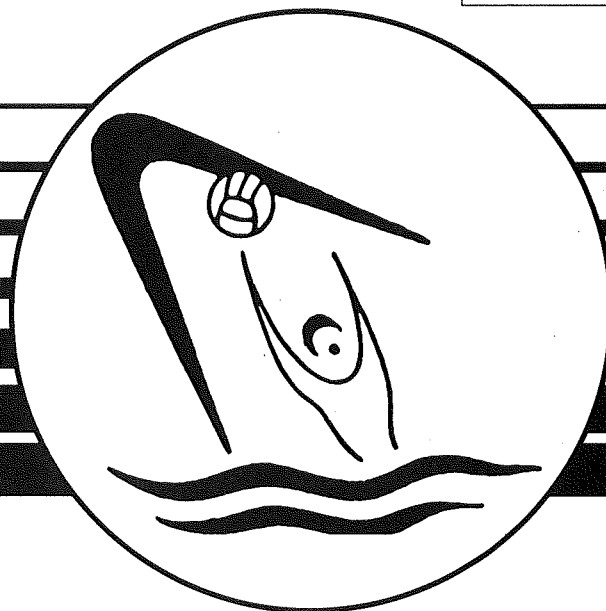


ARCHIEF juni 2000

Rapido sport

periodiek
Haarlemse
zwem-en poloclub
Rapido '82

Port Betaald
Haarlem



BELANGRIJKE ADRESSEN

Correspondentieadres secretariaat:

Secretaris

Ad Lindeman
Floresstraat 77
2022 BC Haarlem
023 -5259073

Voorzitter:

Theo Edam 023 - 539 02 06
Email theo@camp.demon.nl

Penningmeester:

Theo Portegies 023 - 526 38 13

Clubhuisbeheer:

Piet Stam 023 - 537 10 30
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
Email: marijkeschenk@hetnet.nl
Telefoon redactie 023 - 525 08 29

R. Deinum bv

SCHOONMAAK EN BEDRIJFSDIENSTEN

Margadantstraat 4
2033 ZA Haarlem
Tel.: 023 - 536 33 18
Fax: 023 - 535 85 75
06 - 52987427

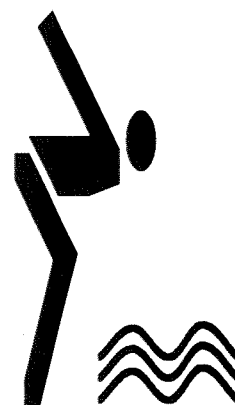
Fysiotherapie Brouwersplein



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

Kopij inleveren voor
1 augustus a.s.. bij:
Marijke Schenk
P. Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM
e-mail: marijkeschenk@hetnet.nl

INHOUD

- pag. 2 "Van de Voorzitter"/Recht voor z'n Rapido
- pag. 3 Clubkrabbel
- pag. 4 Jarigen
- pag. 5 Nieuwe leden/Zwem ABC planning
- pag. 6 Trainingskamp
- pag. 10 Bestel / Van achter de bar
- pag. 11 Antwoord Milo op Bestel
- pag. 12 Info/Geboren
- pag. 13 Schema's: niet alleen voor gekken!
- pag. 16 Waterpolonieuws
- pag. 17 Waterpoloseizoen 1999-2000
- pag. 19 Eindstanden seizoen 1999-2000
- pag. 20 Warming-up/cooling down
- pag. 23 Uitslagen zwemmen

VOORWOORD

Dit is de laatste clubkrant van dit seizoen en hierbij wil ik Wim van Duijn (onze huisdrukker die altijd voor mij klaarstaat) en de rapers Jan Bol, Piet en Map Stam, Dorie en Theo Portegies en Joke van Tongeren (die helaas heeft moeten afhaken) bedanken voor al hun hulp. Ook de mensen die regelmatig voor de kopij zorgen, bedankt voor jullie medewerking. Ik reken erop dat wij na de vakantie weer op de oude voet zullen doorgaan.

U kunt nog steeds uw Vomarbonnen inleveren. Tot op dit moment heeft deze actie de vereniging een bedrag opgeleverd van **fl. 7.698,-**. Hans van den Booren telt elke maand de bonnen. Hans, ook bedankt.

Nu ik toch bezig ben met bedanken dan geldt dit ook voor Mark Stevens. Mark heeft een aantal jaren polotraining gegeven, maar kan vanwege drukte met zijn werk hier niet meer mee doorgaan. Mark, bedankt.

We hebben Rob Bruins senior een aantal weken moeten missen op donderdagavond achter de bar. Rob heeft een operatie ondergaan en namens ons allen van harte beterschap en tot gauw weer achter de bar. De barbezetting blijft een heikel probleem. Heeft iemand nog een paar uurtjes over? De commissie zal u heel dankbaar zijn.

Veel leesplezier met deze krant en alle N.K. gangers succes gewenst.

Prettig vakantie.

Marijke

'Van de voorzitter'

Beste Sportvrienden,

De voorzitter wordt door onze hoofdredacteur Marijke Schenk gemaand om zijn bijdrage voor de clubkrant met spoed in te leveren. Door een bezoek aan Budapest is dit een stress karwei. Wat ik begrijp is dat de interesse om mee te gaan met het Pinksterkamp groeit; een verheugende ontwikkeling. Zoals je kunt zien in de uitslagen presteren wij bijzonder goed bij de Kringkampioenschappen. Nog enige weken en het – zwemseizoen wordt afgesloten met de N.K. Ik vraag nog even jullie aandacht en interesse voor onze eigen langebaanwedstrijden in Spaarnwoude op 18 juni a.s.

Tijdens een van de momenten van rust in Budapest heb ik de tijd genomen om de vorige clubkrant in detail te lezen en het is me duidelijk wat de ziekte van "Carré" is. Ik ben verheugd dat Katinka het bij ons naar het zin heeft en nog steeds medaillehonger heeft. Het artikel van Herman van Lienden vond ik ook grote klasse. Ik begrijp nu waar ik wezen moet als ik detailinformatie over de zwemmers en zwemsters wil. Herman reikt een aantal belangrijke dingen aan en is zelfs bereid tot het geven van uitleg over zijn visie. Onze jonge talenten zouden daar zeker gebruik van moeten maken. Herman van Lienden is niet de eerste de beste en heeft een stuk kennis in huis.

Ik vind het jammer dat Marjolijn Verbruggen vertrekt om haar waterpolo carrière af te bouwen bij D.W.T. Echter ik begrijp het wel, zo hoort het ook vaak. Ik vertrouw erop dat je nog regelmatig in de Planeet zult zijn en dat we plezierige contacten houden. Ik bedank haar voor de fijne jaren. Ik bedank ook Hans v.d. Mast voor zijn inzet en het bereikte resultaat met Heren 1. Een jaar was niet lang, is eigenlijk tekort, maar omstandigheden kunnen wijzigen. Ook Hans hoop ik nog eens terug te zien in de Planeet.

Welkom aan ons nieuwe trainersduo Remco Wildschut en Jaap Blok, samen verantwoordelijk voor Heren 1+2. Vertrouwde nieuwkomers die er alles aan gaan doen om vooral de jeugd goed te begeleiden en de instroom van nieuw talent te regelen. Ik wens jullie samen met teammanager Jan Doesburg Smits alle succes.

Graag maak ik van de gelegenheid gebruik om een ieder een plezierige vakantie toe te wensen en tot de volgende keer.

Theo Edam
voorzitter

Recht voor z'n Rapido!

'Een negatieve optie?'

Door: Jan-Bram van Luit

"Jullie zijn het niet waard, de KNZB wil niet meer in jullie investeren. Het geld gaat naar de jeugd, want die heeft de toekomst."

Volgens het groene boekje van Milo komt een negatieve optie er op neer dat je dan **ja** zegt tenzij je duidelijk een **nee** aangeeft.

Nu zei de KNZB in januari dus nee tegen de heren A-selectie. Kennelijk een negatieve optie: je zegt **nee** tenzij je duidelijk **ja** aangeeft. Welnu dat deden onze Oranje-jongens luid en duidelijk en wel in Hannover. Het Nederlands mannen waterpoloteam plaatste zich daar namelijk via de achterdeur voor de Olympische Spelen in Sydney!

Hulde aan Aantjes en zijn mannen en een goede zaak voor het waterpolo in Nederland. Wederom een bewijs dat bestuurderen, ik blijf zeuren, binnen de sector waterpolo binnen de KNZB verkeerde koersen varen en toe zijn aan 'visie- opfrisverlof'.

Het zou mooi zijn als we dit af konden kopen met een negatieve optie. We melden het in een WPC vergadering van Rapido; we nemen dan stiekem afscheid van het negatieve waterpolo-denken en zeggen **ja** tegen groei in kwaliteit, tenzij de KNZB een duidelijk **nee** aangeeft. Nou geloof me maar, ze brullen nog nee ook nog, want ook de KNZB leest Rapido Sport en heeft lange tenen hoor! Heerlijk die dichterlijke vrijheid in een column.

Johan Aantjes zal het traject naar Sydney zo snel mogelijk uitstippelen, maar wie kijkt binnen onze waterpolo-wereld nu verder dan september 2000?

De laatste 20 jaar van KNZB-beleid hebben nu niet (zelfs niet rudimentair) de kwaliteiten van onze zeventiende eeuw aangetoond. Maar dat lijkt overigens wel een soort eeuwige prijsvraag: wat is het geheim van Nederland in de zeventiende eeuw? Het laatste boekwerk dat daar over verschenen is heet '1650 – Bevochten eendracht' van Frijhoff en Spies. De schrijvers melden dat de grote welvaart van de zeventiende eeuw niet mogelijk geweest zou zijn zonder de specifieke culturele voorwaarden die juist toen allemaal vervuld werden. Concluderend stellen zij dat het een samenleving betrof waarin de horizontale bindingen, de deling van de macht, belangrijker waren dan de verticale, de monopolisering van macht. Waarin niet bevel, maar onderhandeling de dominante vorm van omgang tussen

Clubkrabbel

Hallo beste lezers,

Ik zal mij even aan jullie voorstellen.
Ik ben Niels de Groot en 12 jaar oud.
Mijn moeder, mijn vader, Lars, Jens en ik wonen
op de Slaperdijk 88 in Haarlem.

Ik was vijf jaar toen ik op zwemmen ging voor
mijn a en b. En toen ik klaar was, ging ik er
meteen vanaf.
Ik vond voetbal toen veel leuker. Maar ons team
kreeg een nieuwe trainer en hij was allesbehalve
aardig.

En toen Lars op stickerzwemmen ging, toen was
ik zeven, leek het mij toch ook wat. Vanaf toen
ben ik gaan zwemmen. Ik doe nu volop mee.
Ik heb pas nog op de Speedo finale 1.17.58 ge-
zwommen op de 100 meter vlinderslag.
Het is mijn beste slag.

Maar wat ik ook graag doe is spelletjes verzin-
nen. Mijn broers en ik maken zelf pokemon en
vechten daarmee tegen elkaar.

Knutselen doe ik ook graag. Ik teken een vlieg-
tuig zodat ik hem in elkaar kan zetten en zet hem
in elkaar. Ook ontwerp ik dingen zoals broeken
waarvan mijn moeder een van heeft gemaakt.
Die broek pas ik al niet meer, nu draagt Jens
hem.

En nu wil ik Katinkoefobie nog hatelijk bedanken
dat ik dit mocht schrijven.

Ik ben nu op het eind gekomen van mijn verhaal
en benoem

Daan Visser

tot de volgende.

Niels de Groot,

vervolg Jan-Bram

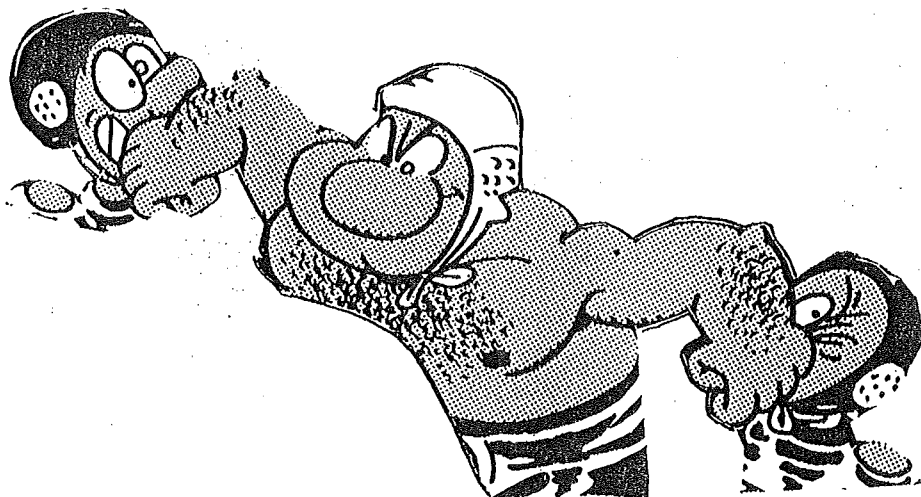
belanghebbenden was. Dus geen bevel, maar
onderhandeling; niet commanderen, maar pra-
ten; niet alleen, maar allemaal samen. Er was
toen een discussiecultuur. Nederlanders voelden
zich actief bij de samenleving betrokken. Onder-
handeling was de overheersende omgangsvorm
naast het doen tussen belanghebbenden.

Ons KNZB waterpolo-electoraat zou een histo-
risch voorbeeld kunnen stellen door in Nederland
alle waterpolo-kwaliteit eens te bundelen binnen
een eerder geroemde discussiecultuur om dan
zien te komen tot een functionele onderhandeling
betreffende 'hoe verder na 2000?'. Niet alleen,
maar samen: gedragen!

Moge het veelgeroemde Nederlandse poldermo-
del, uitgevonden in de zeventiende eeuw, zich
door gaan dringen in de waterpolo-kwaliteit na
2000!

**Laten we ja zeggen, tenzij we duidelijk nee
aangeven.**

Succes Johan!



Jarigen

juni

1	Julian Thijssen
2	Joris van Dijk Rutger van der Meij Erwin van der Meij
3	Sharita van de Graaf Ralph van den Hoek Floris van der Steen
6	Martijn v.d. Nouwland
7	Maaïke Loogman Sandy Schenk
8	Jan van den Booren Casper Duits Davied Eskes
9	Mark Joosten
10	Ria Blokland
11	Olivier Hessels
12	Marleen Aaftink
13	Mark Bossen Anna Kalse Roy Luijten Melvin Luijten
14	John van Ham
15	Hugo van Dijke Babette van Nieuwenhuizen
16	Kenneth Deinum
19	Gabrielle Broertjes
22	Ludo Vahle
23	Sharon Bijster
25	Hester van den Berg Jolanda Smaal
26	Laura van Nieuwenhuizen Sander Raam
27	Laura de Bruin Theo Struijkenkamp
29	Marco Eliëns
30	Vincent Dijkstra

juli

1	Rob van der Steen
2	Leroy Kuipers
3	Leonie Kluwen
5	Michelle Kaasenbrood M.Kollerie-de Lugt
7	Jolanda van den Bree Joost de Deugd Barry Eichorn Ferry Meinesz Fred van Tongeren
9	Maikel Kortekaas Dio van der Leer Peter Stevens
10	Patrick Bolwijn Martin Lommerse
11	Tessa van der Bos Robin Klein
12	Joke van Tongeren

13	Dorien Aaftink Daan Kramer Mirjam de Vries-Knibbe
14	Jaap Peek Arent van Wassenaer
15	Dieneke Lenaarts
20	Mylo Sprengers
23	Barry Vredenberg
24	Dagmar van Tol
25	Stephanie Loos
27	Sander Bok Maarten Kabel Roald Kleist Willem Makkes v.d. Deijl
28	Jolanda de Looze
29	Queenie Wijker
30	Anneke Custers Mitchell Hetem
31	Petra Wingender

augustus

1	Pim Kramer
2	Monique Blok-Wildschut Leroy Steenstra Toussaint
3	Wesley Sijm
4	Kim van den Born Thijmen Stocker
5	Ok van Batenburg
7	Monique de Bruin Dien van Duijn-Meerveld Dennis Rijnbeek
9	Annelies de Bruin
10	Frances Hoogenberg Demi Koster Jacqueline Meijer Sven Mens Marijke Schenk-Terhorst
11	Wilma Verburg
12	Iris Meinesz
13	Brenda van der Veen
14	Eline Duits
16	Laura Otto
17	Sjaak Bank Bram Custers Kevin van Everdingen Jimmy van Everdingen Rene Huijgen Roselinde Kraaij Bart van Vessum
18	Gabrielle Douw Yvonne Sijtsma
19	Wouter van Bakel
20	Remko de Jong Fleur Kramer Celine van Leuven
21	Luuk de Nieuwe Nick Stocker
23	Sharita Huijzer

vervolg op pag. Nieuwe Leden

Nieuwe leden

Ruby van Lierop
Schalkwijkstraat 151
2033 JG HAARLEM
geb. 26-10-94
tel. 023 – 5360586

Jorine van Nifterik
Iepenstraat 18
2023 SV HAARLEM
geb. 17-05-95
tel. 023 – 5259086

Dio van Leer
Oudaenstraat 24
2026 SC HAARLEM
geb. 09-07-94
tel. 023 – 5392464

Christian Nieuwenhuizen
Spruitenbosstraat 3
2012 LJ HAARLEM
geb. 10-01-96
tel. 023 – 5423107

Marit Hilarius
Hogemaad 69
1991 CL VELSERBROEK
geb. 15-06-94
tel. 023 – 5375911

Duco van Wasseaer
Bakkerlaan 41
2061 ET BLOEMENDAAL
geb. 10-02-95
tel. 023 – 5279765

Brigitta Klarenbeek
Rijksstraatweg 447
2025 DC HAARLEM
geb. 10-04-96
tel. 023 – 5379946

Linda Hinrichs
Gen. Bothastraat 96
2021 JW HAARLEM
geb. 09-11-91
tel. 023 – 5253152

Rens Winkel
Floraronde 61
1991 HJ VELSERBROEK
geb. 01-06-95
tel. 023 – 5379142

Robine Mandersloot
Zocherstraat 25
2021 DG HAARLEM
geb. 25-12-93
tel. 023 – 5273660

verhuisd:
Hans Joosten
Semarangstraat 17
2022 RV HAARLEM
tel. 023 - 5396381

Zwem ABC planning

donderdag 1 juni Hemelvaartsdag.

er is dan ***geen leszwemmen.***

zaterdag 10 juni Pinksterkamp.

er is dan ***geen leszwemmen.***

24 juni van 09.00 – 11.00 uur

afzwemmen.

er is dan ***geen leszwemmen***

donderdag 6 juli en zaterdag 8 juli
gaan we vrijzwemmen. De ouders kunnen dan ook meedoen. Zij betalen fl. 3,50.
Donderdag van 18.30 – 20.00 uur en zaterdag van 9.00-10.30 uur.

donderdag 7 september en zaterdag 9 september beginnen de lessen weer.

vervolg jarigen

24	Tammo ter Hark Maarten Neerincx Jolanda Willemze-Duits Wolf Zwartkruis
26	Maaïke Allard Cor Boer Thijs Klein
27	Selma Keceli Marije Kusters Ilse van der Sluis
28	Natalie Bok Huub Joosten
30	Suzanne Romeijn
31	Mart Rijnbeek

Trainingskamp.

Gehouden op 1,2,en 3 mei.

Het trainingskamp is bedoeld voor de kinderen van de zwemploeg die tussen de 8 en 13 jaar zijn. Het kamp werd gehouden in en rond het clubhuis met een uitstapje naar Spaarnwoude. De kinderen hebben een verslag geschreven. Deze verslagen heb ik in hun taal laten staan en over getypt.

Trainingskamp verslag.

De eerste dag:

De ploegleiders: Mark, Maarten, Peter, Niels

De Ploegsamenstelling:

De Bliksemschichten: Mark,
Kenneth
Kirsten
Julian
Hester

Team Rocket: Maarten
Anna
Pim
Maaïke
Sander
Ilse

Z.C, Knudde Peter
Annelies
Lars
Swanny
Celine
Karin

Squirtle Bende Niels
Kyara
Monique
Daan
Jens



We zijn naar het park gegaan en daar spelletjes gedaan. De Bliksemschichten was een van de beste ploegen. Team Rocket stond die avond derde en de Bliksemschichten eerste.

Het magnetronvoer Oeps!.... Sorry ik bedoel het avond eten vond ik best lekker (De ik persoon is Maarten).

Door: Mark, Maarten en Kenneth

Verslag:

Ik zat in een leuk groepje en we hebben veel leuke dingen gedaan.
We hebben allemaal leuke estafettes gedaan.
En we zijn naar Spaarnwoude geweest

Groetjes Hester.



Hallo iedereen die dit leest.

Op 1, 2 en 3 mei hadden we trainingskamp.
Op maandag 1 mei hadden we dit allemaal gedaan: Zwemtraining

Ontbijt
Buiten activiteiten
Lunch
Binnen gebeuren
Buiten gebeuren
Video en rust
Zwemtraining
Eten en naar huis.

Op dinsdag 2 mei hadden we de volgende dingen gedaan: Zwemtraining

Ontbijt
Spaarnwoude
Zwemtraining
Eten en naar huis.

2 mei Spaarnwoude we gingen allemaal spelletjes doen en waterfietsen.

Woensdag is het vandaag en het is bijna afgelopen.

De Groeten van Ilse.

Hallo mensen.

1.2 en 3 mei hadden we trainingskamp.
De eerste dag maandag hadden we gedaan: Zwemtraining

Ontbijt
Buiten activiteit
Lunch
Binnen gebeuren
Buiten gebeuren
Speurtocht
Zwemtraining

Vervolg trainingskamp (2)

De tweede dag hadden we gedaan:
Zwemtraining
Ontbijt
Spaarnwoude
Zwemtraining
Eten.

Spaarnwoude:

We gingen met zijn allen naar Spaarnwoude.
Eerst gingen we allemaal rare spellen doen.
Daarna gingen we lunchen.
Na het lunchen gingen we waterfietsen.
De Squirtle Bende en Z.C. knudde gingen
gemengd in een waterfiets die terug ging en de
waterfiets die doorging, daar zaten Niels,
Monique, Lars, Daan, Jens, Anneleis en ik in.
Wij hadden een rondje van anderhalf uur
gemaakt toen zagen wij ook nog een vis.

De derde dag woensdag hadden we gedaan:
Zwemtraining
Ontbijt
Binnen gebeuren
Buiten gebeuren



Lunch
Oefenen bonte avond
Conditietraining
Vrij zwemtraining
Eten.

Doe! Swanny.

Trainingskamp 2000-05-07
Door: Peter Sohl.

Maandag ochtend gingen we gelijk trainen.
Gewoon een normale training. Daarna hadden
we een ontbijt met een lekker eitje mmmm!
Vervolgens renden we allemaal naar het park.
Ik zat in het groepje ZC Knudde met Swanny,
Lars, Karin, Celine en Annelies.
De eerste spelletjes gingen heeeel slacht.
We werden steeds laatste.
Na het middageten moest je met je groep een
Bij ons ging Anke mee.
Dinsdag was het aller leukste, want we gingen
zoals gewoonlijk naar.... Spaarnwoude!!!
Het eerste spel was over balken lopen, maar
het was een beetje blubberig en dus was de
balk erg glad!!
Dus Knudde had uiteraard weer... verloren!!
De volgende spellen gingen al wat beter. Met
de ton over de brug en terug werden we wel

TWEEDE.

Het ging dus steeds beter!
Uiteindelijk gingen we waterfietsen. We gingen
met twee boten best wel erg ver varen. Wij
gingen met onze boot weer terug. Onderweg
kwamen we de boot met de leiding tegen.
(Evelien, Jose en Inge).
Zij moesten de boot gaan halen, die alsmaar
verder ging, maar ze stopten niet. Toen



kwamen zij dus een half uur te laat terug
's Avonds gingen we weer trainen, maar nu
heeeel rustig aan.
Woensdag ochtend gingen we in plaats van
trainen spelletjes in het water doen en daarna
hadden we ontbijt. Toen moesten we de
speurtocht van De Squirtle Bende lopen, die
was best makkelijk. En ik heb nu nog heel veel
zin in de Bonte avond.

Peter Sohl ZC Knudde.

Trainingskamp 2000.

Hallo het is woensdag 3 mei en ik moet een
stukje schrijven voor de clubkrant over het
trainingskamp.
De eerste dag was eerst de groepen loting. De
groep namen waren: ZC Knudde, de Squirtle
bende, Team Rocket, de Bliksemschichten.
Daarna gingen we spelletjes doen buiten.
De Bliksemschichten en de Squirtle Bende
waren aanzienbaar beter dan Team Rocket en
ZC Knudde. De naam Knudde staat er ook niet
voor niets.
Knudde staat dus onderaan en de Squirtle
Bende tweede. De tweede dag gingen we naar
Spaarnwoude.
Daar gingen we ook waterfietsen. Toen ging
de Squirtle Bende te ver en had veel gezien.
Volgens Niles de leider van hun!
De derde dag (dat is het nu)
We hebben een speurtocht gedaan.

Sander Bank.

Vervolg trainingskamp (3)

Verslag.

Je komt aan bij het zwembad.
Ik heb gezwommen. En toen heb ik gegeten.
En toen hebben we groepen gekozen.
Spelletjes gedaan.
In de avond weer gezwommen. En toen gingen we eten.
Tweede dag hadden we gezwommen, daarna hadden we gegeten en daarna gingen we naar het Spaarnwoude. En daar gingen we spelletjes doen. En daarna gingen we naar het clubhuis.
En daar gingen we zwemmen, na het zwemmen gingen we eten.
Derde dag eerst gingen we zwemmen. Daarna gingen we eten en daarna gingen we een speurtocht doen.

Groetjes Julian.

ZC Knudde, hallo mensen.

Ik vond het trainingskamp leuk. Het was van 1 mei tot en met 3 mei. We deden daar spelletjes zoals wie het langst touwtje kon springen of rennen en tennisbal in de emmer gooien. En we gingen 2 mei naar Spaarnwoude. Op maandag gingen we naar het bos en woensdag toen deden we een speurtocht en



we gingen een video kijken.
En toen zou de bonte avond komen.

Van Annelies.

Trainingskamp.

Trainingskamp was leuk ik zat bij ZC Knudde. We moesten een speurtocht uitzetten en die van de andere lopen.
Ook gingen we naar de watergeus, daar waren trapboten.
De boot waar ik in zat lag tweede en toen gingen we treintje maken met de Squirtle Bende.
Toen wilde er een paar terug en een paar wilden door varen. Uiteindelijk zaten Jens, Annelies, Swanny, Monique, Niels en ik in het

bootje die verder gingen. We dachten, dat het



een klein tochtje was, maar het was een tocht van drie uur.
En toch hadden we er maar anderhalfuur overgedaan.

Lars.

Trainingskamp 2000.

Van 1 tot en met drie mei gingen we op trainingskamp 2000.
Op elke dag van 8.00 tot 9.00 gingen we zwemmen.
En op dinsdag 2 mei gingen we naar Spaarnwoude, daar was het erg leuk.
We mochten ook een uurtje waterfietsen.
Een paar kinderen (7) zaten op een waterfiets van vier personen.
Ze hadden een heel groot rondje gemaakt van 2 uur.
Onze groep heette ZC Knudde.
Tot en met Spaarnwoude stonden wij onderaan.
Maarja het gaat niet om te winnen, maar om de lol.
Nu even naar maandag.
Op maandag hebben we een speurtocht uitgezet.
Wij hadden dus een vraag welk nummerbord heeft de blauwe auto.
Toen de andere groep de speurtocht ging doen, stond de blauwe auto er niet meer.
We lagen helmaal in een deuk.
We gingen binnen en buiten allerlei spelletjes doen.
Ook gingen we kracht trainen.
Woensdag 3 mei
Het is nu woensdag 3 mei.
We gingen nu een speurtocht doen.
Ook de bonte avond was leuk.
Nu weet ik niks meer te vertellen.

Groetjes van Karin Bank.

Vervolg trainingskamp (4)

Verslag.

Eerste dag

We gingen eerst zwemmen. En daarna gingen we ontbijten en groepen loten.

Ik zat bij Kenneth, Mark, Julian, Hester.

Toen gingen we spelletjes doen.

In de avond gingen we weer zwemmen en eten en toen we naar huis.

Tweede dag.

We gingen zwemmen. En toen ontbijten.

Daarna gingen we naar Spaarnwoude.

We gingen daar spelletjes doen.

Sommige kinderen gingen wat fietsen en ze gingen een tocht van 1.30 uur doen.

Derde dag.

We gingen spelletjes doen in het zwembad.

En daarna gingen we ontbijten en een speurtocht doen. In de middag gingen we oefenen voor de bonte avond.

En daarna gingen we eten.

En toen kwam de bonte avond.

Groetjes Kirsten.



Traingskamp 2000 (maandag, dinsdag, woensdag).

Maandag hebben we eerst gezwommen en gegeten. Daarna hebben we de groepsindeling gemaakt en spelletjes gedaan. En ook een speurtocht.

Dinsdag, gezwommen en gegeten.

Daarna gingen we naar Spaarnwoude, dat was heel leuk, want we gingen spelletjes doen en opeens zat iedereen in de bootjes. Iedereen zat te schreeuwen: Boten los.

Woensdag hebben we gezwommen en gegeten.

Speurtocht gedaan,

En we moeten nog een bonte avond doen.

Groetjes Celine.

Zoals jullie kunnen lezen hebben de kinderen het reuze naar hun zin gehad.

De bonte avond was ook heel geslaagd. De acts waren leuk, vooral sloeg het optreden van de Spice Girls erg aan.

Op de avond moesten de ouders punten geven voor de gemaakte joker en het optreden.

Dit was heel verrassend, want ZC Knudde stond het hele kamp onderaan, maar werd na de avond in het totaal toch nog derde.

Eindstand: 1 de Bliksemschichten
 2 de Squirtle Bende
 3 ZC Knudde
 4 Team Rocket

Helga Sohl.

Fr-e-e-bird-2000

Beste!

'Milo'

Allereerst mijn nederige excuses Milo. Ik had je nog wel zo beloofd dat ik mijn 'beste' aan je vooraf zou toesturen zodat je kon reageren in dezelfde clubkrant. Mea culpa, Carré etc. maar ik ben er niet aan toegekomen, maar wil de rubriek natuurlijk wel openen. Volgens de negatieve optie hoop ik dat je me het niet kwalijk zult nemen tenzij ik anders van je verneem. Het is wat Milo, met die negatieve optie. Ik wil het er niet meer over hebben. Ik houd van meerdere opties, maar niet van negatieve. Bah. Tenzij jij anders aangeeft kap ik er mee, het leidt alleen maar tot manipulatie en flauwe stukjes. Nee dan de toestand in de wereld. Heren 1 niet naar de hoofd-klasse en direct een nieuwe trainersstaf. Ik heb na deze Catalaanse toestanden gelukkig nog niet vernomen dat Theo Edam ook aan zijn stutten zou trekken. Het zal wel loslopen. Je Hotline nr. 3 biedt een prima optie Milo. Hoewel het niet echt klinkt: Uden – Erp – Boekel – Handel – Peelstraat, maar ja als je er een keer bent ... Je Oranjegezindheid doet me deugd Gerritsen. Moge Bernhard de scheiding van lichaam en geest nog maar even uitstellen. Voor alle Pinksterkampers alvast een fraai couplet van ons Wilhelmus (je kent het niet hè?, het hoeveelste couplet is het?).

'Oorlof mijn arme schapen,
Die zijt in grooten noot,
Uw Herder sal niet slapen,
Al zijt ghy nu verstroit:
Tot Godt wilt u begheven,
Sijn heylsaem woort neemt aan,
Als vrome Christen leven,
Tsal hier haest zijn ghedaen.

Hier nog niet, de groeten ook aan je venus.

Jan-Bram.

Van achter de bar

Zo, het zit erop; de laatste krabbel van achter de bar van dit seizoen. Eerlijk gezegd hebben we het wel even gehad. Het wordt langzamerhand vervelend om het weer op papier te zetten: we komen mensen **tekort. Basta!**

Ik wil vanaf deze plaats mijn medecollega's oprecht bedanken voor hun inzet gedurende het afgelopen seizoen. Natuurlijk daarbij niet te vergeten het aandeel van de poloteams in de late uurtjes. Mensen, bedankt.

Wat nu nog rest is op donderdagavond een balletje gooien en in de maanden juni en juli 5 keer de bridgeclub van Frans Pruijn in ons clubhuis. Vrijwilligers om op één van deze avonden achter de bar te helpen, zijn uiteraard van harte welkom.

Het voorbije seizoen nog eens overziend, denk ik dat we financieel heel aardig hebben geboerd. Over de bezetting zullen we het maar niet meer hebben.

Wat betreft de mede verantwoordelijkheid van de leden hebben we zo onze vraagtekens, onder andere het hangijzer 'de toiletten' en het omgaan met de spullen van de club; denk aan de ballen! Het zou een hele geruststelling zijn als daar eens goed op wordt gelet.

Met de mededeling dat Rapido ingaande het volgend seizoen de beschikking heeft over een nieuw en professioneel radiospul met alles erop en eraan sluit ik dit verhaal af met de wens dat u allen een hele fijne vakantie mag krijgen en dat wij u weer terug mogen zien in goede gezondheid.

w.g.

de clubhuiscommissie

NABESTELLEN RAPIDO-KLEDING

Om er ook in het nieuwe seizoen weer goed uit te zien, gaan we eind september weer kleding bestellen!

De vakantie-tijd is altijd rommelig, dus geef nu alvast je bestelling aan ons door!!!

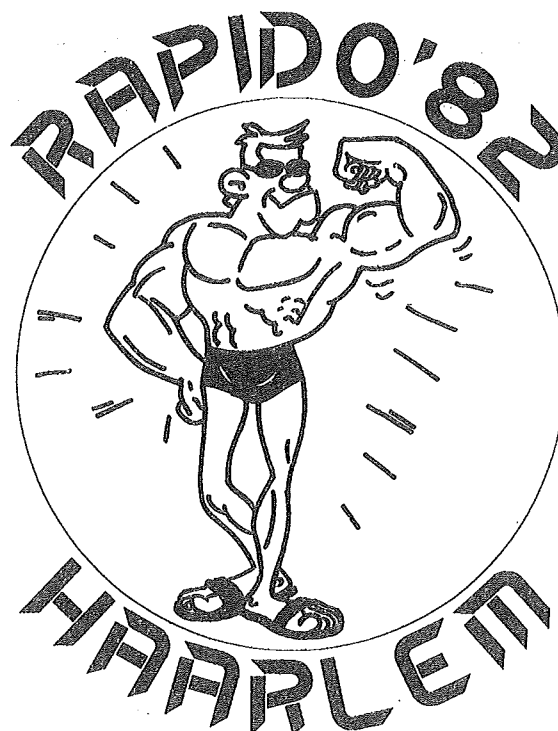
Voor Speedo-zwemmertjes is er een aparte regeling. Speedo-zwemmertjes, die nog geen Rapido-kleding hebben, maar dit jaar wel met de wedstrijden hebben meegezwommen zullen door ons worden benaderd om een broekje en poloshirt tegen een gereduceerde prijs aan te schaffen. Als deze kinderen blijven zwemmen, kunnen ze volgend jaar de rest van het kledingpakket aanschaffen.

Onderstaande prijzen gelden voor alle RAPIDO'82 leden!!!
De prijzen zijn inclusief bedrukking.

TRAININGSPAK	maat 128-164	f 90,-
	maat 176 en 4-10	f105,-
POLO	maat 128-176	
	XS-XXL	f 42,50
KORTE BROEK	maat 2-9	f 22,50
ZWEMBROEK	maat 128-176	f 31,50
	maat 2-9	f 42,50
	AQUABLADE	f 72,50
ZWEMPAK	splashback	
	maat 128-176	f 42,50
	olympic zwart	
	28"-36"	f 65,-
	AQUABLADE OLYMPIC	
	28"-36"	f117,50

Vergeet niet uw bestelling door te geven voor 22 september!!

José Bank (023-5375498)
Joost de Deugd (023-5342439)



UW AANDACHT SVP

Informatie over aan- en af- melden als lid:

Aanmelden:

Aanmelden als lid van Rapido '82 kan op verschillende manieren:

Elementair zwemmen

Er is een wachtlijst voor het elementair zwemmen. Na aanmelding (telefoonnummers zie omslag clubblad) wordt uw kind op de wachtlijst geplaatst. Een inschrijfformulier wordt verstrekt als de lessen daadwerkelijk beginnen.

Zwemmen en waterpolo

na een proefperiode van 3 gratis trainingen kan men lid worden. Inschrijfformulieren zijn te verkrijgen in het clubhuis, bij het secretariaat of bij de begeleiders van het zwemmen/polo. Het inschrijfformulier dient te worden ingeleverd bij het secretariaat, waarna startvergunning etc. wordt aangevraagd.

Afmelden:

Afmelden dient schriftelijk te gebeuren bij het secretariaat. Reeds betaalde contributie en abonnementsgelden worden niet gerestitueerd.

GEBOREN OP 16 MEI 2000

DAAN

3820 GRAM, 54-CENTIMETER

**BROERTJE VAN THIJS,
ZOON VAN MENNO EN MIRJAM**

**MENNO, MIRJAM & THIJS DE VRIES
J.G. SUURHOFFSTRAAT 20
8802 MA FRANEKER
TEL.: (0517) 393755**

BEL EVEN ALS JE LANGS WILT KOMEN!

Schema's: niet alleen voor cijfergekken!

Direct na zijn wereldrecord op de 400 vrij (mei 2000) vertelde Ian Thorpe (de grote concurrent van Pieter van den Hoogeband tijdens de Olympische Spelen in Sydney) aan de verzamelde wereldpers dat het record nog scherper gesteld had kunnen worden als hij op de eerste 200 meter niet te snel was afgegaan.

Onvoorstelbaar, die 3.41.3. Rapido's 4x100 vrij heren haalt deze tijd (op dit moment) niet in een 50-meterbad. Dat hij niet de enige topper is die fouten maakt met de verdeling van de krachten over de race bewees voormalig schoolslag-fenomeen Ron Dekker op 21 mei tijdens Master wedstrijden in Grootebroek. Ook hij zwom een 400 vrij na de laatste zes weken een (1) keer te hebben getraind. De verdeling van de 60-voudige Nederlands Kampioen is tranen-trekkend: 1.02, 1.10, 1.15. Na een laatste 100 in 1.21 kon hij nog net van de verdrinkingsdood worden gered. Hij verloor onder andere volkomen onnodig van een 50-jarige, die de race met 1.10-1.12-1.12 en een laatste 100 van 1.09 beter opbouwde.

Van de heer Geurtsen kreeg ik deze twee schema's die goed aansluiten bij het stukje dat ik in het vorig clubblad schreef over de verdeling van een race over 200 m. in 2 min. 40 sec.

In schema 1 zie je in de linker kolom de tijden per 50 m. staan. Als je het getal 41 opzoekt, zie je, misschien wel tot je verbazing, in de tweede kolom het getal 38 staan. De 3 seconden minder worden veroorzaakt door de start. Wat veel naar mijn smaak, maar het kan. De volgende 50 m. worden in dit voorbeeld gezwommen in 40 seconden, maar dan is de zwemmer/zwemster echt warm gedraaid (niet zo moeilijk met de huidige zwembad temperaturen) en zwemt hij/zij verder als een klok en eindigt keurig op 2.40.

Als dit tempo wordt volgehouden (zie schema) is 20.26 de eindtijd op de 1500 m. Het loont de moeite om een paar tijden uit je hoofd te leren. 1.20 per 100 m. levert op de 1500 m. een tijd op van precies 20 minuten. 1 minuut per 100 m. is natuurlijk 15.00 min. op de 1500 m. Met deze gegevens is het toch niet al te moeilijk om te bedenken dat een tempo van 1.10 per 100 m. 17.30 op de 1500 m. oplevert.

Als je een goeie stayer (lange afstand zwemmer) wilt worden moet je op zijn minst een beetje kunnen rekenen! Welke eindtijd levert 1.32 per 100 m. op een 1500 m. op? Vertel het me maar voor of na een training!

Schema 2 is vooral nuttig tijdens de training. Als voorbeeld nemen we een zwemmer die de 100 m. precies in een (1) minuut zwemt. Als de trainer aan hem of haar de opdracht geeft om een 100 m. op 80% (procent) te zwemmen dan is het de bedoeling dat de zwemmer na 1.12 minuut aantikt, in de praktijk te vermeerderen met ongeveer 2 seconden voor de start, als je vanuit het water start. Andere percentages kun je aflezen op dit schema. Een paar kanttekeningen moeten worden gemaakt. Hoe hoger het niveau van een zwemmer is, des te moeilijker is het om "hoge percentages" te zwemmen. Je kunt als trainer niet effe aan Pieter van den Hoogeband vragen om 4x100, start elke 1.30 op 90% te zwemmen, want dan veroordeel je hem om, al dan niet met een pijnlijke schouder, 52.8 per 100 te zwemmen, uitgaande van het feit dat hij op een wedstrijd (100%) 48,- maakt. Wel is het zo dat ervaren zwemmers vaak tot veel regelmatigiger series in staat zijn (denk aan een 10x100). Je kunt daar trouwens veel grapjes mee uithalen. Probeer maar eens tijdens een training (als het in de opdracht past) tijdens een 8x100 steeds een seconde per 100 sneller te zwemmen. Er valt over dit schema nog veel meer te vertellen, maar laat ik me beperken tot het bovenstaande. Veel succes op de Nederlandse (Jeugd) Kampioenschappen, de langebanen, een goeie vakantie en een beregoed volgend seizoen!

Herman.J.van Lienden.

tijd per 50 m in sec.	Afstand 50	100	150	200	250	300	350	400	800	1200	1500
50,0	47,0	1,36,0	2,26,0	3,16,0	4,06,0	4,56,0	5,46,0	6,36,0	13,16,0	19,56,0	24,56,0
49,0	46,0	1,34,0	2,23,0	3,12,0	4,01,0	4,50,0	5,39,0	6,28,0	13,00,0	19,32,0	24,26,0
48,0	45,0	1,32,0	2,20,0	3,08,0	3,56,0	4,44,0	5,32,0	6,20,0	12,44,0	19,08,0	23,56,0
47,0	44,0	1,30,0	2,17,0	3,04,0	3,51,0	4,38,0	5,25,0	6,12,0	12,28,0	18,44,0	23,26,0
46,0	43,0	1,28,0	2,14,0	3,00,0	3,46,0	4,32,0	5,18,0	6,04,0	12,12,0	18,20,0	22,56,0
45,0	42,0	1,26,0	2,11,0	2,56,0	3,41,0	4,26,0	5,11,0	5,56,0	11,56,0	17,56,0	22,26,0
44,0	41,0	1,24,0	2,08,0	2,52,0	3,36,0	4,20,0	5,04,0	5,48,0	11,40,0	17,32,0	21,56,0
43,0	40,0	1,22,0	2,05,0	2,48,0	3,31,0	4,14,0	4,57,0	5,40,0	11,24,0	17,08,0	21,26,0
42,0	39,0	1,20,0	2,02,0	2,44,0	3,26,0	4,08,0	4,50,0	5,32,0	11,08,0	16,44,0	20,56,0
41,0	38,0	1,18,0	1,59,0	2,40,0	3,21,0	4,02,0	4,43,0	5,24,0	10,52,0	16,20,0	20,26,0
40,0	37,0	1,16,0	1,56,0	2,36,0	3,16,0	3,56,0	4,36,0	5,16,0	10,36,0	15,56,0	19,56,0
39,0	36,0	1,14,0	1,53,0	2,32,0	3,11,0	3,50,0	4,29,0	5,08,0	10,20,0	15,32,0	19,26,0
38,0	35,0	1,12,0	1,50,0	2,28,0	3,06,0	3,44,0	4,22,0	5,00,0	10,04,0	15,08,0	18,56,0
37,0	34,0	1,10,0	1,47,0	2,24,0	3,01,0	3,38,0	4,15,0	4,52,0	9,48,0	14,44,0	18,26,0
36,5	33,5	1,09,0	1,45,5	2,22,0	2,58,5	3,35,0	4,11,5	4,48,0	9,40,0	14,32,0	18,11,0
36,0	33,0	1,08,0	1,44,0	2,20,0	2,56,0	3,32,0	4,08,0	4,44,0	9,32,0	14,20,0	17,56,0
35,5	32,5	1,07,0	1,42,5	2,18,0	2,53,5	3,29,0	4,04,5	4,40,0	9,24,0	14,08,0	17,41,0
35,0	32,0	1,06,0	1,41,0	2,16,0	2,51,0	3,26,0	4,01,0	4,36,0	9,16,0	13,56,0	17,26,0
34,5	31,5	1,05,0	1,39,5	2,14,0	2,48,5	3,23,0	3,57,5	4,32,0	9,08,0	13,44,0	17,11,0
34,0	31,0	1,04,0	1,38,0	2,12,0	2,46,0	3,20,0	3,54,0	4,28,0	9,00,0	13,32,0	16,56,0
33,5	30,5	1,03,0	1,36,5	2,10,0	2,43,5	3,17,0	3,50,5	4,24,0	8,52,0	13,20,0	16,41,0
33,0	30,0	1,02,0	1,35,0	2,08,0	2,41,0	3,14,0	3,47,0	4,20,0	8,44,0	13,08,0	16,26,0
32,5	29,5	1,01,0	1,33,5	2,06,0	2,38,5	3,11,0	3,43,5	4,16,0	8,36,0	12,56,0	16,11,0
32,0	29,0	1,00,0	1,32,0	2,04,0	2,36,0	3,08,0	3,40,0	4,12,0			
31,5	28,5	59,0	1,30,5	2,02,0	2,33,5	3,05,0	3,36,5	4,08,0			
31,0	28,0	58,0	1,29,0	2,00,0	2,31,0	3,02,0	3,33,0	4,04,0			
30,5	27,5	57,0	1,27,5	1,58,0	2,28,5	2,59,0	2,29,5	4,00,0			
30,0	27,0	56,0	1,26,0	1,56,0	2,26,0	2,56,0	2,26,0	3,56,0			
29,5	26,5	55,0	1,24,5	1,54,0							
29,0	26,0	54,0	1,23,0	1,52,0							

Schema 1

Wedstrijd- tijd in sec.	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
20	20	21	22	23	24	25	26	27	28
22	22	23,1	24,2	25,3	26,4	27,5	28,6	29,7	30,8
24	24	25,2	26,4	27,6	28,8	30,0	31,2	32,4	33,6
26	26	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4
28	28	29,4	30,8	32,2	33,6	35,0	36,4	37,8	39,2
30	30	31,5	33,0	34,5	36,0	37,5	39,0	40,5	42,0
32	32	33,6	35,2	36,8	38,4	40,0	41,6	43,2	44,8
34	34	35,7	37,4	39,1	40,8	42,5	44,2	45,9	47,6
36	36	37,8	39,6	41,4	43,2	45,0	46,8	48,6	50,4
38	38	39,9	41,8	43,7	45,6	47,5	49,4	51,3	53,2
40	40	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0
42	42	44,1	46,2	48,3	50,4	52,5	54,6	56,7	58,8
44	44	46,2	48,4	50,6	52,8	55,0	57,2	59,4	1,01,6
46	46	48,3	50,6	52,9	55,2	57,5	59,8	1,02,1	1,04,4
48	48	50,4	52,8	55,2	57,6	1,00,0	1,02,4	1,04,8	1,07,2
50	50	52,5	55,0	57,5	1,00,0	1,02,5	1,05,0	1,07,5	1,10,0
52	52	54,6	57,2	59,8	1,02,4	1,05,0	1,07,6	1,10,2	1,12,8
54	54	56,7	59,4	1,02,1	1,04,8	1,07,5	1,10,2	1,12,9	1,15,6
56	56	58,8	1,01,6	1,04,4	1,07,2	1,10,0	1,12,8	1,15,6	1,18,4
58	58	1,00,9	1,03,8	1,06,7	1,09,6	1,12,5	1,15,4	1,18,3	1,21,2
1,00,0	1,00,0	1,03,0	1,06,0	1,09,0	1,12,0	1,15,0	1,18,0	1,21,0	1,24,0
1,02,0	1,02,0	1,05,1	1,08,2	1,11,3	1,14,4	1,17,5	1,20,6	1,23,7	1,26,8
1,04,0	1,04,0	1,07,2	1,10,4	1,13,6	1,16,8	1,20,0	1,23,2	1,26,4	1,29,6
1,06,0	1,06,0	1,09,3	1,12,6	1,15,9	1,19,2	1,22,5	1,25,8	1,29,1	1,32,4
1,08,0	1,08,0	1,11,4	1,14,8	1,18,2	1,21,6	1,25,0	1,28,4	1,31,8	1,35,2
1,10,0	1,10,0	1,13,5	1,17,0	1,20,5	1,24,0	1,27,5	1,31,0	1,34,5	1,38,0
1,12,0	1,12,0	1,15,6	1,19,2	1,22,8	1,26,4	1,30,0	1,33,6	1,37,2	1,40,8
1,14,0	1,14,0	1,17,7	1,21,4	1,25,1	1,28,8	1,32,5	1,36,2	1,39,9	1,43,6
1,16,0	1,16,0	1,19,8	1,23,6	1,27,4	1,31,2	1,35,0	1,38,8	1,42,6	1,46,4
1,18,0	1,18,0	1,21,9	1,25,8	1,29,7	1,33,6	1,37,5	1,41,4	1,45,3	1,49,2
1,20,0	1,20,0	1,24,0	1,28,0	1,32,0	1,36,0	1,40,0	1,44,0	1,48,0	1,52,0
1,22,0	1,22,0	1,26,1	1,30,2	1,34,3	1,38,4	1,42,5	1,46,6	1,50,7	1,54,8
1,24,0	1,24,0	1,28,2	1,32,4	1,36,6	1,40,8	1,45,0	1,49,2	1,53,4	1,57,6
1,26,0	1,26,0	1,30,3	1,34,6	1,38,9	1,43,2	1,47,5	1,51,8	1,56,1	2,00,4
1,28,0	1,28,0	1,32,4	1,36,8	1,41,2	1,45,6	1,50,0	1,54,4	1,58,8	2,03,2
1,30,0	1,30,0	1,34,5	1,39,0	1,43,5	1,48,0	1,52,5	1,57,0	2,01,5	2,06,0
1,32,0	1,32,0	1,36,6	1,41,2	1,45,8	1,50,4	1,55,0	1,59,6	2,04,2	2,08,8
1,34,0	1,34,0	1,38,7	1,43,4	1,48,1	1,52,8	1,57,5	2,02,2	2,06,9	2,11,6
1,36,0	1,36,0	1,40,8	1,45,6	1,50,4	1,55,2	2,00,0	2,04,8	2,09,6	2,14,4
1,38,0	1,38,0	1,42,9	1,47,8	1,52,7	1,57,6	2,02,5	2,07,4	2,12,3	2,17,2
1,40,0	1,40,0	1,45,0	1,50,0	1,55,0	2,00,0	2,05,0	2,10,0	2,15,0	2,20,0
1,42,0	1,42,0	1,47,1	1,52,2	1,57,3	2,02,4	2,07,5	2,12,6	2,17,7	2,22,8
1,44,0	1,44,0	1,49,2	1,54,4	1,59,9	2,04,8	2,10,0	2,15,2	2,20,4	2,25,6
1,46,0	1,46,0	1,51,3	1,56,6	2,01,9	2,07,2	2,12,5	2,17,8	2,23,1	2,28,4
1,48,0	1,48,0	1,53,4	1,58,8	2,04,2	2,09,6	2,15,0	2,20,4	2,25,8	2,31,2
1,50,0	1,50,0	1,55,5	2,01,0	2,06,5	2,12,0	2,17,5	2,23,0	2,28,5	2,34,0

Schema 2

Waterpolonieuws

trainingsopkomst januari t/m mei 2000

aspiranten onder 14 jaar
(bijgehouden aantal trainingen: 32)

Laura de Bruin	28
Tatiana Bolwijn	28
Maarten de Bruin	27
Dieuwertje Peterse	27
Jeroen Bisschop	25
Babette Schregel	25
Rutger v.d. Meij	24
Erwin v.d. Meij	12
Mark v.d. Meulen	18
Niels de Groot	12
Peter Sohl	12
Lisa Stocker	12
Carolien Joustra	12
Fleur Kramer	12
Jose Rolvink	18

pupillen onder 12 jaar
(bijgehouden aantal: 40)

Suzanne Romeijn	32
Max Romeijn	31
Hester v.d. Berg	31
Jeffrey Leen	31
Danny Struykenkamp	30
Theo Struykenkamp	23
Bob v.d. Bree	18
Sander Wisselo	12
Charissa Hackenitz	10
Richard Terstegen	14
Mick v.d. Bree	18
Kyara v.d. Sluis	5
Rik Schregel	18
Tijmen Stocker	10
Felix Kramer	12
Albert Verhoeven	18
Sander Klinkenberg	20
Tim Stocker	15
Celine van Leuven	19
Julian van Leuven	15
Lars de Groot	12
Niels de Groot	12
Lesley Nelson	21
Linda Ruigrok	11
Anna Kalse	12
Floris v.d. Steen	5
Jens de Groot	5

Over deze stand kan niet worden gecorrespondeerd. (De waterpolo-zwemtraining is gedeeltelijk meegeteld). Met dank aan degenen die de presentielijsten hebben bijgehouden.

Mini-waterpolo-toernooi te Zaandam

Op 21 mei jl. werd het laatste mini-toernooi van dit seizoen georganiseerd. De weken voorafgaande aan dit toernooi is er door de deelnemende kinderen op een speelse manier getraind om de beginselen van waterpolo onder de knie te krijgen.

Met drie teams gingen we naar Zaandam:

Team A (6/7 jaar) Maik de Weert, Melvin Luijten, Lieke Roetman en Cathelijne Beers
Team B (6/7 jaar) Boudewijn Terstegen, Tamasz Horvath, Leon Maartens en Roy Luijten
Team C (8/9 jaar) Tom Kalse, Anna Kalse, Mick Weijers, Thomas Roetman en Richard Terstegen (invaller voor de zieke Floris v.d. Steen).

Alle drie de teams hebben vier waterpolowedstrijden gespeeld en dus aardig wat ervaring

opgedaan. Er was dan ook duidelijk verschil in kwaliteit te merken tussen de eerste en de laatste wedstrijd. Ondanks enthousiaste aanmoedigingen van ouders en coaches waren enkele tegenstanders nog iets te sterk voor de Rapido-teams. Maar dat mocht de pret niet drukken, zeker niet toen alle kinderen drinken, chips en een Mars of zo kregen, waarna de batterijen weer waren opgeladen voor de laatste wedstrijden. Na zo'n drie uur was het toernooi afgelopen. Dit was tevens de afsluiting van de mini-waterpolo-trainingen op de woensdagmiddag. Dankzij een redelijk goede bezetting gaan deze trainingen volgend seizoen waarschijnlijk weer van start om alle kinderen (die in het bezit zijn van een A-diploma) al op deze zeer vroege leeftijd kennis te laten maken met waterpolo. Uiteraard zijn kinderen die ook aan deze trainingen willen meedoen, van harte welkom. Info omtrent miniwaterpolo: Ingrid den Hartigh, tel. 5390987

Waterpoloseizoen 1999-2000

Het waterpoloseizoen 1999-2000 zit er op. Een seizoen met maar liefst drie kampioenschappen, maar helaas ook een degradatie.

Ik zal proberen een aantal m.i. in het oog springende zaken van het afgelopen seizoen hier de revue te laten passeren, waarbij dus niet elk team aan de beurt zal komen. De eindstanden van alle teams heeft immers inmiddels allemaal kunnen lezen in de clubkrant of aan het publicatiebord in het clubhuis.

- Om maar de kampioenen te beginnen. **Pupillen B**, oftewel Rapido'82 F werd kampioen in een competitie met 6 ploegen. Zij werden ongeslagen kampioen, er werd zelfs niet één keer gelijk gespeeld. Helaas kon de Kring Noord-Holland niet aanwezig zijn toen het kampioenschap behaald werd. Maar de pupillen hebben wel feest gevierd in het clubhuis en de herinnering aan het kampioenschap krijgen zij nog wel (of hebben ze misschien nu al wel gehad).
- **Aspiranten jongens 1** (Rapido'82 A) is, zo als eigenlijk wel verwacht werd, kampioen geworden in de Kring. Ook zij werden zonder één verliespunt kampioen. Nadat zij in de eerste helft (voor de winterstop) net niet in aanmerking waren gekomen om in het District III te gaan spelen, was het vervolg eigenlijk een makkie. 11 wedstrijden ongeslagen en een doelsaldo van +113 zegt genoeg.
- **Heren 4**, het nieuwe team gevormd uit het oude Heren 4 en Heren 5 had geen moeite om het kampioenschap in de reserve 2^o klasse van District III binnen te halen. Ook zij werden ongeslagen kampioen met 32 punten uit 18 wedstrijden, Hieruit blijkt dat 4 wedstrijden gelijk werd gespeeld. Zij promoveren dus naar reserve 1^o klasse van District III.
- Helaas, deze ontwikkeling had ook een keerzijde. **Heren 5** kon het niet redden. Na en ogenschijnlijk goede start van de competitie, bleek het toch niet mogelijk elke week een team op de been te brengen. Hierdoor was de polo-

commissie helaas genoodzaakt Heren 5 terug te trekken. Hierdoor is Heren 5 automatisch gedegradeerd en zullen zij, als er een team op de been gebracht kan worden, uitkomen in de 1^o klasse van de Kring.

- **Heren 1** steeg deze competitie boven zichzelf uit. De doelstelling was heel simpel: een plaats bij de eerste 5. Gaandeweg de competitie bleek echter dat het team o.l.v. Hans van de Mast tot meer in staat was. Heel lang zat het kampioenschap er nog in. De sleutelwedstrijd thuis tegen BZ&PC werd echter verloren, zodat een tweede plaats het hoogst haalbare werd. Deze tweede plaats gaf echter recht op het spelen van twee (eventueel drie) wedstrijden tegen nummer 11 van de Hoofdklasse voor één plaats in deze Hoofdklasse. Tegen Brandenburg werd uit dik verloren, maar thuis werd goed partij gegeven en werd slechts nipt verloren.



- **Dames 1:** Over de op zijn zachtst gezegd merkwaardige competitieopzet is al genoeg gezegd en geschreven, dus dat zal ik hier maar niet doen. Dames 1 miste op een haar na zgn. kampioenspoule. In de degradatiepoule dulden zij eigenlijk geen tegenstand en werden dus ook "winnaar" van de onderste zes. Dat deze competitieopzet niet geheel aan de verwachtingen voldeed is ook bij de KNZB doorgedrongen en ze hebben daarom de opzet voor de nieuwe competitie weer aangepast. Na de eerste wedstrijden ko-

men er nu DRIE poules, waarmee zij hopen dat er meer strijd in de competitie komt. Of dit ook daadwerkelijk ook zal zijn, moet worden afgewacht, maar zeker is wel dat er nu nog meer geregeld zal moeten worden voor wedstrijden die "er even tussen moeten". We wachten maar af.

- Bij de **Aspiranten 2** werden we onaangenaam verrast, doordat halverwege de competitie drie spelertjes opstapten, waardoor Ingrid zeer veel moest improviseren om toch beide teams elke keer volwaardig te kunnen laten spelen.



- Bij scheidrechters is een zeer positieve ontwikkeling te melden: Karen Doesburg Smits, Brenda van der Veen en Miranda Knibbe hebben het afgelopen seizoen een scheidsrechterscursus gevolgd en tellen nu dus mee voor het totaal in te schrijven teams van Rapido'82. Een scheidrechters zijn we kwijt geraakt, omdat deze naar een andere vereniging is gegaan. Gelukkig gaf dat door de drie bovengenoemde dames geen problemen.
- Ook bij de **W-officials** zijn er geen noemenswaardige problemen geweest, althans niet dat ik er van gehoord heb. Vier W-tjes hebben we er het afgelopen seizoen bij gekregen (4 mensen zijn hiervoor geslaagd) en één W-tje is afgevoerd. Een positief saldo van drie dus. Komend seizoen is er voor wat betreft de indeling wel een probleem: Fred van Tongeren is namelijk niet in de gelegenheid om de W-officials in te delen. Door de polocommissie wordt op dit moment wel gezocht naar een oplossing, maar voor

zover ik weet is die nog niet gevonden. Dus als u zich geroepen voelt, graag. Echt veel en ingewikkeld werk is het niet, maar het moet natuurlijk wel gebeuren en moet ook goed geregeld zijn want een boete is zo gegeven door de Kring. Het is te hopen dat er iemand gevonden kan worden, anders komt het weer op de polocommissie neer en gelooft u mij, die heeft echt werk genoeg. Een ieder die W-official is, weet wat er moet gebeuren, dus mensen, help ons.

- **Scheidrechters jeugdwedstrijden.** Doordat onze indeler voor de wedstrijden (pupillen en aspiranten o.14) naar een andere vereniging vertrok, hadden we halverwege een probleem. Frank heeft dit probleem opgelost en alhoewel hij dit op papier goed geregeld had, bleek het in de praktijk toch nog wel eens fout te gaan. Regelmatig moest er halsoverkop nog iemand gevonden worden die even een wedstrijdje wou fluiten. Binnen de polocommissie zijn afspraken gemaakt, waardoor wij hopen dat dit volgend seizoen beter zal verlopen.
- **Boetes.** Gelukkig waren er de tweede helft van het seizoen veel minder boetes dan in de eerste helft. Het is toch zonde : Fl 12,45 voor een schrijffout.

Hier wil ik het maar bij laten. Mogelijk dat ik nog belangrijke zaken vergeten ben, maar dit stukje is onder de nodige tijdsdruk in elkaar gezet. Ik wil iedereen die heeft meegewerkt aan het afgelopen seizoen bedanken en als laatste wens ik iedereen een prettige vakantie en tot het volgende poloseizoen.

Dirk Jan Sohl.



Seizoen 99-00: Kring en Distrikt III

Eindstanden

Afdeling NH.J2D Kring Noord Holland J2D

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Alliance D	11	11	0	0	22	160	19	0	K
Z&WF C	11	8	0	3	18	137	46	0	
ZWV-Nereus E	11	7	1	3	15	84	56	0	
Rapido'82 C	11	7	1	3	15	94	69	0	
HPC A	11	3	0	8	6	40	113	0	
Aquarius B	11	2	1	8	5	47	109	0	
DWT B	11	2	1	8	5	58	140	0	
Heerhugowaard'92 B	11	2	0	9	4	48	116	0	

Afdeling NH.P1C Kring Noord Holland P1C

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Alliance E	9	9	0	0	18	78	16	0	K
Heerhugowaard'92 C	9	8	0	1	16	57	23	0	
Rapido'82 D	9	7	0	2	14	67	30	0	
De Ham E	9	6	0	3	12	78	38	0	
ZWV-Nereus F	9	5	0	4	10	43	44	0	
WZ&PC D	9	3	0	6	6	38	48	0	
KZC C	9	3	0	6	6	45	66	0	
VZV B	9	3	0	6	6	33	58	0	
NVA/HHC C	9	1	0	8	2	26	85	0	
WZ&PC E	9	0	0	9	0	17	74	0	

Afdeling NH.P1D Kring Noord Holland P1D

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Z&WF D	9	8	0	1	16	76	35	0	K
Hoorn B	9	7	0	2	14	87	35	0	
Proface/DAW C	9	7	0	2	14	82	33	0	
Aquafit B	9	7	0	2	12	95	37	2	
De Ham F	9	5	0	4	10	74	65	0	
Aquarius C	9	3	1	5	7	63	73	0	
Heerhugowaard'92 D	9	3	1	5	7	46	72	0	
Rapido'82 E	9	3	0	6	6	42	61	0	
ZWV-Nereus G	9	1	0	8	2	25	98	0	
Alliance F	9	0	0	9	0	18	99	0	

Afdeling NH.P2B Kring Noord Holland P2B

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Rapido'82 F	9	9	0	0	18	99	22	0	K
VZV C	9	8	0	1	18	96	24	0	
De Ham G	10	5	1	4	11	48	65	0	
Heerhugowaard'92 E	10	5	0	5	10	45	66	0	
NVA/HHC D	9	3	0	6	6	63	67	0	
VZV D	10	2	1	7	5	40	86	0	
Alliance G	9	0	0	9	0	26	87	0	

Afdeling D3.HR2 District 3 heren res. 2e klasse B

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Rapido'82 4	18	14	4	0	32	146	82	0	K
De Ham 3	18	13	1	4	27	164	109	0	
ZWV-Nereus 6	18	11	1	6	23	164	134	0	
Aquafit 2	18	9	2	7	20	143	101	0	
NVA/HHC 2	18	9	1	8	19	101	115	0	
VZV 2	18	8	0	10	16	116	141	0	
DWT 3	18	6	1	11	13	99	121	0	
Otters/Gooi 3	18	5	1	12	11	115	156	0	
DJK-ZAR 2	18	4	2	12	10	104	146	0	
Alliance 3	18	4	1	13	9	123	170	0	

Afdeling NH.D1 Kring Noord Holland Dames 1

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Alliance 3	18	17	0	1	34	165	54	0	K
Aquarius 1	18	16	1	1	33	135	42	0	
Rapido'82 3	18	13	1	4	27	160	75	0	
ZWV-Nereus 5	18	12	0	6	24	108	72	0	
Alliance 2	18	9	0	9	18	107	106	0	
Alliance 4	18	6	1	11	13	77	120	0	
Proface/DAW 2	18	6	0	12	12	84	107	0	
Noordkop 1	18	5	0	13	10	62	113	0	
Rapido'82 4	18	3	0	15	6	48	176	0	
Aquafit 1	18	1	1	16	3	50	131	0	D

Afdeling NH.J1B Kring Noord Holland J1B

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
Rapido'82 A	11	11	0	0	22	138	25	0	K
WZ&PC B	11	7	2	2	16	73	47	0	
Aquarius A	11	7	1	3	15	70	53	0	
Aquafit A	11	6	1	4	13	74	50	0	
NVA/HHC B	11	4	1	6	9	48	72	0	
Heerhugowaard'92 A	11	2	3	6	7	71	99	0	
Hoorn A	11	2	2	7	6	43	79	0	
Z&WF B	11	0	0	11	-2	19	111	2	

Afdeling NH.J2C Kring Noord Holland J2C

	Wed	Win	Gel	Vrl	Pnt	Div	Dit	Vlpt	
WZ&PC C	11	8	1	2	17	102	74	0	K
Alliance C	11	7	2	2	16	101	58	0	
KZC B	11	7	2	2	16	74	43	0	
De Ham D	11	6	1	4	11	66	64	2	
Proface/DAW B	11	5	2	4	8	96	65	4	
Rapido'82 B	11	4	0	7	8	74	78	0	
ZWV-Nereus D	11	2	0	9	2	40	104	2	
VZV A	11	1	0	10	2	35	102	0	

Waterpolo en: warming-up/ cooling down

Door: Jan-Bram van Luit

Voor waterpolotrainers, begeleiders en spelers en speelsters.

WARMING-UP

'Een goed begin is het halve werk'

De noodzaak van een warming-up als onderdeel van een training of wedstrijd wordt algemeen erkend. De ervaring echter leert dat we onze warming-up nogal eens verwaarlozen met mogelijk als gevolg: **blessures**, of zoals vaker voorkomt **minder presteren tijdens trainingen en / of wedstrijden**.

Om jullie bewust te maken waar we mee bezig zijn, hier een aantal basisprincipes welke niet pretendeert volledig te zijn, en welke je zelf verder uit kan / moet werken.

De warming-up bestaat uit:

1. **W-up kant** (gymnastiek)
10 – 15 minuten
2. **W-up water** (inzwemmen)
15 – 20 minuten

Het inzwemmen gebeurt meestal onder leiding van de trainer / coach en is een vast onderdeel van de watertraining. De gymnastiek doe je 15 minuten voor aanvang van de training (bij wedstrijden is dat c.a. 30 minuten ervoor) langs de kant van het zwembad.

De W-up kant doen de spelers vaak zelfstandig, en hier start dan ook vaak de verwaarlozing van de warming up. Bedenk dat je als trainer / coach ook hier verantwoording voor draagt.

Belangrijk:

- Op tijd starten, nooit binnen komen hollen!
- In badkleding (binnenbad).
- Nooit op slippers! Ga desnoods op een oud handdoekje staan!
- Geen badmuts of cap op!
- Tijd goed indelen.
- **Zelf** een programma maken (bewust!).
- Niet alles tegelijk willen, wissel af (veelzijdig).
- Zelf variaties maken (overleg) = plezier.

WARMING-UP KANT:

0 – 5 minuten:

Circulatie W-up.

Lichte bewegingsvormen. Geen explosieve- of Schokbelastingen. Na afloop moet je licht zweten.

5 – 10 minuten:

Lenigheids- en behendigheds oefeningen. Gymnastiek, stretchoefeningen.

10 – 15 minuten:

Tempo + ritme. TOP. Sprintjes, huppen, springen etc.

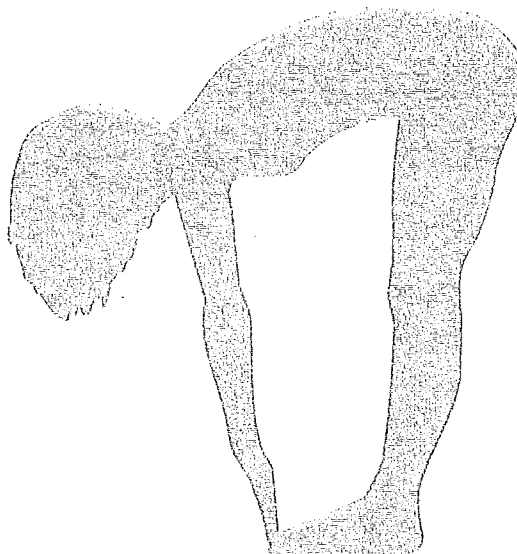
Een vaste indeling bij een spelsport als waterpolo is bijna niet te maken (alles grillig!) en **verschilt per trainingsperiode** (periodisering).

Bedenk dat de warming-up meer is dan alleen een fysiek proces! De warming up vormt ook een mentale en emotionele voorbereiding op wedstrijd en training.

Mentaal	:	concentreren.
Emotioneel	:	'psyching-up'; in de juiste stemming komen.

Factoren die hierbij een rol spelen zijn:

- De omgeving (b.v. thuiswedstrijd).
- Je eigen lichaam, gedachten en gevoelens.
- Je eigen team; teamspirit.
- Je tegenstander(s) ... uitstraling.
- De doelstellingen welke je waar wilt maken.
- De opdrachten welke je hebt meegekregen.



De volgende (**voorbeeld**) oefeningen kunnen je helpen bij het maken van je **eigen** warming-up kant.

- Neem ongeveer 15 oefeningen.
- Herhaal elke oefening 15 – 20 keer.
- Oefen links en rechts.
- Oefen alles (bijna) gestrekt of bewust gebogen.
- Begin rustig, eindig TOP (steeds sneller willen).
- Werk van boven naar beneden of in de volgorde: heup, bovenbenen, rug, schouders, buik, armen, benen nek, pols.
- Werk ook met handknijpers, of met een stoeve bal.
- Belangrijk: heupen, schouders, armen, rug.
- Maak zelf een individueel programma (varieer).
- Hoe vaker je deze oefeningen doet, hoe beter. Je kan ze dus ook als eigen training thuis doen (lenigheid en behendigheid, behoud van de droogtrainingen).

Hoofd / Nek:

- ~ Langzaam 'nee-schudden'.
- ~ Langzaam 'jaknikken'.
- ~ Hoofd van links naar rechts en terugdraaien (niet rond).
- ~ Rechteroor op rechterschouder. Idem links (schouders stil).

Schouders / Romp:

- ~ Draaien: bc, rc, vs. Romp iets gebogen, evenals de knieën. Voorwaarts maar ook achterwaarts.
- ~ Zwaai-oefeningen; rechts hoog links laag. Rustig, niet rukkend.
- ~ Scharen (snel) + rustig schuin omhoog (duimen naar achteren)
- ~ 'Schaatsoefening'

Rug + combinatie oefeningen:

- ~ Staen; nu hele grote cirkels met je romp maken.
- ~ Staen; langzaam voorover buigen en terug.
- ~ Kruiphouding; rug hol en bol maken.
- ~ Buikligging; opkomen met hoofd en schouderlijn (handen onder kin).

Buik + combinatie oefeningwen:

- ~ 'Roeien'; buig langzaam strek fel.
- ~ Langzit; 'scharen' met gestrekte armen en benen. Ook spreiden sluiten.
- ~ Sit-ups. Ook schuine buikspieren trainen!

Heup / Been:

- ~ Beenzwaaien + draaien (zie schouderoefeningen). Op een been, niet steunen!

- ~ Springoefeningen (pas op ondergrond!).
- ~ Steunsprongen; in – uit, links – rechts etc.

Polen / Armen:

- ~ Van de muur afdrukken.
- ~ Opdrukken + variaties.
- ~ Arm buigen onder weerstand.

Enkel / Voet:

- ~ Huppen; 1 – 2 benen.
- ~ Springoefeningen.
- ~ Steunsprongen.
- ~ Sprinten op de plaats.

Oefeningen met tweetallen:

- ~ Reactieoefeningen (elkaar nadoen; volgen).
- ~ Oefeningen met bal (ook individueel!)
- ~ Trek de bal uit elkaars vingers (vingertoppen!)
- ~ Overplaatsen; 1 – 2 handen; ritme hoog!

Na afloop van je warming-up kant moet je hartslag als richtlijn minimaal 140 slagen per minuut bedragen. Een mogelijkheid dus om jezelf enigszins te controleren.

WARMING-UP KANT KEEPERS SPECIFIEK:

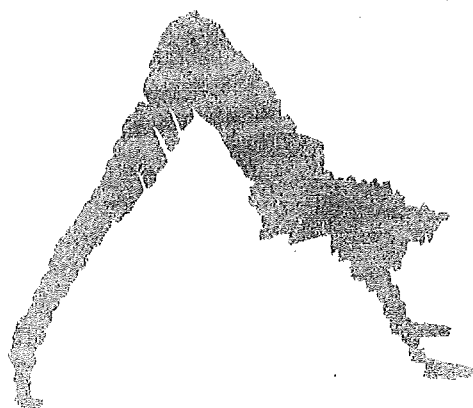
Algemeen: zie warming-up spelers!

Specifiek:

Circulatie w-up:

- ~ Looppas op de plaats
- ~ Huppen op de plaats: 1 / 2 benen, heupen indraaien, wisselsprongetjes etc.
- ~ 'Hampelmann-sprongen'

Verder verwerken in de rest van de w-up kant:



WWW.RAPIDO82.NL

@ / info@rapido82.NL \ @

Rechttop staan:

- ~ Beide armen explosief omhoog brengen, waarna langzaam terug.
- ~ Dit zelfde afwisselend met linker en / of rechterarm. B.v. R, L, L, R etc.
- ~ Deze oefeningen laten zich ook prima combineren met zijwaarts- en achterwaarts veren alsmede een overreachbeweging.
- ~ De uitvoering kan ook andersom: langzaam omhoog + explosief omlaag. Op deze wijze kan ook het blokkeren van een schot onder de arm door nagebootst worden; trek agressief je elleboog naar beneden.

NB Bij rust telkens je arm weer even ontspannen.

NB Denk steeds aan wedstrijdacties; bij alles de **kortste weg** (omhoog, opzij, omlaag)

Deze oefeningen kun je ook met tweetallen uitvoeren; het 'volgen' van elkaar wat tevens dienst doet als reactieoefening.

Heup / zijkant:

- ~ Veel aandacht besteden aan zijwaarts veren.
- ~ Het zijwaarts hoog opzwaaien van het been; L + R. Dit kan ook liggend op je zij.
- ~ Het zijlings opkomen (armen gestrekt / gebogen) waarbij de enkels worden vastgehouden.

Springen:

- ~ Touwtje springen! 1 been / 2 benen + alle variaties.
- ~ Springen; 'hakken naar je billen', 'knieën naar je borst' + afwisselen.
- ~ Steunsprongen, steunwisselsprongen.
- ~ Springen vanuit 'poephouding' (knieën 90 graden gebogen).
- ~ Idem + stopactie in de lucht (denk om de landing!)

Armen:

- ~ Ontspannen staan; probeer nu zo veel mogelijk armspieren aan te spannen en hou dit 5 – 10 sec. vast.

Voorspanning bij harde schoten (voorkomt elleboog blessures).

Je kan dit verder uitbouwen met allerlei reactieoefeningen en oefeningen + / - bal; b.v. springen + bal stoppen en snel 'zekeren' voor de borst etc.

Ga vanaf nu als keeper wat creatiever te werk en perfectioneer je **algemene** w-up kant naar een **specifieke** gericht op de wedstrijdacties.

Als je deze lijn doortrekt naar de w-up water is wederom het principe van bewust bezig zijn onder de rode cap geprikkeld!

WARMING-UP WATER:

Raamwerk: Per periode en fase zullen accenten verschillen

Inzwemmen:

- C.a. 80 – 100 meter afwisselend inzwemmen.
- 4 – 6x 15m. benen schoolslag. R: 10 sec. Eventueel combineren met bekende technieken.
- 15m. uitzwemmen ('arbeidsrust principe').
- 4 – 6x 15 m. benen borstcrawl. R: 10 sec. Eventueel combineren met bekende technieken.
- 20m. uitzwemmen.
- 8 – 10x 15m. TOPsprint. R: 10 – 15 sec.
- 30m. uitzwemmen.
- Watertrappen gecombineerd met diverse technieken (b.v. springen). Eventueel koppelen aan een stukje tactiek (b.v. pressing).
- Uitzwemmen.

NB **Altijd losse starts (varieer) en losse keerpunten. Aan het einde telkens een techniek (varieer)!**

NB **Vergeet de keepers niet. Specifiek trainen (dus ook tijdens de warming-up kant + water)!**

COOLING-DOWN:

Na afloop van de trainingen en / of wedstrijden is het belangrijk dat je zowel fysiek als mentaal weer in je oorspronkelijke rusttoestand terugkomt. We spreken dan van cooling-down.

Ook bij waterpolo is dit belangrijk:

- Arbeidsrust principe door de hele training verweven.
- Goed uitzwemmen na afloop.
- Douchen etc.

Om na de training of wedstrijd allerlei stretchoefeningen op de kant ter doen wordt door spelers doorgaans als onprettig ervaren (nat, concentratie weg etc.). Functioneler is het dan om een aantal uren na de training of wedstrijd rekkingsoefeningen uit te voeren (thuis in alle rust).

WWW.RAPIDO82.NL

@ / info@rapido82.NL \ @

Uitslag Kring Speedo Finales 2000.

Deze werden gehouden in zaandam
op 13 en 14 mei 2000.

Conny heeft hier een klein stukje over
geschreven.

Er is weer geweldig gepresteerd.

Wij behaalden 12 medailles meer dan vorig
jaar.

Ons supertrio stond elk nummer wat zij
zwommen, op het ereschavot.

Lars zei: "Ik ben geen trio".

Nee Lars, maar jullie drieën, Wouter, Daan en
Lars met Wietse op jullie hielen.

Wietse en Felix, kom op volgende keer jullie
ook.

Maike werd dikwijls op een vervelende vierde
plaats gezet. Jammer, maar wie weet volgende
keer ben jij het, die op het schavot staat. Alle
meisjes en jongens zwommen geweldig. De
jongens 88 moesten af en toe Jordy Castelein
voor laten gaan. Maar de rugslag was voor
Peter en de vlinderslag voor Niels.

Ga zo door jongens. Jullie, Swanny, Monique,
Petra, Peter en Niels kunnen nog één keer
Speedo zwemmen, daarna vallen jullie af. Op
naar Dordrecht waarop 4 juni de NK Speedo
jaargang Kampioenschappen zijn.

Wij hadden de meeste medailles en we zijn dit
jaar de beste Speedo Club van Noord-Holland.
Dan zijn hier de uitslagen.

100m wisselslag jongens 1990/1991

Lars de Groot	1.22.34 pr I
Daan Visser	1.26.01 pr II
Wouter Allard	1.29.09 pr III
Wietse Gruyters	1.35.53 pr
Felix Kramer	1.41.96 pr

100m wisselslag meisjes 1990/1991

Maike Klein	1.35.96 pr
Kyara v/d Sluis	1.41.82

100m schoolslag jongens 1988

Niels de Groot	1.34.29 pr
----------------	------------

100m schoolslag meisjes 1988

Petra Wingender	1.27.21 pr I
Swanny Visser	1.30.76 pr II
Monique Sijtsma	1.34.63 pr III

200m wisselslag jongens 1989

Kenneth Deinum	2.53.53 pr II
Nick Stocker	3.21.48 pr

200m wisselslag meisjes 1989

Jitske Gruyters	3.45.53 VC
-----------------	------------

100m vrijeslag jongens 1990/1991

Lars de Groot	1.13.83 I
Wouter Allard	1.19.49 II
Daan Visser	1.20.06 pr III
Felix Kramer	1.32.89 pr
Wietse Gruyters	1.33.08 pr

100m vrijeslag meisjes 1990/1991

Maike Klein	1.24.28 pr
Kyara v/d Sluis	1.34.72

100m rugslag jongens 1988

Peter Sohl	1.16.45 pr I
Niels de Groot	1.27.64

100m rugslag meisjes 1988

Swanny Visser	1.21.60 B III
Monique Sijtsma	1.31.41 pr

100m schoolslag jongens 1989

Kenneth Deinum	1.39.28 pr
----------------	------------

50m vlinderslag jongens 1990/1991

Lars de Groot	0.40.20 pr I
Wouter Allard	0.40.63 pr II
Daan Visser	0.43.40 pr III

50m vlinderslag meisjes 1990/1991

Maike Klein	0.45.08 pr
Kyara v/d Sluis	0.51.14

100m vrijeslag jongens 1988

Niels de Groot	1.08.96 II
Peter Sohl	1.12.08 III

100m vrijeslag meisjes 1988

Swanny Visser	1.14.14 III
Monique Sijtsma	1.19.84 pr

100m rugslag jongens 1989

Kenneth Deinum	1.18.45 pr I
Nick Stocker	1.24.90 pr

100m rugslag meisjes 1989

Jitske Gruyters	1.43.33
-----------------	---------

100m vlinderslag jongens 1988

Niels de Groot	1.17.58 pr I
Peter Sohl	1.24.04 pr III

100m vlinderslag meisjes 1988

Swanny Visser	1.32.51 pr
Monique Sijtsma	1.35.70 pr
Petra wingender	1.36.08 pr

100m rugslag jongens 1990/1991

Lars de Groot	1.26.10 I
Daan Visser	1.27.56 II
Wouter Allard	1.29.27 III
Wietse Gruyters	1.34.31 pr

100m rugslag meisjes 1990/1991

Maaïke Klien	1.33.68 pr
Kyara v/d Sluis	1.44.08

50m vlinderslag jongens 1988

Kenneth Deinum	0.36.16 pr II
----------------	---------------

50m vlinderslag meisjes 1989

Jitske Gruyters	0.49.86
-----------------	---------

200m wisselslag jongens 1988

Peter Sohl	2.49.23 pr II
Niels de Groot	2.50.61 pr III

200m wisselslag meisjes 1988

Swanny Visser	3.01.76 pr III
Petra Wingender	3.10.95 pr
Monique Sijtsma	3.11.16

100m schoolslag jongens 1990/1991

Daan Visser	1.33.90 I
Lars de Groot	1.37.77 pr II
Wouter de Groot	1.39.50 pr III
Wietse Gruyters	1.47.86 pr

100m schoolslag meisjes 1990/1991

Kyara v/d Sluis	1.47.27
Maaïke Klein	1.48.08 pr

100m vrijeslag jongens 1989

Kenneth Deinum	1.10.89 pr I
Nick Stocker	1.24.69

100m vrijeslag meisjes 1989

Jitske Gruyters	1.35.17
-----------------	---------

Helga Sohl



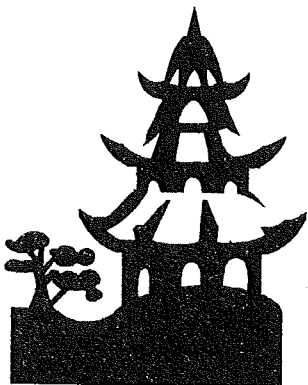
Uitslagen

A Kringkampioenschappen, gehouden op zaterdag 20 en zondag 21 mei 2000.

Voor de Kringkampioenschappen moet je limieten hebben, om mee te mogen doen. Veel zwimmers zoals uit onderstaande zal blijken hebben deze limieten gehaald en mochten daarom meedoen. We hadden als ploeg 13x goud en 5x zilver en 14x brons.

50m vrije slag jongens 1982/heren.

Remko de Jong	0.25.11 III
Stefan Haack	0.27.26
Roald Kleist	0.27.73
Loek Rolvink	0.27.91
Sander Joosten	0.28.34
Tim Stocker	0.28.75



50m vlinderslag meisjes 84/dames.

Katinka v vastenhoven	0.31.49 II
Linda Bank	0.35.04

200m schoolslag 87/86/85/84/83/82/heren.

Loek Rolvink	2.46.45 III
Stefan Haack	2.50.84 III
Martin Lommerse	2.56.24 SD
Remko de Jong	2.58.14
Sander Joosten	2.59.84 SD
Frank Joosten	3.01.11
Mark v/d Meulen	3.10.59
Tim Stocker	3.15.73

400m vrije slag 87/86/85/84/dames.

Katinka v. Vastenhoven	4.46.46 II
Linda Bank	4.59.11 I
Evelien Sohl	5.07.24 III
Jose Rolvink	5.29.70

100m rugslag 87/86/85/84/83/82/heren.

Remko de Jong	1.08.04
Stefan Haack	1.08.79 III
Maarten Neerincx	1.11.17
Sander Joosten	1.12.41
Tim Stocker	1.16.28 III
David Markowski	1.21.75
Mark v/d Meulen	1.24.55 RD

100m schoolslag 87/86/85/84/dames.

Evelien Sohl	1.27.89 II
Jose Rolvink	1.31.70 III
Linda Bank	1.36.57
Laura de Bruin	1.36.99

200m wisselslag 87/86/85/84/83/82/heren.

Remko de Jong	2.25.13 I
Martin Lommerse	2.35.02
Sander Joosten	2.35.65
Stefan Haack	2.36.89
Maarten Neerincx	2.38.91
Tim Stocker	2.41.19 I
David Markowski	2.54.06
Mark v/d Meulen	2.57.92

4x100m wisselslag estafette meisjes 1986 el.

Ingrid Bank	1.23.62
Jose Rolvink	
Evelien Sohl	
Linda Bank	5.19.10 I

4x100m wisselslag estafette dames

Linda Bank	1.17.91
Evelien Sohl	
Katinka v Vastenhoven	
Barbara v Rhijn	II

4x100m vrijeslag estafette j 1984/heren.

Sander Joosten	1.03.52
Roald Kleist	
Stefan Haack	
Remko de Jong	

David Markowski	1.08.73
Tim Stocker	
Tim Klein	
Martin Lommerse	III



Vervolg kringkampioenschappen

Zondag 21 mei 2000

50m schoolslag meisjes 84/dames

Renate Haack	0.37.11 I
Laura de Bruin	0.42.69

50m rugslag jongens 82/heren

Maarten Neerincx	0.32.22
Stefan Haack	0.32.51
Roald Kleist	0.35.08
Tim Stocker	0.37.76
Remko de Jong	0.30.79

200m rugslag 87/86/85/84/dames.

Barbara v Rhijn	2.30.86 I
Evelien Sohl	2.33.26 I
Linda Bank	2.39.82 II
Jose Rolvink	2.51.13
Ingrid Bank	2.54.16 III

200m vlinderslag 87/86/85/84/83/82/heren

Remko de Jong	2.34.46 II
Roald Kleist	2.38.90
Frank Joosten	2.51.01
Maarten Neerincx	2.51.37
Tim Stocker	3.01.58
David Markowski	3.10.16 III



100m vlinderslag 87/86/85/84/dames

Katinka v Vastenhoven	1.10.48 I
Evelien Sohl	1.16.56 I
Linda Bank	1.17.25 III
Jose Rolvink	1.35.06
Ingrid Bank	1.36.47

100m vrije slag 87/86/85/84/83/82/heren

Remko de jong	0.56.30 III
Roald Kleist	1.01.52
Stefan Haack	1.02.19
Tim Stocker	1.02.64 I
David Markowski	1.08.91

200m vrije slag 87/86/85/84/dames

Katinka v Vastenhoven	2.16.14 I
Barbara v Rhijn	2.21.38 I
Linda Bank	2.22.20 I
Evelien Sohl	2.25.65 III
Ingrid Bank	2.33.16
Jose Rolvink	2.36.02
Babette Schregel	2.43.66

4x200m vrije slag jongens 84/heren

Roald Kleist	2.17.00
Stefan Haack	
Maarten Neerincx	
Remko de Jong	9.12.65 III

David Markowski	2.31.41
Peter Sohl	
Tim Klein	
Tim Stocker	10.14.08

Uitslag Limiet wedstrijd.

Gehouden op 14-05-2000-05.

Naar deze wedstrijd gingen maar een paar leden heen.

Er werd ook maar 1 pr gezwommen.

400m wisselslag heren.

Martin Lommerse	5.23.27
Frank Joosten	5.39.40

200m vlinderslag dames.

Linda bank	2.51.21 pr
------------	------------

200m vlinderslag heren.

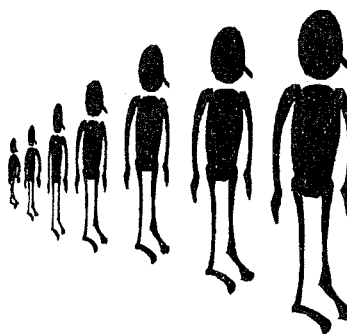
Frank Joosten	2.54.00
---------------	---------

200m vrije slag heren.

Martin Lommerse	2.10.59
-----------------	---------

50m vlinderslag heren.

Martin Lommerse	0.31.27
-----------------	---------



Helga Sohl

Kringkampioen- schappen.

Beverwijk 27 en 28 mei 2000.

Dit was het tweede weekend van de kringkampioenschappen.

De wedstrijden verliepen voorspoedig en het was een medaille regen voor Rapido'82, zowel persoonlijk als met de estafettes.

Het totale aantal medailles voor Rapido was als volgt: 33x Goud

15x Zilver

25x Brons

Dus in het totaal waren dit 73 medailles. Dit waren er 2 meer als vorig jaar.



50m vrijeslag meisjes 1984 el/dames.

Barbara v Rhijn	0.27.84 I
Linda bank	0.28.04 I
Katinka v. Vastenhoven	0.29.53
Ingrid Bank	0.31.61

50m vlinderslag jongens 1982 el/heren.

Remko de Jong	0.26.89 II
Roald Kleist	0.29.59
Stefan Haack	0.29.88
Maarten Neerincx	0.32.55

200m schoolslag meisjes 1987 el/dames.

Evelien Sohl	3.07.61 I
Anke Rolvink	3.09.96 II
Jose Rolvink	3.18.19
Aura de Bruin	3.32.69

400m vrijeslag jongens 1987/heren.

Loek Rolvink	4.43.57 III
Martin Lommerse	4.43.96 I
Tim Stocker	4.57.22 I
David Markowski	5.13.26 III

100m rugslag meisjes 1987 el/dames.

Barbara v Rhijn	1.09.81 I
Katinka v Vastenhoven	1.11.54 I
Evelien Sohl	1.12.07 I
Linda Bank	1.15.09 II
Ingrid Bank	1.22.06
Jose Rolvink	1.23.01

100m schoolslag jongens 1987 el/heren.

Loek Rolvink	1.16.72 III
Stefan Haack	1.17.16 III
Robbie Bruins	1.18.31
Remko de Jong	1.19.55
Maarten Neerincx	1.20.40
Martin Lommerse	1.25.36
Mark v/d Meulen	1.27.66
Tim Stocker	1.30.31

200m wisselag meisjes 1987 el/dames.

Katinka v. Vastenhoven	2.36.30 II
Evelien Sohl	2.42.13 I
Linda Bank	2.45.42 II
Jose Rolvink	3.00.71

4x100m wisselag heren

Stefan Haack	1.09.68
Loek Rolvink	
Roald Kleist	
Remko de Jong	4.31.83 III

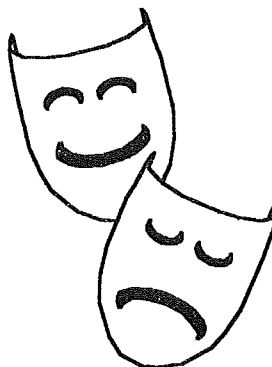
4x100 vrijeslag 1986 el/dames.

Evelien Sohl	1.07.36
Ingrid Bank	
Jose Rolvink	
Linda Bank	4.42.35 I

Barbara v Rhijn	1.01.79
Katinka v Vastenhoven	
Evelien Sohl	
Linda Bank	4.16.59 I

50m schoolslag jongens 1982 el/heren.

Stefan Haack	0.33.60 III
Robbie Bruins	0.34.53
Loek Rolvink	0.35.14
Maarten Neerincx	0.35.26
Remko de Jong	0.36.17
Sander Joosten	0.36.32



50m rugslag meisjes 1984 el/dames

Katinka v. Vastenhoven	0.31.61 I
Barbara v Rhijn	0.32.87 I
Evelien Sohl	0.33.42
Linda Bank	0.35.78

Vervolg kringkampioenschappen.

200m rugslag jongens 1987 el/heren.

Stefan Haack	2.25.24 I
Remko de Jong	2.27.76
Sander Joosten	2.33.09
Loek Rolvink	2.34.48 III
Maarten Neerincx	2.35.01
Frank Joosten	2.35.15
Martin Lommerse	2.42.85
Tim Stocker	2.42.94 III
Mark v/d Meulen	2.55.82
David Markowski	2.56.28

200m vlinderslag meisjess 1987 el/dames

Katinka v.Vastenhoven	2.41.68 III
Evelien Sohl	2.55.48 II
Linda Bank	2.55.86 III
Jose Rolvink	3.18.86

100m vrijeslag meisjes 1987 el/dames

Barbara v Rhijn	1.01.40 I
Katinka v.Vastenhoven	1.03.91 II
Linda Bank	1.04.14 I
Evelien Sohl	1.06.78
Ingrid Bank	1.08.46 III
Jose Rolvink	1.15.46

100m vlinderslag jongens 1987 el/heren.

Remko de Jong	1.03.52 II
Roald Kleist	1.07.43
Sander Joosten	1.11.16
Tim Stocker	1.12.85 I
Martin Lommerse	1.13.85
Stefan Haack	1.13.98
Maarten Neerincx	1.14.72
David Markowski	1.23.12

200m vrijeslag jongen 1987 el/heren.

Remko de Jong	2.11.77
Martin Lommerse	2.12.17 II
Loek Rolvink	2.12.17 III
Roald Kleist	2.15.09
Sander Joosten	2.19.32
Tim Stocker	2.22.06 I
David Markowski	2.29.45

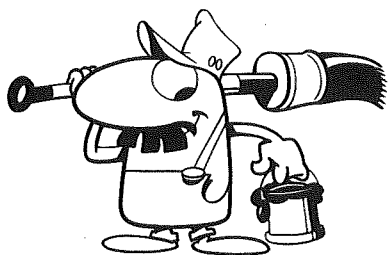
4x200m vrijeslag meisje 1986 el/dames

Linda Bank	2.26.59
Jose Rolvink	
Ingrid Bank	
Evelien Sohl	10.23.92 I

Barbara v Rhijn	2.18.39
Linda Bank	
Evelien Sohl	
Katinka v.Vastenhoven	9.22.45 I

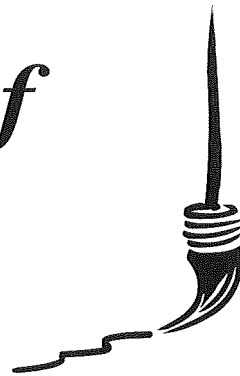
Helga Sohl.

kr
i
n
g
k
a
m
p
i
o
e
n
s
c
h
a
p
p
e
n



Schildersbedrijf van der Steen

voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave

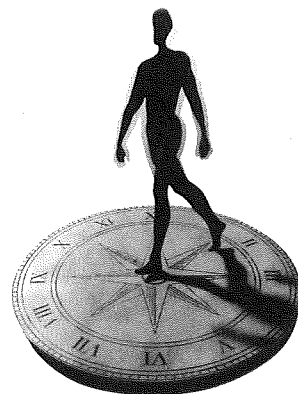


Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023 - 537 83 22 / 06 - 5375 8116

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

Rabobank Zuid-Kennemerland

Florapark 1-2, Haarlem
023 - 515 05 12



Fa. J.F. van Poecke

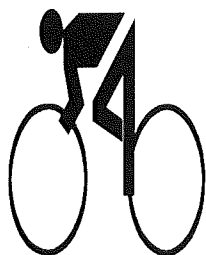
Afwerking grafische Produkten

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
Zandvoortselaan 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

R. Deinum bv

SCHOONMAAK EN BEDRIJFSDIENSTEN

Margadantstraat 4
2033 ZA Haarlem
Tel.: 023 - 536 33 18
Fax: 023 - 535 85 75
06 - 52987427

Wij staan op

NIEUWS

Spaarnwoude Resort

• Hotel-Restaurant • Vergadercentrum • Beautycentrum • Partycentrum • Kinderfeesten

Lokaties:

Hotel Restaurant Het Buitenhuis

Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid

Rekreatiegebied Spaarnwoude

Telefoon 023 - 5370548

Telefax 023 - 5490085

Outdoorlokatie De Watergeus

Genieweg 36 Velsen-Zuid

Rekreatiegebied Spaarnwoude

Telefoon 023 - 5373867

Telefax 023 - 5490070

Verblijfslokatie Base Survivalcamp

Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid

Telefoon 023 - 5370548

Kantoor/Korrespondentie

Spaarnwoude Buitensport

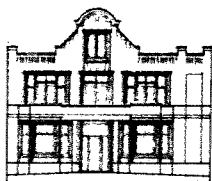
Postbus 2655

2002 RD Haarlem

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.

BOEKINGEN & RESERVERINGEN

Tel. 023 - 534 0603 • Fax 023 - 534 0446



Makelaars in assurantiën

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

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

van de Camp & Temme Projectontwikkeling B.V.

Robert Peereboomweg 13
Postbus 2655 - 2002 RD Haarlem
Telefoon 023 - 531 9569
Telefax 023 - 534 0446



WATERPOLO IN EEN BAD, DE BAL IS ROND, WATER IS NAT,
VANZELSPREKEND

VOOR AL UW DRUKWERK,
VANZELSPREKEND

DRUKKERIJ
EXCELSIOR
HAARLEM

A. HOFMANWEG 42

2031 BL HAARLEM

TELEFOON 023 - 531 92 01

FAX 023 - 532 73 86

E-MAIL: INFO@EXCELSIOR.NL



**BELLAART
BOUW B.V.**

Kwaliteit heeft
een naam!
Al ruim 70 jaar



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

Voor bedrijf en particulier

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

Telefoon 023-5314972

Garenkokerskade 1 - 2013 AJ Haarlem - Fax 023 - 5314396